

นิยามชีวิตในมโนทัศน์หนุ่มสาวสมัยใหม่ภายใต้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก: กรณีศึกษานิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Meaning of Life in Modern Conceptions of Youth in the Positive Psychology Concept: A Case Study Mahasarakham University Students

รังสรรค์ โนมยา¹

Rungson Chomeya¹

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญ คือ (1) เพื่อศึกษาการนิยามชีวิตในมโนทัศน์ของหนุ่มสาวสมัยใหม่ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม และ (2) เพื่อเปรียบเทียบในเชิงเนื้อหาการนิยามชีวิตของนิสิตที่มีความแตกต่างในด้านเพศสถานะ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ลงทะเบียนในรายวิชาศึกษาทั่วไป เก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์แบบยั้งลึกลับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์สามเส้า โดยทำการตรวจสอบสามเส้าในลักษณะต่างๆ คือ (1) การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (2) การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย และ (3) การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี

ผลการศึกษาพบว่า การนิยามชีวิตในมโนทัศน์ของหนุ่มสาวสมัยใหม่ เกี่ยวข้องกับสาระใหญ่ๆ คือ เรื่องความสามารถ ครอบครัวยุคสมัยและสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงานเพื่อความสำเร็จของตนเองและการเป็นที่พึ่งของคนรอบข้าง นอกจากนี้นิสิตเพศชายและหญิงให้ความหมายของนิยามชีวิตที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันได้แก่ อาชีพและการทำงาน คุณค่าในชีวิต ความสุข สัมพันธภาพกับเพื่อน คติประจำใจ การกระทำของคนอื่นที่ทำให้ตนเองมีความสุข ความผิดหวังของตนเอง เป้าหมายในชีวิต สิ่งที่ยากแก่ใจ แต่ก็อาจจะมีรายละเอียดในบางประเด็นที่แตกต่างกันไป เช่น การให้ลำดับความสำคัญ ส่วนความรัก ความสำเร็จที่เคยได้รับ และสิ่งที่ต้องการให้คนอื่นพุดถึงตนเอง เพศชายและเพศหญิงจะให้นิยามที่ค่อนข้างจะแตกต่างกันอย่างชัดเจน

คำสำคัญ: นิยามชีวิต มโนทัศน์ของหนุ่มสาวสมัยใหม่ จิตวิทยาเชิงบวก

¹ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ Faculty of Education, Mahasarakham University



Abstract

This study has two main objectives including (1) to purposively study about the meaning of life in the perspective of university students in Mahasarakham University, and also (2) to perform informative comparison about the meaning of life in different gender of University students. Researcher decided to use Mahasarakham University's students who registered general education courses as the informants. The information was aggregated through the process of indepth interview and analyzed by using triangulation analysis. The process of analysis was measured by using three different types of measurement including data triangulation, investigator triangulation, and theory triangulation.

The result of this study shows that informants define the meaning of life in different terms including self-ability, family and relationship, work and achievement. Specifically, Both male and female define the meaning of life in the same result of definition in terms of work and careers, values of life, happiness, relationship, self-morality, other people's treat, self-disappointment, aims in life, and also things that want to change. Furthermore these terms might be different on its own priority, for love and self-achievement as well as what the other mention both male and female provide totally different definition.

Keywords: Meaning of life, modern conceptions of youth, positive psychology

บทนำ

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมในปัจจุบัน ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงในระดับโลก หรือการเปลี่ยนแปลงในระดับประเทศ ในสังคมไทยก็เช่นเดียวกัน สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมของไทย ได้เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีการรับวัฒนธรรมของชาติตะวันตกเข้ามา มีบทบาทในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นไทยมีความกล้าแสดงออกมากขึ้น ทั้งทางด้านกาย การคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งมีอิสระมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นสิ่งที่เลวร้ายไปทั้งหมด สังคมสมัยใหม่มักให้บทเรียนต่างๆ ที่สำคัญสำหรับการใช้ชีวิตของวัยรุ่นภายใต้บริบทการเปลี่ยนแปลงทางสังคมไปเป็นสังคมแบบสากล

วัยรุ่น (12-25 ปี) ในอดีตช่วงอายุของวัยรุ่นจะอยู่ประมาณ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเด็กจะต้องอยู่ในสถานศึกษาเป็นระยะเวลามากขึ้น ไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้ในทางเศรษฐกิจ จึงขยายช่วงอายุออกไปแบ่งออกเป็น 3 วัยย่อยๆ คือ วัยแรกรุ่น (12-15 ปี) พฤติกรรมจะมีลักษณะโน้มเอียงไปในวัยเด็กมากกว่า วัยรุ่นตอนกลาง (16-17 ปี) พฤติกรรมจะมีลักษณะกึ่งเป็นผู้ใหญ่ และ วัยรุ่นตอนปลาย (18-25 ปี) พฤติกรรมจะมีลักษณะเป็นผู้ใหญ่ ในช่วงวัยรุ่นเด็กจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ มากมาย เช่น คุณลักษณะทางกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา สังคม เรามักจะมีเจตคติที่ผิดๆ ว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่เต็มไปด้วยปัญหา ซึ่งไม่จำเป็นเสมอไป วัยรุ่นมีลักษณะทางอารมณ์ที่เป็นสุข สบายใจ เป็นสุขใจกับการได้เล่น เทียว เรียน กิน นอน ทำงาน



ร่วมกันกับเพื่อนมากกว่าวัยอื่นๆ สนใจบุคคลที่มีตัวตนอย่างแท้จริงมากกว่าการนึกฝัน หรือจากบุคคลที่ไกลจากตัวเอง เช่น บุคคลจากหนังสือ จากตัวอย่างในอุดมคติ การคบเพื่อนในวัยรุ่นนมี ทั้งคุณประโยชน์และโทษได้ เพื่อนอาจจะช่วยให้วัยรุ่นประทับใจประทับใจในยามที่เขามีความทุกข์ และทำให้เขารู้สึกถึงการเป็นเจ้าของซึ่งกันและกัน แต่ในขณะที่เดียวกันเพื่อนก็อาจจะชักนำให้วัยรุ่นไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ ซึ่งจะพบว่าอาชญากรจะเป็นวัยรุ่นค่อนข้างมาก เพราะถูกชักจูงโดยเพื่อนได้ง่ายกว่าวัยอื่นๆ เนื่องจากจิตใจที่ละเอียดอ่อนและยังอ่อนด้อยประสบการณ์ในการใช้ชีวิต ผู้ปกครองหรือครูอาจจะต้องแนะนำและคอยสอดส่องการคบเพื่อน การรวมกลุ่ม เพื่อที่จะได้ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ หรือป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาที่ไม่พึงประสงค์ขึ้นได้ (รังสรรค์ โฉมยา, 2556: 9-28) หากมองในแง่ดีจะพบว่าวัยรุ่นเต็มไปด้วยพลัง ความคิด ความฝัน จินตนาการ ที่สวยงาม ทำให้เกิดสิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาในสังคม การทำความเข้าใจการคิด วิธีการคิด มโนทัศน์ของการมองสิ่งต่างๆ ในชีวิตของวัยรุ่น จะทำให้เกิดความเข้าใจระหว่างกัน ซึ่งนำไปสู่แนวทางในการสร้างสรรค์ ตลอดจนการแก้ปัญหาาร่วมกันได้อย่างดี

การมองโลกในแง่ดี คือการคาดการณ์ไว้สำหรับอนาคตว่า เหตุการณ์จะคลี่คลายออกมาในทางดี เป็นคำตรงกันข้ามกับการมองโลกในแง่ร้าย ซึ่งเป็นการคาดการณ์อนาคตว่าจะออกมาในทางไม่ดี พวกเราคนธรรมดา มักจะได้ยินคำสอนเสมอว่า การคิดในทางดีเอาไว้ก่อนดีกว่าคิดในทางร้าย ไม่ว่านักศึกษาจะกำลังเตรียมสอบ นักกีฬากำลังจะลงแข่งขัน คนไข้กำลังจะเข้ารับการรักษาจากโรค ฯลฯ คำสอนเหล่านี้เป็นจริงหรือไม่ ผลการวิจัยของนักจิตวิทยาเชิงบวกพบว่าจริง การคาดการณ์อนาคตในแง่ดีมีอิทธิพลต่อการเลือกวิธีการ

ตอบสนองของคนต่อสถานการณ์ที่ลำบากยากเข็ญ หรือความท้าทายใด ๆ และมีอิทธิพลต่อการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ นอกจากนี้ยังมีอิทธิพลต่อความสำเร็จในการแก้ปัญหาสถานการณ์ที่ยุงยากด้วย เซลิกแมน (Seligman, 1998) ได้ทำการศึกษาวิจัยกับผู้ให้ข้อมูลขนาดใหญ่ในบริษัทประกันภัยชื่อ Metropolitan Life Insurance เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า การมองโลกในแง่ดี แรงจูงใจในการมาทำงาน และความอดสาหัสบากบั่นเป็นกุญแจสำคัญสำหรับความสำเร็จในงานขายประกัน อย่างไรก็ตาม เซลิกแมนจำแนกพนักงานเป็นกลุ่มที่มองโลกในแง่ดีและไม่ดี โดยให้พนักงานขายประกันตอบแบบสอบถามวัดการมองโลก Attribution Style Questionnaire (ASQ) ซึ่งวัดการมองโลกในแง่ดี พบว่า พนักงานที่มองโลกในแง่ดีมีผลการขายประกันสูงกว่าพนักงานที่มองโลกในแง่ร้าย ยิ่งพวกที่ได้คะแนนสูงใน 10% แรกของแบบทดสอบจะขายได้มากกว่าพวกที่ได้คะแนนต่ำ 10% ทำยอดขายแบบทดสอบถึง 88%

จิตวิทยาเชิงบวก เป็นสาขาใหม่ของทางศาสตร์การศึกษาทางจิตวิทยา ซึ่งนำเสนอขึ้นในปี ค.ศ. 2000 โดยมาร์ติน เซลิกแมน กับมีฮาย ชิคเซนต์มีฮายยี โดยมีความเชื่อพื้นฐานว่า จิตวิทยาการทำงานของมนุษย์ในเชิงบวกจะเกิดขึ้นเมื่อบรรลุความเข้าใจทางวิทยาศาสตร์และการแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพเพื่อสร้างความเจริญก้าวหน้าสำหรับบุคคล, ครอบครัว และชุมชน เป็นการมองจิตวิทยาในภาพบวกแทนการมองจิตวิทยาในภาพลบ ที่มองว่ามนุษย์เต็มไปด้วยปัญหาหลากหลายประการโดยหลงลืมการมองภาพบวกของมนุษย์ในเชิงสร้างสรรค์ (Carver and Scheier, 2002)

การเข้ามาของจิตวิทยาเชิงบวกจึงทำให้องค์ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์มีรายละเอียดสมบูรณ์มากขึ้น เซลิกแมนยอมรับหลักการเรียนรู้



จากผลกรรมในอดีตของสกินเนอร์ จะเห็นได้จากการอธิบายว่า การมองโลกในแง่ดีหรือไม่ดีของบุคคลนั้นเกิดจากการประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวของเขาในอดีต การรับรู้เกี่ยวกับการควบคุมเหตุการณ์ของบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ บุคคลรับรู้ว่าการกระทำนั้นเกิดเนื่องมาจากสาเหตุที่ถาวรหรือไม่ ถ้าเป็นเหตุถาวร ซึ่งเกิดขึ้นมาอย่างเฉพาะเจาะจง เขาก็มักจะคาดหวังว่า ในอนาคตก็คงจะเป็นเช่นเดิมอีก แต่ถ้าเขาเชื่อว่าสาเหตุนั้นเป็นเหตุชั่วคราว และเป็นเหตุทั่วไปกว้างๆ เขาก็อาจจะยืดหยุ่นการมองโลกของเขาไปเป็นด้านตรงกันข้ามได้ (Seligman, 1991) จะเห็นได้ว่า เซลิกแมนใช้แนวคิดเกี่ยวกับการระบุสาเหตุพฤติกรรม (Attribution) ซึ่งเป็นแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับการคิดมาอธิบายเรื่องการมองโลก ซึ่งสกินเนอร์เองไม่ได้ให้ความสำคัญ

อย่างไรก็ตามในแง่ของการส่งเสริมนั้น เราสามารถส่งเสริมให้บุคคลมองโลกในแง่ดีได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการอบรมสั่งสอนตั้งแต่เมื่อครั้งเขายังเป็นเด็ก ฉะนั้นพ่อแม่ และครูจึงมีความสำคัญในการสร้างคนให้เป็นคนมองโลกในแง่ดีซึ่งมักจะต้องทำด้วยวิธีการจัดการผลกรรมตามแบบของสกินเนอร์ดังที่เราได้กล่าวมาแล้ว ด้วยการคอยจับถูกเมื่อบุคคลเป้าหมายแสดงความเห็น ความคิด หรือทัศนคติต่อเหตุการณ์ในด้านดี อย่างที่เรียกว่า มองเห็นโอกาสดีในวิกฤติการณ์ร้าย แล้วให้ผลกรรมที่ดีกับการแสดงความเห็น ความคิด หรือทัศนคติของเขา ผู้ใหญ่จึงต้องเป็นจุดเริ่มต้นมองหาสิ่งดีๆ ในตัวเด็กเสียก่อน การทำความเข้าใจมุมมอง วิธีคิด และการมองโลกของวัยรุ่นสมัยใหม่จะช่วยทำให้เราเข้าใจวัยรุ่นยุคใหม่มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการเรียน การใช้ชีวิต การทำงาน และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

การศึกษาการนิยามชีวิตใหม่โน้ตทัศน์ของหนุ่มสาวสมัยใหม่ภายใต้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก: กรณีศึกษานิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในครั้งนี้ เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาคุณภาพของการอยู่ร่วมกันของบุคคล การทำความเข้าใจโลกทัศน์และวิธีการคิดของหนุ่มสาวสมัยใหม่ซึ่งจะช่วยให้ผู้ใหญ่เข้าใจวัยรุ่นยุคปัจจุบันมากขึ้น ด้วยการศึกษายภายใต้แนวคิดแบบจิตวิทยาเชิงบวกซึ่งในประเด็นนี้ยังขาดงานวิจัยที่ทำการศึกษาอย่างจริงจัง ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าข้อค้นพบจากการวิจัยจะช่วยเปิดมุมมองใหม่ๆ ในการมองวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการนิยามชีวิตใหม่โน้ตทัศน์ของหนุ่มสาวสมัยใหม่ของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. เพื่อเปรียบเทียบในเชิงเนื้อหาการนิยามชีวิตของนิสิตที่มีความแตกต่างในด้านเพศสถานะ

วิธีดำเนินการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การนิยามชีวิต ประกอบด้วย การให้นิยามความหมายต่อเรื่องต่างๆ ดังนี้ อาชีพและการทำงาน ความรัก คุณค่าในชีวิต ความสุขสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน คติประจำใจ ความสำเร็จที่เคยได้รับ การกระทำของคนอื่นที่ทำให้ตนเองมีความสุข ความผิดหวังของตนเอง เป้าหมายในชีวิต สิ่งที่ยากแก้ไข สิ่งที่ต้องการให้คนอื่นพูดถึงตนเอง

การศึกษาในครั้งนี้ กำหนดขอบเขตอาณาบริเวณสำหรับการศึกษาไว้เป็นนิสิตปริญญาตรี



ของมหาวิทยาลัยมหาสารคามซึ่งถือว่าเป็นตัวแทนของคณวิยหนุ่มสาวในยุคสมัยใหม่ เนื่องจากต้องการผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะสัมพันธ์กับประเด็นการศึกษา จึงเลือกตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยมหาสารคามเป็นหลัก

เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ อาศัยการเก็บข้อมูลด้วยวิธีการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ จึงไม่ได้เคร่งครัดในการกำหนดขนาดผู้ให้ข้อมูลแต่มุ่งเน้นถึงคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลว่าจะมีข้อมูลให้กับการศึกษาวิจัยในระดับหยังลึกมากน้อยเพียงใด เพื่อสนับสนุนแนวคิดและค้นหาข้อสรุปการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัย ได้กำหนดลักษณะกว้างๆ ไว้หลายประการ (ชาย โพธิสิตา, 2549: 129-132) ดังนี้คือ ตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลที่แสดงคุณลักษณะที่แตกต่างจากผู้ให้ข้อมูลปกติค่อนข้างมาก ตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลที่มีลักษณะเหมือนกัน ในหลายๆ พื้นที่ เพื่อมองหาตัวอย่างที่มีลักษณะบางประการสำคัญร่วมกัน เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ ระดับการศึกษา เพื่อทำการศึกษาประชากรในกลุ่มที่มีลักษณะแบบนี้ อย่างลงลึก ตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลที่น่าจะแสดงลักษณะสำคัญของประชากรทั้งหมด ลักษณะสำคัญในที่นี้หมายถึง คุณสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างทีประชากรในกลุ่มนั้นๆ มีเหมือนกัน เช่น ศึกษาในระดับอุดมศึกษาเหมือนกัน เป็นตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลที่มีคุณค่าเพราะสามารถเป็นตัวแทนของประชากรที่มีลักษณะคล้ายๆ กันได้ดี

ตัวอย่างหรือผู้ให้ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาเป็นนิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม คณะต่างๆ ทุกชั้นปีที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาศึกษาทั่วไป จำนวน 100 ราย

เครื่องมือที่ใช้เป็น แบบการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ (Informal Interview) โดยใช้การนัดหมายและการพบปะส่วนตัวในบรรยากาศที่ไม่เป็น

ทางการ ในบางรายผู้วิจัยใช้การนัดหมายไว้ก่อนโดยคร่าวๆ มีการขอบันทึกรายละเอียดจากการสัมภาษณ์ก่อนการสัมภาษณ์ ส่วนใหญ่จะเป็นการบันทึกภายหลังจากการสัมภาษณ์เสร็จสิ้นลง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์ที่เนื้อหา โดยอาศัยหลักการตรวจสอบความถูกต้องด้วยเทคนิคการ วิเคราะห์สามเส้า โดยทำการตรวจสอบสามเส้าในลักษณะต่างๆ คือ การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล จะเน้นการตรวจสอบข้อมูลที่ได้มาจากแหล่งต่างๆ นั้นมีความเหมือนกันหรือไม่ เช่น จากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์และการพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการ ซึ่งถ้าทุกแหล่งข้อมูลพบว่าได้ข้อค้นพบมาเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มา มีความถูกต้อง การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย จะเน้นการตรวจสอบจากผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลต่างคนกันว่า ได้ค้นพบที่เหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร ซึ่งถ้าผู้วิจัยหรือผู้เก็บข้อมูลทุกคนพบว่าข้อค้นพบที่ได้มา มีความเหมือนกัน แสดงว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มา มีความถูกต้อง และการตรวจสอบสามเส้าทางด้านแนวคิด ทฤษฎี จะเน้นการตรวจสอบว่าถ้ามีการใช้ทฤษฎีที่หลากหลายแล้ว ข้อมูลที่ได้มาเป็นไปในทิศทางเดียวกันหรือไม่ ถ้าผู้วิจัยพบว่าไม่ว่าจะนำทฤษฎีใดมาใช้ ก็ได้ข้อค้นพบที่เหมือนกัน แสดงว่า ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มา มีความถูกต้องสมบูรณ์ ในการศึกษาครั้งนี้ใช้การมองจากทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาและทฤษฎีทางสังคมวิทยาเป็นหลัก

ผลการวิจัย

1. การนิยามชีวิต ในมโนทัศน์ของหนุ่มสาวสมัยใหม่พบว่าเกี่ยวข้อง ในประเด็นเรื่อง (1) อาชีพและการทำงานผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มองว่าต้องการทำธุรกิจส่วนตัวเพราะได้ใช้ความสามารถของตนเองมากกว่าการรับราชการ (2) ความ



รักผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความหมายในเชิงสัมพันธ์ภาพ และการให้ความช่วยเหลือและดูแลกัน (3) คุณค่าในชีวิตผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ให้ความหมายว่า คุณค่าชีวิตอยู่ที่การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น การมีคนที่ยึดอยู่รอบๆ ข้าง การทำให้คนรอบข้างมีความสุข (4) ความสุข ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มองว่า ความสุขเป็นมิติที่เกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง การมีความรักและความปรารถนาดีต่อกันและกัน (5) สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มองว่า สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนจะดีนั้น ต้องมีประสบการณ์การมีความสุขและเรื่องร้ายๆ มาด้วยกัน (6) คิดประจำใจผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กำหนดคติประจำใจของตนเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเอาชนะปัญหาและ (7) ความสำเร็จที่เคยได้รับ ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มองความสำเร็จที่สำคัญในชีวิต เป็นเรื่องความสำเร็จทางด้านกีฬา โดยภูมิใจกับความสำเร็จที่ได้รับในการแข่งขันกีฬาในระดับต่างๆ (8) การกระทำของคนอื่นที่ทำให้ตนเองมีความสุขผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มองว่าการกระทำของคนอื่นที่ทำให้ตนเองมีความสุข ได้แก่ การแสดงความเอื้ออาทรไม่เห็นแก่ตัว ความเป็นกันเอง ให้ความเห็นใจ การได้รับการสนับสนุนจากคนอื่น (9) ความผิดหวังของตนเองผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มองว่า ความผิดหวังหรือความผิดพลาดที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของตนเองเป็นเรื่อง ความสามารถและการไม่สามารถทำตามสิ่งที่คนคาดหวังได้ (10) เป้าหมายในชีวิตผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กำหนดเป้าหมายในชีวิต เป็นเรื่องของอาชีพ (11) สิ่งที่ยากแก้ไขผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ มองจุดบกพร่องที่ตัวเองอยากแก้ไขเป็นเรื่องของการเรียน และ (12) สิ่งที่ต้องการให้คนอื่นพูดถึงตนเองผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ต้องการให้คนอื่นพูดถึงตนเอง ในเรื่อง บุคลิกภาพ อยากให้พูดถึงในสิ่งที่ตรงกับอุปนิสัยที่แท้จริงของตนเอง พูดถึงลักษณะทางกายภาพในทางชื่นชม ว่าเรียวแจ่มใส หรือการพูดถึงสิ่งที่ไม่ดีเกี่ยวกับพฤติกรรม

ของตนอย่างตรงไปตรงมา เพื่อการพัฒนาแก้ไขตัวเอง ความผิดพลาดของตัวเอง

2. เมื่อเปรียบเทียบในเชิงเนื้อหาการนิยามชีวิตของนิสิตที่มีความแตกต่างในด้านเพศสถานะ เพศชายและหญิงจะให้ความสำคัญและการพิจารณาถึงคุณค่าของอาชีพ ทัศนคติ ค่านิยม มุมมองต่างๆ ที่มีต่ออาชีพที่ตนเองต้องการ ในอาชีพทางด้านการทำธุรกิจส่วนตัวเหมือนกัน ประเด็นที่แตกต่างคือเพศชายจะให้ความสำคัญในอาชีพเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ไอที วิทยาศาสตร์ เพศหญิงจะให้ความสำคัญในอาชีพทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ในด้านความรักเพศชายมองว่า ความรักคือการได้เห็นคนอื่นมีความสุข มีความภาคภูมิใจ การได้เห็นคนที่เรารักประสบความสำเร็จ ส่วนเพศหญิงมองว่าเป็นเรื่องของ การตอบแทนซึ่งกันและกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสุขหรือความทุกข์ ความห่วงใยซึ่งกันและกัน การให้ความช่วยเหลือและดูแลกัน การให้กำลังใจต่อกัน และให้ความสำคัญต่อความรักในลักษณะของความรู้สึกในเชิงอุดมคติมากกว่าชาย ในด้านคุณค่าในชีวิตเพศชายและหญิงมองเหมือนกันว่า การได้เห็นคนอื่นมีความสุข มีความภาคภูมิใจ การได้เห็นคนที่เรารักประสบความสำเร็จ เพศชาย ให้ความสำคัญในเรื่องของการได้ตอบแทนผู้มีพระคุณ ส่วนเพศหญิงเป็นเรื่อง การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับคนอื่น การมีคนที่ยึดอยู่รอบๆ ข้าง ในด้านความสุขเพศชายและหญิงมองว่า ความสุข คือ ความมีอิสระได้ทำอะไรตามความต้องการของตนเอง เพศชายให้ความสำคัญในเรื่องความสามารถในการปรับตัวที่จะอยู่ในสังคมได้ ส่วนเพศหญิงเป็นเรื่องการได้ทำให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ การมีโอกาสได้ดูแลตอบแทนบุญคุณของบุพการี ในด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน เพศชายและหญิงมองว่าเพื่อนต้องรู้จักข้อมูลซึ่งกันและกันมากพอสมควร เพศชายให้ความสำคัญ



