

## ความนำ

ความสุขเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตและเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา การแสวงหาความสุขจึงฝังแน่นอยู่ในธรรมชาติของมนุษย์ ความสุขมีทั้งที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ เช่น ความสุขระดับจิตใจ ปัญญาหรือจิตวิญญาณ เป็นต้น และความสุขที่เกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก เช่น การมีหรือการครอบครองปัจจัยในการดำรงชีวิต การมีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม เป็นต้น แม้ว่าปัจจุบันเป็นยุคที่ความสัมพันธ์มีความซับซ้อนมากขึ้น มีการเชื่อมโยงถึงกันหมดในทุกภาคส่วนของสังคมโลก ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับครอบครัว ระดับชุมชน และระดับประเทศ ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากจุดหนึ่งจะส่งผลไปยังอีกจุดหนึ่งอย่างรวดเร็ว ย่อมทำให้ความสุขของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกัน บุคคลจำนวนมากเข้าใจว่าความสุขนั้นเกิดจากการมีเงินทองทรัพย์สินจำนวนมากมาย หรือมีวัตถุสิ่งของที่ช่วยอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวันอย่างครบถ้วนและทันสมัย แต่จากการศึกษาปรากฏว่า ในประเทศที่ร่ำรวย ความมั่งคั่งมีความสัมพันธ์เพียงเล็กน้อยกับระดับความสุข การเพิ่มขึ้นของรายได้และปัจจัยทางวัตถุอื่น ๆ ไม่ได้ทำให้ความสุขเพิ่มขึ้นเสมอไป (รศรินทร์ เกรย์ และคณะ, 2550; Moller, 2005; Janakarajan & Seabright, 1999) ในทางตรงกันข้ามความสุขเกิดจากความพึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ในปัจจุบัน หรือมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าสิ่งของและสถานการณ์ที่เป็นอยู่

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยเกี่ยวกับความสุข มีผู้ศึกษาไว้หลายประเด็น เช่น การศึกษาเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective happiness) เป็นการประเมินเกี่ยวกับชีวิตของบุคคล ทั้งด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affect) และด้านความคิด (Cognition) บุคคลจะมีประสบการณ์ของความสุขเชิงอัตวิสัยมาก เมื่อเขาารู้สึกมีความสุขสบายใจ พอใจ เพลิดเพลินในระดับสูง หรือในปริมาณมาก และมีความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ ไม่สบายใจ ไม่เพลิดเพลินในระดับต่ำ (Diener, 1984) Lyubomirsky (2001) กล่าวว่า ความสุขเชิงอัตวิสัย เป็นการตีความโดยใช้กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของเขาเอง เช่น การเปรียบเทียบทางสังคม การลดความขัดแย้งในสังคม การสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการครุ่นคิดในตนเอง ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการรับรู้ การตีความในเรื่องความสุขของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน เมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทางสังคม บุคคลย่อมสนใจ รับรู้และตีความสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นแตกต่างกันตามประสบการณ์ ข้อมูล กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในทางจิตวิทยาเชื่อว่าระดับความสุขของแต่ละบุคคลถูกกำหนดมาในระดับหนึ่ง อาจจะเป็นโดยกรรมพันธุ์หรือบุคลิกส่วนบุคคล การเผชิญสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทั้งด้านบวกหรือลบอาจมีส่วนทำให้ความสุขของบุคคลนั้นเปลี่ยนไปชั่วคราว แต่ท้ายที่สุดแล้วระดับความสุขจะกลับมาอยู่ในระดับเดิมหรือเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคล หรือความสามารถในการปรับตัวของบุคคลแต่ละคน (Cummins, 2007)

บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent self-construal) จะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเอง โดยคำนึงถึงความสามารถ คุณลักษณะ และบุคลิกภาพ หรือเป้าหมายของตนเองมากกว่าการคำนึงถึงความคิด ความรู้สึกและการกระทำของบุคคลอื่น สอดคล้องกับการวิจัยของ Markus and Kitayama (1991) พบว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง ความรู้เกี่ยวกับตนเองมีความสำคัญและซับซ้อนมากกว่าความรู้เกี่ยวกับความสามารถภายใน ความคิด ความรู้สึกของบุคคลอื่น การวิจัยของ Elliott & Coker (2008) พบว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีความสัมพันธ์กับการสะท้อนคิดด้วยตนเองและความสุขเชิงอัตวิสัย และการสะท้อนคิดยังเป็นเรื่องสำคัญสำหรับบุคคลผู้ที่เน้นความเข้าใจในตนเองมากกว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Batson et al., 1987) การสะท้อนคิดด้วยตนเอง จึงเป็นกระบวนการตรวจสอบภายในและค้นหาสิ่งที่ตนเองสนใจ โดยการกระตุ้นจากประสบการณ์ที่ผ่านมา และมีผลนำไปสู่การเปลี่ยนมุมมองและแนวคิดใหม่ (Boud & Fales, 1983) การวิจัยของ Lyubomirsky and Nolen-Hoeksema (1995) พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลทำให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิด

ในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งการครุ่นคิดในตนเอง เป็นการคิดซ้ำเกี่ยวกับสาเหตุและผลลัพธ์ และอาการของความรู้สึกทางลบในขณะนั้น (Nolen - Heeksema, 1991) การวิจัยของ Conway, Csank, Holm และ Blake (2000) ที่ศึกษาการครุ่นคิดในความเศร้า พบว่า การครุ่นคิดเป็นการคิดซ้ำเกี่ยวกับความเศร้าในปัจจุบันและสภาวะแวดล้อมรอบๆ ความเศร้านั้น นอกจากนี้ยังพบว่าการครุ่นคิดมีความสัมพันธ์ทางลบกับความสามารถทางสังคมและอารมณ์ (Social and emotional competence) และความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional intelligence) (Smith & Alloy, 2009) และการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย (Nolen – Hoeksema et al., 1997; Elliott & Coker, 2008)

การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากหากทราบว่าตัวแปรใดบ้างส่งผลต่อความสุขก็จะสามารถช่วยพัฒนาคนให้มีชีวิตที่มีความสุขมากขึ้นได้ ผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งกลุ่มเป้าหมายที่สำคัญยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้มีความสุขเชิงอัตวิสัยคือครู การที่ครูมีความสุขย่อมส่งผลไปยังสภาพจิตใจของนักเรียนด้วยเช่นกัน ซึ่งในสภาวะท่ามกลางความเจริญก้าวหน้าด้านวัตถุ เทคโนโลยีที่ทันสมัย ดูเหมือนจะทำให้ชีวิตครูมีความสุขสบายขึ้น แต่กลับพบว่ามีปัญหาเกี่ยวกับครูหลายประการ เช่น ปัญหาในด้านการเรียนการสอน ปัญหาด้านครอบครัว เพื่อนร่วมงานและปัญหาชีวิตส่วนตัว เป็นต้น ทำให้ครูต้องทำงานหนัก ว้าวุ่น กัดดันและเป็นทุกข์กับชีวิตมากขึ้น ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้ครูเกิดความเครียด และเป็นต้นเหตุของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางอารมณ์ ส่งผลให้เกิดการครุ่นคิดในด้านลบ ทำให้ครูขาดความสุข แต่ก็มีครูส่วนหนึ่งที่มีความสุขแม้จะมีปัญหาต่างๆ มากมาย ทั้งนี้เพราะเกิดจากการรับรู้ว่ามีปัญหานั้นเป็นสิ่งท้าทายที่จะสามารถจัดให้หมดไปได้ มองปัญหาไปในเชิงบวก ค้นพบสิ่งที่ดีในปัญหานั้น ทำให้ความเครียดลดน้อยลง ส่งผลทำให้เกิดอารมณ์ทางบวก ซึ่งอารมณ์ทางบวกนั้นจะส่งผลต่อพฤติกรรมและกระบวนการคิดของบุคคล เมื่อบุคคลมีความสุข บุคคลนั้นจะมีการคิดไปในทางบวก รับรู้ว่าตนมีความสามารถ มีความรู้สึกมั่นใจในตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิต แก้ปัญหาได้ มองผู้อื่นทางด้านบวก ส่งผลให้มีความสุขในชีวิต

จากการศึกษาและทบทวนงานวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในลักษณะค้นหาปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความสุขเชิงอัตวิสัยของครู เพื่อประโยชน์ในการนำสาเหตุนั้นมาใช้ในการแก้ปัญหาและเป็นแนวทางส่งเสริมและพัฒนาให้ครูมีความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มมากขึ้นและเพื่อนำไปสู่ความเจริญก้าวหน้าและลดปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคนไทยอีกด้วย

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

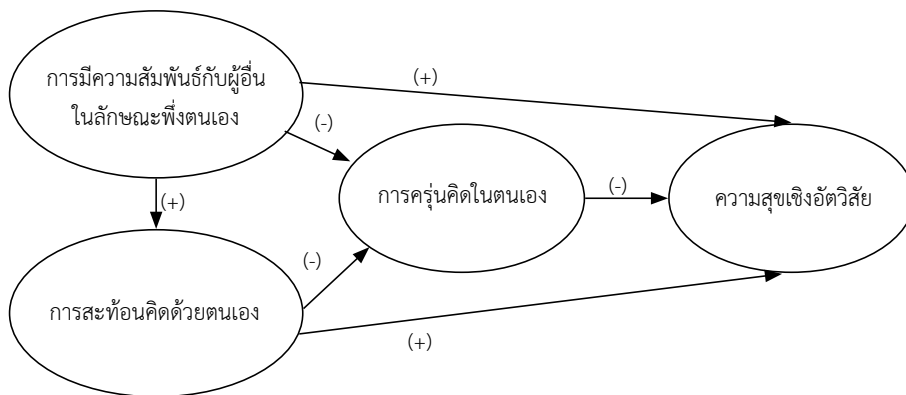
1. เพื่อพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรที่ส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา
2. เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยที่พัฒนาขึ้นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

## กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อความสุขเชิงอัตวิสัยได้คัดเลือกมาจากแนวคิดความสุขเชิงอัตวิสัยของ Diener (1984) ที่อธิบายว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยเน้นเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ประกอบไปด้วย องค์ประกอบทางความคิด (Cognition components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดในการตีความหรือตัดสินเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น และองค์ประกอบทางอารมณ์ (Affect components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือ การประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ สอดคล้องกับทฤษฎีการตีความเกี่ยวกับความสุข (A Construal Theory of

Happiness) ของ Lyubomirsky (2001) ทฤษฎีนี้มีแนวคิดหลักว่า เป็นการตีความโดยใช้กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของเขาเอง จากการพิจารณาพบว่า แนวคิดและทฤษฎีทั้งสองแนวคิดมีความสอดคล้องกันค่อนข้างมาก เพราะได้กล่าวถึงองค์ประกอบทางความคิดและอารมณ์ของมนุษย์เหมือนกัน ดังนั้นหากบุคคลมีความบกพร่องทางความคิดและอารมณ์แล้ว ก็น่าจะทำให้ประสบกับความทุกข์เชิงอัตวิสัยในระดับต่ำด้วย และงานวิจัยต่างๆ ที่ศึกษาตัวแปรที่ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัย ได้แก่ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองส่งผลเชิงบวกต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง (Batson et al., 1987) และส่งผลเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง (Markus & Kitayama, 1991) การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลทำให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิดในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัย (Nolen – Hoeksema et al., 1997) การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีความสัมพันธ์กับความทุกข์เชิงอัตวิสัย (Lyubomirsky, 2001; Lyubomirsky & Ross, 1999) นอกจากนี้ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองสูงจะส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเองสูง และส่งผลเชิงบวกต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัย และการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัย (Elliott & Coker, 2008)

จากทฤษฎีและผลการวิจัยข้างต้นนำมาพัฒนาเป็นโมเดลสมมติฐานในรูปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง การสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง กับความทุกข์เชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 โมเดลสมมติฐานแสดงความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความทุกข์เชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา

## สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความทุกข์เชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยามีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. ตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัยและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัย ผ่านตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง
3. ตัวแปรการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง
4. ตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัยและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความทุกข์เชิงอัตวิสัย ผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง

5. ตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง
6. ตัวแปรการครุ่นคิดในตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นครูผู้สอนในโรงเรียนเขตเมืองพัทยา ปีการศึกษา 2554 โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบวัดการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง ปรับปรุงและพัฒนามาจากแนวคิดของ Singelis (1994) ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ มีค่าความเที่ยง .79 แบบวัดการสะท้อนคิดด้วยตนเอง พัฒนามาจากเครื่องมือของ Trapnell and Campbell (1999) ของ Elliott and Coker (2008) ประกอบด้วยข้อคำถาม 15 ข้อ มีค่าความเที่ยง .85 แบบวัดการครุ่นคิดในตนเอง ปรับปรุงและพัฒนามาจากเครื่องมือของ Trapnell and Campbell (1999) ของ Elliott and Coker (2008) และ Nolen-Hoeksema and Morrow (1991) ประกอบด้วยข้อคำถาม 12 ข้อ มีค่าความเที่ยง .83 และแบบวัดความสุขเชิงอัตวิสัย พัฒนาข้อคำถามมาจากแนวคิดของ Diner (1984) ประกอบด้วยข้อคำถาม 28 ข้อ มีค่าความเที่ยง .81 แบบวัดทั้ง 4 ชุดนี้มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

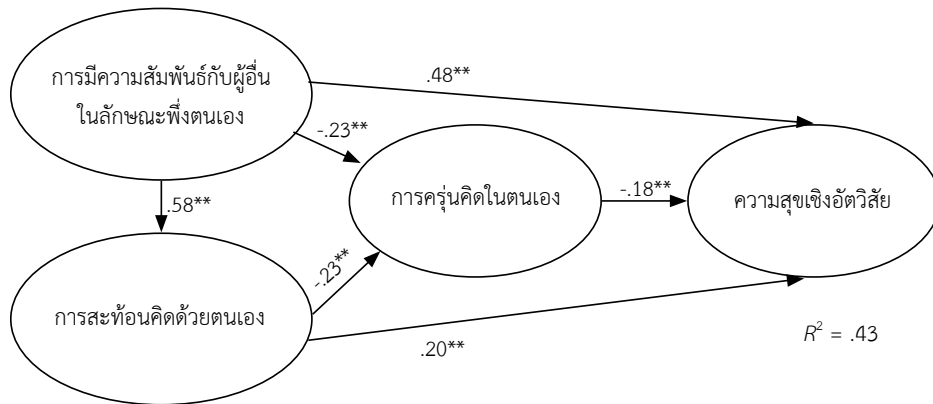
ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแต่ละโรงเรียนที่มีครูเป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองตั้งแต่วันที่ 21 พฤศจิกายน - 12 ธันวาคม 2554 ได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานโดยใช้โปรแกรม SPSS และการวิเคราะห์ความสอดคล้องของโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยากับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้โปรแกรม LISREL 8.80

