

Positive Psychology: Development, Applications and Challenges¹

Sudarat Tuntivivat²

Received: July 10, 2016

Accepted: July 25, 2016

Abstract

Positive psychology is a branch of psychology that uses scientific methods to explore and nurture genius and talent, with the aim to make normal life more happy and fulfilling. Positive psychology has gained increasing attention in recent times, and offers an alternative response to traditional psychology which tends to focus on psychopathology and treat mental illness rather than enhance mental strengths. Since the study of positive psychology is different from traditional psychology, there are numbers of gaps of knowledge and challenges. This paper discusses development, applications and challenges of positive psychology.

Keywords: positive psychology, development, applications, challenges

¹ Academic Article

² Lecturer at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University, E-mail: Juntuntivivat@gmail.com

จิตวิทยาเชิงบวก: การพัฒนา การประยุกต์ และความท้าทาย¹

สุตารัตน์ ตันติวิวัฒน์²

บทคัดย่อ

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแขนงวิชาหนึ่งของจิตวิทยาที่นำกระบวนการทางวิทยาศาสตร์มาใช้ในการแสวงหาความรู้เพื่อฝึกฝนอรรถิยภาพ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตของบุคคลปกติให้มีความสุขและสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ปัจจุบันแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างกว้างขวาง เพราะวิธีการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิมมีความโน้มเอียงไปทางจิตพยาธิวิทยาและการบำบัดรักษาความผิดปกติทางจิต มากกว่าการสร้าง ความเข้มแข็งทางจิต อย่างไรก็ตาม แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีเนื้อหาสาระที่แตกต่างจากจิตวิทยาแบบดั้งเดิม ทำให้มีช่องว่างขององค์ความรู้และความท้าทายอยู่หลายประเด็น บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก การนำจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ และความท้าทายในอนาคต

คำสำคัญ: จิตวิทยาเชิงบวก การพัฒนา การประยุกต์ ความท้าทาย

¹ บทความวิชาการ

² อาจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล: Juntuntivat@gmail.com

บทนำ

จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) เป็นแขนงวิชาหนึ่งในศาสตร์ทางจิตวิทยา (Psychology) ที่พยายามแสวงหาองค์ความรู้เพื่อเสริมสร้างอรรถประโยชน์ด้วยการยึดเอาจุดแข็งของบุคคลมาเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา (Seligman, 1998; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) จิตวิทยาเชิงบวกได้รับการพัฒนาต่อยอดมาจากแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาจิตวิทยาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตของบุคคลปกติ (Maslow, 1954) ปัจจุบันจิตวิทยาเชิงบวกได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เนื่องจากการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิมมีความโน้มเอียงไปทางจิตพยาธิวิทยา (Psychopathology) ซึ่งมุ่งเน้นเพื่อการรักษาความผิดปกติ และเยียวยาผู้ป่วยที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต ทำให้ละเลยวิธีการป้องกันสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ การศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิมยังขาดการค้นคว้าเกี่ยวกับการสร้างความเข้มแข็งทางจิตเพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว องค์กร และชุมชน (Seligman, 2000) ดังนั้นบทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทบทวนการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก การนำแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกไปประยุกต์ใช้ และความท้าทายในอนาคต

การพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

แท้จริงแล้วองค์ความรู้ทางจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีการศึกษามาช้านาน ตั้งแต่มีการกำเนิดของอารยธรรมมนุษย์ โดยได้รับอิทธิพลจากศาสนาและปรัชญาที่พยายามแสวงหาความรู้เพื่อให้มนุษย์เข้าใจตนเองและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข (Park, 2003) ต่อมาจิตวิทยาเชิงบวกได้พัฒนาต่อยอดเป็นสาขาวิชาหนึ่งในจิตวิทยา ที่มีการศึกษาทั้งในเชิงศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ดังเช่นปัจจุบัน

อิทธิพลทางศาสนา

ศาสนา (Religion) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Religare” แปลว่า “Relationship” ความสัมพันธ์ด้วยศรัทธาระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า ศาสนามีคุณค่าต่อการดำรงชีวิตมนุษย์โดยเฉพาะคุณค่าทางจิตใจที่จะนำพาชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายแห่งความสุข นอกจากนี้ ศาสนาทุกศาสนาสอนให้มนุษย์เป็นคนดี ศาสนาจึงเปรียบเสมือนประตูที่เปิดโลกให้สว่างไสวด้วยความรู้แจ้ง เมื่อพิจารณาหลักธรรมของศาสนาจะเห็นว่ามีความสอดคล้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก เช่น ศาสนาคริสต์สอนให้ดำเนินชีวิตด้วยความรักต่อพระเจ้า มีความเมตตา เห็นอกเห็นใจ และให้อภัยต่อเพื่อนมนุษย์ ส่วนศาสนาอิสลามสอนให้ดำเนินชีวิตด้วยการทำความดีตามคำสอนของพระอัลลอฮ์ ผู้สร้างจิตวิญญาณและคุณลักษณะดีงามในมนุษย์ (Pargament, 1999; Park 2003; Steger & Frazier, 2005)

สำหรับพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์ดำเนินชีวิตอย่างมีสติรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ของตน และพร้อมที่จะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งในมุมมองทางจิตวิทยา การปฏิบัติตนตามอริยมรรคมีองค์แปดเป็นวิธีการหนึ่งในการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อช่วยกำจัดความทุกข์ (Silva, 1984) ในส่วนของการพัฒนาความสุขนั้น พุทธศาสนาได้แบ่งรูปแบบของความสุขออกเป็นสองระดับ คือ โลกียสุขหรือความสุขอันเป็นวิสัยของโลก เป็นความสุขใจที่อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ที่ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริงและสามารถนำมาซึ่งความทุกข์ ดังนั้น มนุษย์จะต้องพัฒนาตนไปสู่การมีความสุขในระดับที่สูงขึ้น เรียกว่า โลกุตตาสุขหรือนิพพานสุข เป็นสภาวะทางจิตที่ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิงเป็นภาวะที่มีความสมบูรณ์ในตัวเองถือเป็นภาวะแห่งความสุขสูงสุด

