

การพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวกเพื่อสร้างเสริมการคิดทางบวก และความสุขของนิสิต¹

The Development of a Positive-Thinking Activity to Promote
Positive Thinking and Happiness of Undergraduate Students

เรวดี วัฒนทโกศล²

Rewadee Watakakosol

พรรณระพี สุทธิวรรณ³

Panrapee Suttiwan

¹ งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากทุนอุดหนุนโครงการวิจัยในชั้นเรียน ศูนย์นวัตกรรมการเรียนรู้ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ภาคต้น ปีการศึกษา 2558

² Ph.D., ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย E-mail: wrewadee@yahoo.com

³ Ph.D., ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย E-mail: cpanrapee@yahoo.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวก และศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมการคิดทางบวก ที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะการคิดทางบวกและสร้างเสริมความสุขของนิสิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตปริญญาตรีจำนวน 751 คน ในวิชามนุษยสัมพันธ์ 3 ตอนเรียน ผลการวิเคราะห์ 2-way ANOVA (2x2 mixed design) พบว่ากิจกรรมการคิดทางบวกช่วยพัฒนาคุณลักษณะการคิดทางบวกของนิสิตได้ โดยพบว่าหลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดทางบวกเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{(1,749)} = 3.95, p < .05$) อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ยังไม่สามารถตอบคำถามได้ว่ากิจกรรมการคิดทางบวกช่วยให้นิสิตมีความสุขเพิ่มขึ้นได้หรือไม่ เนื่องจากมีตัวแปรแทรกซ้อนสำคัญต่อคะแนนความสุขของนิสิตที่ควบคุมไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้อง คือการประเมินความสุขในช่วงการสอบปลายภาค โดยผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยและข้อจำกัดของการวิจัยในครั้งนี้พร้อมทั้งข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

Abstract

The purposes of this experimental study were to develop the positive-thinking activity and to examine the effectiveness of the activity on students' positive thinking and happiness. Participants were 751 undergraduate students from 3 sections of human relations classes. The 2-way ANOVA (2x2 mixed design) showed a significant effect of the activity on students' positive thinking trait ($F_{(1,749)} = 3.95, p < .05$), as students in experimental group significantly increased their positive thinking scores after completing the activity. Likewise, their positive thinking scores after the activity were significantly higher than those in control group, as well. Research finding clearly suggests that the positive-thinking activity can promote positive thinking trait of students. The effect of the activity on happiness promotion, however, cannot be examined because of the confounding of happiness measurement at the final-exam period. Implications for further study are discussed.

คำสำคัญ: การคิดทางบวก กิจกรรมการคิดทางบวก ความสุข

Keywords: Positive thinking, Positive-thinking activity, Happiness

บทนำ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยวางยุทธศาสตร์หลักเพื่อจัดการให้มหาวิทยาลัยเป็น “บ้านที่อบอุ่นของคนดีและเก่ง” และกำหนดแผนกลยุทธ์ “เป็นสุข” ให้เป็นหนึ่งในแผนงานหลักของมหาวิทยาลัย ซึ่งคำว่า “เป็นสุข” (Chulalongkorn University, 2012: Online) นั้นอาจตีความได้หลายอย่าง สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิตและคณะ (Iarmsupasit: et al. 2013: 2, 15) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ “ความสุข” ของอาจารย์ นิสิตและบุคลากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ามี 2 ลักษณะ คือ

1. สภาวะความสุข (Happiness-state) หมายถึง สภาวะที่บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความเป็นอิสระ มีความภาคภูมิใจ ในการกระทำของตน มีความคิดเชิงบวก มีความกระตือรือร้นในการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การพัฒนาตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและสังคม และสามารถดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงและมีใจที่สงบ ทั้งนี้ สภาวะความสุข

ของบุคคลจะเปลี่ยนแปลงขึ้นลงได้ตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

2. คุณลักษณะของผู้ที่มีความสุข (Happiness-trait) คือ คุณลักษณะ 5 ประการของผู้ที่มีความสุขได้แก่ 1) การคิดทางบวก (Positive thinking) 2) การรักใคร่ผูกพันอย่างลึกซึ้ง (Intimacy) 3) การลดการมองโลกในแง่ร้าย (Pessimistic) 4) การรู้สำนึกถึงบุญคุณ (Gratitude) และ 5) การซื่อสัตย์ต่อตนเอง (Integrity)

บุคคลที่มีคุณลักษณะ 5 ประการข้างต้น คือ บุคคลที่มีแนวโน้มจะมีคะแนนสภาวะความสุขสูง ดังปรากฏในผลการวิจัยของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (Iarmsupasit; et al. 2012) ทำให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาค้นหาวิธีที่จะสร้างเสริมความสุขให้กับนิสิตซึ่งเป็นคนกลุ่มใหญ่ของมหาวิทยาลัย โดยใช้แนวคิดทางจิตวิทยาพัฒนาให้นิสิตมีคุณลักษณะการคิดทางบวกที่อาจส่งผลต่อให้นิสิตมีความสุขได้ตามงานวิจัยที่เสนอแนะไว้ ทั้งนี้แนวคิดจิตวิทยาทางบวก (Positive psychology) สามารถนำมาพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวก (Positive thinking) เพื่อสร้างเสริมความสุขให้กับนิสิตในชั้นเรียน เนื่องจากจิตวิทยาทางบวกเป็นแนวคิดทางจิตวิทยาที่สำคัญในการส่งเสริมและพัฒนาคนให้มีความสุข และนำไปสู่ผลผลิตต่าง ๆ เช่น มีผลการทำงานที่ดี แสดงพฤติกรรมความเป็นสมาชิกที่ดีขององค์กร (Organizational citizenship behavior) เกิดความรักผูกพันกับองค์กร (Organizational engagement) เป็นต้น ซึ่งนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตในการทำงาน รวมทั้งการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และประการสำคัญที่สุด คือ นำไปสู่การมีจิตสำนึกสาธารณะต่อสังคม (Seligman. 2002: 7)