ในเรื่องการมีความชอบและความสนใจในสิ่งที คล้ายๆ กัน ส่วนเพศหญิงเป็นเรื่องการให้คำ ปรึกษาที่ดี ให้กำลังใจ ในด้านคติประจำใจตัวอย่าง เพศชายและหญิงให้ความสำคัญกับคติประจำใจ ในเรื่องของการมองโลก ความหวังและอนาคต เพศชายให้ความสำคัญในเรื่องการมีเป้าหมายใน ชีวิตและการทำตามความฝัน ส่วนเพศหญิงเป็น เรื่องการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค ในด้านความ สำเร็จที่เคยได้รับเพศชายให้ความสำคัญในเรื่อง กีฬา การแข่งขันด้านการเรียน ส่วนเพศหญิงให้ ความสำคัญในเรื่องการเรียน การแข่งขันเกี่ยวกับการ แสดง ในด้านการกระทำของคนอื่นที่ทำให้ ตนเองมีความสุขเพศชายและหญิงมองตรงกันว่า คือ การแสดงความเอื้ออาทร เพศชาย ให้ความสำคัญในเรื่องการเป็นที่พึ่งของคนอื่น ส่วนเพศหญิง เป็นเรื่องการได้รับการสนับสนุนจากคนอื่น ในด้าน ความผิดหวังของตนเองตัวอย่างเพศชายและหญิง มองตรงกันว่าเป็นเรื่อง ความสามารถ เพศชาย ให้ความสำคัญในเรื่องกายภาพและบุคลิกภาพ ส่วนเพศหญิงเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบุพการี คาดหวัง ในด้านเป้าหมายในชีวิตเพศชายและหญิง มองตรงกันว่าเกี่ยวข้องกับอาชีพ เพศชายให้ความสำคัญกับอาชีพที่ได้แสดงบทบาทการเป็นผู้นำ ส่วนเพศหญิงเป็นเรื่องของอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการ บริการ ในด้านสิ่งที่อยากแก้ไขเพศชายและหญิง มองตรงกันว่าเป็น ด้านการเรียน เพศชาย ให้ความสำคัญในเรื่องพฤติกรรมทางลบ ส่วนเพศหญิงเป็นเรื่องการได้เรียนในสิ่งที่ตนเองชอบ และในด้าน สิ่งที่ต้องการให้คนอื่นพูดถึงตนเองเพศชาย ให้ ความสำคัญในเรื่อง ความสามารถในการเป็นผู้นำ ส่วนเพศหญิงเป็นเรื่องสัมพันธ์ภาพ

อภิปรายผล

1. การนิยามชีวิตใหม่ในทัศนะของหนุ่ม สาวสมัยใหม่พบว่าเกี่ยวข้องกับสาระใหญ่ๆ คือ

เรื่องความสามารถ ครอบครัวยุคและสัมพันธ์ภาพ กับบุคคลอื่น และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน เพื่อความสำเร็จของตนเองและการเป็นที่พึ่งของ คนรอบข้าง ซึ่งอธิบายได้ว่าเจตคติต่อตัวเองของ บุคคลนั้น มาจากหน้าที่ของเจตคติ ซึ่งเจตคติจะ ทำหน้าที่เกี่ยวกับการรับรู้ในเชิงประเมินค่าของ บุคคลต่อสิ่งต่างๆ ในลักษณะ ดี ไม่ดี มีประโยชน์ ไม่มีประโยชน์ มีคุณค่า ไม่มีคุณค่า ช่วยกำหนด ทรรศนะ วิธีการมองต่อสิ่งต่างๆ ในแง่มุมต่างๆ เช่น มองโลกในแง่ดี ไม่ดี ช่วยประเมิน ความรู้สึก ของตนเอง และยังช่วยในการกำหนดสมมุติฐาน อย่างมีหลักการเพื่อดูแนวโน้มในอนาคตของตน (รังสรรค์ โฉมยา, 2553: 329-330) การที่ ตัวอย่างนิยามสิ่งต่างๆ ในลักษณะของความ เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ นั้น อธิบายได้ว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อเจตคติของบุคคลได้แก่ บิดา มารดา เพื่อน คนใกล้ชิด บุคคลที่เป็นแม่แบบต่างๆ ในสังคมที่บุคคลถือเป็นตัวแบบสำหรับตนเอง ระเบียบแบบแผน บรรทัดฐาน และวัฒนธรรม ของสังคม การศึกษาเล่าเรียน การถ่ายทอดทาง สังคม ตลอดจนสภาพแวดล้อม และสถานการณ์ ต่างๆ ในสังคม (รังสรรค์ โฉมยา, 2553: 329) สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮานส์ฟอร์ดและแฮตตี (Hansford and Hattie, 1982: 123 - 142) ได้ ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตัวตน กับความสำเร็จ โดยอาศัยการวัดผลงานของบุคคล เพื่อตรวจสอบตัวชี้วัดต่างๆ ทางด้านผลการ ปฏิบัติงานและผลการเรียน อาศัยข้อสรุปจากการ วิจัยจำนวน 128 งานวิจัย โดยการพิจารณาจาก ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผลการศึกษามาจากผู้ ให้ข้อมูลจำนวน 202,823 คน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ 1,136 ค่า ที่บ่งบอกความสัมพันธ์ ระหว่างคะแนนการวัดตัวตนและผลงาน ความ สัมพันธ์โดยเฉลี่ยนี้มีการปรับเปลี่ยนตามตัวแปร หลายตัวแปร



