



การพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น

ชวิศา เข่งสมุทร, วท.ม.*

สุดสบาย จุลกทัฬพะ, พ.บ.*

เชิดศักดิ์ โฉวาสินธุ์, กศ.ด.**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมการพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น โดยเปรียบเทียบการมองในแง่ดีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วัสดุและวิธีการ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาช่วงอายุระหว่าง 13-14 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนสตรีสมุทรปราการ จำนวน 24 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 12 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีซึ่งมีรูปแบบกิจกรรมที่ประกอบด้วยเกมการแสดงบทบาทสมมติและการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เครื่องมือในการวิจัย คือ แบบทดสอบการมองในแง่ดีที่ประกอบด้วยข้อคำถามแบบให้เลือกตอบจำนวน 11 ข้อ วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนการมองในแง่ดีของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วย t-test และ ANCOVA

ผล นักเรียนที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี มีคะแนนการมองในแง่ดีมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

สรุป โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีสามารถส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการมองในแง่ดีเพิ่มขึ้นภายในเวลา 5 สัปดาห์

คำสำคัญ : การพัฒนา การมองในแง่ดี วัยรุ่น

* ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

** สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



The enrichment of positive thinking in adolescents

*Chavisa Khengsamut, M.Sc.**

*Sudsabuy Chulakadabba, M.D.**

*Chirdsak Kowasint, Ed.D.***

Abstract

Objective Study the effect of positive thinking enrichment program in adolescents, with a quasi-experimental design, as well as control group a pre-test post-test design.

Materials and methods Subjects were 24 high school students between 13 and 14 years old, studying at Streetsamutprakan school. There were separated into an experimental and control group with 12 subjects each. The experiment group attended to the positive thinking enrichment program that consisted of activities such as games, role plays, and discussions. The research instruments were the positive thinking test that consist of answer choice, 11 items. Data analysis, compare the different of positive thinking score of subject in experimental and control groups using the t-test and ANCOVA.

Results Students who participated in the program had significance higher positive thinking scores than the control.

Conclusion The positive thinking enrichment program dose increase subjects' positive thinking when they attended activity in 5 weeks.

Key words : adolescent, enrichment, positive thinking

* Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University

** Sinakharinwirot University

บทนำ

การมองในแง่ดีเป็นความคิดหรือความเชื่อทางบวกต่อเหตุการณ์อย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง รู้ว่าแต่ละปัญหาล้วนเกิดได้จากหลายสาเหตุ และมองปัญหาต่างๆ ว่าสามารถแก้ไขได้ การมองในแง่ดีจะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตดี มีความพึงพอใจในชีวิต สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ดี ประสบความสำเร็จทั้งการเรียน การงาน และเมื่อพบกับอุปสรรคหรือเหตุการณ์เลวร้ายก็สามารถแก้ปัญหาหรือปรับตัวได้ ส่วนคนที่มองในแง่ร้ายจะคิดอยู่เสมอว่าตนเองไม่ดี มองสิ่งที่เกิดขึ้นว่าเลวร้าย มักจะพูดในแง่ลบ เช่น “ฉันทำไม่ได้” “ฉันไม่มีดีสักอย่าง” “ไม่มีทาง” “หมดหวัง” ซึ่งก่อให้เกิดความย่อท้อได้ง่าย เมื่อมีการมองในแง่ร้ายต่อการทำงานมากๆ จะทำให้กลายเป็นผู้ที่ขาดกำลังใจ จีบจืด ทำสิ่งใดก็ไม่ประสบความสำเร็จ ไม่กล้าตัดสินใจ และไม่กล้าลงมือกระทำการใดๆ ด้วยตนเอง¹ การมองในแง่ดีสามารถเสริมสร้างได้ตั้งแต่วัยเด็ก โดยการดูแลเอาใจใส่แนะนำ ให้กำลังใจ และเป็นแบบอย่างที่ดีในการเผชิญกับปัญหา หากไม่เป็นอย่างกล่าวการดำเนินชีวิตในระยะวัยรุ่นอาจทำให้พบกับปัญหาได้² อย่างไรก็ตามการมีสัมพันธภาพที่ดีกับพ่อแม่ ครู หรือเพื่อน รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมที่ส่งเสริมการมองในแง่ดีและหมั่นนำมาฝึกฝนด้วยตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นได้ผ่านพ้นความสับสนและเกิดความมั่นคงทางอารมณ์ได้ อย่างไรก็ตามการพูดคุยกันเองระหว่างกลุ่มเพื่อนอาจทำให้

