

The Effectiveness of the Positive Thinking Training Program Towards the Self-esteem Among Addicted Women at Thung Song Prison, Nakhon Si Thammarat Province.

*Paramet Senasana, M.P.H.**

*Aree Pumpravi, Dr.Ph.***

*Pimsupa Chandanasotthi, Ph.D****

Abstract

The purposes of this research were to examine the self-esteem of addicted women in Thung Song prison, Nakhon Si Thammarat and to compare the average score in the self-esteem of the female addicts before and after participating in the positive thinking training program of the 30 addicted women in experimental group and the 30 addicted women in Pakpanang prison, Nakhon Si Thammarat comparative group. Who had low self-esteem. The experimental group was received six sessions of the program and it took 90-120 minutes each time per week. The procedures of group activities were as following; the great emotional control, the optimism, having the self-confidence, the amenability and respect others, the courage to face problems and obstacles, and the adherence in moral principles. Data were collected by applying questionnaires to analyze data with the descriptive statistics, the frequency enumeration and the percentages. In the meanwhile, the standard deviation and data analysis with inferential statistics were "The Independent t-test" and "Dependent t-test".

The results of this research revealed that the experimental group had significantly higher mean score of self-esteem after attending the positive thinking training program ($t=37.14$, $p<.001$). and the experimental group had significantly higher mean score of self-esteem than the comparative group after attending the positive thinking training program ($t=37.11$, $p<.001$).

Keyword: The Effectiveness of the positive thinking training program., towards the self-esteem., among addicted women.

*, **, ***Master of Public Health Program Suratthani Rajabhat University

ผลของโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ของผู้ติดยาเสพติดหญิง ในเรือนจำอำเภอกู่ซ่ง จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปารเมศ เสนาสนะ, ส.บ.*

อารีย์ พุ่มประไพยุทธ์, ส.ด.**

พิมพ์สุภา จันทะโสทธิ, พย.ด.***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงในเรือนจำอำเภอกู่ซ่ง จังหวัดนครศรีธรรมราช และเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงก่อนและหลังเข้าโปรแกรมกลุ่มฝึกการคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบในเรือนจำอำเภอกู่ซ่ง จังหวัดนครศรีธรรมราชจำนวน 30 คน ซึ่งมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 90-120 นาที โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม คือ การควบคุมอารมณ์ที่ดี การมองโลกในแง่ดี การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การยอมรับฟังและให้เกียรติผู้อื่น การกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค และการยึดมั่นในหลักคุณธรรม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา การแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน คือ Independent t-test และ Dependent t-test

ผลการวิจัย พบว่า หลังการเข้าโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
คำสำคัญ: โปรแกรมฝึกคิดเชิงบวก, ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง, ผู้ติดยาเสพติดหญิง

*, **, ***ภาควิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

บทนำ

สถานการณ์ยาเสพติดในประเทศไทยตั้งแต่ปี 2553 มีความรุนแรงเพิ่มขึ้น แม้หน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการแก้ไขปัญหายาอย่างจริงจัง แต่ด้วยข้อจำกัดและเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ การเมือง สถานการณ์ความมั่นคง มีส่วนทำให้ปัญหายาเสพติดขยายตัวมากขึ้น ส่งผลกระทบต่อความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของประชาชนโดยรวม

ผู้ติดยาเสพติดได้รับผลกระทบทั้งทางร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกาย ทำให้นอนไม่หลับ ร่างกายทรุดโทรม ด้านจิตใจช่วงถอนพิษยามีอาการวิตกกังวล ซึมเศร้าเสียใจ อารมณ์แปรปรวนง่าย ผลดังกล่าวทำให้ผู้ติดยาเสพติดเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจน

มีปัญหาด้านสัมพันธภาพในครอบครัว และเมื่อคิดจะหยุดใช้ยาเสพติดแต่ไม่สามารถหยุดใช้ยาเสพติดได้ จึงมีความคิดไม่แน่ใจว่าตนเองมีคุณค่าสมความเป็นมนุษย์เท่าคนอื่นหรือไม่ ไม่แน่ใจว่าตนเองได้รับการยอมรับการใช้ยาเสพติดจึงเป็นทางหนึ่งช่วยให้ลืมความกลุ้ม ลืมความทุกข์ ไม่ต้องรับรู้เรื่องที่ทราบดีใจ⁽¹⁾ ปัจจุบันระบบการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดของประเทศไทยแบ่งเป็น 3 ระบบ ได้แก่ ระบบสมัครใจ ระบบบังคับ และระบบต้องโทษ⁽²⁾

