

การคิดเชิงบวก : ตัวแปรในการพัฒนาชีวิต*

Positive Thinking : Life Development Variable

พิทักษ์ สุพรรณภาพ (Pitak Supannopaph)**

บทคัดย่อ

แนวคิดเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและควรศึกษา เนื่องด้วยการคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรที่บ่งบอกถึงการมีสุขภาพทางกายและจิตที่ดีของบุคคล อันจะนำไปสู่คุณลักษณะของบุคคลในหลายประการ เช่น การมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น การศึกษาการคิดเชิงบวกนี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาส พยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆจนประสบผลสำเร็จ และเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ ทั้งนี้การคิดเชิงบวกมีความสัมพันธ์กับตัวแปรทางจิตวิทยาตัวอื่น เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี ความสุข คุณภาพชีวิต เป็นต้น บุคคลจะเกิดการคิดเชิงบวกได้จากการรับรู้และยอมรับในความสามารถของตนเอง รวมถึงการฝึกฝนหรือกำกับตนเองให้มีมุมมองชีวิตที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เชื่อมมั่นในตนเอง เชื่อมมั่นและศรัทธาในความดีงาม แม้การคิดเชิงบวกจะมีลักษณะของความเป็นนามธรรมและเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกี่ยวข้องกับมุมมองที่มีต่อตนเองและสังคม แต่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการที่หลากหลายวิธีการโดยมีหลักประการสำคัญก็คือการสร้างความสำเร็จให้กับตัวเองบนพื้นฐานการคิดในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล บนพื้นฐานของความดีงามและสร้างสรรค์ ซึ่งการคิดเชิงบวกเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ จนประสบผลสำเร็จและจะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้

คำสำคัญ: การคิดเชิงบวก

* เผยแพร่ผลงานวิจัย

** อาจารย์ ดร.ประจักษ์ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

Dr., Educational Foundation, Faculty of Education, Silpakorn University E-mail: ptksp@hotmail.com

Abstract

The concept of positive thinking are important and should be studied seriously. Because positive thinking is a variable that indicates good physical and mental health of a person. This will lead to many of the characteristics of the person, such as the chance to succeed in life, to have good relationship with others, creativity, etc. Positive thinking will help people understand and see the actual situation, encouraged to fight the obstacles, do not allow failure to destroy life, can change the crisis in life as an opportunity, try to find a way to solve problems and overcome many obstacles to achieve and happy person in life. Positive thinking is related to other psychological variables such as self-confidence. Optimism, happiness, quality of life, etc. People will come up with positive thinking from the recognition and acceptance of their abilities. Include training or self-directed to have a good view of life for themselves and others. Confident in yourself Believe and believe in goodness. Although positive thinking is characterized by abstract and inner thoughts that pertain to self and society. It can be learned and practiced in everyday life in a variety of ways. The key is to build your beliefs based on thinking in the right direction. See and recognize things as they really are. As a result On the basis of goodness and creativity. The positive thinking is to help people understand and see the situation in a realistic way. Encouraged to fight the obstacles. It is successful and will be happy people in life.

Keywords: positive Thinking

บทนำ

การคิดเชิงบวก (Positive Thinking) เป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่คนเรานั้น มีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล ด้วยอารมณ์ที่ผ่อนคลาย จึงทำให้มีพฤติกรรมการแสดงออกที่เหมาะสมและสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นพื้นฐานที่ทำให้คนเราก่อเกิดการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งยังเป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดทางอารมณ์และความคิดสร้างสรรค์ด้วย ซึ่งความคิดในเชิงบวกนั้นทำให้ผู้คิดเกิดความรู้สึกไปในทิศทางบวกและจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่ดี ส่งผลทำให้ทั้งตนเองและสังคมคนรอบข้างมีความสุข (นิภา แก้วศรีงาม, 2547: 76) เมื่อบุคคลมีความคิดเชิงบวกจะทำให้เป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตดีและมีความมั่นคงทางอารมณ์ การมองในแง่ดีไม่เฉพาะแต่การมองสิ่งแวดล้อมภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงการมองตนเอง มองโลกภายนอกและมองอนาคตว่าเต็มไปด้วยความหวังและความสำเร็จ ส่วนความผิดพลาดก็จะมองว่าเป็นแรงผลักดันอย่างหนึ่งที่ส่งผลต่อความเจริญเติบโตก้าวหน้าและความสำเร็จของตนเอง (เทอดศักดิ์ เดชคง, 2547:

28) แม้การคิดเชิงบวกจะเป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตของบุคคล แต่ความเหมาะสมในการนำแนวคิดเรื่องการคิดเชิงบวกซึ่งมีรากฐานมาจากสังคมตะวันตกมาใช้กับสังคมตะวันออกก็เป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาและคำนึงถึงเนื่องจากหัวใจสำคัญของการคิดเชิงบวกตั้งอยู่บนพื้นฐานของมุมมองที่มีต่อความสุขในชีวิต รวมไปถึงความเชื่อมั่นและศรัทธาต่อตนเองและพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า (เวนเทอร์ลา, 2545) ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความแตกต่างกันไปตามบริบททางสังคม เลี้ยว วังและคู (Leu, J., Wang, J., & Koo, K., 2011: 1-5) กล่าวถึงวัฒนธรรมของเอเชียที่เกี่ยวข้องกับมุมมองของความสุขที่มีความแตกต่างจากวัฒนธรรมของชาวตะวันตก โดยส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความแตกต่างด้านศาสนา กล่าวคือ คำสอนของพุทธศาสนามุ่งเน้นหลักการเรื่องความทุกข์และการดับทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ตามสภาพที่มันเป็นจริง มีมุมมองที่มีต่อความสุขมองว่าเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน สอดคล้องกับแนวคิดของลัทธิเต๋าที่มีหลักการของการสร้างความสมดุล เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นตัวกำหนดมุมมองในเรื่องของความสุขในชีวิตอันเป็นรากฐานที่สำคัญของการคิดเชิงบวก ด้วยเหตุนี้การนำแนวคิดเรื่องการคิดเชิงบวกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดจึงจำเป็นต้องมีการปรับใช้ให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม

ในบทความนี้ ผู้เขียนเขียนได้กล่าวถึงรายละเอียดในประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก และได้นำเสนอข้อค้นพบ เอกสารและงานวิจัย ตลอดจนสังเคราะห์เครื่องมือวัดการคิดเชิงบวกที่แสดงให้เห็นว่ามีการพยายามคิดค้นและศึกษาการวัดการคิดเชิงบวกอย่างกว้างขวางในวงวิชาการ ในฐานะเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์ต่อการทำให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข และเป็นการลดปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นต่อตัวบุคคลและสังคมได้ เนื่องจากการดำเนินชีวิตของบุคคลในปัจจุบันต้องประสบกับปัญหาและสถานการณ์อันก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งเป็นภาวะทางจิตใจอันส่งผลให้เกิดภาวะไม่มีความสุขในตัวบุคคล ซึ่งภาวะไม่มีความสุขนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกเพศทุกวัย แต่จะเกิดขึ้นได้มากในวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆในตัวบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่บุคคลเจริญเติบโตไปสู่ความมีวุฒิภาวะ สิ่งต่างๆจะเจริญพร้อมกันหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม วัยรุ่นนับเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆจากวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมของวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งต้องเตรียมพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างออกไป การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นผลทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการแห่งวัย (อัจฉรา สุขารมณ. 2546: 38) อันอาจก่อให้เกิดความรู้สึกทางลบ ความว้าวุ่นใจ ส่งผลให้เกิดการแสดงออกเป็นพฤติกรรมในทางลบ ซึ่งก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา โดยผู้ที่มีความสามารถในการคิดจะสามารถดำรงชีวิตได้ดีกว่า เพราะคนที่รู้จักคิด คนที่คิดเป็นจะสามารถแก้ปัญหาและตัดสินใจได้อย่างถูกต้องว่าอะไรดี-ไม่ดี อะไรควรเชื่อ-ไม่ควรเชื่อ อะไรควรทำ-ไม่ควรทำและจะเป็นคนที่มีความสุขมากกว่า (ชาติ แจ่มนุช, 2545: 3) การให้ความสำคัญกับการพัฒนาคนให้มีความสามารถในการคิดจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ ดังจะเห็นได้จากความมุ่งหมายและหลักการของการจัดการศึกษาในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2545 หมวด 1 มาตรา 6 ที่บัญญัติว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2546: online) และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ที่มีเป้าหมายในการพัฒนาคนไทยทุกกลุ่มวัยอย่างเป็นองค์รวมทั้งทางกาย ใจ สติปัญญา อารมณ์ คุณธรรม

