

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การนำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 2 ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 เทคนิคการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

ตอนที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความสุขเชิงอัตวิสัย

ในการอธิบายความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นมีผู้อธิบายแตกต่างกันไป บางครั้งใช้คำว่าความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ความสุข (Happiness) หรือความผาสุก (Subjective Well-Being) ดังนั้นทั้งสามคำนี้จึงมีความหมายคล้ายคลึงกัน จึงถูกใช้แทนกันเสมอ สำหรับในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้คำว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) มีนักจิตวิทยาได้ให้ความหมายและลักษณะความสุขเชิงอัตวิสัยไว้หลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมและสรุปไว้ดังนี้

ไดเนอร์ (Diener, 2005) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นชื่อในทางวิทยาศาสตร์ที่ระบุว่าบุคคลมีการประเมินชีวิตของตนเองอย่างไร บุคคลสามารถประเมินชีวิตของตนเองโดยการพิจารณาจากชีวิตโดยรวม เช่น ความพึงพอใจในชีวิต รวมถึงการพิจารณาจากการประเมินชีวิตในด้านหลัก เช่น การแต่งงาน การทำงาน หรืออารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง เช่น การมีอารมณ์ความรู้สึกที่ยินดี ซึ่งเกิดจากการประเมินประสบการณ์ทางบวกของบุคคล และในทางตรงกันข้าม การมีอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ยินดี ก็เกิดจากการประเมินประสบการณ์ทางลบของบุคคล สำหรับคำว่าความสุข (Happiness) ในภาษาอังกฤษ สามารถอ้างถึงคำที่มีความแตกต่างกันหลายคำ เช่น สนุกสนาน (Joy) ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction) สำหรับนักวิทยาศาสตร์มักใช้คำว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) มากกว่า เพราะเป็นบริบทที่มีความครอบคลุม ซึ่งได้รวมถึงลักษณะในการประเมินชีวิตที่หลากหลายที่จะเป็นไปได้ รวมถึงการนับถือตนเอง (Self - Esteem), ความดีใจ (Joy), ความรู้สึกว่าได้ประสบความสำเร็จ (Feeling of Fulfillment) สิ่งสำคัญนั้นคือการที่

บุคคลผู้นั้นได้ประเมินชีวิตของตนเองตามมาตรฐานที่ตนเองเลือก ไม่ใช่การประเมินจากบุคคลอื่น

ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) เป็นบริบทที่ครอบคลุมองค์ประกอบที่แตกต่างกันหลากหลายองค์ประกอบมากที่สุด และบริบทเหล่านี้ค่อนข้างจะเป็นอิสระ นั่นคือ ในบุคคลหนึ่งอาจจะสูง แต่ในอีกบุคคลหนึ่งอาจจะต่ำ ดังนั้นต้องมีการทำความเข้าใจระดับขององค์ประกอบที่แยกจากกัน ถ้าบุคคลหนึ่งต้องการจะมีความสุขเชิงอัตวิสัยที่มากกว่า เป็นไปได้ที่จะหมายถึงการเพิ่มขึ้นของความรู้สึกทางบวกหรือความรู้สึกทางลบที่ลดลง และทั้ง 2 ความรู้สึกนี้เป็นตัวกำหนดการกระทำที่แตกต่างกัน ในทำนองเดียวกันความรู้สึกทางบวก และทางลบเป็นสิ่งที่มีความอิทธิพลมากกว่าพฤติกรรมบางอย่าง เพราะทำให้เกิดความพึงพอใจในระดับที่สูง และทำให้เกิดความรู้สึกทางลบในระดับที่ต่ำ เช่น การต้องทนทำงานที่หนักเบื่อนาน แต่เพราะเป็นงานที่มีความจำเป็นจึงต้องทำให้สำเร็จ

ไดเนอร์ (Diener, 1984) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) เปรียบเป็นการผสมผสานของอารมณ์ทางบวกซึ่งอารมณ์ทางบวกประกอบด้วย ความเบิกบานใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความกระตือรือร้นหรือความตื่นตัว ส่วนอารมณ์ทางลบ กล่าวถึง ความโศกเศร้า เสียใจและความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่การประเมินค่าส่วนบุคคลเกี่ยวกับรางวัลของชีวิต

อาร์กี และครอสแลนด์ (Argyle & Crossland, 1987) ได้ให้คำจำกัดความของความสุขเชิงอัตวิสัยในฐานะความอ่อนไหวทางความรู้สึก (Affective) ของปัจเจกบุคคล และการประเมินทางปัญญา (Cognitive Evaluation) สำหรับชีวิตของปัจเจกบุคคลนั้น ๆ ซึ่งคาดว่าความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นประกอบด้วย องค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ ความถี่และระดับของความรู้สึกทางบวกหรือความดีใจ ระดับความพึงพอใจโดยเฉลี่ยข้ามช่วงเวลา และการไม่ปรากฏความรู้สึกทางลบ เช่น ความกดดัน ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ เป็นต้น

วินโฮเวน (Veenhoven, 1994) ได้ให้คำจำกัดความ ความสุขเชิงอัตวิสัยว่า เป็นความอ่อนไหวทางความรู้สึกและการประเมินค่าเกี่ยวกับการรู้คิดเกี่ยวกับชีวิตของบุคคลแต่ละคน รวมถึงการทำอะไรให้รู้สึกดี มีความต้องการอะไรที่คาดหวัง ความน่าปรารถนาอย่างไรที่ต้องการ ดังนั้นความสุขสามารถถือว่าเป็นลักษณะนิสัยถ้ามีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ คือ ความคงที่ของชีวิต ปัจจุบัน มีความสม่ำเสมอข้ามสถานะการณ์และความเป็นเหตุเป็นผลภายใน

ไดเนอร์ และคณะ (Diener et al., 1985) กับ ลูโบเมอร์สกี และเลปเปอร์ (Lyubomirsky & Lepper, 1999) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยในระดับสูงนั้น ประกอบด้วยการรวมกันของ องค์ประกอบเฉพาะ 3 องค์ประกอบ คือ

1. ความถี่และระดับของความรู้สึกทางบวก หรือความสุข (Positive Affect)
2. การไม่ปรากฏความรู้สึกทางลบ ความกังวล และความเก็บกด เช่น ความกดดัน หรือความวิตกกังวล (Negative Affect)
3. ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม (Life Satisfaction)

ฟอร์ไคส์ (Fordyce, 1983) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นความรู้สึกของอารมณ์ที่มีความรู้สึกพอใจกับชีวิต พึงพอใจกับตนเอง เต็มเปี่ยมไปด้วยความรู้สึกเต็มเต็มซึ่งไม่ใช่ความรู้สึกพอใจแค่เพียงชั่วคราว และบุคคลจะรับรู้ความรู้สึกมีความสุขได้เองโดยสัญชาตญาณ

ไดเนอร์, ลูคัส และโออิชิ (Diener, Lucas & Oishi, 2002) กล่าวว่า ความสุขของบุคคล เป็นลักษณะความคิดของบุคคลและการประเมินความรู้สึกในชีวิตของบุคคล ในเรื่องความพึงพอใจ และความรู้สึกเต็มเต็มในชีวิต ซึ่งบุคคลที่มีความสุขจะพึงพอใจกับสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตและมีความพึงพอใจในชีวิตของตน มีอารมณ์ที่มีความยินดีและรู้สึกเต็มเต็มกับชีวิตของตน มีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำ ความสุขถือว่าเป็นจิตวิทยาเชิงบวกเพราะทำให้ชีวิตของบุคคลมีคุณค่า

ลูธานส์ (Luthane, 2002) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกของบุคคล การประเมินชีวิตและความพึงพอใจในชีวิตของบุคคล

ไดเนอร์ (Diener, 2000) ได้ให้ความหมายของความสุขเชิงอัตวิสัยว่า หมายถึง การประเมินเกี่ยวกับชีวิตของบุคคล เป็นการประเมินทั้งทางด้านอารมณ์ (Affective) และทางด้านความคิด (Cognitive) บุคคลจะมีประสบการณ์ของความสุขเชิงอัตวิสัยมากเมื่อพวกเขา รู้สึกมีความสุขสบายใจ พอดี เพลิดเพลินในระดับสูง หรือในปริมาณมาก และมีความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ ไม่สบายใจ ไม่เพลิดเพลินใจในระดับต่ำ หรือในปริมาณน้อย ในความจริงนั้นความสุขเป็นเป้าหมายของบุคคลทุกคน และบุคคลจะปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่ความสุข

ไดเนอร์ และโทว์ (Diener & Tov, 2007) กล่าวว่า ความหมายของความสุขนั้นเป็นการอ้างอิงถึงความคงที่ของความรู้สึกของความสุขโดยรวม สำหรับความรู้สึกและส่วนประกอบเกี่ยวกับการรู้คิดที่มีมายาวนานไม่ใช่แค่ชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น ส่วนประกอบของความรู้สึกประกอบด้วย ความถี่ของประสบการณ์ในความรู้สึกทางบวกที่คล้ายกับความสุข ขณะที่ส่วนประกอบของการรู้คิด

จะพิจารณาความพึงพอใจกับชีวิตอย่างสมเหตุสมผล ความหมายของ “ความสุข” สามารถจะอ้างถึงความรู้สึกทางบวกในช่วงระยะเวลาหนึ่ง หรือ สำหรับความสุขในระยะยาวก็ได้ บางครั้งอาจหมายถึง “บุคคลที่มีความสุข” ซึ่งโดยส่วนมากจะอ้างอิงถึงปัจเจกบุคคลที่มีความคงที่ของความรู้สึกที่มีความสุขที่ยาวนาน ไม่ใช่การมีสภาพทางบวกหรือมีความสุขแค่ชั่วขณะ

ลูโบเมอร์สกี (Lyubomirsky, 2001) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นความรู้สึกของอารมณ์ที่ดีหลาย ๆ อย่างของบุคคล เช่น ความรู้สึกพอใจ ความรู้สึกที่ติดกับชีวิต ความรู้สึกสนุกสนาน รวมถึงความรู้สึกประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

สรุปได้ว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่เกิดจากความคิด การรับรู้ การประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ของตน ถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวก ก็จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดความพึงพอใจ มีความรู้สึกมีความสุขตามการรับรู้ และถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ ก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกวิตกกังวล หวาดกลัว กระสับกระส่าย โกรธ โดยผู้ที่มีความสุขในชีวิต จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้สึกทางบวกสูงและความรู้สึกทางลบต่ำ อารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้

องค์ประกอบของความสุขเชิงอัตวิสัย

จากการศึกษาในการประเมินความสุขเชิงอัตวิสัยของผู้ถูกประเมินนั้น บุคคลจะประเมินความสุขจาก 2 องค์ประกอบดังต่อไปนี้ (Diener, 1994)

1. องค์ประกอบทางความคิด (Cognitive Components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดในการตัดสินหรือประเมินรูปแบบของความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งเป็นการประเมินแบบสรุปรวมชีวิตของบุคคลทั้งเหตุการณ์ในชีวิต กิจกรรม และสภาพแวดล้อม แล้วตัดสินใจว่ามีความพึงพอใจหรือไม่

2. องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affective Components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ กล่าวคือ ในแต่ละสถานการณ์ที่แตกต่างกันไป บุคคลจะมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ความรู้สึกตอบสนองออกมาอย่างไร

และจากการศึกษาในงานวิจัย ของไดเนอร์ (Diener, 1984) พบว่า องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางบวกกับองค์ประกอบด้านอารมณ์ ความรู้สึกทางบวก และในทาง

ตรงกันข้าม องค์ประกอบด้านความพึงพอใจในชีวิตมีความสัมพันธ์ทางลบกับองค์ประกอบด้าน
 อารมณ์ทางลบ นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบด้านความรู้สึกทางบวกและความรู้สึก
 ทางลบยังมีความสัมพันธ์ทางลบด้วย (Sheldon & Lyubomirsky, 2007) แต่ในข้อค้นพบของ
 งานวิจัยเรื่องอื่นพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้งสามเป็นอิสระจากกัน (Diner, 2005)
 กล่าวคือ บุคคลสามารถมีองค์ประกอบด้านหนึ่งสูง ในขณะที่มีองค์ประกอบด้านอื่นสูงหรือต่ำด้วยก็ได้
 ยกตัวอย่างเช่น บุคคลที่มีความรู้สึกทางบวกสูง อาจมีประสบการณ์ของความทุกข์ทางลบสูงด้วยก็ได้
 (Sheldon & Lyubomirsky, 2007) หรือหากบุคคลต้องการเป็นผู้ที่มีความสุขบุคคลอาจจะเพิ่ม
 ความรู้สึกทางบวกให้สูงขึ้น และลดความรู้สึกทางลบลงหรือในบางสถานการณ์บุคคลอาจมีความ
 พึงพอใจสูงแต่มีความรู้สึกทางบวกในระดับต่ำ (Diner, 2005) เช่น บุคคลที่มีความพึงพอใจในหน้าที่
 การงานของตนเอง แต่ลักษณะของงานอาจทำให้เกิดความเครียดแก่บุคคล ดังนั้นในการศึกษาของ
 Sheldon และ Lyubomirsky จึงนำเสนอการคำนวณความสุข คือ $\text{ความสุข} = (\text{ความพึงพอใจในชีวิต}$
 $+ \text{ความรู้สึกทางบวก}) - \text{ความรู้สึกทางลบ}$

ผลการศึกษาของ เบรดเบอร์น (Bradburn, 1969) พบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยเป็น
 องค์ประกอบที่เป็นอิสระจากความรู้สึกทางบวกและความรู้สึกทางลบ

การศึกษากวีวิเคราะห์ (Meta - Analysis) ของ ลูโบเมอร์สกี คิง และไดเนอร์
 (Lyubomirsky, King & Diener, 2005) พบว่า บุคคลที่มีความสุขจะประสบความสำเร็จในด้านหลัก
 ของชีวิต (Life Domain) ได้แก่ ด้านการทำงาน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านสุขภาพ มากกว่า
 บุคคลอื่น นอกจากนี้ยังพบว่า ความสุขในระยะยาวและอารมณ์ทางบวกในช่วงที่มีความสัมพันธ์กับ
 พฤติกรรมต่าง ๆ ได้แก่ การเข้าใจตนเองและผู้อื่นในทางบวก ความสามารถในการเข้าสังคมและความ
 กระตือรือร้น การช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน การเป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น การมีสุขภาพที่ดี
 การมีภูมิคุ้มกันที่ดี การจัดการกับความเครียดที่ดี การแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพและมีทักษะใน
 การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่ดี

เช็ลดอน และลูโบเมอร์สกี (Sheldon & Lyubomirsky, 2007) ได้ศึกษาเรื่องความสุขว่า
 จะเป็นไปได้หรือไม่หากบุคคลต้องการเป็นผู้ที่มีความสุขและหากเป็นไปได้ บุคคลจะอย่างไรให้
 ตนเองมีความสุข โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย 3 กลุ่ม คือ 1) ข้อมูลประชากรและ
 สภาพแวดล้อม 2) ภาวะอารมณ์และบุคลิกภาพ 3) เจตนาและประสบการณ์ และตัวแปรตามคือ
 ความสุข ผลการศึกษา พบว่า บุคคลจะมีรูปแบบความสุขที่ยั่งยืนได้ (Sustainable Happiness

Model) โดยการเปลี่ยนเป้าหมาย (Goal) และกิจกรรม (Activities) ในชีวิตของคุณ แต่อย่างไรก็ตามการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายและกิจกรรมจะต้องมีทิศทางในเชิงบวก (Positive) มีความเหมาะสมกับบุคลิกภาพและความต้องการ (Needs) ของบุคคล

นอกจากนี้ในงานวิจัยประเภทการศึกษาแบบสำรวจระยะยาว พบว่า ความสุขของคุณคนนำไปสู่ความสำเร็จในด้านหลักของชีวิต ทั้งในด้านการทำงาน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้สึกทางบวกเป็นสาเหตุของความสุขและมีอิทธิพลต่อการปรับพฤติกรรมของคุณคน ซึ่งทำให้คุณคนมีการกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จมากขึ้น และในการศึกษาแบบเชิงทดลอง พบว่า ความรู้สึกทางบวกช่วยส่งเสริมพฤติกรรมต่าง ๆ ได้แก่ ความสามารถในการเข้าสังคมและการมีความกระตือรือร้น การเห็นแก่ผู้อื่น การชื่นชมตนเองและผู้อื่น การมีร่างกายและภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง การมีทักษะในการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่ดี และการมีความคิดสร้างสรรค์

ผลการศึกษาของ ลูโบเมอร์สกี และคณะ (Lyubomirsky et al., 2005) พบว่า บุคคลที่มีความรู้สึกทางบวกในระดับสูงสามารถผลิตผลลัพธ์ (Outcome) ที่ดีออกมาได้ โดยพบว่า บุคคลที่มีความสุขโดยเฉลี่ยแล้วจะมีภูมิต้านทานที่แข็งแรงกว่าและมีหลักฐานยืนยันว่าเป็นบุคคลที่มีอายุยืนยาวกว่า

อย่างไรก็ตามแม้ในงานวิจัยเรื่องนี้จะแสดงให้เห็นว่า ความสุขเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่างๆของชีวิต แต่ในขณะเดียวกันนักจิตวิทยาอีกส่วนหนึ่งมีความเห็นว่าคุณความสัมพันธ์ระหว่างความสุขและตัวแปรอื่น ๆ มีความสัมพันธ์แบบสองทิศทางได้ (Bidirection) เช่น การที่คุณคนมีสุขภาพจิตที่ดีเป็นสาเหตุที่ทำให้คุณคนมีความสุข หรือความสุขของคุณคนเป็นสาเหตุทำให้คุณคนมีสุขภาพจิตที่ดี (Fordyce, 1988)

โดยสรุปก็คือ ความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นเป็นการประกอบกันของการประเมินชีวิตของคุณคนอันประกอบด้วยการตัดสินใจทางความคิดในแง่ความพึงพอใจโดยรวม และการประเมินทางอารมณ์ที่จะต้องสมดุลกันระหว่างอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นในลักษณะที่มีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ และนำมาสู่การประเมินรวมเป็นความสุขในระยะยาว (Long Term)