เมื่อผู้ติดยาเสพติดถูกจับกุมดำเนินคดี ในสถานะบุคคลที่กระทำความผิดหรือในสถานะ “นักโทษ” ในเรือนจำ ต้องสูญเสียอิสรภาพ มีชีวิตท่ามกลางความกลัว ไม่ไว้วางใจผู้อื่น การไม่รู้อนาคตของตนเองหลังพ้นโทษ และ

รู้สึกบาป ผิดต่อครอบครัว เสียใจและอับอายในสิ่งที่เกิดขึ้น ห่วงสามีจะทิ้งหรือละเลยไม่ดูแล และหากมีการตั้งครรภ์ระหว่างการต้องโทษจำต้องรู้สึกผิดที่ทำให้บุตรในครรภ์อยู่ในสภาพถูกกักขัง เช่นเดียวกับตน⁽³⁾ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงต่ำ ผลการเปลี่ยนแปลงสภาพตนเองและทัศนคติของสังคมที่มีต่อผู้ต้องขังเป็นไปในทางลบ ทำให้ผู้ต้องขังรู้สึกว่าตนเองเป็นคนชั่ว ขาดความเคารพนับถือตนเอง เป็นผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ทำให้กระทำความผิดซ้ำเพราะบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำมักมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมทำร้ายตนเองใช้ยาเสพติดหรือสารเสพติดก่ออาชญากรรม ซึ่ง Coopersmith,⁽⁴⁾ กล่าวว่าบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองจะรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง ตระหนักถึงศักยภาพทั้งหมดของตนเอง เปิดใจยอมรับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแสดงพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ มีความพอใจและประทับใจตนเอง ตระหนักถึงความรับผิดชอบทั้งตนเองและผู้อื่น

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติด พบว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้ติดยาเสพติดเป็นปัจจัยหนึ่งซึ่งมีความสำคัญต่อการหยุดใช้ยาเสพติด ดังการศึกษาของอาภา ศิริสุวรรณานนท์ และรัตน บรณารธรรม⁽⁵⁾ พบว่า ผู้ที่สามารถเลิกยาเสพติดได้มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าผู้ติดยาเสพติดซ้ำ ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้ติดยาเสพติดสามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้หลายวิธี เช่น การเข้ากลุ่มให้การปรึกษาตามแนวคิดพิจารณาความจริง^(6,7) การเข้ากลุ่มพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์⁽⁸⁾ การได้รับคำปรึกษาจากกลุ่ม^(9,10) และการเข้ากลุ่มตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา⁽¹¹⁾

เรือนจำอำเภอกู่สง จังหวัดนครศรีธรรมราช สังกัดกรมราชทัณฑ์เป็นหน่วยงานหนึ่งซึ่งมีภารกิจในการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

ในระบบต้องโทษในผู้ต้องขังที่มีประวัติการใช้ยาเสพติดโดยรวมทั้งผู้เสพ และเป็นผู้ค้า สถิติผู้ต้องขังหญิงในคดีตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดทั่วประเทศของกรมราชทัณฑ์ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2554-30 กันยายน 2557 มีจำนวน 30,568 ราย 35,147 ราย และ 35,344 ราย ตามลำดับ⁽¹²⁾ เรือนจำอำเภอกู่สง จังหวัดนครศรีธรรมราช สถิติผู้ต้องขังหญิงในคดีตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด ตั้งแต่ วันที่ 1 ตุลาคม 2554-30 กันยายน 2557 มีจำนวน 81 ราย 157 ราย และ 215 ราย ตามลำดับ⁽¹²⁾ จะเห็นได้ว่ามีจำนวนผู้ต้องขังหญิงที่ใช้ยาเสพติดสูงขึ้นตามลำดับ