## ผลการวิจัย

ผลการวิจัยปรากฏว่าโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยาที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยมีค่าสถิติไค - สแควร์ เท่ากับ 31.71 ค่าความน่าจะเป็นทางสถิติ (p) เท่ากับ .33 ที่องศาอิสระ (df) เท่ากับ 29 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้อง (GFI) เท่ากับ 0.98 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) 0.97 ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (CFI) เท่ากับ 1.00 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือในรูปคะแนนมาตรฐาน (SRMR) 0.03 ค่ารากของค่าเฉลี่ยกำลังสอง ความคลาดเคลื่อนโดยประมาณ (RMSEA) เท่ากับ 0.01 กราฟคิวพล็อตมีความชันมากกว่าเส้นทแยงมุม และค่าสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ของตัวแปรตามคือ ความสุขเชิงอัตวิสัย มีค่าเท่ากับ .43 แสดงว่า ตัวแปรในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของตัวแปรความสุขเชิงอัตวิสัย ได้ร้อยละ 43



หมายเหตุ. \*\*  $p < .01$

ภาพที่ 2 โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา

ความสุขเชิงอัตวิสัยได้รับอิทธิพลทางตรงเชิงลบจากตัวแปรการครุ่นคิดในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกและมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกและมีอิทธิพลทางอ้อมเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สรุปได้ว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยได้รับอิทธิพลจาก 3 ปัจจัย โดยปัจจัยที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ได้แก่ การครุ่นคิดในตนเองมีอิทธิพลเชิงลบ การสะท้อนคิดในตนเอง และการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลเชิงบวก ส่วนปัจจัยที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ได้แก่ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองซึ่งส่งอิทธิพลทางอ้อมในเชิงบวกผ่านการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการครุ่นคิดในตนเอง ส่วนการสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งอิทธิพลทางอ้อมในเชิงลบผ่านการครุ่นคิดในตนเอง ดังภาพที่ 2 และตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสัมประสิทธิ์อิทธิพลของตัวแปรในโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยาตามสมมติฐาน

| ตัวแปรผล                                     | การสะท้อนคิดด้วยตนเอง |    |       | การครุ่นคิดในตนเอง |        |        | ความสุขเชิงอัตวิสัย |       |        |
|----------------------------------------------|-----------------------|----|-------|--------------------|--------|--------|---------------------|-------|--------|
| ตัวแปรสาเหตุ                                 | TE                    | IE | DE    | TE                 | IE     | DE     | TE                  | IE    | DE     |
| การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง | .58**                 | -  | .58** | -.36**             | -.13** | -.23*  | .66**               | .18** | .48**  |
|                                              | (.08)                 |    | (.08) | (.07)              | (.04)  | (.03)  | (.08)               | (.04) | (.04)  |
| การสะท้อนคิดด้วยตนเอง                        | -                     | -  | -     | -.23**             | -      | -.23** | .24**               | .04*  | .20**  |
|                                              |                       |    |       | (.07)              |        | (.07)  | (.06)               | (.02) | (.04)  |
| การครุ่นคิดในตนเอง                           | -                     | -  | -     | -                  | -      | -      | -.18                | -     | -.18** |
|                                              |                       |    |       |                    |        |        | (.04)               |       | (.04)  |

หมายเหตุ. ไค-สแควร์ = 31.71,  $p = .33$ ,  $df = 29$ ,  $GFI = 0.98$ ,  $AGFI = 0.97$ ,  $SRMR = 0.03$ ,  $RMSEA = 0.01$ ,  $CFI = 1.00$ ,

\*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , TE = อิทธิพลรวม, IE = อิทธิพลทางอ้อม, DE = อิทธิพลทางตรง

