

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความสุขเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตและเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา การแสวงหาความสุขจึงฝังแน่นอยู่ในธรรมชาติของมนุษย์ ความสุขมีทั้งที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ เช่น ความสุขระดับจิตใจ ปัญญาหรือจิตวิญญาณ เป็นต้น และความสุขที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น การมีหรือการครอบครองปัจจัยในการดำรงชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม ฯลฯ แม้ว่าปัจจุบันในยุคที่ความสัมพันธ์มีความซับซ้อนมากขึ้น มีการเชื่อมโยงถึงกันหมดในทุกภาคส่วนของสังคมโลกทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับประเทศ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากจุดหนึ่งจะส่งผลไปยังอีกจุดหนึ่งอย่างรวดเร็ว ย่อมทำให้ความสุขของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างหลากหลายมากขึ้น เช่น บุคคลจำนวนมากที่เข้าใจว่าความสุขนั้นเกิดจากการมีเงินทอง ทรัพย์สินสมบัติจำนวนมากมาย หรือมีวัตถุสิ่งของที่ช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันอย่างครบถ้วนและทันสมัย แต่เมื่อมีการศึกษาและพิจารณามากขึ้นกลับพบว่า ในประเทศที่ร่ำรวย ความมั่งคั่งมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับระดับความสุข การเพิ่มขึ้นของรายได้และปัจจัยทางวัตถุอื่น ๆ ไม่ได้ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นเสมอไป (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2550; Moller, 2005; Janakarajan & Seabright, 1999) ในทางตรงกันข้ามความสุขนั้นเกิดจากความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ในปัจจุบัน หรือมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าสิ่งของและสถานการณ์ที่เป็นอยู่ ด้วยเหตุนี้ความสุขของบุคคลที่ต่างพากันคิดว่าสิ่งนั้นสิ่งนี้ ถ้าได้มาครอบครองตามใจปรารถนาก็จะทำให้มีความสุขนั้นไม่ใช่ แต่อยู่ที่ความพึงพอใจในสิ่งที่มีอยู่มากกว่า

ความสุขตามแนวคิดของไดเนอร์ (Diener, 1984) แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ 1) ความรู้สึกที่ดี เรียกว่า สุขภาวะ (Well Being) ซึ่งจำกัดความโดยอาศัยเกณฑ์ภายนอก เช่น ความดีงาม (Virtue) หรือ ความศักดิ์สิทธิ์ (Holiness) 2) ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) ซึ่งเกิดจากการพินิจพิจารณาตัดสินด้วยการคิดและการประเมินคุณภาพชีวิตทั้งหมดของตัวบุคคลตามเกณฑ์ที่บุคคลกำหนดเอง จากการศึกษาพบว่า หากมีการรับรู้ถึงความปรารถนา (Aspiration) และความสำเร็จ (Achievement) ไม่สอดคล้องกันบุคคลนั้นจะมีความพึงพอใจของตนอยู่ในระดับต่ำ 3) การเน้น

อารมณ์ทางบวก (Positive Affect) หมายถึง การมีความรู้สึกทางบวกมากกว่าความรู้สึกทางลบ ซึ่งอารมณ์ทั้งสองนี้มีความสลับเนื่องต่อกัน บุคคลที่มีอารมณ์ความรู้สึกทางบวกในขณะนั้นมากก็ย่อมจะมีความรู้สึกทางลบลดน้อยลงในขณะเดียวกัน