เรือนจำอำเภอกู่สงให้การบำบัดและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในระบบต้องโทษ โดยใช้รูปแบบชุมชนบำบัดกรมราชทัณฑ์ได้พัฒนาการบำบัดรักษาแบบชุมชนบำบัดให้เหมาะสมกับสภาพของเรือนจำและทัศนสถานในรูปแบบของ CAREModel โดยแบ่งการบำบัดรักษาเป็น 4 ระยะ ดังนี้⁽¹²⁾ 1.ระยะแรกเริ่ม (orientation phase) 2.ระยะบำบัดฟื้นฟู (rehabilitation phase) 3.ระยะเตรียมปล่อย (re-entry phase) 4.ระยะติดตามและประเมินผล (follow-up and evaluation phase) แต่จากรายงานการสรุปผลดำเนินงานประจำปีของเรือนจำอำเภอกู่สง พ.ศ. 2557 ได้ดำเนินการตามขั้นตอนรูปแบบของกรมราชทัณฑ์เพียง 3 ระยะแรก ส่วนในระยะที่ 4 ประเมินเพียงแค่จำนวนผู้เข้าบำบัดเปรียบเทียบกับจำนวนเป้าหมาย ค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานเปรียบเทียบกับงบประมาณที่ได้รับ และประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมบำบัดเท่านั้น ในส่วนของการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในผู้ติดยาเสพติดทั้งก่อนเข้าร่วมบำบัดและหลังเข้าร่วมบำบัดยังไม่มีการดำเนินการ ทำให้ไม่สามารถอธิบายได้ว่า ผู้ที่เข้าบำบัดแบบชุมชนบำบัดในเรือนจำอำเภอกู่สงมีผลดีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหรือไม่⁽¹³⁾

ดังนั้น ผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาฟื้นฟูผู้ต้องขัง จึงสนใจที่จะพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่า

ในตนเอง ตามทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคมของเจอร์เกน โดยใช้โปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกตามแนวคิดต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางที่สามารถนำไปพัฒนาผู้ติดยาเสพติดหญิงให้มีความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคและมีหลักในการดำเนินชีวิตด้วยแนวคิดเชิงบวก

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงในเรือนจำอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงก่อนและหลังเข้าโปรแกรมกลุ่มฝึกการคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกการคิดเชิงบวก ในกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
2. คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกการคิดเชิงบวก ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

วัสดุและวิธีการ

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงในเรือนจำอำเภอทุ่งสง และเปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงในกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มฝึกการคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยใช้กรอบแนวคิดการฝึกคิดเชิงบวก มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม จำนวน 6 ครั้ง เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental research) ใช้รูปแบบของการวิจัย แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pre-post Test)

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ต้องขังหญิงที่ติดยาเสพติดในเรือนจำอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี 2558 จำนวน 169 คน และผู้ต้องขังหญิงที่ติดยาเสพติดในเรือนจำอำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ปี 2558 จำนวน 71 คน⁽¹²⁾

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ติดยาเสพติดหญิงในเรือนจำอำเภอทุ่งสง ซึ่งได้ผ่านการจำแนกจากคณะกรรมการของเรือนจำ เป็นกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Sampling) และผู้ติดยาเสพติดหญิงในเรือนจำอำเภอปากพนัง เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งได้ผ่านการจำแนกจากคณะกรรมการของเรือนจำ โดยผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีความสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

- 1) มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับต่ำ โดยมีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 1.00-2.66 คะแนน โดยใช้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองฉบับผู้ใหญ่ (Adultform) ของ Coopersmith,⁽⁴⁾ ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย นาดยา วงศ์หลีกภัย⁽¹⁴⁾ 2) ไม่ผ่านการบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบชุมชนในเรือนจำ 3) สามารถพูดคุยสื่อสารได้ 4) ระยะเวลาของโทษที่ได้รับ 1 ปีขึ้นไป 5) ระยะเวลาการเข้าเรือนจำไม่น้อยกว่า 6 เดือน 6) มีอายุระหว่าง 26-50 ปี 7) ไม่เคยถูกพิพากษาให้จำคุกในคดียาเสพติดมาก่อน และ 8) ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อร้ายแรงและโรคทางจิตเวช

เกณฑ์การคัดกลุ่มตัวอย่างออกจากการวิจัยมีดังนี้

- 1) กลุ่มตัวอย่างไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยต่อในระหว่างทำการวิจัย 2) กลุ่มตัวอย่างเกิดการเจ็บป่วยจนไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ ในระหว่างการวิจัย และ 3) กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมไม่ครบตามระยะเวลาที่กำหนด 6 ครั้ง

โดยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีเปิดตารางวิเคราะห์อำนาจการทดสอบ (Power Analysis) ของ Cohen⁽¹⁵⁾ หาขนาดอิทธิพลค่าความแตกต่าง (Effectsize) ของงานวิจัยจากงานวิจัยที่มีความคล้ายคลึงกัน จากการศึกษาของอนงค์ สืบศรี⁽¹⁶⁾ เรื่องผลของโปรแกรม

บำบัดผู้เสพยาบ้าโดยประยุกต์ใช้โปรแกรมส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองร่วมกับโปรแกรมบำบัดของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน คำนวณได้ค่าขนาดอิทธิพล (Effectsize) เท่ากับ .77 ซึ่งเป็นค่าขนาดอิทธิพลใหญ่ แต่เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างจากงานวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยจึงได้กำหนดค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ .80 กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ .05 อำนาจการทดสอบ (Power) เท่ากับ .80 จากนั้นเปิดตารางค่าการทดสอบของ Cohen⁽¹⁵⁾ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 25 ราย และเพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 30 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และ 1.2. แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ฉบับผู้ใหญ่ (Adultform) ของ Coopersmith⁽⁴⁾ ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยโดย นาดยา วงศ์หลิกภัย⁽¹⁴⁾ และส่วนที่ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กิจกรรมโปรแกรมฝึกการคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดหญิง ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากการวิเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของ สุรัสวดี นาคสินธุ์⁽¹⁷⁾ โดยผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ คือ ด้านความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน คือ จิตแพทย์ 1 ท่าน พยาบาล ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูงสาขาการพยาบาลสุขภาพจิต และและจิตเวช 1 ท่าน และพยาบาลวิชาชีพผู้มีประสบการณ์การทำกลุ่มบำบัดผู้ติดยาเสพติด 1 ท่าน พิจารณาตรวจสอบตามความเหมาะสมของกิจกรรมระยะเวลาในการทำกิจกรรมได้ค่า IOC ระหว่าง 0.67-1.0 ด้านความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยได้นำกิจกรรม ไปทดลองใช้กับกลุ่มผู้ติดยาเสพติดหญิงในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเรือนจำอำเภอทุ่งสง จำนวน 12 ราย เพื่อดูความเหมาะสมของภาษาและระยะเวลาเข้ากลุ่ม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 2 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลองและระยะทดลอง ดังนี้

1. ระยะก่อนทดลอง ผู้วิจัยแนะนำตัว ขอความร่วมมือและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยต่อกลุ่มตัวอย่าง ณ เรือนจำอำเภอทุ่งสง และเรือนจำปากพนังผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลและขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยตามหลักจริยธรรมจากนั้นวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยคัดเลือกผู้ติดยาเสพติดหญิงที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองระดับต่ำ (1.00-2.66 คะแนน) จำนวน 30 คน

2. ระยะทดลอง กลุ่มทดลองผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ กำหนดการ และวัตถุประสงค์ของการฝึกการคิดเชิงบวก และขอความร่วมมือ โดยผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่มด้วยตนเอง จำนวน 6 ครั้ง ใช้เวลาครั้งละ 90-120 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง มีขั้นตอนดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ ครั้งที่ 1. การควบคุมอารมณ์ที่ดี ครั้งที่ 2. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง ครั้งที่ 3. การมองโลกในแง่ดี ครั้งที่ 4. การยอมรับฟังและให้เกียรติผู้อื่นครั้งที่ 5. การกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค และครั้งที่ 6. การยึดมั่นในหลักคุณธรรมเริ่มทดลองตั้งแต่ เมษายน 2558-มิถุนายน 2558 เวลา 09.00-11.00 น. และวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกการคิดเชิงบวกทันทีที่ครบ 6 ครั้ง สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่มีการจัดเข้าโปรแกรมใดๆ ผู้วิจัยได้วัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองอีกครั้ง เมื่อครบระยะเวลา 2 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาประมวลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ dependentt-test

2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ด้วยสถิติ Independentt-test

การพิทักษ์สิทธิและจริยธรรมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาและได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และกรมราชทัณฑ์ ตามหนังสือที่ SRU.2558007