ความสำคัญของความสุขเชิงอัตวิสัย

ฟอร์ดไซด์ (Fordyce, 1997) เชื่อว่า การศึกษาเรื่องความสุขเริ่มเกิดขึ้นเมื่อปี 1930 โดยนักจิตวิทยาชื่อ Gordon Watson และในช่วง ค.ศ. 1970 เริ่มมีการวิจัยแพร่หลายมากขึ้น และในช่วง 40 ปี ที่ผ่านมางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) ถูกตีพิมพ์มากกว่า 3,000 เรื่อง รวมถึงจำนวนผู้ที่สนใจศึกษาและอธิบายเรื่องความสุขก็มีจำนวนมากขึ้นด้วยเช่นกัน นอกจากนี้ยังมีความเข้าใจกันโดยทั่วไปว่า ความสุขเป็นพื้นฐานของเป้าหมายในชีวิต ในปี 1978 นักจิตวิทยาอธิบายว่า บุคคลทั่วไปจะแสดงความสอดคล้องกับสิ่งที่บุคคลให้ความหมายว่าเป็นความสุข ซึ่งเป็นความรู้สึกทางบวกและเป็นภาวะที่มีมายาวนาน รวมถึงการมีความรู้สึกทางบวก การมีจิตใจที่สงบและสันติ และความยินดี นอกจากนี้ยังกล่าวต่อว่า บุคคลอาจจะแสวงหาความสุขแตกต่างกันแต่โดยรวมแล้วความสุขที่บุคคลแสวงหาเป็นความสุขแบบเดียวกันนั่นเอง ในปี 1984 ความสุขได้รับความสนใจในระดับสากล โดยมีคำอธิบายว่า ความสุข คือ การตัดสินใจระดับคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคล ในปี 1990 นักจิตวิทยามีความเห็นสอดคล้องกันว่า สมการของความสุข คือ

$$\text{ความสุข} = \text{ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction)} + \text{ระดับของความสุข (Hedonic Level)}$$

จุดเริ่มต้นของการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสุข เริ่มจากนักจิตวิทยา ชื่อ ED Diner (1984) กล่าวถึงความสุขว่า เป็นสิ่งที่ดีที่สุด เป็นรากฐานสำคัญในการกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมและมนุษย์ทุกคนต้องการความสุขแท้จริงแล้วความสุขเป็นเป้าหมายสูงสุดที่บุคคลแสวงหา (Diner, 2000)

ไดเนอร์ (Diner, 2005) ได้กล่าวว่า ความสำคัญของความสุขขึ้นอยู่กับการประเมินชีวิตของตนเอง ดังนั้นบุคคลจะมีความสุขหรือไม่ขึ้นอยู่กับการประเมินชีวิตของบุคคลนั้น ๆ บุคคลทุกคนต้องการจะอยู่ในสังคมที่ดี มีชีวิตที่น่าปรารถนา แต่คนทุกคนไม่สามารถที่จะมีความสุขไปได้ในทุกอย่างและจะไม่พอใจในทุกสิ่ง ดังนั้นความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับ “สังคมที่ดี” กล่าวได้ว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยที่สูงเป็นสิ่งสำคัญแต่ในความเป็นจริงนั้นมิใช่มีอยู่ไม่เพียงพอสำหรับชีวิตที่ดีสำหรับทุกคน

ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ดีอย่างมาก เช่น คนที่มีความสุข (คนที่มีความรู้สึกทางบวกโดยเฉลี่ยสูงในระยะเวลานาน) จะชอบเข้าสังคมและมีความสร้างสรรค์มากกว่า มีอายุยืนกว่า ทำเงินได้มากกว่า และเป็นพนักงานที่ดีในที่ทำงาน สิ่งเหล่านี้เป็น

เหตุผลที่กล่าวได้ว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) ที่สูงเป็นสิ่งที่น่าปรารถนาอย่างมาก

ในประเทศตะวันตกพบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) โดยเฉพาะระดับความรู้สึกทางบวกสูงก่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี คือ ทำให้คนที่มีความสุขได้รับผล ดังนี้

1. โดยเฉลี่ยแล้วมีภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงกว่าและเป็นส่วนหนึ่งของเหตุผลที่ทำให้มีชีวิตยืนยาว
2. จะมีความคิดสร้างสรรค์มากกว่า อย่างน้อยก็ในระดับห้องทดลอง
3. เป็นพนักงานที่ดีในที่ทำงาน มีแนวโน้มจะช่วยเหลือผู้อื่นมากกว่า มีชีวิตสมรสที่ดีได้รับงาน

จากการสัมภาษณ์มากกว่า

4. มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดี ชอบการเข้าสังคมมากกว่าและผู้อื่นก็ชอบพวกเขา มากกว่าเช่นกัน พวกเขาประสบความสำเร็จในตำแหน่งหัวหน้างาน

5. มีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยากได้มากกว่า

6. ชอบทั้งตัวเองและผู้อื่นมากกว่าและผู้อื่นก็ชอบพวกเขาด้วยเหมือนกัน พวกเขาช่วยเหลือกันอย่างมากและเห็นประโยชน์ของผู้อื่นโดยเฉลี่ย

7. จากการทดลองทางจิตวิทยาแสดงให้เห็นว่าคนที่มีความสุขจะรับเรื่องที่ไม่ดีในความรู้สึกทางบวก โดยใช้ภาพในความคิด (Stereotypes) มากกว่าและใช้เหตุผลน้อยลง รวมทั้งมีความลำเอียงในการพิจารณา

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย

แนวคิดความสุขเชิงอัตวิสัยของ ไดเนอร์ (Diener, 1984) ที่อธิบายว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ประกอบไปด้วย องค์ประกอบทางความคิด (Cognition Components) เป็นการประเมินความสุขโดยการใช้ความคิดในการตีความหรือตัดสินเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ นั้น และ องค์ประกอบทางอารมณ์ (Affect Components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ สอดคล้องกับ ทฤษฎีการตีความเกี่ยวกับความสุข (A Construal Theory of Happiness) ของลูโบมิลสกี (Lyubomirsky, 2001) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดหลักว่า เป็นการตีความเกี่ยวกับความสุขเน้นการให้ความสำคัญกับกระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจ (การเปรียบเทียบทางสังคม การลดความขัดแย้งในสังคม การสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง) สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้การตีความในเรื่องความสุขของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน คือเมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทางสังคม บุคคลย่อมสนใจ รับรู้และตีความสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้น

แตกต่างกัน ตามประสบการณ์ ข้อมูล กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในทางจิตวิทยาเชื่อว่าระดับความสุขของแต่ละบุคคลถูกกำหนดมาในระดับหนึ่ง อาจจะได้โดยกรรมพันธุ์หรือบุคลิกส่วนบุคคลก็แล้วแต่ การเผชิญสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทั้งด้านบวกหรือลบอาจมีส่วนทำให้ความสุขของบุคคลนั้นเปลี่ยนไปชั่วคราวแต่ท้ายที่สุดแล้วระดับความสุขจะกลับมาอยู่ในระดับเดิมหรือเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคล หรือความสามารถในการปรับตัวของบุคคลแต่ละคน (Cummins, 2007)

จากผลการศึกษาที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่ามีการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยไว้อย่างหลากหลายถึงความสัมพันธ์ของปัจจัยต่าง ๆ ส่วนงานวิจัยที่ศึกษาเชิงสาเหตุของความสุขเชิงอัตวิสัยมีค่อนข้างน้อย งานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความสุขเชิงอัตวิสัยที่นักวิจัยได้ศึกษาค้นพบมีดังนี้

กัสแมน ไค้ และซอตรา (Guttman, 1978; Reich & Zautra, 1981 cited in Diener, 2009) ได้ศึกษาเหตุการณ์ในชีวิตกับความสุขเชิงอัตวิสัย โดยพบว่า เหตุการณ์ที่ดีจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ในทางบวกและเหตุการณ์ในทางไม่ดีจะทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ทางลบ ขณะเดียวกันความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ของบุคคลก็ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยด้วย โดยพบว่าถึงแม้เหตุการณ์นั้นเป็นเหตุการณ์ทางบวก แต่ถ้าบุคคลมีความสามารถในการควบคุมเหตุการณ์ได้น้อยบุคคลจะมีความสุขเชิงอัตวิสัยต่ำ

มาร์คัส และกิตายามา (Markus & Kitayama, 1991) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองและการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน พบว่า ตัวแปรทั้งสองส่งผลต่อการคิดและกระบวนการสร้างแรงจูงใจของบุคคลแตกต่างกันและมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัย

ซีดลิตซ์ ไวเยอร์ และไดเนอร์ (Seidnitz, Wyer, & Diener, 1997) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการคิด (Cognitive Processing) และความสุขเชิงอัตวิสัย พบว่า เงื่อนไขเหตุการณ์ทางบวกที่มีความเข้มข้นมากกว่าและมีการตอบสนองมากกว่า จะมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าเงื่อนไขเหตุการณ์ทางลบ และเมื่อบุคคลต้องการระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีตจะพบว่าบุคคลสามารถระลึกถึงเงื่อนไขเหตุการณ์ทางบวกที่มีความเข้มข้นมากกว่าได้รวดเร็วกว่าเงื่อนไขอื่น นอกจากนี้การจัดระเบียบความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์ในชีวิตของบุคคลจะถูกจัดระเบียบตามการให้ความสำคัญกับด้านหลักในชีวิตของบุคคลเอง ซึ่งในแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน แต่การจัดระเบียบ (Organization) และการระลึกถึงเหตุการณ์ (Retrieval) ไม่มีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัย ส่วนกระบวนการคิดมีความสัมพันธ์กับการจดจำเหตุการณ์ในชีวิต

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าความสุขเชิงอัตวิสัยจะนำไปสู่ผลลัพธ์ในทางบวก แต่ในงานวิจัยเกี่ยวกับการตัดสินใจหรือการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในการทดลอง พบว่า บุคคลที่มีความสุขจะมีความเป็นเหตุเป็นผลน้อยลง มีอคติ (Bias) มากขึ้น และใช้ภาพในความคิด (Stereotype) มากขึ้น แต่สำหรับบุคคลที่มีอาการซึมเศร้าจะตัดสินใจพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยความระมัดระวังและรอบคอบมากกว่า (Diener, 2005)

ลูโบเมอร์สกี และรอส (Lyubomirsky & Ross, 1999) ได้ศึกษาเกี่ยวกับระดับความสุขสูงและต่ำของบุคคล พบว่า เมื่อคนเรามีความสุขจะส่งผลต่อการสะท้อนคิดในเรื่องพฤติกรรมที่เหมือนกันกับพฤติกรรมของคนที่มีความสุข สิ่งเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่า การครุ่นคิดในตนเองส่งผลต่อการสะท้อนคิดในตนเองและส่งผลต่อการรับรู้ความสุขของบุคคล

ผลการวิจัยของ โนเลนโฮกเสมา และคณะ (Nolen-Hoeksema et al., 1999) พบว่าการสะท้อนคิดในตนเองส่งผลให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิดในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

สตีล และนอส (Steel & Ones, 2002) ได้ศึกษาความเป็นไปได้ว่า ลักษณะทางบุคลิกภาพของประชาชนในประเทศจะสามารถอธิบายความสุขเชิงอัตวิสัยของประเทศนั้นได้หรือไม่ ผลการศึกษา พบว่า บุคลิกภาพแบบวิตกกังวล (Neuroticism) และบุคลิกภาพแบบเปิดเผย (Extraversion) มีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัยของประเทศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

การศึกษาของ ครอส และคณะ (Cross et al., 2003) พบว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะที่ตนเองมีความสัมพันธ์กับกระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

เอลเลียต และค็อกเกอร์ (Elliott & Coker, 2008) ได้ศึกษาเส้นทางการทำนายเกี่ยวกับความสุขของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะที่ตนเองโดยผ่านตัวแปรทางจิตวิทยา คือ การสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการครุ่นคิดในตนเอง พบว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะที่ตนเองสูงจะส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และส่งผลเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัย และการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

สาริณี วิเศษสร (2540, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมกับความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัยของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผลการศึกษาพบว่า ความเชื่อว่าโลกนี้มีความยุติธรรมมีลักษณะส่วนบุคคลมีสหสัมพันธ์เชิงบวกกับ

ความรู้สึกที่ดีเชิงอัตวิสัยในมิติด้านความพึงพอใจในชีวิต มิติด้านความสุข มิติด้านอารมณ์ทางบวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นางลักษณ์ ศรีบรรจง (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างรูปแบบของการอธิบายและความสุขเชิงอัตวิสัยของนิสิตชั้นปีที่ 3 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า ผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ดีมีความสุขเชิงอัตวิสัยสูงกว่าผู้ที่มีรูปแบบของการอธิบายในลักษณะมองโลกในแง่ร้าย

จากแนวคิด ทฤษฎีและความหมายของความสุขเชิงอัตวิสัยที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงได้สรุปความหมายของความสุขเชิงอัตวิสัย สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ว่า เป็นความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่เกิดจากความคิด การรับรู้ การประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ของตน ถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวก ก็จะรับรู้ว่าเป็นสิ่งที่ดี ทำให้เกิดความพึงพอใจ มีความรู้สึกมีความสุขตามการรับรู้ และถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ ก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกวิตกกังวล หวาดกลัว กระสับกระส่าย โกรธ โดยผู้ที่มีความสุขในชีวิต จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้สึกทางบวกสูงและความรู้สึกทางลบต่ำ อารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ และในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาความสุขเชิงอัตวิสัยตามทฤษฎีการตีความเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย (A Construal Theory of Happiness) และแนวคิดของโตเนออร์ ผู้วิจัยเชื่อว่า บุคคลหรือครุที่มีความสุข ความคิดและอารมณ์ความรู้สึกของบุคคลก็จะเป็นไปในทิศทางบวกเต็มเปี่ยมไปด้วยความยินดี มีพึงพอใจและสบายใจ มีความกระตือรือร้น และมีความเต็มใจในการทำสิ่งต่าง ๆ

ตอนที่ 2 ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยนี้ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ประกอบด้วย ตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง ตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองและตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง

การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง

ซิงเกิลิส (Singelis, 1994) เป็นผู้พัฒนาแบบวัดการมองตนเองในแง่ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (The Self - Construal Scale หรือ SCS) เขาได้อธิบายความหมายของตัวแปรที่สำคัญในการพัฒนาแบบวัดดังนี้

การมองตนเองในแง่ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Self - Construal) หมายถึง การรวมกลุ่มของความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่เอาใจใส่ต่อความสัมพันธ์ของตนเองที่มีต่อบุคคลอื่นและการที่มองว่าตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น

การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent Self - Construal) หมายถึง การเป็นหนึ่งเดียวและการรับรู้ตนเองในลักษณะที่แยกออกจากบริบททางสังคม

ฟิสก์ และคณะ (Fiske et al., 1997) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง จะมีเอกลักษณ์ลักษณะเฉพาะตนในการที่จะทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จตามเป้าหมาย

มาร์คัส และกิตายามา (Markus & Kitayama, 1991) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองสูงจะมองตนเองว่าเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยึดติดสิ่งใดและแยกออกจากบริบทของสังคม

องค์ประกอบของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง

ซิงเกิลิส (Singelis, 1994) ได้อธิบายองค์ประกอบของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง ไว้ดังนี้

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง
2. การมีเอกลักษณ์เฉพาะและการแสดงออกของตัวตน
3. ความเป็นอิสระ
4. มีการสื่อสารทางตรง

บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองจะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเอง โดยอ้างอิงจาก ความสามารถ คุณลักษณะ และบุคลิกภาพ หรือเป้าหมายของตนเองมากกว่าการอ้างอิงจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลอื่น มุมมองของบุคคลประเภทนี้ที่มีต่อบุคคลอื่นจะอ้างอิงจากบุคลิกภาพและคุณลักษณะมากกว่าความสัมพันธ์หรือปัจจัยทางบริบท

บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง จะพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง การแสดงออกและยืนยันลักษณะทางบวกของตน (Heine, 2001)

การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependent Self - Construal) หมายถึง การยึดหยุ่นในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

องค์ประกอบของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน

ซิงเกิลิส (Singelis, 1994) ได้อธิบายองค์ประกอบของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน ไว้ดังนี้

1. การมีคุณสมบัติภายนอกที่โดดเด่น เช่น สถานภาพ บทบาท และความสัมพันธ์
2. การแสดงความเป็นเจ้าของ
3. การแสดงออกอย่างถูกกาลเทศะและความเหมาะสมในการแสดงออก
4. มีการสื่อสารทางอ้อมและมีการอ่านจิตใจของบุคคลอื่น

บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกันมีมุมมองเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น โดยอ้างอิงจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความนับถือตนเองและบุคคลประเภทนี้ คือ การรักษาความสงบสุขภายในกลุ่ม และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์

การศึกษาของ มาร์คัส และกิตายามา (Markus & Kitayama, 1991 cited in Singelis, 1994) กล่าวว่าตัวตน (Self) ในเอเชียจะเป็นคติรวมหมู่ (Collectivism) และตัวตนในตะวันตกจะเป็นปัจเจกนิยม (Individualism) บุคคลไม่ว่าวัฒนธรรมใดสามารถจะมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองและมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งมันเป็นสิ่งที่สามารถวัดได้

เช่นเดียวกับ กิตายามา, มาร์คัส และคุโรคาวา (Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000 cited in Triandis & Suh, 2002) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างของอารมณณ์ในวัฒนธรรมปัจเจกบุคคลและวัฒนธรรมคติรวมหมู่ พบว่า คนอเมริกันรายงานว่า ตนเองมีอารมณณ์ที่เกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์ลักษณะพึ่งตนเอง (เช่น ความรู้สึกเหนือกว่า ความหยิ่งทะนง ความรู้สึกสมบูรณ์แบบ) ในขณะที่คนญี่ปุ่นจะรายงานว่า ตนเองมีอารมณณ์ที่เกี่ยวกับการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน (เช่น รู้สึกเป็นมิตร รู้สึกใกล้ชิด การให้การนับถือ)

ไตรอนิส (Triandis, 1989 cited in Triandis & Suh, 2002) อ้างว่าบุคคลในวัฒนธรรมปัจเจกบุคคล (Individualism) เช่น ยุโรปเหนือและตะวันตก อเมริกาเหนือ เป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีองค์ประกอบความเป็นตัวตนส่วนบุคคล (The Personal Self) เช่น ฉันทุณ ฉันทุณเป็นคนที่ดี ส่วนบุคคลในวัฒนธรรมคติรวมหมู่ (Collectivism) เช่นเอเชีย แอฟริกา อเมริกาใต้ จะเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีองค์ประกอบของตัวตนที่เป็นหมู่คณะ (The Collective Self) เช่น ครอบครัวฉันคิดว่าฉันยุ่งเกินไป เพื่อนร่วมงานของฉันคิดว่าฉันเป็นคนใจดี