ตัวเลขในวงเล็บ คือ ความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน

## อภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยได้รับอิทธิพลทางตรงเชิงบวกจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในลักษณะพึ่งตนเอง และการสะท้อนคิดด้วยตนเอง กับได้รับอิทธิพลทางตรงเชิงลบจากการครุ่นคิดในตนเอง และได้รับอิทธิพลทางอ้อมจากการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง กับอิทธิพลทางอ้อมจากการสะท้อนคิดด้วยตนเอง ผ่านการครุ่นคิดในตนเอง ผลการวิจัยสอดคล้องกับแนวคิดของ Diener (1984) และสอดคล้องกับทฤษฎีการตีความเกี่ยวกับความสุข (A Construal theory of happiness) ของ Lyubomirsky (2001) และมีบางประเด็นสอดคล้องกับงานวิจัยหลายเรื่อง (Nolen – Hoeksema et al., 1997; Elliott & Coker, 2008; Nolen-Hoeksema et al., 1999; Batson et al., 1987; Markus & Kitayama, 1991) จึงอภิปรายผลการวิจัยไปตามสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ Diener (1984) ที่อธิบายว่า ความสุขเชิงอัตวิสัยเน้นเกี่ยวข้องกับประสบการณ์ชีวิตของบุคคล ประกอบไปด้วยองค์ประกอบทางความคิด (Cognition components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ความคิดในการตีความหรือตัดสินเหตุการณ์ หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะมีการแสดงออกทางอารมณ์ความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น และองค์ประกอบทางอารมณ์ (Affect components) เป็นการประเมินความสุขโดยใช้ประสบการณ์ทางความรู้สึก คือการประเมินความสุขในแง่ของอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ สอดคล้องกับทฤษฎีการตีความเกี่ยวกับความสุข (A Construal theory of happiness) ของ Lyubomirsky (2001) กล่าวว่า เป็นการตีความโดยใช้กระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของบุคคลเกี่ยวกับชีวิตของเขาเอง ซึ่งได้อธิบายว่าเมื่อบุคคลอยู่ในสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทางสังคม บุคคลย่อมสนใจ รับรู้และตีความสิ่งที่เกิดขึ้นในสถานการณ์หรือเหตุการณ์นั้นแตกต่างกัน ตามประสบการณ์ ข้อมูลกระบวนการคิดและการสร้างแรงจูงใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในทางจิตวิทยาเชื่อว่าระดับความสุขของแต่ละบุคคลถูกกำหนดมาในระดับหนึ่ง อาจจะโดยกรรมพันธุ์หรือบุคลิกส่วนบุคคลก็แล้วแต่ การเผชิญสถานการณ์หรือเหตุการณ์ทั้งด้านบวกหรือลบ อาจมีส่วนทำให้ความสุขของบุคคลนั้นเปลี่ยนไปชั่วคราว แต่ท้ายที่สุดแล้วระดับความสุขจะกลับมาอยู่ในระดับเดิมหรือเปลี่ยนแปลงไปบ้าง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการคิดและความสามารถในการแก้ปัญหาของบุคคล หรือความสามารถในการปรับตัวของบุคคลแต่ละคน (Cummins, 2007)

การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง มีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ส่งผ่านตัวแปรการสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง เนื่องจากบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองจะมีมุมมองเกี่ยวกับตนเอง โดยอ้างอิงจาก ความสามารถ คุณลักษณะ และบุคลิกภาพ หรือเป้าหมายของตนเองมากกว่าการอ้างอิงจากความคิด ความรู้สึก และการกระทำของบุคคลอื่น สอดคล้องกับการวิจัยของ Markus and Kitayama (1991) พบว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง ความรู้เกี่ยวกับตนเองมีความสำคัญและซับซ้อนมากกว่าความรู้เกี่ยวกับความสามารถภายใน ความคิด ความรู้สึกของบุคคลอื่น การวิจัยของ Elliott and Coker (2008) พบว่า การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีความสัมพันธ์กับการสะท้อนคิดด้วยตนเองและความสุขเชิงอัตวิสัยโดยส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเองและการมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองส่งผลเชิงบวกต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง (Batson et al., 1987) และส่งผลเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง (Markus & Kitayama, 1991)

การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเองและมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง เนื่องจากการที่บุคคลมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent self-construal) จะมีมุมมองความคิดเกี่ยวกับตนเอง มีเอกลักษณ์ ลักษณะเฉพาะตนในการที่จะทำ