จริยธรรม สถาบันทางสังคมมีบทบาทหลักในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพ โดยคนไทยทุกคนต้องมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีสุขภาวะดีขึ้น มีคุณธรรม จริยธรรม และสถาบันทางสังคมมีความเข้มแข็งมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560: online) สิ่งที่กำลังมานี้แสดงให้เห็นว่าประเทศไทยมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ การจะพัฒนาคนในประเทศให้บรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าว จำเป็นจะต้องพัฒนาคนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่มีอารมณ์ดี คิดเชิงบวก ปรับตัวพร้อมที่จะเผชิญปัญหาและอุปสรรคอย่างมีสติและสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ความหมายของการคิดเชิงบวก

จากการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวก ทำให้สามารถจัดกลุ่มความหมายของการคิดเชิงบวกแบ่งได้เป็น 2 ประเด็น ประเด็นแรกให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในแง่ของทักษะหรือกระบวนการในการคิด ส่วนประเด็นที่สองให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในแง่ของผลที่เกิดจากการคิดเชิงบวก

แนวคิดที่สนับสนุนประเด็นแรกที่มองการคิดเชิงบวกในความหมายของกระบวนการคิด พบว่าได้มีนักวิชาการทั้งไทยและต่างประเทศได้ให้นิยามไว้ เช่น ไพเพอร์ (2548: 8-9) นิยามการคิดเชิงบวกว่าเป็นวิธีการชักจูงจิตใจสำนึกของเราให้เป็นไปในทิศทางบวก คิดและทำอะไรอย่างมีสติตามความเป็นจริง ส่งผลทำให้มีพฤติกรรมไปในทิศทางบวกด้วยความคิดที่เป็นบวก สอดคล้องกับ มาคิน และลินลีย์ (Makin; & Lindley, 1996; อ้างถึงใน ประกายดาว บุญมี, 2552: 15) ที่ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่าเป็นวิธีการคิดที่เน้นมองสิ่งต่างๆ ใหม่ในด้านบวกมากกว่าที่จะมองแต่ด้านลบ โดยมองตามความเป็นจริง และพอตเตอร์ (Potter, 1998: 6) ที่กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นกระบวนการคิดที่ทำให้เรามีความสุข เกิดความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีพลังที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดีขึ้นและส่งผลทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วยสำหรับนักวิชาการของไทยพบว่า นิภา แก้วศรีงาม (2547, ธันวาคม: 40) กล่าวถึงการคิดเชิงบวก (Positive Thinking) ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดของบุคคลอันเกิดจากการที่บุคคลมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิด (Perception and Cognitive Style) ไปในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผลด้วยอารมณ์ที่ผ่องใส ทำให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสม ดึงดูดและสร้างสรรค์ สามารถสร้างกำลังใจและความสุขให้เกิดขึ้นได้ และ เรวดี ทรงเที่ยง (2550: 69-70) ได้กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นกระบวนการในการสร้างความคิดและใช้พลังทางความคิดอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงโดยไม่ใช้การคิดแบบเข้าข้างตนเอง ซึ่งพลังดังกล่าวนี้จะช่วยผลักดันให้มองเห็นผลลัพธ์ที่จะเกิดผลดีต่อตนเองหรือผู้อื่นอย่างไร เช่นเดียวกับ พงศ์เพชร นิลจินดา (2550: 19) ที่กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นกระบวนการทางความคิดที่เป็นเหตุเป็นผลเพื่อรับมือกับความจริงในชีวิตมนุษย์อย่างตรงไปตรงมาและสร้างสรรค์ มองปัญหาอุปสรรคตามความเป็นจริงและเข้าใจว่าปัญหาทุกเรื่องมีทางออกในตัวเอง และยุทธนา ภาระนันท์ (2554: 88) ที่มองว่าการคิดเชิงบวกเป็นวิธีการในการมองสถานการณ์ต่างๆในแง่บวกที่สร้างสรรค์ เพื่อรับมือปัญหาได้อย่างเหมาะสมและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

สำหรับแนวคิดที่ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกในด้านของผลที่เกิดจากการคิดเชิงบวก พบว่า บอชแมน (Baughman, 1974: 16) ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่าเป็นการคิดในแง่ดีและเป็นประโยชน์ซึ่งนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองและประสบความสำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวได้ดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

สอดคล้องกับอิงลิช (English, 1992: 16) ที่กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่า เป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ ฟิล (2548: 12) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นความคิดที่มุ่งไปสู่ความสำเร็จอย่างเป็นรูปธรรม โดยนำหลักทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การมองโลกในแง่ดี ความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต จัดความกังวลและปัญหาโดยการผ่อนคลายและการฝึกใช้ความคิดที่เป็นบวก ในขณะที่ เวนเทอร์ล้า (2545: 15) ได้สรุปความหมายของการคิดเชิงบวกว่าเป็นประสิทธิภาพของมนุษย์ ในการที่จะสร้างสรรค์ผลลัพธ์ที่เราต้องการได้ ด้วยการคิดในแง่บวก การมีความเชื่อในความเป็นไปได้ สำหรับมุมมองของนักวิชาการไทย พบว่า อ้อม ประนอม (2548: 120-121) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นการมองในแง่ดีและเป็นไปได้ โดยเป็นคนที่มีหลายมุมมอง ไม่มีความคิดคับแคบ รู้จักหาความคิดที่ดีใส่ตนเอง บุคคลที่มีความคิดเชิงบวกนั้นจะรู้จักควบคุมอารมณ์ไม่ให้เป็นคนอ่อนไหวง่ายเกินไป เป็นคนเปิดเผย ขอบสังคมและให้โอกาสบุคคลที่ผิดพลาด วันเพ็ญ บุญประกอบ (2544: 63) ให้ความหมายของการคิดเชิงบวกว่าเป็นการมองสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เข้าใจถึงพื้นฐานของปัญหาและรู้ว่าปัญหาในแต่ละอย่างนั้นมีสาเหตุได้หลายอย่างต่างกัน เป็นพื้นฐานที่ทำให้บุคคลมีความอดทนและเพียรพยายามเมื่อพบอุปสรรค ไม่โทษตัวเองเกินไปและไม่โทษผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อนั้นและพยายามหาหนทางแก้ไขโดยไม่ย่อท้อ และ อารี พันธมณี (2544: 26) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่าเป็นการยอมรับสภาพความเป็นจริง เปลี่ยนปัญหาเป็นความสำเร็จ มองวิกฤตเป็นโอกาส ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมองให้เป็นประโยชน์หรือข้อดี สามารถสร้างกำลังใจและความสุขเกิดขึ้นได้