จากการศึกษาค้นคว้า เอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับความสุข มีผู้ศึกษาหลายประเด็น เช่น การศึกษาเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) ซึ่งเป็นการประเมินชีวิตของบุคคลเอง โดยการพิจารณาจากชีวิตโดยรวม และอารมณ์ความรู้สึกเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล ทั้งที่มาจากการประเมินประสบการณ์ทางบวกและประสบการณ์ทางลบของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของไดเนอร์ (Diener, 1984) ที่พบว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยนั้นเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ประกอบไปด้วย อารมณ์ความรู้สึก (Affect) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และการคิด (Cognition) ซึ่งเป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดในการตีความหรือตัดสินเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น เช่นการแสดงออกของอารมณ์ความรู้สึกที่ยินดี พึงพอใจ มีความสุข หรือไม่ยินดี ไม่พึงพอใจ มีความทุกข์ต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์เดียวกันแตกต่างกัน ผลการศึกษาของเอมมอน (Emmon, 1986) พบว่า อารมณ์เชิงบวกมีความสัมพันธ์สูงกับการเห็นคุณค่าในตนเอง และการประสบความสำเร็จ ส่วนอารมณ์เชิงลบมีความสัมพันธ์กับการไม่ประสบความสำเร็จในอนาคต และความพยายามสามารถทำนายความพึงพอใจในชีวิตได้มากที่สุด และการศึกษาของ ลูโบมอร์สกี คิง และไดเนอร์ (Lyubomirsky, King & Diener, 2005) พบว่าบุคคลที่มีความสุขจะประสบความสำเร็จในด้านหลักของชีวิต (Life Domain) คือ ด้านการทำงาน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นและด้านสุขภาพมากกว่าบุคคลอื่น นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้สึกทางบวกเป็นสาเหตุของความสุขและมีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งทำให้บุคคลมีการกระทำที่มุ่งสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จมากขึ้น ความสุขเป็นสาเหตุที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิต

นอกจากนี้ลูโบมอร์สกี (Lyubomirsky, 2001) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นการตีความโดยใช้กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของเขาเอง เช่น การเปรียบเทียบทางสังคม การลดความขัดแย้งในสังคม การสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการรับรู้การตีความในเรื่องความสุขของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน เมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทางสังคม บุคคลย่อมสนใจ รับรู้และตีความสิ่งที่เกิดขึ้นใน

สถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นแตกต่างกัน ตามประสบการณ์ ข้อมูล กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในทางจิตวิทยาเชื่อว่าระดับความสุขของแต่ละบุคคลถูกกำหนดมาในระดับหนึ่ง อาจจะโดยกรรมพันธุ์หรือบุคลิกส่วนบุคคลก็แล้วแต่ การเผชิญสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทั้งด้านบวกหรือลบอาจมีส่วนทำให้ความสุขของบุคคลนั้นเปลี่ยนไปชั่วคราวแต่ท้ายที่สุดแล้วระดับความสุขจะกลับมาอยู่ในระดับเดิมหรือเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคล หรือความสามารถในการปรับตัวของบุคคลแต่ละคน (Cummins, 2007) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของมาร์คัส และกิตาญามา (Markus & Kitayama, 1991) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความแตกต่างระหว่างการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองและการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน พบว่าตัวแปรทั้งสองส่งผลต่อการคิดและกระบวนการสร้างแรงจูงใจของบุคคลแตกต่างกันและมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัย

บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent Self - Construal) จะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเอง โดยคำนึงถึง ความสามารถ คุณลักษณะ และบุคลิกภาพ หรือเป้าหมายของตนเองมากกว่าการคำนึงถึง ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลอื่น ส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependent Self - Construal) จะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น โดยคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความนับถือตนเองซึ่งเป็นการรักษาความสงบสุขภายในกลุ่ม และความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ สอดคล้องกับการศึกษาของมาร์คัส และกิตาญามา (Markus & Kitayama, 1991) ที่พบว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองนั้น ความรู้เกี่ยวกับตนเองมีความสำคัญและซับซ้อนมากกว่าความรู้เกี่ยวกับความสามารถภายใน ความคิด ความรู้สึกของบุคคลอื่น นอกจากนี้บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองเมื่อเปรียบเทียบกับมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความนับถือตนเองถือเป็นคุณลักษณะแฝงที่ช่วยให้เกิดแรงจูงใจในการรับความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเอลเลียต และค็อกเกอร์ (Elliott & Coker, 2008) ที่พบว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองสูงจะส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเองและความสุขเชิงอัตวิสัย และสอดคล้องกับการศึกษาของแบทสัน (Batson et al., 1987) ที่ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของพฤติกรรมในสังคมที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นเรื่องสำคัญสำหรับบุคคลผู้ที่เน้นความเข้าใจในตนเองมากกว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองเป็นตัวแปรที่ส่งผลต่อการสะท้อนคิดในตนเอง

