

## สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม ในเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี

อำนวย ตันพานิชย์\*

วันตอบรับ 30 พฤษภาคม 2563

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม กลุ่มประชากรเป็นผู้ต้องขัง จำนวน 4,215 คน ดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงซึ่งเป็นผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม จำนวน 600 คน ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนไทยของกรมพลศึกษา (2561) แบบสอบถาม General Health Questionnaire (Thai GHQ-12) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) หลังจากนั้นนำแบบบันทึกการทดสอบ และแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความสมบูรณ์แล้ว จำนวน 588 ชุด มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลทั่วไปของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม จำนวน 588 คน เป็นเพศชาย จำนวน 414 คน คิดเป็นร้อยละ 70.58 เพศหญิง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 29.42 ช่วงอายุที่พบมากที่สุด อยู่ระหว่าง 30-34 ปี ผู้ต้องขังส่วนใหญ่จบการศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย พบว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำสุพรรณบุรี รายการทดสอบดัชนีมวลกาย ทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์สมส่วน รายการยกเข้าขึ้น-ลง 2 นาที ทุกกลุ่มอยู่ในระดับดีมาก รายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ดี รายการวัดแรงบีบมือ กลุ่มชายอยู่ในระดับดี กลุ่มหญิงอยู่ในระดับปานกลาง รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า และมือด้านหลังมือขวาอยู่บน และมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บน ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที ยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที และเดินเร็วอ้อมหลัก ทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง ผลด้านสุขภาพจิตทั่วไปของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า สุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมส่วนใหญ่ มีภาวะปัญหาสุขภาพจิต มีคะแนน GHQ-12 = 0-2 คะแนน จำนวน 553 คน คิดเป็นร้อยละ 94.05 มีระดับภาวะสุขภาพจิตปกติ และผู้ต้องขังที่มีมีคะแนน GHQ-12 = มากกว่า 2 คะแนนขึ้นไป มีระดับภาวะสุขภาพจิตผิดปกติ จำนวน 35 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.95

**คำสำคัญ** สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ, สุขภาพจิต, ผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม

\*อาจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน  
ติดต่อ: อำนวย ตันพานิชย์, tanphanich@hotmail.com, 085-0628114

## Health – Related Physical Fitness and Mental Health of Prisoners before Release to Society in Prison Suphanburi Province

Amnauy Tanphanich\*

Received Date 30 May 2020

### Abstract

The purpose of this research was to study the health related physical fitness and the mental health of the inmates before releasing into society. The population were 4,215 inmates and 600 samples were randomly selected by purposive sampling. The researcher collected data by using the physical fitness tests for Thai citizens developed by the Department of Physical Education and the General Health Questionnaire (Thai GHQ-12). 588 completely questionnaires were analyzed by using average, standard deviation and percentage. The result shows that general information of 588 inmates before being released into society were 414 males or 70.58% and 174 females or 29.42%. Most of them aged range between 30-34 years old. Most of them graduated at secondary school level. The results from the health related physical fitness found that the body mass index were in the normal levels. 2 minutes step up and down were in very good levels. 60 seconds chair stand were in a good levels. Hand grips strength for males were in good levels and fair levels for females. Sit and reach testing, Back Scratch, 30 Seconds chair stand, 2 minutes step up and down, and agility course were in fair levels in all group of samples. The general mental health showed that 553 inmates had mental health problem ( GHQ-12 = 0-2 score or 94.05 %) and 35 inmates had normal mental health (GHQ-12 = more than 2 or 5.95%)

**Keywords** Health – Related Physical Fitness, Mental Health,  
Prisoners before Release to Society

---

\*Lecturer, Ph.D., Faculty of Sports Science, Kasetsart University Kamphaeng Saen Campus  
Contact: Amnauy Tanphanich, tanphanich@hotmail.com, 085-0628114