นอกจากนี้ คิม, ชาร์กีย์ (Kim, Sharkey & Singelis, 1994) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปฏิกริยาในสถานการณ์ที่ลำบากใจ (Interactive Constraints) ใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยฮาวาย จำนวน 308 คน ซึ่งมีความหลากหลายในเรื่องของเชื้อชาติ Kim และคณะใช้สถานการณ์ที่ผูกมัด (Bind Situations) 4 สถานการณ์ เพื่อทดสอบสมมติฐานที่ว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependent Self - Construals) จะมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความสนใจต่อความรู้สึกของผู้ฟังและการหลีกเลี่ยงการลดคุณค่าของผู้ฟังและการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent Self - Construals) มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับความชัดเจนในการสื่อสาร ผลการทดลองพบว่า ความชัดเจนในการสื่อสารมีสหสัมพันธ์ทางลบต่อความสนใจต่อความรู้สึกของผู้ฟังและความสนใจความรู้สึกของผู้ฟังมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการหลีกเลี่ยงการลดคุณค่าของผู้ฟังในระดับสูง กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองสูงจะประเมินว่าตนเองมีความชัดเจนในการสื่อสารสูง กลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกันสูงจะประเมินว่าตนเองสนใจความรู้สึกของผู้ฟังสูง

นักจิตวิทยาชาวญี่ปุ่น ยูชิดา และกิตายามา (Uchida & Kitayama, 2009) ได้ศึกษาเปรียบเทียบถึงธัมของความสุข (Happiness) และความทุกข์ (Unhappiness) ที่แตกต่างกันระหว่างวัฒนธรรม โดยเปรียบเทียบระหว่างญี่ปุ่นและอเมริกา พบว่า สิ่งที่ทำให้คนในโลกซีกตะวันตกมีความสุขได้นั้น คือ ความสำเร็จของตัวบุคคล ในขณะที่วัฒนธรรมทางโลกตะวันออกเน้นพวกพ้องเป็นสำคัญ ซึ่งพบว่า ความปรองดองสมานฉันท์เป็นสิ่งที่สร้างความสุขให้แก่บุคคลในวัฒนธรรม

ยามาดา และซิงเกลิส (Yamada & Singelis, 1999) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการมองตนเอง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นในมุมมองของวัฒนธรรมแบบผสม (Biculturalism) โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยนี้มี 4 ประเภท ได้แก่ แบบวัฒนธรรมแบบผสม (Bicultural) แบบแผนตะวันตก (Western) แบบอนุรักษ์นิยม (Traditional) และ แบบต่อต้านวัฒนธรรม (Culturally - Alienated) Yamada และ Singelis ต้องการทดสอบสมมติฐานดังต่อไปนี้

1. กลุ่มที่เป็นแบบวัฒนธรรมแบบผสมจะมีคะแนนสูงทั้งในด้านการพึ่งตนเอง (Independent) และการพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependent)
2. กลุ่มที่เป็นแบบแผนตะวันตกจะมีคะแนนสูงในด้านการพึ่งตนเองและมีคะแนนต่ำในด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

3. กลุ่มที่เป็นแบบอนุรักษ์นิยมจะมีคะแนนต่ำในด้านการพึ่งตนเองและมีคะแนนสูงในด้านการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

4. กลุ่มที่เป็นแบบต่อต้านวัฒนธรรมจะมีคะแนนต่ำทั้งในด้านการพึ่งตนเองและการพึ่งพาซึ่งกันและกัน

ผลการทดลอง สนับสนุนสมมติฐานทั้ง 4 ข้อ ดังที่กล่าวมาข้างต้น

พรสวรรค์ ดันโชติศรีนนท์ (2547, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาอิทธิพลของบุคลิกภาพแบบหลงตนเองต่อความดึงดูดใจแบบโรแมนติก ผลการศึกษาพบว่า 1. คนที่หลงตนเองสูงมีความดึงดูดใจแบบโรแมนติกต่อบุคคลที่แสดงความชื่นชมตนและบุคคลที่สมบุรณ์แบบมากกว่าบุคคลที่เรียกร้องจากผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 นอกจากนี้ ยังพบผลที่สวนทางกับสมมติฐาน คือ คนที่หลงตนเองสูงมีความดึงดูดใจแบบโรแมนติกต่อบุคคลที่แสดงความเอาใจใส่มากกว่าบุคคลที่แสดงความชื่นชมตนและบุคคลที่สมบุรณ์แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 และ .05 ตามลำดับ 2. คนที่หลงตนเองต่ำมีความดึงดูดใจแบบโรแมนติกต่อบุคคลที่แสดงความเอาใจใส่มากกว่าบุคคลที่แสดงความชื่นชมตนและบุคคลที่สมบุรณ์แบบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 นอกจากนี้ยังพบผลที่สวนทางกับสมมติฐาน คือ คนที่หลงตนเองต่ำมีความดึงดูดใจแบบโรแมนติกต่อบุคคลที่แสดงความชื่นชมตนและบุคคลที่สมบุรณ์แบบมากกว่าบุคคลที่เรียกร้องจากผู้อื่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 3. ทั้งคนที่หลงตนเองสูงและคนที่หลงตนเองต่ำ มีความดึงดูดใจแบบโรแมนติกต่อบุคคลที่แสดงความเอาใจใส่แต่ไม่สมบุรณ์แบบมากกว่าบุคคลที่สมบุรณ์แบบแต่ไม่แสดงความเอาใจใส่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001 4. ความหลงตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับภวามีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .001

สรุปได้ว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ตนเองถึงความสามารถภายใน ความคิด ความรู้สึก คุณลักษณะเฉพาะของตนเองที่แยกจากผู้อื่น บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองจะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเอง โดยอ้างอิงจากการมีเอกลักษณ์แห่งตน ความเป็นอิสระและความภาคภูมิใจในตนเอง

ดังนั้น การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่น่าจะส่งอิทธิพลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

การสะท้อนคิดด้วยตนเอง

ความหมายของการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

รัชนีกร ทองสุคติ (2545) กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นรูปแบบหนึ่งของการคิดแบบ อภิปรัชญา (Metacognition) เป็นการคิดเกี่ยวกับการคิดของตนเอง การสะท้อนคิดจึงไม่ใช่การ รายงานข้อมูลความเป็นจริงต่าง ๆ แต่เป็นการแสดงออกถึงความคาดหวัง การรับรู้ และความรู้สึก เกี่ยวกับประสบการณ์ โดยผ่านกระบวนการพูดหรือเขียน โดยมีจุดประสงค์เพื่อวิเคราะห์ เปรียบเทียบ วางแผน หรือแก้ไขปัญหา ซึ่งเหล่านี้เป็นการคิดระดับสูงกว่าการคิดทั่วไป

ดีวี่ (Dewey, 1933, p. 12) ในงานเขียนเรื่อง "How we Think" ให้ความหมายของการ สะท้อนคิดว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการคิดพิริยพิเคราะห์ ตรรกะตรง ใคร่ครวญอย่างลึกซึ้ง โดยเริ่มจาก ความสงสัยใคร่รู้ในเรื่องที่เกี่ยวกับความคิด ความเชื่อหรือองค์ความรู้ที่ยึดถือกันอยู่ และใช้ความ พยายามในการค้นหาคำตอบ โดยอาศัยเหตุผลและข้อมูลอ้างอิง

กูด (Good, 1973) กล่าวว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเอง หมายถึง การคิดพิจารณาเรื่องใด เรื่องหนึ่งอย่างละเอียดรอบคอบ คิดอย่างกระตือรือร้นและคิดบ่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง การพิจารณา ความเชื่อหรือความรู้นั้นจะพิจารณาจากพื้นฐานและหลักฐานที่สนับสนุนความเชื่อหรือความรู้นั้น

โนเวลส์ โคล และเพรสวูด (Knowles, Cole & Presswood, 1994, pp. 8 - 10) กล่าวว่า การสะท้อนคิดเป็นการใช้กระบวนการพิริยพิเคราะห์ ตั้งคำถามย้อนหลังกลับมาถึงสถานที่ เป็นอยู่ อย่างครอบคลุมทุกด้าน แยกให้เห็นปัญหาที่เป็นเหตุผลในการปฏิบัติขณะนั้น ทำให้เกิดความเข้าใจ อย่างถ่องแท้และส่งผลต่อการแก้ปัญหาที่เหมาะสม

แยนซี (Yancey, 1998) กล่าวว่า การสะท้อนคิด หมายถึง การทบทวนในงานชิ้นใดชิ้น หนึ่งหรือการประเมินตนเองหรือเป็นการวิเคราะห์การเรียนรู้ที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ โคลเลน (Colloen, 1996, p. 54) ได้เสนอความคิดเห็นว่า การสะท้อนคิดเป็นปฏิกิริยาของสมองที่สะท้อนคิด สิ่งที่คุณคณ นั้นคำนึงถึงอย่างใคร่ครวญ ละเอียดถี่ถ้วน เพื่อถ่ายโอนความรู้สึกต่าง ๆ ของตนเองก่อนที่จะสื่อสาร กับผู้อื่นด้วยการพูดหรือการเขียน

บอย และฟาเล (Boy & Fales, 1983 cited in Atkins & Murphy, 1993, p. 1189) ให้ความหมายของการสะท้อนคิดด้วยตนเองว่าเป็นกระบวนการตรวจสอบภายในเพื่อสำรวจประเด็น ปัญหาโดยใช้ประสบการณ์เป็นตัวกระตุ้น ทำให้สิ่งต่าง ๆ มีความหมายชัดเจนขึ้นในแบบของตนเอง ซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงมุมมองแนวคิด (Conceptual Perspective)

เลาเทอร์บาซ และเบเคอร์ (Lauterbach & Becker, 1996) กล่าวว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องทำให้บุคคลมองประสบการณ์เดิมหรือคล้ายคลึงกันในมุมมองที่ต่างไปจากอดีต โดยผสมผสานความรู้ใหม่ที่ได้จากการสะท้อนคิดเข้ากับความรู้เดิมที่มีอยู่

ซอน (Schon, 1983, 1987 cited in Rich & Parker, 1995, p. 1051) ให้ความหมายของการคิดสะท้อนกลับในรูปของการกระทำ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ การคิดและหาทางแก้ปัญหาต่อสิ่งที่เผชิญขณะปฏิบัติ (Reflection in Action) ซึ่งมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจและปรับปรุงการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ลักษณะที่ 2 คือการคิดย้อนกลับไปถึงเหตุการณ์จากประสบการณ์ที่ได้รับ (Reflection on Action) เพื่อตรวจสอบความเข้าใจซ้ำ มีการวิเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้

เทรปเนลล์ และแคมป์เบล (Trapnell & Campbell, 1999) กล่าวว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นรูปแบบของการให้ความสนใจตนเองซึ่งบ่งบอกถึงความกระตือรือร้น และนำมาซึ่งความสงสัยหรือการวิเคราะห์ตนเอง

คอมพ์ และบอน (Kompf & Bond, 1995) มองว่าการคิดสะท้อนกลับเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจ ซึ่งบุคคลที่มีสติปัญญาใช้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความสงสัย เป็นการเชื่อมต่อกับกระบวนการทางด้านจิตใจ เช่น การคิดพิจารณา การตรวจสอบ ฟินิจพิเคราะห์ และการทบทวนและเชื่อว่าเป็นแง่มุมหนึ่งของกระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเอง หมายถึง ความสามารถในการคิดของบุคคลในการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ได้ดำเนินการคิดไปอย่างรอบคอบ มีการวิเคราะห์วิจารณ์ด้วยเหตุผลและหลักการเชื่อมโยงแนวคิดกับความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่ออธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ ทำให้เกิดความเข้าใจและข้อสรุปจากประสบการณ์

ลักษณะการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

ซอน (Schon, 1987) กล่าวว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ลักษณะที่ 1 การคิดและหาทางแก้ปัญหาต่อสิ่งที่เผชิญขณะปฏิบัติ (Reflection in Action) ซึ่งถือว่าเป็นการกระทำแรกและเป็นการคิดหลังจากการกระทำเสร็จสิ้น ลักษณะที่ 2 การคิดย้อนกลับไปถึงเหตุการณ์จากประสบการณ์ที่ได้รับ (Reflection on Action) เป็นสัญชาตญาณความสามารถในการ

สะท้อนคิดเป็นส่วนที่อยู่ในแกนกลางของการกระทำ และลักษณะที่ 3 เป็นการคิดเพื่อที่จะหาวิธีที่จะกระทำ (Reflection for Action) ซึ่งเป็นผลที่เกิดจากความต้องการของการคิดใน 2 ลักษณะแรก การคิดในลักษณะที่ 3 นี้ จะเป็นแนวทางสำหรับการกระทำที่จะกระทำในอนาคต

มิชิโลว์ (Mezirow, 1991) กล่าวว่า การสะท้อนคิดแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. การคิดที่ไม่มีการสะท้อนคิด (Nonreflection Action) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 แบบ คือ

1.1 การคิดที่เคยชินเป็นนิสัย (Habitual Action) ขณะเพ่งความคิดไปที่อื่นก็จะกระทำในสิ่งที่เคยชินอัตโนมัติ

1.2 การคิดอย่างระมัดระวัง (Thoughtful Action) เป็นกระบวนการคิดที่ขึ้นนำการวิเคราะห์ การปฏิบัติ การอภิปราย และการตัดสินใจ

1.3 การคิดทบทวน (Reflectivity) การคิดเกี่ยวกับตัวเอง การทบทวนความรู้สึก ตัวอย่าง เช่น เราารู้สึกดีกับตัวเองหรือเรารู้สึกสนุกกับประสบการณ์ที่เราได้รับมากเท่าไร

2. การคิดที่มีการสะท้อนคิด (Reflection Action) คือ การตัดสินใจหรือการยืนยันการกระทำในการเข้าใจอย่างถ่องแท้จากการคิดทบทวนอย่างรอบคอบ ซึ่งแบ่งเป็น 2 แบบ คือ

2.1 การคิดแบบไตร่ตรอง (Reflection) เมื่อเราพบประสบการณ์ใหม่การคิดทบทวนอย่างรอบคอบสามารถเป็นกระบวนการรวบรวมที่มีประสิทธิภาพ เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งอาศัยความคิดส่วนหนึ่งของกระบวนการคิดอย่างรอบคอบ (Thoughtful Action)

2.2 การคิดอย่างมีสมมติฐาน (Premise Reflection) เป็นการคิดที่เกิดคำถามขึ้นมา เช่น ดีหรือเลว คือ ความคิดรอบยอดที่เหมาะสมสำหรับการเข้าใจ หรือ ตัดสินใจ รวมถึงสิ่งที่เราเข้าใจ เราคิด และเรารู้สึก หรือ การกระทำที่เราทำเกี่ยวกับเหตุผลและผลลัพธ์ที่ได้

เคมเบอร์ และคณะ (Kember et al., 2000) แบ่งการคิดเป็น 4 ระดับ ได้แก่

1. การคิดแบบที่เคยชินเป็นนิสัย (Habitual Action) เป็นการกระทำที่เกิดเป็นประจำจากประสบการณ์ที่มีอยู่ก่อนและปฏิบัติเป็นอัตโนมัติ

2. การคิดจากความเข้าใจ (Understanding) เป็นการคิดการกระทำจากความเข้าใจ โดยใช้ความรู้ที่มีอยู่หรือประสบการณ์เดิม โดยไม่พยายามประเมินค่าของความรู้นั้น การคิดแบบนี้สามารถบรรยายลักษณะของกระบวนการทางความรู้

3. การคิดแบบไตร่ตรอง (Reflection) เป็นการคิดการกระทำอย่างรอบคอบ มีการทดสอบอย่างมีเหตุผล ใช้ประสบการณ์เก่าและสิ่งใหม่ เพื่อสร้างเป็นความเข้าใจใหม่และมีการประเมินค่าใหม่

4. การคิดแบบพินิจพิจารณา (Critical Reflection) เป็นการคิดการกระทำที่พินิจพิจารณา ตรวจสอบหาเหตุผล ซึ่งเต็มไปด้วยการคิด ความรู้สึก หรือในสิ่งที่กระทำและรับรู้

จากลักษณะการสะท้อนคิดข้างต้น สรุปได้ว่าลักษณะการสะท้อนคิดนั้น มีผู้แบ่งแตกต่างกันออกไป ซึ่งสามารถสรุปได้เป็น 2 ลักษณะ คือ การคิดที่ยังไม่มีการสะท้อนคิด ซึ่งถือเป็นการคิดขั้นแรกที่เป็นความคิดที่เป็นพื้นฐานโดยทั่วไป และการคิดที่มีการสะท้อนคิด เป็นการคิดในระดับที่สูงขึ้น คือ จะเป็นการคิดที่เริ่มมีการสะท้อนคิดซึ่งจะเป็นการคิดที่ตั้งอยู่บนคุณธรรมและจริยธรรม ที่นำไปสู่การตัดสินใจและการกระทำ ดังนั้นในการวิจัยนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาการสะท้อนคิดของ มิชิโรว (Mezirow, 1991) และของเคมเบอร์ และคณะ (Kember et al., 2000) โดยสรุปลักษณะการสะท้อนคิดด้วยตนเองออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. การคิดทบทวน หมายถึง การคิดย้อนกลับไปในเรื่องที่กำลังคิดเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อทบทวนความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องนั้น

2. การคิดไตร่ตรอง หมายถึง เป็นการคิดที่ใคร่ครวญโดยการใช้เหตุผลในการคิดและพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างละเอียดรอบคอบ คิดอย่างกระตือรือร้นและคิดบ่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องที่คิดให้เป็นความรู้และการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น

3. การคิดพินิจพิจารณา หมายถึง เป็นการคิดการกระทำที่พินิจพิจารณา วิเคราะห์ สำนวน ตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ทั้งความรู้สึกนึกคิดและในสิ่งที่กระทำและรับรู้

กระบวนการของการสะท้อนความคิด

จากความหมายของการสะท้อนคิดด้วยตนเองข้างต้น ซึ่งสรุปได้ว่าการสะท้อนคิดด้วยตนเองมีลักษณะเป็นกระบวนการนั้นได้มีผู้กล่าวถึงขั้นตอนของกระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองดังนี้