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 26-30 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.7 และ 43.4 ตามลำดับ ได้รับการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 43.3 และ 33.3 มีรายได้จากการประกอบอาชีพเดือนละประมาณ 5,000-10,000 บาท ร้อยละ 66.7 และ 70.0 ซึ่งไม่เพียงพอต่อความต้องการ ร้อยละ 60.0 และ 66.7 ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่น่าไปสู่การใช้สารเสพติดเพื่อช่วยในการทำงาน ก่อนต้องโทษในเรือนจำ กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอาศัยอยู่กับครอบครัวที่มีสมาชิก 4-6 คน ร้อยละ 56.7 และ 56.7 ในครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดี แต่มีสถานภาพสมรสหย่าร้างและแยกกันอยู่ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการใช้สารเสพติด เมื่อต้องโทษแล้วกลุ่มทดลองยังคงมีญาติไปเยี่ยมอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 25 ส่วน

กลุ่มเปรียบเทียบ ไม่มีญาติไปเยี่ยม ร้อยละ 56.7 แต่มีการติดต่อกับญาติทางจดหมาย ร้อยละ 66.7

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดและการกระทำผิดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้ยาเสพติดและการกระทำผิดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนใหญ่ไม่มีประวัติเกี่ยวกับการกระทำผิด ถูกจับกุมครั้งนี้เป็นครั้งแรก ร้อยละ 100 สมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่ไม่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ร้อยละ 76.7 และ 73.3 โดยสาเหตุที่ใช้ยาเสพติดครั้งแรก คืออยากลอง ร้อยละ 53.3 และร้อยละ 40.0 ยาเสพติดที่ใช้มากที่สุด คือ ยาบ้า ร้อยละ 83.3 และ 73.3 แต่พบว่าในกลุ่มทดลองได้มีการเลิกยาเสพติดด้วยตัวเองมาแล้ว ร้อยละ 76.7 และ ร้อยละ 50.0 ในกลุ่มเปรียบเทียบสำหรับระยะเวลาที่รับโทษ ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่คือ 3-5 ปี ร้อยละ 43.3 และมากกว่า 5 ปี ในกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 43.3 และส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มอยู่ในเรือนจำ มาแล้วเป็นเวลา 1-2 ปี ร้อยละ 80.0 และร้อยละ 70.0

ตาราง 1 เปรียบเทียบคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงในเรือนจำอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มฝึกการคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (N=30)

กลุ่มทดลอง	$\bar{x}$	SD	t	df	Sig
ก่อนทดลอง	2.5493	.10072	37.14	29	.000
หลังทดลอง	4.3720	.25280			

จากตาราง 1 พบว่า ค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนทดลองซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย คะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองรายด้าน ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มฝึกการคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (N=30)

ด้าน	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	$\bar{x}$	SD	การแปลผล	$\bar{x}$	SD	การแปลผล
ด้านทั่วไป						
กลุ่มทดลอง	2.47	0.25	ต่ำ	4.47	0.28	สูง
กลุ่มเปรียบเทียบ	2.50	0.15	ต่ำ	2.51	0.17	ต่ำ
ด้านสังคม						
กลุ่มทดลอง	2.84	0.51	ปานกลาง	4.26	0.39	ปานกลาง
กลุ่มเปรียบเทียบ	2.71	0.37	ปานกลาง	2.81	0.38	ปานกลาง
ด้านครอบครัว						
กลุ่มทดลอง	2.48	0.40	ต่ำ	4.23	0.51	ปานกลาง
กลุ่มเปรียบเทียบ	2.41	0.29	ต่ำ	2.39	0.25	ต่ำ

จากตาราง 2 พบว่าด้านทั่วไป ก่อนเข้าโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ($\bar{x}=2.47, 2.50$) ตามลำดับ หลังจากเข้าโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูง ($\bar{x}=4.47$) ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ไม่แตกต่างจากก่อนการได้รับโปรแกรม ($\bar{x}=2.51$)

ด้านสังคม ก่อนเข้าโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=2.84, 2.71$) ตามลำดับ หลังรับโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=4.26$) ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ไม่แตกต่างจากก่อนการได้รับโปรแกรม ($\bar{x}=2.81$)

ด้านครอบครัว ก่อนเข้าโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ

($\bar{x}=2.48, 2.41$) ตามลำดับ หลังรับโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}=4.23$) ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ ไม่แตกต่างจากก่อนการได้รับโปรแกรม ($\bar{x}=2.39$)