บางสิ่งบางอย่างให้สำเร็จตามเป้าหมาย (Fiske et al., 1997) สอดคล้องกับการวิจัยของ Batson et al. (1987) ที่ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงการรับรู้พฤติกรรมบุคคลในสังคมที่เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น พบว่า การสะท้อนคิดเป็นเรื่องสำคัญสำหรับบุคคลผู้ที่เน้นความเข้าใจในตนเองมากกว่าความสัมพันธ์กับผู้อื่น ดังนั้นคนที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองสูงทำให้เกิดการสะท้อนคิดด้วยตนเองสูง คือ สามารถคิดวิเคราะห์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองและแสดงออกได้ชัดเจน ซึ่งการที่บุคคลมีพฤติกรรมการสะท้อนคิดด้วยตนเองเมื่อพบเจอปัญหา ก็สามารถที่จะเผชิญและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถมองหาความหวังจากปัญหาที่เกิดขึ้น ค้นพบสิ่งดีในอุปสรรค ทำให้มีความเครียดลดลง ส่งผลให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ทำงานอย่างมีความสุข ก่อให้เกิดสิ่งที่ดี ส่งผลให้มีพฤติกรรมดีๆ ตามมา และการวิจัยของ Elliott and Coker (2008) พบว่า บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองจะส่งผลเชิงบวกต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และทำให้การครุ่นคิดในตนเองลดลง โดยบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง จะพยายามค้นหาเอกลักษณ์ของตน การแสดงออกและยืนยันลักษณะทางบวกของตน (Heine, 2001) เช่น เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตน สามารถให้เหตุผลในสิ่งที่ตนเองกระทำได้กระจ่างชัด มั่นใจในการกระทำ หรือการตัดสินใจของตน กล้าคิด กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม มีความคิดสร้างสรรค์ มุ่งการทำงานให้ประสบผลสำเร็จ ดังนั้น จึงทำให้บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองเกิดการประเมินชีวิตตนเองในทางบวก และพัฒนาไปสู่ความพึงพอใจในชีวิต ใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เกิดการครุ่นคิดในตนเองลดลง มีความวิตกกังวลน้อย มีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จในการดำรงชีวิตมากขึ้น

การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงบวกต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและมีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง เนื่องจากการสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นกระบวนการกำกับตนเอง ซึ่งบุคคลมุ่งไปที่ความพึงพอใจในสิ่งที่อยาก رؤ้อยากเห็นหรือการเข้าใจตนเอง ดังนั้นบุคคลที่ให้คุณค่ากับประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ในชีวิต การปฏิบัติงานและให้ความสำคัญกับการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการสะท้อนคิดอย่างเป็นระบบจะสามารถสร้างความรู้จากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตให้มีความคุ้มค่าได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งการสะท้อนคิดด้วยตนเองเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความรู้ เจตคติและพฤติกรรมอย่างลึกซึ้ง โดยพบว่า บุคคลที่มีการสะท้อนคิดด้วยตนเองจะพัฒนามุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม มีความพร้อมที่จะเผชิญกับสถานการณ์ มีความมุ่งมั่นในการกระทำ พัฒนาวิธีการเรียนรู้ภายในตนจากขั้นพื้นฐานไปสู่ความซับซ้อน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความกล้าหาญ มีจุดยืน มีความเข้มแข็งทางจิตใจมองโลกในแง่ดี เป็นตัวของตัวเองเพิ่มมากขึ้น สามารถแก้ไขปัญหายากๆ ได้ดี ย่อมทำให้มีระดับความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของ Nolen – Hoeksema et al. (1997) พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลทำให้เกิดการครุ่นคิดในตนเอง และการครุ่นคิดในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้าและส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัยและการวิจัยของ Lyubomirsky (2001) และ Lyubomirsky and Ross (1999) พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีความสัมพันธ์กับความสุขเชิงอัตวิสัย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการวิจัยของ Elliott and Coker (2008) พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีศักยภาพทั้งเพิ่มและลดความสุขเชิงอัตวิสัยเมื่อส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง

การสะท้อนคิดด้วยตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อการครุ่นคิดในตนเอง เนื่องจาก บุคคลที่มีการสะท้อนคิดด้วยตนเองในระดับสูงจะส่งผลให้เกิดการครุ่นคิดในตนเองลดลง สอดคล้องกับการวิจัยของ Keisuke and Yoshihiko (2009) พบว่า การสะท้อนคิดด้วยตนเองส่งผลต่อการครุ่นคิดในตนเอง ในขณะที่การครุ่นคิดในตนเองไม่ได้ส่งผลต่อการสะท้อนคิดด้วยตนเอง และการสะท้อนคิดด้วยตนเองยังส่งผลเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้าในระดับต่ำ ส่วนการครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อภาวะซึมเศร้าในระดับสูง ดังนั้นการสะท้อนคิดด้วยตนเองจึงเป็นรูปแบบความสามารถในการคิดของบุคคลในการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ดำเนินการคิดไปอย่างรอบคอบ มีการวิเคราะห์วิจารณ์ด้วยเหตุผลและหลักการ เชื่อมโยง

แนวคิดกับความรู้ที่เกี่ยวข้องเพื่ออธิบายสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ ทำให้เกิดความเข้าใจและข้อสรุปจากประสบการณ์ ส่งผลให้การครุ่นคิดในประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือเรื่องราวต่าง ๆ ลดลง ทำให้บุคคลเริ่มสนใจในสิ่งที่อยู่รอบตัว มองสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง สังเกตและใส่ใจในสิ่งต่าง ๆ เป็นการเปิดโลกในการรับรู้ประสบการณ์ต่างๆ ได้กว้างขึ้น สามารถแก้ไขปัญหาได้โดยผ่านการคิดพิจารณาที่มีเหตุผลและความเหมาะสมก่อนเสมอ ทำให้บุคคลพร้อมที่จะนำชีวิตของตนเองไปสู่ความเจริญงอกงามต่อไป