นอกจากนี้ การศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์ด้านการพัฒนาและตรวจสอบประสิทธิภาพของรูปแบบการส่งเสริมความสุขในกลุ่มจิตวิทยาทางบวกชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า “ความสุขสร้างได้และคงรักษาให้ยั่งยืนได้” และ “ระดับความสุขของบุคคลส่งผลต่อการมีสภาวะ การมีสุขภาพที่ดี และการมีผลผลิตทางบวกในการเรียนหรือการทำงาน” ซึ่งนักจิตวิทยาทางบวกเชื่อว่า บุคคลที่คิดทางบวก มองโลกทางบวก มักมองโลกอย่างยืดหยุ่น และเปิดมุมมองใหม่ ๆ ในชีวิตให้กับตนเองได้เสมอ คนเหล่านี้จะสามารถพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสได้ หรือสามารถมองเห็นโอกาสใหม่ได้แม้ในท่ามกลางวิกฤติของชีวิต อีกทั้งยังสามารถเรียนรู้จากประสบการณ์อันเลวร้ายที่เกิดขึ้น และสามารถนำสิ่งที่ตนเรียนรู้ไปเป็นบทเรียนชีวิตเพื่อการพัฒนาตนเองต่อไป (Seligman. 2002: 4)

ตัวอย่างรูปแบบการส่งเสริมความสุขตามแนวคิดจิตวิทยาทางบวก เช่น งานวิจัยของเบอร์ตัน และคิง (Burton; & King. 2004: 154-155) สร้างรูปแบบการส่งเสริมความสุขที่เน้นการฝึกคิดทางบวก ด้วยการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองใช้เวลา 20 นาที ในการเขียนเกี่ยวกับเรื่องราวหรือเหตุการณ์ทางบวกที่ตนเองประสบ และเขียนทุกวันต่อเนื่องกัน 3 วัน ส่วนกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้เขียนเรื่องทั่วไป เช่น เรื่องตารางเวลาเรียนในแต่ละวัน การแต่งกาย การเลือกซื้อเสื้อผ้า เป็นต้น หลังเสร็จสิ้นช่วงเวลา 3 วันของการทดลอง พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองมีความสุขมากกว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อประเมินผลในช่วง 3 เดือนต่อมา ก็พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตและสุขภาพกายดีกว่า คือ มีอัตราการขอรับบริการปรึกษาปัญหาสุขภาพที่ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนิสิตนักศึกษาต่ำกว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุม งานวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของเชลดอนและลิวโบเมอร์สกี (Sheldon; & Lyubomirsky. 2004: 137) ที่พัฒนากิจกรรมการส่งเสริมความสุขด้วยการให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองเขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่ตนเองประสบในรอบ 1 สัปดาห์ จำนวน 3 เรื่อง พร้อมทั้งบอกเหตุผลว่าเพราะเหตุใดสิ่งดี ๆ เหล่านั้นจึงเกิดขึ้น และเขียนต่อเนื่องเช่นนี้ไปสัปดาห์ละครั้งจนตลอดระยะเวลา 6 สัปดาห์ หลังการทดลองเสร็จสิ้น พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองรายงานว่าตนมีความสุขมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ งานวิจัยในประเทศไทยรายงานว่าการฝึกคิดทางบวกส่งผลต่อการมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น เช่น งานวิจัยของ กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ ลำเจียก กัทร และ มณีนุช ปริสุทธุคุณากร (Silapakumpises; Khumtorn; & Parissuuhikunakorn. 2011: 54-56) ที่ทดลองใช้กิจกรรมการฝึกคิดทางบวก ด้วยการให้ผู้เข้าร่วมวิจัยฝึกพูดกับตนเองทางบวกเพื่อลดภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาพยาบาล โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองได้รับการสอนและฝึก

ให้พูดกับตัวเองทางบวก โดยใช้เวลาครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลาต่อเนื่อง 4 สัปดาห์ รวมเวลาทั้งหมด 8 ครั้ง ส่วนผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มควบคุมมีการดำเนินชีวิตตามปกติ ผลการทดลองพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม นักศึกษาพยาบาลในกลุ่มทดลองมีสุขภาพจิตดีขึ้น คือ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนภาวะซึมเศร้าต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