## บทนำ

ปัจจุบันสถานการณ์อาชญากรรมในสังคมไทยมีความหลากหลายซับซ้อนมากขึ้น ตามการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก และความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่ทันสมัย รวมถึงปัญหาด้านเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมทำให้การก่ออาชญากรรมเพิ่มขึ้น World Prison Brief (WPB) (2018) จากรายงานสำรวจสภาพเรือนจำไทย พบว่ามีนักโทษมากเป็นอันดับที่ 6 ของโลก เป็นอันดับ 3 ของเอเชีย จากข้อมูลสถิติของผู้ต้องราชทัณฑ์ทั่วประเทศ มีผู้ต้องราชทัณฑ์ รวมผู้ต้องชังราชทัณฑ์ทั้งสิ้น 334,279 คน เพศชาย 288,346 คน เพศหญิง 45,933 คน มีเรือนจำทั้งสิ้น 143 แห่ง ซึ่งสามารถรองรับผู้ต้องชังได้ 200,000 คน โดยผู้ต้องชังกว่า 70% เป็นนักโทษคดีเกี่ยวกับยาเสพติด หากแบ่งตามประเภท พบว่า มีนักโทษเด็ดขาด รวมทั้งสิ้น 269,732 คน เพศชาย จำนวน 233,487 คน เพศหญิง จำนวน 36,245 คน คิดเป็นร้อยละ 80.69 ผู้ต้องชังระหว่างทั้งสิ้น 62,690 คน เพศชาย 53,135 คน เพศหญิง 9,555 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 โดยแบ่งเป็น ผู้ต้องชังระหว่างอุทธรณ์ ฎีกา รวมทั้งสิ้น 29,566 คน เพศชาย 25,425 คน เพศหญิง 4,141 คน คิดเป็นร้อยละ 8.84 ผู้ต้องชังระหว่างไต่สวน พิจารณา รวมทั้งสิ้น 11,958 คน เพศชาย 9,265 คน เพศหญิง 2,693 คน คิดเป็นร้อยละ 3.58 ผู้ต้องชังระหว่างสอบสวน 21,166 คน เพศชาย 18,445 คน เพศหญิง 2,721 คน คิดเป็นร้อยละ 6.33 เยาวชนที่ฝากชัง จำนวน 105 คน เพศชาย 102 คน เพศหญิง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.03 ผู้ถูกกักกัน จำนวน 16 คน เพศชาย 14 คน เพศหญิง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.005 ผู้ต้องกักชัง จำนวน 1,736 คน เพศชาย 1,608 คน เพศหญิง 128 คน คิดเป็นร้อยละ 0.52 (กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม, 2561) จากสถิติผู้ต้องชังและปัญหาผู้ต้องชังที่มีจำนวนมาก เพิ่มขึ้นทุกปี ทำให้เกิดปัญหาผู้ต้องชังล้นเรือนจำขึ้น ซึ่งเกินความจุของเรือนจำกว่า 2 เท่า ผู้ต้องชังต้องอยู่กันอย่างแออัด ไม่ว่าจะเป็นภาระนอน การทำกิจกรรม การรับประทานอาหารล้วนส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถึงแม้ว่ากรมราชทัณฑ์พยายามที่จะแก้ไขปัญหาก็ตาม ในขณะที่ผู้ต้องชังก่อนปล่อยออกสู่สังคมน้อยกว่าผู้ต้องชังที่เข้ามาในแต่ละปี ปริมาณผู้ต้องชังที่ได้รับการปล่อยตัว ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2556-2560 พบว่า มีผู้ต้องชังปล่อยออกสู่สังคมเพิ่มขึ้น จากข้อมูลผลเฉลี่ยเรือนจำแต่ละจังหวัดต้องรับผู้ต้องชังเข้าวันละ 216 คน ปล่อยออกวันละ 145 คน ซึ่งเป็นตัวเลขที่ยังเพิ่มขึ้น และผู้ทำผิดซ้ำเฉลี่ยใน 1 ปี มีผู้ต้องชังที่ปล่อยตัวไปแล้วทำผิดซ้ำ 17.1 เปอร์เซ็นต์

จากปัญหาดังกล่าวข้างต้น ส่งผลต่อการดำเนินชีวิต สภาพความเป็นอยู่ และคุณภาพชีวิตของผู้ต้องชัง ทั้งสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพทางจิตใจ บางคนที่ไม่สามารถปรับตัวได้ พอเจอความแออัดบวกกับปัญหาความกดดันส่วนตัว ความเครียด เกิดปัญหาสุขภาพจิต ได้แก่ ภาวะซึมเศร้า จิตตก บางคนมีอาการเหมือนคนวิกลจริตเมื่ออยู่ในเรือนจำ เพราะฉะนั้นทางออกที่เป็นไปได้ คือคนที่เข้าไปอยู่ในเรือนจำต้องพยายามช่วยเหลือตัวเอง ปรับตัวปรับใจให้ยอมรับสภาพให้ได้ ต้องรักษาสุขภาพทางกาย สมรรถภาพทางกาย และการรักษาสุขภาพจิตใจ ควบคุมอารมณ์ ควบคุมจิตใจของตนเอง ปัญหาต่างๆ ของผู้ต้องชัง กรมราชทัณฑ์ได้ร่วมมือกับหลายหน่วยงาน ไม่ว่าจะเป็น กระทรวง กรม กอง หน่วยงานภาครัฐ และเอกชน ได้พยายามแก้ไขปัญหาต่างๆ เหล่านี้ อีกทั้งยังได้มีการกำหนดยุทธศาสตร์ และนโยบายด้านต่างๆ ไว้มากมาย และนโยบายที่สำคัญต่อในกระบวนการสุดท้ายในการฟื้นฟู ปรับพฤติกรรมนิสัย ปลุกจิตสำนึก ทศนะคติ การฝึกอาชีพ ด้วยกิจกรรมต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการให้ความรู้ด้านการเล่นกีฬา การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในเรือนจำสำหรับผู้ต้องชังขึ้นดี การสวดมนต์ นั่งสมาธิ มีชั่วโมงการเรียนกีฬาและนันทนาการ การเล่นดนตรี ฯลฯ ซึ่งเป็นโปรแกรมการปฏิบัติตามแนวทางการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องชังตามลักษณะแห่งคดีและพฤติการณ์การกระทำผิด การแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องชังเฉพาะกลุ่ม ซึ่งอาจจัดแบ่งกลุ่มตามประเภทคดีหรือตามพฤติกรรมของการกระทำความผิด เพื่อลดปัญหาการกลับเข้ามาสู่เรือนจำของผู้ต้องชัง นั่นคือการเตรียมความพร้อมของผู้ต้องชังก่อนปล่อยออกสู่สังคม และนโยบายการบริการด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิต ไม่ว่าจะเป็นทำให้คำปรึกษา ส่งเสริมป้องกันปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช การให้ความรู้เรื่องโรคจิตเวชที่พบบ่อยและการดูแล เช่น โรคจิต โรคซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย ยาเสพติด และกามวิถิตการ การคัดกรอง ตรวจประเมินสุขภาพจิตและจิตเวช บำบัดรักษา