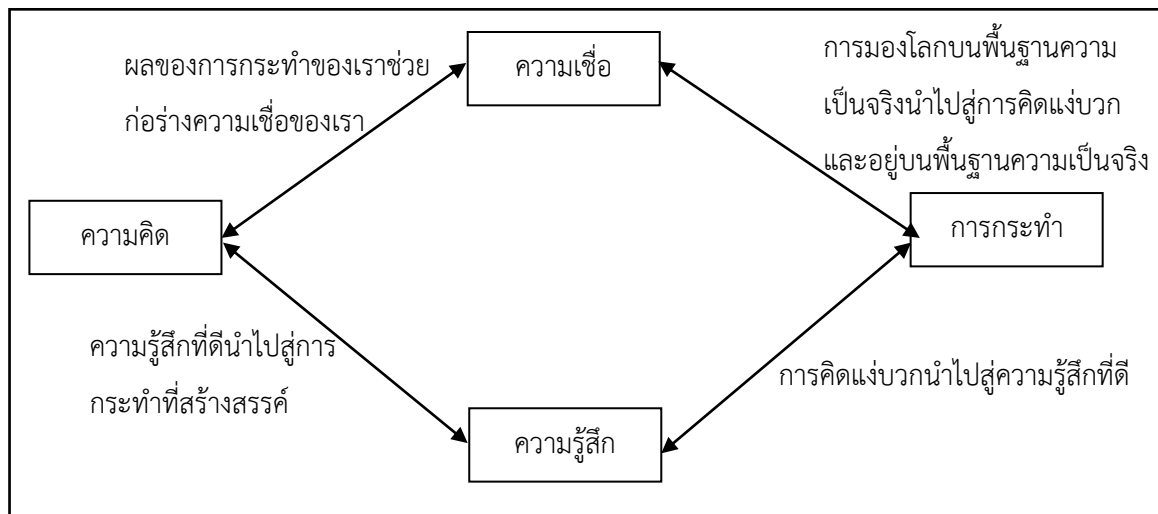
กล่าวโดยสรุป ความหมายของการคิดเชิงบวกเป็นได้ทั้งกระบวนการในการคิดและผลที่เกิดจากการคิดของบุคคลอันเกิดจากการมีรูปแบบการรับรู้และการรู้คิดไปในทิศทางที่ดี เชื่อในความเป็นไปได้ของเหตุการณ์บนพื้นฐานความเป็นจริง ความเป็นเหตุเป็นผลและความเอื้ออาทร มีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นในตนเองและควบคุมอารมณ์ได้ ส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมแสดงออกที่เหมาะสมและดีงาม โดยการคิดเชิงบวกเป็นทักษะสำคัญของการดำรงชีวิต ผลจากการมีการคิดเชิงบวกจะช่วยให้บุคคลมีความสุขในชีวิต ยอมรับสภาพปัญหาที่กำลังเกิดขึ้น สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้รู้จักตัดสินใจ รู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเองและกระทำการให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างเหมาะสม มีกำลังใจและความเข้มแข็งในการต่อสู้ชีวิตต่อไป

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการคิดเชิงบวก

แนวความคิดที่ทันสมัยของการคิดเชิงบวกเริ่มต้นขึ้นจากศาสตราจารย์นอร์แมน วินเซนต์ ฟิล นักจิตวิทยาและผู้ก่อตั้งศูนย์ฟิสิกส์เพื่อการพัฒนาชีวิตของชาวคริสเตียน ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาแห่งการคิดบวก (The father of positive thinking) การคิดเชิงบวกของฟิแลนั้นมีหลักการที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความศรัทธาและจิตวิทยาเป็นสำคัญ กล่าวคือ ความหมายของการคิดบวกในมุมมองของฟิแลนั้นมีความหมายสอดคล้องกับความศรัทธาของศาสนาคริสต์ที่เชื่อว่าทุกสิ่งสามารถเป็นไปได้ด้วยศรัทธาแห่งพระเจ้า โดยศรัทธาแห่งพระเจ้าสามารถผลักดันความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งนำไปสู่ความมั่นใจในตนเอง ส่วนจิตวิทยานั้นมีบทบาทเสริมเพื่อให้บุคคลสามารถสัมผัสและสื่อสารกับพระเจ้าโดยผ่านกระบวนการทางจิตเป็นสำคัญ โดยในระยะแรกพบว่า

ผลงานที่เกี่ยวข้องกับการคิดเชิงบวกของพิลยังคงมีลักษณะกระจายอยู่ในผลงานเขียนของท่านซึ่งมีจำนวนมาก สก็อตต์ เวนเทรลลา (Scott Ventrella) ซึ่งเป็นนักวิชาการทางด้านการคิดเชิงบวกและมีความศรัทธาในแนวคิดของพิล ได้ทำการวิจัยและรวบรวมผลงานของศาสตราจารย์นอร์แมน วินเซนต์ พิล เพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จนเป็นที่มาของคุณลักษณะคุณลักษณะเฉพาะ 10 ประการของการคิดเชิงบวก ได้แก่ (เวนเทรลลา, 2545: 101-131)

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือท้าทายก็ตาม
 2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ พลังในแง่บวก แรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการกระทำสิ่งต่างๆ
 3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทาง
 4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผย และความยุติธรรม ตามมาตรฐานของบุคคลนั้นๆ
 5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน
 6. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสามารถสมรรถภาพและศักยภาพของตนเอง
 7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งมั่นให้สำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
 8. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น
 9. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและเฝ้าหาความพอเหมาะ พอควรในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤตการณ์ต่างๆ
 10. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง
- คุณลักษณะทั้ง 10 ประการนี้มีความสัมพันธ์กับความเชื่อ ความรู้สึกและการกระทำดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก และการกระทำ
ที่มา: เวนเทอร์ลล่า. (2545). *อ่านภาพแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ*. หน้า 12.

โดยความสัมพันธ์ของความเชื่อ ความคิด ความรู้สึกและการกระทำกับคุณลักษณะทั้ง 10 ประการของการคิดเชิงบวกว่ามีลักษณะเป็นวงกลมที่เรียงตามลำดับได้ทั้งแบบตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา โดยจุดเริ่มต้นของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ โดยไม่ว่าจะหมุนไปในทิศทางใดก็ตามหัวใจสำคัญของการคิดเชิงบวกก็คือการทำให้ความเชื่อของบุคคลนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิตอันนำไปสู่การเกิดขึ้นของคุณลักษณะการคิดเชิงบวก 10 ประการ โดยองค์ประกอบในส่วนของความเชื่อจัดได้ว่าเป็นคุณลักษณะที่สำคัญที่สุด เพราะการกระทำทุกอย่างของคนเรามักเริ่มต้นที่ความเชื่อ อันนำไปสู่ความคิด ความรู้สึกและการกระทำ ความเชื่อนั้นประกอบไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นว่าตนเองมีพลังอำนาจลึกลงอยู่ในที่สามารถดึงออกมาใช้ได้ ความสงสัยไม่แน่ใจตนเองอาจนำไปสู่พฤติกรรมที่ผิดศีลธรรม สร้างความไม่ไว้วางใจ เชื่อใจ สกัดกันไม่ให้คนมีเป้าหมายและไม่อาจบรรลุในเป้าหมายที่วางไว้ เป็นตัวกีดขวางคุณลักษณะอื่นๆเช่น ความมั่นใจ ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ เป็นต้น ความเชื่อมั่นในผู้อื่น การขาดความเชื่อมั่นในตัวผู้ร่วมงานก็อาจกลายเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไปไม่ถึงเป้าหมายที่ต้องการและความเชื่อในอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า เช่น ความเชื่อในเรื่องของการประกอบกรรมดีย่อมส่งผลกรรมที่ดีเป็นพลังช่วยให้ตนเองประสบผลสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวังได้ โดยความเชื่อที่เหมาะสมที่สุดคือความเชื่อที่อิงและตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง ด้วยเหตุนี้การสร้าง ความเชื่อที่ถูกต้องทั้งต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อความดีงามที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริงจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการคิดเชิงบวก

ตัวบ่งชี้การคิดเชิงบวก

จากการประมวลเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมถึงแนวคิดแนวคิดของนักวิชาการไทยและนักวิชาการต่างประเทศเกี่ยวกับตัวบ่งชี้ของการคิดเชิงบวก พบว่ามีตัวบ่งชี้ที่มีความหลากหลายโดยมีทั้งคุณลักษณะที่ร่วมกันและคุณลักษณะที่แตกต่างกัน ตามรายละเอียดดังนี้

บุญเกียรติ โชควัฒนา (2551: online) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการคิดเชิงบวกไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. มีการตระหนักรู้ในตนเอง
2. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี
3. มีความกระตือรือร้น
4. เปิดใจกว้างและยอมรับฟัง
5. กระทำในสิ่งที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

สุธาสิณี นาคสินธุ์ (2552: 5-6) ได้สรุปองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ไว้ 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การมีความเชื่อมั่นในตนเอง
2. การยึดมั่นในหลักคุณธรรม
3. การกล้าเผชิญกับปัญหาและอุปสรรค
4. การควบคุมอารมณ์ที่ดี
5. การยอมรับฟังและให้เกียรติผู้อื่น
6. การมองโลกในแง่ดี

สุพัตรา สุภาพ (2553: 84-87) กล่าวถึง ความคิดเชิงบวกว่าขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคลและการขัดเกลาหรือการอบรมสั่งสอนแต่เด็ก โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้

1. อย่าท้อ อย่ายอมแพ้ตั้งแต่ยังไม่ทันสำเร็จหรือไม่ทันเริ่ม ท้อได้แต่อย่าท้อแท้หรือท้อถอย
2. เชื่อมั่นตัวเอง เชื่อว่าเรามีความสามารถ เราทำได้และจะทำให้ดีที่สุด
3. ลุกขึ้นมาสู้ แม้จะล้มเหลวไปบ้างก็ไม่เป็นไร นี่คือนบทเรียนที่ต้องพยายามแก้ไข
4. ยอมรับความจริง อย่าหลอกตัวเอง อย่าคิดว่าตัวเองมีในสิ่งที่ไม่มี
5. อย่ากังวลเกินกว่าเหตุ อย่าคิดมาก อย่ามองทุกอย่างเลวร้ายเกินกว่าที่เป็นจริง
6. มีความหวัง หวังในสิ่งดี หวังว่าจะทำได้ในอนาคตแม้ปัจจุบันจะไม่ได้ตามที่ตั้งใจ
7. เชื่อว่าทำได้ มีกำลังใจจะฝ่าฟันอุปสรรคทุกอย่างให้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้
8. มองโลกในแง่ดี โดยไม่คิดหรือมองว่าทุกอย่างคงไม่ดีขึ้นหรือเลวร้าย
9. ผิดเป็นครู เป็นการปรับปรุงทุกอย่างที่เคยผิดพลาดโดยไม่ทำผิดซ้ำสอง
10. หาความรู้เพิ่มเติม
11. เป็นมิตรมากกว่าสร้างศัตรู
12. รักตัวเอง

อารมณ์ ภูวพิพนธ์ (2556: online) กล่าวถึงลักษณะของผู้ที่มีการคิดเชิงบวกไว้ 7 ประการ ดังนี้

1. ยอมรับและเข้าใจตนเองและผู้อื่น
2. รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดี
3. ให้กำลังใจตนเองในการสร้างสรรค์งานที่ดี
4. มีความกระตือรือร้น สร้างเป้าหมายที่ยิ่งใหญ่
5. ไม่ย่อท้อต่อปัญหาหรืออุปสรรค
6. เห็นอกเห็นใจและไม่ดูถูกผู้อื่น
7. แก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์

เวนเทอร์ลล่า (2545: 101-131) ให้คำจำกัดความของคุณลักษณะ 10 ประการของนักคิดในแง่บวกไว้ ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี (Optimism) หมายถึง ความเชื่อและความคาดหวังว่าจะเกิดสิ่งที่ดีแม้ว่าจะตกอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก คับขันหรือท้าทายก็ตาม
2. ความกระตือรือร้น (Enthusiasm) หมายถึง การมีความสนใจ แรงปรารถนาหรือแรงกระตุ้นส่วนตัวสูงในการกระทำสิ่งต่างๆ
3. ความเชื่อ (Belief) หมายถึง ความเชื่อมั่นและศรัทธาในตนเอง ต่อผู้อื่น และ/หรือต่อพลังอำนาจทางจิตวิญญาณที่สูงกว่า ซึ่งคอยให้การสนับสนุน การชี้แนะแนวทางเมื่อบุคคลนั้นต้องการ
4. ความยึดมั่นในคุณธรรม (Integrity) หมายถึง การกระทำภายใต้คำมั่นสัญญาที่มีต่อความซื่อสัตย์ ความเปิดเผยและความยุติธรรม ตามมาตรฐานของบุคคลนั้นๆ
5. ความกล้าหาญ (Courage) หมายถึง ความเต็มใจในการลองเสี่ยงและเอาชนะความกลัว แม้ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่แน่นอน
6. ความมั่นใจ (Confidence) หมายถึง การมีความเชื่อมั่นในตนเองถึงความสามารถ สมรรถภาพ และศักยภาพของตนเอง
7. ความมุ่งมั่น (Determination) หมายถึง การมุ่งมั่นดำเนินให้สำเร็จตามเป้าหมาย วัตถุประสงค์ หรือสิ่งที่จำเป็นในชีวิตอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย
8. ความอดทน (Patience) หมายถึง ความเต็มใจในการรอคอยโอกาส ความพร้อมหรือผลลัพธ์จากการกระทำของตนเองหรือของผู้อื่น
9. ความสุขุม (Calmness) หมายถึง การดำรงไว้ซึ่งความเยือกเย็นและเฝ้าหาความพอเหมาะพอควรในการโต้ตอบกับความยากลำบาก ความท้าทายหรือวิกฤตการณ์ต่างๆ
10. การสำรวจความตั้งใจ (Focus) หมายถึง การเอาใจจดจ่ออยู่กับการกระทำให้บรรลุเป้าหมายตามลำดับความสำคัญก่อนหลัง

คาน (Khan, 2008: Online) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายเพื่อไปสู่ความสำเร็จ
2. ควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. ยอมรับฟังคำแนะนำของผู้อื่น
4. เชื่อมั่นในตนเอง และให้กำลังใจตนเองในการทำสิ่งต่างๆ
5. มีเหตุผล
6. มีอารมณ์ดี มั่นคง
7. ต่อต้านการคิดในเชิงลบ
8. มีความอดทน
9. ทบทวนในสิ่งที่ได้ทำไปแล้ว

ลอยด์ (Lloyd, 2008: Online) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่า ประกอบด้วย การคิดดี พูดดี ทำดี การรู้จักควบคุมตนเองอย่างเหมาะสม มองโลกในแง่ดี มีความซื่อสัตย์ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและช่วยเหลือผู้อื่น ทำในสิ่งที่ เป็นประโยชน์ และรู้จักให้อภัยแก่ผู้อื่น