ดังนั้นการสะท้อนคิดด้วยตนเอง จึงเป็นกระบวนการตรวจสอบภายในและค้นหาสิ่งที่ตนเองสนใจ โดยการกระตุ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และมีผลนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมองและแนวคิดใหม่ (Boud & Fales, 1983) การสะท้อนคิดในตนเองถือเป็นบริบทของการเรียนรู้ โดยอาศัยกระบวนการทางปัญญาและทัศนคติต่อการกระทำ ซึ่งแต่ละบุคคลสามารถค้นหาได้จากประสบการณ์เดิมของตนเอง และนำไปสู่ความเข้าใจและยอมรับในสิ่งใหม่ ๆ (Boud et al., 1985) สอดคล้องกับการศึกษาของ ลูโบเมอร์สกี และโนเลนโฮกเสมา (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1997) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการสะท้อนคิดด้วยตนเอง การครุ่นคิดในตนเองและความสุขทางจิตวิทยา พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลทำให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิดในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย และสอดคล้องกับการศึกษาของเคซูกะ และคณะ (Keisuke et al., 2009) ได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการสะท้อนคิดด้วยตนเอง การครุ่นคิดในตนเองและภาวะซึมเศร้ากับนักศึกษาระดับปริญญาตรีจำนวน 111 คน ทำการศึกษา 2 ครั้งในช่วง 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลต่อการครุ่นคิดในตนเอง ในขณะที่การครุ่นคิดในตนเองไม่ได้ส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการสะท้อนคิดด้วยตนเองยังส่งผลเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ ส่วนการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้าในระดับสูง

การครุ่นคิดในตนเอง เป็นการคิดซ้ำเกี่ยวกับสาเหตุและผลลัพธ์ และอาการของความรู้สึกทางลบในขณะนั้น (Nolen-Heeksema, 1991) ซึ่งการครุ่นคิดในตนเอง คือ ความนึกคิดประเภทหนึ่งที่มีเจตนาที่จะคิดทบทวนความนึกคิดถึงเรื่องที่เกิดขึ้นตามปกติและจะกลับไปคิดบ่อย ๆ ในช่วงเวลาที่ไม่มีเรื่องนั้นอยู่ในสภาพแวดล้อม ณ ขณะนั้น (Martin & Tesser, 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของคอนเวย์ และคณะ (Conway et al., 2000) ที่ได้ศึกษาการครุ่นคิดในความเศร้า พบว่า การครุ่นคิดเป็นการคิดซ้ำเกี่ยวกับความเศร้าในปัจจุบันและสภาวะแวดล้อมรอบ ๆ ความเศร้านั้น และสอดคล้องกับการศึกษาของสมิท และอัลลอย (Smith & Alloy, 2009) ได้ประมวลข้อค้นพบจากงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการครุ่นคิดในตนเอง พบว่า เมื่อบุคคลประสบอารมณ์ความรู้สึกทางลบ การครุ่นคิดส่งผลให้อารมณ์ลบนั่นคงอยู่ยาวนานและทวีความเข้มข้นขึ้น คิดถึงความทรงจำทางลบในอดีตได้มากกว่า ตีความสถานการณ์ปัจจุบันในทางลบมากกว่า และคาดเดาอนาคตไปในทางร้ายมากกว่า ส่งผลให้เกิดความเครียด ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือความโกรธ จนนำไปสู่โรคซึมเศร้า โรคหวาดกลัวสังคม พฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ปัญหาทางสุขภาพ สร้างความเสื่อมถอย

ในการแก้ปัญหา และการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย (Nolen - Hoeksema et al., 1997; Elliott & Coker, 2008)

การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากหากรู้ว่าตัวแปรใดบ้างส่งผลต่อความสุขก็จะสามารถช่วยพัฒนาคนให้มีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นได้ สำหรับประเทศไทย รายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับความสุขเชิงอัตวิสัยยังพบไม่มากนัก ส่วนใหญ่มีการศึกษาเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยกับปัจจัยภายนอก เช่น รายได้ การดำรงชีวิต เป็นต้น และจากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น พบตัวแปรที่สัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัย ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้มีความสุขเชิงอัตวิสัย คือ ครู เนื่องจากครูเป็นแม่พิมพ์ของชาติ เป็นต้นแบบของเด็กนักเรียน การที่ครูมีความสุขย่อมส่งผลไปยังสภาพจิตใจของนักเรียนด้วยเช่นกัน ซึ่งในสภาวะท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าด้านวัตถุ เทคโนโลยีที่ทันสมัย ดูเหมือนจะทำให้ชีวิตครูมีความสุขสบายขึ้น แต่กลับพบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับครูหลายประการ เช่น ปัญหาในด้านการเรียนการสอน ปัญหาด้านครอบครัว เพื่อนร่วมงานและปัญหาชีวิตส่วนตัว เป็นต้น ทำให้ครูต้องทำงานหนัก ว้าวุ่น กตัญญูและเป็นทุกข์กับชีวิตมากขึ้น ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้ทำให้ครูเกิดความเครียด และเป็นต้นเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางอารมณ์ส่งผลให้เกิดการครุ่นคิดในด้านลบทำให้ครูขาดความสุข แต่ก็มีครูส่วนหนึ่งที่มีความสุขแม้จะมีปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งนี้เพราะเกิดจากการรับรู้ว่ายปัญหานั้นเป็นสิ่งท้าทายที่จะสามารถจัดให้หมดไปได้ มองปัญหาไปในเชิงบวก ค้นพบสิ่งที่ดีในปัญหานั้น ทำให้ความเครียดลดน้อยลง ส่งผลทำให้เกิดความพอใจ ยินดี และมีความสุขในชีวิต

จากการศึกษาผลงานวิจัยและแนวคิด ความเป็นมาและปัญหาดังกล่าวข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่า ครูที่มีความสุขเกิดจากการประเมินความรู้สึกภายในของตนเองว่ามีความพึงพอใจในชีวิตมีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าอารมณ์เชิงลบ การที่บุคคลจะมีความสุขได้ต้องสร้างทัศนคติในทางบวกให้เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในลักษณะค้นหาปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความสุขเชิงอัตวิสัยของครู เพื่อประโยชน์ในการนำสาเหตุนั้นมาใช้ในการแก้ปัญหาและเป็นแนวทางส่งเสริมและพัฒนาให้ครูมีความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มมากขึ้นและเพื่อนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคนไทยอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