การครุ่นคิดในตนเองมีอิทธิพลทางตรงเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย กล่าวคือ เมื่อบุคคลเกิดการครุ่นคิดในตนเองสูง ส่วนใหญ่จะมีความสุขเชิงอัตวิสัยลดลง เนื่องจากการครุ่นคิดในตนเองเป็นการมุ่งความสนใจของตนเองไปที่ความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องหนึ่งเรื่องใด (Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1995) การครุ่นคิดเป็นรูปแบบของการตอบสนองต่อภาวะตึงเครียด ซึ่งเกี่ยวข้องกับการคิดซ้ำๆ วกไปวนมา โดยครุ่นคิดอยู่กับภาวะตึงเครียด ติดอยู่กับอารมณ์ลบยาวนานขึ้นและเข้มข้นขึ้น แม้ว่าเหตุการณ์รอบตัวจะเปลี่ยนไปแล้วก็ตาม จึงส่งผลให้บุคคลขาดสมาธิ แก้ไขปัญหาไม่ได้ และทำให้การเผชิญปัญหาไม่มีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการวิจัยของ Smith and Alloy (2009) พบว่า เมื่อบุคคลประสบอารมณ์ความรู้สึกทางลบ การครุ่นคิดส่งผลให้อารมณ์ลบนั่นคงอยู่ยาวนานและทวีความเข้มข้นขึ้น คิดถึงความทรงจำทางลบในอดีตได้มากกว่า ดีความสถานการณ์ปัจจุบันในทางลบมากกว่า และคาดเดาอนาคตไปในทางร้ายมากกว่า ส่งผลให้เกิดความเครียด ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล หรือความโกรธ จนนำไปสู่โรคซึมเศร้า โรคหวาดกลัวสังคม พฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ปัญหาทางสุขภาพ สร้างความเสื่อมถอยในการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วาริรัตน์ ถาน้อย (2553) พบว่า เหตุการณ์ในชีวิตเชิงลบและความครุ่นคิดมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในการฆ่าตัวตายของวัยรุ่น โดยส่งผ่านตัวแปรความตึงเครียดทางอารมณ์ ยิ่งไปกว่านั้น การครุ่นคิดในตนเองมีความเกี่ยวข้องกับความสามารถทางสังคมและภาวะอารมณ์ ผู้ที่มีความสามารถทางสังคมและอารมณ์สูงจะรับรู้และจัดการกับอารมณ์ของตนได้ดี แต่ถ้าบุคคลมีการครุ่นคิดในตนเองมาก ความสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ ทางสังคมก็จะลดลง (Lyubomirsky, Tkach, & Sheldon, 2004) และสอดคล้องกับการวิจัยของ Elliott and Coker (2008) พบว่า การครุ่นคิดในตนเองส่งผลเชิงลบต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ซึ่งบุคคลมุ่งความสนใจไปที่ความคิดเชิงลบในแง่ความสัมพันธ์ต่อตนเองส่งผลทำให้ความคิดเชิงบวกของตนเองลดลง (Nolen – Hoeksema et al., 1997)

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. การวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่าตัวแปรที่มีอิทธิพลทางตรงต่อความสุขเชิงอัตวิสัย คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่น ในลักษณะพึ่งตนเอง การสะท้อนคิดด้วยตนเองและการครุ่นคิดในตนเอง ผลการวิจัยเช่นนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนาให้มีความสุขเชิงอัตวิสัย ลดการครุ่นคิดในตนเอง โดยที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรดูแลและวางแผนการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้ครูดำเนินชีวิตอยู่ในลักษณะพึ่งตนเองได้ เกิดทักษะการสะท้อนคิดที่เป็นระบบ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนได้ถูกต้องและเหมาะสม นำไปปรับใช้ในการแก้ไขสถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหาให้คลี่คลายปัญหาไปในทางที่ดีได้ และในกิจกรรมการเรียนการสอนของครู จำเป็นต้องเข้าใจและนำการสะท้อนคิดเข้ามาในการจัดการเรียนการสอน ซึ่งจะช่วยให้ครูสร้างสรรค์นวัตกรรมการจัดการศึกษา การเรียนการสอนที่สอดคล้องกับธรรมชาติของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

2. เมื่อพิจารณาอิทธิพลทางอ้อมของตัวแปรที่มีผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย ชี้ให้เห็นว่า ตัวแปรที่มีอิทธิพลทางอ้อมต่อความสุขเชิงอัตวิสัย คือ การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเองและการสะท้อนคิดด้วยตนเอง ดังนั้น หากครูได้รับการส่งเสริมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่เป็นการแสดงออกถึงความสามารถ ลักษณะเฉพาะของตนเองได้บ่อยขึ้น