อิทธิพลทางปรัชญา

ปรัชญา (Philosophy) มาจากคำภาษากรีกว่า “Philosophia” มีรากศัพท์มาจากคำ 2 คำคือ Philos: Love (ความรัก) และ Sophia: Wisdom (ปัญญา) เมื่อรวมกันแล้ว คำว่า “Philosophy” จึงหมายถึง “Love of Wisdom” ความรักในปัญญา แท้จริงแล้วแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกได้รับอิทธิพลมาจากปรัชญาตะวันตกในกลุ่มปัญญานิยม (Intellectualism) ที่พยายามแสวงหาความรู้เชิงจริยศาสตร์เพื่อให้มนุษย์มีความเข้าใจลึกซึ้งถึงคุณธรรมและความเจริญงอกงามในชีวิต อาทิ Socrates (469-399 B.C.) ได้เสนอแนวคิดการรู้จักตัวเอง (Self-knowledge) โดยเชื่อว่าการรู้จักตนเองนั้นเป็นเป้าหมายสูงสุดของชีวิต ดังนั้นมนุษย์จึงควรหันมาใช้ปัญญาในการไตร่ตรองและแสวงหาความรู้เพื่อให้เข้าใจตนเอง เนื่องจากมนุษย์ที่รู้จักตนเองส่วนใหญ่มีเป้าหมายและแผนการในการดำเนินชีวิต Plato (427-347 B.C.) เชื่อว่าความคิดและการกระทำที่แสดงถึงคุณความดี จะทำให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริง โดยคุณธรรมและจริยธรรมที่นำมาซึ่งความสุขนั้นประกอบด้วย ปัญญา (Wisdom) ความกล้าหาญ (Courage) การควบคุมอารมณ์ (Temperance) และความยุติธรรม (Justice) Aristotle (384-322 B.C.) ได้ให้ความหมายของความสุข (Eudaimonia) ว่าเป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงคุณความดี โดยความสุขในทัศนะของอริสโตเติล สามารถจำแนกเป็นสองระดับ คือ ความสุขในระดับผัสสะ (Sensation) ที่เกิดจากประสาทสัมผัสทั้งห้า คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้อารมณ์ และการสัมผัส ส่วนความสุขที่แท้จริงนั้น คือ ความสุขระดับคุณความดี (Eudaimonia) ที่เกิดจากกิจกรรมที่แสดงให้เห็นถึงความเจริญงอกงามเป็นความสุขที่แท้จริงที่มนุษย์แสวงหา (Hughes, 2001; Ryff & Singer, 2008)

Epicurus (341-270 B.C.) ได้เสนอแนวคิดสุขนิยม (Hedonic) โดยให้ความสำคัญกับการแสวงหาความสุขว่าเป็นสิ่งประเสริฐสุดของชีวิต ความสุขตามแนวคิดนี้ประกอบด้วยความสุขจากมิตรภาพ ความสุขจากการมีอิสระภาพปราศจากความกลัวและความเจ็บปวด และความสุขจากการมีชีวิตอยู่อย่างคนที่มีปัญญา แนวคิดสโตอิก (Stoicism) ส่งเสริมให้มนุษย์ควบคุมตนให้ปลอดจากอารมณ์เชิงลบใช้ความคิดที่มีเหตุผลในการดำเนินชีวิต แนวคิดประโยชน์นิยม (Utilitarianism) เน้นการแสวงหาความสุขให้แก่คนจำนวนมากที่สุด โดยเชื่อว่าการกระทำที่มีคุณธรรมและถูกจริยธรรมเป็นการกระทำที่ให้เกิดความสุขมากที่สุด หลังจากสงครามครูเสดที่ยาวนานได้สิ้นสุดลงในราวคริสต์ศตวรรษที่ 14 ยุโรปได้เข้าสู่สมัยฟื้นฟูศิลปวิทยา (Renaissance) เป็นช่วงเวลาที่เกิดการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมในยุโรปขึ้นอีกครั้ง โดยเฉพาะการให้คุณค่าในการแสดงออกทางอารมณ์และตัวตนที่แท้จริง รวมทั้งความเชื่อมั่นในการใช้เหตุผลของปัจเจกบุคคลในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ โดยได้รับอิทธิพลจากแนวคิดปัจเจกชนนิยม (Individualism) แนวคิดมนุษยนิยม (Humanism) และแนวคิดอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ซึ่งมีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาศาสตร์ทางจิตวิทยาในเวลาต่อมา (Maslow, 1965)

อิทธิพลทางจิตวิทยา

จิตวิทยา (Psychology) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก 2 คำ คือ Psyche หมายถึง จิต (Mind) และ Logos หมายถึง ศาสตร์ (Science) จิตวิทยา (Psychology) เป็นศาสตร์หนึ่งในวิทยาศาสตร์ทางสังคม (Social Sciences) ที่ใช้องค์ความรู้ทั้งเชิงศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์เพื่อทำความเข้าใจ อธิบาย ทำนาย พัฒนา กระบวนการทางจิตและพฤติกรรมของมนุษย์ เนื้อหาของศาสตร์ด้านจิตวิทยาได้รับการศึกษาและพัฒนาอย่าง