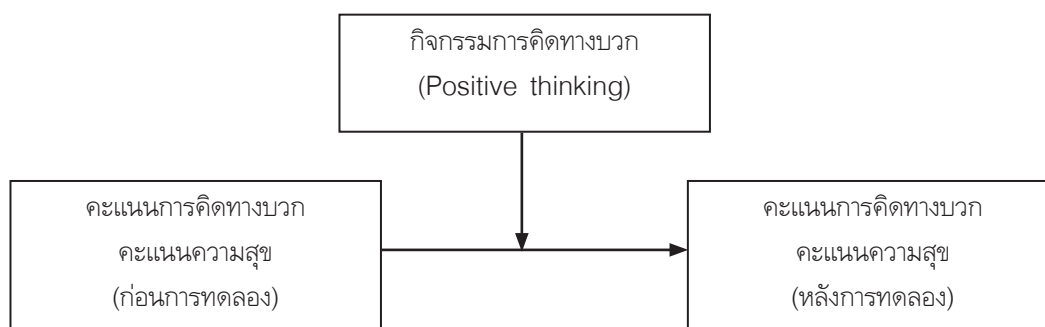
จากงานวิจัยที่สนับสนุนแนวคิดความคิดทางบวกที่มีผลต่อความสุขข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวก ให้กับนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชามนุษยสัมพันธ์ โดยคาดว่ากิจกรรมการคิดทางบวกจะช่วยให้ นิสิตได้ฝึกคิดทางบวกอย่างเป็นระบบ และส่งผลต่อเนื่องให้เกิดการสร้างเสริมความสุขให้กับนิสิตได้ ทั้งยังเป็นแนวทางในการช่วยฝึกให้นิสิตเกิดทักษะและสามารถคิดทางบวกได้เสมอในทุกสถานการณ์ของชีวิต แม้ในขณะที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์เชิงลบต่าง ๆ ที่มากระทบได้เป็นอย่างดี อันจะส่งผลให้นิสิตสามารถปรับตัวและรับมือกับความเปลี่ยนแปลงในชีวิตมหาวิทยาลัย และชีวิตการทำงานในอนาคตได้ดีขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวกเพื่อพัฒนาคุณลักษณะการคิดทางบวกและการเสริมสร้างความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของกิจกรรมการคิดทางบวกที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะการคิดทางบวกและการเสริมสร้างความสุขให้กับนิสิต

กรอบแนวคิดในการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวก เพื่อพัฒนาคุณลักษณะการคิดทางบวกและการเสริมสร้างความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

งานวิจัยนี้ใช้รูปแบบการวิจัยแบบ Pre-test Post-test Control Group Design และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลแบบ 2-way ANOVA (2x2 mixed design) โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

สมมติฐาน 1 หลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดทางบวกเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม

และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐาน 2 หลังการทำการกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทำการกิจกรรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่เรียนวิชา 3800250 มนุษยสัมพันธ์ ตอนเรียนที่ 1, 2 และ 3 ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2558 จาก 18 คณะ/สำนักวิชา จำนวนทั้งสิ้น 751 คน เป็นนิสิตหญิง 443 คน นิสิตชาย 308 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีจากประชากรข้างต้น จำนวนทั้งหมด 751 คน ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม คัดเลือกโดยวิธีการสุ่ม (Random assignment) ด้วยการจับสลาก ตอนเรียน ดังนี้

2.1 กลุ่มควบคุม คือ นิสิตในตอนเรียนที่ 1 จำนวน 219 คน

2.2 กลุ่มทดลอง คือ นิสิตในตอนเรียนที่ 2 และ 3 จำนวน 532 คน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

3.1 แบบประเมินสภาวะของความสุขฉบับสั้น (CUHI: S-Happiness) ใช้แบบประเมินสภาวะความสุขฉบับสั้นของ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิตและคณะ (Iarmsupasit; et al. 2012: 21) มีจำนวน 20 ข้อ แบ่งออกเป็นข้อทางบวก 10 ข้อ และข้อทางลบ 10 ข้อ แบบวัดนี้เป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ เริ่มจาก 1 คะแนน คือ ไม่ตรงเลย จนถึง 4 คะแนน คือ ตรงมากที่สุด โดยที่ผู้ตอบแบบวัดต้องประเมินว่าแต่ละข้อคำถามว่านั้นตรงกับตนเองมากน้อยเพียงใด คะแนนที่ได้จากแบบวัดฉบับนี้จะมีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 20 คะแนน ถึง 80 คะแนน โดยคะแนนที่ได้จะสะท้อนถึงสภาวะของความสุขของผู้ที่ตอบแบบวัดในขณะนั้น กล่าวคือ คะแนนสูงสะท้อนให้เห็นว่าผู้ตอบแบบวัดมีสภาวะความสุขสูงในขณะนั้น และคะแนนต่ำสะท้อนให้เห็นว่าผู้ตอบแบบวัดมีสภาวะความสุขต่ำในขณะนั้น

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (Iarmsupasit; et al. 2012: 25) ได้รายงานคุณภาพของแบบประเมินความสุขฉบับสั้น โดยการทดสอบค่าความเที่ยงแบบวัดซ้ำ (Test-retest reliability) พบว่ามาตรดังกล่าวมีความเที่ยงสูง คือ มีค่าสหสัมพันธ์แบบวัดซ้ำ เท่ากับ .71 และมีค่าความสอดคล้องภายใน (Cronbach's Alpha) จากการเก็บข้อมูล 4 กลุ่ม คือ นิสิตระดับปริญญาตรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ และพนักงานสายปฏิบัติการ อยู่ในระดับ .89 ถึง .90 แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินความสุขฉบับสั้นนี้มีคุณภาพที่ดีที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ได้