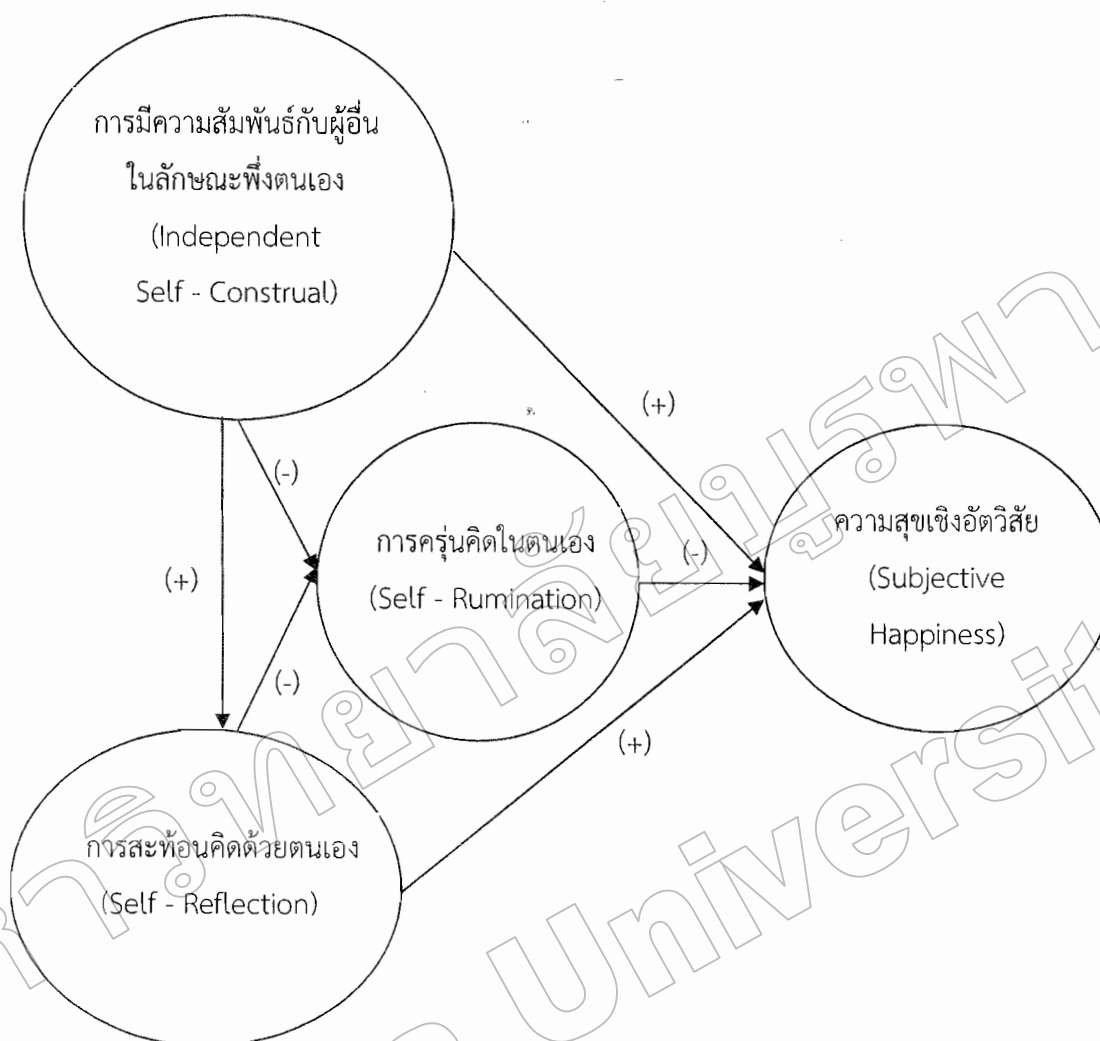
1. เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

กรอบแนวคิดการวิจัย

การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา ผู้วิจัยคัดเลือกตัวแปรและกำหนดความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรในโมเดลจากแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งแนวคิดและทฤษฎีที่นำมาเป็นแนวทางในการพัฒนาโมเดลได้แก่ แนวคิดความสุขเชิงอัตวิสัยของ ไดเนอร์ (Diener, 1984) ที่อธิบายว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยเน้นเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ประกอบไปด้วย องค์ประกอบทางความคิด (Cognition Components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดในการตีความหรือตัดสินเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น และองค์ประกอบทางอารมณ์ (Affect Components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการตีความเกี่ยวกับความสุข (A Construal Theory of Happiness) ของลูโบมิร์สกี (Lyubomirsky, 2001) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดหลักว่า เป็นการตีความเกี่ยวกับความสุขเน้นการให้ความสำคัญกับกระบวนการคิด และการสร้างแรงจูงใจ เช่น การเปรียบเทียบทางสังคม การลดความขัดแย้งในสังคม การสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้การตีความในเรื่องความสุขของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน คือเมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทางสังคม บุคคลย่อมสนใจ รับรู้และตีความสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นแตกต่างกัน ตามประสบการณ์ ข้อมูล กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของแต่ละบุคคล สอดคล้องกับการศึกษาของ โนเลน โฮกเซมา และคณะ (Nolen - Hoeksema et al., 1999) ที่พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลทำให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิดในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย จากผลการศึกษาที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่ามีหลายปัจจัยที่ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ประกอบไปด้วย การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะ

ฟังตนเองมีความสัมพันธ์กับกระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย (Cross et al., 2003) การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะฟังตนเองส่งผลเชิงบวกต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง (Batson et al., 1987) และส่งผลเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง (Markus & Kitayama, 1991) การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลทำให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิดในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย (Nolen-Hoeksema et al., 1997) การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัย (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky & Ross, 1999) นอกจากนี้ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะฟังตนเองสูงจะส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และส่งผลเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัย และการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย (Elliott & Coker, 2008)