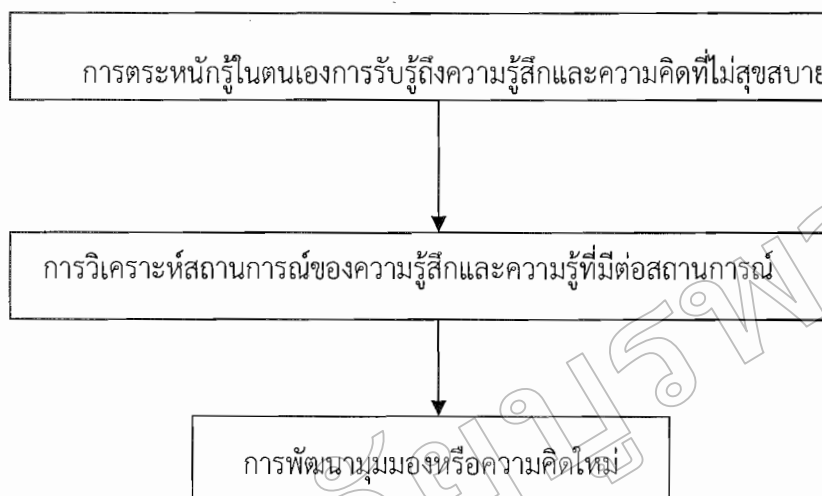
แอทคิน และมอร์ฟี (Atkins & Murphy, 1993, p. 1189) แบ่งกระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 การตระหนักรู้ในตนเองการรับรู้ถึงความรู้สึกและความคิดที่ไม่สุขสบาย (Self - Awareness of Uncomfortable Feeling and Thoughts) ระยะนี้จะเป็นการสะท้อนคิดที่เกิด

จากการรับรู้ถึงความคิดที่ไม่สุขสบาย ภายในที่รับรู้ได้ด้วยตนเอง ระยะนี้ต้องอาศัยทักษะเกี่ยวกับการตระหนักรู้ด้วยตนเองมาวิเคราะห์ว่า สถานการณ์ที่เกิดขึ้นมีผลต่อตนเองหรือเป็นผลที่ทำให้เกิดสถานการณ์นี้อย่างไร นอกจากนั้นยังต้องอาศัยทักษะในการจดจำรำลึกถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบายดังกล่าว โดยเฉพาะเหตุการณ์ที่สะตูดใจและสรุปออกมาด้วยการพรรณนา (Descriptive) โดยออกมาเป็นคำพูดหรือการเขียนเพื่อสะท้อนการคิดของตนเองให้ชัดเจน

ระยะที่ 2 การวิเคราะห์สถานการณ์ของความรู้สึกและความรู้ที่มีต่อสถานการณ์ (Critical Analysis of Feelings and Knowledge) ระยะนี้บุคคลจะวิเคราะห์เกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่ามีโครงสร้างเป็นอย่างไร และตรวจสอบความรู้สึกของตนเองที่มีต่อสถานการณ์นั้น ๆ โดยอาจจะใช้ความรู้เดิมที่มีอยู่หรือประยุกต์ความรู้จากที่ต่าง ๆ มาอธิบาย การวิเคราะห์นี้จะต้องอาศัยการรวบรวมหาความสัมพันธ์และเหตุผลที่เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยอาจนำไปสู่การตรวจสอบและสร้างความรู้ใหม่ของสถานการณ์นั้น ๆ ก็ได้

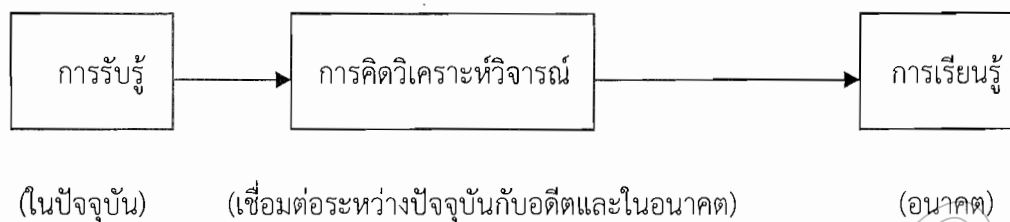
ระยะที่ 3 การพัฒนามุมมองหรือความคิดใหม่ (New Perspective) ระยะนี้เป็นการพัฒนามุมมองหรือความคิดใหม่ในสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้คือ การเรียนรู้ก่อนให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของความรู้และทัศนคติอาจนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมตามมา มิชิโลว์ (Mezirow, 1981) เรียกว่าเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงมุมมอง (Perspective Transformation) ในระยะนี้จำเป็นต้องอาศัยทักษะการสังเคราะห์ เพื่อผสมผสานความรู้ใหม่และความรู้เก่าเพื่อสร้างสรรค์วิธีการแก้ปัญหาและทำนายผลที่จะเกิดตามมา ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เกิดผลลัพธ์ที่เกิดจากจากการสะท้อน นั่นคือการพัฒนามุมมองใหม่ แต่ระยะนี้จะสมบูรณ์ได้ ต้องอาศัยการประเมินผลซึ่งเป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับคุณค่าของบางสิ่ง โดยมีข้อบ่งชี้และมาตรฐานเป็นตัวประเมินที่ชัดเจน (Bloom, Engelhart, Furst, Hill, & Krathwohl, 1956) กระบวนการสะท้อนความคิดด้วยตนเองสามารถสรุปได้ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเอง (Atkins & Murphy, 1993, p. 1190)

การแบ่งระยะของการสะท้อนคิดด้วยตนเอง ตามแนวคิดของแอทคิน และเมอร์ฟี่สอดคล้องกับสแกนแลนด์และ เซอร์โนมาส ซึ่งเสนอแนะว่ากระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองควรแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ

1. การรับรู้ (Awareness) เป็นการตอบสนองต่อความรู้สึก หรือความคิดซึ่งบุคคลต้องพบหรือเผชิญขณะปฏิบัติงาน แสดงออกในรูปของความรู้สึกหรือความคิดในแง่บวก หากไม่มีการรับรู้ในระยนี้การสะท้อนคิดด้วยตนเองก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้
2. การวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Analysis) การวิเคราะห์วิจารณ์ของบุคคลนำไปสู่การใช้ความรู้ที่มีอยู่ไปประยุกต์ใช้ในการคิดเกี่ยวกับประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้ครั้งก่อน ๆ ต้องใช้ทักษะการรู้จักตนเอง การบรรยาย การวิเคราะห์ การสังเคราะห์และการประเมิน ซึ่งเป็นทักษะของการวิเคราะห์วิจารณ์
3. การเรียนรู้ (Learning) บุคคลพัฒนามุมมองสถานการณ์ขึ้นในแง่มุมมองใหม่จากกระบวนการของการสะท้อนคิด การเรียนรู้เกิดขึ้นได้ทั้งทางด้านทัศนคติ (Affective) ความรู้ (Cognitive) และบางที่อาจมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นด้วย ซึ่งแสดงได้ด้วยแผนภาพดังนี้



ภาพที่ 3 กระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองตามแนวคิดของแสกนแลนด์ และเซอร์โนมาส

(Scanlan & Chernomas, 1997, p. 1140)

วอเตอร์เวิร์ด (Waterworth, 1995) ได้เสนอแนะว่ากระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองควรแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

ระยะที่ 1 (Narrative) เป็นการบรรยายหรือบอกเล่าตามความเป็นจริงโดยไม่มีกรณีศึกษา

ระยะที่ 2 (Consciousness) เป็นระยะของการรับรู้ซึ่งประกอบด้วย

การยอมรับความรู้สึก เป็นการแสดงถึงผลกระทบของเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ได้

กล่าวถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้น

การประเมินประสบการณ์ซ้ำ (Re - Evaluation) ขั้นตอนนี้จะต้องใช้การเชื่อมโยงความรู้กับข้อมูลใหม่ (Association) และการตีความข้อมูล (Integration) เป็นการหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลเกี่ยวกับความหมายทางเลือกอื่น ๆ ที่อาจเกิดขึ้น

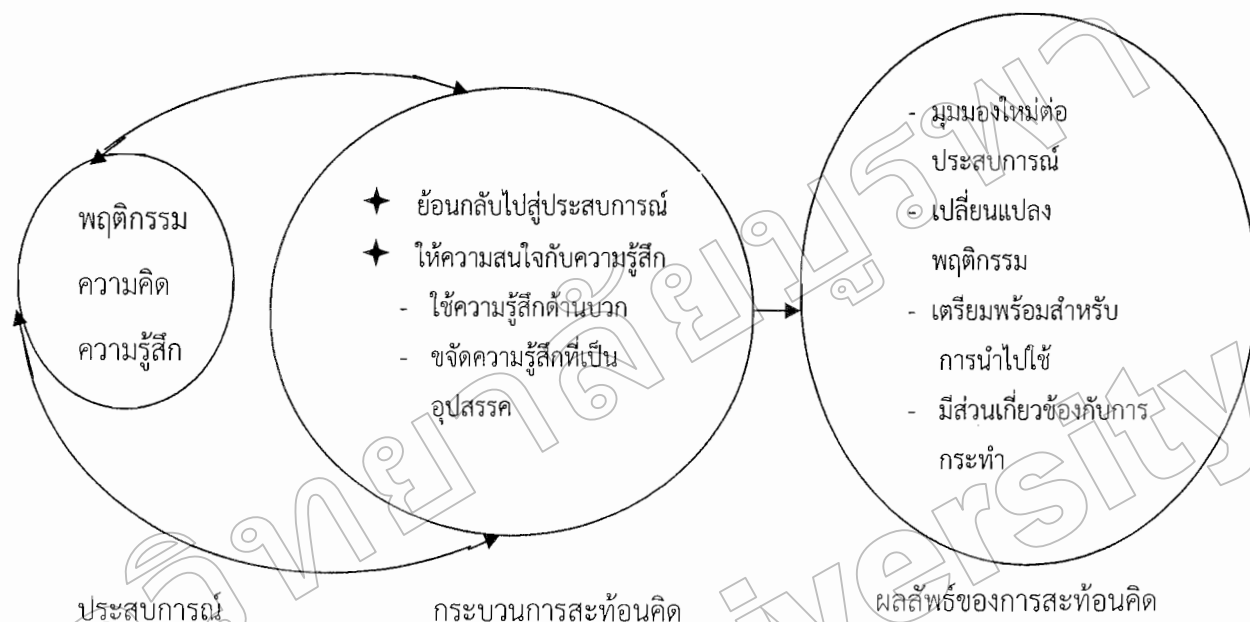
ระยะที่ 3 การรับรู้ที่มีวิจารณญาณ (Critical Consciousness) ประกอบไปด้วย 2 ขั้นตอน คือ

ก. การทดสอบแนวคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น (Validation) โดยการกำหนดลักษณะที่เชื่อถือได้ของความคิดและความรู้สึก ตรวจสอบว่าได้ผลลัพธ์อะไรจากการสะท้อนคิด

ข. การสร้างความรู้เป็นของตนเอง (Appropriation)

จะเห็นได้ว่ากระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเอง ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน คือ 1) ประสบการณ์ซึ่งเป็นความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อพฤติกรรม หรือการกระทำจากประสบการณ์ 2) กระบวนการสะท้อนประสบการณ์ โดยการสะท้อนคิดกลับไปสู่ประสบการณ์ การตระหนักถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและประเมินประสบการณ์ซ้ำ 3) ผลลัพธ์ของการสะท้อนคิด ได้แก่ มุมมองใน

สถานการณ์นั้นในแง่อื่น ซึ่งเป็นแนวคิดที่กว้างไกลมากขึ้น ความเข้าใจต่อสถานการณ์ชัดเจนขึ้นหรือเกิดการเรียนรู้ทั้งในด้านความรู้ (Cognitive) และด้านเจตคติ (Affective) องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนดังกล่าวมีความเกี่ยวข้องกันดังนี้

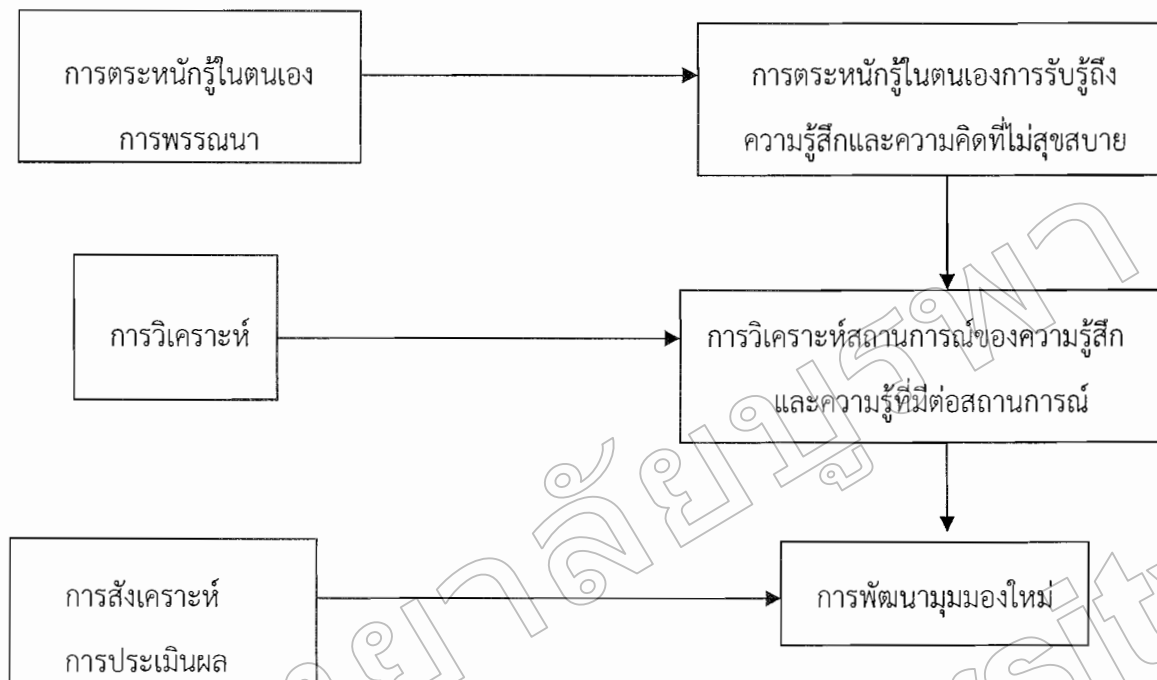


ภาพที่ 4 แสดงองค์ประกอบของกระบวนการสะท้อนคิด (Edwards, Hanson & Raggatt, 1996, p. 34)

จากภาพดังกล่าวแสดงให้เห็นรูปแบบของการสะท้อนคิด ซึ่งมีประสบการณ์คือ ความคิด พฤติกรรม หรือความรู้สึกรู้สึก เป็นส่วนเริ่มต้น และใช้กิจกรรมในกระบวนการสะท้อนคิด 3 ขั้นตอน ในการสำรวจประสบการณ์ ทำให้ได้ผลลัพธ์คือ การเปลี่ยนแปลงมุมมองซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม หรือเกิดการเรียนรู้ขึ้น ความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ดังกล่าวถูกจัดให้เป็นความเข้าใจ และ มุมมองของตนเอง สามารถปรับใช้กับสถานการณ์อื่น ๆ

ทักษะที่จำเป็นในการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

ในกระบวนการสะท้อนคิดด้วยตนเองจะต้องอาศัยทักษะที่จำเป็นในระยะเวลาต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วคือ ทักษะด้านการตระหนักรู้ด้วยตนเอง การพรรณนา การสังเคราะห์ และการประเมินผล ซึ่งสามารถสรุปให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของทักษะในแต่ละระยะของการสะท้อนคิดด้วยตนเองดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 ทักษะที่สำคัญในการสะท้อนคิดด้วยตนเอง (Atkins & Murphy, 1993, p. 1191)

ความสำคัญของการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

การที่บุคคลมีโอกาสสะท้อนคิดความคิดของตนเอง เป็นการเปิดโอกาสในการสังเกตและวิเคราะห์ความคิดของตนและพัฒนาความมีระเบียบ และทักษะในการสร้างและจัดลำดับความคิดได้ สื่อสารความคิดของตนกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเข้าใจ และพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และสังเคราะห์ของตนเอง ช่วยส่งเสริมให้เป็นนักคิดที่ดีขึ้นในการตั้งคำถามและให้เหตุผล (รัชนิกร ทองสุชาติ, 2545)

ความสำคัญของการสะท้อนคิดมีหลายประการดังนี้

- 1) สร้างความท้าทายที่สร้างสรรค์ในการนำเสนอความคิดของตน
- 2) เปิดโอกาสในการจับประเด็นหรือหวนคิดถึงสิ่งที่คิดในรูปแบบที่ถาวรหรือปรับเสริมความคิดใหม่
- 3) เป็นการพัฒนาความมีระเบียบและทักษะในการสร้างและจัดลำดับความคิด
- 4) เปิดโอกาสในการสังเกตและวิเคราะห์ความคิดของตนเอง
- 5) เปิดโอกาสในการสื่อสารความคิดของตนเองกับผู้อื่นถึงสิ่งที่ตนเองเข้าใจและพัฒนาทักษะการวิเคราะห์และสังเคราะห์ของตนเอง

6) เป็นการเชื่อมโยงองค์ความรู้เก่ากับองค์ความรู้ใหม่และเป็นการเติมเต็มระหว่างทฤษฎีกับการปฏิบัติ

7) ช่วยส่งเสริมให้becomeนักคิดที่ตื่นในการตั้งคำถามและให้เหตุผล

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพของการสะท้อนคิดด้วยตนเอง

คุณภาพของการสะท้อนคิด นอกจากจะขึ้นอยู่กับ การปฏิบัติบนหลักการของกระบวนการ และวิธีการดำเนินการสะท้อนคิดแล้ว ก็ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการสะท้อนคิด จำนวนมากซึ่งในความเป็นจริงแล้ว ทั้งคุณภาพการสะท้อนคิดและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องนั้น ต่างมีอิทธิพลต่อกันและกันในลักษณะสองทิศทาง พร้อมทั้งมีการเชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม ตัวอย่างเช่น