3.2 แบบประเมินการคิดทางบวก ในงานวิจัยนี้ ใช้แบบประเมินการคิดทางบวก ซึ่งเป็นแบบประเมินคุณลักษณะด้านการคิดบวกจำนวน 4 ข้อ ที่เป็นส่วนหนึ่งของแบบประเมินคุณลักษณะของผู้ที่มีความสุข 5 คุณลักษณะ ฉบับสั้น (CUHI: T-Happiness) ของสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (Iarmsupasit; et al. 2012: 21-22)

แบบวัดนี้เป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ เริ่มจาก 1 คะแนน คือ ไม่ตรงที่สุด จนถึง 5 คะแนน คือ ตรงที่สุด กลุ่มตัวอย่างจะประเมินว่าแต่ละข้อคำถามว่านั้นตรงกับตนเองมากน้อยเพียงใด คะแนนที่ได้มีคะแนนรวมอยู่ระหว่าง 4 ถึง 20 โดยคะแนนสูงแสดงให้เห็นว่าผู้ตอบแบบวัดมีการคิดทางบวกในระดับสูง และคะแนนต่ำหมายความว่าผู้ตอบแบบวัดมีการคิดทางบวกในระดับต่ำ

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต และคณะ (Iarmsupasit; et al. 2012: 21-22) ได้รายงานคุณภาพของแบบประเมินการคิดทางบวก ด้วยการตรวจสอบความตรงของแบบวัดโดยใช้เทคนิคหลายลักษณะหลายวิธี (Multitrait-multimethod) พบว่า คะแนนคุณลักษณะ การคิดทางบวก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับคะแนนความสุขจากแบบวัดความสุขอื่น ๆ ได้แก่ แบบวัด Authentic

Happiness Inventory Questionnaire (University of Pennsylvania. 2011: Online) และแบบวัดความสุขของฮิลล์ฟอร์ด (Hills: & Argyle. 2002: 1080-1081) และมีความสัมพันธ์ทางลบกับคะแนนความซึมเศร้าและความวิตกกังวล (Iarmsupasit: et al. 2012: 21-22) นอกจากนี้ได้ทดสอบหาค่าความสอดคล้องภายในจากการเก็บข้อมูล 4 กลุ่มคือ นิสิตระดับปริญญาตรี นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ และพนักงานสายปฏิบัติการ และรายงานค่าความสอดคล้องภายในของแบบประเมินการคิดทางบวก เท่ากับ .72 ถึง .76 แสดงให้เห็นว่าแบบประเมินการคิดทางบวกนี้มีคุณภาพดีและสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ได้

3.3 กิจกรรมการคิดทางบวก คณะผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวกตามแนวคิดของ ลิวโบเมอร์สกี เซลดอน และชัคคาเด (Lyubomirsky; Sheldon; & Schkade. 2005: 124-126) โดยพัฒนากิจกรรมในรูปแบบของการให้นิสิต “เขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่ตนเองประสบในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 1 เรื่อง” และกำหนดให้นิสิตต้องส่งข้อความที่ตนเขียนให้กับผู้วิจัยทุกวันผ่านระบบจัดการเรียนการสอนอิเล็กทรอนิกส์ Blackboard และทำต่อเนื่องไปตลอดระยะเวลา 11 สัปดาห์ โดยระบบ Blackboard (BB) จะทำการบันทึกจำนวนครั้งของการส่งข้อความไว้ในระบบการเก็บข้อมูล

4. การทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการทดลองในช่วงกันยายน ถึงพฤศจิกายน พ.ศ. 2558 เป็นเวลา 3 เดือน ซึ่งมีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

4.1 กำหนดนิสิตที่ลงทะเบียนวิชามนุษยสัมพันธ์แยกเป็นกลุ่มทดลอง (ตอนเรียน 2 และ 3) และกลุ่มควบคุม (ตอนเรียนที่ 1) และดำเนินการวิจัยโดยเริ่มตั้งแต่คาบที่ 3 ถึงคาบที่ 14 ดังสรุปในตาราง 1

4.2 ในคาบที่ 3 (3^A ในตาราง 1) มีรายละเอียด ดังนี้

กลุ่มทดลอง: ในคาบที่ 3 นิสิตฟังการบรรยายปกติในชั้นเรียน จากนั้นทำการประเมิน Pre-test โดยให้นิสิตทำแบบประเมินความสุข และแบบประเมินการคิดทางบวก แล้วจึงบรรยายพิเศษในห้องเรียนเรื่อง Happiness and Positive Thinking หลังเสร็จการบรรยาย ผู้สอนให้นิสิตทำกิจกรรมการคิดทางบวก โดยมอบหมายให้นิสิตส่งข้อความสั้น ๆ เกี่ยวกับ “สิ่งดี ๆ ที่ตนเองประสบในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 1 เรื่อง” ผ่านระบบ Blackboard ทุกวัน จนถึงคาบสุดท้ายของการเรียน เพื่อให้มีการบันทึกการทำกิจกรรมของนิสิตอย่างเป็นระบบ

กลุ่มควบคุม: ในคาบที่ 3 นิสิตฟังการบรรยายปกติในชั้นเรียน จากนั้นทำการประเมิน Pre-test โดยให้นิสิตทำแบบประเมินความสุข และแบบประเมินการคิดทางบวก เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง แต่ไม่มีการบรรยายพิเศษในห้องเรียน และไม่มีการให้ทำกิจกรรมการคิดทางบวก

