

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา และเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ประชากรในการวิจัยคือ ครูผู้สอนในโรงเรียนเขตเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2554 ในสังกัดเมืองพัทยา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสังกัดเอกชน จำนวนครูทั้งสิ้น 1,772 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้แบบวัดกลับคืนมาทั้งหมด 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 ตัวแปรในการวิจัยประกอบด้วย ตัวแปรตามคือ ความสุขเชิงอัตวิสัย ตัวแปรอิสระคือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง การสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการครุ่นคิดในตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบวัดการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง แบบวัดการสะท้อนคิดด้วยตนเอง แบบวัดการครุ่นคิดในตนเองและแบบวัดความสุขเชิงอัตวิสัย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรม SPSS ในการหาค่าสถิติพื้นฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ และใช้โปรแกรม LISREL 8.50 เพื่อวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุปรากฏว่า

1. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ทั้ง 10 ตัว มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จำนวน 45 คู่

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงแต่ละตัว พบว่า มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ในช่วง .460 - .724 โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองที่มีค่าสูงสุดคือ

เอกลักษณ์แห่งตน (X1) กับ ความเป็นอิสระ (X2) มีค่าเท่ากับ .440 ตัวแปรสังเกตได้ในส่วนตัวแปรแฝงการสะท้อนคิดด้วยตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คือ การคิดทบทวน (Y1) กับ การคิดพินิจพิจารณา (Y3) มีค่าเท่ากับ .607 ส่วนตัวแปรสังเกตได้ในส่วนตัวแปรแฝงการครุ่นคิดในตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คือ ความคิดทางลบ (Y4) กับ คิดซ้ำ ๆ (Y5) มีค่าเท่ากับ .592 ส่วนตัวแปรสังเกตได้ในส่วนตัวแปรแฝงความสุขเชิงอัตวิสัย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คือ ความพึงพอใจในชีวิต (Y6) กับ อารมณ์ทางบวก (Y7) มีค่าเท่ากับ .724

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงกับตัวแปรสังเกตได้ของตัวแปรแฝงอื่น ๆ พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองกับตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรอื่น ๆ ที่มีค่าสูงสุดคือ ความภาคภูมิใจในตนเอง (X3) กับ ความพึงพอใจในชีวิต (Y6) มีค่าเท่ากับ .467 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงการสะท้อนคิดด้วยตนเองกับตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงอื่น ๆ ที่มีค่าสูงสุดคือ การคิดไตร่ตรอง (Y2) กับ ความพึงพอใจในชีวิต (Y6) มีค่าเท่ากับ .402 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงการครุ่นคิดในตนเองกับตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงอื่น ๆ ที่มีค่าสูงสุดคือ คิดซ้ำ ๆ (Y5) กับ อารมณ์ทางบวก (Y7) มีค่าเท่ากับ .460 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงความสุขเชิงอัตวิสัยกับตัวแปรสังเกตได้ในตัวแปรแฝงอื่น ๆ ที่มีค่าสูงสุดคือ ความพึงพอใจในชีวิต (Y6) กับ ความภาคภูมิใจในตนเอง (X3) มีค่าเท่ากับ .467

2. ผลการวิเคราะห์โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัย ของครูในเขตเมืองพัทยา ตามสมมติฐาน ปรากฏว่า ผลการตรวจสอบค่าสถิติไค – สแควร์ มีค่าเท่ากับ 31.71 โดย มีความน่าจะเป็นทางสถิติ (p) เท่ากับ .33 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 29 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ .98 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) .97 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) เท่ากับ .03 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ .01 กราฟคิวพล็อตมีความชันมากกว่าเส้นทแยงมุม และค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของตัวแปรตามคือ ความสุขเชิงอัตวิสัย มีค่าเท่ากับ .43 แสดงว่า ตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย ได้ร้อยละ 43

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความสุขเชิงอัตวิสัย ได้รับอิทธิพลทางตรงจากตัวแปรแฝงการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อตัวแปรแฝงความสุขเชิงอัตวิสัย โดยมีขนาดอิทธิพลรวมเท่ากับ .66 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แบ่งเป็นอิทธิพลทางตรงมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .48 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีอิทธิพลทางอ้อมผ่านทางตัวแปรแฝงการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และตัวแปรแฝงการครุ่นคิดในตนเอง มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ -.18 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนตัวแปรแฝงการสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อ ตัวแปรแฝงความสุขเชิงอัตวิสัย โดยมีขนาดอิทธิพลรวมเท่ากับ .24 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แบ่งเป็นอิทธิพลทางตรงมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .20 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และอิทธิพลทางอ้อมผ่านการครุ่นคิดในตนเอง มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .04 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรแฝงการครุ่นคิดในตนเองมีอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรแฝงความสุขเชิงอัตวิสัย โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ -.18 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