วิจารณ์

จากการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิง ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิงหลังเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มฝึกการคิดเชิงบวกของกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ก่อนการอบรม ระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง ด้านทั่วไปและด้านครอบครัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอยู่ในระดับต่ำ ส่วนด้านสังคมระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเองอยู่ในระดับปานกลาง วิจารณ์นี้ผู้วิจัยทำการวิจัยเป็นกลุ่ม เริ่มต้นจากการ

สร้างสัมพันธภาพ จากนั้นได้เปิดโอกาสให้ผู้ติดยาเสพติดหญิง เล่าเหตุการณ์ที่ผ่านมา พบว่า โดยส่วนใหญ่เป็นปัญหาครอบครัว เมื่อเข้ามาอยู่ในเรือนจำระยะแรกเป็นปัญหาด้านการปรับตัว กิจกรรมนี้ ทำให้สมาชิกทราบว่าแต่ละคนมีปัญหาและอุปสรรคที่เหมือนกันและแตกต่างกัน มีการประเมินปัญหาเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ การแก้ปัญหาที่เหมาะสม โดยการใช้การควบคุมอารมณ์ที่ไม่ใช้ความรุนแรง เพื่อให้เหตุการณ์ผ่านไปด้วยดี⁽¹⁸⁾ ด้านทั่วไปมีกิจกรรมที่ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นกิจกรรมกลุ่มให้ประเมินตนเองและผู้อื่น ผลคือการประเมินตนเองและจากกลุ่มประเมินมีบางพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ทำให้สมาชิกทราบข้อดีของตนเองโดยที่ตนเองนึกไม่ถึง ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้เห็นว่าสมาชิกทราบถึงข้อดีของตนเอง ส่วนด้านครอบครัว ใช้กิจกรรมเชื่อมโยงโดยใช้สื่อวีดีโอโฆษณาของบริษัทประกันชีวิตเรื่องแม่ต้อย เพื่อทำให้กลุ่มมองเห็นประโยชน์ของการมองโลกในแง่ดี ผลการศึกษาในครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ สุวรัตน์ รักษาเคน⁽¹⁹⁾ ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความเป็นจริงมีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี มีลักษณะกิจกรรม และกลุ่มตัวอย่างใกล้เคียงกับการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าผู้ต้องขังกลุ่มทดลองที่ได้รับการคำปรึกษาเป็นกลุ่มมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าผู้ต้องขังที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สำหรับด้านสังคมระดับความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง อยู่ในระดับปานกลางทั้งก่อนและหลังเข้าโปรแกรม กิจกรรมที่จัดเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น พบว่าผู้ติดยาเสพติดหญิงสามารถบอกข้อดีของเพื่อนสมาชิกได้สอดคล้องกับการศึกษาของ สมพิตร ทราয়สมทุร⁽⁷⁾ ได้ศึกษาผลของการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ที่เป็นโรคติดสุราผลพบว่า หลัง

เข้ารับการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง มีคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้ารับการบำบัดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

ในการศึกษานี้ยังมีกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกรับรู้ เข้าใจปัญหา สร้างกำลังใจให้แก่ตนเอง และสามารถหาแหล่งประโยชน์ที่เป็นทางออกของปัญหา เมื่อผ่านการคิดก็จะเห็นประโยชน์ถึงการเกิดความคิดพลาด⁽²⁰⁾ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบังอร สุปรีดา⁽²¹⁾ เรื่องผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้เสพติดยาบ้า โดยศึกษากลุ่มผู้เสพติดยาบ้าเพศชายที่เข้ารับการบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยในที่ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่ พบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้เสพติดยาบ้ากลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) สำหรับคนที่คิดเชิงบวกหากเจอเหตุการณ์ต่างๆ ก็จะมีวิธีในการคิดเชิงบวก⁽²²⁾ กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการฝึกคิดเชิงบวกของผู้ติดยาเสพติดหญิง คือ ยึดมั่นในหลักคุณธรรม เป็นขั้นตอนสุดท้ายของโปรแกรมนี้โดยฝึกวิเคราะห์ถึงคุณธรรมต่างๆ โดยใช้หลักการเป็นผู้กระทำ สิ่งที่ทำและผู้ที่ได้รับผลลัพธ์จากการกระทำ⁽²³⁾ จากกิจกรรมพบว่า ผู้ติดยาเสพติดหญิงสามารถบอกผลจากการกระทำของตนที่ผ่านมาซึ่งส่งผลต่อตนเอง และบุคคลอื่นได้