กว้างขวางในยุคหลังสงครามโลกครั้งที่สอง โดยเฉพาะแนวคิดทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) เพื่อเข้ามาเป็นตัวช่วยในการแก้ปัญหาและบำบัดรักษาปัญหาทางจิต อย่างไรก็ตาม แนวคิดทางจิตวิเคราะห์ไม่ได้แก้ไขสาเหตุของปัญหาทางจิตที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล ดังนั้น Maslow (1954) จึงเสนอแนวคิดจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) เพื่อเป็นทางเลือกจากแนวคิดจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) และพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) โดยอ้างว่า แนวคิดจิตวิเคราะห์เป็นการศึกษาความผิดปกติ แต่ไม่ได้ศึกษาคุณลักษณะของบุคคลปกติให้มีชีวิตที่ดีขึ้น ในขณะที่เดียวกัน การศึกษาพฤติกรรมนิยมส่วนใหญ่มักมองมนุษย์เป็นเครื่องจักรหรือหนูทดลอง โดยไม่ให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ ดังนั้น นักจิตวิทยามนุษยนิยมจึงสนใจศึกษาและแสวงหาความรู้เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของมนุษย์ โดยเชื่อว่ามนุษย์แต่ละคนต้องการบรรลุศักยภาพสูงสุดของตน (Self-Actualization) จึงไม่ยากนักที่จะเสริมสร้างให้มนุษย์จิตวิเคราะห์เข้าใจตนและนำจุดแข็งมาใช้เพื่อพัฒนาตนเอง (Warmoth, Resnick, & Serlin, 2001)

แนวคิดและทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยม (Humanistic Psychology) ที่เป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ประกอบด้วย ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs) ของ Abraham Maslow (1943) ที่เสนอองค์ประกอบพื้นฐานของความต้องการของมนุษย์ไว้ห้าขั้น คือ ความต้องการด้านกายภาพ ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการทางสังคม ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับ และความต้องการประสบความสำเร็จ ทฤษฎีคุณลักษณะ (Trait Theory) ของ Allport (1955) เป็นการศึกษาคุณลักษณะของบุคคลโดยเชื่อว่าความคิดและแรงจูงใจมีอิทธิพลสำคัญในการเกิดพฤติกรรม ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนเป็นบุคลิกภาพที่จะบ่งบอกความแตกต่างของบุคคล ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self Determination Theory) ของ Ryan & Deci (1985) เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยแรงจูงใจจากการเรียนรู้ผ่านกระบวนการทางจิตวิทยาและสิ่งแวดล้อม ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting Theory) ของ Locke & Latham (1990) เชื่อว่าการตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลรับรู้ถึงความต้องการของตนและมีแรงจูงใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย ทฤษฎีความหวัง (Hope Theory) ของ Synder (1994) เป็นการศึกษาแรงจูงใจภายในบุคคลอันก่อให้เกิดความรู้สึกว่าตนจะประสบความสำเร็จ ด้วยการกำหนดเป้าหมายและการวางแผนเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และทฤษฎีขยายและสร้างความตระหนักรู้ (The Broaden and Build Theory) ของ Frederickson (1998) อธิบายรูปแบบและหน้าที่ของอารมณ์เชิงบวก เช่น ความคาดหวัง ความสนใจ ความสนุกสนาน ความอัศจรรย์ใจ ซึ่งช่วยกระตุ้นความรู้สึกละเอินและความคิดออกมาในวิธีที่สร้างสรรค์จนกระทั่งพัฒนาเป็นพฤติกรรมและทักษะพิเศษของบุคคล

ในปี ค.ศ. 1998 จิตวิทยาเชิงบวกได้จัดตั้งเป็นแขนงวิชาหนึ่งของจิตวิทยา โดยศาสตราจารย์ Seligman (2000) อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนีย (University of Pennsylvania) ผู้เปรียบเสมือนเป็นบิดาของจิตวิทยาเชิงบวก ได้อธิบายความสำคัญของศาสตร์จิตวิทยาเชิงบวกไว้ว่า ในครึ่งศตวรรษที่ผ่านมา ศาสตร์ด้านจิตวิทยา ถูกกลืนไปในประเด็นการบำบัดรักษาผู้ป่วยทางจิต แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมความสามารถพิเศษของบุคคลปกติ ดังนั้น ศาสตราจารย์ Seligman และคณะจึงจัดตั้งสาขาวิชาจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเป็นสาขาวิชาทางเลือก

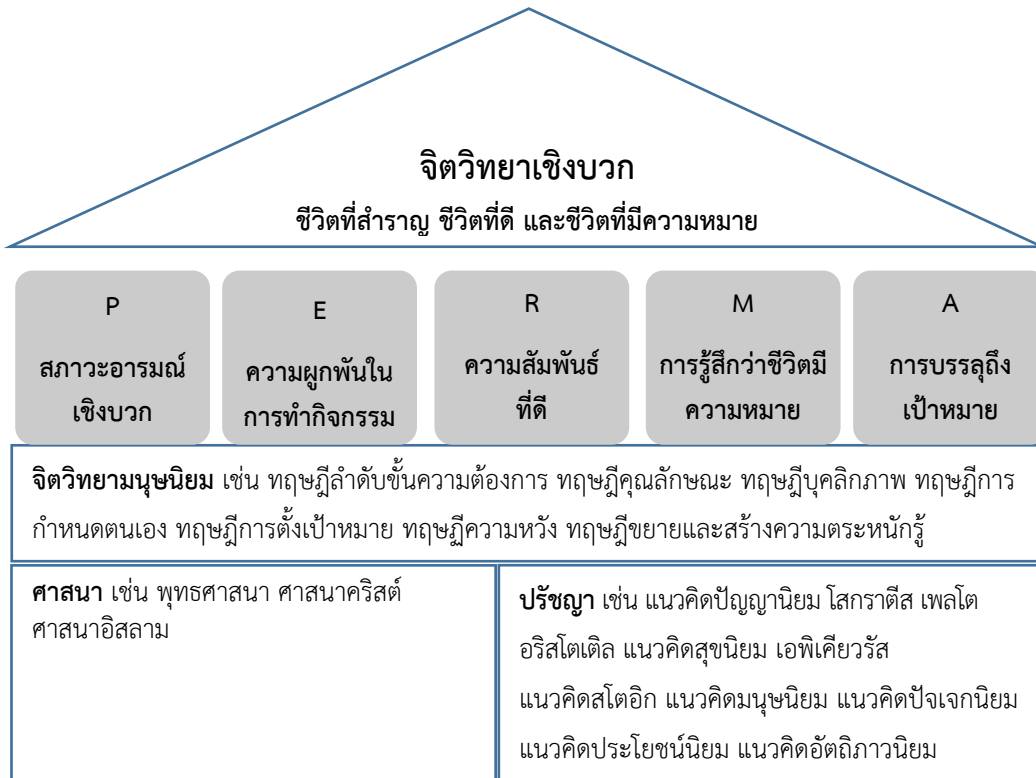
ในการศึกษาจิตวิทยา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามของบุคคลและสังคม ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีชีวิตที่น่าพึงพอใจและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น (Seligman, 2000)