ไลมอน (Limon, 2008: Online) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. มองโลกในแง่ดี
2. มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง
3. มีมนุษยสัมพันธ์ดี เปิดเผย
4. มีสติ รอบคอบ ระมัดระวัง
5. ใฝ่หาความรู้ที่ดีอยู่เสมอ
6. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
7. พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน
8. มีความมุ่งมั่นในการทำสิ่งต่างๆให้สำเร็จ

แมซซี่ (Massie, 2002: Online) กล่าวถึงองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกไว้ ดังนี้

1. การมองโลกในแง่ดี
2. การมีความกระตือรือร้นในการทำสิ่งต่างๆ
3. การยึดถือหลักคุณธรรมและความซื่อสัตย์
4. การตัดสินใจที่แน่วแน่และมีความยืดหยุ่นสูง
5. การมีความอดทน รอคอยในสิ่งที่หวังไว้

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของการคิดเชิงบวกที่กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนจึงสรุปองค์ประกอบของการคิดเชิงบวก โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตาราง 1 การสังเคราะห์ตัวบ่งชี้การคิดเชิงบวก

ตัวบ่งชี้	บุญเกียรติ โชค วัฒนา	สุธานี นาค สันธุ์	สุพัตรา สุภาพ (2553)	อาภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์ (2556)	เวน เทรลล่า (2545)	คานัน (2008)	ลอยด์ (2008)	โลมอน (2008)	แมซซี่ (2002)
การมองโลกในแง่ดี		✓	✓		✓		✓	✓	✓
ความกระตือรือร้น	✓			✓	✓				✓
ความเชื่อ		✓	✓		✓	✓	✓	✓	
ความยึดมั่นในคุณธรรม	✓	✓		✓	✓		✓		✓
ความกล้าหาญ		✓			✓				
ความมั่นใจ	✓		✓		✓	✓			
ความมุ่งมั่น			✓	✓	✓	✓		✓	
ความอดทน					✓	✓			✓
ความสุขุม	✓			✓	✓	✓	✓	✓	
การสำรวจความตั้งใจ		✓			✓		✓		✓
การเคารพให้เกียรติ ตนเองและผู้อื่น		✓		✓			✓	✓	
การรู้จักจุดอ่อน จุดแข็ง ของตนเอง	✓		✓						
การแสวงหาความรู้			✓					✓	
มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี			✓				✓	✓	

จากข้อมูลเบื้องต้นพบว่ามีบางตัวบ่งชี้ที่มีคุณลักษณะร่วมกัน ในขณะเดียวกันก็พบว่าในบางตัวบ่งชี้มีนักวิชาการจำนวนน้อยที่เสนอไว้ ซึ่งพบว่าบางคุณลักษณะเป็นคุณลักษณะเฉพาะ การศึกษาเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกนั้นจำเป็นต้องศึกษารายละเอียดของตัวบ่งชี้หรือแหล่งความหมายของบุคคล ซึ่งประเด็นเหล่านี้สามารถนำมาใช้ในการทำความเข้าใจ ช่วยเหลือและเสริมสร้างให้บุคคลมีการคิดเชิงบวก ตลอดจนใช้เป็นประเด็นในการพัฒนาเครื่องมือสำหรับวัดการคิดเชิงบวกต่อไป

ผลของการคิดเชิงบวก

ในการศึกษาผลของการคิดเชิงบวก พบว่า การคิดเชิงบวกส่งผลต่อคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของบุคคลหลายประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี กล่าวคือ การคิดเชิงบวกส่งเสริมให้บุคคลมีความสามารถในการปรับตัว และเผชิญความจริงได้อย่างมีเหตุผล เกิดความพึงพอใจในตนเอง ครอบครอง หน้าที่การงานและในสังคมที่เกี่ยวข้อง มีความพึงพอใจในการดำรงชีวิตและเป็นการเพิ่มความสุขในชีวิต (Seligman, 2006: 172-174 ; นิภา แก้วศรีงาม, 2547: 76-78; เรวดี ทรงเที่ยง, 2550: 69-70; Baldwin ; Debora; & Kerry, 2009: online)

2. **ทำให้มีสุขภาพกายที่ดี** กล่าวคือ การคิดเชิงบวกส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพกายที่ดีและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยในคนปกติจะมีการดูแลสุขภาพที่ดี ส่วนในคนที่มีสภาวะเจ็บป่วย การคิดเชิงบวกสามารถช่วยฟื้นฟูสุขภาพของมนุษย์ให้เป็นไปในทางที่ดีได้ (Seligman, 2006: 172-174 ; Scheier; & Caver, 1985: 219-247 ; เรวดี ทรงเที่ยง, 2550: 69-70)

3. **ทำให้มีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต** กล่าวคือ การคิดเชิงบวกเป็นส่วนสำคัญในการจูงใจตนเองให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้เลวร้าย จึงมีพลังแสวงหาโอกาสที่จะพลิกผันสถานการณ์ที่เลวร้ายให้กลับคืนดีให้ได้และไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคที่ขวางกั้น จึงเป็นการเพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตและการงาน มีสติปัญญาในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ เกิดความคิดที่จะปรับปรุงและพัฒนา ปรับเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ก่อให้เกิดคุณภาพชีวิตที่สมบูรณ์และเกิดควมมีมาตรฐานในงาน (Martin; Marsh; & Debus, 2001: 583-610 ; สุภาวดี จันทร์เพ็ญ, 2541: 42-44; นิภา แก้วศรีงาม, 2547: 76-78 ; เรวดี ทรงเที่ยง, 2550: 69-70 ; Seligman, 2006: 95-98)

4. **ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น** กล่าวคือ การคิดเชิงบวกจะตามมาด้วยการพูดดีและการทำดี จึงทำให้ตนเองและผู้อื่นสบายใจ เนื่องจากเจ้าของความคิดเองสามารถทำความเข้าใจกับเรื่องราวต่างๆตามความเป็นจริงและสามารถปรับความคิดของตนเองให้ปราศจากความยุ่งยากลำบากใจกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ส่งผลให้ตนเองและบุคคลรอบข้างมีความสุข นอกจากนี้ยังพบว่าคนที่มีการคิดเชิงบวกจะให้อภัยในความผิดของผู้อื่นและพร้อมที่จะสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่นได้ยืนยาว (Seligman, 2006:95-98 ; วิทยา นาควัระ, 2548:48-49 ; เรวดี ทรงเที่ยง, 2550: 69-70)

5. **ทำให้เกิดความคิดสร้างสรรค์** กล่าวคือ การคิดเชิงบวกช่วยให้คิดในด้านดี ถ้าคิดกล้าฝืนเห็นความดีของตนเอง ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม เกิดเป็นความสุขใจมากกว่าความทุกข์ใจ เพิ่มคุณค่าให้แก่ชีวิตในทุกๆ ด้านอันนำไปสู่รากฐานสำคัญของความคิดสร้างสรรค์(นิภา แก้วศรีงาม, 2547: 76-78 ;จรรุญ จิตติวุฒิกการ, 2545: 60-62)

จากความสำคัญของการคิดเชิงบวกที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าการคิดเชิงบวกนอกจากจะส่งผลดีต่อทั้งสุขภาพกายและใจของผู้ที่คิดเชิงบวกแล้วยังมีความสำคัญกับบุคคลอื่นและสังคมโดยรวม กล่าวคือ การคิดเชิงบวกทำให้บุคคลคิดในด้านดี พูดดี ทำดี เห็นความดีของตนเองและผู้อื่น สามารถเผชิญปัญหาและอุปสรรครู้จักจัดการกับปัญหาสามารถแก้ปัญหาและอุปสรรคได้เป็นอย่างดี มีภาวะทางอารมณ์ที่ดีและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง สร้างความคิดบนพื้นฐานของความเป็นจริงโดยไม่ใช้การคิดเข้าข้างตนเอง ทำให้ตนและผู้อื่นเกิดความสบายใจ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อตนเองและสังคมรอบข้างจนเกิดความสำเร็จในชีวิตและก่อให้เกิดสังคมที่ดีงามและสงบสุข