สรุป

จากการศึกษานี้สรุปได้ว่า โปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกที่พัฒนาจากแนวคิดองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของสุวสินี นาคสินธุ์⁽¹⁷⁾ ทำให้กลุ่มตัวอย่างพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและเห็นคุณค่า

ในตนเองมากกว่าก่อนเข้าโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวก อาจเนื่องจากผลของปัจจัยในการบำบัดที่เกิดขึ้น ได้แก่ การรู้ถึงคุณค่าของตนเอง การผูกพันจิตใจต่อกัน ซึ่งเป็นไปได้ว่ากลุ่มตัวอย่างได้นำประสบการณ์หรือพฤติกรรมไปใช้ในสถานการณ์ สภาพแวดล้อมที่เป็นจริง แล้วเกิดผลที่พึงพอใจ ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งแสดงถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมที่ได้พัฒนา สอดคล้องกับผลการศึกษาที่ได้ยืนยันผลของโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของกลุ่มต่างๆ ได้แก่ ผู้ต้องขังในเรือนจำพิเศษกรุงเทพมหานคร⁽⁸⁾ ผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อ⁽⁷⁾ ผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี⁽¹⁹⁾ วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์⁽⁹⁾ วัยรุ่นชายที่ใช้บริการในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่⁽¹⁰⁾ วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี⁽²⁴⁾ เด็กและเยาวชนที่เสพยาบ้า⁽¹⁶⁾ แสดงว่าโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกสามารถเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ติดยาเสพติดหญิง ซึ่งผลที่เกิดขึ้นไม่ได้ถูกรบกวนจากคุณสมบัติทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก่อนทดลอง แต่เกิดจากอิทธิพลของการได้รับโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ควรนำกิจกรรมโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไปพัฒนาให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่ศึกษาและเพิ่มกิจกรรมและระยะ

เวลาในการทำกิจกรรม การยอมรับและการให้เกียรติผู้อื่น

2. ผู้คุมสามารถปรับกิจกรรม การควบคุมอารมณ์ที่ดี ควบคุมกับกิจกรรม การมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ใช้กับผู้ต้องขังหญิง และกระตุ้นให้ผู้ต้องขังหญิงทบทวนการมีสติของตนเอง เดือนละ 1 ครั้ง

3. ผู้คุมสามารถนำกิจกรรมของโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกทั้ง 6 กิจกรรม ไปปรับใช้เมื่อไม่สามารถจัดกิจกรรมการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดแบบชุมชนบำบัด เพื่อความต่อเนื่องของกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาผลของโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ต่อความคิดและพฤติกรรมด้านอื่นของผู้ติดยาเสพติดหญิง เช่น การปลูกสร้างจิตสำนึก การเสริมพลังอำนาจ ความหวัง ความสามารถ และการเผชิญปัญหา 2) ควรเพิ่มระยะเวลาในโปรแกรมการยอมรับและการให้เกียรติผู้อื่น เนื่องจากเมื่อให้ผู้ติดยาเสพติดหญิงเขียนขึ้นชมตัวเองอย่างน้อยคนละ 3 ข้อ สมาชิกบางคนไม่สามารถเขียนได้ครบ ควรเพิ่มเวลาเป็น 90 นาที 3) การนำโปรแกรมฝึกคิดเชิงบวกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไปใช้ควรมีการประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมร่วมกับการใช้แบบสอบถาม 4) ควรให้ผู้ติดยาเสพติดหญิง บันทึกกิจกรรมระหว่างวันโดยใช้สมุดบันทึก เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง สะดวกในการติดตาม และนำไปใช้ได้ยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

1. สมภพ เรืองตระกูล. ตำราจิตเวชศาสตร์พื้นฐานและโรคทางจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์; 2553.
2. สำนักบริหารการสาธารณสุข. แนวทางการบริหารจัดการระบบการรับ-ส่งต่อและติดตามผู้ป่วยยาเสพติด ระบบสมัครใจ ระบบบังคับบำบัด ระบบต้องโทษ (ฉบับปรับปรุงปี 2554). กรุงเทพฯ: บริษัท นวัตกรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด; 2554.