เกิดความคิดความเข้าใจที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้จึงพัฒนาและประเมินผลโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น โดยวิธีการเรียนรู้ผ่าน เกม หรือกิจกรรมร่วมกับการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งน่าจะช่วยให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ มีความเข้าใจ รวมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนเป็นความคิดที่เหมาะสมได้โดยไม่เกิดความเบื่อหน่าย

วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ได้มาจากการสุ่มห้องเรียนจำนวน 2 ห้องเรียน จากจำนวนห้องเรียนทั้งหมดในระดับชั้น ม. 2 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ จับสลากให้ห้องหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง อีกห้องเป็นกลุ่มควบคุม จากนั้นดำเนินการกลุ่มพัฒนาการมองในแง่ดีกับกลุ่มทดลองจำนวน 9 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที รวมใช้ระยะเวลา 5 สัปดาห์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบทดสอบการมองในแง่ดีฉบับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลองเมื่อสิ้นสุดการทดลองทันทีที่จบโปรแกรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือโปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดีของวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเพื่อให้บุคคลมองเหตุการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผลตามความเป็นจริง สามารถผ่อนคลายและมีกำลังใจที่จะต่อสู้เมื่อพบอุปสรรคหรือความ

ผิดหวัง รู้จักมองแง่ดีของปัญหา อุปสรรคหรือ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เชื่อว่า การไม่ประสบความสำเร็จเป็นการล้มเหลวเพียงชั่วคราว มองปัญหา เป็นเหมือนโอกาสหรือบทเรียนที่จะเสริมสร้างความเข้มแข็งให้ชีวิต ยอมรับและรู้จักตนเอง มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น คิดได้หลายแง่มุม สามารถตั้งเป้าหมายหรือมีความคาดหวังตามที่เป็นจริง และเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จได้^{๒๓-๒๔} ซึ่งผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิก จำนวน 3 ท่าน

โปรแกรมประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การเล่นเกม การแสดงบทบาทสมมติ และการร่วมพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น จัดให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 50 นาที รวม 9 ครั้ง ซึ่งแต่ละกิจกรรมจะมีวัตถุประสงค์หลัก สอดแทรกความสนุกสนาน รวมทั้งข้อคิดอื่นที่ได้จากเกม และช่วงท้ายกิจกรรมจะมีการพูดคุยสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมทุกครั้ง

กิจกรรมทำความรู้จัก (กิจกรรมครั้งที่ 1) วัตถุประสงค์หลัก คือ ให้เรียนรู้วิธีการสร้างสัมพันธภาพ เช่น การรู้จักการรับฟังผู้อื่น โดยผ่านเกมการหาคำราชาศัพท์-คำสามัญที่ติดไว้ด้านหลังของนักเรียนแล้วให้แต่ละคนหาคำโดยห้ามพูดคุยจากนั้นผลัดกันสัมภาษณ์ข้อมูลซึ่งกันและกัน ซึ่งทำให้เด็กเกิดความสนุกสนานในการหาคำ และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาไปด้วย เช่น รู้จัก

การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น

กิจกรรมสำรวจลักษณะนิสัยของตนเอง (กิจกรรมครั้งที่ 2) วัตถุประสงค์หลัก คือ การสำรวจตนเอง กระบวนการของการทำกิจกรรม มีการพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันทำให้ได้เรียนรู้จักการคิดหลายแง่มุมด้วย เนื่องจากบางครั้งคนเรามองตนเองในด้านเดียว ซึ่งถ้ามองตนไม่ดีแล้วการมองในแง่ดีกับเรื่องอื่นๆ ก็เป็นไปได้ยาก^{๒๕} ซึ่งการพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นจะทำให้มีมุมมองหลากหลายขึ้น^{๒๖}