4.3 ในคาบที่ 14 (14^B ในตาราง 1) ซึ่งเป็นคาบสุดท้ายของการเรียน มีรายละเอียดดังนี้

กลุ่มทดลอง: ให้นิสิตทำการประเมิน Post-test โดยทำแบบประเมินความสุขและแบบประเมินการคิดทางบวก

กลุ่มควบคุม: ให้นิสิตทำการประเมิน Post-test โดยทำแบบประเมินความสุขและแบบประเมินการคิดทางบวก

จากนั้น จัดการบรรยายพิเศษในห้องเรียนให้นิสิตกลุ่มควบคุม เรื่อง Happiness and Positive Thinking หลังเสร็จการบรรยาย ผู้สอนอธิบายเกี่ยวกับกิจกรรมการคิดทางบวก และให้นิสิตฝึกเขียนในชั้นเรียนเกี่ยวกับ “สิ่งดี ๆ ที่ตนเองประสบในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 1 เรื่อง” เพื่อให้ นิสิตกลุ่มควบคุมเข้าใจและสามารถนำกิจกรรมไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองต่อไปได้ ทั้งนี้ เพื่อเป็นการชดเชยให้นิสิตกลุ่มควบคุมได้รับประโยชน์จากกิจกรรมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

ตาราง 1 รายละเอียดการทำกิจกรรมการคิดทางบวก ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คาบเรียน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	บรรยาย	กิจกรรม	บรรยาย	กิจกรรม
1	แนะนำวิชา	-	แนะนำวิชา	-
2	มนุษย์สัมพันธ์ 1	-	มนุษย์สัมพันธ์ 1	-
3 ^A	มนุษย์สัมพันธ์ 2 บรรยายพิเศษ “Happiness and Positive Thinking”	-ตอบแบบวัด Positive Thinking และ Happiness (Pre-test) -ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	มนุษย์สัมพันธ์ 2	ตอบแบบวัด Positive Thinking และ Happiness (Pre-test)
4	พฤติกรรมมนุษย์	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	พฤติกรรมมนุษย์	
5	ความต้องการของมนุษย์	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	ความต้องการของมนุษย์	
6	ความแตกต่างระหว่างบุคคล	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	ความแตกต่างระหว่างบุคคล	
7	การทำงานในองค์การและการทำงานเป็นกลุ่ม	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	การทำงานในองค์การและการทำงานเป็นกลุ่ม	
8	สอบบกลางภาค	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	สอบบกลางภาค	
9	ภาวะผู้นำและ การแก้ปัญหาความขัดแย้ง	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	ภาวะผู้นำและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง	
10	การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	การสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น	
11	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรัก	
12	การสื่อสาร...ทักษะการพูด	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	การสื่อสาร...ทักษะการพูด	
13	การสื่อสาร...ทักษะการฟัง ภาษากาย	-ทำกิจกรรมการคิดทางบวกใน BB	การสื่อสาร...ทักษะการฟัง ภาษากาย	

คาบเรียน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	บรรยาย	กิจกรรม	บรรยาย	กิจกรรม
14 ^B	สรุปการเรียน	-ตอบแบบวัด Positive Thinking และ Happiness (Post-test)	สรุปการเรียน บรรยายพิเศษ “Happiness and Positive Thining”	ก่อนฟังบรรยายพิเศษ -ตอบแบบวัด Positive Thinking และ Happiness (Post-test) หลังฟังบรรยายพิเศษ -ฝึกทำกิจกรรมการคิดทางบวกในห้องเรียน
15	Final Exam	-	Final Exam	-

5. การวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 ส่วน ดังนี้

5.1 การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนแรก เป็นการวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive statistics) ของตัวแปรตาม คือ คะแนนความคิดทางบวก และคะแนนความสุข ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตาราง 2

5.2 การวิเคราะห์ข้อมูลในส่วนที่สอง เป็นการวิเคราะห์สถิติเชิงอ้างอิง (Inferential statistics) โดยนำคะแนนความสุขและคะแนนการคิดทางบวกมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ 2-way ANOVA (2x2 mixed design) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสุขและคะแนนการคิดทางบวก ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตาราง 3

สรุปผลการวิจัย

การพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวก และประสิทธิภาพของกิจกรรมการคิดทางบวกที่มีต่อการพัฒนาคุณลักษณะการคิดทางบวกและการสร้างเสริมความสุขของนิสิตระดับปริญญาตรี

ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมการคิดทางบวกที่พัฒนาขึ้นนี้มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณลักษณะการคิดทางบวก แต่ไม่มีผลในการเพิ่มความสุขให้กับนิสิตระดับปริญญาตรี ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 (หลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดทางบวกเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม) แต่ไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 (หลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุม)

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนความคิดทางบวก และคะแนนความสุข ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N =751)

	Range	กลุ่มควบคุม (n = 219)		กลุ่มทดลอง (n = 532)	
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
		M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
ความคิดทางบวก	1-5	3.91 (.53)	3.88 (.61)	3.88 (.58)	3.95 (.53)
ความสุข	1-4	3.02 (.44)	2.98 (.47)	3.15 (.41)	2.98 (.37)