การวัดการคิดเชิงบวก

ในการวัดการคิดเชิงบวก พบว่า สก๊อตต์ เวนเทอร์ลลา นักวิชาการด้านการคิดเชิงบวกได้ร่วมมือกับองค์กรทีมที่ปรึกษาการออกแบบแบบทดสอบ สมาชิกของศูนย์ฟิสิกส์และนักตรวจวัดทางจิตวิทยา พัฒนาแบบทดสอบความคิดเชิงบวกขึ้นมาเพื่อใช้ในการตรวจวัดความถี่ของการใช้การคิดเชิงบวกของบุคคลในแต่ละคุณลักษณะด้วยการแยกแยะลักษณะจำเพาะทางพฤติกรรมบางอย่างที่สามารถตรวจวัด ซึ่งเป็นสิ่งที่บ่งชี้ถึงการมีคุณลักษณะทั้ง 10 ประการ ได้แก่ ความเชื่อ ความยึดมั่นในคุณธรรม การสำรวจความตั้งใจ การมองโลกในแง่ดี ความกระตือรือร้น ความมุ่งมั่น ความกล้าหาญ ความมั่นใจ ความอดทน และความสุขุม โดยแบบทดสอบดังกล่าวได้รับการพัฒนาและตรวจสอบความน่าเชื่อถือและความถูกต้องจนพัฒนาเป็นแบบวัดการคิดเชิงบวกฉบับสมบูรณ์ที่ประกอบไปด้วยคำถาม 50 ข้อ จากคุณลักษณะการคิดเชิงบวก 10 ประการ โดยคุณลักษณะการคิดเชิงบวกแต่ละคุณลักษณะมีพฤติกรรมบ่งชี้ 5 ข้อ ลักษณะของแบบทดสอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 6 ระดับ ระบุความถี่ของพฤติกรรม โดยพฤติกรรมบ่งชี้ในข้อคำถามของเวนเทอร์ลลานิยมนำมาเป็นบรรทัดฐานในแบบทดสอบการคิดเชิงบวกเป็นส่วนใหญ่

จากการศึกษา พบว่า มีผู้ทำการศึกษาและวัดการคิดเชิงบวกในประเทศไทยหลายท่าน อาทิเช่น ประภัสสรภา จันทรวงศา (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเลี้ยงดูทารกของมารดาที่มีบุตรคนแรกที่ทำงานบริษัทเอกชน ฐิติรัตน์ อัสวเกียรติ (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการทำงานของพนักงานโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร และสรนัย สุพรรณรัตน์รัฐ (2548) ศึกษาลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับทัศนคติต่ออบายมุข 6 และทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สัจจา ประเสริฐกุล (2551) ได้ศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกตามตัวแปรเพศ อัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 อวิรุทธ์ ผลทรัพย์ (2551) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 นุชนาถ หอมหนู (2555) ได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย และศิรินยา จีระเจริญพงศ์ (2556) ได้ศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11 ทั้งนี้พบว่าส่วนใหญ่ใช้ข้อคำถามจากแบบทดสอบความคิดเชิงบวกของสก๊อตต์ เวนเทอร์ลลา เนื่องจากมีการนิยามองค์ประกอบที่ชัดเจนและมีข้อคำถามที่ไม่มากเกินไป

สรุป

ตัวแปรการคิดเชิงบวกเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่บ่งบอกถึงคุณลักษณะของบุคคลในหลายประการ เช่น การมีสุขภาพทางกายและจิตที่ดี การมีโอกาสประสบความสำเร็จในชีวิต การมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การมีความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น ซึ่งการศึกษาการคิดเชิงบวกนี้จะช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาสและพยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆจนประสบความสำเร็จ ละจะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้ และในกรณีที่จะศึกษาถึงการคิดเชิงบวกอาจต้องศึกษาจากงานวิจัยที่มีตัวแปรซึ่งสัมพันธ์หรือเชื่อมโยงกับการคิดเชิงบวก เช่น ความเชื่อมั่นในตนเอง การมองโลกในแง่ดี การมองโลกตามความจริง เป็นต้น เมื่อพิจารณาถึงงานวิจัยเกี่ยวกับการคิดเชิงบวกที่จัดทำขึ้นในบริบทสังคมไทย ยังพบในจำนวนไม่มากนัก ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามากเป็นกลุ่มวัยรุ่น เช่น กลุ่มนักเรียนหรือนักศึกษา อันเป็นวัยที่วัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ต้องมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆจากวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมของวัยผู้ใหญ่ รวมทั้งต้องเตรียมพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างออกไป การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้เป็นผลทำให้วัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการแห่งวัย ผู้เขียนเห็นว่าบุคคลจะเกิดการคิดเชิงบวกได้จากการรับรู้และยอมรับในความสามารถของตนเอง รวมถึงการฝึกฝนหรือกำกับตนเองให้มีมุมมองชีวิตที่ดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เชื่อมมั่นในตนเอง เชื่อมมั่นและศรัทธาในความดีงาม แม้การคิดเชิงบวกจะมีลักษณะของความเป็นนามธรรมและเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกี่ยวข้องกับมุมมองที่มีต่อตนเองและสังคม แต่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการที่หลากหลายวิธีการ หลักประการสำคัญก็คือการสร้าง ความเชื่อให้กับตัวเองบนพื้นฐานการคิดในทิศทางที่ดี มองและรับรู้สิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เป็นเหตุเป็นผล บนพื้นฐานของความดีงามและสร้างสรรค์ ซึ่งการคิดเชิงบวกเป็นการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างมีสติ มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ไม่ยอมให้ความล้มเหลวเข้ามาทำลายชีวิต สามารถเปลี่ยนวิกฤตในชีวิตให้เป็นโอกาสและพยายามหาหนทางแก้ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่างๆจนประสบความสำเร็จและจะเป็นคนที่มีความสุขในชีวิตได้

เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- Jittiwutthikarn, J. (2002). mōng lōk hai dī wan la nit chīwit mī suk. [optimistic life]. Narcotics control board Journal. 17(2): 59 - 63.
- จรรยา จิตติวุฒิการ (2545). มองโลกให้ดีวันละนิด ชีวิตมีสุข. วารสารสำนักงานป.ป.ส. 17(2): 59 - 63.
- Jamnoot, Ch. (2002). sōk yāngrai hai khīt pen. [How to teach]. Bangkok : Liangchiang.
- ชาติ แจ่มนุช. (2545). สอนอย่างไรให้คิดเป็น. กรุงเทพฯ: เลี่ยงเชียง.
- Assawanoppakiat, T. (2005). laksana sūan bukkhon læ khwāmkhīt choēng buāk kap khwāmkhīat nai kānthamngān khōng phanakngān rōngphayābān ‘ēkkachon hāeng nung nai khēt Krung Thēp Mahā Nakhōk. [Personal characteristics and positive thinking in relation to job stress of Hospital's employees in Bangkok]. Master of Education (Developmental psychology). Bangkok: Srinakharinwirot University.
- ฐิติรัตน์ อัสวนพเกียรติ. (2548). ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการทำงานของพนักงานโรงพยาบาลเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Detkongi, T. (2004). khwām chālāt thāng ‘ārom. [Emotional Intelligence]. Bangkok : Pikkanet Printing Center.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). ความฉลาดทางอารมณ์. กรุงเทพฯ: พิมพ์ศรีนิตติ้งเซ็นเตอร์.
- Jamnoot, N. (2004). khwāmkhīt choēng buāk phung khīt wā thuk panhā mī thāng ‘ōk mai chai thuk thāng ‘ōk pen panhā. [Positive thinking the solution is not all solution is a problem.]. Kru Journal. 1(12): 76–78.
- นิภา แก้วศรีงาม. (2547). ความคิดเชิงบวก (Positive Thinking) พึ่งคิดว่าทุกปัญหามีทางออกไม่ใช่ทุกทางออกเป็นปัญหา. วารสารวงการศึกษา. 1(12): 76–78.
- Homhoon, N. (2012). patchai thī song phon tō kān khīt choēng buāk khōng nakriān chan matthayommasūksā tōk plāi. [Causal Factors Influencing Positive Thinking of Senior High School Students Under The Secondary Educational Service Area 11]. Master of Education (Educational Research). Mahasarakham: Mahasarakham University.
- นุชนาถ หอมหนู. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยการศึกษา). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- Chokwattana, B. (2008). kān khīt buāk. [Positive Thinking]. from <http://u-sabai-d.com/Articles/MOPpage.html>

- บุญเกียรติ โชควัฒนา. (2551). การคิดบวก. สืบค้นเมื่อ 4 กุมภาพันธ์ 2556, จาก <http://u-sabai-d.com/Articles/MOPpage.html>
- Boonmee, P. (2009). phon khoṅg prokræm kân pruksā choṅg chittawitthaya bāep klum tām nāōkhīt phichāṇā hētphon ‘ārom læ phruttikam tō khwāmkhīt choṅg buāk khoṅg yaowachon nai sūn fuk læ ‘oprom dek læ yaowachon. [Effects of a group counseling program based on rational emotive behavior therapy on positive thinking of youths in Regional Juvenile Training Cente]. Master of Science (Educational Psychology). Chiangmai : Chiangmai University.
- ประกายดาว บุญมี. (2552). ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อความคิดเชิงบวกของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน. สารนิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Jantarawongsa, P. (2005). laksana sūn bukkhon læ khwāmkhīt choṅg buāk kap khwāmkhriāt nai kānthamngān khoṅg phanakngān rōngphayabān ‘ēkkachon hāeng nung nai khēt Krung Thēp Maha Nakhōṅ. [Personality and positive thinking with stress in their learning. Students of Rajamangala Institute of Technology, Phranakhon Si Ayutthaya Campus]. Master of Education (Developmental psychology). Bangkok: Srinakharinwirot University.
- ประภัศราภา จันทรวงศา. (2548). ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเรียนของ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา หันตรา. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ninjinda, P. (2007). khīt buāk phu kop wok tham buāk siātāe wan nī. [Positive plus positive, but today]. Bangkok : Tonmai.
- พงศ์เพชร นิลจินดา. (2550). คิดบวก พูกบวก ทำบวก เสียแต่วันนี้. กรุงเทพฯ: ต้นไม้.
- Peale, Norman Vincent. (2005). mahatsāchan hāeng kân khīt buāk. [The Amazing Results of Positive Thinking]. Translated by Ekkachai Aswanarunart. Bangkok : Tonmai.
- ฟิล, นอร์แมน วินเซนต์. (2548). มหัศจรรย์แห่งการคิดบวก. แปลโดย เอกชัย อัครวนฤนาท. กรุงเทพมหานคร: ต้นไม้.
- Pfeiffer, V. (2005). kân khīt ngāe buāk. [Positive Thinking]. Translated by Nootjaree Cholkub. Bangkok : Bliss.
- ไพเพอร์, เวร่า. (2548). การคิดแง่บวก. แปลโดย นุชจริย์ ชลคุป. กรุงเทพฯ: บลิส.
- Paranun, Y. (2011). ‘arai ‘arai kō buāk dai duāi phalang samōṅg yim. [Anything is possible with brain power]. Bangkok : Krungthep Turakit.

- ยุทธนา ภาระนันท์ (2554). อะไรก็บวกได้ ด้วยพลังสมองยิ้ม. กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯธุรกิจ.
- Songtiang, R. (2007). *kān khīt choēng būāk*. [Positive thinking]. *Duangkaew Journal*. 12(1): 69–76.
- เรวดี ทรงเที่ยง. (2550). การคิดเชิงบวก, วารสารดวงแก้ว. 12(1): 69–76.
- Boonprakob, W. (2001). *kānliāngdū lūk kap sukkhaphāp chit*. [Parenting and mental health]. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*. 46(1): 55–68.
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2544). การเลี้ยงดูลูกกับสุขภาพจิต. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*. 46(1): 55–68.
- Nakwatchara, W. (2000). *yū yāng sangā*. [Live elegantly]. Bangkok : Institute of Development and Management.
- วิทยา นาควัชร. (2543). อยู่อย่างสง่า. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาตนเองและนักบริหาร.
- Ventella, SW. (2002). *‘ānuphāp hāeng khwāmkhīt choēng būāk nai lōk thurakit*. [The Power of Positive Thinking in Business]. Translated by Wittaya Plymanee. Bangkok :A.R.Business Press.
- เวนเทอร์ลล่า, สก็อตต์ ดับเบิลยู. (2545). *อำนาจแห่งความคิดเชิงบวกในโลกธุรกิจ*. แปลโดย วิทยา พลายมณี. กรุงเทพฯ: เอ. อาร์. บิซิเนส เพรส.
- Jeerajarempong, S. (2013). *patchai choēng sahēt thī song phon tō kān khīt choēng būāk khōng nakriān chan matthayommasūksā tōk plāi sangkat samnakngān khēt phūnthī kānsūksā matthayommasūksā khēt sip’et*. [Causal Factord Influencing Positive Thinking of Senior High School Students Under The Secondary Educational Service Area 11]. Master of Education (Educational Research and Statistics). Bangkok: Srinakharinwirot University.
- ศิริยา จีระเจริญพงศ์. (2556). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการคิดเชิงบวก ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 11. *ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา)*. กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Tanabunjerdsin, S. (2005). *laksana sūān bukkhon læ khwāmkhīt choēng būāk kap khwāmkhriat nai kānliāngdū thārōk khōng māndā thī mī but khon ræk thī tham ngān bōrisat ‘ēkkachon*. [Personal characteristics, positive thinking and stress caused by upbringing first-born children of mothers being private companies' employees]. Master of Education (Developmental psychology). Bangkok: Srinakharinwirot University.

ศิริรัตน์ ธนบรรเจิดสิน. (2548). ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับความเครียดในการเลี้ยวตุลารของมารดาที่มีบุตรคนแรกที่ทำงานบริษัทเอกชน. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Supannarat, S. (2005). laksana suān bukkhon læ khwāmkhit choēng buāk kap thatsanakhati tō ‘abaiyamuk hok læ thatsanakhati tō kān phanan futbōk khoṅg nisit chan pī thī sōṅg Mahāwitthayalai Sīnakharinwirot. [Personal characteristics, positive thinking, attitude towards 6 allurements and football gambling of second-year students at Srinakharinwirot University]. Master of Education (Developmental psychology). Bangkok: Srinakharinwirot University.