ในระยะเริ่มต้นของการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก นักจิตวิทยาเชิงบวกได้ให้ความสนใจใน 3 ประเด็นหลัก คือ 1) อารมณ์เชิงบวก (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกละอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ที่ผ่านกระบวนการคิด (Cognitive) และประสบการณ์ (Experience) ที่ส่งผลดีและเพิ่มความรู้สึที่มีคุณค่าให้แก่บุคคล เช่น ความหวัง (Hope) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) ความสุข (Happiness) และสติรู้ตื่นตื่นไหลในกิจกรรม (Flow) 2) คุณลักษณะส่วนบุคคลเชิงบวก (Positive Personal Traits) เป็นการพัฒนาคุณลักษณะที่ดีและจุดแข็งของบุคคล เช่น บุคลิกภาพเชิงบวก (Positive Characteristics) คุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths) 3) สถาบันที่สนับสนุนจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Institutions) เป็นการส่งเสริมพัฒนาสถาบันที่สร้างเสริมความเข้มแข็งให้แก่บุคคลทำให้บุคคลเป็นพลเมืองดี (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

ต่อมาศาสตราจารย์ Seligman (2002) ได้แต่ง หนังสือชื่อ ความสุขที่แท้จริง (Authentic Happiness) โดยแบ่งระดับความสุขของมนุษย์ออกเป็น 3 ชั้น คือ 1) ชีวิตที่สำราญ (The Pleasant Life) เป็นความสุขขั้นแรกของชีวิต คือ การที่มีอารมณ์เชิงบวก เช่น ความเพลิดเพลิน ความสนุกสนาน ความอัศจรรย์ใจ ภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองกับสิ่งที่มากระตุ้นชั่วคราวและจะมีรู้สึกว่ามีแค่ช่วงแรกและระดับของความสุขจะลดลงเรื่อยๆ ยกตัวอย่าง เช่น เราต้องการทานขนมหวาน ตอนทานครั้งแรกจะมีความสุขที่ได้ทานขนมหวานแสนอร่อย แต่เมื่อเราทานบ่อยๆ ก็จะไม่รู้สึกเฉยๆ 2) ชีวิตที่ดี (The Good Life) เป็นความสุขขั้นที่สองของชีวิต คือ การที่เรามีสมาธิจดจ่อกับสิ่งที่ทำอย่างไม่เบื่อง่าย ทำให้เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น การทำงานที่เรารักทำให้เรารู้สึกสนุกและอยากทำงานอย่างเต็มที่ 3) ชีวิตที่มีความหมาย (The Meaningful Life) เป็นความสุขขั้นสูงสุดในชีวิต คือ การที่ได้ทำสิ่งที่เรารักแล้วสิ่งนั้นส่งผลดีต่อให้คนรอบข้างและทำให้เราได้มีความสุขไปด้วย เป็นการเติมเต็มความหมายให้แก่ชีวิต เช่น การได้ทำประโยชน์ให้สังคม เป็นต้น

ในปี ค.ศ. 2011 ศาสตราจารย์ Seligman ได้พัฒนาทฤษฎี "P.E.R.M.A." เป็นแนวคิดในการพัฒนาความสุข (Happiness) และสภาวะ (Well-being) ในหนังสือชื่อ "Flourish" โดยมีคำย่อของ องค์ประกอบหลักของความสุข 5 องค์ประกอบ คือ 1) สภาวะของอารมณ์ที่ดี (Positive Emotion) เป็นความรู้สึกละอารมณ์ที่มีผลดีต่อบุคคล เช่น ความสุข ความเพลิดเพลิน ความตื่นเต้น ความพอใจ ความภูมิใจ และความอัศจรรย์ใจ 2) ความผูกพันในการทำกิจกรรม (Engagement) เป็นความรู้สึกละอารมณ์ที่เกิดจากการทำกิจกรรมจนกระทั่งลืมเวลาที่กำลังผ่านไป โดยกิจกรรมต้องใช้ทักษะความสามารถที่มีความท้าทาย แต่ยังเป็นสิ่งที่ทำได้ ทำให้มีความปรารถนาที่แรงกล้าที่จะทำกิจกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมาย 3) ความสัมพันธ์ที่ดี (Relationships) เป็นความรู้สึกละอารมณ์ที่ได้รับการยอมรับจากสังคมรอบข้าง ไม่ว่าจะเกี่ยวกับอาชีพการงาน ครอบครัว คู่ชีวิต และความสัมพันธ์แบบอื่นๆ 4) การรู้สึกว่ามีชีวิตมีความหมาย (Meaning) เป็นการค้นหาความหมายของชีวิตและการเรียนรู้ว่ามีอะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าตนเพื่อช่วยให้พยายามทำตามเป้าหมาย 5) การบรรลุถึงเป้าหมาย (Accomplishment) เป็นการสร้างความสำเร็จและความเชี่ยวชาญให้บรรลุถึงเป้าหมายความต้องการที่ตั้งไว้อย่างเป็นทางการ (Seligman, 2011)

วิวัฒนาการของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่สมัยโบราณที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนา ปรัชญา พัฒนา
มาเป็นศาสตร์ด้านจิตวิทยา จิตวิทยามนุษนิยม และจิตวิทยาเชิงบวกในปัจจุบัน ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 วิวัฒนาการของการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

การประยุกต์แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความสุข

จิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ ดังนั้นนักวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์และบุคคลทั่วไปสามารถนำองค์ความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกไปใช้ได้อย่างหลากหลาย ทั้งในการวิจัยและการประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างความสุขของตน ครอบครัว และสังคม ในส่วนนี้จะยกตัวอย่างการประยุกต์ใช้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเพื่อเสริมสร้างความสุขในการเรียนวิชา วป 533 จิตวิทยาเชิงบวกและการจัดการความขัดแย้งเพื่อคุณภาพชีวิตการทำงาน

แนวคิดการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) ของ Seligman (1990) เป็นการศึกษาความมั่นใจและความรู้สึกมุ่งมั่นพยายามต่อสู้เพื่อความสำเร็จโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แนวคิดนี้ได้การพัฒนาต่อยอดมาจากแนวคิดการช่วยเหลือตนเองไม่ได้จากการเรียนรู้ (Learned Helplessness) ของ Maier และ Seligman (1960) เป็นการศึกษาปรากฏการณ์ทางจิตวิทยากับลูกสุนัขในห้องทดลอง ด้วยการให้ลูกสุนัขยืนบนกล่องที่สามารถปล่อยกระแสไฟฟ้า โดยได้แบ่งกลุ่มการทดลองออกเป็นสามกลุ่ม ได้แก่ 1) กลุ่มลูกสุนัขที่จะต้องโดนกระแสไฟฟ้าช็อตเพียงชั่วคราว 2) กลุ่มลูกสุนัขที่จะต้องโดนกระแสไฟฟ้าช็อตไปเรื่อยๆ แต่สามารถหยุดได้ด้วยการเรียนรู้ที่จะกดปุ่ม 3) กลุ่มลูกสุนัขที่โดนกระแสไฟฟ้าช็อตไปเรื่อยๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้ ก่อนที่ผู้ทดลองจะปล่อยกระแสไฟฟ้าช็อตลูกสุนัข จะมีหลอดไฟกระพริบแสงเพื่อให้สัญญาณบอกล่วงหน้าว่า จะโดนกระแสไฟฟ้าช็อต ซึ่งลูกสุนัขจะเรียนรู้ที่จะรีบกระโดดหนีก่อนที่จะถูกกระแสไฟฟ้าช็อต หลังจากผ่านกระบวนการ

พบว่าลูกสุนัขกลุ่มที่ 1 และ 2 สามารถผ่านไปได้ แต่ลูกสุนัขกลุ่มที่ 3 มีภาวะซึมเศร้าอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเข้าสู่การทดลองที่สอง โดยการนำลูกสุนัขทุกตัวมาใส่ไว้ในกล่องที่ถูกระแสไฟฟ้าช็อตตลอดเวลา ผลปรากฏว่าลูกสุนัขกลุ่มที่ 1 และ 2 สามารถกระโดดออกมาจากกล่องได้ แต่ลูกสุนัขกลุ่มที่ 3 กลับไม่ทำอะไรเลยนอนอยู่อย่างนั้น เพราะลูกสุนัขกลุ่มที่ 3 เกิดการเรียนรู้แล้วว่า ไม่ว่าจะทำอย่างไรเขาก็หนีจากการถูกระแสไฟฟ้าช็อตไม่ได้ กล่าวคือสถานการณ์มันเลวร้ายและเรียนรู้ที่จะไม่สู้ต่ออุปสรรค

ผลจากการทดลองในครั้งนี้ ศาสตราจารย์ Seligman (1990) ได้พัฒนาต่อยอดเป็นแนวคิดการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) โดยแบ่งการมองโลกในแง่ดีออกเป็น 3 มิติ 1) ความคงทนถาวร (Permanence) เชื่อว่าเหตุการณ์เกิดแบบชั่วคราวหรือถาวร 2) ความครอบคลุม (Pervasiveness) เชื่อว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นเฉพาะตนเองหรือเกิดกับคนทั่วไป 3) ความเป็นตนเอง (Personalization) เชื่อว่าเหตุการณ์เกิดขึ้นเพราะตนเองหรือจากบุคคลอื่น สำหรับการประยุกต์ใช้แนวคิดการมองโลกในแง่ดีโดยการเรียนรู้ (Learned Optimism) หรือแนวคิดการมองโลกในแง่ดี (Optimism) ที่นิสิตสามารถฝึกทำได้ด้วยตนเอง คือ การเขียนบรรยายเหตุการณ์ในอนาคตที่นักจิตวิทยาเชิงบวกเรียกว่า Best Possible Self เช่น การสร้างภาพอนาคตและเขียนบรรยายความสุขที่จะเกิดขึ้นในวันรับปริญญาหรือวันที่ได้เลื่อนตำแหน่ง ผลการทำกิจกรรม Best Possible Self พบว่า นิสิตมองโลกในแง่ดีและมีความสุขในการเรียนและการทำงานมากขึ้น

แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (Character Strengths) ของ Peterson และ Seligman (2004) เป็นการศึกษาคุณลักษณะเชิงบวกที่สะท้อนจากความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่มีคุณค่าทางจริยธรรม สามารถแบ่งเป็น 6 องค์ประกอบหลัก 24 คุณลักษณะเด่น ดังนี้ 1) ด้านปัญญาและความรู้ (Wisdom and knowledge) คือ จุดแข็งด้านปัญญาและการแสวงหาความรู้ ประกอบด้วย ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) ความใฝ่รู้ (Curiosity) การใฝ่เรียน (Love of learning) การเปิดใจ (Open-mindedness) และการมองเห็นภาพรวม (Perspective) 2) ด้านการมีกำลังใจ (Courage) คือ การมีจุดแข็งในการกระทำสิ่งใดให้บรรลุเป้าหมายโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ประกอบด้วย ความซื่อสัตย์ (Honesty) ความกล้าหาญ (Bravery) ความมานะพยายาม (Persistence) และความกระตือรือร้น (Zest) 3) ด้านมนุษยธรรม (Humanity) คือ การมีจุดแข็งด้านความเมตตาและการเป็นมิตรกับผู้อื่น ประกอบด้วย ความอ่อนโยน (Kindness) ความรัก (Love) และปัญญาเชิงสังคม (Social intelligence) 4) ด้านความเที่ยงธรรม (Justice) คือ จุดแข็งที่ช่วยสร้างเสริมความแข็งแรงของสังคมและชุมชน ประกอบด้วย ความเสมอภาค (Fairness) ภาวะผู้นำ (Leadership) และการทำงานเป็นทีม (Teamwork) 5) ด้านการควบคุมอารมณ์ (Temperance) คือ จุดแข็งด้านการประมาทตน ประกอบด้วย การให้อภัย (Forgiveness) ความถ่อมตัว (Modesty) ความรอบคอบ (Prudence) และการควบคุมตนเอง (Self-regulation) 6) ด้านการรู้จักความจริงของชีวิต (Transcendence) คือ จุดแข็งด้านการให้ความหมายของการมีชีวิต ประกอบด้วย การรู้คุณค่าของความงามและความเป็นเลิศ (Appreciation of beauty and excellence) ความรู้สึกสำนึกในบุญคุณ (Gratitude) ความหวัง (Hope) อารมณ์ขัน (Humor) และความเลื่อมใสและศรัทธา (Religiousness)

สำหรับการประยุกต์ใช้แนวคิดคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็งในชีวิตประจำวัน นิสิตสามารถฝึกทำได้ด้วยตนเอง โดยการลงทะเบียนเพื่อตอบแบบประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง (VIA Survey of Character Strengths)

ใน website ของศูนย์จิตวิทยาเชิงบวกของ Pennsylvania University (2016) เมื่อนิสิตทำแบบสอบถามข้างต้นเสร็จและทราบจุดแข็งของตน ให้นิสิตนำจุดแข็งของตนไปประยุกต์ใช้ในการทำงานและการเรียน หลังจากนั้นให้นิสิตทบทวนตนเองว่าตนมีความสุขกับการทำงานและการเรียนมากขึ้นหรือไม่ นิสิตท่านหนึ่งระบุว่าจากการทำแบบประเมินคุณลักษณะที่เป็นจุดแข็ง 240 ข้อ ผลการวิเคราะห์จุดแข็งของตน คือ Teamwork จากจุดแข็งดังกล่าวช่วยให้ นิสิตสามารถประสบความสำเร็จในการทำงานและการเรียนได้ โดย นิสิตมีมุมมองต่อการทำงานและการเรียนที่เปลี่ยนไปเล็กน้อย เช่น จากที่มึนคิดว่า การเรียนและการทำงานเป็นการแข่งขัน ก็เปลี่ยนมุมมองมาเป็นการเรียนและการทำงานเป็นทีม ช่วยเหลือ ส่งเสริมกันภายในกลุ่ม ทำให้ตนมีความสุขมากขึ้น เป็นต้น

แนวคิดความกตัญญูรู้คุณ (Gratitude) ของ McCullough, Emmon, & Tsang (2002) เป็นความรู้สึกขอบคุณที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับประสบการณ์เชิงบวก สามารถแบ่งองค์ประกอบได้ 4 ด้าน คือ 1) ด้านความเข้มข้น (Intensity) ผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณมากจะรู้สึกได้ถึงความรู้สึกขอบคุณในจำนวนที่เข้มข้นมากกว่าผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณน้อย 2) ด้านความถี่ (Frequency) ผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณมากจะมีความรู้สึกขอบคุณต่อเหตุการณ์ต่างๆ บ่อยครั้งกว่าผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณน้อย 3) ด้านความแผ่ขยาย (Span) ผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณมากจะมีจำนวนของสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกขอบคุณในช่วงเวลาใดหนึ่งเวลาหนึ่งมากกว่าผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณน้อย 4) ความหนาแน่น (Density) ผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณมากจะรู้สึกขอบคุณต่อกลุ่มคนที่หลากหลายกว่าในแต่ละประสบการณ์เมื่อเทียบกับผู้ที่มีความกตัญญูรู้คุณน้อย สำหรับเทคนิคในการแสดงความกตัญญูรู้คุณนั้น เรียกว่า Gratitude Journal ซึ่ง นิสิตสามารถทำ Gratitude Journal ได้โดยการเขียนบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับบุคคลและสิ่งต่างๆ ที่ทำให้นิสิตรู้สึกขอบคุณระหว่างการเรียนและการทำงานก่อนนอนวันละ 3 เรื่อง หรือสามารถทำ Gratitude Visit เป็นการแสดงความรู้สึกขอบคุณต่อบุคคลที่มีบุญคุณต่อนิสิต ซึ่งการแสดงความรู้สึกขอบคุณจะทำให้ตัวนิสิตและผู้รับการแสดงความขอบคุณมีความสุข