เมื่อพิจารณาเส้นทางอิทธิพลที่ส่งผลต่อตัวแปรอื่น ๆ พบว่า ตัวแปรแฝงการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีขนาดอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรแฝงการสะท้อนคิดด้วยตนเอง โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ .58 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนตัวแปรแฝงการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีขนาดอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง โดยมีขนาดอิทธิพลรวมเท่ากับ -.36 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แบ่งเป็นอิทธิพลทางตรงมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ -.23 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และอิทธิพลทางอ้อมผ่านการสะท้อนคิดด้วยตนเอง มีขนาดอิทธิพลเท่ากับ -.13 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองมีขนาดอิทธิพลทางตรงต่อตัวแปรแฝงการครุ่นคิดในตนเอง โดยมีขนาดอิทธิพลเท่ากับ -.23 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝง พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงมีทั้งที่เป็นค่าบวกและค่าลบ โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรแฝงที่มีค่าสูงสุดคือตัวแปรแฝงการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองกับตัวแปรแฝงความสุขเชิงอัตวิสัย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ .66 ส่วนค่าสัมประสิทธิ์ระหว่างตัวแปรแฝงที่มีค่าต่ำสุด คือตัวแปรแฝงการครุ่นคิดในตนเองกับการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และตัวแปรแฝงการครุ่นคิดในตนเองกับการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากันคือ -.36

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัย ของครูในเขตเมืองพัทยา มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยความสุขเชิงอัตวิสัยได้รับอิทธิพลทางตรงในทิศทางบวกจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองและการสะท้อนคิดด้วยตนเอง กับอิทธิพลทางตรงในทิศทางลบจาก การครุ่นคิดในตนเอง และได้รับอิทธิพลทางอ้อมในทิศทางลบจากตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองผ่านตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองและตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง กับอิทธิพลทางอ้อมในทิศทางลบจากตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง ผลการวิจัยได้ข้อสรุปที่เป็นไปตามสมมติฐาน ดังนี้

โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัย ของครูในเขตเมืองพัทยา มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ ไดเนอร์ (Diener, 1984) ที่อธิบายว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยเน้นเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ประกอบไปด้วย องค์ประกอบทางความคิด (Cognition Components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดในการตีความหรือตัดสินเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นก่อนที่จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น และองค์ประกอบทางอารมณ์ (Affect Components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ สอดคล้องกับทฤษฎีการตีความเกี่ยวกับความสุข (A Construal Theory of Happiness) ของลูโบมิร์สกี (Lyubomirsky, 2001) ที่ได้ อธิบายการตีความเกี่ยวกับความสุขเน้นการให้ความสำคัญของกระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจ (การเปรียบเทียบทางสังคม การลดความขัดแย้งในสังคม การสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง) สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการรับรู้การตีความในเรื่องความสุขของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน คือเมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทางสังคม บุคคลย่อมสนใจ รับรู้และตีความสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นแตกต่างกัน ตามประสบการณ์ ข้อมูล กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในทางจิตวิทยาเชื่อว่าระดับความสุขของแต่ละบุคคลถูกกำหนดมาในระดับหนึ่ง อาจจะโดยกรรมพันธุ์ หรือบุคลิกส่วนบุคคลก็แล้วแต่ การเผชิญสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทั้งด้านบวกหรือลบอาจมีส่วนทำให้ความสุขของบุคคลนั้นเปลี่ยนไปชั่วคราวแต่ท้ายที่สุดแล้วระดับความสุขจะกลับมาอยู่ในระดับเดิมหรือเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคล หรือความสามารถในการปรับตัวของบุคคลแต่ละคน (Cummins, 2007) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ โนเลนโฮกเสมา และคณะ (Nolen - Hoeksema et al., 1999)