กิจกรรมการจัดการปัญหา (กิจกรรมครั้งที่ 3) ให้เรียนรู้วิธีการจัดการกับปัญหา ผ่านเกมต่อภาพให้สมบูรณ์ โดยให้แบ่งกลุ่มต่อภาพภายในเวลาที่กำหนด หากหมดเวลาแล้วกลุ่มที่ยังต่อภาพไม่ได้จะมีการดำเนินการอย่างไร เช่น ขอดต่อเวลา ขอความช่วยเหลือจากเพื่อน หรือ หยุดต่อภาพโดยไม่ทำสิ่งใดต่อ และท้ายกิจกรรมจะมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการเผชิญปัญหาแบบต่างๆ ที่สมาชิกปฏิบัติในเกม

กิจกรรมการจัดการกับความเครียด (กิจกรรมครั้งที่ 4) วัตถุประสงค์หลัก คือ ให้เรียนรู้การผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด โดยการพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงประสบการณ์เมื่อสมาชิกแต่ละคนเกิดความเครียด รวมทั้งผู้นำกลุ่มแนะนำวิธีการผ่อนคลายความเครียดโดยการควบคุมการหายใจ การนับลมหายใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ^{๒๗}

กิจกรรมเหตุการณ์กับความคิด (กิจกรรมครั้งที่ 5-6) ให้รู้จักมองสถานการณ์ต่างๆ มากกว่า 1 มุมมอง โดยใช้การแสดงบทบาทสมมุติจากสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มสมมุติและสถานการณ์จากประสบการณ์จริงของนักเรียนแล้วร่วมกันอภิปรายสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าน่าจะเป็นอย่างไร ถ้าคิดแบบนี้จะส่งผลต่อความรู้สึกอย่างไร และในสถานการณ์เดียวกันคิดหรือมองในมุมอื่นได้อย่างไรบ้าง

กิจกรรมตั้งเป้าหมาย (กิจกรรมครั้งที่ 7-8) ให้รู้จักตั้งเป้าหมาย ปฏิบัติตามเป้าหมาย แล้วนำเสนอผลการปฏิบัติ ว่าทำได้-ไม่ได้ มีอุปสรรคอย่างไร จากนั้นเพื่อนในกลุ่มจะให้การกำลังใจและช่วยแสดงความคิดเห็น แนะนำแนวทางช่วยเหลือ การทำได้ตามเป้าหมายเป็นการส่งเสริมให้เห็นคุณค่าในตนเองและส่งผลให้มองในแง่ดีต่อไป^{18,19}

กิจกรรมเหตุการณ์ในชีวิต (กิจกรรมครั้งที่ 8) เพิ่มความภาคภูมิใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการเขียนภาพชีวิตตั้งแต่วัยเด็กหรือเท่าที่จำความได้จนถึงวัยชราหรือเสียชีวิต แล้วเล่าเหตุการณ์ประทับใจ จากนั้นเพื่อนสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน

กิจกรรมครั้งที่ 9 เป็นการทบทวนกิจกรรมที่ได้ฝึกทั้งหมด ประเมินผลการฝึก และประเมินภาพรวมของกิจกรรม โดยให้สมาชิกวาดใบหน้าของตนเองเพื่อแสดงความรู้สึกที่มี

ต่อการเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งเขียนบันทึกเกี่ยวกับสภาพอารมณ์ ความสุขในปัจจุบันของตนเองว่ามีการเปลี่ยนจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมหรือไม่ แล้วนำเสนอและเพื่อนสมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็น เพื่อเป็นการตรวจสอบว่านักเรียนมีการพัฒนาการมองในแง่ดีหรือไม่นอกจากการประเมินจากแบบทดสอบที่สร้างขึ้น จากนั้นสมาชิกช่วยกันทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมและการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมว่าชอบกิจกรรมใดมากที่สุด ไม่ชอบกิจกรรมใดและอยากทำกิจกรรมใดเพิ่มเติม เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมต่อไป