1. ความซื่อสัตย์และความกล้าหาญ

ผู้ทำการสะท้อนคิดต้องมีความซื่อสัตย์และความกล้าหาญ ที่จะเผชิญกับความผิดพลาดในตนเอง เพราะการสะท้อนคิดจะนำไปสู่การค้นพบความจริงเกี่ยวกับตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบ ซึ่งการเผชิญกับความจริงของตนเองทางด้านลบ โดยไม่ใช้กลไกการปกป้องตนเอง อาจก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน จากความเจ็บปวด ความคับข้องใจและความสับสน ผู้ที่ไม่สามารถอดทนต่อสภาพความกดดันดังกล่าว อาจละทิ้งภาวะกดดันที่เกิดจากการสะท้อนคิด ด้วยการยุติการคิดหรือคิดให้เหตุผลที่บิดเบือนเพื่อการปกป้องตนเองซึ่งไม่เอื้อให้ได้ผลลัพธ์ของการสะท้อนคิดที่เป็นจริง ฉะนั้นจึงต้องมีการสนับสนุนจากผู้อื่น เพื่อประคับประคองให้ผู้กระทำ การสะท้อนคิดยังคงสามารถกระทำ การสะท้อนคิดภายใต้ภาวะความกดดันที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องต่อไป จนกว่าจะถึงช่วงเวลาที่เหมาะสม และได้รับประโยชน์จากการสะท้อนคิดแล้ว จึงค่อยปล่อยวางและผ่อนคลายความกดดันออกไป

2. ความมุ่งมั่นและเพียรพยายาม

ในกระบวนการสะท้อนคิด ผู้กระทำการสะท้อนคิดต้องใช้พลังความคิดและเวลาในการคิดใคร่ครวญ ทั้งในการตั้งคำถาม การตอบคำถาม การให้เหตุผลประกอบการตัดสินใจ การจินตนาการหาทางเลือกที่หลากหลาย การสังเคราะห์ทางเลือกใหม่ที่เหมาะสม ฯลฯ ซึ่งต้องกระทำด้วยความมุ่งมั่นและเพียรพยายามอย่างจริงจัง (ไม่ใช่การทำแบบขอไปทีหรือทำแบบผิวเผิน)

3. ข้อมูล ความตระหนักรู้ในตนเอง ความคิดสร้างสรรค์

การที่จะสะท้อนคิดให้เกิดประสิทธิผลจำเป็นต้องใช้ข้อมูลเป็นฐานในการบ่มเพาะความคิด เพื่อขยายความคิดและพัฒนาวิธีคิดควบคู่กันไป ผู้กระทำการสะท้อนคิดจึงต้องมีการอ่านและ

การแสวงหาข้อมูลอย่างกว้างขวาง มีความตระหนักรู้ในตนเอง สนใจและไวต่อข้อมูล ความรู้สึกที่ผิดจากสภาพแวดล้อมภายในตนและภายนอกตน พร้อมกับมีความปรารถนาที่จะเผชิญกับความรูสึกเหล่านั้น ด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์แปลกใหม่แตกต่างไปจากเดิมและหลากหลาย

4. ความไว้วางใจและการสะท้อนกลับ เพื่อพัฒนาการคิดอย่างมีเป้าหมายในระดับที่สูงขึ้น

ในกรณีที่เป็นการสะท้อนคิดโดยบุคคลอื่นเป็นผู้กระตุ้น จำเป็นต้องสร้างสัมพันธ์ภาพให้เกิดความไว้วางใจและการเปิดใจกว้างก่อน

5. ความสนุกและความสุขกับการเล่นกับความคิด

ผู้ที่มีความสนุกและมีความสุขกับการเล่นกับความคิดทั้งในชีวิตประจำวันและการทำงาน จะช่วยพัฒนาการสะท้อนคิดได้อย่างอัตโนมัติ รวดเร็ว ลึกซึ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อความสำเร็จของการสะท้อนคิดย้อนกลับมาเสริมให้มีความสุขและมีความสุขเพิ่มมากขึ้น ผู้ทำการสะท้อนคิดก็อาจเพลิดเพลินกับการสะท้อนคิด และสร้างสรรค์วิธีการสะท้อนคิดในรูปแบบเฉพาะของตนเองขึ้น

แบ็ทสัน และคณะ (Batson et al., 1987) ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ของพฤติกรรมในสังคมที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น พบว่า การสะท้อนคิดเป็นเรื่องสำคัญสำหรับบุคคลผู้ที่เน้นความเข้าใจในตนเองมากกว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่น

เคซูกะ และคณะ (Keisuke et al., 2009) ได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการสะท้อนคิดด้วยตนเอง การครุ่นคิดในตนเองและภาวะซึมเศร้ากับนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 111 คน ทำการศึกษา 2 ครั้งในช่วง 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลต่อการครุ่นคิดในตนเอง ในขณะที่การครุ่นคิดในตนเองไม่ได้ส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการสะท้อนคิดด้วยตนเองยังส่งผลเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ ส่วนการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้าในระดับสูง

ส่วนการวิจัยเชิงทดลองนั้น จริยา ตันติกรกุล (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกคิดสะท้อนกลับในการสอนภาคปฏิบัติต่อความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากสอนนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการสอนด้วยการฝึกคิดสะท้อนกลับ มีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลสูงกว่าก่อนสอนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .001$) ความสามารถในการแก้ปัญหาทางการพยาบาลของนักศึกษาที่ได้รับการสอนด้วยการฝึกคิดสะท้อนกลับสูงกว่านักศึกษาที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < .005$) นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่าการฝึกคิดสะท้อนกลับทำให้เกิดการยอมรับตนเอง เพิ่มความ

มั่นใจในการทำงานและได้รับความรู้กว้างขึ้น ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพของการฝึกคิดสะท้อนกลับในการส่งเสริมความสามารถในการแก้ปัญหาและการเรียนรู้ของนักศึกษา

กุลระวี วิวัฒน์ชีวิน และคณะ (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการสะท้อนคิดด้วยตนเองต่อความสามารถในการดูแลตนเองและคุณภาพชีวิตของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากการใช้การสะท้อนคิดด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาความสามารถในการดูแลตนเองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคุณภาพชีวิตของกลุ่มตัวอย่างระหว่างก่อนและหลังการใช้สะท้อนคิดด้วยตนเอง ส่วนผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการสะท้อนคิดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ระดับการศึกษา สุขภาพ และความเจ็บป่วย ความสามารถในการระบวนการคิด สถิติปัญหาและทักษะในการเรียนรู้ แรงจูงใจในการเรียนรู้ และสถานการณ์ปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวัน และยังได้แสดงให้เห็นถึงผลที่นำพาใจของการพัฒนาความสามารถ ในการสะท้อนคิดที่มีต่อความสามารถในการคิดและตัดสินใจการตรวจสอบและควบคุมการปฏิบัติดูแลตนเองอย่างสม่ำเสมอ

จากทฤษฎีและผลงานวิจัยที่รวบรวมได้ให้ผลสอดคล้องกันว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่น่าจะส่งอิทธิพลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

การครุ่นคิดในตนเอง

ความหมายของการครุ่นคิดในตนเอง

ลูโบเมอร์สกี และโนเลนโฮกเสมา (Lyubomirsky & Nolen - Hoeksema, 1991) ได้ให้คำจำกัดความของการครุ่นคิดในตนเองไว้ว่า เป็นรูปแบบกระบวนการคิดชั่วขณะหนึ่งซึ่งเป็นการตอบสนองที่มีต่อความเครียด เป็นการมุ่งความสนใจของตนเองไปที่ความเครียด สาเหตุและผลลัพธ์ที่ทำให้เกิดความเครียดนั้น ๆ และมักจะกลับไปคิดในเรื่องนั้นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ

ลูโบเมอร์สกี และโนเลนโฮกเสมา (Lyubomirsky & Nolen - Hoeksema, 1995) กล่าวว่า การครุ่นคิด หมายถึง การมุ่งความสนใจของตนเองไปที่ความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเรื่องใด

ลูโบเมอร์สกี โนเลนโฮกเสมา และวิสโค (Lyubomirsky, Nolen - Hoeksema, & Wisco, 2008) ได้ให้คำจำกัดความเพิ่มเติมของการครุ่นคิดในตนเองว่า เป็นการคิดทบทวนความนึกคิดเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองและปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่ได้เจาะจงเฉพาะเรื่องคิดเท่านั้น

รัสท์ทิง และโนเลนโฮกเสมา (Rustting & Nolen - Hoeksema, 1998) อธิบายแคบลงมาว่าเป็นการมุ่งความสนใจไปที่ความคิดเกี่ยวกับการถูกขู่ข่มและคงอารมณ์โกรธไว้

มาร์ติน และเทสเซอร์ (Martin & Tesser, 1996) ให้คำจำกัดความของการครุ่นคิดในตนเองว่า เป็นประเภทของความคิดที่มีเจตนาที่จะคิดทบทวนความคิดหรือเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมดาและจะกลับไปคิดซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ในช่วงเวลาที่ไม่มีการรบกวน อยู่นั้นนั้น ตามคำเรียกร้องของความคิด

เทรปเนลล์ และแคมป์เบล (Trapnell & Campbell, 1999) กล่าวว่า การครุ่นคิดในตนเองเป็นลักษณะการคิดที่เกิดขึ้นบ่อย ๆ และเป็นความคิดที่ไม่น่าพึงพอใจ การคิดแบบครุ่นคิดเกี่ยวข้องกับความสนใจในตนเองทางลบ การคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับการรับรู้การได้รับการขู่ข่ม (ความกลัวหรือความวิตกกังวล) ซึ่งสัมพันธ์กับบุคลิกภาพของผู้ที่เป็นโรคประสาท เป็นความคิดที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ จากการได้รับรู้ว่าตนได้รับการขู่ข่ม ซึ่งสัมพันธ์กับ ความวิตกกังวล ความซึมเศร้าและความโกรธ

คอนเวย์ คซานค์ โฮล์ม และแบลค (Conway, Csank, Holm & Blake, 2000) ให้ความหมายของการครุ่นคิดคือ เป็นการมุ่งความสนใจไปที่ความคิดเกี่ยวกับตนเอง ความกังวลใจ เหตุการณ์ซึ่งแวดล้อมไปด้วยความเศร้า

ริปปเปอร์ (Rippere, 1977) ได้ให้คำจำกัดความของการครุ่นคิดในตนเองไว้ว่า การครุ่นคิดเป็นการตอบสนองต่อความคิดทางลบและความคิดนี้ส่งผลต่อความกังวลใจ ความไม่พอใจและภาวะซึมเศร้าเป็นส่วนใหญ่ และการครุ่นคิดอาจมาจากความกังวลใจ ความไม่พอใจและภาวะซึมเศร้าหรืออาจจะเป็นการกระทำที่เกิดจากการรับรู้ในกระบวนการทำงาน

คอปรารา (Caprara, 1986) กล่าวว่า ลักษณะการครุ่นคิดด้วยตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการทางปัญญา ที่ประกอบด้วยการเก็บจำประสบการณ์เกี่ยวกับการถูกขู่ข่มและการคิดที่จะแก้แค้น ทำให้การครุ่นคิดนี้อาจจะเพิ่มการตอบสนองด้วยความก้าวร้าวที่มากเกินไปจนเกินความเป็นจริง

โนเลนโฮกเสมา (Nolen - Hoeksema's, 1991) อธิบายตามทฤษฎีรูปแบบการตอบสนอง (Response Styles Theory) ว่า การครุ่นคิดในตนเองเป็นการคิดซ้ำเกี่ยวกับสาเหตุและผลลัพธ์ และอาการของความรู้สึกทางลบในขณะนั้น

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า การครุ่นคิดในตนเอง หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ตระหนกอย่างมาก หรือหมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่ตนเองทั้งในด้านการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และ

พฤติกรรมเกี่ยวกับการครุ่นคิดและการรับรู้การเกิดความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในทางลบต่าง ๆ ของคนที่เมื่อเจอเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และมักจะกลับไปคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา

ความสำคัญของการครุ่นคิดในตนเอง

มีการศึกษากันอย่างกว้างขวางเกี่ยวกับผลสรุปทางลบของความรู้สึกเศร้าหมองและภาวะซึมเศร้า และมีข้อเท็จจริงสนับสนุนสำหรับผลกระทบทางอ้อมต่อการครุ่นคิด ความสำคัญของการครุ่นคิดประเมินจากประสบการณ์และแบบสอบถาม หลักฐานข้อเท็จจริงส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ การทบทวนเอกสารรายงานจากการสังเกตสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการครุ่นคิด ความรู้สึกเศร้าหมองของบุคคล การประเมินของบุคคลโดยการวัดในเรื่องผลกระทบ พฤติกรรม และกระบวนการคิด (e.g., Lyubomirsky, Caldwell & Nolen - Hoeksema, 1998; Lyubomirsky & Nolen - Hoeksema, 1993, 1995) ในการศึกษาแบบสอบถาม ผู้ถามมีการประเมินค่าความแตกต่างของบุคคลในเรื่องการครุ่นคิดโดยใช้การวัดเกี่ยวกับการครุ่นคิด ดังนั้นแบบวัดการตอบสนองต่อการครุ่นคิดมีความสัมพันธ์กับคะแนนและตัวแปรอื่น ๆ เกี่ยวกับความสนใจในสิ่งที่คาดหวังไว้ ในการทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ของลูโบเมอร์สกี และแคช (Lyubomirsky & Tkach, 2004) ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับการครุ่นคิดในตนเอง ดังนี้

1. ผลกระทบทางลบและอาการซึมเศร้า
2. การคิดทางลบ
3. การแก้ปัญหาต่ำ
4. แรงจูงใจที่อ่อนแอและการขัดขวางพฤติกรรมที่มีประโยชน์
5. ความบกพร่องต่อการให้ความสนใจ
6. ความเครียดเพิ่มขึ้นและมีปัญหาเฉพาะเจาะจง

องค์ประกอบของการครุ่นคิดในตนเอง

เซกเกอร์สตรอม และคณะ (Segerstrom et al., 2003) ได้วิเคราะห์องค์ประกอบของแบบวัดหลายแบบ และสามารถจับกลุ่มองค์ประกอบย่อยได้เป็น 2 องค์ประกอบที่แข็งแกร่งและปรากฏข้ามแบบวัดลักษณะนิสัยครุ่นคิดในตนเอง นั่นคือ องค์ประกอบทางอารมณ์ของการคิดซ้ำ (Emotional Valence of the Repetitive Thought) ลักษณะการครุ่นคิดที่ถือเป็นทางบวกและทางลบ สมิต และอัลลอย (Smith & Alloy, 2009) เรียกว่าเป็นประเภทของการครุ่นคิดที่เป็น

ประโยชน์และเป็นโทษ (Helpful - Harmful Sub - Types) ส่วนเทรปนเนลล์ และแคมป์เบล (Trapnell & Campbell, 1999) กำหนดลักษณะการครุ่นคิดในทางลบไว้ 2 ชนิด ได้แก่

1. การครุ่นคิดแบบซึมเศร้า (Brooding Rumination) คือ การครุ่นคิดในการตอบสนองต่อการคุกคาม การสูญเสียหรือการขาดความยุติธรรม ได้แก่ การครุ่นคิดที่มีลักษณะเป็นการประเมินอารมณ์ของตนเอง เช่น อะไรที่ฉันจะทำได้เพื่อให้สาสมกับสิ่งนี้

2. การครุ่นคิดแบบไตร่ตรอง (Reflective Rumination) เป็นการปรับตัวของกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งบุคคลมุ่งไปที่ความพึงพอใจในสิ่งที่อยาก رؤ้อยากเห็นหรือการเข้าใจตนเอง ซึ่งจะทำให้รู้สึกซึมเศร้า หดหู่บ้าง แต่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่าย

เซกเกอร์สตรอม และคณะ (Segerstrom et al., 2003) ยังเสนออีกว่า การครุ่นคิดมักหมายถึง การครุ่นคิดในทางลบมากกว่าทางบวก และบุคคลยังควบคุมได้ยากกว่าด้วย เป็นไปในทางเดียวกับ วัตคินส์ (Watkins, 2008) ซึ่งระบุว่า การครุ่นคิดที่รวมทั้งการคิดที่เป็นประโยชน์และเป็นโทษ นั้นเป็นลักษณะของการคิดซ้ำ (Repetitive Thought) ซึ่งครอบคลุมความแปรปรวนใน 3

องค์ประกอบ ได้แก่ การคิดทางบวกและทางลบ (Valence) บริบท (Context) และระดับของการตีความ (Level of Construal) ส่วนการครุ่นคิดมีความหมายเฉพาะ “การคิดในทางลบ ในบริบทแง่ลบ และเป็นการตีความในระดับนามธรรม” เท่านั้น กล่าวคือ การครุ่นคิด (Rumination) อาจเป็นเพียงหนึ่งในหลาย ๆ ประเภทของการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมของการคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับตนเอง

นอกเหนือจากองค์ประกอบของการครุ่นคิดทางบวกและทางลบข้างต้นแล้ว เซกเกอร์สตรอม และคณะ (Segerstrom et al., 2003 อ้างถึงใน รวีตา ระย้านิล, 2553) ยังระบุถึงองค์ประกอบหลักอีกองค์ประกอบหนึ่ง คือ องค์ประกอบที่สะท้อนถึงแรงจูงใจในการคิดซ้ำ นั่นคือ การครุ่นคิดเพื่อค้นหา (Searching) หรือการครุ่นคิดเพื่อแก้ปัญหา (Solving Problem) การครุ่นคิดเพื่อค้นหาเป็นการครุ่นคิดที่พยายามผลิตความคิดหลาย ๆ ประการออกมา ขณะที่การครุ่นคิดเพื่อแก้ปัญหาเป็นการครุ่นคิดที่รวบยอดความคิดหลาย ๆ อย่างตัดความเป็นไปได้อื่น ๆ ออกเพื่อให้เหลือความคิดรวบยอดเพียงความคิดเดียว

นอกจากนี้ ยังมีนักวิจัยอีกหลายคนที่ยืนยันแยกองค์ประกอบของการครุ่นคิดตามภาวะสันนิษฐานของตนเอง ซึ่งถึงแม้จะทำให้ภาวะสันนิษฐานแบบวัดหรือแบบวัดที่แต่ละแบบมีโครงสร้างแตกต่างกันไป แต่จากการตรวจสอบของ ซีเกล มัวร์ และเทส (Siegle, Moore, & Thase, 2004 อ้างถึงใน รวีตา ระย้านิล, 2553) ที่ให้บุคคลทำแบบวัดการครุ่นคิดหลาย ๆ แบบ (ทั้งสิ้น 16 แบบวัด)