สรนัย สุพรรณรัฐ. (2548). ลักษณะส่วนบุคคลและความคิดเชิงบวกกับทัศนคติต่ออบายมุข 6 และทัศนคติต่อการพนันฟุตบอลของนิสิตชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. สารนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Prasertkoon, S. (2008). kānsuksā choēng priāpthiāp khunnalaksana kān khit choēng buāk khoṅg nakriān chuāng chan thī sī samnakngān khēt phūnthī kānsuksā Nakhōn Ratchasīmā khēt chet thī mī radap ‘atta manō that læ prasopkān chīwit tæktāng kan. [The Comparative Study of Positive Thinking for Senior High School Students under Nakhonratchasima Education Service Area VII with Different Levels of Self-Concept and Life Experiences]. Master of Education (Educational Research and Statistics). Bangkok: Srinakharinwirot University.

สัจจา ประเสริฐกุล. (2551). การศึกษาเชิงเปรียบเทียบคุณลักษณะการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 7 ที่มีระดับอัตมโนทัศน์และประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Office of Basic Education Commission.(2003). phraratchabanyat kānsuksā hāng chāt Phō,Sō, sōṅgphanhāroṅsīpsōṅg læ thī kækhai phoēmtoēm (chabap thī sōṅg) Phō,Sō, sōṅgphanhāroṅsīpā [National Education Act, 2542 And the Amendment (No. 2) BE 2545]. From http://www.onec.go.th/onec_backoffice/uploads/Book/10-file.pdf

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2546). พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 และที่แก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ.2545. สืบค้นจาก http://www.onec.go.th/onec_backoffice/uploads/Book/10-file.pdf

Office of the National Economics and Social Development Board. (2003). sarup phān phatthana sēthakit læ sangkhom hāng chāt chabap thī sipsoṅg (Phō,Sō, sōṅg)

- soṅgphanhāroṅhoksip 2564) [Economic Development Plan And the National Society No. 12 (2060-2021)]. From <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/สรุปสาระแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). สรุปแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่12 (พ.ศ. 2560–2564). สืบค้นจาก <http://www.nesdb.go.th/download/plan12/สรุปสาระแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12.pdf>
- Narksin, S. (2009). k̄an wikhrō ‘ongprakōp khōṅg k̄an khit choēng buāk khōṅg nakrīan chūāng chan thī sām. [A factor analysis of the positive Thinking characteristics of High school student]. Master of Education (Psychology and Guidance). Bangkok: Srinakharinwirot University.
- สุธาสินี นาคสินธุ์. (2552). การวิเคราะห์องค์ประกอบของการคิดเชิงบวกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Supab, S. (2010). kon yut sāng khwāmkhit choēng buāk nai saphāwa kotdan ngān cha dai dī. [Strategies to create positive thinking in the pressures.]. for Quality finance Journal. 16 : 84-87
- สุภาพ. (2553). กลยุทธ์สร้างความคิดเชิงบวก ในสภาวะกดดัน งานจะได้ดี. วารสาร for Quality finance. 16 : 84-87
- Janpen, S. (1998). khwāmsamphan rawāng rūpbāep k̄an ‘athibāi lamdap k̄anluāk lāe khwāmtangchai thī cha sōp khatluāk khao mahāwitthayalai ‘ik khrang nung kap phonk̄an rīan khōṅg nisit chan pī thī nung Chulalongkōmahāwitthayalai. [Relationships of explanatory style, selection priority, intention to retake university entrance examination, and academic performance of Chulalongkorn University Education freshmen]. Master of Education (Social Psychology). Bangkok: Chulalongkorn University.
- สุภาวดี จันท์เพ็ญ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบการอธิบาย ลำดับการเลือก และความตั้งใจที่จะสอบคัดเลือกเข้ามหาวิทยาลัยอีกครั้งหนึ่ง กับผลการเรียนของนิสิตชั้นปีที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม. (จิตวิทยาสังคม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Ponsub, A. (2008). k̄ansUPksā khwāmsamphan rawāng patchai bāng prakān kap khwāmkhit choēng buāk khōṅg nakrīan chan matthayommasUPksā pī thī sām nai khēt phUPnthikan sUPksānonthaburi khēt nUPng. [Some factors affecting the positive thinking of Grade 9 students under the Nonthaburi secondary educational service area I]. Master of Education (Educational Research and Statistics). Bangkok: Srinakharinwirot University.

อวิรุทธิ์ ผลทรัพย์. (2551). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความคิดเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม. (การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Pranorm, A. (2005). phalang kham su phalangchai. [The Power Of Word]. Bangkok : Pimcum.

อ้อม ประนอม. (2548). พลังคำสู่พลังใจ. กรุงเทพฯ: พิมพ์คำ.

Sukharom, A. (2003). phalang kham su phalangchai. [Children and Youth Articles]. Bangkok : Patthanaseuksa.

อัจฉรา สุขารมณ. (2546). khwāmkhriat nai wairun. รวมบทความสรรค์สร้างเด็กและเยาวชน. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

Puwittayapun, A. (2013). theknik kāsāng chitsamnuk nai ngān bōrīkān tōk prap thatsanakhati hai khit buāk. [Awareness-raising techniques in service]. From <http://www.hrcenter.co.th/hrknowview.asp?id=472>

อาภรณ์ ภูวิทย์พันธุ์. (2556). เทคนิคการสร้างจิตสำนึกในงานบริการ ตอนปรับทัศนคติให้คิดบวก. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2559, จาก <http://www.hrcenter.co.th/hrknowview.asp?id=472>

Panmanee, A. (2001). kānphatthana khwāmkhit su khwāmpen loet. [Development of ideas for excellence]. Bangkok : Pattana Sueksa.

อารี พันธมณี. (2544). การพัฒนาความคิดสู่ความเป็นเลิศ. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.

ภาษาต่างประเทศ

Baldwin, Debora R.; Chambliss, Lana N.; & Towler, Kerry. (2003). Optimism and stress: an African-American college student perspective. College Student Journal. 37 (2). Retrieved. August 12, 2013. from <http://www.questia.com/library/journal/1G1-103563751/optimism-and-stress-an-african-american-college-student>

Baughman, John Lee. (1974). Beyond Positive Thinking: The Greatest Secret Ever Told. New York: Harper & Row.

English, Martin. (1992). How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking. New York: AMACOM.

Khan, Adam. (2008). Does Positive Thinking Work?. Retrieved February 6, 2008, from <http://www.youmeworks.com/doesptwork.html>.

Leu, J.; Wang, J.; & Koo, K. (2011). Are positive emotions just as “positive” across cultures? Emotion. 11: 1-5.

- Lloyd, Larry. (2008). Positive Thinking - Finding Happiness. Retrieved. August 10, 2016, from <http://stepsofpositivethinking.com/101/positive-thinking-finding-happines>
- Limon, Connie. (2008). Ways a Positive Attitude Can Help You Each Day of Your Life. Retrieved. August 13, 2013, from <http://ezinearticles.com/?Ways-a-Positive-Attitude-Can-Help-You-Each-Day-of-Your-Life&id=375641>
- Martin, A.J.; Marsh, W.H.; & Debus, R.L. (2001). A Quadripolar Need Achievement Representation of Self-Handicapping and Defensive Pessimism. American Educational Research Journal. 38(3): 583-610.
- Massie, Sharlene. (2002). The Power of Positivity. Calgary Sun. Retrieved. August 10, 2016, from <http://www.calgarysun.com/cgi-bin/publish.cgi?p=60576&x=articles&s=careers>
- Potter, Alice. (1998). Putting the Positive Thinker to Work: 21 Ways 21 Days to a Happy, Fulfilling, Successful Life. New York: Berkley Books
- Scheier, M.F.; Carver, C.S. (1985). Optimism, coping and health ; Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology : 219-247.
- Seligman, Martin. (2006). Learning optimism: How to change your mind and your life. New York: A Division of Random House Inc.