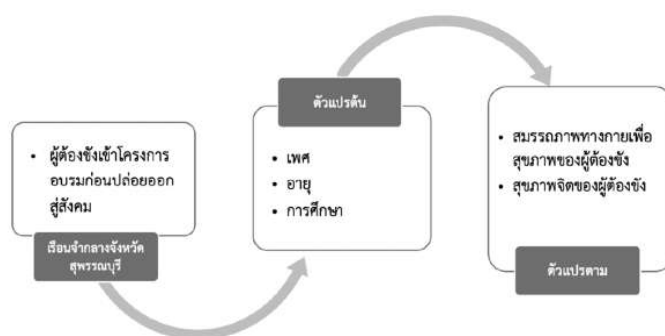
การส่งต่อผู้ต้องขังที่ต้องได้รับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางจิตในโรงพยาบาลจิตเวช การติดตามดูแลหลังพ้นโทษ เพื่อแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังภายหลังการต้องโทษ โดยผ่านกระบวนการจำแนก การเข้าสู่โปรแกรมต่างๆ ทั้งรูปแบบ กิจกรรมที่เรือนจำได้กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกอาชีพ การปลูกจิตสำนึกของการกระทำผิด ความรู้ความเข้าใจในโทษของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้นการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยตัวจึงต้องมีความต่อเนื่อง เพื่อให้ผู้ต้องขังสามารถปรับตัว และพร้อมกับผู้สังคมทั้งสุขภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิต จากปัญหาของผู้ต้องขังที่ออกมาสู่สังคมภายนอก ทำให้เกิดความเลื่อมล้ำทางสังคมอย่างเห็นได้ชัด ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม เพื่อเป็นข้อมูล และแนวทางในการแก้ไขปัญห การกำหนดรูปแบบกิจกรรมของเรือนจำในเรื่องของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สุขภาพจิต เกี่ยวกับความรู้สึกรู้จัก จิตสำนึก พฤติกรรม และการปฏิบัติตนเมื่อออกสู่สังคม และเป็นการเตรียมความพร้อมการปล่อยผู้ต้องขังออกสู่สังคม รวมทั้งยังช่วยลดปัญหาการกระทำผิดซ้ำและต้องกลับเข้าสู่เรือนจำของผู้ต้องขัง สามารถปรับตัว และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมในเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

เนื่องจากผู้วิจัยมีแนวคิดในการทำวิจัยศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำ จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งสามารถอธิบายกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ตามรูปภาพต่อไปนี้



### วิธีดำเนินการวิจัย

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ต้องขังเรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 4,215 คน (กรมราชทัณฑ์, 2561) กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ต้องขังชั้นดี ซึ่งกำลังจะได้รับการอภัยโทษ และมีกำหนดการปล่อยตัวสู่สังคม จำนวน 600 คน ผู้วิจัยใช้วิธีประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างของประชากรจากสูตรการคำนวณของ Yamane (1973) โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามจำนวนผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำ จังหวัดสุพรรณบุรี

**เครื่องมือในการวิจัย** ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมดังนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19-59 ปี และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60-79 ปี ขึ้นไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, 2561) ซึ่งมีองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย และรายการทดสอบมีดังนี้