จากกรอบแนวคิดทฤษฎี และผลงานวิจัยข้างต้นนำมาพัฒนาเป็นโมเดลสมมติฐานในรูปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะฟังตนเอง การสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง กับความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลสมมติฐานแสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัย ของครูในเขตเมืองพัทยา

สมมติฐานของการวิจัย

การวิจัยนี้ได้ตั้งสมมติฐานไว้ดังนี้

1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัย ของครูในเขตเมืองพัทยามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. ตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ส่งผ่านตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง

3. ตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึงตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเองและมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง
4. ตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง
5. ตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง
6. ตัวแปรการครุ่นคิดในตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. สามารถนำรูปแบบความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ ที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยาที่ค้นพบไปใช้เป็นแนวทางการส่งเสริมและพัฒนาให้ครูมีความสุขในชีวิตเพิ่มขึ้นและเพื่อนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคนไทยอีกด้วย
2. เป็นข้อมูลพื้นฐานให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้แนวทางในการลดหรือจัดลักษณะการครุ่นคิดในตนเองของครูและส่งเสริมความสุขเชิงอัตวิสัยให้เพิ่มขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้มีขอบเขตการศึกษาดังนี้

1. ประชากรในการวิจัย เป็นครูผู้สอนในโรงเรียนเขตเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2554 ในสังกัดเมืองพัทยา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสังกัดเอกชน จำนวนครูทั้งสิ้น 1,772 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูผู้สอนในโรงเรียนเขตเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2554 ในสังกัดเมืองพัทยา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสังกัดเอกชน จำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน
3. ตัวแปรในการวิจัยประกอบด้วย
 - 3.1 ตัวแปรแฝงภายนอก มี 1 ตัวแปร ได้แก่ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึงตนเอง

3.2 ตัวแปรแฝงภายใน มี 3 ตัวแปร ได้แก่

3.2.1 การสะท้อนคิดด้วยตนเอง

3.2.2 การครุ่นคิดในตนเอง

3.2.3 ความสุขเชิงอัตวิสัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Happiness) หมายถึง ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตของตนเองที่เกิดจากความคิด การรับรู้ การประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ของตน ถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวก ก็จะรับรู้ว่ามันดี ทำให้เกิดความพึงพอใจ มีความรู้สึกมีความสุขตามการรับรู้ และถ้าบุคคลประเมินสถานการณ์หรือประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในทางลบ ก็จะรับรู้ถึงความรู้สึกวิตกกังวล หวาดกลัว กระสับกระส่าย โกรธ โดยผู้ที่มีความสุขในชีวิต จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้สึกทางบวกสูงและความรู้สึกทางลบต่ำ อารมณ์ที่เกิดขึ้นเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่เข้ามาสู่การรับรู้ ซึ่งประกอบไปด้วย

1.1 ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) หมายถึง ความรู้สึกยินดีต่อการมีชีวิตอยู่ เป็นการที่บุคคลคิดและพิจารณาถึงชีวิตของตนเองโดยเป็นการประเมินลักษณะชีวิตโดยรวมของบุคคลว่า บุคคลมีความรู้สึกเป็นสุข ยอมรับทั้งความสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย และความล้มเหลวที่ไม่สามารถทำตามความปรารถนาของตน มีความพอใจกับชีวิตที่ผ่านมา ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตจะมีความรู้สึกยินดีต่อการมีชีวิตอยู่

1.2 อารมณ์ทางบวก (Positive Affect) หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกที่ดีมากกว่าอารมณ์ความรู้สึกไม่ดี อารมณ์ความรู้สึกที่ดีอันเป็นองค์ประกอบของอารมณ์ทางบวก เช่น ความรู้สึกสนุกสนาน ความรู้สึกเข้มแข็ง ความยินดี เป็นต้น

2. การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent Self - Construal) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ตนเองถึงความสามารถภายใน ความคิด ความรู้สึก คุณลักษณะเฉพาะของตนเองที่แยกจากผู้อื่น ประกอบด้วย

2.1 เอกลักษณ์แห่งตน หมายถึง การที่บุคคลมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองที่แสดงถึงความเป็นตัวของตัวเอง มีคุณลักษณะเฉพาะและบุคลิกภาพที่แสดงถึงความรู้สึกว่ามีความเชื่อมั่นใน