ที่พบว่า การสะท้อนคิดในตนเองส่งผลทำให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิดในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ส่งผ่านตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง เนื่องจาก บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองจะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเอง โดยอ้างอิงจาก ความสามารถ คุณลักษณะ และบุคลิกภาพ หรือเป้าหมายของตนเอง มากกว่าการอ้างอิงจาก ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลอื่น ซิงเกิลิส (Singelis, 1994) กล่าวว่าองค์ประกอบของการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง วัดจากองค์ประกอบดังนี้ ความภาคภูมิใจในตนเอง การมีเอกลักษณ์เฉพาะและการแสดงออกของตัวตน ความเป็นอิสระ และการสื่อสารทางตรง องค์ประกอบทั้งหมดนี้ สามารถวัดการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง แสดงว่า เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมมุมมองเกี่ยวกับตนเองในการทำบางสิ่งบางอย่างได้สำเร็จตามเป้าหมาย เช่น ได้รับรางวัล ได้รับคำชมเชย หรือสามารถทำงานสำเร็จลุล่วงด้วยความสามารถของตนเองได้ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจ ซึ่งนำไปสู่ความสุขเชิงอัตวิสัยในชีวิต สอดคล้อง กับการศึกษาของ ลูโบเมอร์สกี คิง และไดเนอร์ (Lyubomirsky, King & Diener, 2005) กล่าวว่า บุคคลที่มีความสุขจะประสบความสำเร็จในด้านหลักของชีวิต (Life Domain) ได้แก่ ด้านการทำงาน ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น และด้านสุขภาพ มากกว่าบุคคลอื่น และสอดคล้องกับการศึกษาของเอลเลียต และค็อกเกอร์ (Elliott & Coker, 2008) พบว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองสูงส่งผลเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัย เมื่อส่งผ่านตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และเมื่อบุคคลเกิดการครุ่นคิดในตนเองจะทำให้ความสุขเชิงอัตวิสัยลดลง

การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเองและมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง เนื่องจาก การที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent Self - Construal) จะมีมุมมองความคิดเกี่ยวกับตนเอง มีเอกลักษณ์ลักษณะเฉพาะตนในการที่จะทำบางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จตามเป้าหมาย (Fiske et al., 1997) สอดคล้องกับการศึกษาของแบ็ตสัน (Batson et al., 1987) ที่ได้ทำการศึกษการเปลี่ยนแปลงการรับรู้พฤติกรรมบุคคลในสังคมที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น พบว่า การสะท้อนคิดเป็นเรื่องสำคัญสำหรับบุคคลผู้ที่เน้นความเข้าใจในตนเองมากกว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นคนที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองสูงทำให้เกิดการสะท้อนคิดด้วยตนเองสูง คือ สามารถคิด

วิเคราะห์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองและแสดงออกได้ชัดเจน ซึ่งการที่บุคคลมีพฤติกรรมการสะท้อนคิดด้วยตนเองเมื่อพบเจอปัญหาที่สามารถที่จะเผชิญและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถมองหาความหวังจากปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นพบสิ่งดีในอุปสรรค ทำให้มีความเครียดลดลง ส่งผลให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ทำงานอย่างมีความสุข ก่อให้เกิดสิ่งที่ดี ส่งผลให้มีพฤติกรรมดี ๆ ตามมา จากการศึกษาของ เอลเลียต และค็อกเกอร์ (Elliott & Coker, 2008) พบว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองสูงจะส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเองสูง และเกิดการครุ่นคิดในตนเองลดลง โดยบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง จะพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตน การแสดงออกและยืนยันลักษณะทางบวกของตน (Heine, 2001) เช่น เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตน สามารถให้เหตุผลในสิ่งที่ตนเองกระทำได้กระจ่างชัด มั่นใจในการกระทำ หรือการตัดสินใจของตน กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งการทำงานให้ประสบความสำเร็จ ดังนั้น จึงทำให้บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองเกิดการประเมินชีวิตตนเองในทางบวก และพัฒนาไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดการครุ่นคิดในตนเองลดลง มีความวิตกกังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตมากขึ้น

การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง เนื่องจาก การสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งบุคคลมุ่งไปที่ความพึงพอใจในสิ่งที่อยาก رؤ้อยากเห็นหรือการเข้าใจตนเอง ซึ่งการสะท้อนคิดเป็นการใช้กระบวนการพินิจวิเคราะห์ ตั้งคำถามย้อนหลังกลับมายังสถานที่ที่เป็นอยู่อย่างครอบคลุมทุกด้าน แยกให้เห็นปัญหาที่เป็นเหตุผลในการปฏิบัติขณะนั้น ทำให้เกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้และส่งผลต่อการแก้ปัญหาที่เหมาะสม (Knowles; Cole & Presswood, 1994, pp. 8-10) ดังนั้นบุคคลที่ให้คุณค่ากับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ในชีวิต การปฏิบัติงานและให้ความสำคัญกับการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบ จะสามารถสร้างความรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มีความรู้ได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความรู้ เจตคติและพฤติกรรมอย่างลึกซึ้ง โดยพบว่า บุคคลที่มีการสะท้อนคิดด้วยตนเองจะพัฒนามุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม มีความพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ มีความมุ่งมั่นในการกระทำ พัฒนาวิธีการเรียนรู้ภายในตนเองจากขั้นพื้นฐานไปสู่ความซับซ้อน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความกล้าหาญ มีจุดยืน มีความเข้มแข็งทางจิตใจ มองโลกในแง่ดี เป็น

ตัวของตัวเองเพิ่มมากขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาที่ยุ้งยากได้ดี ย่อมทำให้มีระดับความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky & Ross, 1999) แต่ถ้าบุคคลมีความสามารถในการคิดแก้ปัญหาในการควบคุมสถานการณ์จากเหตุการณ์ในชีวิตที่เกิดขึ้นได้น้อย บุคคลจะมีความสุขเชิงอัตวิสัยต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ โนเลน โฮกเสมาและคณะ (Nolen – Hoeksema et al., 1997) พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลทำให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิดในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย และสอดคล้องกับการศึกษาของ เอลเลียต และค็อกเกอร์ (Elliott & Coker, 2008) พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีศักยภาพทั้งเพิ่มและลดความสุขเชิงอัตวิสัยเมื่อส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง

การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง เนื่องจาก บุคคลที่มีการสะท้อนคิดด้วยตนเองในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดการครุ่นคิดในตนเองลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ เคซูกะ และคณะ (Keisuke et al., 2009) ได้ศึกษารูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการสะท้อนคิดด้วยตนเอง การครุ่นคิดในตนเองและภาวะซึมเศร้า ผลการวิจัยพบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลต่อการครุ่นคิดในตนเอง ในขณะที่การครุ่นคิดในตนเองไม่ได้ส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการสะท้อนคิดด้วยตนเองยังส่งผลเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ ส่วนการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้าในระดับสูง ดังนั้นการสะท้อนคิดด้วยตนเองจึงเป็นรูปแบบความสามารถในการคิดของบุคคลในการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่กำลังดำเนินการคิดไปอย่างรอบคอบ มีการวิเคราะห์วิจารณ์ด้วยเหตุผลและหลักการ เชื่อมโยงแนวคิดกับความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่ออธิบายสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ ทำให้เกิดความเข้าใจและข้อสรุปจากประสบการณ์ ส่งผลให้การครุ่นคิดในประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือเรื่องราวต่าง ๆ ลดลง ทำให้บุคคลเริ่มสนใจในสิ่งที่อยู่รอบตัว มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สังเกตและใส่ใจในสิ่งต่าง ๆ เป็นการเปิดโลกในการรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ได้กว้างขึ้นสามารถแก้ไขปัญหาได้โดยผ่านการคิดพิจารณาที่มีเหตุผลและความเหมาะสมก่อนเสมอ ทำให้บุคคลพร้อมที่จะนำชีวิตของตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามต่อไป

การครุ่นคิดในตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย กล่าวคือ เมื่อบุคคลเกิดการครุ่นคิดในตนเองสูงส่วนใหญ่จะมีความสุขเชิงอัตวิสัยลดลง เนื่องจาก การครุ่นคิดในตนเองเป็นการมุ่งความสนใจของตนเองไปที่ความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเรื่องใด (Lyubomirsky & Nolen - Hoeksema, 1995) การครุ่นคิดเป็นรูปแบบของการตอบสนองต่อภาวะตึงเครียด ซึ่งเกี่ยวข้องกับการคิดซ้ำ ๆ วกไปวนมา โดยครุ่นคิดอยู่กับภาวะตึงเครียด ติดอยู่กับอารมณ์ลบยาวนาน