- 1) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) รายการทดสอบได้แก่ การหาดัชนีมวลกาย (BMI) การชั่งน้ำหนัก (Weigh) วัดส่วนสูง (High)
- 2) ความอ่อนตัว (Flexibility) รายการทดสอบ ได้แก่ นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and list) (สำหรับอายุ 19-59 ปี) และมือด้านหลัง (Back Scratch) (สำหรับอายุ 60-79 ปี ขึ้นไป)
- 3) ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength and Endurance) รายการทดสอบได้แก่ วัดแรงบีบมือ (Grip Strength) และยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups) (สำหรับอายุ 19-59 ปี) ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Sit Ups) (สำหรับอายุ 60-79 ปี ขึ้นไป)
- 4) ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Endurance) รายการทดสอบได้แก่ ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step) (สำหรับอายุ 19-59 ปี) ยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step) (สำหรับอายุ 60-79 ปี ขึ้นไป)
- 5) การทรงตัว (Balance) รายการทดสอบได้แก่ เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility Course) (สำหรับอายุ 60-79 ปี ขึ้นไป)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยด้านสุขภาพจิตได้แก่ แบบสอบถาม General Health Questionnaire (Thai GHQ-12) เป็นแบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตที่พัฒนามาจาก GHQ ของ Goldberg (1972) (อ้างถึงใน ธนา นิลชัยโกวิท และคณะ, 2545) ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสุขภาพจิต จำนวน 12 ลักษณะข้อคำถาม เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 4 ระดับ การคิดคะแนน ตัวเลือก 2 ข้อแรกมีค่าเท่ากันคือข้อละ 0 คะแนน ตัวเลือก 2 ข้อหลังมีค่าเท่ากันคือข้อละ 1 คะแนน ค่าคะแนนรวมมีได้ตั้งแต่ 0 ถึง 12 คะแนน ค่าคะแนนรวมทุกข้อ 0-2 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ปกติ และค่าคะแนนรวมทุกข้อ ตั้งแต่ 2 คะแนน อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยทำหนังสือขออนุญาตในการเก็บข้อมูลถึงอธิบดีกรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เรือนจำจังหวัดสุพรรณบุรี ใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 2 วัน วันละ 300 คน รวมจำนวน 600 คน โดยมีผู้ช่วยวิจัย 10 คน และได้รับความร่วมมือจากผู้คุม และผู้ต้องขังชั้นดีช่วยเก็บข้อมูลตามสถานีต่างๆ แบ่งเป็น 10 สถานี ดังนี้ สถานีที่ 1 ผู้วิจัยชี้แจ้งรายละเอียดให้ผู้ต้องขังทราบ ผู้ต้องขังกรอกข้อมูลแบบบันทึกการทดสอบ และทำแบบสอบถามสุขภาพจิต (Thai GHQ-12) สถานีที่ 2 ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง สถานีที่ 3 นั่งงอตัวไปข้างหน้า และมือด้านหลัง สถานีที่ 4 ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที/ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที สถานีที่ 5 แรงบีบมือ สถานีที่ 6 ยืนยกเข่า 3 นาที/ยืนยกเข่า 2 นาที สถานีที่ 7 เดินเร็วอ้อมหลัก สถานีที่ 8 ผู้ต้องขังส่งแบบบันทึกการทดสอบ และแบบสำรวจสุขภาพจิต ผู้ต้องขังกลับห้องควบคุม

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และแบบ แบบสอบถามสุขภาพจิต Thai GHQ-12 จำนวน 600 ชุด ซึ่งได้แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายและแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 588 ชุด ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ คำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และแบบสอบถามสุขภาพจิต ในด้านต่างๆ ดังนี้  
ด้านข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า ผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม จำนวน 588 คน โดยมีเพศชาย จำนวน 414 คน คิดเป็นร้อยละ 70.58 เพศหญิง จำนวน 174 คน คิดเป็นร้อยละ 29.42

ด้านอายุของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมที่ตอบแบบสอบถามเรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุดพบว่า ช่วงอายุ 30-34 ปี จำนวน 136 คน คิดเป็น ร้อยละ 23.20 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 25-29 ปี จำนวน 132 คน คิดเป็น ร้อยละ 22.44 ช่วงอายุ 35-39 ปี จำนวน 95 คน คิดเป็นร้อยละ 16.15 ช่วงอายุระหว่าง 19-24 ปี จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 14.11 ช่วงอายุ 40-44 จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 13.60 ช่วงอายุ 45-49 จำนวน 21 คน คิดเป็น ร้อยละ 3.57 ช่วงอายุ 50-59 จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 2.72 ช่วงอายุ 65-64 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.21 ช่วงอายุ 60-64 จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.70 และช่วงอายุ 70-74 จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 1.53