แนวคิดสุนทรียสาธก (Appreciative Inquiry) ของ Cooperrider & Whitney (1999) เป็นกระบวนการศึกษาร่วมกันเพื่อค้นหาสิ่งที่ดีที่สุดในตัวโดยใช้ศิลปะการถามคำถามเชิงบวก ให้ได้คำตอบเชิงบวก แล้วนำคำตอบที่ได้มาสร้างสรรค์ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก สำหรับเทคนิคการประยุกต์ใช้แนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อส่งเสริมความสุขในการเรียน คือ นิสิตทำกิจกรรม 4D ตามแนวคิดสุนทรียสาธกเพื่อสร้างความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ โดยมีขั้นตอนการทำกิจกรรม 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การค้นหาสิ่งที่ดีที่สุด (Discovery) นิสิตดำเนินการสนทนากลุ่มโดยใช้คำถามเชิงบวกและให้เพื่อนได้มีการแลกเปลี่ยนเรื่องราวผ่านการเล่าเรื่อง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในเชิงบวกร่วมกัน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความเป็นนิสิต ความภาคภูมิใจ ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าชั้นเรียนรวมถึงการทบทวนรายละเอียดของความสำเร็จต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้นที่มีความเกี่ยวข้องและส่งผลต่อการทำวิทยานิพนธ์ 2) การกำหนดผลลัพธ์หรือเป้าหมายที่พึงประสงค์ (Dream) นิสิตสนทนาและระดมความคิดเกี่ยวกับวิสัยทัศน์หรือภาพในอนาคตของการดำเนินการในสร้างความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ 3) การออกแบบวิธีการเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ (Design) นิสิตใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้เพื่อนร่วมกันเสนอแนะแนวทางในการดำเนินการออกแบบหรือวางแผนการดำเนินการเพื่อสร้างความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์ 4) การดำเนินงาน

เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามวัตถุประสงค์ (Destiny) นิสิตนำแนวทางและแผนงานที่ได้จากการสนทนากลุ่ม ไปใช้ในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างความสำเร็จในการทำวิทยานิพนธ์อย่างเป็นรูปธรรม

ความท้าทายของแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก

เนื่องจากการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกมีเนื้อหาสาระที่แตกต่างจากการศึกษาจิตวิทยาแบบดั้งเดิมหลายประการ โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ของการแสวงหาความรู้ (Inquiry Paradigms) จากเดิมตามกระบวนทัศน์ปฏิฐานนิยม (Positivism) ที่เชื่อว่าการทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์ควรเป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์ที่ต้องออกแบบการทดสอบข้อมูลในเชิงทดลองและควบคุมตัวแปรอย่างเคร่งครัด ปัจจุบันการศึกษาจิตวิทยาเชิงบวกเน้นการทำความเข้าใจประสบการณ์ของมนุษย์ในองค์รวม โดยการนำหลักการนิยามปฏิบัติการ (Operationalization) ในปรัชญาวิทยาศาสตร์มาวัดและอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ที่มีความซับซ้อนและหลากหลาย ในสภาพแวดล้อมจริง ส่งผลให้มีข้อวิจารณ์ ช่องว่างขององค์ความรู้ และความท้าทายในกระบวนการแสวงหาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Methods) หลายประเด็น อาทิ

การศึกษาและการวัดตัวแปรจิตวิทยาเชิงบวก

ความท้าทายหลักของการศึกษาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก คือ การแสวงหาระเบียบวิธีวิจัย (Research Methods) ที่สามารถวัดและอธิบายประสบการณ์ของมนุษย์ทั้งในรูปแบบปรวิสัย (Objectivity) และรูปแบบอัตวิสัย (Subjectivity) เนื่องจากมนุษย์แต่ละคนมีความแตกต่างกันในความคิด เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม และประสบการณ์ เช่น นิยามของความสุขมีความแตกต่างกันไปในแต่ละวัฒนธรรมและมุมมองของแต่ละคน คนทั่วไปมักจะมีมุมมองของความสุขในมิติของภาวะทางอารมณ์ที่ตอบสนองกับสิ่งที่มากระตุ้นชั่วคราว ซึ่งในทางวิชาการไม่ได้ให้ความสำคัญกับความสุขที่เกิดจากภาวะทางอารมณ์เพียงอย่างเดียว แต่จะให้ความสนใจกับความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตด้วยเช่นกัน (Ryff, 1989; Diener, 2000) ดังนั้น การศึกษาแนวคิดความสุขจึงมีมุมมองที่หลากหลายทั้งในด้านความคิด ด้านอารมณ์ ด้านจิตใจ (Lopez, 2009) ตลอดจนบริบทด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม ซึ่งในแต่ละมุมมองนั้นก็จะมีกรอบนิยามหรือการอธิบายที่แตกต่างกันออกไป (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005)

การอธิบายเหตุผลของพฤติกรรมมนุษย์

ในทางวิชาการความรู้สึกพอใจเป็นความรู้สึกที่ดีซึ่งเกิดจากการตอบสนองความจำเป็นเพื่อรักษาสมดุลในชีวิต เช่น การรับประทานอาหาร การมีเพศสัมพันธ์ และความสบายทางกายอื่นๆ ในขณะเดียวกัน ความเพลิดเพลิน หมายถึง ความรู้สึกที่ดีที่บุคคลได้ประสบเมื่อก้าวข้ามขีดจำกัดของตน เช่น การทำความดี การทำกิจกรรมตามเป้าหมาย ความเพลิดเพลินต่างจากความรู้สึกพอใจตรงที่กิจกรรมที่ได้ทำนำไปสู่การเจริญเติบโตและความสุขในระยะยาว แต่ทว่า นักจิตวิทยายังขาดการอธิบายความเป็นเหตุและผลของพฤติกรรมมนุษย์ เช่น เหตุใดมนุษย์ส่วนใหญ่เลือกความรู้สึกพอใจมากกว่าความเพลิดเพลิน เช่น เหตุใดมนุษย์จึงเลือกดูทีวีแทนการอ่านหนังสือที่น่าสนใจ (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