ผู้วิจัยนำคะแนนการคิดทางบวกและคะแนนความสุขมาวิเคราะห์ด้วยสถิติ 2-way ANOVA (2x2 mixed design) เพื่อทดสอบความแตกต่างของคะแนนความสุขและคะแนนการคิดทางบวก ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 ผลการวิเคราะห์ 2-way ANOVA (2x2 mixed design) ของคะแนนความคิดทางบวกและคะแนนความสุข ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N =751)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ความคิดทางบวก					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม (A)	.15	1	.15	.37	.54
ความคลาดเคลื่อน	303.90	749	.41		
ภายในกลุ่ม					
ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง (B)	.10	1	.10	.45	.51
ปฏิสัมพันธ์ (A x B)	.88	1	.88	3.95	.05
ความคลาดเคลื่อน	166.24	749	.22		
ความสุข					
ระหว่างกลุ่ม					
กลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม (A)	1.31	1	1.31	6.55	.01
ความคลาดเคลื่อน	150.07	749	.20		
ภายในกลุ่ม					
ก่อนการทดลอง-หลังการทดลอง (B)	3.47	1	3.47	24.79	.00
ปฏิสัมพันธ์ (A x B)	1.13	1	1.13	8.07	.00
ความคลาดเคลื่อน	102.29	749	.14		

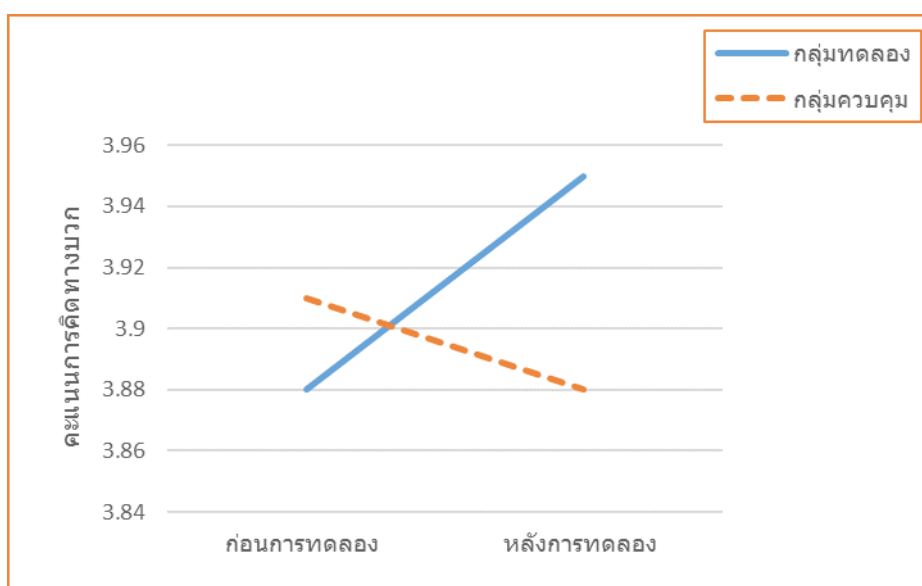
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัย ใน ตาราง 3 สามารถสรุปผลได้ ดังนี้คือ

สมมติฐาน 1: หลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดทางบวกเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรม และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล: สันนิษฐานสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 3 พบปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มการทดลอง (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) และระยะเวลาการทดลอง (ก่อนทดลองและหลังทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า $F_{(1,749)} = 3.95$ แสดงว่าผลของกลุ่มการทดลองที่มีผลต่อตัวแปรตาม เปลี่ยนไปตามระยะเวลาการทดลอง ดังแสดงในภาพประกอบ 2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 โดยสรุปได้ว่า กิจกรรมการคิดทางบวกมีผลต่อคะแนนความคิดทางบวกของนิสิตที่ทำกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยก่อนการทำกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการคิดทางบวกไม่แตกต่างกัน แต่หลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนการคิดทางบวกเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุม



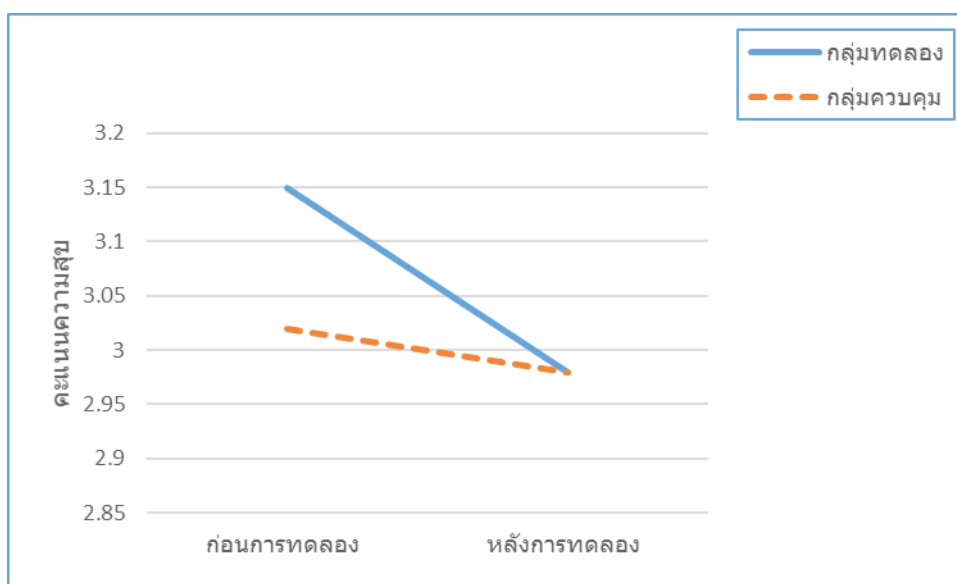
ภาพประกอบ 2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความคิดทางบวกของนิสิตเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง

สมมติฐาน 2: หลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก กลุ่มทดลองมีคะแนนความสุขเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทำกิจกรรมและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล: ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบปฏิสัมพันธ์ ระหว่างกลุ่มการทดลอง (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) และระยะเวลาการทดลอง (ก่อนทดลอง และหลังทดลอง) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่า $F_{(1,749)} = 8.07$ แสดงว่าผลของกลุ่มทดลองที่มีผลต่อตัวแปรตาม เปลี่ยนไปตามระยะเวลาการทดลอง ดังแสดงในภาพประกอบ 3

อย่างไรก็ตาม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้นไม่สนับสนุนสมมติฐาน 2 เนื่องจาก กิจกรรมการคิดทางบวกมีผลต่อคะแนนความสุขของนิสิตที่ทำกิจกรรมในทิศทางที่**กลับกัน**กับสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ โดยหลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่างมีคะแนนความสุข**ลดลง**กว่าก่อนทำกิจกรรมทั้งสิ้น



ภาพประกอบ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความสับสนของนิสิต เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง

อภิปรายผล

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 โดยสรุปได้ว่า กิจกรรมการคิดทางบวกมีผลต่อการเพิ่มคะแนนความคิดทางบวกให้กับนิสิตที่ทำกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นั่นคือ การพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวกโดยให้ “นิสิตเขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่ตนเองประสบในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 1 เรื่อง” สามารถช่วยเพิ่มคุณลักษณะด้านการคิดทางบวกได้จริง ทั้งนี้อธิบายได้ว่า กิจกรรมง่าย ๆ เช่นนี้หากสามารถฝึกได้จริงและทำอย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้ นิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จากการใช้ชีวิตแบบคนรุ่นใหม่ในสังคมที่คิดเร็วทำเร็วและปล่อยใจให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและผ่านไปอย่างรวดเร็วในแต่ละวัน ให้หันกลับมาใช้ชีวิตที่ผ่านการคิดมากขึ้น โดยเพิ่มการตระหนักรู้และใส่ใจที่จะมองหาสิ่งดี ๆ และรับรู้สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวมากขึ้น รวมถึงมีการตีความสิ่งต่าง ๆ รอบตัวในเชิงบวกมากขึ้นในแต่ละวัน การฝึกคิดบวกเช่นนี้จะช่วยให้นิสิตมีแนวโน้มที่จะคิดทางบวกมากขึ้นและบ่อยครั้งขึ้นเรื่อย ๆ และหากมีการฝึกคิดทางบวกอย่างต่อเนื่องซ้ำ ๆ ในระยะนานพอสมควร ก็จะช่วยให้นิสิตเกิดความเคยชินและไวต่อการรับรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวในทางบวกมากขึ้น จนเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านความคิดของตน และส่งผลให้นิสิตพัฒนานิสัยหรือมีคุณลักษณะด้านการคิดทางบวกเพิ่มขึ้นได้ในที่สุด

ดังนั้น หัวใจสำคัญของกิจกรรมการคิดทางบวกในงานวิจัยนี้ คือ การให้นิสิตได้ลงมือทำจริง และทำอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จนส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และส่งผลถึงการปรับเปลี่ยนนิสัยหรือคุณลักษณะได้ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนักจิตวิทยาการปรับพฤติกรรม (Blackie; et al. 2014: 465-466; larmsupasit. 2013: 9-10)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยนี้ยังไม่สามารถตอบคำถามได้ว่ากิจกรรมการคิดทางบวกช่วยให้นิสิตมีความสุขเพิ่มขึ้นได้หรือไม่ เนื่องจากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าระดับความสุขของนิสิตกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมตั้งแต่ในช่วงก่อนทำกิจกรรม และผลการวิเคราะห์ปฏิสัมพันธ์ในตาราง 3 ไม่สนับสนุนสมมติฐาน 2 โดยผลการวิจัยแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าในช่วงหลัง

การทำกิจกรรมนิสิตทั้ง 2 กลุ่มมีคะแนนความสุขต่ำลงในระดับใกล้เคียงกันมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากมีตัวแปรแทรกซ้อนสำคัญที่ควบคุมไม่ได้เข้ามาเกี่ยวข้อง คือ ช่วงการสอบปลายภาค เนื่องจากการประเมินความสุขของนิสิตทั้งในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในระยะหลังการทำกิจกรรมการคิดทางบวก เกิดขึ้นในช่วงใกล้การสอบปลายภาค (ตาราง 1) ซึ่งจัดเป็นช่วงเวลาวิกฤติสำหรับนิสิตเนื่องจากเป็นเวลาที่นิสิตส่วนใหญ่กำลังเครียดและกังวลกับการส่งรายงาน รวมถึงต้องเตรียมการสอบวิชาต่าง ๆ จึงน่าจะส่งผลให้คะแนนความสุขของนิสิตในช่วงเวลานั้นลดต่ำลงอย่างชัดเจนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นอกจากนี้ คะแนนความสุขที่วัดในงานวิจัยนี้ ก็เป็นการประเมินสภาวะความสุขของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงขึ้นลงตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง (larmsupasit; et al. 2012: 15) และในงานวิจัยนี้ สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงและน่าจะเกี่ยวข้องกับความความสุขของนิสิตเป็นอย่างดีก็คือ การสอบปลายภาค