ด้านการศึกษาของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมที่ตอบแบบสอบถาม พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่จบการศึกษา ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 395 คน คิดเป็นร้อยละ 67.18 รองลงมาจบการศึกษาระดับประถม จำนวน 161 คน คิด เป็นร้อยละ 27.38 จบการศึกษาระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 24 จำนวน คิดเป็น ร้อยละ 4.08 และสุดท้ายศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 1.36

สรุปผลการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำ สุพรรณบุรี โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนไทย

**ตารางที่ 1** ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำ สุพรรณบุรีและเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนทั่วไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา, 2561)

| รายการทดสอบ/<br>อายุ (ปี)                                 | อายุ 19-59 ปี      |                  |                    |                  | อายุ 60 ปีขึ้นไป   |                  |                    |                  |
|-----------------------------------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|--------------------|------------------|
| เพศ                                                       | ชาย                | เกณฑ์<br>มาตรฐาน | หญิง               | เกณฑ์<br>มาตรฐาน | ชาย                | เกณฑ์<br>มาตรฐาน | หญิง               | เกณฑ์<br>มาตรฐาน |
| ค่าเฉลี่ย<br>(ส่วนเบี่ยงเบน<br>มาตรฐาน)                   | $\bar{X}$<br>(S.D) | ชาย              | $\bar{X}$<br>(S.D) | หญิง             | $\bar{X}$<br>(S.D) | ชาย              | $\bar{X}$<br>(S.D) | หญิง             |
| ดัชนีมวลกาย<br>(BMI) (สำหรับอายุ<br>19-79 ปี)             | 24.03<br>(3.02)    | สมส่วน           | 24.78<br>(2.92)    | สมส่วน           | 23.94<br>(2.84)    | สมส่วน           | 24.07<br>(3.31)    | สมส่วน           |
| นั่งงอตัวไปข้าง<br>หน้า (ซม.)<br>(สำหรับอายุ<br>19-59 ปี) | 9.33<br>(5.22)     | ปานกลาง          | 10.81<br>(5.63)    | ปานกลาง          | -                  | -                | -                  | -                |

| รายการทดสอบ/<br>อายุ (ปี)                                              | อายุ 19-59 ปี     |         |                   |         | อายุ 60 ปีขึ้นไป  |                 |                   |                 |                  |
|------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|
|                                                                        | เพศ               | ชาย     | เกณฑ์<br>มาตรฐาน  | หญิง    | เกณฑ์<br>มาตรฐาน  | ชาย             | เกณฑ์<br>มาตรฐาน  | หญิง            | เกณฑ์<br>มาตรฐาน |
| แตะมือด้านหลัง<br>มือขวาอยู่บน<br>(ชม.) (สำหรับอายุ<br>60 ปี ขึ้นไป)   | -                 | -       | -                 | -       | -                 | 21.52<br>(8.24) | ปานกลาง           | 19.18<br>(7.61) | ปานกลาง          |
| แตะมือด้านหลังมือ<br>ซ้ายอยู่บน (ชม.)<br>(สำหรับอายุ 60 ปี<br>ขึ้นไป)  | -                 | -       | -                 | -       | -                 | 23.28<br>(9.65) | ปานกลาง           | 19.59<br>(6.69) | ปานกลาง          |
| วัดแรงบีบมือ<br>(กก./น้ำหนักตัว)<br>(สำหรับอายุ<br>19-59 ปี)           | 0.60<br>(0.08)    | ดี      | 0.50<br>(0.08)    | ปานกลาง | -                 | -               | -                 | -               | -                |
| ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60<br>วินาที (ครั้ง)<br>(สำหรับอายุ<br>19-59 ปี)     | 36.34<br>(9.30)   | ดี      | 29.36<br>(8.55)   | ดี      | -                 | -               | -                 | -               | -                |
| ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30<br>วินาที (ครั้ง)<br>(สำหรับอายุ 60 ปี<br>ขึ้นไป) | -                 | -       | -                 | -       | 23.73<br>(4.46)   | ปานกลาง         | 20.81<br>(4.38)   | ปานกลาง         | ปานกลาง          |
| ยกเข่าขึ้น-ลง 3<br>นาที (ครั้ง)<br>(สำหรับอายุ<br>19-59 ปี)            | 143.46<br>(19.52) | ปานกลาง | 144.07<br>(19.18) | ปานกลาง | -                 | -               | -                 | -               | -                |
| ยกเข่าขึ้น-ลง 2<br>นาที (ครั้ง)<br>(สำหรับอายุ 60 ปี<br>ขึ้นไป)        | -                 | -       | -                 | -       | 151.60<br>(19.73) | ดีมาก           | 142.48<br>(19.59) | ดีมาก           | ดีมาก            |

| รายการทดสอบ/<br>อายุ (ปี)                                  |     | อายุ 19-59 ปี    |      |                  |                 | อายุ 60 ปีขึ้นไป |                 |                  |  |
|------------------------------------------------------------|-----|------------------|------|------------------|-----------------|------------------|-----------------|------------------|--|
| เพศ                                                        | ชาย | เกณฑ์<br>มาตรฐาน | หญิง | เกณฑ์<br>มาตรฐาน | ชาย             | เกณฑ์<br>มาตรฐาน | หญิง            | เกณฑ์<br>มาตรฐาน |  |
| เดินเร็วอ้อมหลัก<br>(วินาที) (สำหรับ<br>อายุ 60 ปี ขึ้นไป) | -   | -                | -    | -                | 18.61<br>(2.77) | ปานกลาง          | 19.32<br>(3.56) | ปานกลาง          |  |

จากตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมของเรือนจำสุพรรณบุรี พบว่า รายการทดสอบดัชนีมวลกาย ทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์สมส่วน รายการยกเข้าขึ้น-ลง 2 นาทีทุกกลุ่มอยู่ในระดับดีมาก รายการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ทุกกลุ่มอยู่ในเกณฑ์ดี รายการวัดแรงบีบมือ กลุ่มชายอยู่ในระดับดี กลุ่มหญิงอยู่ในระดับปานกลาง รายการนั่งอตัวไปข้างหน้า และมือด้านหลังมือขวาอยู่บน และมือด้านหลังมือซ้ายอยู่บน ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที ยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที และเดินเร็วอ้อมหลัก ทุกกลุ่มอยู่ในระดับปานกลาง

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์สุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมและระดับภาวะสุขภาพจิตในภาพรวม

| ระดับภาวะสุขภาพจิต | คะแนน GHQ-12          | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|--------------------|-----------------------|------------|--------|
| ปกติ               | 0-2 คะแนน             | 553        | 94.05  |
| ผิดปกติ            | มากกว่า 2 คะแนนขึ้นไป | 35         | 5.95   |

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์สุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม พบว่า ผู้ต้องขังส่วนใหญ่มีภาวะปัญหาสุขภาพจิต มีคะแนน GHQ-12 = 0-2 คะแนน จำนวน 553 คน คิดเป็นร้อยละ 94.05 มีระดับภาวะสุขภาพจิตปกติ และผู้ต้องขังที่มีคะแนน GHQ-12 = มากกว่า 2 คะแนนขึ้นไป มีระดับภาวะสุขภาพจิตผิดปกติ จำนวน 35 ราย คิดเป็นร้อยละ 5.95

ตารางที่ 3 แสดงจำนวน และร้อยละของผู้ต้องขังที่ตอบแบบสอบถามสุขภาพจิตตามรายชื่อในภาพรวม

| รายการ/ระดับความคิดเห็น                                | ดีกว่าปกติ        | เหมือนปกติ        | น้อยกว่าปกติ        | น้อยกว่าปกติมาก   |
|--------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
|                                                        | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ) | จำนวน<br>(ร้อยละ)   | จำนวน<br>(ร้อยละ) |
| 1. สามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้          | 77 (13.10)        | 489 (83.16)       | 21 (3.57)           | 1(3.57)           |
| 2. สามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ของตัวเองได้      | 108 (18.37)       | 454 (77.21)       | 19 (3.23)           | 7 (1.19)          |
|                                                        | ไม่เลย            | ไม่มากกว่าปกติ    | ค่อนข้างมากกว่าปกติ | มากกว่าปกติมาก    |
| 3. นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ                              | 267 (45.41)       | 273 (46.43)       | 41 (6.97)           | 7(1.19)           |
| 4. รู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา                         | 316 (53.74)       | 220 (37.41)       | 43 (7.31)           | 9 (1.53)          |
| 5. รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง                      | 329 (55.95)       | 216 (36.73)       | 35 (5.95)           | 8 (1.36)          |
| 6. รู้สึกว่าไม่สามารถที่จะเอาชนะความยากลำบากต่างๆ ได้  | 320 (54.42)       | 223 (37.93)       | 37 (6.29)           | 8 (1.36)          |
| 7. รู้สึกเสียความมั่นใจในตัวเองไป                      | 350 (59.52)       | 193 (32.82)       | 33 (5.61)           | 12 (2.04)         |
| 8. คิดว่าตัวเองเป็นคนไร้ค่า                            | 431(73.3)         | 125 (21.26)       | 27(4.59)            | 5 (0.85)          |
|                                                        | มากกว่าปกติ       | เหมือนปกติ        | น้อยกว่าปกติ        | น้อยกว่าปกติมาก   |
| 9. รู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ       | 87 (14.8)         | 468 (79.59)       | 33 (5.61)           | -                 |
| 10. รู้สึกว่าสามารถตัดสินใจในเรื่องต่างๆได้            | 80 (13.61)        | 480 (81.63)       | 25 (4.25)           | 3 (0.51)          |
| 11. สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้ | 58 (9.86)         | 490 (83.33)       | 35 (5.95)           | 5 (0.85)          |
| 12. รู้สึกมีความสุขดี ตามสมควรเมื่อคิดโดยรวมๆ          | 59 (10.03)        | 480 (81.63)       | 40 (6.8)            | 9 (1.53)          |