3. อภิญา เวชชัย, และ คณินิจ วิหคมาตย์. การศึกษาแนวทางการปฏิบัติต่อ ผู้ต้องขังหญิง:กระบวนการสร้างเสริม “กำลังใจ” และความเป็นมนุษย์ในกระบวนการยุติธรรม. กรุงเทพฯ: บริษัทพริกหวานกราฟฟิค;2553.
4. Coopersmith, S. The antecedents of self-esteem (2nded.). California:Consulting Psychologist Press;1981.
5. Coopersmith, S.SEL:Self-esteeminventories. Pato Alto:Consulting Psychologist Press; 1984.
6. อาภาศิริ สุวรรณานนท์, และรัตนา บรรณธรรม. ปัจจัยด้านบุคคลที่มีผลต่อการติดยาเสพติดซ้ำ. รายงานวิจัยสำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด; 2550.
7. สมควร จุลอักษร, ถนอมศรี อินทนนท์, และบุญวดี เพชรรัตน์. ผลการใช้โปรแกรมกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความสำนึกในคุณค่าแห่งตนของผู้ป่วยโรคจิตจากสุรา โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2550:15(3):199-204.
8. สมพิตร ทรายสมุทร. ผลของการบำบัดแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ที่เป็นโรคจิตสุรา โรงพยาบาลแม่ทะ จังหวัดลำปาง. การค้นคว้าอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
9. พจนารถ กริ่งไกร. ผลของโปรแกรมพฤติกรรมบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเยาวชนในศูนย์ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดหน่วยปฏิบัติการพิเศษตำรวจภูธรจังหวัดเชียงราย. (การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
10. วิฑูรทิพย์ หัตถะปนิตร. ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงใน อำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
11. อมรัตน์ ชัยนนธ์. ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นชายที่ใช้บริการในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่. (การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2550.
12. สรินญา ปุติ. ผลของกิจกรรมตามแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อ การเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนในสถานสงเคราะห์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์; 2552.
13. กรมราชทัณฑ์, กระทรวงยุติธรรม. คู่มือการปฏิบัติงานชุมชนบำบัดในเรือนจำและทัณฑสถาน. นนทบุรี: กรมราชทัณฑ์; 2551.
14. เรือนจำอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช. รายงานสรุปผลการดำเนินงานประจำปี พ.ศ. 2557. นครศรีธรรมราช: เรือนจำอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช; 2557.
15. นาดยา วงศ์หลีกภัย. ผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). คณะจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาการศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพฯ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2532.

16. Cohen. J. Statistical power analysis of the concept. *Holistic Nursing Practice*, 1988:3(3); 69-77.
17. อนงค์ สืบศรี. ผลของโปรแกรมบำบัดผู้เสพติดยาที่มีต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพและพฤติกรรมศาสตร์. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2554.
18. สุราสินี นาคสินธุ์. การวิเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). สาขาจิตวิทยาการแนะแนว. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2552.
19. Lloyd, Larry. Positive Thinking-Finding Happiness. (cited 2008, February 6). Available from: URL: <https://Steps of/Positive/Thinking.com/101/positive-thinking-finding-happines/>
20. สุตาร์ตน์ รักษาเคน. ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลและเป็นกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความเป็นจริงที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ต้องขังในเรือนจำจังหวัดอุทัยธานี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2550.
21. ประทีป แต่งเลื่อน, พรณี กาญจนวสิต. การสร้างและพัฒนาทีมงาน. (เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้บริหารการศึกษาระดับสูง: กองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา). กรุงเทพฯ: กองการมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา; 2551.
22. บังอร สุปรีดา. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของผู้เสพติดยาบ้า. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2546.
23. นวลศิริ เปาโรหิตย์. วิธีเปลี่ยนแปลงตนเองและไม่ยอมแพ้อุปสรรค. กรุงเทพฯ: ปิ มีเดีย; 2554.
24. Ventrella, S.W. The power of positive thinking in business. London: Vermilion; 2001.
25. ทวีพร พาณิชย์พงศ์. ผลของการจัดกิจกรรมกลุ่มส่งเสริมความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราชวิถี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว. บัณฑิตวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2550.