พบว่า ผู้ตอบแบบวัดมีความเที่ยงภายในตนเอง เช่น บางคนมีคะแนนสูงตลอดในข้อบ่งชี้ถึงการครุ่นคิด และมีคะแนนต่ำตลอดในข้อบ่งชี้ถึงสิ่งอื่นในทุกแบบวัด ความคงเส้นคงวภายในตนเองข้ามแบบวัดนี้ แสดงว่า แม้แต่ละแบบวัดจะมีโครงสร้างแตกต่างกัน แต่ก็มี ความหมายถึงการครุ่นคิดเช่นเดียวกัน

มิลเลอร์ และคณะ (Miller et al., 2003) จำแนกส่วนประกอบของการครุ่นคิดในตนเองได้ 3 ส่วนใหญ่ ดังนี้

1. อารมณ์ (อารมณ์ทางบวกหรือทางลบ)
2. เนื้อหาที่คิด (เป้าหมายที่บรรลุผล เป้าหมายที่ไม่บรรลุผล)
3. ช่วงเวลา (อดีต ปัจจุบัน อนาคต)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาเรื่องการครุ่นคิดภายใต้บริบทการกำกับตนเอง (Self-Regulation) และการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) ซึ่งหมายถึง ความคิดและพฤติกรรมในการกำจัดการรักษา หรือเปลี่ยนแปลงสภาวะทางอารมณ์ โดยมีคำจำกัดความว่า การครุ่นคิด คือ การคิดซ้ำเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างเป้าหมายและความเป็นจริง (Martin et al., 1993) ส่วนเวล และเคลล์แมน (Well & Kellman, 1994) ระบุว่า การครุ่นคิดดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวล ขณะที่ เบคแมน และเคลล์แมน (Beckman & Kellman, 2004) ซึ่งศึกษาการครุ่นคิดกับความเครียด อธิบายว่า การครุ่นคิดเป็นสิ่งรบกวนความสำเร็จในการควบคุมตนเองในการตอบสนองต่อความเครียด หรือมีส่วนทำให้ความเครียดยังคงอยู่

คอนเวย์ เซสก์ โฮล์ม และเบลค (Conway, Csank, Holm & Blake, 2000) ที่ศึกษาการครุ่นคิดในความเศร้า อธิบายว่า การครุ่นคิดเป็นการคิดซ้ำเกี่ยวกับความเศร้าในปัจจุบันและบริบทความเศร้านั้น

คลาร์ก และเวลล์ (Clark & Wells, 1995) ที่ศึกษาด้วยโมเดลการครุ่นคิดที่เป็นปฏิกิริยาความเครียด อธิบายว่า การครุ่นคิดในสิ่งอ้างอิงทางลบที่เกี่ยวกับเหตุการณ์ตึงเครียดในชีวิต มโนทัศน์ข้างต้นเป็นการอธิบายการครุ่นคิดภายใต้บริบทความเปราะบางทางปัญญาต่อความซึมเศร้า

จัส และอัลลอย (Just & Alloy, 1997) พบว่า รูปแบบการตอบสนองต่อการครุ่นคิดมีโอกาสมเพิ่มขึ้นเกี่ยวกับภาวะไม่ซึมเศร้าของแต่ละบุคคล ประสบการณ์เกี่ยวกับโรคซึมเศร้ามามากกว่า 18 เดือน หลังจากการค้นคว้า และการครุ่นคิดส่งผลเพิ่มมากขึ้นต่อโรคซึมเศร้า การศึกษาอื่น ๆ ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีแสดงให้เห็นว่า บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้าระดับปานกลางมีแนวโน้มที่จะรับมือกับปัญหาได้ดีต่อการครุ่นคิดและประสบการณ์ความเครียดตามลำดับ (Arthur, 1998; Forsythe &

Compas, 1987) การครุ่นคิดในตนเองเมื่อก่อนมีความสัมพันธ์กับกระบวนการคิดที่ไม่ยืดหยุ่นอาจจะมีส่วนนำไปสู่ผลกระทบทางลบได้

งานวิเคราะห์ทอภิมานของ สมิท และอัลลอย (Smith & Alloy, 2009) ได้ประมวลข้อค้นพบจากงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการหมกมุ่นครุ่นคิด พบว่า งานวิจัยทั้งหลายให้ผลที่สอดคล้องกันว่า เมื่อบุคคลประสบอารมณ์ความรู้สึกทางลบ การครุ่นคิดส่งผลให้อารมณ์เหล่านั้นคงอยู่ยาวนานและเพิ่มความเข้มข้นขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือความโกรธ จนนำไปสู่โรคซึมเศร้า ความเครียด ความก้าวร้าว โรคหวาดกลัวสังคม ปัญหาทางสุขภาพ สร้างความเสื่อมถอยด้านการแก้ปัญหา แรงจูงใจและสมาธิ ทั้งยังเพิ่มโอกาสการเข้าหาแอลกอฮอล์ หรือในกรณีที่ร้ายแรงก็ทำให้เพิ่มการเกิดความคิดฆ่าตัวตาย

โนเลนโฮกเสมา และเฮโรล์ (Nolen - Hoeksema & Harrell, 2002) ซึ่งพบว่า การครุ่นคิดมีส่วนเพิ่มการเข้าหาแอลกอฮอล์ เมื่อเทียบกับผู้ที่ไม่ครุ่นคิด ผู้ที่ครุ่นคิดรายงานว่าดื่มสุรามากกว่าเพื่อรับมือกับอารมณ์ทางลบของตนเอง ถือเป็นทางเลือกหนีทางอารมณ์ประเภทหนึ่ง

นอกจากนี้ในงานวิจัยที่นิยามการครุ่นคิดภายใต้บริบทของทฤษฎีการกำกับอารมณ์ ยังพบว่า การครุ่นคิดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถทางสังคมและอารมณ์ (Social and Emotional Competence) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งหมายถึงความสามารถในการสังเกต ระบุถึง และกำกับอารมณ์

แมคคูลลอค บอน และรูท (McCullough, Bone & Root, 2007) ได้ศึกษาผลของการครุ่นคิดในทางจิตวิทยา พบว่า การครุ่นคิดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการให้อภัย ยิ่งไปกว่านั้นการวัดลักษณะนิสัยการให้อภัยโดยการรายงานตนเอง พบว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับลักษณะนิสัยครุ่นคิด (Berry et al., 2005)

บาร์เบอร์ และคณะ (Barber et al., 2005) ได้ตรวจสอบรูปแบบของการครุ่นคิดเกี่ยวกับอารมณ์โกรธของ Sukhodolsky, Golub และ Cromwell (2001) 4 รูปแบบ ได้แก่ ความโกรธหลังจากความคิด (Angry Afterthoughts) ความคิดเกี่ยวกับการแก้แค้น (Thoughts of Revenge) ความทรงจำเกี่ยวกับความโกรธ (Angry Memories) และการเข้าใจสาเหตุ (Understanding of Causes) กับรูปแบบของการให้อภัยพบว่า รูปแบบการครุ่นคิดเกี่ยวกับอารมณ์โกรธในด้านความทรงจำเกี่ยวกับความโกรธและความคิดเกี่ยวกับการแก้แค้น มีความสัมพันธ์กับการให้อภัยในด้านตนเองและผู้อื่น

มูริส, โรโลฟส์, ราสสิน, แฟรนคิน และมาเยอร์ (Muris, Roelofs, Rassin, Franken & Mayer, 2005) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความไม่มั่นคงทางอารมณ์ การครุ่นคิดเกี่ยวกับการถูกขู่และความกังวล พบว่า ความไม่มั่นคงทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการครุ่นคิดเกี่ยวกับการถูกขู่อย่างมีนัยสำคัญ ($r = .39, p < .001$)

ซาดา ยูบุรณ์ (2544, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของกลุ่มจิตสัมพันธ์ต่อความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองของวัยรุ่นตอนปลาย การวิจัยนี้ใช้แบบการวิจัยที่มีกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครราชสีมาอายุระหว่าง 18 - 22 ปี จำนวน 26 คน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองวัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าก่อนเข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองวัยรุ่นตอนปลายที่เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์มีความครุ่นคิดเกี่ยวกับตนเองต่ำกว่าวัยรุ่นตอนปลายที่ไม่ได้เข้ากลุ่มจิตสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นริศรา ศรีทองสุข (2551, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาอิทธิพลของลักษณะนิสัยครุ่นคิดและสิ่งที่มากระตุ้นต่อการเกิดการก้าวร้าวแทนที่ ผลการศึกษาพบว่าในเงื่อนไขที่ได้รับสถานการณ์กระตุ้นเกิดการก้าวร้าวแทนที่มากกว่าได้รับสถานการณ์ไม่กระตุ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และบุคคลที่มีลักษณะนิสัยครุ่นคิดสูงเกิดการก้าวร้าวแทนที่มากกว่าคนที่มีลักษณะนิสัยครุ่นคิดต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในเงื่อนไขได้รับสถานการณ์กระตุ้นบุคคลที่มีลักษณะนิสัยครุ่นคิดสูงเกิดการก้าวร้าวแทนที่มากกว่าคนที่มีลักษณะนิสัยครุ่นคิดต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ส่วนในเงื่อนไขไม่ได้รับสถานการณ์กระตุ้นไม่มีความแตกต่างของการเกิดความก้าวร้าวแทนที่ในคนที่มีลักษณะนิสัยครุ่นคิดสูงและต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อพิจารณาอิทธิพลของการได้รับการกระตุ้น พบว่าไม่พบความแตกต่างในคนที่มีลักษณะนิสัยครุ่นคิดต่ำ แต่พบความแตกต่างในคนที่มีลักษณะนิสัยครุ่นคิดสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

วาริรัตน์ ถาน้อย (2009, บทคัดย่อ) ได้ศึกษารูปแบบการทำนายพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น: การทดสอบเชิงประจักษ์ในเหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบ การครุ่นคิด ความตึงเครียดทางอารมณ์ ความเข้มแข็งในชีวิตและการสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบและความครุ่นคิดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นโดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทางอารมณ์

การครุ่นคิดในตนเองได้รับการศึกษาและวิจัยในหลากหลายบริบท จึงทำให้มีนิยามบริบท การศึกษา องค์ประกอบ และแบบวัดที่แตกต่างหลากหลาย ซึ่งแม้จะมีข้อสรุปไปในทิศทางเดียวกัน อย่างเด่นชัดถึงผลกระทบต่อสุขภาพทางจิต แต่ก็ไม่อาจตัดสินได้ว่าคำนิยามใดหรือแบบวัดใดใช้งาน ได้ดี สำหรับงานวิจัยนี้ได้ยึดตามการเสนอแนะของ วัตคินส์ (Watkins, 2008) ที่ระบุว่า การครุ่นคิด (Rumination) เป็นการคิดซ้ำเกี่ยวกับอารมณ์ทางลบ และเป็น การปรับตัวที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นการ ครุ่นคิดประเภทที่เป็นโทษ โดยแบ่งลักษณะการครุ่นคิดออกเป็น 2 ด้าน คือ

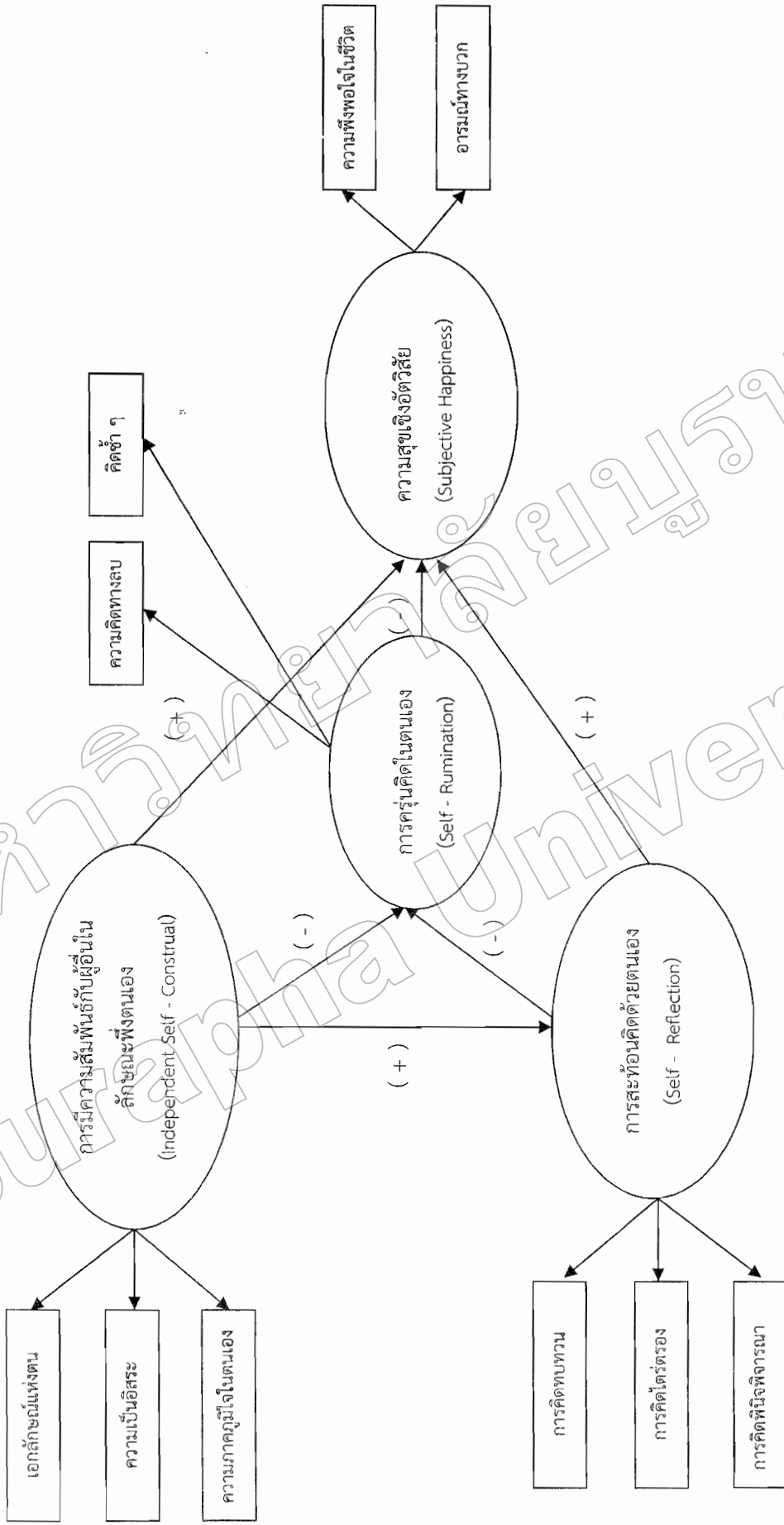
1. ความคิดทางลบ หมายถึง การคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้น โดยเป็นการคิดใน การตอบสนองถึงอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่มีในขณะนั้น รวมไปถึงสาเหตุและผลลัพธ์ของเหตุการณ์ ซึ่งทำให้บุคคลร่ำอารมณ์ทางลบนั้นไว้นานและทวีเพิ่มมากขึ้น เช่น ความหมัดกำลังใจ ความ โกรธ การสูญเสีย ความเครียด ความกังวลใจ ความไม่พอใจและภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

2. คิดซ้ำ ๆ หมายถึง การคิดซ้ำไปซ้ำมาเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของ ตนตลอดเวลา กังวลเกี่ยวกับแรงจูงใจในพฤติกรรมต่าง ๆ และครุ่นคิดเกี่ยวกับการตรวจสอบตนเอง เสมอทั้งด้านความคิด ความรู้สึกต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และมักจะกลับไปคิดเรื่องนั้นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ในช่วง เวลาที่ไม่มีเรื่องนั้นอยู่ในสภาพแวดล้อม ณ ขณะนั้น

การศึกษาแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ได้นำเสนอข้างต้นนั้น อาจสรุปได้ว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย โดยส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเองและการสะท้อนคิดด้วยตนเอง การสะท้อนคิดด้วยตนเองมี อิทธิพลทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัยโดยส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง การ ครุ่นคิดในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นถึงภาพรวมของ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ได้ดังตารางที่ 1 และ ภาพรวมของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของปัจจัยที่มีผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ของครูในเขตเมืองพัทยา ในรูปแบบเดลสมมติฐาน ดังภาพที่ 6

ตารางที่ 1 แนวคิด / ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

ตัวแปร	แนวคิด/ทฤษฎี	งานวิจัย
การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง	Markus & Kitayama (1991) Singelis (1994)	Kitayama & Makus (2000) Trianis (1998) Kim, Sharkey & Singelis (1994) Yamada & Singelis (1999) Elliott & Coker (2008)
การสะท้อนคิดด้วยตนเอง	Edwards, Hanson and Raggatt (1996)	Batson Fultz, Schoenrade, and Paduano's (1987) Trapnell & Campbell (1999) Elliott & Coker (2008)
การครุ่นคิดในตนเอง	Nolen-Hoeksema's (1991) Trapnell & Campbell (1999) Watkins (2008)	Muris, Roelofs, Rassin, Franken & Mayer (2005) Beckman & Kellman (2004) Elliott & Coker (2008) Keisuke Takano, Yoshihiko Tanno (2009) Conway, Csank, Holm & Blake, (2000) Clark & Wells (1995) วาริรัตน์ ถาน้อย (2009)



ภาพที่ 6 โมเดลความสัมพันธ์สาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัย ของครูในเขตเมืองพัทยา ตามสมมติฐาน

ตอนที่ 3 เทคนิคการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ

การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุแบบดั้งเดิม (Classical Causal Model) เป็นการศึกษาโมเดลประกอบด้วยตัวแปรสังเกตได้ทั้งหมด และไม่มี ความคลาดเคลื่อนในการวัด เนื่องจาก การศึกษาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุดังกล่าวมีข้อตกลงเบื้องต้นว่า ตัวแปรต้องไม่มีความ คลาดเคลื่อนในการวัด ข้อตกลงเบื้องต้นนี้ยังไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับ โมเดลลิสเรลแล้วจะผ่อนคลายข้อตกลงเบื้องต้นดังกล่าวได้ ทำให้การศึกษาโมเดลตรงกับสภาพจริง มากกว่า (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 176-177)