2. นิสิตเพศชายและหญิงให้ความหมายของนิยามชีวิตที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันได้แก่ อาชีพและการทำงาน คุณค่าในชีวิต ความสุขสัมพันธ์สภาพกับเพื่อน คติประจำใจ การกระทำของคนอื่นที่ทำให้ตนเองมีความสุข ความผิดหวังของตนเอง เป้าหมายในชีวิต สิ่งที่ยากแก้ไข แต่ก็อาจจะมีรายละเอียดในบางที่แตกต่างกันไป เช่น การให้ลำดับความสำคัญ ส่วนความรัก ความสำเร็จที่เคยได้รับ และสิ่งที่ต้องการให้คนอื่นพูดถึงตนเอง เพศชายและเพศหญิงจะให้นิยามที่ค่อนข้างจะแตกต่างกันอย่างชัดเจน การที่ผลวิจัยพบว่าเพศชายและหญิงให้ความหมายของนิยามชีวิตที่เป็นไปในทิศทางเดียวกัน เนื่องจากกลุ่มคนในวันนี้ผ่านการถ่ายทอดทางสังคม จากสถาบันต่างๆ ทางสังคม ที่มีความคล้ายคลึงกัน อยู่ในยุคสมัยเดียวกัน ช่วงวัยเดียวกัน ส่วนรายละเอียดที่แตกต่างกันนั้นเป็นผลมาจากประสบการณ์ส่วนบุคคลของแต่ละคนที่แตกต่างกัน ประเด็นหลักๆ ที่เพศชายและหญิงให้ความหมายของนิยามชีวิตที่เป็นไปในทิศทางเดียวกันได้แก่ อาชีพและการทำงานนั้นแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกอธิบายว่าเนื่องจากสิ่งที่บุคคลมองในแง่ของการทำงานและการพัฒนาตัวเอง ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่สำคัญ 5 ประการ คือ ความมั่นใจในตนเอง และการรับรู้ความสามารถในตนเองของบุคคล ความหวัง การมองโลกในแง่ดี ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิต และความฉลาดทางอารมณ์ของบุคคล (Luthans, 2003: 178-95) แต่อย่างไรก็ตาม ทรรศนะและมุมมองบางอย่างอาจจะมี ความแตกต่างในรายละเอียดในบุคคลที่มีเพศสถานะที่ต่างกัน ราเชล (Rachel, 2009: 448-474) อธิบายว่า ความแตกต่างระหว่างเพศอาจจะมีในเรื่องที่เกี่ยวกับค่านิยม ความชอบ ความพึงพอใจของบุคคล ซึ่งทำให้ผลวิจัยพบความแตกต่างในเนื้อหาของนิยามชีวิตระหว่างผู้ให้ข้อมูลที่มีเพศสถานะที่ต่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัย

ของรูดอล์ฟ (Rudolph, 2002: 448-474) ซึ่งได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างทางเพศในการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเครียดภายในบุคคล ในช่วงวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบระดับความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียดของวัยรุ่นที่มีเพศที่แตกต่าง และเพื่อนำเสนอรูปแบบที่เชื่อมโยงความแตกต่างระหว่างเพศในเรื่องความเครียดและการตอบสนองทางอารมณ์ต่อความเครียดในบุคคล การศึกษานี้เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่เป็นเยาวชนอายุ 8-18 ปี จำนวน 478 คน ในคลินิกผู้ป่วยนอกสำหรับปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรม เก็บข้อมูลโดยการวัดด้วยแบบรายงานความเครียดและการตอบสนองทางอารมณ์ที่มีต่อความเครียด ผลการวิจัยสนับสนุนข้อค้นพบในเรื่องระดับความเครียดและการตอบสนองต่อความเครียดของบุคคลที่มีเพศสถานะที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ คอสตา และคณะ (Costa, Terracciano & McCrae, 2001: 322-331) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างทางบุคลิกภาพระหว่างชายและหญิง เพื่อชี้ให้เห็นว่าชี้ให้เห็นว่าความแตกต่างทางเพศมีความสัมพันธ์กับความแตกต่างทางบุคลิกภาพของผู้ให้ข้อมูล โดยการศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลหลากหลายวัฒนธรรม 26 วัฒนธรรม ด้วยวิธีการสำรวจจากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 23,031 คน ผลการวิจัยพบว่าความแตกต่างทางด้านบุคลิกภาพสอดคล้องกับแบบแผนของเพศ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้หญิงรายงานว่าตนเองมีความรู้สึกมีอำนาจทางประสาทสูงกว่า มีความเป็นมิตร มากกว่า และความอบอุ่น และทรรศนะที่เปิดกว้างทางความรู้สึก มากกว่า เพศชาย ในขณะที่ผู้ชายส่วนใหญ่มีกล้าแสดงออก และความคิดที่เปิดกว้าง มากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ โนเลน ซูซานและโจแอน (Nolen, Susan and Joan 1994: 424-443) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในช่วงวัยรุ่นที่มี



ความแตกต่างระหว่างเพศ ผลการศึกษาพบว่า หลังจากอายุ 15 ปี เพศหญิงจะพบว่ามีแนวโน้มที่จะหดหู่มากกว่าประมาณสองเท่าในชาย ผลการวิจัยอธิบายความแตกต่างระหว่างเพศในภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตอนต้นตามแบบจำลองพบว่าสาเหตุของภาวะซึมเศร้ามีความแตกต่างกันสำหรับเด็กผู้หญิงและเด็กชายและพบมากขึ้นในเด็กผู้หญิงมากกว่าเด็กผู้ชายในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เด็กผู้หญิงมักมีแนวโน้มที่จะมีปัจจัยเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้า แม้กระทั่งก่อนวัยรุ่นมากกว่าเพศชาย และปัจจัยเสี่ยงเหล่านี้นำไปสู่โรคซึมเศร้าที่มีความชุกเพิ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้น การที่ผู้วิจัยอ้างอิงงานวิจัยเกี่ยวกับความเครียดและโรคซึมเศร้าเป็นคนละประเด็นเนื่องจาก ความเครียด เป็นความไม่ปกติทางจิตใจในระยะสั้น เกิดขึ้นได้กับทุกคน ส่วนโรคซึมเศร้าเป็นความไม่ปกติทางจิตใจในระยะยาว ต้องได้รับการรักษา (Cohen, 2017)