แบบทดสอบการมองในแง่ดีเพื่อวัดมุมมองต่อสถานการณ์สมมุติซึ่งอาจเกิดขึ้นในชีวิตจริง พัฒนาโดยผู้วิจัยและผ่านการพิจารณาเห็นชอบจากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาคลินิก จำนวน 3 ท่าน แบบทดสอบประกอบด้วยสถานการณ์สมมุติ 11 สถานการณ์ ให้คะแนน 1 คะแนน ในคำตอบที่แสดงถึงการมองในแง่ดี และให้ 0 คะแนนในการมองในแง่ร้าย

วิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการมองในแง่ดี และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนการมองในแง่ดีของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดย t-test และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

ผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุ 13-14 ปี
กลุ่มทดลองประกอบด้วย นักเรียนชาย 5 คน
นักเรียนหญิง 7 คน ส่วนกลุ่มควบคุมประกอบด้วย
นักเรียนชาย 3 คน นักเรียนหญิง 9 คน

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
ดังตารางที่ 1 โดยการมองในแง่ดีก่อนการทดลอง
ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตารางที่ 1 คะแนนการมองในแง่ดีก่อน-หลังการทดลอง

	กลุ่มทดลอง (n=12)		กลุ่มควบคุม (n=12)		p-value
	ค่าเฉลี่ย	SD	ค่าเฉลี่ย	SD	
การมองในแง่ดี : ก่อนการทดลอง	7.58	1.78	5.75	1.42	.01
: หลังการทดลอง	9.67	1.50	6.50	1.83	-

ดังนั้นเพื่อควบคุมความแตกต่าง
ดังกล่าวในเชิงสถิติจึงให้คะแนนก่อนการ
ทดลองเป็นตัวแปรร่วมในการวิเคราะห์ความ
แปรปรวนร่วม พบว่าโปรแกรมฯ มีผลการต่อ
คะแนนการมองในแง่ดีอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .01$)

วิจารณ์

กลุ่มทดลองมีคะแนนการมองในแง่ดี
เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง เนื่องจากกิจกรรมที่
พัฒนาขึ้นสามารถส่งเสริมการมองตนเองทางบวก
การเห็นคุณค่าในตนเอง รวมทั้งการรับรู้ความ
สามารถตน (self-efficacy) นอกจากนี้
การเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนจะทำให้บุคคล
มองสิ่งต่าง ๆ ในทางบวกง่ายขึ้น¹⁸⁻²⁰ สอดคล้อง
กับ ปิยะวดี ลิ้มพะบุรุษ⁸ ที่พบว่ากลุ่มนิสิต
ที่เข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการคิดเพื่อการมอง

ในแง่ดี โดยบันทึกอุปสรรค ความเชื่อ และผลที่
ตามมา จากนั้นนำเสนอสิ่งที่บันทึก และให้
เพื่อนสมาชิกร่วมกันอภิปราย มีการมองในแง่ดี
มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ เช่นเดียวกับ
สุพัตรา ทาวงศ์¹⁹ พบว่าการตรวจสอบและ
ประเมินตนเองโดยตรวจสอบผลของการกระทำ
เป็นการสนับสนุนให้บุคคลมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง
รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสามารถ มองในแง่ดี
เชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะตนเองเป็น
ผู้กระทำ แต่การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดเนื่องจาก
ไม่ได้ติดตามผลในระยะยาว ไม่ได้ศึกษากับ
นักเรียนในช่วงอายุอื่นหรือไม่ได้ศึกษากับวัยรุ่น
ที่ไม่ได้อยู่ในระบบการศึกษา ดังนั้นผู้ที่สนใจจะ
ใช้โปรแกรมอาจปรับเนื้อหาและกระบวนการให้
เหมาะสมกับกลุ่ม