จากตารางที่ 3 แบบสอบถามสุขภาพจิตรายข้อของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม พบว่า ผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมสามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้ อยู่ในระดับเหมือนปกติ มากที่สุด จำนวน 490 คน คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมาคือสามารถมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ อยู่ในระดับเหมือนปกติ จำนวน 489 คน คิดเป็นร้อยละ 83.16

แบบสอบถามสุขภาพจิตรายข้อของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม พบว่าผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมมีสภาวะสุขภาพจิตในเกณฑ์ไม่ปกติ ในเรื่องรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา อยู่ในระดับค่อนข้างมากกว่าปกติ มากที่สุดจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 7.31 รองลงมาคือ นอนไม่หลับเพราะกังวลใจ อยู่ในระดับค่อนข้างมากกว่าปกติจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 6.97

### อภิปรายผล

การเตรียมความพร้อมผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ต้องขังเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคม ฉะนั้นองค์กร และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีข้อมูลพื้นฐานในด้านสมรรถภาพกายเพื่อสุขภาพและสุขภาพจิตของผู้ต้องขัง และมีส่วนช่วยเหลือปัญหาดังกล่าวอย่างเป็นรูปธรรม การวิจัยครั้งนี้จึงเป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อนำไปปรับปรุง พัฒนา และส่งเสริมรูปแบบ กิจกรรม หลักสูตรต่างๆ ฝึกอบรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนิสัยพัฒนาจิตใจเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการกลับคืนเข้าสู่สังคม การกลับคืนสู่สังคมของผู้ต้องขังอย่างมีคุณภาพ และไม่ต้องหวนกลับมา กระทำผิดซ้ำ เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายการลดจำนวนผู้ต้องขัง ที่จะช่วยระบายความแออัดภายในเรือนจำและทัณฑสถานระบบปิด แก้ไขปัญหาเรื่องผู้ต้องขังที่มีจำนวนมากจนล้นเรือนจำถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่งที่ซึ่งสอดคล้องกับโครงการพัฒนาและให้บริการสมรรถภาพทางกาย เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยสร้างความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายที่ถูกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาให้กับเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วประเทศ รวมไปถึงผู้ต้องขังซึ่งเป็นเป้าหมายหนึ่งที่กรมพลศึกษาร่วมมือกับกรมราชทัณฑ์ ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้ผู้ต้องขังได้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตนเอง และเพื่อพัฒนาส่งเสริมศักยภาพทางกาย รวมทั้งส่งเสริมด้านการกีฬาในอนาคตต่อไป (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, 2562) เช่นเดียวกับปัญหาสภาวะสุขภาพจิตของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมในระยะสองถึงสามสัปดาห์ที่ผ่านมา ผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคมมีความรู้สึกต่อสังคมและการแก้ไขปัญหานั้นพบว่า ผู้ต้องขังมีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ มีความรู้สึกว่าได้ทำตัวให้เป็นประโยชน์ในเรื่องต่างๆ และสามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาต่างๆ ของตนเองได้อย่างเหมือนคนปกติ ซึ่งสอดคล้องกับ ผลการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ต้องขังสูงอายุในเรือนจำและทัณฑสถานเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ระดับคุณภาพชีวิตมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับปัจจัยเรือนจำและทัณฑสถานกับด้านจิตสังคมด้านการรู้คุณค่าในตัวเอง และด้านการปล่อยวาง ปัจจัยจิตสังคม ด้านการรู้คุณค่าในตัวเองหรือด้านการปล่อยวางมี ผลทางตรงต่อคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังสูงอายุ โดย พบว่าการรู้คุณค่าในตัวเองหรือการปล่อยวางใน ระดับสูงกว่าจะมีคุณภาพชีวิตที่สูงกว่า (สมรมน ช้วนปรีชา และพิศมัย จารุจิตติพันธ์, 2559, เยาวณา เชื้อเมืองพาน, 2549 และรัตนกรณ์ เวียงนาค, 2547) ระบุว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการปรับตัวที่ไม่ดี และส่งผลกับสุขภาพทำให้เกิดภาวะทุกข์ การมีปัญหาด้านร่างกาย เช่น ปวดหัวข้างเดียว มีปัญหาด้านอารมณ์มีความหงุดหงิด รำคาญโกรธง่าย มีปัญหาด้านพฤติกรรมที่พบมากที่สุด คือสับสน คิดวนเวียนเรื่อง เดิมการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ความเครียดลดลง สอดคล้องกับผล ศึกษาในผู้ต้องขังเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่ม การรวมกลุ่มจากความใกล้ชิดพึ่งพาอาศัยกัน รูปแบบความสัมพันธ์ในลักษณะการพึ่งพา แลกเปลี่ยนผลประโยชน์เพื่อตอบสนองความ ต้องการทางวัตถุและจิตใจ ปรึกษาแลกเปลี่ยนและ ให้กำลังใจ

นอกจากนั้นข้อมูลทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนไทย แล้วพบว่ายังต้องมีส่งเสริม ฟันฟู และเตรียมความพร้อมด้านสมรรถภาพของผู้ต้องขังให้มากขึ้นเช่นกัน และสุขภาวะทางจิตเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยให้ ได้นำไปเป็นแนวทางไปใช้ในการจัดกิจกรรม โปรแกรมการพัฒนาผู้ต้องขังให้มีคุณภาพ และนำกลุ่มผู้ต้องขังที่อยู่ในเกณฑ์ผิดปกติมาสู่กระบวนการปรับทัศนคติต่อไปได้ และทำให้ความรู้สึกของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม ยังมีความรู้สึกท้อแท้ในสิ่งต่างๆ ได้ สามารถมีความสุขกับกิจกรรมในชีวิตประจำวันตามปกติได้ และรู้สึกมีความสุข ตามสมควร จากข้อมูลโดยรวมๆ ผู้ต้องขังมีความรู้สึกเหมือนปกติทั่วไป ซึ่งสอดคล้องกับ กรมราชทัณฑ์ (2561) ผู้ต้องขังทุกรายจะมีการจำแนกลักษณะเพื่อศึกษาหาข้อมูลรายละเอียดต่างๆ ในการวางแผนปฏิบัติต่อผู้ต้องขังเป็นรายบุคคล ต่อจากนั้นจะเข้าสู่กระบวนการอบรมแก้ไขและฟื้นฟูจิตใจ จนกระทั่งเมื่อใกล้พ้นโทษ กรมราชทัณฑ์จึงได้จัดโครงการ “เตรียมความพร้อมก่อนปล่อย” เพื่อเน้นการแก้ไขฟื้นฟู พัฒนา พร้อมทั้งส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชน องค์กร ภาครัฐและเอกชน ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขฟื้นฟู และพัฒนาผู้ต้องขังให้กลับตัวเป็นคนดีของสังคม

#### ข้อเสนอแนะ

จากการค้นพบในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางดำเนินการเพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมสำหรับผู้ต้องขัง ได้ดังนี้

1. ควรมีการจัดสภาพแวดล้อมความเป็นอยู่ กิจกรรมนันทนาการ เพื่อลดความตึงเครียดของผู้ต้องขังก่อนปล่อยออกสู่สังคม
2. ควรมีการจัดอบรมโครงการสร้างคุณค่าให้กับตนเองสำหรับผู้ต้องขัง การปรับปรุงบุคลิกภาพผู้ต้องขังให้มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนปล่อยออกสู่สังคม

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสุขภาพจิตซึ่งมีรายละเอียดและความเชื่อถือและแม่นยำมากขึ้น เช่น การใช้แบบคัดกรองปัญหาสุขภาพจิตด้านอื่นๆ ประกอบการศึกษามากขึ้น เช่น ดัชนีวัดความสุข หรือ แบบประเมินความเครียด เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ และสุขภาวะจิตในเรือนจำในจังหวัดอื่นๆ

#### เอกสารอ้างอิง

- กองสังคมสงเคราะห์ กรมราชทัณฑ์. (2560). แผนบูรณาการเครือข่ายภาคสังคม เพื่อติดตาม ดูแลและช่วยเหลือผู้พ้นโทษประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2560-2564 (ฉบับที่ 3). กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์กระทรวงยุติธรรม.
- กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม. (2561). ข้อมูลสถิติผู้ต้องขัง. กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม.
- กองพัฒนาพฤตินิสัย กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม. (2561). คู่มือการจัดโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้ต้องขังตามลักษณะแห่งคดีและพฤติการณ์การกระทำผิด. กรุงเทพฯ: กรมราชทัณฑ์ กระทรวงยุติธรรม.
- นิตยา ศิลารัตน์ และสัญญาพงศ์ ลิ้มประเสริฐ. (2556). การดำเนินชีวิตในสังคมของอดีตผู้ต้องขังคดียาเสพติด. วารสารการเงิน การลงทุน การตลาด และการบริหารธุรกิจ ปีที่ 3 ฉบับที่ 4 (ตุลาคม – ธันวาคม): 309-328.