ข้อเสนอแนะ

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการนิยามชีวิตในเรื่องอาชีพและการทำงานพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ต้องการทำธุรกิจส่วนตัวมากกว่าการรับราชการ ซึ่งควรส่งเสริมความรู้และทักษะที่สำคัญของการประกอบธุรกิจเหล่านั้น เช่น ความสามารถในการเป็นผู้ประกอบการ ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของบุคคลในศตวรรษที่ 21

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการนิยามชีวิตในเรื่องคุณค่าในชีวิตพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่นิยามว่าเป็นเรื่องที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับคนอื่น การมีคนที่รักอยู่รอบ ๆ ข้าง การทำให้คนรอบข้างมีความสุข สะท้อนให้เห็นว่าคนรุ่นใหม่ไม่ให้ความสำคัญคุณค่าในชีวิตว่าเป็นเรื่องของตนเองเป็นหลัก การส่งเสริมกิจกรรมทางสังคมจะช่วยให้คนรุ่นใหม่รู้สึกถึงคุณค่าของชีวิตได้มากขึ้น

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการนิยามชีวิตในเรื่องคติประจำใจพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่กำหนดคติประจำใจของตนเป็นเรื่องเกี่ยวกับการเอาชนะปัญหาและอุปสรรค การส่งเสริมให้บุคคลมีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์จะเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาบุคคลที่ดีในอนาคต

ผลการศึกษาเกี่ยวกับการนิยามชีวิตในเรื่องความสำเร็จที่เคยได้รับพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มองความสำเร็จที่สำคัญในชีวิต เป็นเรื่องความสำเร็จทางด้านกีฬา การส่งเสริมการกีฬาในเยาวชนคนรุ่นใหม่จะช่วยให้บุคคลเกิดความภาคภูมิใจและเกิดการพัฒนาด้านตนเองโดยการเรียนรู้จากวิถีของกีฬาต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

เนื่องจากการศึกษาการนิยามชีวิตในมโนทัศน์ของหนุ่มสาวสมัยใหม่ภายใต้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกเป็นกรณีศึกษานิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ดังนั้นการเป็นตัวแทนของกลุ่มคนอาจมีความเฉพาะเจาะจงมากเกินไป ควรจะมีการศึกษาในผู้ให้ข้อมูลอื่นๆ เช่น เด็กวัยรุ่นในช่วงมัธยมปลาย หรือในกลุ่มคนที่ไม่ได้อยู่ในระบบการศึกษา เพื่อจะได้พิจารณาความเหมือน ความแตกต่าง ในการนิยามชีวิตของกลุ่มคนกลุ่มต่างๆ เหล่านี้

การศึกษากการนิยามชีวิตในมโนทัศน์ของหนุ่มสาวสมัยใหม่ภายใต้แนวคิดจิตวิทยาเชิงบวก: กรณีศึกษานิสิตมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ในครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจมโนทัศน์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับตนเองของหนุ่มสาวสมัยใหม่ในปัจจุบัน ยังไม่ได้ศึกษาความสัมพันธ์เกี่ยวกับตัวแปรอื่นๆ หรือการศึกษาถึงปัจจัยเชิงสาเหตุต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง หากมีการศึกษาในแง่มุมเหล่านี้ในอนาคตก็จะช่วยเติมเต็มเต็มองค์ความรู้ในเรื่องนี้ให้มากยิ่งขึ้นต่อไป



กิตติกรรมประกาศ

งานศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณรายได้ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ประจำปีงบประมาณ

2558 ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะกรรมการพิจารณาทุนการวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยทุกคน ตลอดจนผู้ที่มีส่วนช่วยให้งานวิจัยนี้สำเร็จได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- ชาย โปธิสิตา. (2549). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อัมรินทร์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).
- รังสรรค์ โฉมยา. (2553). *Psychology: จิตวิทยา พื้นฐานในการทำความเข้าใจพฤติกรรมมนุษย์*. มหาสารคาม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- รังสรรค์ โฉมยา. (2556). *ตัวตนในชีวิตที่สอง. วารสารครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 11 (2): 11-25.*
- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2002). The hopeful optimist. *Psychological Inquiry, 13(4): 288-290.*
- Neal, L.C. (2017). *Public health perspectives on depressive disorders*. Johns Hopkins University.
- Costa, P.T., Terracciano, A. & McCrae, R.R. (2001). Gender differences in personality traits across cultures: Robust and surprising findings. *Journal of Personality and Social Psychology, 81(2): 322-331.*
- Hansford, B. & Hattie, C. (1982). The relationship between self and achievement/performance measures. *Review of Educational Research, 52(1): 123-142.*
- Luthans, F. (2003). *Positive organizational behavior POB: Implication for leadership and HR development and motivation*. Motivation and Leadership at Work. New York: McGraw Hill/Irwin.
- Nolen-Hoeksema, S. & Girgus, J.S. (1994). The emergence of gender differences in depression during adolescence. *Psychological Bulletin, 115(3): 424-443.*
- Rachel, C. (2009). Gender differences in preferences. *Journal of Economic Literature, 47(2): 448-474.*
- Rudolph, K.D. (2002). Gender differences in emotional responses to interpersonal stress during adolescence. *Journal of Adolescent Health, 30(4): 3-13.*



Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.

Seligman, M.E.P. (1998). *Building human strength: Psychology's forgotten mission*. APA Monito.