โมเดลความสัมพันธ์เชิงเส้น หรือโมเดลลิสเรล (Linear Structure Relationship Model or LISREL Model) เป็นผลของการวิเคราะห์วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลที่สำคัญ 3 วิธี คือ การวิเคราะห์ องค์ประกอบ (Factor Analysis) การวิเคราะห์อิทธิพล (Path Analysis) และการประมาณ ค่าพารามิเตอร์ในการวิเคราะห์การถดถอย การพัฒนาโปรแกรมลิสเรลขึ้นเพื่อใช้วิเคราะห์โมเดล ลิสเรล คือ การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเมทริกซ์ความแปรปรวน ความแปรปรวนร่วมที่ได้ จากข้อมูลเชิงประจักษ์กับเมทริกซ์ที่ได้จากการประมาณค่าตามโมเดลลิสเรลที่เป็นสมมติฐานการวิจัย ทั้งนี้เพื่อตรวจสอบว่าโมเดลลิสเรลและข้อมูลเชิงประจักษ์มีความสอดคล้องกันมากน้อยเพียงไร (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 22-25)

โมเดลลิสเรล หรือโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ เป็นหัวใจสำคัญของการวิเคราะห์อิทธิพล ซึ่งจะช่วยให้นักวิจัยตอบคำถามวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างตัวแปรในการวิจัยได้ การ ดำเนินการวิเคราะห์เริ่มต้นจากการสร้างโมเดลลิสเรลแสดงอิทธิพลจากพื้นฐานทางทฤษฎีและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นโมเดลสมมติฐานการวิจัย จากนั้นจึงดำเนินการวิเคราะห์ตามขั้นตอนต่าง ๆ 4 ขั้นตอน ดังนี้ (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 45 – 60)

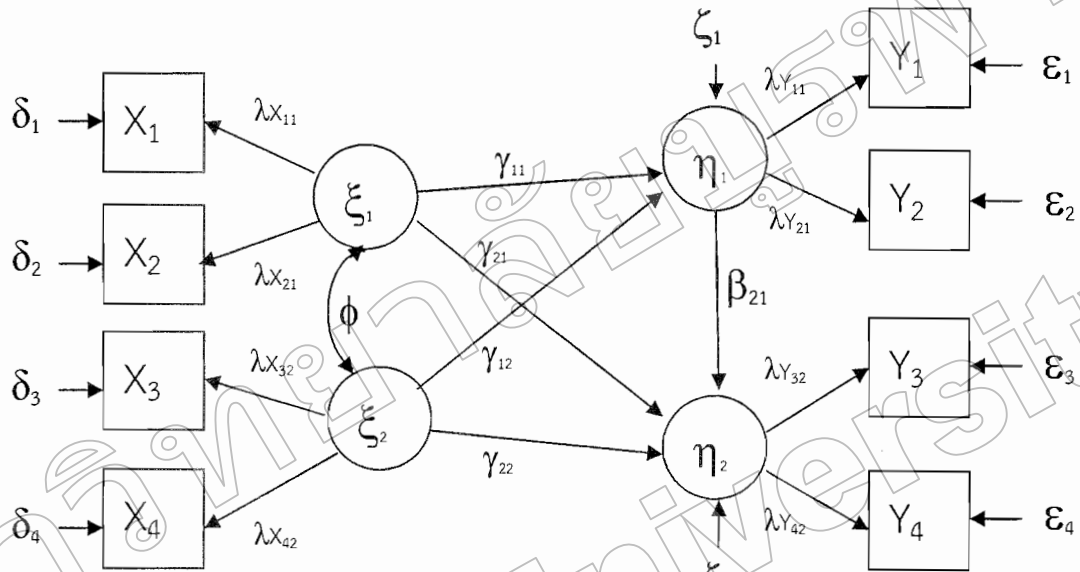
1. การกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล (Specification of the Model)
2. การระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดล (Identification of the Model)
3. การประมาณค่าพารามิเตอร์จากโมเดล (Parameter estimation of the Model)
4. การตรวจสอบความตรงของโมเดล (Validation of the Model)

รายละเอียดในแต่ละขั้นตอนจะนำเสนอต่อไปนี้

1. การกำหนดข้อมูลจำเพาะของโมเดล (Specification of the Model)

ตัวแปรในการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมลิสเรลประกอบด้วย ตัวแปรภายนอก (Exogenous variable) และตัวแปรภายใน (Endogenous Variable) ลักษณะดังกล่าวทำให้โปรแกรมลิสเรล

ประกอบด้วยโมเดลที่สำคัญ 2 โมเดล คือ โมเดลการวัด (Measurement Model) เป็นโมเดลแสดงความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปรแฝงและตัวแปรสังเกตได้และโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Model) เป็นโมเดลแสดงความสัมพันธ์โครงสร้างเชิงเส้นระหว่างตัวแปรแฝงภายในโมเดลการวิจัย แสดงดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 โมเดลการวัด (Measurement Model) และโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural Equation Model)

โมเดลในแผนภาพมีตัวแปรแฝงที่เป็นตัวแปรภายนอก 2 ตัวแปร และตัวแปรแฝงที่เป็นตัวแปรภายใน 2 ตัวแปร ตัวแปรแฝงทั้ง 4 ตัว แต่ละตัววัดได้จากสังเกตได้ 2 ตัวแปร

เมื่อ ξ = Xi แทนเวกเตอร์ตัวแปรภายนอกแฝง

η = Eta แทนเวกเตอร์ตัวแปรภายในแฝง

X = Eks แทนเวกเตอร์ตัวแปรภายนอกแฝงสังเกตได้

Y = Wi แทนเวกเตอร์ตัวแปรภายในแฝงสังเกตได้

δ = Delta แทนเวกเตอร์ความคลาดเคลื่อนในการวัด ตัวแปร X

ϵ = Epsilon แทนเวกเตอร์ความคลาดเคลื่อนในการวัด ตัวแปร Y

ζ = Zeta แทนเวกเตอร์ความคลาดเคลื่อนในตัวแปร

$\Delta X = \text{Lambda-X} = \text{LX}$ แทนเมทริกซ์สัมประสิทธิ์การถดถอยของ ξ บน X

$\Delta Y = \text{Lambda-Y} = \text{LY}$ แทนเมทริกซ์สัมประสิทธิ์การถดถอยของ η บน Y

$\Gamma = \text{Gamma} = \text{GA}$ แทนเมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุจาก ξ ไป η

$\beta = \text{Beta} = \text{BE}$ แทนเมทริกซ์อิทธิพลเชิงสาเหตุระหว่าง η

$\phi = \text{Phi} = \text{PH}$ แทนเมทริกซ์ความแปรปรวน- ความแปรปรวนร่วมระหว่าง ξ

$\psi = \text{Psi} = \text{PS}$ แทนเมทริกซ์ความแปรปรวน- ความแปรปรวนร่วมระหว่างความคลาดเคลื่อน ζ

$\Theta\delta = \text{Theta-delta} = \text{TD}$ แทนเมทริกซ์ความแปรปรวน- ความแปรปรวนร่วมระหว่างความคลาดเคลื่อน δ

$\Theta\epsilon = \text{Theta-epsilon} = \text{TE}$ แทนเมทริกซ์ความแปรปรวน- ความแปรปรวนร่วมระหว่างความคลาดเคลื่อน ϵ

ตัวแปรในโมเดลสมการโครงสร้าง (Structural equation model) มีความสัมพันธ์กันแสดงในรูปของสมการโครงสร้าง (นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 29) ดังนี้

$$\eta = \beta\eta + \Gamma\xi + \zeta$$

$$\eta_1 = \gamma_{11}\xi_1 + \zeta_1$$

$$\eta_2 = \beta_{21}\eta_1 + \gamma_{22}\xi_2 + \zeta_2$$

ในที่นี้

$$\eta = \begin{bmatrix} \eta_1 \\ \eta_2 \end{bmatrix} \quad \beta = \begin{bmatrix} 0 & 0 \\ \beta_{21} & 0 \end{bmatrix} \quad \Gamma = \begin{bmatrix} \gamma_{11} & 0 \\ 0 & \gamma_{22} \end{bmatrix} \quad \xi = \begin{bmatrix} \xi_1 \\ \xi_2 \end{bmatrix} \quad \zeta = \begin{bmatrix} \zeta_1 \\ \zeta_2 \end{bmatrix}$$

เขียนสมการในรูปเมทริกซ์ได้ดังนี้

$$\begin{bmatrix} \eta_1 \\ \eta_2 \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} 0 & 0 \\ \beta_{21} & 0 \end{bmatrix} \begin{bmatrix} \eta_1 \\ \eta_2 \end{bmatrix} + \begin{bmatrix} \gamma_{11} & 0 \\ 0 & \gamma_{22} \end{bmatrix} \begin{bmatrix} \xi_1 \\ \xi_2 \end{bmatrix} + \begin{bmatrix} \zeta_1 \\ \zeta_2 \end{bmatrix}$$

ตัวแปรในโมเดลการวัด (Measurement Model) มีความสัมพันธ์กันแสดงในรูปของสมการดังนี้

$$X = \Delta X \xi + \delta$$

$$Y = \Delta Y \eta + \varepsilon$$

$$X_1 = \lambda X_{11} \xi_1 + \delta_1$$

$$Y_1 = \lambda Y_{11} \eta_1 + \varepsilon_1$$

$$X_2 = \lambda X_{21} \xi_2 + \delta_2$$

$$Y_2 = \lambda Y_{21} \eta_2 + \varepsilon_2$$

$$X_3 = \lambda X_{32} \xi_3 + \delta_3$$

$$Y_3 = \lambda Y_{32} \eta_3 + \varepsilon_3$$

$$X_4 = \lambda X_{42} \xi_4 + \delta_4$$

$$Y_4 = \lambda Y_{42} \eta_4 + \varepsilon_4$$

ในที่นี้

$$X = \begin{bmatrix} X_1 \\ X_2 \\ X_3 \\ X_4 \end{bmatrix} \quad \Delta X = \begin{bmatrix} \lambda X_{11} & 0 \\ \lambda X_{21} & 0 \\ 0 & \lambda X_{32} \\ 0 & \lambda X_{42} \end{bmatrix} \quad \xi = \begin{bmatrix} \xi_1 \\ \xi_2 \end{bmatrix} \quad \delta = \begin{bmatrix} \delta_1 \\ \delta_2 \\ \delta_3 \\ \delta_4 \end{bmatrix}$$

$$Y = \begin{bmatrix} Y_1 \\ Y_2 \\ Y_3 \\ Y_4 \end{bmatrix} \quad \Delta Y = \begin{bmatrix} \lambda Y_{11} & 0 \\ \lambda Y_{21} & 0 \\ 0 & \lambda Y_{32} \\ 0 & \lambda Y_{42} \end{bmatrix} \quad \eta = \begin{bmatrix} \eta_1 \\ \eta_2 \end{bmatrix} \quad \varepsilon = \begin{bmatrix} \varepsilon_1 \\ \varepsilon_2 \\ \varepsilon_3 \\ \varepsilon_4 \end{bmatrix}$$

เขียนสมการในรูปเมทริกซ์ได้ดังนี้

$$\begin{bmatrix} X_1 \\ X_2 \\ X_3 \\ X_4 \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} \lambda X_{11} & 0 \\ \lambda X_{21} & 0 \\ 0 & \lambda X_{32} \\ 0 & \lambda X_{42} \end{bmatrix} \begin{bmatrix} \xi_1 \\ \xi_2 \end{bmatrix} + \begin{bmatrix} \delta_1 \\ \delta_2 \\ \delta_3 \\ \delta_4 \end{bmatrix}$$

$$\begin{bmatrix} Y_1 \\ Y_2 \\ Y_3 \\ Y_4 \end{bmatrix} = \begin{bmatrix} \lambda Y_{11} & 0 \\ \lambda Y_{21} & 0 \\ 0 & \lambda Y_{32} \\ 0 & \lambda Y_{42} \end{bmatrix} \begin{bmatrix} \eta_1 \\ \eta_2 \end{bmatrix} + \begin{bmatrix} \varepsilon_1 \\ \varepsilon_2 \\ \varepsilon_3 \\ \varepsilon_4 \end{bmatrix}$$

งานสำคัญในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมลิสเรล คือ การกำหนดค่าเมทริกซ์ทั้ง

8 เมทริกซ์ให้สอดคล้องกับโมเดลการวิจัย เพื่อจะได้เขียนคำสั่งให้โปรแกรมประมาณค่าพารามิเตอร์

ตามลักษณะของพารามิเตอร์ในโมเดลลิสเรล ซึ่งโจคอปและเซอร์บอม แบ่งไว้ 3 ประเภท ดังนี้ (Joreskog & Sorbom, 1989 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 30) ดังนี้

1. พารามิเตอร์กำหนด (Fixed Parameters) เมื่อโมเดลการวิจัยไม่มีเส้นแสดงอิทธิพลระหว่างตัวแปร พารามิเตอร์ขนาดอิทธิพลตัวนั้นจะเป็นพารามิเตอร์กำหนด ใช้สัญลักษณ์ "0"

2. พารามิเตอร์บังคับ (Constrained Parameters) เมื่อโมเดลการวิจัยมีเส้นอิทธิพลระหว่างตัวแปรและพารามิเตอร์ขนาดอิทธิพลตัวนั้นเป็นค่าที่ต้องการประมาณ แต่นักวิจัยมีเงื่อนไขที่ต้องกำหนดให้พารามิเตอร์บางตัวมีค่าเฉพาะคงที่ เช่น มีค่าเท่ากับหนึ่ง หรือมีค่าอื่น ๆ กรณี เช่นนี้จะกำหนดค่าสมาชิกในเมทริกซ์ที่แทนค่าพารามิเตอร์นั้นเป็นพารามิเตอร์บังคับ

3. พารามิเตอร์อิสระ (Free Parameters) เป็นพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่าและไม่ได้บังคับให้มีค่าอย่างใดอย่างหนึ่ง ใช้สัญลักษณ์ "*"

2. การระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดล (Identification of the Model)

การระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดลมีความสำคัญ และมีนักสถิติศึกษาค้นคว้าเรื่องนี้กันมาก ผลการค้นพบสรุปได้ว่ามีเงื่อนไขที่ทำให้ระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวพอดีที่ต้องพิจารณาอยู่ 3 ประเภท (Bollen, 1989 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 45) คือ เงื่อนไขจำเป็นและพอเพียง (Necessary and Sufficient Condition) ดังรายละเอียดของแต่ละประเภทดังต่อไปนี้

2.1 เงื่อนไขจำเป็นของการระบุได้พอดี โมเดลจะเป็นโมเดลระบุได้พอดีต้องมีเงื่อนไขจำเป็น คือ จำนวนพารามิเตอร์ที่ไม่ทราบค่าจะต้องน้อยกว่า หรือเท่ากับจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่าง เงื่อนไขข้อนี้เรียกว่ากฎที่ (T - rule) เป็นเงื่อนไขที่จำเป็นแต่ไม่เพียงพอที่จะระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดล การตรวจสอบเงื่อนไขข้อนี้ทำได้สะดวก เมื่อใช้โปรแกรมลิสเรล เพราะผลการวิเคราะห์จะให้จำนวนพารามิเตอร์ที่ต้องการประมาณค่า (t) และจำนวนตัวแปรสังเกตได้ (NI) ซึ่งนำมาคำนวณหาจำนวนสมาชิกในเมทริกซ์ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วมได้ กฎที่ กล่าวไว้ว่า โมเดลระบุได้พอดีเมื่อ $t < (1/2)(NI)(NI+1)$

2.2 เงื่อนไขพอเพียงของการระบุได้พอดี เงื่อนไขพอเพียงสำหรับการระบุความเป็นไปได้ค่าเดียวของโมเดลมีหลายกฎแตกต่างกันตามลักษณะของโมเดล (Bollen, 1989, pp. 104, 247, 332 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 46) โดยมีกฎทั่วไปดังนี้

2.2.1 กฎสำหรับโมเดลริสเรลที่ไม่มีความคลาดเคลื่อนในการวัด เงื่อนไขพอเพียง ได้แก่ กฎความสัมพันธ์ทางเดียว (Recursive Rule) กล่าวว่า เมทริกซ์ BE ต้องเป็นเมทริกซ์ได้แนวทแยงและเมทริกซ์ PS ต้องเป็นเมทริกซ์แนวทแยง

2.2.2 กฎสำหรับโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน เงื่อนไขพอเพียง ได้แก่ กฎสามตัวบ่งชี้ (Three – Indicator Rule) กล่าวว่า สมาชิกในเมทริกซ์ LX จะต้องมีความไม่เท่ากับศูนย์อย่างน้อยหนึ่งจำนวนในแต่ละแถว องค์ประกอบแต่ละองค์ประกอบต้องมีตัวบ่งชี้ หรือตัวแปรสังเกตได้อย่างน้อยสามตัว และเมทริกซ์ TD ต้องเป็นเมทริกซ์แนวทแยง

2.2.3 กฎสำหรับโมเดลลิสเรลที่มีความคลาดเคลื่อนในการวัด เงื่อนไขพอเพียง ได้แก่ กฎสองขั้นตอน (Two – Step Rule) กล่าวว่า ขั้นตอนหนึ่งให้นักวิจัยปรับโมเดลลิสเรลเป็นโมเดลวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน กล่าวคือ รวมตัวแปรภายในและภายนอกเป็นชุดเดียวเสมือนว่าเป็นตัวแปรภายนอกอย่างเดียว เช่น ในโมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

2.2.4 หากพบว่าโมเดลระบุได้พอดีให้ตรวจสอบขั้นตอนที่สองต่อไป ขั้นตอนที่สองให้นักวิจัยปรับโมเดลเป็นโมเดลลิสเรลที่ไม่มีความคลาดเคลื่อนในการวัด กล่าวคือ เอาตัวแปรเฉพาะตัวแปรภายในมารวมเป็นชุดเดียวเสมือนว่าเป็นตัวแปรสังเกตได้ เช่น ในโมเดลลิสเรลที่ไม่มีความคลาดเคลื่อนในการวัดแล้วตรวจสอบโดยใช้กฎ 2.2.1

2.3 เงื่อนไขจำเป็นและเพียงพอของการระบุได้พอดี เงื่อนไขประเภทนี้เป็นเงื่อนไขที่มีประสิทธิภาพสูงสุด เมื่อเปรียบเทียบกับเงื่อนไขสองประเภทแรก เงื่อนไขข้อนี้กล่าวว่า โมเดลระบุได้พอดี ต่อเมื่อสามารถแสดงได้โดยการแก้สมการโครงสร้างว่า พารามิเตอร์แต่ละค่าจะได้รับการแก้สมการที่เกี่ยวข้องกับความแปรปรวน และความแปรปรวนร่วมของประชากร วิธีการตรวจสอบตามเงื่อนไขนี้ดูเป็นไปได้หากจะต้องแก้สมการโดยไม่มีคอมพิวเตอร์

3. การประมาณค่าพารามิเตอร์จากโมเดล (Parameter Estimation from the Model)

จุดมุ่งหมายของการประมาณค่าพารามิเตอร์ คือ การหาค่าพารามิเตอร์ที่ทำให้เมทริกซ์ S และ Sigma มีค่าใกล้เคียงกันมากที่สุด ซึ่งในที่นี้ S เมทริกซ์ ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วมที่คำนวณได้จากกลุ่มตัวอย่าง และ Sigma แทน เมทริกซ์ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วมที่สร้างขึ้นจากพารามิเตอร์ที่ประมาณค่าได้จากโมเดลที่เป็นสมมติฐาน ถ้าเมทริกซ์ทั้งสองมีค่าใกล้เคียง

กันแสดงว่า โมเดลที่เป็นสมมติฐาน มีความกลมกลืนกันกับโมเดลที่เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์ (Joreskog & Sorbom, 1989; Bollen, 1989 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 47)

การกำหนดเงื่อนไขให้เมทริกซ์ S และ Σ มีค่าใกล้เคียงกันนั้น ใช้วิธีการสร้างฟังก์ชันความกลมกลืน (Fit or Fitting Function) เป็นตัวเกณฑ์ในการตรวจสอบและหากจะทำให้ได้ค่าประมาณ ที่มีความคงเส้นคงวา (Consistency) ทุกฟังก์ชันต้องมีคุณสมบัติรวม 4 ประการ (Bollen, 1989, p. 106 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 48) ดังนี้

1. ฟังก์ชันความกลมกลืนต้องเป็นสเกลาร์ (Scalar) หรือเป็นเลขจำนวน
2. ฟังก์ชันความกลมกลืนต้องมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0
3. ฟังก์ชันความกลมกลืนต้องมีค่าเป็น 0 เมื่อเมทริกซ์ Σ และ S มีค่าเท่ากันเท่านั้น
4. ฟังก์ชันความกลมกลืนเป็นฟังก์ชันต่อเนื่อง (Continuous Function)

วิธีการประมาณค่าพารามิเตอร์ในแต่ละวิธีให้ผลการประมาณค่าที่มีคุณสมบัติแตกต่างกันไป โดยวิธีประมาณค่าที่ใช้ความกลมกลืนมีทั้งสิ้น 7 วิธี (Bollen, 1989; Joreskog & Sorbom, 1996 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 48 - 51) ดังนี้

1. วิธีกำลังสองน้อยที่สุดไม่ถ่วงน้ำหนัก (Unweighted least squares: ULS) ซึ่งค่าพารามิเตอร์ที่ประมาณด้วยวิธีนี้มีคุณสมบัติเป็นค่าประมาณที่มีความคงเส้นคงวาแต่ไม่มีประสิทธิภาพ (Efficiency) และค่าพารามิเตอร์ที่ได้ขาดคุณสมบัติของความเป็นอิสระจากมาตราวัด (Scale Free) ขณะที่จุดเด่นของวิธีนี้ คือ ความง่ายและความสะดวกในวิธีการประมาณค่า และเป็นวิธีที่เหมาะสมกับข้อมูลที่มีลักษณะการแจกแจงแตกต่างไปจากการแจกแจงแบบปกติพหุนาม (Multivariate Normal Distribution)

2. วิธีกำลังสองน้อยที่สุดถ่วงน้ำหนักทั่วไป (Generalized Least Squares: GLS) ใช้วิธีการนี้ในการประมาณค่า เมื่อข้อมูลมีความแปรปรวนของตัวแปรตามไม่เท่ากันทุกค่าของตัวแปรต้น (Heteroscedasticity) หรือมีความสัมพันธ์กันระหว่างความคลาดเคลื่อน (Auto - Correlation) เนื่องจากวิธีการประมาณค่าแบบ GLS จะทำการถ่วงน้ำหนักค่าสังเกตเพื่อปรับแก้ความแปรปรวนที่ไม่เท่ากัน ซึ่งประมาณพารามิเตอร์ที่ได้มีความคงเส้นคงวามีประสิทธิภาพและเป็นอิสระจากมาตราวัด หรือไม่มีหน่วย

3. วิธีไลค์ลิวด์สูงสุด (Maximum Likelihood: ML) เป็นวิธีที่ใช้ประมาณค่าพารามิเตอร์ในโมเดลที่นิยมใช้มากที่สุด ค่าที่ได้จะมีคุณสมบัติ จะมีความคงเส้นคงวามีประสิทธิภาพและเป็นอิสระ

จากมาตรวัดหรือไม่มีหน่วย การแจกแจงสุ่มของค่าประมาณพารามิเตอร์ที่ได้จากวิธี ML เป็นแบบปกติ และความแปรปรวนของค่าประมาณขึ้นอยู่กับขนาดของค่าพารามิเตอร์

4. วิธีกำลังสองน้อยที่สุดถ่วงน้ำหนักทั่วไป (Generally Weighted Least Squares: WLS) เป็นวิธีประมาณค่าที่ครอบคลุมวิธีที่กล่าวมาทั้งหมด ลักษณะการประมาณค่าจะไม่ใช้เมทริกซ์เต็มรูป แต่จะใช้เฉพาะสมาชิกในแนวทแยงและได้แนวทแยง โดยถ่วงน้ำหนักด้วยอินเวอร์สของเมทริกซ์ w ข้อเสีย คือ ถ้าหากเมทริกซ์ w มีตัวแปรสังเกตได้มากเกินไปก็จะทำให้คอมพิวเตอร์ใช้เวลาในการคำนวณมากขึ้น และวิธีนี้ไม่เหมาะสมกับเมทริกซ์ที่มีการตัดข้อมูลสูญหายแบบตัดเฉพาะคู่ที่ขาด (Pair Wise)

5. วิธีกำลังสองน้อยที่สุดถ่วงน้ำหนักแนวทแยง (Diagonally Weighted Least Squares: DWLS) การประมาณค่าพารามิเตอร์วิธีนี้พัฒนามาจากวิธี WLS โดยพยายามลดเวลาในการคำนวณของคอมพิวเตอร์ คือ แทนที่จะคำนวณจากทุกสมาชิกในเมทริกซ์ ก็คำนวณเฉพาะสมาชิกในแนวทแยงเมทริกซ์ ผลที่ได้ทำให้ค่าประมาณพารามิเตอร์ไม่มีประสิทธิภาพแต่จะมีประโยชน์ เพราะค่าประมาณที่ได้จะอยู่ระหว่างค่าที่ได้จากวิธี OLS และ WLS

6. วิธีตัวแปรที่ใช้เป็นเครื่องมือ (Instrumental Variables: IV) การประมาณค่าพารามิเตอร์ทั้งวิธีนี้ใช้เป็นการประมาณตั้งต้น สำหรับกรประมาณค่าพารามิเตอร์ด้วยวิธีอื่น ๆ ใช้หลักการ คือ การกำหนดตัวแปรอ้างอิง (Reference Variable) สำหรับตัวแปรแฝงในโมเดล โดยโปรแกรมจะกำหนดโดยอัตโนมัติ จากค่าตัวแปรสังเกตได้ที่นักวิจัยกำหนดให้ค่าพารามิเตอร์ที่ได้ไม่มีประสิทธิภาพ แต่มีคุณสมบัติความคงเส้นคงวา (Consistency)

7. วิธีกำลังสองน้อยที่สุดสองชั้น (Two - Stage Least Squares: TSLS) ใช้หลักการประมาณค่าพารามิเตอร์ตั้งต้นเช่นเดียวกับวิธี 4 โดยลักษณะค่าประมาณค่าพารามิเตอร์ที่ได้ไม่มีประสิทธิภาพ แต่มีความคงเส้นคงวา และข้อด้อยอีกข้อหนึ่งคือ โปรแกรมลิสเรลมีได้คำนวณค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานสำหรับค่าประมาณชุดนี้และไม่สามารถทดสอบนัยสำคัญได้

4. การตรวจสอบความตรงของโมเดล (Validation of the Model)

ขั้นตอนที่สำคัญในการวิเคราะห์โมเดลลิสเรลอีกขั้นตอนหนึ่ง คือ การตรวจสอบความตรงของโมเดลลิสเรลที่เป็นสมมติฐานการวิจัย หรือการประเมินผลความถูกต้องของโมเดลหรือการตรวจสอบความกลมกลืนระหว่างข้อมูลเชิงประจักษ์กับโมเดลนั้น ซึ่งจะเสนอค่าสถิติที่ช่วยในการ

ตรวจสอบ ความตรงของโมเดลรวม 5 วิธี (Joreskog & Sorbom, 1989 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 52 - 57) ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

4.1 ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานและสหสัมพันธ์ของค่าประมาณพารามิเตอร์ (Standard Errors and Correlations of Estimates) ผลจากการวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมลิสเรลจะ ให้ค่าประมาณพารามิเตอร์ ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน ค่าสถิติที และสหสัมพันธ์ระหว่าง ค่าประมาณ ถ้าค่าประมาณที่ได้ไม่มีนัยสำคัญ แสดงว่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานมีขนาดใหญ่และ โมเดลการวิจัยอาจจะยังไม่ได้พอ ถ้าสหสัมพันธ์ระหว่างค่าประมาณมีค่าสูงมากเป็นสัญญาณแสดงว่า โมเดลการวิจัยใกล้จะไม่เป็นบวกแน่นอน (Non-Positive Define) และเป็นโมเดลที่ไม่ดีพอ

4.2 สหสัมพันธ์พหุคูณและสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ (Multiple Correlations and Coefficients of Determination) ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมลิสเรลจะให้ค่า สหสัมพันธ์พหุคูณและสัมประสิทธิ์การพยากรณ์สำหรับตัวแปรสังเกตได้แยกทีละตัวและรวมทุกตัว รวมทั้งสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของสมการโครงสร้างด้วย ค่าสถิติเหล่านี้ควรมีค่าสูงสุดไม่เกินหนึ่ง และค่าที่สูงแสดงว่า โมเดลมีความตรง

4.3 ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit Measures) ค่าสถิติในกลุ่มนี้ ใช้ตรวจสอบความตรงของโมเดลเป็นภาพรวมทั้งโมเดล มิใช่เป็นการตรวจสอบเฉพาะค่าพารามิเตอร์ แต่ละตัวเหมือนค่าสถิติสองประเภทแรก ในทางปฏิบัติแล้วนักวิจัยควรใช้ค่าสถิติวัดระดับความ กลมกลืนตรวจสอบความตรงของโมเดลทั้งโมเดล แล้วตรวจสอบความตรงของพารามิเตอร์แต่ละตัว โดยพิจารณาค่าสถิติสองประเภทด้วย เพราะในบางกรณีถึงแม้ว่าค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืนจะ แสดงค่าโมเดลกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ แต่อาจจะมีพารามิเตอร์บางค่าไม่มีนัยสำคัญก็ได้ นอกจากนี้ค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืนยังใช้ประโยชน์ในการเปรียบเทียบโมเดลที่แตกต่างกันสอง โมเดลได้ด้วยว่า โมเดลใดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์มากกว่ากัน ค่าสถิติในกลุ่มนี้มี 4 ประเภท (Joreskog & Sorbom, 1989 อ้างถึงใน นงลักษณ์ วิรัชชัย, 2542, หน้า 52 - 57) ดังต่อไปนี้

4.3.1 ค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - Square Statistics) ค่าสถิติไค - สแควร์ เป็น ค่าสถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐานทางสถิติว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์ การคำนวณค่า ไค - สแควร์ คำนวณจาก ผลคูณขององศาอิสระกับค่าฟังก์ชันความกลมกลืน ถ้าค่าสถิติไค - สแควร์ มีค่าสูงมากแสดงว่าฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าแตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ

โมเดลอิสระไม่มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ถ้าค่าสถิติไค - สแควร์ มีค่าต่ำมาก ยังมีค่าใกล้เคียงศูนย์มากเท่าไร แสดงว่าโมเดลอิสระสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

การใช้ค่าสถิติไค - สแควร์ เป็นค่าสถิติวัดระดับความกลมกลืนต้องใช้ด้วยความระวัง เพราะข้อตกลงเบื้องต้นของค่าสถิติไค - สแควร์ มีอยู่ 4 ประการ คือ ก) ตัวแปรภายนอกสังเกตได้ต้องมีการแจกแจงปกติ ข) การวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นต้องใช้เมทริกซ์ ความแปรปรวน - ความแปรปรวนร่วมในการคำนวณ ค) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างต้องมีขนาดใหญ่ เพราะฟังก์ชันความกลมกลืนจะมีการแจกแจงแบบไค - สแควร์ ต่อเมื่อกลุ่มตัวอย่างมีขนาดใหญ่เท่านั้น และ ง) ฟังก์ชันความกลมกลืนมีค่าเป็นศูนย์จริงตามสมมติฐานที่ใช้ทดสอบไค - สแควร์

4.3.2 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness - of - Fit index = GFI) ดัชนี

GFI เป็นดัชนีที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ประโยชน์จากค่าไค - สแควร์ ในการเปรียบเทียบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลสองโมเดล หลักการพัฒนาดัชนี GFI เป็นอัตราส่วนของผลต่างระหว่างฟังก์ชันความกลมกลืนจากโมเดลก่อนปรับและหลังปรับโมเดล กับฟังก์ชันความกลมกลืนก่อนปรับโมเดล

ดัชนี GFI จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0 และ 1 และเป็นค่าที่ไม่ขึ้นกับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง แต่ลักษณะการแจกแจงขึ้นอยู่กับขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดัชนี GFI ที่เข้าใกล้ 1.00 แสดงว่าโมเดล มีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.3.3 ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness - of - Fit index = AGFI) เมื่อนำดัชนี GFI มาปรับแก้ โดยคำนึงถึงขนาดของอิสระ (df) ซึ่งรวมทั้งจำนวนตัวแปรและขนาดกลุ่มตัวอย่าง ค่าดัชนี AGFI นี้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับดัชนี GFI

4.3.4 ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ (Root Mean Squared Residual = RMR) เป็นดัชนีที่ใช้เปรียบเทียบระดับความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ของโมเดลสองโมเดลเฉพาะกรณีที่เป็นกรเปรียบเทียบโดยใช้ข้อมูลชุดเดียวกัน ในขณะที่ดัชนี GFI และ AGFI สามารถใช้เปรียบเทียบได้ทั้งกรณีข้อมูลชุดเดียวกันและข้อมูลต่างชุดกัน ดัชนี RMR บอกขนาดของส่วนที่เหลือโดยเฉลี่ยจากการเปรียบเทียบระดับความกลมกลืนของโมเดลสองโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์และจะใช้ได้ดีต่อเมื่อตัวแปรภายนอกและตัวแปรสังเกตได้เป็นตัวแปรมาตรฐาน (Standardized Variable) เพราะค่าของดัชนีแปลความหมายสัมพันธ์กับขนาดของ ความแปรปรวน

และความแปรปรวนร่วมระหว่างตัวแปร ค่าของดัชนี RMR ยิ่งเข้าใกล้ศูนย์ แสดงว่า โมเดลมีความกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.4 การวิเคราะห์เศษเหลือหรือความคลาดเคลื่อน (Analysis of Residuals) ในการใช้โปรแกรมสถิติเรณักวิจัยควรวิเคราะห์เศษเหลือควบคู่กันไปกับดัชนีตัวอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติในส่วนที่เกี่ยวข้องกับความคลาดเคลื่อนมีหลายแบบ แต่ละแบบใช้ประโยชน์ในการตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังนี้

4.4.1 เมทริกซ์เศษเหลือหรือความคลาดเคลื่อนในการเทียบความกลมกลืน (Fitted Residuals Matrix) หมายถึงเมทริกซ์ที่เป็นผลต่างของเมทริกซ์ S และ Σ โปรแกรมสถิติจะให้ค่าความคลาดเคลื่อนทั้งในรูปคะแนนดิบ และคะแนนมาตรฐาน ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ ผลหารระหว่างความคลาดเคลื่อนกับค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความคลาดเคลื่อนนั้น ถ้าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูล ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐาน คือ ผลหารระหว่างความคลาดเคลื่อนกับค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความคลาดเคลื่อนนั้น ถ้าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูล ค่าความคลาดเคลื่อนในรูปคะแนนมาตรฐานไม่ควรมีค่าเกิน 2.00 ถ้ายังมีค่าเกิน 2.00 ต้องปรับโมเดล นอกจากจะให้ค่าความคลาดเคลื่อนแล้ว โปรแกรมสถิติจะให้แผนภาพต้น - ใบ (Stem - and - Leaf Plot) ของความคลาดเคลื่อนด้วย

4.4.2 คิวพล็อต (Q - Plot) เป็นกราฟแสดงความสัมพันธ์ระหว่างค่าความคลาดเคลื่อนกับค่าควอไทล์ปกติ (Normal Quartiles) ถ้าได้เส้นกราฟมีความชันมากกว่าเส้นทแยงมุมอันเป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ แสดงว่าโมเดลมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์

4.5 ดัชนีปรับโมเดล (Model Modification Indices) ดัชนีตัวนี้เป็นประโยชน์มากในการปรับโมเดล ดัชนีปรับโมเดลเป็นค่าสถิติเฉพาะสำหรับพารามิเตอร์แต่ละตัวมีค่าเท่ากับไค - สแควร์ที่จะลดลงเมื่อกำหนดให้พารามิเตอร์ตัวนั้นเป็นพารามิเตอร์อิสระ หรือมีการผ่อนคลาย ข้อกำหนดเงื่อนไขบังคับของพารามิเตอร์นั้น ข้อมูลที่ได้นี้เป็นประโยชน์มากสำหรับนักวิจัย ในการตัดสินใจปรับโมเดลสถิติให้ดีขึ้น

สำหรับในการวิจัยนี้ ใช้ค่าสถิติวัดระดับความสอดคล้อง (Model Fit Statistics) ในการตรวจสอบความตรงของโมเดล โดยใช้ค่าสถิติไค - สแควร์ (Chi - Square Statistics) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (Goodness - of - Fit Index: GFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว

(Adjusted Goodness - of - Fit index: AGFI) ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ
(Comparative Fit Index: CFI) ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
(Standardized Root Mean Square Residual: SRMR) ดัชนีความคลาดเคลื่อนในการประมาณ
ค่าพารามิเตอร์ (Root Mean Square of Error Approximation: RMSEA) และดัชนีปรับโมเดล
(Model Modification Indices)

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University