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนากิจกรรมการคิดทางบวกในรูปแบบง่าย ๆ ที่ให้นิสิต “เขียนถึงสิ่งดี ๆ ที่ตนเองประสบในแต่ละวัน อย่างน้อยวันละ 1 เรื่อง” หากสามารถฝึกได้จริงและทำอย่างต่อเนื่องในช่วงเวลา 3 เดือน ก็จะช่วยให้นิสิตระดับปริญญาตรีเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง จนสามารถช่วยเพิ่มคุณลักษณะด้านการคิดทางบวกได้จริง จึงควรนำกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้อย่างต่อเนื่องในทุกระดับการศึกษา โดยจัดให้เป็นกิจกรรมหนึ่งที่แทรกอยู่ในการเรียนการสอนนิชากลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต ทั้งในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษา เช่น ในระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา เป็นต้น อาจจะแทรกเป็นกิจกรรมเสริมในชั่วโมงโฮมรูม (Homeroom) ชั่วโมงแนะแนว หรือชั่วโมงประชุม ส่วนในระดับอุดมศึกษา อาจจัดเป็นกิจกรรมเสริมในวิชาที่อยู่ในหมวดการศึกษาทั่วไป โดยเฉพาะวิชาที่เกี่ยวข้องกับการสร้างทักษะชีวิต เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและนิสิตนักศึกษาฝึกคิดทางบวก และได้ฝึกคิดทุกวันอย่างต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัย เพื่อให้การพัฒนาคุณลักษณะที่ดีของบุคคลต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาการสร้างเสริมการคิดทางบวกและความสุขของผู้เรียน โดยใช้วิธีวิจัยเชิงทดลอง แต่ออกแบบงานวิจัยให้สามารถควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนต่าง ๆ ที่อาจส่งผลต่อความสุขของนิสิต ได้แก่ ช่วงเวลาการทดลอง (เช่น จัดเวลาในการประเมินความสุขที่ไม่ตรงกับช่วงเวลาสอบกลางภาค สอบปลายภาค หรือเทศกาลรื่นเริงต่าง ๆ เป็นต้น) ที่จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงของคะแนนความสุขตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง
2. ศึกษากระบวนการของ “กิจกรรมการคิดทางบวก” ที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมความสุขของนิสิต โดยศึกษากลไก (Mechanism) ของกิจกรรมการคิดทางบวก ที่น่าจะมีคุณลักษณะการคิดทางบวก เป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ไปสู่การสร้างเสริมความสุข โดยเป็นไปได้ว่ากิจกรรมการคิดทางบวก (ตัวแปรต้น) สามารถช่วยเพิ่มคุณลักษณะการคิดทางบวกได้ (ตัวแปรส่งผ่าน) และคุณลักษณะทางบวกที่เพิ่มขึ้นนี้จะส่งผลต่อเนื้อให้มีมีความสุข (ตัวแปรตาม) เพิ่มขึ้นได้

เอกสารอ้างอิง

- Blackie, L. E. R.; et al. (2014). Act Well to Be Well: The Promise of Changing Personality States to Promote Well-Being. In **The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions**. Edited by A. C. Parks; & S. M. Schueller. pp. 462-474. Malden, MA: John Wiley & Sons.
- Burton, C. M.; & King, L. A. (2004, April). The Health Benefits of Writing about Intensely Positive Experiences. **Journal of Research in Personality**. 38(2): 150-163.
- Chulalongkorn University. Office of Strategy Management and Budgeting. (2012). **Strategic Plans, Chulalongkorn University (2012-2016)**. Retrieved June 22, 2015, from <https://http://www.osm.chula.ac.th/index.php/m-strategy> (In Thai)
- Hills, P.; & Argyle, M. (2002, November). The Oxford Happiness Questionnaire: A Compact Scale for the Measurement of Psychological Well-Being. **Personality and Individual Differences**. 33(7): 1073-1081
- Iarmsupasit, Sompoch. (2013). **Theories and Techniques in Behavior Modification**. Bangkok: Chulalongkorn University Publisher. (In Thai)
- Iarmsupasit, Sompoch; et al. (2012). **CU Happiness Inventory Manual**. n.p. (Unpublished Thai manuscript)
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005, June). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. **Review of General Psychology**. 9(2): 111-131.
- Seligman, M. E. P. (2002). **Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment**. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving Sustainable New Happiness: Prospects, Practices, and Prescriptions. In **Positive Psychology in Practice**. Edited by A. Linley; & S. Joseph. pp. 127-145. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Silapakumpises, Kanokwan; Khumtorn, Lamchiek; & Parissuuhikunakorn, Maneenuch . (2011, July-December). A Sustainability of a Positive Self-Talk Training Program to Effectively Reduce Depression among Nursing Students in Boromarajonani College of Nursing, Trang. **Nursing Journal of the Ministry of Public Health**. 21(2): 50-64. (In Thai)
- University of Pennsylvania. Questionnaire Center. (2011). **Authentic Happiness Inventory**. Retrieved January 22, 2011 from <https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter> (In Thai)