ความน่าเชื่อถือของงานวิจัยสังคมศาสตร์

ในสมัยโบราณการแสวงหาองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก ตามปรัชญาเชิงจริยศาสตร์ เพื่อการมีชีวิตที่ดีของมนุษย์นั้น ใช้วิธีการศึกษาเชิงปทัสสถาน (Normative) เน้นความน่าจะเป็น (What ought to be) มากกว่าความจริง (What is) และเป็นการบรรยาย (Descriptive) มากกว่าการอธิบาย (Explanatory) แต่ในปัจจุบันมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งยืนยันว่าจิตวิทยาเชิงบวกสามารถช่วยป้องกันและการบำบัดรักษา (Sin, 2009; Sin, Porta, & Lyubomirsky, 2011; Sergeant & Mongrain, 2014) คำถามสำคัญ คือ ทำได้อย่างไร? ดังนั้น ช่องว่างขององค์ความรู้ที่นักจิตวิทยาต้องอธิบาย คือ กลไกของปฏิกิริยาทางเคมีที่เกิดขึ้นในคนกลุ่มนั้น (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000)

บทสรุป

แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นศาสตร์หนึ่งในวิทยาศาสตร์ทางสังคมที่ใช้องค์ความรู้ทั้งเชิงศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์เพื่อศึกษาสภาพความเป็นอยู่และพฤติกรรมของบุคคลปกติ โดยให้ความสำคัญกับการค้นหาแนวทางการเสริมสร้างอัจฉริยภาพเพื่อให้บุคคลสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น วิวัฒนาการของการพัฒนาแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นเกิดขึ้นมาช้านาน อาจจะเรียกได้ว่าเกิดขึ้นมาพร้อมกับการเกิดของอารยธรรมมนุษย์ โดยได้รับอิทธิพลทั้งจากแนวคิดทางศาสนา ปรัชญาและจิตวิทยาโดยเฉพาะแนวคิดจิตวิทยา มนุษยนิยม จากการทบทวนและสังเคราะห์แนวคิดและทฤษฎี พบว่าแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกให้ความสำคัญกับการศึกษา ปรากฏการณ์ทางสังคมด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยเน้นความเข้าใจประสบการณ์ของมนุษย์ในองค์รวม เนื่องด้วยแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกนั้นมีเนื้อหาสาระที่แตกต่างจากจิตวิทยาแบบดั้งเดิม ทำให้มีช่องว่างขององค์ความรู้และความท้าทายให้นักวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ได้ศึกษาและแสวงหาองค์ความรู้ใหม่ทั้งในด้านวิชาการและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพิ่มเติมอีกหลายประเด็น

เอกสารอ้างอิง

Allport, F. H. (1955). *Theories of personality and the concept of structure*. New York: Wiley.

Authentic Happiness. University of Pennsylvania. Retrieved from

<https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>

Cooperrider, D. L., & Whitney, D. (1999). *Collaborating for change: Appreciative inquiry*. Oakland, CA: Berrett-Koehler.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.

Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.

- Hughes, G. J. (2001). *Routledge Philosophy Guidebook to Aristotle on Ethics*. London: Routledge.
- Jung, C. G. (1967). *The development of personality*. London: Routledge.
- Jung, C. G. (2014). *Psychology and religion: West and East*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). *Theory of Goal Setting and Task Performance*. New Jersey, NJ: Prentice Hall.
- Lopez, S. (2009). *The Encyclopedia of Positive Psychology*. Chichester, UK: Wiley-Blackwell.
- Luthans, F., Luthans, K. W., & Luthans, B. C. (2004). Positive psychological capital: Beyond human and social capital. *Business Horizons*, 47(1), 45-50.
- Maslow, H. A. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Bros.
- Maslow, H. A. (1965). A philosophy of psychology: The need for a mature science of human nature. In Severin, R. (Ed.), *Humanistic viewpoints in Psychology*. New York, NY: McGraw Hill.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- Pargament, K. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.
- Park, C. L. (2003). The Psychology of religion and positive psychology. *Psychology of Religion. American Psychological Association* 35, 28(4), 1-20.
- Pennsylvania University. (2016). Authentic happiness questionnaire. Retrieved from <https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/testcenter>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67.
DOI:10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069

- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. DOI:10.1007/s10902-006-9019-0
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Atria Books.
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. (1998). *Learned optimism*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Seligman, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. *Consulting and Clinical Psychology*, 82(2), 263-274.
- Silva, P. D. (1984). Buddhism and behaviour modification. *Behaviour Research and Therapy*, 22(6), 661–678.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487.
- Sin, N. L., Della, P. M. D., & Lyubomirsky, S. (2011). Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In Donaldson, S. I., Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 79–96). New York, NY: Routledge.
- Steger, M. F., & Frazier P. (2005). Meaning in life: One link in the chain from religion to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574–582.
- Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of hope: You can get here from there*. New York, NY: Simon & Schuster.

Walsh, Z. (2016). Buddhism and Positive Psychology. In Leeming, D. A., *Encyclopedia of Psychology and Religion* (pp. 1-3). Retrieved from https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-642-27771-9_9378-1.
DOI:10.1007/978-3-642-27771-9_9378-1

Warmoth, A., Resnick, S., & Serlin, I. (2001). Contributions of humanistic psychology to positive psychology. Retrieved from <http://union-street-health-associates.com/articles/HumanisticPsych-PositivePsych.pdf>