สรุป

โปรแกรมพัฒนาการมองในแง่ดี ประกอบด้วยกิจกรรมที่ส่งเสริมการรับรู้ เข้าใจ และมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง การฝึกคิดในหลายมุมมอง การรู้จักตั้งเป้าหมายและพยายามทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งเรียนรู้การจัดการกับความเครียด สามารถเพิ่มคะแนนการมองในแง่ดีของนักเรียนที่เข้ากลุ่มทดลองได้ในระยะเวลา 5 สัปดาห์

กิตติกรรมประกาศ

ได้รับทุนสนับสนุนจากบัณฑิตศึกษาคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

เอกสารอ้างอิง

1. เทอดศักดิ์ เดชคง. มีดีบ้างไหม?. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน; 2548.
2. เทอดศักดิ์ เดชคง. ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มติชน; 2544.
3. Goldman D. Working with emotional intelligence. New York: Bantam Books; 1998.
4. Peterson C. The future of optimism. Journal of American Psychological Association; 2000:44-55.
5. Parkinson B. Changing Moods. London: Totlenham Corert; 1996.
6. อุไร จักร์ตรึงมล. การพัฒนาโครงสร้างเชาว์อารมณ์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2543.
7. พระราชวรมณี. ความสุขที่แท้จริงของชีวิตกับจิตพิสัย. จิตพิสัย : มิติสำคัญของการพัฒนาคน. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ; 2540.
8. ปิยะวดี ลีพะบำรุง. การพัฒนาการมองในแง่ดีด้วยโปรแกรมการฝึกทักษะการคิดของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2547.
9. นิตยา คชภักดี. ไข 10 ข้อข้องใจ พัฒนา EQ คู่ IQ. การส่งเสริมสุขภาพอนามัยและสิ่งแวดล้อม; 2542. หน้า 95.
10. วันเพ็ญ บุญประกอบ. การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2544:46:55-68.
11. ประเวศ วสี. คู่กันเรื่องความคิด. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิโกมลคีมทอง; 2541.
12. Mehrabian A. Manual for the self-esteem and optimism-pessimism scale. Retrieved from <http://www>.

- kaaj.com/psycho/scale/esteem.html. [12 March 2007].
13. Bladwin DR, Chambliss LN, Towler K. Optimism and stress : an African-American college student perspective. College Student Journal. Retrieved from <http://www.findarticles.com/p/articals/mi>. [2 April 2007].
14. Seligman M. Learned optimism. New York: Simon & Schuster Inc; 1998.
15. เอี่ยมเดือน เนตรแหม. ความคิดอัตโนมัติทางลบ กับความซึมเศร้าในผู้ติดสุราเรื้อรัง [วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัย]. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2541.
16. วิทยา นาควัชร. คิดอย่างไรให้เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด; 2548.
17. กนกรัตน์ สุชะตุงคะ. คู่มือจิตวิทยาคลินิก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เมดิคัล มีเดีย; 2540.
18. เสาวณีย์ พงษ์. ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดี และภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ [วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัย]. นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล; 2542.
19. สุพัตรา ทาวงศ์. ผลของการตรวจสอบและประเมินตนเองต่อความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่น[วิทยานิพนธ์มหาวิทยาลัย]. นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล; 2549.
20. วินัดดา ปิยศิลป์, พนม เกตุมาน, บรรณาธิการ. ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : บิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์; 2545:2-30.
21. วิทยา นาควัชร. คิดอย่างไรให้เป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด; 2548.
22. สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิค : การปรับพฤติกรรม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2539.
23. Stepien E. Psychosocial correlates of life Optimism in Adolescence and Few years later (A follow-up study). Retrieved from <http://adolescent.org/assisi2000/Stepine.html>. [2007 Mar 12].
24. Coats EJ, Janoff BR, Alpert N. Approach versus avoidances goals : Difference in self -evaluation and well-being. Personality and Social Psychology Bulletin; 1996:1057-67.

25. วังรี มีทรัพย์. ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2533.
26. จันทิมา องค์โฆษิต. จิตบำบัดในการปฏิบัติงานจิตเวชทั่วไป. กรุงเทพมหานคร: ยูเนียนครีเอชั่น; 2545.