ก็จะเป็นการส่งเสริมให้ครูเกิดการสะท้อนคิดมากขึ้นเมื่ออยู่ในสถานการณ์หรือกิจกรรมต่างๆ ทำให้ครูมีความพึงพอใจในชีวิต ส่งผลให้เกิดความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น

### การทำวิจัยต่อไป

1. โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยของครูในเขตเมืองพัทยา ในการวิจัยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูผู้สอนในเขตเมืองพัทยาเท่านั้น ควรมีการนำโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความสุขเชิงอัตวิสัยไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในเขตพื้นที่อื่นๆ เพื่อเป็นการยืนยันความถูกต้องของโมเดลที่สร้างขึ้น
2. ควรทำวิจัยเพิ่มเติม โดยนำตัวแปรอื่นๆ ที่คาดว่าจะส่งผลต่อความสุขเชิงอัตวิสัย เช่น การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งพาซึ่งกันและกัน (Interdependent self-construal) เปรียบเทียบกับตัวแปร การมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นในลักษณะพึ่งตนเอง (Independent self-construal) เพื่อค้นหาว่าลักษณะบุคลิกภาพแบบใดที่ส่งผลให้เกิดความสุขเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้นเมื่อส่งผ่านตัวแปรการครุ่นคิดในตนเอง

### เอกสารอ้างอิง

- รศรินทร์ เกรย์ และคณะ. (2550). *ความสันโดษ และความอยู่ดีมีสุขของคนไทย: กรณีศึกษาจังหวัดกาญจนบุรีและชัยนาท*. ใน “หลากหลายมิติแห่งความอยู่ดีมีสุขของคนไทย.” นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม.
- วาริรัตน์ ถาน้อย. (2553). *พฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นไทย: การทดสอบโมเดลเชิงประจักษ์ในเหตุการณ์ในชีวิตจริง การครุ่นคิด ความตึงเครียดทางอารมณ์ ความเข้มแข็งในชีวิต และการสนับสนุนทางสังคม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาวิชาการพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Batson, C., Fultz, J., Schoenrade, P., & Paduano, A. (1987). Critical self - reflection and self - perceived altruism: When self-reward fails. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53. 594 – 602.
- Boud, E., & Fales A. (1983). Reflective Learning: the key to learning from experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 23(2). 99-117.
- Cummins, Robert. (2007). “Increasing Population Happiness through the Distribution of Resources”, paper presented at the “Happiness and Public Policy”, organized by Public Policy Development Office (PPDO) and UNESCAP, Bangkok.
- Conway, M., Csank, P. A. R., Holm, S. L., & Blake, C. K. (2000). On assessing individual differences in rumination on sadness. *Journal of Personality Assessment*, 75(3). 404–425.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95. 542-575.
- Elliott, & Coker. (2008). Independent self-construal self-reflection and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Journal of Psychology*, 60. 127-134.
- Fiske, Alan P., Kitayama, Shinobu, Markus, Hazel R., and Nisbett, Richard E. (1997). *The cultural perspective*. In Daniel T. Gilbert, Susan T. Fiske, and Gardner Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed.,). New York: McGraw-Hill.
- Heine, S. J. (2001). Self as a product of culture: An examination of East Asian and North American selves. *Journal of Personality*, 69. 881-906.

- Janakarajan, S. & Seabright, P. 1999. “*Subjective and objective indicators of welfare change over time*” Ill-fare in India. Delhi: Sage.
- Keisuke, T., & Yoshihiko, T. (2009). Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection. *Behavior Research and Therapy*, 47. 260-264.
- Lyubomirsky, S (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychology*, 56. 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Nolen - Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69. 176-190.
- Lyubomirsky, S., & Ross, L., (1999). Changes in attractiveness of elected, rejected, and precluded alternatives: A comparison of happy and unhappy individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76. 988 - 1007.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Sheldon, K. M. (2004). *Pursuing sustained happiness through random acts of kindness and counting one's blessings: Tests of two six-week interventions*. Unpublished data, Department of Psychology, University of California, Riverside.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2). 224-253.
- Moller, V. (2005). “*Researching quality of life in a developing country: lessons from the South African case*”. In I. Gough & A. McGregor (eds.), *New approaches and research strategies*. Cambridge: Cambridge University Press (forthcoming).
- Nolen - Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (5). 101-107.
- Nolen - Hoeksema, S., & McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social psychology*, 72. 855 - 862.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61. 115-121.
- Singelis, T.M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construal. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580 - 591.
- Smith, J.M. & Alloy, L.B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review* 29, 116-128.
- Trapnell, P., & Campbell, J. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of personality and Social Psychology*, 76, 284 - 304.