ขึ้นและเข้มข้นขึ้น แม้ว่าเหตุการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนไปแล้วก็ตาม จึงส่งผลให้บุคคลขาดสมาธิ แก้ไขปัญหาไม่ได้ และทำให้การเผชิญปัญหาไม่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษาของ สมิท และ อัลลอย (Smith & Alloy, 2009) ได้ประมวลข้อค้นพบจากงานวิจัยเกี่ยวกับผลของการครุ่นคิดในตนเอง พบว่า เมื่อบุคคลประสบอารมณ์ความรู้สึกทางลบ การครุ่นคิดส่งผลให้อารมณ์ลบนั้นคงอยู่ยาวนานและทวีความเข้มข้น คิดถึงความทรงจำทางลบในอดีตได้มากกว่า ดีความสถานการณ์ปัจจุบันในทางลบมากกว่า และคาดเดาอนาคตไปในทางร้ายมากกว่า ส่งผลให้เกิดความเครียด ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือความโกรธ จนนำไปสู่โรคซึมเศร้า โรคหวาดกลัวสังคม พฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ปัญหาทางสุขภาพ สร้างความเสื่อมถอยในการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วาริรัตน์ ถาน้อย (2009, บทคัดย่อ) พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบและความครุ่นคิดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นโดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทางอารมณ์ ยิ่งไปกว่านั้น การครุ่นคิดในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถทางสังคมและภาวะอารมณ์ ผู้ที่มีความสามารถทางสังคมและอารมณ์สูงจะรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนได้ดี แต่ถ้าบุคคลมีการครุ่นคิดในตนเองมากความสามารถในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ทางสังคมก็จะลดลง (Lyubomirsky & Tkach, 2004) และยังสอดคล้องกับการศึกษาของเอลเลียต และค็อกเกอร์ (Elliott & Coker, 2008) พบว่า การครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งบุคคลมุ่งความสนใจไปที่ความคิดเชิงลบในแง่ความสัมพันธ์ต่อตนเองส่งผลทำให้ความคิดเชิงบวกของตนเองลดลง (Nolen-Hoeksema et al., 1997)

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การวิจัยนี้พบว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขเชิงอัตวิสัย คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง การสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง ผลการวิจัยเช่นนี้จะเป็ประโยชน์สำหรับการพัฒนาให้ครูเกิดความสุขเชิงอัตวิสัย ลดการครุ่นคิดในตนเอง โดยที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรดูแลและวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ครูดำเนินชีวิตอยู่ในลักษณะพึ่งตนเองได้ เกิดทักษะการสะท้อนคิดที่เป็นระบบ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้ ถูกต้องและเหมาะสม นำไปปรับใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาให้คลี่คลายปัญหาไปในทางที่ดีได้ และในกิจกรรมการเรียนการสอนของครู จำเป็นต้องเข้าใจและนำการสะท้อนคิดเข้ามา

ในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งจะช่วยให้ครูสร้างสรรค์นวัตกรรมการจัดการศึกษาการเรียนการสอนที่สอดคล้องกับธรรมชาติของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

2. เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรที่มีผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย พบว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองและการสะท้อนคิดด้วยตนเอง ดังนั้น หากครูได้รับการส่งเสริมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการแสดงออกถึงความสามารถ ลักษณะเฉพาะของตัวเองได้บ่อยขึ้น ก็จะเป็นการส่งเสริมให้ครูเกิดการสะท้อนคิดมากขึ้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์ในกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้ครูมีความพึงพอใจในชีวิต ส่งผลให้เกิดความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา ในการวิจัยนี้ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูผู้สอนในเขตเมืองพัทยาเท่านั้น ควรมีการนำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในเขตพื้นที่อื่น ๆ เพื่อเป็นการยืนยันความถูกต้องของโมเดลที่สร้างขึ้น
2. ควรทำวิจัยเพิ่มเติม โดยนำตัวแปรอื่น ๆ ที่คาดว่าจะส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย เช่น การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependent Self - Construal) เปรียบเทียบกับตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent Self - Construal) เพื่อค้นหาลักษณะบุคลิกภาพแบบใดที่ส่งผลทำให้เกิดความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้นเมื่อส่งผ่านตัวแปรครุ่นคิดในตนเอง