ตนเอง ยอมรับตนเอง มั่นคง กล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์และเข้าใจบทบาทของตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.2 ความเป็นอิสระ หมายถึง การที่บุคคลมีอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงถึงความสามารถในการพึ่งตนเองได้ มีความมั่นใจในตนเอง มีอิสระทางความคิดในการตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และมีการกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกภายในที่บุคคลมีต่อตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและมีความสามารถอันเนื่องมาจากการได้รับความสำเร็จ ได้รับความนิยมนยกย่องหรือการยอมรับจากบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

3. การสะท้อนคิดด้วยตนเอง (Self - Reflection) หมายถึง ความสามารถในการคิดของบุคคลในการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ได้ดำเนินการคิดไปอย่างรอบคอบ มีการวิเคราะห์วิจารณ์ด้วยเหตุผล และหลักการ เชื่อมโยงแนวคิดกับความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่ออธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ ทำให้เกิดความเข้าใจและข้อสรุปจากประสบการณ์ ประกอบด้วย

3.1 การคิดทบทวน หมายถึง การคิดย้อนกลับไปในเรื่องที่กังวลเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิดและการกระทำที่เกิดขึ้นกับตนเองเพื่อทบทวนความรู้สึกของตนเองที่มีต่อเรื่องนั้น

3.2 การคิดไตร่ตรอง หมายถึง เป็นการคิดใคร่ครวญโดยใช้เหตุผลในการคิดและพิจารณาเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างละเอียดรอบคอบ คิดอย่างกระตือรือร้นและคิดบ่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเปลี่ยนประสบการณ์ในเรื่องที่คิดให้เป็นความรู้และการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น

3.3 การคิดพินิจพิจารณา หมายถึง เป็นการคิดการกระทำที่พินิจพิจารณา วิเคราะห์สำรวจตรวจสอบตนเองอยู่เสมอ ทั้งความรู้สึกนึกคิดและในสิ่งที่กระทำและรับรู้

4. การครุ่นคิดในตนเอง (Self - Rumination) หมายถึง ลักษณะของบุคคลที่ตระหนักอย่างมาก หรือหมกมุ่นครุ่นคิดถึงแต่ตนเองทั้งในด้านการรับรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเกี่ยวกับการครุ่นคิดและการรับรู้การเกิดความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในทางลบต่าง ๆ ของตนที่มีต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งและมักจะกลับไปคิดซ้ำ ๆ เกี่ยวกับเรื่องนั้นอยู่ตลอดเวลา ประกอบด้วย

4.1 ความคิดทางลบ หมายถึง การคิดเกี่ยวกับเหตุการณ์ทางลบที่เกิดขึ้น โดยเป็นการคิดในการตอบสนองถึงอารมณ์ความรู้สึกทางลบที่มีในขณะนั้น รวมไปถึงสาเหตุและผลลัพธ์ของเหตุการณ์ ซึ่งทำให้บุคคลดำรงอารมณ์ทางลบนั่นไว้นานและทวีเพิ่มมากขึ้น เช่น ความหม่นมัว ความโกรธ การสูญเสีย ความเครียด ความกังวลใจ ความไม่พอใจและภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

4.2 คิดซ้ำ ๆ หมายถึง การคิดซ้ำไปซ้ำมาเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนตลอดเวลา กังวลเกี่ยวกับแรงจูงใจในพฤติกรรมต่าง ๆ และครุ่นคิดเกี่ยวกับการตรวจสอบตนเองเสมอทั้งด้านความคิด ความรู้สึกต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และมักจะกลับไปคิดเรื่องนั้นซ้ำ ๆ บ่อย ๆ ในช่วงเวลาที่ไม่มีความสนใจในสภาพแวดล้อม ณ ขณะนั้น

5. ครูผู้สอน หมายถึง ผู้ที่ประกอบวิชาชีพซึ่งทำหน้าที่หลักทางด้านการเรียนการสอนและส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ และสอนอยู่ในโรงเรียนเขตเมืองพัทยาในสังกัดเมืองพัทยา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสังกัดเอกชน