



โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพระยะเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมการพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่ง  
ขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19

SUBJECTIVE WELL-BEING PROMOTION PROGRAM BASED ON INTERVENTION  
GRATITUDE AMONG DEPARTMENT STORE SALES AND SERVICE  
PERSON DURING THE COVID-19 OUTBREAK

ธนเดช เพชรประยูร

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพระยะเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมการพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่ง  
ขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2566  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

SUBJECTIVE WELL-BEING PROMOTION PROGRAM BASED ON INTERVENTION  
GRATITUDE AMONG DEPARTMENT STORE SALES AND SERVICE  
PERSON DURING THE COVID-19 OUTBREAK



TANADATE PHETPARYOON

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of MASTER OF ARTS  
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2023

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมการพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่ง

ขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19

ของ

ธนเดช เพชรประยูร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารยา เขียงทอง)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว)

ชื่อเรื่อง	โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมการพัฒนา ความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำ ห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19
ผู้วิจัย	ธนเดช เพชรประยูร
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2566
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมราพร สุรการ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย คือ เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ เพื่อส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง โปรแกรมจัดทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที แบ่งเป็นพนักงานกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณและพนักงานกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมจัดกระทำใด ๆ เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ 1.แบบวัดสุขภาพะเชิงอัตวิสัย แบ่งออกเป็น 2 แบบวัด คือ (1) แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ (2) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต และ 2.โปรแกรมความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ การวิเคราะห์สถิติขั้นพื้นฐานใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และวิเคราะห์ข้อมูลเปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาพะเชิงอัตวิสัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ สถิติ T-test for Independent Sample (Independent) ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าในห้างสรรพสินค้ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสุขภาพะเชิงอัตวิสัยจากแบบวัดที่ (1) แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบสูงกว่าพนักงานในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าในห้างสรรพสินค้ากลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดสุขภาพะเชิงอัตวิสัยจากแบบวัดที่ (2) แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าพนักงานในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการทดลองพบว่าพนักงานกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณมีสุขภาพะเชิงอัตวิสัยสูงกว่าพนักงานในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ

คำสำคัญ : สุขภาพะเชิงอัตวิสัย, ความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ, ภาวะโควิด 19

Title	SUBJECTIVE WELL-BEING PROMOTION PROGRAM BASED ON INTERVENTION GRATITUDE AMONG DEPARTMENT STORE SALES AND SERVICE PERSON DURING THE COVID-19 OUTBREAK
Author	TANADATE PHETPARYOON
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2023
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Amraporn Surakarn

The aims of this research are to compare the effects of a subjective well-being promotion program based on intervention gratitude among department store sales and service staff during the COVID-19 outbreak. The study involved an experimental group (n = 18) receiving the gratitude intervention program and a control group (n = 18) with no intervention. The program spanned five weeks, with sessions lasting 60 minutes per week. The outcome measures included two assessments of subjective well-being: (1) positive and negative affect schedule; and (2) satisfaction with the life scale. The data was analysis utilized by percentages, means, and standard deviation. The t-test for independent samples to compare to the subjective well-being scores between the experimental and control groups before and after intervention. The research findings indicated that the group of department store sales and service person in the experimental group scored significantly higher on the self-reported subjective well-being measures, for both, as follows: (1) positive and negative affect scale were compared to the control group at a statistically significant level of .05, and (2) satisfaction with life scale were compared to the control group at a statistically significant level of .05. From the experimental results, it was found that employees in the experimental group who received intervention had higher subjective well-being compared to employees in the control group who did not receive the gratitude intervention.

Keyword : Subjective well-being; Gratitude; COVID-19; Positive and negative affect; Satisfaction with life

## กิตติกรรมประกาศ

ช่วงเวลาของการศึกษาปริญญาโทตั้งแต่วันแรกจวบจนวันนี้ เป็นช่วงเวลาที่คุณผู้วิจัยทุ่มเทความตั้งใจอย่างเต็มเปี่ยมเนื่องด้วยตระหนักว่าปริญญาที่เปรียบเสมือนวุฒิการศึกษาที่สำคัญของชีวิต ดังนั้นตลอดระยะเวลาที่ยาวนานนี้จึงเป็นประสบการณ์ที่สำคัญยิ่งในชีวิตของคุณผู้วิจัย ความสำเร็จของปริญญาโทฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยความสามารถและกรุณาให้ความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมราพร สุรการ ท่านเป็นผู้ที่มีจิตวิญญาณของความเป็นครูอย่างสูง ยามใดก็ตามที่ลูกศิษย์ผู้หนึ่งเดือดเนื้อร้อนใจ ต้องการคำแนะนำ ความช่วยเหลือและความสนับสนุนใด ๆ ท่านเป็นดังที่พึ่ง คอยให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือสนับสนุน พระคุณของอาจารย์จะเป็นสิ่งที่ตรึงใจให้คุณผู้วิจัยได้ระลึกถึงเสมอไป

ความรู้ที่ประกอบประมวลเป็นส่วนหนึ่งส่วนใดในปริญญาโทฉบับนี้มาจากการประสิทธิประสาทความรู้จากคณาจารย์จิตวิทยาประยุกต์ทุกท่านเป็นแบบอย่างของความเป็นครู นักวิจัยและนักวิชาการที่เต็มเปี่ยมด้วยความรู้ ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่เมตตา คอยอบรมสั่งสอน ให้ความรู้และคำแนะนำที่มีค่าแก่ผู้วิจัยตลอดมา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อารยา เชียงทอง ที่กรุณาเป็นประธานสอบปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัยยุทธ กลีบบัว ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่า ทุกท่านได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อปริญญาโทฉบับนี้ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่ได้ให้ออกแนะแนะให้ตรวจเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยฉบับนี้

ขอขอบพระคุณคุณพ่อชัยวุฒิ เพชรประยูร คุณแม่ฉนวนภา เพชรประยูร และครอบครัว เพชรประยูร ผู้เป็นตัวอย่างของความอดทนและเมตตา ทั้งให้ความรักรวมถึงกำลังใจในการเรียนและการทำงาน ครอบครัวเป็นแรงบันดาลใจให้คุณผู้วิจัยยังคงอดทนฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ จนกระทั่งประสบความสำเร็จ

ขอบคุณเพื่อน รุ่นพี่ รุ่นน้องร่วมสถาบันที่เป็นมิตรที่ช่วยเหลือคำจุนยามผู้วิจัยเหนื่อยล้า ท้อแท้ ยามต้องเผชิญปัญหาในระหว่างเรียนจนถึงช่วงของการทำปริญญาโท ขอขอบคุณจากใจทุกท่านที่อยู่เคียงข้างกัน ตลอดเวลาที่ผู้วิจัยเผชิญวิกฤตในช่วงที่ผู้วิจัยทำปริญญาโทฉบับนี้ การมีอยู่ของทุกท่านเป็นสิ่งคำจุนจิตใจให้มีพลังสู้ต่อไปในแต่ละวัน ความสำเร็จส่วนหนึ่งของปริญญาโทฉบับนี้ผู้วิจัยขออุทิศให้ทุก ๆ ท่าน

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบคุณตนเอง ที่ฝ่าฟันอุปสรรคนานัปการที่รุมเร้าเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย เหมือนต้องการจะพิสูจน์ความจริงแท้แห่งความเพียรและภูมิความรู้ของผู้วิจัย

คุณค่าและประโยชน์อื่นใดที่เกิดขึ้นจากงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบเพื่อบูชาพระคุณของครูบาอาจารย์ที่ประสิทธิประสาทวิชาความรู้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่อดีตจวบจนกระทั่งปัจจุบัน

ธนเดช เพชรประยูร

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง .....	1
1.1 คำถามการวิจัย.....	3
1.2 ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
1.3 ความสำคัญของการวิจัย .....	4
1.4 ขอบเขตของการวิจัย .....	4
1.4.1 ประชากรในการวิจัย.....	4
1.4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
1.4.3 ตัวแปรที่ศึกษา .....	5
1.4.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาของการวิจัย.....	5
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
1.6 นิยามปฏิบัติการ .....	5
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
ส่วนที่ 1 สถานการณ์ภาวะโควิด 19 ในประเทศไทย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโควิด 19 และ สุขภาพเชิงอัตวิสัย.....	7
1.1 สถานการณ์ภาวะโควิด 19 ในประเทศไทย.....	7



1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโควิด 19 และสุขภาพะเชิงอัตวิสัย .....	8
ส่วนที่ 2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being).....	9
2.1 ความหมายของสุขภาพะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being) .....	10
2.2 องค์ประกอบของสุขภาพะเชิงอัตวิสัย .....	11
2.3 แบบวัดสุขภาพะเชิงอัตวิสัย .....	12
ส่วนที่ 3 แนวคิดที่เกี่ยวกับความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ.....	14
3.1 ความหมายของความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ.....	15
3.2 ประโยชน์ของความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ .....	17
3.3 การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ.....	17
3.4 การพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ .....	23
3.5 ทฤษฎีที่ใช้เพื่อพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ .....	32
ส่วนที่ 4 กรอบแนวคิดในงานวิจัย.....	33
สมมติฐานงานวิจัย.....	33
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	34
1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	34
1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	34
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	36
2.1 กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ .....	36
2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	52
3. วิธีการวิจัย .....	55
3.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง .....	55
3.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง .....	55

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	56
5. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ.....	57
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	58
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน.....	60
ตอนที่ 3 ข้อมูลผลการสะท้อนความคิดจากการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยโดยใช้ กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้าง สรรพสินค้าในภาวะภาวะโควิด 19.....	63
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยการอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	70
สมมติฐาน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของสุขภาพะเชิงอัตวิสัยหลังเข้ากิจกรรมพัฒนาความรู้สึก ซาบซึ้งขอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุม.....	72
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	74
ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ.....	75
บรรณานุกรม.....	76
ภาคผนวก.....	83
ภาคผนวก ก ใบอนุญาตจริยธรรม.....	84
ภาคผนวก ข รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	86
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	88
ประวัติผู้เขียน.....	118

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ Gratitude Interventions .....	23
ตาราง 2 แสดงจำนวนพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าโดยจำแนกตามกลุ่มที่จะได้รับการจัดกระทำส่งเสริมสุขภาพเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรักตัวเองซึ่งชอบคุณ .	36
ตาราง 3 ตัวอย่างกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรักตัวเองซึ่งชอบคุณ .....	38
ตาราง 4 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ .....	53
ตาราง 5 ข้อคำถามแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต .....	54
ตาราง 6 แบบแผนการทดลอง .....	55
ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	58
ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง .....	60
ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale : SWLS) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง .....	61
ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง .....	62
ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale : SWLS) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง .....	62

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ภาวะโควิด 19 ถือเป็นภาวะทางระบบสาธารณสุขระดับโลก เนื่องจากมีการระบาดกระจายอยู่ทุกทวีปจึงมีผลกระทบกับการใช้ชีวิตประจำวันของมนุษย์ (Gallagher, Smith, Richardson, D'Souza, & Long, 2021) และได้ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตไปทั่วโลก (F. Jiang et al., 2020) ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว และความสิ้นหวังกับเหล่าผู้ที่ได้รับผลกระทบ (Mingke, 2020) องค์การอนามัยโลกได้ประกาศว่าภาวะโควิด 19 สามารถก่อให้เกิดภาวะในด้านบุคคล สังคม รวมถึงเศรษฐกิจและส่งผลกระทบต่อมวลมนุษยชาติ ดังนั้นภาวะโควิด 19 จึงไม่ใช่เพียงวิกฤติทางสุขภาพเท่านั้น แต่ส่งผลไปถึงทุกภาคส่วน ดังนั้นทุกคนจึงเกี่ยวข้องในการต่อสู้กับภาวะโควิด 19 (Minh & Hoang, 2021) ทุกประเทศกำลังป้องกันชีวิตของประชาชน โดยการรักษาระยะห่าง การรักษาสุขอนามัยที่ดี และการประกาศใช้มาตรการ Lockdown เพื่อลดการแพร่ระบาด (Priya & Kumar, 2021)

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดและมาตรการในการควบคุมโรค มีผลทำให้คนในสังคมที่ร่วมกันต่อสู้กับภาวะภาวะโควิด 19 ที่เกิดขึ้นมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน มีโอกาสเกิดความเครียด กตัญญู และมีความวิตกกังวล ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของคนไทยเป็นจำนวนมาก โดยจะเห็นได้จากปัญหาด้านสุขภาพจิตและจิตเวชที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จากการสำรวจภาวะความเครียดของกรมสุขภาพจิต พบว่าประชาชนมีภาวะความเครียดที่เพิ่มสูงขึ้นและก่อให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้าเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่าอัตราการฆ่าตัวตายมีแนวโน้มที่สูงขึ้น ตั้งแต่เดือนมกราคมจนถึงเดือนมีนาคม โดยเมื่อเปรียบเทียบข้อมูลระหว่าง ปี พ.ศ. 2562 กับ ปี พ.ศ. 2563 พบว่าจำนวนประชากรที่ฆ่าตัวตายสำเร็จเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 20 จากสถานการณ์ดังกล่าว จึงต้องมีการดำเนินงานแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิตอย่างเร่งด่วนโดยอาศัยความร่วมมือจากทุกภาคส่วน จากรายงานเรื่อง “ผลการทบทวนผลกระทบเชิงเศรษฐกิจและสังคมจากการระบาดของโควิด 19 ในระดับโลกและในประเทศไทย” (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, 2563) โดยกรมสุขภาพจิตได้ให้ข้อมูลสาเหตุหลักของความเครียดจากภาวะโควิด 19 ที่ระบุโดยจิตแพทย์ว่ามีด้วยกัน 4 สาเหตุ คือ (1) กลัวการติดเชื้อ (2) มีผู้ติดเชื้อเพิ่มขึ้นจากสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงรายวัน (3) กังวลเกี่ยวกับหน้าที่การงาน บางคนถูกส่งพักงานหรือสถานที่ทำงานถูกปิดตัว และ (4) สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความเครียดคือการที่ไม่รู้ว่าสถานการณ์นี้จะยาวนานเพียงใด (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต, 2564)

ถึงแม้สถานการณ์ภาวะภาวะโควิด 19 จะดีขึ้น แต่ผลกระทบที่ประเทศไทยประกาศ Lockdown ครั้งแรกวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2563 ทำยอดขายในร้านค้าปลีกประเภทห้างสรรพสินค้ายอดขายลดลงกว่า 80 – 90% (พรหมรศ, 2565) และก็ยังส่งผลกระทบต่อพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าเนื่องจากภาวะภาวะโควิด 19 เปรียบเสมือนปัจจัยเร่งตลาด E – Commerce ให้เติบโตขึ้นถึงร้อยละ 81 ในปี 2563 การศึกษาของ รุ่งสถาพร (2562) พบว่า ในช่วงภาวะภาวะโควิด 19 ผู้บริโภคในเขตกรุงเทพมหานคร มีแนวโน้มในการซื้อสินค้าผ่านทางออนไลน์มากขึ้นกว่าช่วงก่อนภาวะภาวะโควิด 19 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปวีดา โพธิ์ทอง (2566) ทำให้พนักงานหน้าร้านเกิดความเครียดและความวิตกกังวลจากรายได้ที่หายไป เนื่องจากจำนวน Commission ที่มีสัดส่วนมากกว่าเงินเดือนนั้นลดลง (Cheng, Kim, & Koh, 2020) พบว่าผู้ที่มีรายได้ลดลงจากภาวะภาวะโควิด 19 ส่งผลให้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยลดลงได้

สุขภาวะเชิงอัตวิสัยเป็นหนึ่งในตัวแปรที่นักจิตวิทยาทางบวคนิยมทำการศึกษา สุขภาวะเชิงอัตวิสัย คือ การมีอารมณ์ทางบวกอย่างสม่ำเสมอ การมีอารมณ์ทางลบต่ำ และมีความพึงพอใจในชีวิต ที่ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตและการพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ (มนัสชนม์ คุณาพร สุจริต และคณะ, 2557) จึงเป็นเหตุผลว่าเหตุใดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจึงสามารถทำนายความสำเร็จของการเพิ่มระดับของการมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีในระยะยาวได้ โดยจากการศึกษาก่อนหน้าพบว่าภาวะโควิด 19 ส่งผลทางด้านลบต่อสุขภาวะเชิงอัตวิสัย จากผลการวิจัยของ Killen and Macaskill (2015) และจากงานวิจัยของ Zacher and Rudolph (2021) ซึ่งได้ทำวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในช่วงการระบาดของโควิด 19 พบว่า ภาวะโควิด 19 มีความสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย และในงานวิจัยของ Fuad, Ozan, and Hülya (2021) ได้กล่าวว่ภาวะโควิด 19 มีความสัมพันธ์เชิงลบกับความพึงพอใจในชีวิต แต่มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับอารมณ์เชิงลบต่าง ๆ ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความเครียด

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้า พบว่ากิจกรรมพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ สามารถช่วยเพิ่มระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยได้ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Chan (2010) พบว่า ความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ ส่งผลให้อารมณ์เชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้น งานวิจัยของ (Martínez-Martí, Avia, & Hernández-Lloreda, 2010) พบว่า ระดับของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ในงานวิจัยของ Jackowska, Brown, Ronaldson, and Steptoe (2016) ยังพบการรายงานผลลัพธ์ในด้านสุขภาพอีกด้วย เช่น การนอนหลับที่ดีขึ้น นอกจากนี้งานวิจัยของ Killen and Macaskill (2015) ที่จัดกระทำในกลุ่มผู้สูงอายุที่ 60 ปีขึ้นไป พบว่ากิจกรรมพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ

สามารถเพิ่มระดับของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย งานวิจัยของ Wood และ คณะ พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีความสัมพันธ์เชิงบวก และมีแนวโน้มที่สามารถทำให้เกิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยได้ (A. M. Wood, Froh, & Geraghty, 2010) นอกจากนี้ยังพบว่าบุคคลที่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณจะมีพฤติกรรมทางสังคม รับรู้ถึงการใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ดี เมื่อบุคคลมีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณจะส่งผลให้อารมณ์ด้านลบอ่อนแอลง (Nezlek, Krejtz, Rusanowska, & Holas, 2019) นอกจากนี้ จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในบริบทภาวะภาวะโควิด 19 พบว่า ในวันใดที่บุคคลมีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณจะส่งผลให้ความเครียดที่สัมพันธ์กับภาวะภาวะโควิด 19 ลดลง (D. Jiang, 2020) ผู้วิจัยพบงานวิจัยที่ส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในภาวะภาวะโควิด 19 โดยให้กลุ่มทดลองชมภาพทิวทัศน์ธรรมชาติและกลุ่มควบคุมชมภาพของเมือง ซึ่งผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับชมภาพทิวทัศน์ธรรมชาติและครบ 5 วันมีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยสูงขึ้น (Hu et al., 2022) จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่ามีการใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในบริบทที่หลากหลาย แต่ผลลัพธ์ที่ได้นั้นให้ผลสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกันอย่างชัดเจน ผู้วิจัยมีความประสงค์จะเพิ่มระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยโดยใช้ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในสภาวะภาวะภาวะโควิด 19 ให้กับพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้า เนื่องจากเป็นกลุ่มที่ได้รับผลกระทบโดยตรง และที่ผ่านมามีการจัดกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเพื่อส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในบริบทของภาวะภาวะโควิด 19 ในประเทศไทยและต่างประเทศยังมีไม่มากนักเนื่องจากเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะเติมเต็มองค์ความรู้ยังขาดนี้ โดยมุ่งหวังว่าการทดลองในครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ในกลุ่มตัวอย่างงานวิจัยเองและงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องในอนาคต

## 1.1 คำถามการวิจัย

กิจกรรมเพื่อการส่งเสริมความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณสามารถเพิ่มระดับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในสถานการณ์ช่วงภาวะภาวะโควิด 19 ได้หรือไม่

## 1.2 ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อการส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

### 1.3 ความสำคัญของการวิจัย

1.3.1 ประโยชน์เชิงทฤษฎี เพื่อเติมเต็มองค์ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัย โดยใช้กิจกรรมความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ ในบริบทของภาวะโควิด 19 เพื่อองค์ความรู้ที่ได้จะเป็นประโยชน์สำหรับนักวิจัยหรือผู้ที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยในบริบทอื่นในอนาคต

1.3.2 ประโยชน์เชิงวิชาการ ได้พัฒนากิจกรรมพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณเพื่อเพิ่มระดับของสุขภาพะเชิงอัตวิสัยให้กับพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าที่ต้องเผชิญกับภาวะโควิด 19 และเป็นอีกหนึ่งแนวทางเพื่อส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยกับเหตุการณ์ภาวะที่ยังไม่เคยเกิดขึ้นในอนาคต

1.3.3 ประโยชน์เชิงปฏิบัติการ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีทักษะความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ และทักษะการเพิ่มระดับสุขภาพะเชิงอัตวิสัยที่หลากหลายขึ้น และฝ่ายทรัพยากรบุคคล นักจิตวิทยาในองค์กร หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มีความสนใจส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยให้กับพนักงานโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ สามารถนำกิจกรรมไปใช้ หรือประยุกต์ใช้ ให้เข้ากับบริบทในองค์กรได้

### 1.4 ขอบเขตของการวิจัย

#### 1.4.1 ประชากรในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยได้แก่ พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามแห่งหนึ่งของประเทศเกาหลีใต้ มีอายุงานเกิน 1 ปีและได้รับผลกระทบจากภาวะโควิด 19 คือ ทำให้รายได้ลดลงกว่า 50% ของรายได้ที่ได้รับปกติก่อนภาวะโควิด 19 เนื่องจากยอดขายสินค้าที่ลดลง

#### 1.4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามแห่งหนึ่งของประเทศเกาหลีใต้ มีสาขาในประเทศไทยรวมมากกว่า 50 สาขา เฉพาะพนักงานที่ปฏิบัติงานหน้าร้าน จำนวนพนักงานรวม 186 คน แล้วจึงดำเนินการคัดเลือกพนักงานที่ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 20 สาขา ที่มีอายุงานเกิน 1 ปี ซึ่งได้รับผลกระทบจากภาวะโควิด 19 โดยมีจำนวน 36 คน และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลาก แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน

### 1.4.3 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ใช้ในงานวิจัยการส่งเสริมความสุขเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณของกลุ่มพนักงานสินค้าห้างสรรพสินค้าในช่วงภาวะโควิด 19 ได้แก่

ตัวแปรจัดกระทำ คือ กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณ

ตัวแปรตาม คือ สุขภาวะเชิงอัตวิสัย

### 1.4.4 ขอบเขตด้านระยะเวลาของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาในเดือน ตุลาคม 2565

## 1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 ภาวะโควิด 19 หมายถึง การระบาดของเชื้อ SARS-CoV-2 หรือเรียกว่า COVID-19 (ย่อมาจาก CO แทน corona, VI แทน virus, D แทน disease และ 19 แทน 2019) เป็นโรคติดต่ออุบัติใหม่ องค์การอนามัยโลก ได้ประกาศให้การระบาดนี้เป็นภาวะฉุกเฉินทางสาธารณสุขระหว่างประเทศ (Public Health Emergency of International Concern – PHEIC)

1.5.2 พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้า หมายถึง บุคคลที่รับผิดชอบในการเสนอจำหน่ายสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากประเทศเกาหลีใต้ กระตุ้นให้ลูกค้าเกิดความตั้งใจและตัดสินใจซื้อ ให้บริการก่อนและหลังการจำหน่าย รวมถึงการให้คำแนะนำลูกค้า ที่เป็นพนักงานระดับปฏิบัติการที่ให้บริการหน้าร้านหรือสาขา มีปฏิสัมพันธ์กับลูกค้าหรือผู้มาใช้บริการโดยตรง ไม่รวมการจำหน่ายสินค้าและบริการแบบออนไลน์ หรือผ่านทางโทรศัพท์

## 1.6 นิยามปฏิบัติการ

1.6.1 กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณ หมายถึง กิจกรรมที่เสริมสร้างและสนับสนุนให้พนักงานจำหน่ายสินค้าห้างสรรพสินค้า เกิดความรู้ ความเข้าใจ สามารถแสดงออกซึ่งความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณและนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองเพื่อเป้าหมายให้เกิดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ดีขึ้นในสถานการณ์ภาวะโควิด 19 โดยใช้ ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden And Build Theory) ของ Fredrickson (2004) ด้วยวิธีการสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองหาสิ่งดีงาม ที่ทำให้เกิดความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณจากเรื่องเล็ก ๆ และขยายออกไปเป็นเรื่องอื่น ๆ ผ่านกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณ ดำเนินกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ (Line Meeting) ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 5 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 มุ่งเน้นทำความรู้จักและเข้าใจความรู้สึกรับรู้ซึ่งชอบคุณ



สัปดาห์ที่ 2 มุ่งเน้นการระลึกถึงประสบการณ์ที่ได้รับความช่วยเหลือในอดีตพร้อม  
บรรยายความรู้สึก

สัปดาห์ที่ 3 มุ่งเน้นการส่งต่อความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณทั้งจากการเป็นผู้รับและเป็นผู้ให้

สัปดาห์ที่ 4 มุ่งเน้นการขยายการแสดงออกความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไปยังสิ่งรอบตัว  
ที่ขยายใหญ่ขึ้น

สัปดาห์ที่ 5 มุ่งเน้นการรักษาไว้ซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณหลังจบกิจกรรมแล้ว

โดยทั้ง 5 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพื่อ  
ส่งเสริมสุขภาพเชิงอัตวิสัยผ่านกิจกรรมต่าง ๆ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยเริ่มจาก  
ตนเอง บุคคลหรือสิ่งรอบตัว และขยายออกไปยังสิ่งที่ใหญ่ขึ้น เช่น ชุมชน หรือองค์กร ผ่านการ  
เขียนบันทึก การเขียนบรรยายความรู้สึก

#### 1.6.2 สุขภาวะเชิงอัตวิสัย

หมายถึง การประเมินตนเองของพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้า ในด้าน  
ความคิดและอารมณ์ เกี่ยวกับอารมณ์เชิงบวกในระดับสูง อารมณ์เชิงลบในระดับต่ำ และมีความ  
พึงพอใจในชีวิตในระดับสูง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบตามแนวคิดของ Diener (2009) คือ  
อารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงลบ และ ความพึงพอใจในชีวิต โดยมีความหมายดังนี้

1. อารมณ์เชิงบวก คืออารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ ความสนุกสนาน ความอึดอึ้งใจ ความ  
ภาคภูมิใจ ความเสน่ห์หา ความรื่นรมย์ พอดี ความปิติยินดี เป็นต้น

2. อารมณ์เชิงลบ ได้แก่ ความรู้สึกผิดและความละอาย ความเศร้า ความวิตกกังวล  
ความโกรธ ความเครียด ความอิจฉาริษยา เป็นต้น

3. ความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตทั้งกับอดีต ปัจจุบัน และอนาคต  
ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการวัดโดยใช้ 2 แบบวัด ได้แก่

แบบวัดที่ 1 คือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ของ Diener และคนอื่น ๆ ซึ่ง (Diener,  
Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) แปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย ดร.อิสระ บุญญะฤทธิ์ อาจารย์  
ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีจำนวน 5 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบ มาตราวัด  
ประมาณค่า 7 ระดับ คือ ไม่พอใจมากที่สุด ไม่พอใจ ค่อนข้างไม่พอใจ เฉย ๆ ไม่ใช่ทั้งไม่พอใจและ  
พอใจ ค่อนข้างพอใจ พอใจ พอใจมากที่สุด

แบบวัดที่ 2 คือ แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบพัฒนาและปรับปรุงมาจาก  
(Watson, Clark, & Tellegen, 1988) จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบ มาตราวัดประมาณค่า  
5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง เล็กน้อย เล็กน้อยหรือแทบไม่มีเลย

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยสนใจการส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยโดยวิธีการใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ผู้วิจัยจึงขอแนะนำเสนอการประมวลเอกสาร แนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับ เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดของงานวิจัย โดยมีรายละเอียดหัวข้อดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1. สถานการณ์ภาวะโควิด 19 ในประเทศไทย

ส่วนที่ 2. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

2.1 ความหมายของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

2.2 องค์ประกอบของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

2.3 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

2.4 แบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

ส่วนที่ 3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

3.1 แนวคิดและความเป็นมาของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

3.2 ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

3.3 ประโยชน์ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

3.4 การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

3.5 การพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

ส่วนที่ 4 กรอบแนวคิดงานวิจัย

**ส่วนที่ 1 สถานการณ์ภาวะโควิด 19 ในประเทศไทย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโควิด 19 และสุขภาวะเชิงอัตวิสัย**

**1.1 สถานการณ์ภาวะโควิด 19 ในประเทศไทย**

สถานการณ์ภาวะโควิด 19 ในประเทศไทย แบ่งออกเป็นสี่ระลอกดังนี้

สถานการณ์การระบาดระลอกแรก วันที่ 31 มกราคม พ.ศ.2563 มีรายงานว่าพบผู้ป่วยรายแรกในประเทศไทย ประกอบอาชีพขับรถแท็กซี่ ไม่มีประวัติการเดินทางไปต่างประเทศ แต่มีประวัติให้บริการขับรถแท็กซี่รับส่งผู้ป่วยชาวจีน ซึ่งได้พบการแพร่ระบาดใหญ่ในระยะต่อมา โดยเป็นการติดเชื้อเป็นกลุ่มก้อน (Cluster) คือ เกิดการแพร่ระบาดในสถานบันเทิง และสนามมวย ของพื้นที่กรุงเทพมหานคร

สถานการณ์การระบาดระลอกที่สอง เริ่มช่วงกลางเดือน ธันวาคม พ.ศ.2563 พบการแพร่ระบาดเป็นกลุ่มก้อนขนาดใหญ่ในกลุ่มแรงงานต่างด้าว จังหวัดสมุทรสาคร โดยมีศูนย์กลางการระบาดอยู่ที่ตลาดกลางกุ้ง โดยส่วนใหญ่ผู้ติดเชื้อเป็นกลุ่มแรงงาน ทั้งแรงงานไทยและแรงงานต่างชาติ (กระทรวงสาธารณสุข, 2562 )

สถานการณ์การระบาดระลอกที่สาม เกิดขึ้นช่วงเดือน เมษายน พ.ศ. 2564 เป็นสายพันธุ์อังกฤษ ซึ่งมีการกระจายตัวอย่างรวดเร็ว เริ่มแพร่กระจายจากสถานบันเทิงย่านทองหล่อ จากนั้นกระจายไปสู่ชุมชน ตลาด แคมป์คนงาน เรือนจำ และโรงงาน

สถานการณ์การระบาดระลอกที่สี่ เริ่มขึ้นเมื่อโควิดสายพันธุ์เดลต้า หรือ สายพันธุ์อินเดีย เข้ามาสู่ประเทศไทยเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2564 ที่สามารถแพร่กระจายได้เร็วกว่า สายพันธุ์อังกฤษ โดยพบครั้งแรกที่แคมป์คนงานก่อสร้างย่านหลักสี่ และพบการระบาดของสายพันธุ์แอฟริกาที่ชายแดนใต้

โดยรัฐบาลได้ประกาศมาตรการ Lockdown ทั้งสิ้น 2 ครั้ง ครั้งแรกเกิดขึ้นช่วงการระบาดระลอกแรกคือวันที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2563 และการระบาดระลอกที่สี่ครั้งที่ 2 วันที่ 19 กรกฎาคม พ.ศ. 2564 โดยทั้งสองครั้งมีผลให้ห้างสรรพสินค้าต้องปิดตัวลง ส่งผลให้พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าไม่สามารถดำเนินอาชีพตามปกติได้

ปัจจุบัน ประเทศไทยได้เปลี่ยนจากมาตรการ Lockdown มาเป็น “วิถีชีวิตใหม่ (New normal)” กล่าวคือ หลังจากสถานการณ์ภาวะโควิด 19 มีแนวโน้มดีขึ้น ประชาชนสามารถออกมาดำเนินชีวิตได้ตามปกติ จึงมีการประกาศมาตรการและข้อปฏิบัติสำหรับประชาชน เพื่อให้ปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและลดการแพร่ระบาดของโควิด 19 เช่น การสวมหน้ากากอนามัยทุกครั้งที่อยู่ในที่ชุมชน การล้างมือบ่อย ๆ และการหลีกเลี่ยงสถานที่แออัด เป็นต้น แต่ก็อาจไม่สามารถลดความกังวลของผู้ที่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนหมู่มากได้ และผลกระทบในระยะยาวคือ ภาวะโควิด 19 ทำให้ร้านค้าจำหน่ายสินค้าออนไลน์ หรือ E – Commerce เติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว และได้เปลี่ยนพฤติกรรมการซื้อสินค้าผ่านช่องทางออนไลน์มากขึ้น ทำให้พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าเกิดความยากลำบากในการทำงานเพิ่มมากขึ้น

## 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะโควิด 19 และสุขภาพเชิงอัตวิสัย

Zacher & Rudolph ได้ทำการวิจัยการเปลี่ยนแปลงของสุขภาพเชิงอัตวิสัยในช่วงของภาวะโควิด 19 ในช่วงเวลาเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2562 ถึงเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2563 ในประเทศเยอรมัน กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 979 คน อายุระหว่าง 18 – 69 ปี อายุเฉลี่ยที่ 44.50 ปี โดยวัด ความพึงพอใจในชีวิต อารมณ์เชิงบวก อารมณ์เชิงลบ ความเครียดและการเผชิญหน้ากับ

ปัญหา ผู้วิจัยทำการวัดทั้งหมด 4 ครั้ง ได้แก่ ครั้งที่ 1 เดือนธันวาคม พ.ศ. 2562 ครั้งที่ 2 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2563 ครั้งที่ 3 เดือนเมษายน พ.ศ. 2563 และครั้งที่ 4 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2564 ผลการศึกษาพบว่า ในช่วงระหว่างเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2562 ถึงเดือน มีนาคม พ.ศ. 2563 สุขภาวะเชิงอัตวิสัยไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ช่วงเดือน มีนาคม พ.ศ. 2563 ถึงเดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2563 สุขภาวะเชิงอัตวิสัยของกลุ่มตัวอย่างลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาของ Zacher and Rudolph (2021) ให้ข้อสรุปได้ว่าภาวะโควิด 19 ส่งผลให้ สุขภาวะเชิงอัตวิสัยของกลุ่มประชากรลดลง

มีรายงานถึงผลของรายได้ที่ลดลงในช่วงภาวะโควิด 19 ที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในชีวิต และในงานวิจัยของ Terence, Seonghoon et.al as cited in Cheng et al. (2020) ได้พบว่ารายได้ที่ลดลงส่งผลให้ความพึงพอใจในชีวิตของชาวสิงคโปร์ลดลงตามไปด้วย

งานวิจัยของ Blasco-Belled, Tejada-Gallardo, Torrelles-Nadal, and Alsinet (2020) พบว่าในช่วงภาวะโควิด 19 บุคคลที่มีอารมณ์เชิงบวกในระดับสูงจะมีมุมมองต่อเหตุการณ์นี้เป็นเหมือนตั่ง “เรื่องทั่วไป” ส่งผลให้บุคคลเหล่านั้นมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าบุคคลที่มีอารมณ์เชิงบวกที่ต่ำกว่า

จากข้อมูลดังกล่าวมา ผู้วิจัยได้ข้อสรุปว่า ภาวะโควิด 19 มีผลทำให้บุคคลเกิดอารมณ์เชิงลบมากขึ้น อันได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว และมีความพึงพอใจในชีวิตที่ลดลง สำนักงานพัฒนาสุขภาพระหว่างประเทศ (IHPP) กองโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค พบว่าการแพร่ระบาดของภาวะโควิด 19 มีผลให้คนไทยมีรายได้ลดน้อยลงและมีหนี้สินเพิ่มมากขึ้น ซึ่งความพึงพอใจทางด้านการเงินลดลง เป็นสิ่งที่มีผลกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัยตามรายงานของ Diener ส่วนในบุคคลที่มีอารมณ์เชิงบวกสูง จะมองเหตุการณ์นี้เป็นเรื่องปกติและมีความพึงพอใจในชีวิตสูงกว่าบุคคลที่มีอารมณ์เชิงลบสูง ดังนั้น ผู้วิจัยจึงเห็นสมควรในการจัดกระทำกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกขาบซึ่งขอขอบคุณ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าที่ได้รับผลกระทบจากภาวะโควิด 19

## ส่วนที่ 2 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being)

สุขภาวะเชิงอัตวิสัย มีรากฐานมาจากวิทยาเชิงบวก เน้นศึกษาความสุขอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ มีการกำหนดนิยาม โครงสร้าง และการวัด สุขภาวะเชิงอัตวิสัยมีรากฐานมาจากปรัชญาแบบเฮโดนิคส์ (Hedonic) หรือความสุขเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-Being, SWB) โดยจิตวิทยาเชิงบวกได้ให้คำนิยาม สุขภาวะเชิงอัตวิสัย ไว้ว่าหมายถึง การประเมินความคิดและความรู้สึก โดยบุคคลที่มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยระดับสูง จะเป็นบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูง

มีอารมณ์เชิงบวกเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ในขณะที่อารมณ์เชิงลบจะเกิดขึ้นน้อยครั้งหรือแทบไม่มีเลย หรืออาจกล่าวได้ว่ามีความสุขมาก ยูไดโมนิกส์ (Eudiamonic) หรือสุขภาวะทางจิต (Psychological Well-Being, PWB) ให้ความสำคัญกับการเติบโตทางจิต ความสุขที่แท้จริง การทำสิ่งที่ดีมีคุณค่า ใช้ชีวิตให้ตั้งงาม การพัฒนาศักยภาพของตนเอง โดยเน้นด้านการพัฒนาคุณลักษณะของบุคคล เมธาวิ อื้ออารีย์กุล and กุณพทล ทิพยพานิชภักดิ์ (2563)

## 2.1 ความหมายของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย (Subjective Well-being)

สุขภาวะเชิงอัตวิสัยเป็นตัวแปรจิตวิทยาทางบวกที่นิยมศึกษา มีผู้เชี่ยวชาญให้แนวทาง ความหมายและคำนิยามไว้ต่างกันแต่ก็สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน คือ การมีความคิดและอารมณ์ในเชิงบวก เริ่มจาก Ryan and Deci (2001) ได้ให้ความหมายว่า สุขภาวะเชิงอัตวิสัย คือ การบรรลุซึ่งความสุขและหลีกเลี่ยงความเจ็บปวด และในปีเดียวกัน Ryan and Deci (2001) ได้ให้ความหมายของ สุขภาวะเชิงอัตวิสัยไว้ คือ อารมณ์ที่น่ารื่นรมย์และยังได้เพิ่มความพึงพอใจเข้ามาในความหมายของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้วย (Wood & Joseph, 2010) นอกจากนี้ Dinner (2000 อ้างถึงใน พัชรี ศุภดิษฐ์, 2551) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไว้แตกต่างจาก Ryan & Deci โดยได้ให้ความหมายไว้ คือ ภาวะความรู้สึกและการสะท้อนความรู้สึกที่อยู่ภายใต้การควบคุมของการตอบสนองเหตุการณ์สำหรับบุคคลโดยตรง (พัชรี ศุภดิษฐ์, 2551) หลังจากนั้น Diener, Lucas, and Oishi (2002) ได้ให้ความหมายของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยเพิ่มเติมไว้ว่า คือ การประเมินทางอารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง การประเมินเหล่านี้ยังหมายรวมถึงปฏิบัติการทางอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์และการตัดสินใจด้านความรู้สึกในแง่ของความพึงพอใจและการบรรลุผลที่ประสงค์ด้วย ดังนั้นสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจึงเป็นมโนทัศน์ที่กว้างและครอบคลุมถึงประสบการณ์ด้านอารมณ์และความพึงพอใจ การมีอารมณ์ทางลบในระดับต่ำและมีความพึงพอใจในชีวิตสูง ถึงแม้ Ryan & Deci รวมถึง Diener และคณะ จะให้ความหมายไว้แตกต่างกัน แต่ก็มีมีความคล้ายคลึงกัน คือ การพึงมีอารมณ์เชิงบวกสูง การมีอารมณ์เชิงลบในระดับต่ำ และรวมถึงการมีความพึงพอใจในชีวิต ซึ่ง (Diener et al., 2002) ได้กล่าวถึงการประเมินตนเอง หรือการสะท้อนความรู้สึก แต่ Ryan & Deci ไม่ได้กล่าวถึงการประเมินตนเองไว้แต่อย่างใด กระทั่งเมื่อได้มีโอกาสร่วมงานกัน (Diener & Ryan, 2009) ทั้งสองจึงได้ร่วมกันให้ความหมายของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไว้ คือ เป็นการประเมินตนเองของบุคคล ถึงความพึงพอใจในชีวิตของตนเอง และปฏิบัติการทางอารมณ์ ทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งเป็นการรวมความหมายที่สอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกับทั้งสองท่านได้เคยกล่าวไว้ก่อนหน้านี้ และนอกจากนี้ Henderson and Knight (2012) ยังได้ให้ความหมายของสุขภาวะเชิง

อัตวิสัยไว้ คือ มนุษย์นั้นมีความต้องการได้รับความพึงพอใจมากที่สุดและลดความเจ็บปวดให้เหลือน้อยที่สุด โดยที่ความรู้สึกพึงพอใจสูงสุดจะเป็นหนทางนำไปสู่ความสุข การที่จะระบุว่าคุณภาพชีวิตของตนดีหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการตัดสินใจของแต่ละบุคคลตามความรู้สึกนึกคิดของตน อาจมีเกณฑ์การประเมินที่แตกต่างกัน เป็นการประเมินสุขภาวะเชิงอัตวิสัยเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งโดยรวมแล้วมีความหมายไปในทิศทางเดียวกับความหมายของ Diener & Ryan (2009)

ในงานวิจัยชิ้นนี้ความหมายของตัวแปรตาม หรือสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ผู้วิจัยเลือกใช้ของ Diener & Ryan (2009) คือ เป็นการประเมินตนเองของบุคคล ถึงความพึงใจในชีวิตของตนเองและปฏิกิริยาทางด้านอารมณ์ ทั้งอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่สอดคล้องกับมุมมองแบบเฮโดนิสต์ที่เน้นความสุข ว่าเป็นการประเมินความรู้สึก และความคิด โดยบุคคลที่มีความพึงพอใจในชีวิตสูงและมีอารมณ์เชิงบวกเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ในขณะที่มีอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้นน้อยครั้งหรือแทบไม่มีเลยจะเป็นบุคคลที่มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยระดับสูง

## 2.2 องค์ประกอบของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

จากการทบทวนวรรณกรรมก่อนหน้า ผู้วิจัยพบงานวิจัยของ Eid and Larsen (2008) ที่ได้สรุปองค์ประกอบของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของ Diener (as cited in Larsen, & Eid, 2008) ไว้ดังนี้

1. อารมณ์เชิงบวก ได้แก่ ความสนุกสนาน ความอิมเมจใจ ความภาคภูมิใจ ความเสนาหา ความรื่นรมย์ พอดี ความปีติยินดี เป็นต้น
2. อารมณ์เชิงลบ ได้แก่ ความรู้สึกผิด ความละอาย ความเศร้า ความวิตกกังวล ความโกรธ ความเครียด ความอิจฉาริษยา เป็นต้น
3. ความพึงพอใจในชีวิต ได้แก่ ความพึงพอใจในชีวิตทั้งกับ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต

Michael and Larsen (2008) ได้ให้องค์ประกอบของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไว้ดังนี้

1. อารมณ์เชิงบวก
2. อารมณ์เชิงลบ
3. ความพึงพอใจในชีวิต

กล่าวคือ บุคคลใดที่มีอารมณ์เชิงบวกสูง อารมณ์เชิงลบต่ำ และประเมินว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิตสูง บุคคลนั้นคือผู้ที่มีสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

ความมุ่งหมายของวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายทำการศึกษาถึงการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพื่อส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19 ซึ่งใช้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยความสุขในมุมมองแบบ เฮโดนิคส์ ที่ให้ความสำคัญกับการประเมินความรู้สึก และ ความคิด ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลักได้แก่ 1. ความพึงพอใจในชีวิต 2. อารมณ์เชิงบวก และ 3. อารมณ์เชิงลบของบุคคล ตามแนวคิดของ Diener & Ryan (2009)

### 2.3 แบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

ความเป็นมาเกี่ยวกับแบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ผู้วิจัยทำการทบทวนวรรณกรรมของ Eid and Larsen (2008) โดย Diener ได้ให้หลักสำคัญ 3 ข้อของแบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไว้ดังนี้

1. ความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของการวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยเกิดจากการประเมินตนเอง
2. วิธีการวัดแต่ละแบบมีทั้งข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน
3. การวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยต้องใช้แบบวัดที่หลากหลาย

ในช่วงเริ่มต้น มีวิธีการวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่หลากหลาย เช่น การประเมินตนเอง การประเมินจากกลุ่ม การสังเกต การให้ระลึถึงประสบการณ์ของความสุข แต่ก็ยังพบข้อบกพร่อง เช่น การพบอคติในวิธีการระลึถึงประสบการณ์ของความสุข

แบบวัดความอารมณ์เชิงบวก และอารมณ์เชิงลบ ซึ่งเป็น 2 องค์ประกอบของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยได้รับการพัฒนาโดย Fordyce (1988) ด้วยการนำช่วงเวลาที่บุคคลมีความสุข ช่วงเวลาที่บุคคลรู้สึกปกติ (ไม่รู้สึกไปในทิศทางใด) และช่วงเวลาที่บุคคลรู้สึกไม่มีความสุข นำมาหาค่าเฉลี่ยที่ 100 เปอร์เซนต์

นอกจากนี้สุขภาวะเชิงอัตวิสัยยังมีอีกองค์ประกอบคือความพึงพอใจ นักวิจัยจึงนำความพึงพอใจในชีวิตมาเป็นแบบวัดเพื่อวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยด้วย ในปี ค.ศ. 1985 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นมาตรฐาน ได้ถูกพัฒนาโดย Diener et al. (1985) ถึงแม้ในบางครั้งแบบวัดองค์ประกอบด้านอารมณ์ (อารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ) กับ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ผลที่ได้จะไม่สัมพันธ์ เช่น ศิลปินที่ทำงานหนัก มีอารมณ์เชิงลบมากกว่าอารมณ์เชิงบวก แต่เขาก็ประเมินว่าตนเองมีความสุขในชีวิต แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ทั้ง 2 แบบวัด ก็ยังมีความสัมพันธ์ในระดับปานกลางถึงระดับสูงกับสุขภาวะเชิงอัตวิสัย

ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ได้ดังนี้

แบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่นิยมใช้มีทั้งหมด 2 แบบวัดคือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale: SWLS) และแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ (Positive and Negative Affect Schedule : PANAS) ซึ่งตรงตามองค์ประกอบของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ที่มีทั้งหมด 3 องค์ประกอบ ที่ Diener (as cited in Larsen, & Eid, 2008) ได้กล่าวไว้คือ 1. ความพึงพอใจในชีวิต (Life satisfaction) 2. อารมณ์เชิงบวก (Positive Affective) และ 3. อารมณ์เชิงลบ (Negative Affective)

Zacher and Rudolph (2021) ได้ทำการวิจัยการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในช่วงภาวะโควิด 19 ในช่วงเวลาเดือน ธันวาคม พ.ศ.2562 ถึงเดือน พฤษภาคม พ.ศ.2563 ในประเทศเยอรมัน กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 979 คน อายุระหว่าง 18 – 69 ปี อายุเฉลี่ยที่ 44.50 ปี โดยใช้แบบวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ดังนี้

แบบวัดที่ 1 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale: SWLS) ที่พัฒนาโดย (Diener et al., 1985) เป็นแบบวัด Likert Scale ให้ประมาณค่า 7 ระดับ 1 หมายถึง ไม่มีพอใจอย่างที่สุด และ 7 หมายถึง พึงพอใจอย่างที่สุด

แบบวัดที่ 2 แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ (Positive and Negative Affect Schedule : PANAS) เป็นแบบวัด Likert Scale ให้ประมาณค่า 5 ระดับ 1 หมายถึง ไม่เคย และ 7 หมายถึง เป็นประจำ อารมณ์เชิงบวกเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ แรงบัลดาลใจ ความตื่นตัว ความกระตือรือร้น และความมุ่งมั่น (ค่า Cronbach's Alphas เท่ากับ  $\alpha_1 = .91$ ,  $\alpha_2 = .91$ ,  $\alpha_3 = .91$ ,  $\alpha_4 = .92$ ) อารมณ์เชิงลบเป็นข้อคำถามเกี่ยวกับ ความหวาดกลัว ความหงุดหงิด ความกระวนกระวาย ความตื่นตระหนก และความเสียใจ (ค่า Cronbach's Alphas เท่ากับ  $\alpha_1 = .89$ ,  $\alpha_2 = .91$ ,  $\alpha_3 = .91$ ,  $\alpha_4 = .92$ )

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบวัดของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ซึ่งตรงกับองค์ประกอบและคำนิยามความหมาย ดังนี้

แบบวัดที่ 1 คือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ของ Diener และคนอื่น ๆ ซึ่ง (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) แปลเป็นฉบับภาษาไทยโดย ดร.อิศระ บุญญะฤทธิ์ อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีจำนวน 5 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นแบบ มาตราวัดประมาณค่า 7 ระดับ คือ ไม่พอใจมากที่สุด ไม่พอใจ ค่อนข้างไม่พอใจ เฉย ๆ ไม่ใช่ทั้งไม่พอใจและพอใจ ค่อนข้างพอใจ พอใจ พอใจมากที่สุด



แบบวัดที่ 2 คือ แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบของ (Watson, Clark, & Tellegen, 1988) แปลไทยโดยผู้วิจัย จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบ มาตราวัดประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง เล็กน้อย เล็กน้อยหรือแทบไม่มีเลย

### ส่วนที่ 3 แนวคิดที่เกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาผู้วิจัยพบว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณถูกกล่าวถึงทั้งในรูปแบบของตัวบุคคล วัฒนธรรม ศาสนา ในประเทศไทยที่ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ได้ยกย่องให้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง คือ ความกตัญญู ซึ่งเป็นคุณธรรมที่วัฒนธรรมของไทยให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก ในบริบทของศาสนาคริสต์ ได้กล่าวถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ว่าคือ ศีลธรรมของมนุษยชาติ โดยรวมแล้วทางด้านศาสนาและวัฒนธรรม ถึงแม้มีความแตกต่าง แต่ก็ยอมรับให้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นคุณธรรมและศีลธรรมอันพึงประสงค์ที่บุคคลควรมีและยึดถือ ในบริบทของบุคคล ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณถูกให้คำนิยามไว้ว่าเป็นอารมณ์ ความรู้สึก ในด้านที่พึงประสงค์ เป็นดังความพึงพอใจ ความรัก ความรื่นรมย์ ความปีติยินดี ความซาบซึ้งใจ ที่บุคคลตีความว่าสิ่งใด ๆ ที่ตนเองได้รับนั้น ไม่ว่าจะจากบุคคลอื่น พระเจ้า ธรรมชาติ สัตว์ สิ่งของ สิ่งรอบตัว จากตนเอง เป็นสิ่งที่มีคุณค่า ตระหนักได้ว่าเป็นสิ่งดีงาม เข้าใจถึงความเสียสละของผู้ที่ให้ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเอื้ออาทรนั้น หรือแม้กระทั่งจากประสบการณ์ชีวิตที่ประสบที่เกิดขึ้นในอดีตหรือกำลังพบเจอในปัจจุบัน ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ก็สามารถทำให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้เช่นกัน โดยบุคคลจะแสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งใด ๆ เหล่านั้น เพื่อเป็นการบ่งบอกถึงศีลธรรมในตัวบุคคลและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ในด้านดีกับบุคคล หรือสิ่งอื่น ๆ การแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจึงเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาคติวิทยาเพื่อระบุวิธีการในความเข้มแข็งของมนุษย์ สามารถทำนายสุขภาวะเชิงอัตวิสัยทางจิต ได้อย่างเฉพาะเจาะจง ระบุสาเหตุ และเชื่อถือได้ (McCullough & Synder, 2000 as cited in Emmons & Shelton, n.d.)

จนกระทั่งช่วงหลังจากปี ค.ศ. 2000 ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเริ่มได้รับการศึกษาอย่างจริงจังในบริบทด้านจิตวิทยาเชิงบวก (Robert A Emmons & Shelton, 2002) ได้มีการอธิบายถึงความน่าสนใจของ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไว้ในบทความชื่อ “Gratitude and Science of positive psychology” ว่า ในทุก ๆ วัฒนธรรมและทุก ๆ ช่วงเวลา ประสบการณ์และการแสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นกระบวนการพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจ ทั้งในลักษณะส่วนบุคคล และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม หลังจากงานวิจัยของ Gallup (1998 as cited in Wood et al., 2010) และ Jeffrey J Froh, Kashdan, Ozimkowski, and Miller (2009) แสดงให้เห็นว่าวัยรุ่น

และผู้ใหญ่ชาวอเมริกันมากกว่า 90% มีความสุขอย่างมาก หรือค่อนข้างจะมีความสุข เนื่องมาจากการแสดงออกหรือพูดถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจึงได้รับความสนใจและได้รับการศึกษาเพิ่มมากขึ้น ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถทำนายสุขภาพระยะเชิงอัตวิสัยทางจิต ได้อย่างเฉพาะเจาะจง ระบุสาเหตุ และเชื่อถือได้

### 3.1 ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

“Gratitude” มีรากศัพท์มาจากภาษาละติน 2 คำ คือคำว่า “Gratia” ซึ่งมีความหมายว่าชื่นชม และคำว่า “Gratus” ที่มีความหมายว่า พอใจ (Pruyser, 1976 as cited in Emmons & McCullough, 2003) เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันได้คำว่า Gratitude จึงมีความหมายเกี่ยวกับการกระทำที่เป็นไปด้วย ความเมตตา ความมีน้ำใจ สบายงามทั้งการให้และการได้รับหรือการกระทำให้พึงพอใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นทั้งคุณลักษณะด้านบุคลิกภาพพื้นฐานทั่วไปของบุคคล รวมถึงเป็นด้านที่พึงประสงค์ในบุคลิกภาพของบุคคล เปรียบเสมือน อารมณ์ ทัศนคติ นิสัย บุคลิกภาพ ลักษณะหรือการตอบสนองเมื่อเผชิญปัญหาของบุคคล Carman and Streng (1989) อธิบายว่า ผู้นำทางด้านศาสนาและจริยธรรมมีความเห็นไปในทางเดียวกัน คือ บุคคลใดที่มีศีลธรรม จะรู้สึกและแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพื่อเป็นการตอบสนองเมื่อได้รับสิ่งใดอันเป็นประโยชน์ นอกจากสิ่งเหล่านั้นมาจากบุคคลอื่นแล้ว ยังสามารถมาจากแหล่งอื่น ๆ ที่ไม่ใช่บุคคลได้ด้วย เช่น ธรรมชาติ จักรวาล พระเจ้า หรือจากสัตว์ต่าง ๆ (Robert A. Emmons, McCullough, & Jo-Ann Tsang, 2003)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของ Wood et al. (2008) พบว่า ตั้งแต่อดีตกระทั่งปัจจุบันมีผู้ให้คำนิยามและความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไว้หลากหลาย แต่มุ่งเน้นไปในทิศทางเดียวกัน ในทางพระพุทธศาสนา ให้ความหมายของคำว่า Gratitude ไว้คือ ความกตัญญูกตเวทิตะซึ่งเป็นคุณธรรม ที่สำคัญในวัฒนธรรมไทย ในงานวิจัยของ Brown (1820 as cited in Emmons & McCullough, 2003) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไว้ว่า เป็นอารมณ์ของความรัก ความปีติยินดี ที่มีต่อบุคคลใด ๆ ที่มีความเอื้อเฟื้อให้กับเรา จากนั้น Michael E McCullough, Kilpatrick, Emmons, and Larson (2001) กล่าวว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นอารมณ์ชื่นชม เมื่อได้รับการกระทำที่เป็นประโยชน์จากบุคคลอื่น และ Lazarus and Lazarus (1994) ให้ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไว้คือ หมายถึง อารมณ์แห่งความเห็นอกเห็นใจ (Empathic Emotion) ต่อมา Michael E McCullough, Emmons, and Tsang (2002) ได้เพิ่ม แนวโน้มของการรับรู้และการตอบสนองจากความเมตตา

ของบุคคลอื่น ทั้งประสบการณ์และสิ่งที่ได้รับ ไว้ในความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ซึ่ง Bertocci and Millard (1963) ก็ได้กล่าวถึง การที่บุคคลรับรู้อย่างเต็มใจในคุณค่าของ ประสบการณ์ที่ผ่านมาของตน ไว้ในความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ เช่นกัน และจากนั้น Wood et al. (2008) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ โดยกล่าวว่า เป็นอารมณ์อัน เกิดขึ้นมาจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล อันหมายถึงความช่วยเหลือ ความเอื้ออาทรใด ๆ ที่บุคคล ได้รับมาและบุคคลตีความได้ว่า ความช่วยเหลือนั้นมีคุณค่าต่อตัวบุคคลเอง ผู้วิจัยยังพบการ ตีความในความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในงานวิจัยอื่น ๆ อีกด้วย คือ งานวิจัยของ Smith, (2010) ที่ให้ความหมายไว้ว่า ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ กระตุ้นให้ เราเห็นถึงพฤติกรรมที่มีคุณค่า และในงานวิจัยของ Tessre et al. (n.d. อ้างถึงใน จิตตภา ชินกิจการ และคณะ, 2555) ที่ได้ให้ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ไว้ว่าเป็นสิ่งที่บุคคล ประสบกับความรู้สึกซาบซึ้งใจ รู้สึกชอบคุณ เมื่อบุคคลตระหนักและให้คุณค่ากับผลประโยชน์ที่ ได้รับและคิดถึงความเสี่ยงสละของผู้ให้อย่างตั้งใจ ทั้งการให้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือประสบการณ์ ทางลบที่บุคคลต้องจัดการ และผู้วิจัยยังพบว่านอกจากความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในตัวบุคคลหรือ ประสบการณ์แล้ว ในงานวิจัยของ Emmons & Seelton ได้ให้ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้ง ซึ่งชอบคุณในลักษณะอื่นด้วย โดย Emmons & Seelton (n.d.) ได้ให้ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้ง ซึ่งชอบคุณไว้ว่า คือความงดงาม ยินดี ซาบซึ้ง ชอบคุณ ต่อชีวิตของบุคคล รวมถึงถึงบุคคลอื่น หรือสิ่ง อื่นที่ไม่ใช่บุคคล เช่น ธรรมชาติ พระเจ้า สัตว์หรือสิ่งต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศไทย ของ จิตตภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์, and พูลทรัพย์ อาริกิจ (2555) ที่ได้ให้ความหมายของ ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณไว้ คือ ซาบซึ้งชอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่บุคคลสัมผัสได้ถึงประโยชน์ สิ่งที่ได้รับทั้งจากบุคคล สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติ สิ่งรอบตัว สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็น ทางบวกหรือทางลบ เป็นความรู้สึกซาบซึ้งใจ ตระหนักถึงความเชื่อมโยงบุคคลกับบุคคลอื่น รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ข้างต้น โดยความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณของ จิตตภา ชิน กิจการ et al. (2555) แตกต่างจากความหมายในงานวิจัยอื่น ๆ คือได้มีการเพิ่มการอารมณ์ทางลบ เข้ามาด้วย ซึ่งผู้วิจัยยังได้พบความหมายในลักษณะใกล้เคียงนี้อีกในงานวิจัยของ จุฑาทิพย์ เทพ ดนตรี (2561) ซึ่งได้ให้ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณไว้คือ การชอบคุณและยินดีกับสิ่ง ต่าง ๆ ที่บุคคลสัมผัสถึงสิ่งที่ตนได้ให้และได้รับทั้งจากบุคคล สถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางบวกหรือทางลบ เป็นความรู้สึกซาบซึ้ง ใจ ตระหนักถึงความเชื่อมโยง กับบุคคลหรือเหตุการณ์ ที่รู้สึกชอบคุณและมีความต้องการแสดงออกโดยตอบแทนในเชิงบวก

### 3.2 ประโยชน์ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

McCullough et al. (2001 as cited in Wood, 2010) เสนอว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ทำหน้าที่ในเชิงคุณธรรม 3 บทบาท ดังนี้

1. ตัวชี้วัดความมีคุณธรรม (A Moral barometer) หมายถึง สัญญาณหรืออาการของบุคคลในการให้คุณค่าของความสัมพันธ์แก่ผู้ให้และสิ่งที่คุณให้เสียสละ (การเป็นผู้ได้รับ)

2. ตัวเสริมแรงความมีคุณธรรม (A Moral Reinforce) หมายถึง ความน่าจะเป็นที่ผู้ที่เคยให้จะแสดงความเสียสละ หรือมีแนวโน้มที่จะให้อีกในอนาคต (การเป็นผู้ให้)

3. ตัวกระตุ้นความมีศีลธรรม (A Moral Motive) หมายถึง การกระตุ้นให้ผู้รับตอบแทนผู้ให้ ตอบสนองทางสังคม และการให้บุคคลอื่น ๆ

ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ นับเป็นความรู้สึกในเชิงบวก เป็นส่วนสำคัญในการเชื่อมโยงกับคุณค่าเชิงคุณธรรมจริยธรรม เป็นความรู้สึกแห่งความเอื้ออาทร ความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมในการเสริมสร้างความสุข มีความตระหนักถึงความรู้สึกของผู้อื่นและมี ความเห็นเชิงบวกในระดับสูง นอกจากนี้บุคคลที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูง จะจัดการกับเรื่องราวที่เข้ามาในชีวิตในทางบวก ไม่ว่าจะเป็นการมองโลกในแง่ดี มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข ตลอดจนเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในศาสนา การเอื้ออาทรต่อสังคม รู้จักเห็นอกเห็นใจ ให้อภัย และคอยช่วยเหลือสนับสนุนผู้อื่น บุคคลเหล่านี้จะมีความหวังและความพึงพอใจในชีวิตสูง ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่ไม่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ไม่มีความกตัญญู จะเกิดการรับรู้ในเชิงลบมากกว่า เช่น เกิดความวิตกกังวลสูง หดหู่ ซึมเศร้า อิจฉาริษยา หลงใหลในวัตถุนิยมมาก เป็นต้น (จุฑาทิพย์ เทพดนตรี, 2561)

จากข้อมูลทั้งหมดที่กล่าวมา ผู้วิจัยสรุปประโยชน์ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้ว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นตัวชี้วัดในด้านคุณธรรม ศีลธรรม จริยธรรม บุคคลใดมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในระดับสูง จะมุ่งมองไปยังด้านบวกของชีวิต มีความสุข เกิดความพึงพอใจมากกว่าบุคคลอื่นที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในระดับต่ำ

### 3.3 การทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

แรกเริ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณถูกระบุไว้คือ อารมณ์ที่เกิดหลังจากที่บุคคลได้รับความช่วยเหลือที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่า นักวิจัยจึงให้กรอบแนวคิดของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไว้คือ อารมณ์ที่มุ่งเน้นที่การชื่นชมการกระทำที่มีคุณประโยชน์จากบุคคลอื่น แต่กรอบแนวคิดนี้เริ่มเปลี่ยนไป เมื่อมีงานวิจัยของ Emmons & McCullough (2003) เมื่อกลุ่มตัวอย่างจากงานวิจัยได้รายงานถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตที่ทำให้พวกเขาารู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เช่น การตื่นขึ้นมาในตอนเช้า และนอกจากนี้ในงานวิจัยของ Graham and Barker (1990) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กควีดีไอที่เด็กคนอื่น ๆ ทำกิจกรรมบางอย่างได้สำเร็จ กลุ่มตัวอย่างรายงาน ว่า เด็ก ๆ ใน

วิธีโอที่รับได้ชมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมากที่สุดจากการทำกิจกรรมได้สำเร็จโดยได้รับความช่วยเหลือจากคุณครู แต่เด็กในวิธีโอบางคนก็เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเช่นกันถึงแม้ทำกิจกรรมสำเร็จได้ด้วยตนเอง ผลจากการสังเกตนี้ จึงสรุปได้ว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อได้รับความช่วยเหลือ เอื้ออาทร จากบุคคลอื่น และสามารถเกิดขึ้นได้จากการมองเห็นคุณค่า ความสามารถของตัวเองเช่นกัน และยังมีกรรายงานถึงผลลัพธ์ที่คล้ายกันนี้ในผู้ใหญ่ด้วย

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ จากงานวิจัยของผู้เชี่ยวชาญก่อนหน้าไว้ดังนี้

งานวิจัยของ Emmonse and Mccullough (2003) ได้ทำการทดสอบเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ในกลุ่มนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย โดยแบ่งการศึกษาออกเป็น 3 เงื่อนไขการทดลอง ดังนี้

การศึกษาที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ลงเรียนวิชาจิตวิทยาสุขภาพ ทั้งหมด 192 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งหมด 10 สัปดาห์ โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเขียนบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ตามเงื่อนไขทั้งหมด 3 เงื่อนไขดังนี้

เงื่อนไขที่ 1 ให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 65 คน เขียนบรรยายถึงสิ่งที่ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณผู้คุณ ไม่ว่าจะเรื่องเล็กหรือเรื่องใหญ่ ที่เกิดในสัปดาห์ที่ผ่านมาทั้งหมด 5 อย่าง

เงื่อนไขที่ 2 ให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 64 คน เขียนบรรยายถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความยุ่งยาก ความรำคาญ หรือสิ่งที่รบกวนกลุ่มตัวอย่างในด้านต่าง ๆ ของชีวิต เช่น ความสัมพันธ์ การงาน การเงิน เหตุการณ์ในโรงเรียน หรือในที่อยู่อาศัย โดยให้นี้ย้อนกลับไปภายในสัปดาห์ว่ามีอะไรบ้าง ทั้งหมด 5 อย่าง

เงื่อนไขที่ 3 ให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 67 คน เขียนบรรยายถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งกระทบกับชีวิตในสัปดาห์ที่ผ่านมาทั้งหมด 5 อย่าง

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างในเงื่อนไขที่ 1 (เขียนบรรยายถึงสิ่งที่เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ) มีการมองโลกในแง่ดีมากกว่า มีการใช้เวลาไปในกิจกรรมการออกกำลังกายมากกว่า และมีความเจ็บปวดทางร่างกายน้อยกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มตัวอย่างในเงื่อนไขที่ 2 และ 3

การศึกษาที่ 2 Emmonse and Mccullough (2003) ใช้กลุ่มตัวอย่างเดิม จำนวน 157 คน ดำเนินการโดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบันทึกประจำวัน ระยะเวลาทั้งหมด 16 วัน (2

วันแรกเป็นการซ้อม ไม่มีการเก็บข้อมูล) แบบฟอร์มการกรอกข้อมูลมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยจากการศึกษาที่ 1 เช่น “การระบุถึงขอบเขตของอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน” และกลุ่มตัวอย่างถูกขอร้องให้กรอกข้อมูลภายในวันที่บันทึกในช่วงเวลาก่อนนอน และผู้วิจัยได้เพิ่มเงื่อนไขในกลุ่มเงื่อนไขที่ 3 (กลุ่มที่เขียนบรรยายถึงเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งกระทบกับชีวิตในสัปดาห์ที่ผ่านมา) ผู้วิจัยได้เพิ่มเงื่อนไขโดยหวังว่าจะเพิ่มผลด้านบวก โดยการกล่าวกับกลุ่มตัวอย่างดังนี้ “เป็นเรื่องปกติที่มนุษย์เราจะเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่น ๆ เราอาจจะมีสิ่งที่ดีกว่าบุคคลอื่นในบางเรื่อง แต่ก็เช่นกัน เราก็อาจมีสิ่งที่ด้อยกว่าบุคคลอื่นในบางเรื่องด้วย ลองมองหาในสิ่งดีของตนเองที่บุคคลอื่นไม่มี และเขียนบรรยายลงในช่องว่างด้านล่าง” ผลการศึกษาจากการศึกษาที่ 2 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้อย่างชัดเจน และยังมีกรายงานถึงการให้ความช่วยเหลือ การให้ความสนับสนุนทางอารมณ์ และการเป็นแรงจูงใจให้แก่บุคคลอื่น ๆ อันเป็นผลมาจากการมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณอีกด้วย

การศึกษาที่ 3 Emmons & McCullough (2003) ได้มีการเปลี่ยนกลุ่มตัวอย่างจากกลุ่มนักศึกษาจิตวิทยาสุขภาพ เป็นกลุ่มบุคคลทั่วไปจำนวน 65 คน มีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 49 ปี เป็นบุคคลที่มีอาการโรคประสาทและกล้ามเนื้อ ที่มีรายชื่ออยู่ใน The University of California, Davis, Medical Center Neuromuscular Disease Clinic. วิธีดำเนินการคล้ายกับการศึกษาที่ 2 โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบันทึกประจำวันเพิ่มจาก 16 วัน เป็น 21 วัน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งออกเป็นสองกลุ่มได้แก่ กลุ่มเงื่อนไขที่ 1 The Gratitude condition จำนวน 33 คน (ใช้เงื่อนไขเดียวกับการศึกษาที่ 1 และ 2) และ กลุ่มเงื่อนไขที่ 2 Control condition จำนวน 32 คน ผลที่ได้คือ กลุ่มเงื่อนไขที่ 1 มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและคะแนนปัจจัยผลกระทบเชิงบวกที่สูงกว่า และมีคะแนนปัจจัยผลกระทบเชิงลบที่ต่ำกว่า เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเงื่อนไขที่ 2

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ทำการทบทวนงานวิจัยของ Wood & Joseph, (2010) ซึ่งได้ทำการทบทวนวรรณกรรมและบูรณาการทางทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและสุขภาพะเชิงอัตวิสัย ทั้งหมด 20 งานวิจัย มีกลุ่มตัวอย่างน้อยสุดที่ 26 คน มากสุดที่ 12,439 คน โดยไม่ได้มุ่งเน้นเพียงแค่ความรู้สึกหลังการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น แต่ยังคำนึงถึงนิสัยที่มุ่งเน้นและชื่นชมในด้านบวกของชีวิต (The positive aspects of life) การศึกษาของ Wood & Joseph จะพิจารณาบทบาทหน้าที่ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในสุขภาพะเชิงอัตวิสัยและศักยภาพของกิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Intervention) ที่ช่วยในการเยียวยาความผิดปกติ โดยทำการทบทวนวรรณกรรมในการศึกษาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและสุขภาพะเชิงอัตวิสัย ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็นหมวดหมู่ดังนี้ งานวิจัยที่กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้ง

ขอบคุณส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวกมีทั้งหมด 5 งานวิจัย (Baron, 1984; Jeffrey J Froh et al., 2009; Kashdan, Mishra, Breen, & Froh, 2009; Naito, Wangwan, & Tani, 2005; Philip C. Watkins, Grimm, & Kolts, 2004) ที่ส่งเสริมความพึงพอใจในกลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 4 งานวิจัย ได้แก่ (Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009; Park, Peterson, & Seligman, 2004; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007; A. Wood, Joseph, & Maltby, 2009) งานวิจัยที่ส่งเสริมทั้งอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิตและลดอารมณ์เชิงลบมีทั้งสิ้น 6 งานวิจัย ได้แก่ Emmonse and Mccullough (2003) Jeffrey J Froh et al. (2009); Jeffrey J. Froh, Sefick, and Emmons (2008); Kashdan, Uswatte, and Julian (2006); Michael E. McCullough, Tsang, and Emmons (2004); Sheldon and Lyubomirsky (2006) นอกจากนี้ยังพบว่ากิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณยังช่วยส่งเสริมด้านดีของมนุษย์ในด้านอื่น ๆ อีก เช่น ช่วยส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีนับถือตนเอง (self-esteem) 2 งานวิจัย (Bernstein & Simmons, 1974; Kashdan et al., 2006) และส่งเสริมการเติบโตและยอมรับในตนเอง (self-acceptance) 1 งานวิจัย (Wood et al., 2009) และผู้วิจัยได้พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณมีความเกี่ยวข้องกับเงื่อนไขทางโรคจิตเวชต่าง ๆ โดยมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้าทั้งหมด 3 งานวิจัย เช่น (Frederickson, Tugade, Waugh, & Larkin, 2003; Kendler et al., 2003; A. M. Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008) Kendler et al. (2003) Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph (2008) ซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณมุ่งเน้นไปในอารมณ์เชิงบวก ตรงข้ามกับ อารมณ์เชิงลบของความเชื่ออันเกี่ยวกับตนเอง โลก และอนาคต (Negative Triad) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับภาวะโรคซึมเศร้า ผลการศึกษายังสอดคล้องกับบุคลิกภาพที่สัมพันธ์กันระหว่างความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณและลักษณะนิสัยภาวะซึมเศร้า ในงานวิจัยของ Kashdan et al. (2006) กลุ่มตัวอย่างเป็นทหารผ่านศึกจากสงครามเวียดนาม เป็นการศึกษาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณในกลุ่มผู้ที่มีอาการสภาวะจิตผิดปกติจากความเครียดหรือเหตุการณ์รุนแรง (PTSD) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทหารผ่านศึกที่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณในระดับที่สูง จะมีความนับถือตนเอง (Self-esteem) และอารมณ์เชิงบวกสูง และมีสภาวะจิตผิดปกติจากความเครียดหรือเหตุการณ์รุนแรงในระดับต่ำกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณในระดับต่ำ แต่ถึงอย่างนั้นเมื่อกลุ่มที่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณในระดับต่ำ ได้รับการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณก็พบว่าในกลุ่มนี้ชีวิตประจำวันที่ดีขึ้นโดยไม่คำนึงถึงอาการสภาวะจิตผิดปกติจากความเครียดหรือเหตุการณ์รุนแรง จากผลการศึกษาดังกล่าว อาจสรุปได้ว่าการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณมีคุณประโยชน์ในกลุ่มผู้ที่มีอาการสภาวะจิตผิดปกติจากความเครียดหรือเหตุการณ์รุนแรง และนอกจากนี้ความรู้สึก

ซาบซึ่งขอบคุณอาจมีส่วนสำคัญในกระบวนการ การเติบโตหลังความเครียดหรือเหตุการณ์รุนแรง (Post-traumatic growth) ตัวการในการฟื้นฟูจิตใจของผู้คนจากความเครียดหรือเหตุการณ์รุนแรงที่กระทบกระเทือนจิตใจนั้น คือขอบเขตหรือสิ่งที่พวกเขาจะสามารถได้รับประโยชน์จากประสบการณ์นั้น มีรายงานถึงคนที่สามารถมีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ดีหลังจากเกิดเหตุการณ์รุนแรง ซึ่งอาจสามารถอธิบายได้ว่า ประสบการณ์ชีวิต นำไปสู่การสังเกตและเห็นคุณค่าของชีวิตในเชิงบวก โดยผ่านด้านของความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณ ในส่วนการทำงานของอารมณ์ (Emotional Functioning) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของสุขภาวะเชิงอัตวิสัย เป็นการมีแนวโน้มของอารมณ์เชิงบวกและความพึงพอใจในชีวิตที่สูง และมีแนวโน้มของอารมณ์เชิงลบที่ต่ำกว่า

Witteveen (2021) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับใช้ แอปพลิเคชันความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณ (Gratitude Application) เพื่อทดสอบสุขภาวะเชิงอัตวิสัยและความเครียด ของพนักงานในช่วงภาวะโควิด 19 โดยให้พนักงานใช้แอปพลิเคชันความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณบนโทรศัพท์มือถือ ซึ่งแอปพลิเคชันความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณได้รับการออกแบบและพัฒนาโดย Dr. Bohlmeijer, (Bohlmeijer, Kraiss, Watkins, & Schotanis-Dijkstra, 2020) และได้ถูกทดสอบเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลที่ได้คือ แอปพลิเคชันนี้ให้ผลทางบวกในด้านของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 217 คน การวิจัยของ Witteveen (2021) เป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้ามาโดยความสมัครใจ ซึ่งเป็นพนักงานของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 19 คน โดยวัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างใช้แอปพลิเคชันความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณทุกวัน วันละ 15 นาที เป็นเวลา 3 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าพนักงานมีสุขภาวะเชิงอัตวิสัยเพิ่มขึ้น และมีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญเมื่อสิ้นสุดการวิจัยที่ 3 สัปดาห์

งานวิจัยของ Chan (2010) ได้ใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณในกลุ่มคุณครูที่ประเทศฮ่องกงจำนวน 96 คน ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ พบว่า คุณครูในกลุ่มที่ได้รับการจัดกระทำด้วยกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณ มีความพึงพอใจในชีวิตและอารมณ์เชิงบวกสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดกระทำกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณอย่างมีนัยสำคัญ

Martínez-Martí et al. (2010) ได้ทดสอบประสิทธิผลของกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณในการส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในประชากรประเทศสเปน ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้งสิ้น 2 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า เมื่อครบกำหนดที่ 2 สัปดาห์แล้วพบความแตกต่างกันของอารมณ์เชิงบวกในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง



Watkins, (2014 อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ เทพดนตรี, 2561) ได้อธิบายถึงความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีส่วนในการขยายสุขภาพะเชิงอัตวิสัยของคุณ เพราะในเชิงจิตวิทยาแล้วความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ทำหน้าที่ขยายสิ่งดี ๆ ในชีวิต เปรียบได้ดั่งเครื่องขยายเสียง ทำหน้าที่ขยายเสียงที่เข้าสู่ไมโครโฟน ซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณจะขยายสิ่งดี ๆ ที่เข้ามาหรือสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของคุณ หรือเปรียบเสมือนแว่นขยายที่ขยายตัวอักษรที่ส่องอยู่ ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ก็จะทำให้ขยายสิ่งดี ๆ ที่เราให้ความสนใจ ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณทำให้บุคคลมีชีวิตที่ดีได้ เนื่องจากสามารถชี้ชัดได้ว่า สิ่งใด หรือบุคคลใด ที่สำคัญกับสุขภาพะเชิงอัตวิสัยของตน นอกจากนี้ ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ยังขยายความดีในจิตใจของคุณ เมื่อคุณมีความรู้สึกปลื้มปิติก็จะกระทำความดีต่อผู้อื่นด้วย เช่น มีความสัมพันธ์กับสังคมรอบตัวดีขึ้น

Tong & Oh (2021) ทำการศึกษาวิจัยความสำคัญของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ในช่วงภาวะโควิด 19 ในกลุ่มชาวสิงคโปร์เชื้อสายจีน จำนวน 371 คน พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับการป้องกันตนเองจากโควิด 19 โดย บุคคลใดที่มีความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในระดับที่สูงก็จะมีความระมัดระวังตนเองจากการติดเชื้อโควิด 19 ในระดับที่สูงเช่นกัน นอกจากนี้ยังพบว่า ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณยังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ความหมายเชิงบวกของภาวะโควิด 19 และยังแสดงถึงผลการวิจัยที่สำคัญอีกคือ ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีผลต่อการเผชิญปัญหาแบบเชิงบวกในภาวะโควิด 19

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ผู้วิจัยพบหลักฐานการวิจัยอันหลากหลายที่สามารถยืนยันได้ว่า กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณสามารถเป็นตัวแปรต้นที่มีอิทธิพลทางบวกต่อตัวแปรตาม คือสุขภาพะเชิงอัตวิสัยได้ กล่าวคือ หากบุคคลได้รับการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณผ่านการจัดกระทำโดยกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีสุขภาพะเชิงอัตวิสัยที่เพิ่มมากขึ้น ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณสามารถเพิ่มระดับของอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต และลดระดับของอารมณ์เชิงลบ ซึ่งผลลัพธ์เหล่านี้ยังคงเดิมแม้ในภาวะโควิด 19 ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในภาวะโควิด 19 ในกลุ่มผู้ได้รับผลกระทบ

### 3.4 การพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

Jeffrey J Froh et al. (2009) ทำการวิจัยเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ โดยมี อารมณ์เชิงบวก เป็นตัวแปรกำกับ เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมักจะใช้วิธีเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลอง (เช่น การให้เขียนบันทึกสิ่งที่รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณหรือเขียนจดหมายถึงบุคคลที่รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นต้น) และกลุ่มควบคุม (เช่น ให้เขียนบันทึกสิ่งที่ยุ่งยากในแต่ละวัน) ผู้วิจัยจึงต้องการทดสอบโดยมีความรู้สึกทางบวกเป็นตัวแปรกำกับ โดย Froh, et al. (2009) ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและสรุปเป็นตารางไว้ดังนี้

ตาราง 1 การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับ Gratitude Interventions

ชื่อผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาดำเนินการและ กิจกรรม	ผลการศึกษา
Emmons & McCullough (2003) การศึกษาที่ 1 นักศึกษา มหาวิทยาลัยระยะเวลา 10 สัปดาห์ (รายสัปดาห์)	ระยะเวลา 10 สัปดาห์ (สัปดาห์ละครั้ง) กลุ่มทดลอง (G) บันทึกสิ่งที่ความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณ 5 อย่าง กลุ่มควบคุม กลุ่มควบคุมที่ 1 (C1) บันทึก สิ่งที่ทำให้รู้สึกยุ่งยาก กลุ่มควบคุมที่ 2 (C2) บันทึก สิ่งที่มีผลกระทบต่อชีวิต 5 อย่าง	กลุ่มทดลอง (G) มีคะแนน ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมากกว่า และชั่วโมงการออกกำลังกายที่ มากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 (C1) กลุ่มทดลอง (G) มีความพึงพอใจ ในชีวิต โดยเฉพาะความคาดหวัง ถึงความพึงพอใจในสัปดาห์ที่จะ มาถึงมากกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม (C1 และ C2) กลุ่มทดลอง (G) มีอาการผิดปกติ ทางกายภาพน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ทั้ง 2 กลุ่ม (C1 และ C2) เช่น การ ปวดหัว เป็นต้น

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาดำเนินการและ กิจกรรม	ผลการศึกษา
Emmons & McCullough (2003) การศึกษาที่ 2 นักศึกษามหาวิทยาลัย	ระยะเวลา 2 สัปดาห์ (ทุกวัน) กลุ่มทดลอง (G) บันทึกความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณ 5 อย่าง กลุ่มควบคุมที่ 1 (C1) บันทึก 5 สิ่งที่ทำให้รู้สึกยุ่งยาก กลุ่มควบคุมที่ 2 (C2) นึกถึง สิ่งที่ตนเองดีกว่าบุคคลอื่น หรือสิ่งที่คนอื่นไม่สามารถทำ ได้	กลุ่มทดลอง (G) มีความรู้สึก ซาบซึ้งขอบคุณและความรู้สึก ทางบวกมากกว่ากลุ่มควบคุม ที่ 1 (C1) กลุ่มทดลอง (G) มีการ สนับสนุนทางอารมณ์แก่ผู้อื่น มากกว่ากลุ่มควบคุมทั้ง 2 กลุ่ม (C1 และ C2)
Emmons & McCullough (2003) การศึกษาที่ 3 ผู้ใหญ่ที่มีอาการโรคประสาท และกลุ้มเนื้อตั้งแต่กำเนิด หรือเพิ่งเริ่มมีอาการ	ระยะเวลา 3 สัปดาห์ (ทุกวัน) กลุ่มทดลอง (G) บันทึกสิ่งที่ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 5 อย่าง กลุ่มควบคุม (C) No- Treatment controls	กลุ่มทดลอง (G) มีความรู้สึก ซาบซึ้งขอบคุณ ความรู้สึก ทางบวก ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จำนวนชั่วโมงในการนอนหลับ ความรู้สึกสดชื่นเมื่อตื่นนอน และความพึงพอใจในชีวิต โดยเฉพาะความคาดหวังถึง ความพึงพอใจในสัปดาห์ที่ กำลังจะมาถึง มากกว่ากลุ่ม ควบคุม (C) กลุ่มทดลอง (G) มีความรู้สึก ทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (C)

## ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาดำเนินการและ กิจกรรม	ผลการศึกษา
Watkins et al. (2003) การศึกษาที่ 1 นักศึกษามหาวิทยาลัย	ระยะเวลา 5 นาที กลุ่มทดลอง (G) เขียนสิ่งที่ได้ กระทำสำเร็จและความรู้สึก ซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้นเมื่อ ฤดูร้อนที่ผ่านมา กลุ่มควบคุม (C) เขียนสิ่งที่ ต้องการกระทำในฤดูร้อนที่ ผ่านมาแต่ไม่ได้ลงมือกระทำ ให้สำเร็จ	กลุ่มทดลอง (G) มีความรู้สึก ทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุม (C)
Watkins et al. (2003) การศึกษาที่ 2 นักศึกษามหาวิทยาลัย	ระยะเวลา 5 นาที แต่ในกลุ่ม ทดลองมีหลายเงื่อนไข กลุ่มทดลองที่ 1 (G1) เขียน เกี่ยวกับใครบางคนที่ต้องการ ขอบคุณ กลุ่มทดลองที่ 2 (G2) ระลึก ถึงใครบางคนที่พวกเขาารู้สึก ขอบคุณ กลุ่มทดลองที่ 3 (G3) เขียน จดหมายถึงใครบางคนที่พวกเขา เขารู้สึกขอบคุณพร้อมให้ เหตุผล กลุ่มควบคุม (C) เขียน เกี่ยวกับการจัดการชีวิตของ พวกเขา	กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม (G1, G2 และ G3) มีความรู้สึก ทางบวกกว่ากลุ่มควบคุม (C)

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาดำเนินการและ กิจกรรม	ผลการศึกษา
(Sheldon & Lyubomirsky, 2006) นักศึกษามหาวิทยาลัย	ระยะเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง (G1) ครุ่นคิดถึงสิ่งที่พวกเขา ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 1 สิ่งต่อสัปดาห์ (G2) ครุ่นคิดถึงสิ่งที่พวกเขา ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 3 สิ่งต่อสัปดาห์ กลุ่มควบคุม (C) No Treatment	กลุ่มทดลองที่ 1 (G1) และ กลุ่มทดลองที่ 2 (G2) มีสุข ภาวะเชิงอัตวิสัยมากกว่ากลุ่ม ควบคุม (C)
Seligman, Steen, Park, & Peterson (2005) ผู้ใหญ่ตอนกลาง (ใช้ Internet)	ระยะเวลา 1 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ 1 (G1) เขียน บันทึกสิ่งดีงาม 3 สิ่งที่ได้ทำ พร้อมให้เหตุผล กลุ่มทดลองที่ 2 (G2) เขียน จดหมายแสดงความรู้สึก ซาบซึ้งขอบคุณพร้อมส่งจด หมายถึงบุคคลที่เขียนถึง กลุ่มควบคุม (C) เขียนบันทึก ความทรงจำล่าสุดของตนเอง	กลุ่มทดลองที่ 1 (G1) มีระดับ ของความสุขมากกว่ากลุ่ม ควบคุม (C) วัดที่ 1, 3 และ 6 เดือนหลังจบการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 (G1) มีระดับ ของภาวะซึมเศร้าน้อยกว่า กลุ่มควบคุม (C) วัดที่ 1, 3 และ 6 เดือนหลังจบการ ทดลอง กลุ่มทดลองที่ 2 (G2) มีระดับ ของความสุขมากกว่ากลุ่ม ควบคุม (C) วัดทันทีที่จบการ ทดลอง, 1 สัปดาห์ และ 1 เดือนหลังจบการทดลอง

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาดำเนินการและ กิจกรรม	ผลการศึกษา
		กลุ่มทดลองที่ 2 (G2) มีระดับของภาวะซึมเศร้า น้อยกว่ากลุ่มควบคุม (C) วัดทันทีที่จบการทดลอง
Sheldon & Lyubomirsky (2006) นักศึกษามหาวิทยาลัย	ระยะเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลอง (G) เขียนถึงสิ่งต่าง ๆ ที่พวกเขาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณกลุ่มควบคุม (C) เขียนบรรยายถึงสิ่งต่าง ๆ ที่พวกเขาพบเจอในแต่ละวัน	พบความไม่เท่ากันของอารมณ์เชิงบวก และอารมณ์เชิงลบ (วัดทั้งสองกลุ่ม ก่อนและหลังการทดลอง), Self-concordant motivation (SMC) (การออกกำลังกาย, ความสนใจ, ความท้าทาย, ความหมายของชีวิต) ในกลุ่มทดลอง (G) และกลุ่มควบคุม (C)
Froh et al. (2008) วัยรุ่นตอนต้น	ระยะเวลา 2 สัปดาห์ (เฉพาะวันจันทร์ – ศุกร์ 2 สัปดาห์) กลุ่มทดลอง (G) เขียนถึง 5 สิ่งที่พวกเขาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ กลุ่มควบคุมที่ 1 (C1) เขียนถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกยุ่งยาก 5 สิ่ง กลุ่มควบคุมที่ 2 (C2) No-treatment controls	กลุ่มทดลอง (G) มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 (C1) วัดทันทีหลังจบการทดลอง และ 3 สัปดาห์หลังจบการทดลอง, ความพึงใจในชีวิตของสัปดาห์ที่ผ่านมา วัดทันทีหลังจบการทดลอง และ 3 สัปดาห์หลังจบการทดลอง โดยเฉพาะความคาดหวังถึงความพึงพอใจในชีวิตในสัปดาห์ที่กำลังจะมาถึง

ตาราง 1 (ต่อ)

ชื่อผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	ระยะเวลาดำเนินการและ กิจกรรม	ผลการศึกษา
		<p>ความพึงพอใจในการอาศัยอยู่ (Residency Satisfaction), และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เมื่อได้รับการช่วยเหลือ วัดที่ 3 สัปดาห์หลังจบการทดลอง</p> <p>กลุ่มทดลอง (G) ความรู้สึกทางลบน้อยกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 (C1) วัดทันที และ 3 สัปดาห์หลังจบการทดลอง</p> <p>กลุ่มทดลอง (G) &gt; C1 และ C2: มีความพึงพอใจในโรงเรียนมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ 1 (C1) และกลุ่มควบคุมที่ 2 (C2) วัดทันทีและ 3 สัปดาห์หลังจากจบการทดลอง</p>

ที่มา Froh et al. (2009)

จากข้อมูล การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (ตารางที่ 1) ผู้วิจัยสรุปประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

### 3.1 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยพบจากการทบทวน ตารางที่ 1 มีความหลากหลาย คือ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย กลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง รวมถึงกลุ่มที่มีความเจ็บป่วย ผู้วิจัยจึงสรุปว่า การทำกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสามารถกระทำได้ในหลากหลายกลุ่ม หลายช่วงอายุ รวมถึงกับกลุ่มที่มีความเจ็บป่วยด้วย ซึ่งผลการทดลองพบว่ากิจกรรมต่าง ๆ

ทำจัดกระทำขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีประสิทธิผลที่ดีต่อกลุ่มทดลองเนื่องจากส่งผลให้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในกลุ่มทดลองเพิ่มสูงขึ้น เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

### 3.2 กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

ผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณให้ความสำคัญกับการ ระลึกถึง และเขียนบันทึกบรรยายถึงสิ่งที่ทำให้กลุ่มทดลองรู้สึกขอบคุณ รู้สึกปีติยินดี รู้สึกว่าเป็นสิ่งดีงาม และยังพบถึงการเขียนบรรยายในสิ่งที่ตนเองกระทำได้สำเร็จอีกด้วย และกลุ่มควบคุม เขียนบรรยายถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกยุ่งยาก รวมถึงสิ่งที่ตนเองกระทำไม่ได้สำเร็จ รวมถึงการไม่ให้กลุ่มควบคุมทำกิจกรรมใด ๆ และนำผลมาเปรียบเทียบกัน โดยผู้วิจัยสามารถนำกิจกรรมต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรมของผู้วิจัยได้

### 3.3 ระยะเวลาในการดำเนินการ

การดำเนินการมีระยะเวลา ตั้งแต่ 5 นาที จนถึง 10 สัปดาห์ โดยกิจกรรมยังเป็นการให้ความสำคัญกับการระลึกถึง และเขียนบันทึกบรรยาย ซึ่งผลของกิจกรรมพบว่า ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม 5 นาที รายงานผลเพียงความรู้สึกทางบวก และทางลบ ขณะที่ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมที่นานกว่า สามารถประอบิปรายถึงผลได้มากและหลากหลาย ทั้งในเรื่องของความพึงพอใจในชีวิต ชั่วโมงการนอนหลับ ชั่วโมงการออกกำลังกาย การเพิ่มระดับของความสุข การลดลงของระดับของภาวะซึมเศร้า เป็นต้น ผู้วิจัยจึงสรุปว่า ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ อาจจะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะส่งผลต่อประสิทธิผลที่เกิดกับกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม หากระยะเวลาดำเนินการที่ยาวนานขึ้น อาจส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าถึงผลลัพธ์ของกิจกรรมหลากหลายขึ้น ผู้วิจัยพบการรายงานถึงความพึงพอใจในชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ

### 3.4 วิธีการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

จากข้อมูลการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่ผ่านมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่า ผู้เชี่ยวชาญได้ใช้วิธีการให้กลุ่มตัวอย่างฝึกฝนการนึกถึง และเขียนบันทึกบรรยายสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเกิดจากบุคคล ธรรมชาติ สัตว์ หรือแม้แต่ตนเอง หรือให้กลุ่มตัวอย่าง ระลึกถึงประสบการณ์ที่ผ่านมา หรือบุคคลใด ๆ ที่เคยให้ความช่วยเหลือ ความอาหารเอื้อเพื่อแก่กลุ่มตัวอย่าง และเขียนจดหมายแสดงความขอบคุณ (Grateful Letter) ถึงสิ่งเหล่านั้น โดยผู้วิจัยสรุปวิธีการหรือกระบวนการในการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้ดังนี้



### 3.4.1 การรู้คุณสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับชีวิต (Grateful Recounting)

เป็นการฝึกฝนการให้ความสนใจหรือการนับสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้รับการพัฒนาโดย Emmons & McCullough (2003)

พบว่าวิธีการนี้สามารถเพิ่มระดับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในกลุ่มตัวอย่างได้ และสรุปประเด็นสำคัญต่อการพิจารณาได้ดังนี้

1. เป็นการฝึกฝนให้บุคคลได้ระลึกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่ ล้วนเป็นเรื่องที่สำคัญ บุคคลที่มีจิตใจรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ จะสังเกตเห็นและมีความพึงพอใจในชีวิตกับเรื่องต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าบุคคลที่ไม่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

2. จำนวนที่ให้นับสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นในชีวิตไม่เกิน 5 เรื่อง มีความน่าสนใจ เนื่องจากการบังคับว่าผู้วิจัยไม่ได้ต้องการให้เขียนครบทั้ง 5 เรื่อง เนื่องจากอาจฝืนความรู้สึกให้กลุ่มตัวอย่างเขียนในสิ่งที่ไม่ได้รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณออกมาจริง ๆ แต่ผู้วิจัยต้องการเน้นคุณภาพอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่ง Seligman ก็ใช้วิธีการเขียนบันทึกสิ่งดีงาม 3 เรื่องทุกวัน Seligman et al. (2005 อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ เทพดนตรี, 2561) หรือเรียกว่า “Three Good Thing” และยังมีผู้นำไปใช้ในงานวิจัยอื่น ๆ อีกเช่น งานวิจัยของ Guo et al. (2020) ที่ใช้วิธีการในการลดภาวะหมดไฟของพยาบาลในประเทศจีนผ่านการส่งข้อมูลออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชัน We Chat และพบว่าได้ผลลัพธ์ที่ดี

3. ช่วงเวลาในการเขียนบันทึกที่เหมาะสมในแต่ละวันเป็นประเด็นที่ถูกนำมาพิจารณาด้วย เนื่องจากประโยชน์ประการหนึ่งของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณคือ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเชิงอัตวิสัยที่ส่งโดยตรงต่อสุขภาพคือ ช่วยให้อ่อนหลับสบาย จึงเห็นว่าการใช้เวลาในช่วงก่อนนอน เพื่อความผ่อนคลายและได้นึกย้อนไปถึงสิ่งดีงามที่ได้เกิดขึ้นก่อนที่จะหลับไปอย่างมีความสุข (จุฑาทิพย์ เทพดนตรี, 2561)

4. ความห่างของระยะเวลาที่เขียนบันทึกแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการเขียนบันทึกสิ่งดีงาม 3 สิ่งทุกวัน (Seligman et al., 2005) เขียนบันทึกสิ่งดีงาม 3 สิ่ง ทุก 2 วัน หรือบันทึก 5 สิ่งดีงามทุกสัปดาห์ (Emmons & McCullough, 2003) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในการเขียนบันทึกทุกวันหรือทุกสองวัน เป็นการฝึกที่ดีในระยะเริ่มแรก เนื่องจากช่วยฝึกให้เราหันสังเกตเห็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ว่าเป็นสิ่งที่ดีงาม อีกทั้งยังมีส่วนในการช่วยลดอารมณ์ที่ซึมเศร้า หดหู่ และมีมุมมองที่ดีในการใช้ชีวิต ในขณะที่การเขียนบันทึกทุกสัปดาห์ จะเป็นการคัดกรองเฉพาะเรื่องที่ยังลึกลงไปในอารมณ์ ทำให้ความเข้มข้นและความรู้สึกจะมีมากกว่า Watkins (2014 อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ เทพดนตรี, 2561)

5.ระยะเวลาของการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าระยะเวลาที่ใช้ในการพัฒนาของผู้เชี่ยวชาญแต่ละท่านแตกต่างกันออกไป มีตั้งแต่ 5 นาที (Philip C Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003) จนถึง 10 สัปดาห์ (Emmonse & Mccullough, 2003) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่ากลุ่มตัวอย่างจะเริ่มมีอาการเชิงบวกเพิ่มมากขึ้นที่ 13 วัน

#### 3.4.2 การแสดงออกซึ่งความขอบคุณ (Grateful Expression)

การแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นกระบวนการสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับสังคมและผู้คนรอบข้าง การที่เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณโดยที่ไม่ได้แสดงออก เช่น การที่ไม่ได้กล่าวคำว่าขอบคุณหรือการไม่แสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณออกมาจากอย่างจริงใจ คงไม่สามารถทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้อย่างเต็มที่

Gratitude visit คือ การเขียนจดหมายแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณถึงบุคคลผู้ซึ่งเคยให้ความช่วยเหลือ เอื้ออาทรแก่บุคคล และให้ผู้เขียนนำจดหมายไปให้และอ่านให้บุคคลนั้นฟังด้วยตนเอง ถึงวิธีการนี้ผลลัพธ์ที่ได้อาจขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แต่ก็สามารถอธิบายได้ว่า ผู้ใดที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณอยู่ในระดับที่สูงอยู่แล้ว อาจจะได้รับผลทางด้านบวกน้อยกว่าบุคคลที่มีความรู้สึกขอบคุณในระดับที่น้อยกว่า (Wood et al., 2010)

#### 3.4.3 การคำนึงถึงการผ่านเรื่องร้าย (Grateful Reappraisal)

บุคคลสามารถเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ได้ทั้งกับ บุคคล สัตว์ ธรรมชาติ หรือประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา Watkin, (2014 อ้างถึงใน จุฑาทิพย์ เทพดนตรี, 2561) ได้ให้คำแนะนำในการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณด้วยวิธีการนี้ไว้ดังนี้

- คิดในมุมเชิงบวก หรือผลบวกที่จะตามมาจากประสบการณ์ที่แย่
- รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณผู้คุณกับบุคคลใด หรือสิ่งใด ที่ทำให้เราสามารถผ่านเหตุการณ์แฉะนั้นมาได้
- คุณได้ประโยชน์ หรือได้เรียนรู้อะไรบางอย่างจากเหตุการณ์ที่แฉะนั้น
- คุณมีความเข้มแข็งในด้านใดเพิ่มขึ้นบ้างจากเหตุการณ์นั้น
- คุณสามารถที่จะพบเจอเหตุการณ์ทำนองนี้ได้อีก เพราะอะไร
- คุณรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณกับความสำคัญของบุคคล หรือสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตคุณอย่างไรบ้าง

ในระหว่างที่เขียนไม่ต้องกังวลถึงเรื่องการเรียงประโยค หรือเนื้อความ ให้ปล่อยความคิดให้อยู่กับมุมมองของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

Watkins et al. (2008) ใช้วิธีการนี้กับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 128 คน จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในเงื่อนไขของ Grateful Reappraisal มีความเข้าใจในประสบการณ์แย่ ๆ ที่ผ่านมาเข้ามากกว่า ผลกระทบทางอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์น้อยกว่าเงื่อนไขอื่น ๆ การระลึกถึงประสบการณ์แย่ ๆ ในอดีต ทำให้บุคคลได้เรียนรู้และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่อีกครั้ง

### 3.5 ทฤษฎีที่ใช้เพื่อพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ

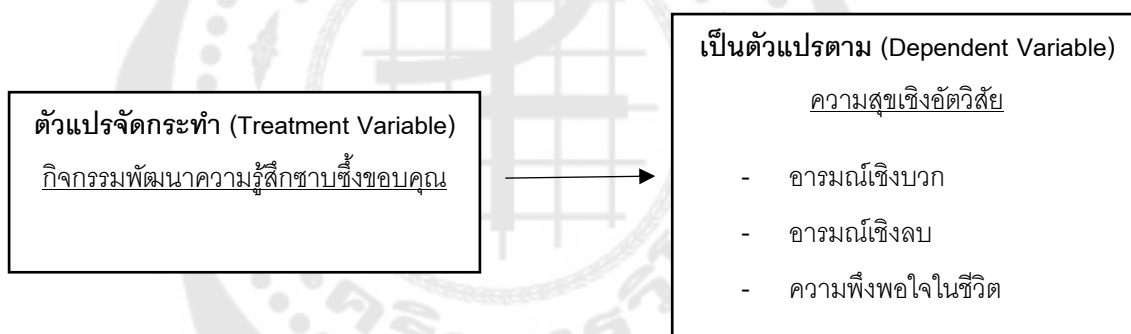
จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่า มีทฤษฎีที่ใช้ในการจัดกรรมความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณคือ ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden and Build Theory)

Xiang and Yuan (2021) ได้ใช้ทฤษฎี Broaden and Build Theory หรือ ทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์เชิงบวกของ Fredrickson (2004) มาอธิบายความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ เนื่องจากประสบการณ์ชีวิตในเชิง บวกสามารถเพิ่มความพึงพอใจในชีวิตด้วยการสร้างคุณสมบัติส่วนตัวของคุณเอง เพราะหลักการของทฤษฎีสร้างและขยายอารมณ์เชิงบวก มี 2 ประเด็นหลัก ดังนี้ 1. เมื่อบุคคลความรู้สึกปิติต่อบางสิ่ง ความปิตินั้นเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลสนใจอยากเข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งนั้น และความสนใจนั้นนำไปสู่การสำรวจในสิ่งที่คุณมีความรู้สึกปิติจนเกิดความพึงพอใจ และหากผลที่ได้เป็นความรู้สึกเชิงบวก บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติวัฏจักรแบบนี้ซ้ำกับสิ่งที่ตนเกิดความปิติในสิ่งอื่น ๆ 2. วัฏจักรดังกล่าวจะพัฒนาและเป็นพฤติกรรมและทักษะพิเศษของคุณ เป็นดังคุณสมบัติส่วนตัวของคุณ โดยอาจกล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลให้ความสนใจที่จะมองหาสิ่งใดที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกซึ่งชอบคุณซ้ำ ๆ การกระทำซ้ำ ๆ แบบนี้จะก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมและทักษะประจำตัวของบุคคลนั้นไป

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาสภาวะเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ ผู้วิจัยพบว่า ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden And Build Theory) โดย Fredrickson (2004) ที่ถูกใช้อ้างอิงในการจัดกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ และสามารถอธิบายถึงกระบวนการพัฒนาความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณได้ ด้วยวิธีการสร้างให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมองหาสิ่งดีงาม ที่ทำให้เกิดความรู้สึกซึ่งชอบคุณจากเรื่องเล็ก ๆ และขยายออกไปเป็นเรื่องอื่น ๆ ผ่านกิจกรรมที่ได้จัดขึ้นโดยใช้องค์ความรู้จากการทบทวนวรรณกรรมต่าง ๆ

#### ส่วนที่ 4 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้จัดกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ เป็นตัวแปรจัดกระทำ (Treatment Variable) เพื่อส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัย เป็นตัวแปรตาม (Dependent Variable) ของพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในช่วงภาวะโควิด 19 ผู้วิจัยใช้แนวคิดของ Diener & Ryan (2009) ซึ่งได้ให้ความหมายของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยไว้คือ เป็นการประเมินตนเองของบุคคล ถึงความพึงใจในชีวิตของตนเอง และปฏิกริยาทางอารมณ์ ทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ ต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต และจัดกิจกรรมโดยนำทฤษฎีสร้างและขยาย (Broaden and Build Theory) ของ Fredrickson (2004) มาเป็นแนวทาง กล่าวคือ ความรู้สึกในเชิงบวกช่วยให้บุคคลสามารถขยายความคิดและการกระทำ ของตนและสร้างทรัพยากรทางปัญญา จิตใจ และสังคม ซึ่งเป็นข้อได้เปรียบในการปรับตัว มีส่วนช่วยในความสำเร็จทางวิวัฒนาการและยังคงช่วยเหลือมนุษยชาติในการอยู่รอดต่อไป



#### สมมติฐานงานวิจัย

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยหลังเข้ากิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (The pretest-posttest control group design) วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบสภาวะเชิงอัตวิสัยของพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาความรู้สู่สังคมซึ่งขอขอบคุณและกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม หลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยออกแบบการวิจัย ดังนี้

1. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีดำเนินการวิจัย
4. การวิเคราะห์และสถิติที่ใช้ในการวิจัย
5. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์

#### 1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยได้แก่ พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามแห่งหนึ่งของประเทศเกาหลีใต้ มีอายุงานเกิน 1 ปีและได้รับผลกระทบจากภาวะโควิด 19 คือ ทำให้รายได้ลดลงกว่า 50% ของรายได้ที่ได้รับปกติก่อนภาวะโควิด 19 เนื่องจากยอดขายสินค้าที่ลดลง

##### 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

###### 1.2.1 การกำหนดเกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง มีขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดไว้คือ พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามแห่งหนึ่งของประเทศเกาหลีใต้ มีสาขาในประเทศไทยรวมมากกว่า 50 สาขา เฉพาะพนักงานที่ปฏิบัติงานหน้าร้าน จำนวนพนักงานรวม 186 คน แล้วจึงดำเนินการคัดเลือกพนักงานที่ปฏิบัติงานในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 20 สาขา ที่มีอายุงานเกิน 1 ปี ซึ่งได้รับผลกระทบจากภาวะโควิด 19 โดยมีจำนวน 36 คน และทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน และรายละเอียดอื่น ๆ ดังนี้

1. พิจารณาถึงองค์การค้าปลีกสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามแห่งหนึ่งของประเทศเกาหลีใต้ที่ได้รับความนิยมในประเทศไทย โดยคำนึงถึงจำนวนสาขาที่มีมากกว่า 50 สาขาในประเทศไทย

2. ผู้บริหารและหัวหน้างานให้ความร่วมมือกับการทำวิจัยเป็นอย่างดี  
ขั้นตอนที่ 2 เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย

คุณสมบัติตามเกณฑ์การรับเข้า (Inclusion criteria) มีดังนี้

- พนักงานต้องปฏิบัติงานอยู่ในสาขาเขตกรุงเทพมหานครเกิน 1 ปี และได้รับผลกระทบจากภาวะโควิด 19 โดยตรง เช่น ห้าง ร้าน หรือสถานที่ปฏิบัติงานปิดตัวลงจากมาตรการ Lockdown ทำให้รายได้ลดลงกว่า 50% ของรายได้ที่ได้รับปกติก่อนภาวะโควิด 19 เนื่องจากยอดขายสินค้าที่ลดลง

- ได้รับผลกระทบระยะยาวจากภาวะโควิด 19 เช่น บริษัทเปิดจำหน่ายสินค้าในรูปแบบออนไลน์ ส่งผลให้ยอดขายสินค้าที่หน้าสาขาลดลง ซึ่งมีผลกระทบทำให้รายได้ลดลง

- เนื่องจากเป็นการจัดกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ ดังนั้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเป็นผู้ที่มีโทรศัพท์ที่สามารถเข้าถึง Application Line Meeting ได้

- พนักงานต้องรับทราบถึงระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม และยินยอมเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบกิจกรรม

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) มีดังนี้

- เข้าร่วมกิจกรรมไม่ถึงร้อยละ 80 ของจำนวนครั้งทั้งหมด

- มีการขาดการส่งบันทึกสิ่งดีงาม 3 สิ่ง เกิน 20 เปอร์เซ็นต์ (3 วันขึ้นไป)

ขั้นตอนที่ 3 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจะแบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 18 คน และกลุ่มควบคุม 18 คน ใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในการคัดเลือกกลุ่ม โดยใช้การจับฉลาก ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะมีการใส่หมายเลขประจำตัว 1 – 36 ไว้ก่อนจะทำการสุ่ม หลังจากสุ่มจะถูกจัดเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

### 1.2.2 การขาดหายของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดออก

ในงานวิจัยครั้งนี้ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรักตัวเองซึ่งขอขอบคุณจำนวน 18 คน เมื่อจบกิจกรรมที่ 5 สัปดาห์แล้วพบว่า ไม่มีกลุ่มทดลองคนไหนที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่ถึงร้อยละ 80 ของจำนวนครั้งทั้งหมดและไม่มีกลุ่มทดลองคนไหนที่ขาดการส่งบันทึกสิ่งดีงาม 3 สิ่ง เกิน 20 เปอร์เซ็นต์ (3 วันขึ้นไป) กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้จึงมีจำนวนครบ 18

คนตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม โดยอาจมีสาเหตุมาจากที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้ได้ถึง การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของตนเอง ตัวกิจกรรมมีความสนุกสนาน กระทำได้ง่าย ทำให้ไม่มีผู้ใดถอนตัว ออกจากกิจกรรม

ตาราง 2 แสดงจำนวนพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าโดยจำแนกตามกลุ่มที่จะ ได้รับการจัดกระทำส่งเสริมสุขภาพอะเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

ประเภทของกลุ่มตัวอย่าง	พนักงานจำหน่ายสินค้า
ได้รับกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (กลุ่มทดลอง)	18 คน
ไม่ได้รับกิจกรรมการความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (กลุ่มควบคุม)	18 คน
รวม (จำนวนคน)	36 คน

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ 1. กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 2. แบบวัดสุขภาพอะเชิงอัตวิสัย ซึ่งประกอบด้วยสองแบบวัด คือ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต และ แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ

### 2.1 กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ โดยมีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยได้นำหลักการในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้ง ซึ้งขอบคุณ ทั้งหมด 29 วัน จำนวนการจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้ทฤษฎี สร้างและขยาย (Broaden-and-Build Theory) ของ Barbara L Fredrickson (1998) โดยผู้วิจัยได้จัด กิจกรรมทั้ง 5 กิจกรรมตามวิธีการดังนี้ (1) Gratitude List โดยการเขียนบันทึกสิ่งดีงาม 3 สิ่ง ทุก วัน (2) การสะท้อนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Grateful Reaction) โดยการใช้จดหมายขอบคุณถึง บุคคลอื่นและถึงตนเอง (3) การแสดงออกซึ่งความขอบคุณ (Grateful Expression) (4) การ คำนึงถึงการผ่านเรื่องร้าย (Grateful Reappraisal) (5) การระลึกถึงสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ สำเร็จ

2.2.2 ผู้วิจัยให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมของกิจกรรมทั้ง 5 ครั้ง ตามรูปแบบการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ วัตถุประสงค์ แนวคิด เทคนิคที่ใช้ การดำเนินการ ระยะเวลา การบ้าน การประเมิน รวมถึงสื่อและอุปกรณ์ (ภาคผนวก ค) โดยใช้ในการตรวจสอบความ เทียบตรงเชิงเนื้อหาในการดัชนีความสอดคล้อง (Index of item-objective congruence: IOC) มี

ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.68 – 1.00 แสดงว่ากิจกรรมมีความสอดคล้องเชิงเนื้อหาทุก ครั้ง

2.2.3 ผู้วิจัยกิจกรรมไปทดลองใช้ (Try out) ในพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามของประเทศเกาหลีใต้ ที่ปฏิบัติงานอยู่ในสาขาต่างจังหวัดจำนวน 10 คน เพื่อประเมินข้อบกพร่องและนำไปปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม

2.2.4 ผู้วิจัยไปดำเนินการกับพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามของประเทศเกาหลีใต้ โดยมีการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 29 วัน จำนวนทั้งสิ้น 5 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 2 และรายละเอียดกิจกรรม (ภาคผนวก ค)





ตาราง 3 ตัวอย่างกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรู้สึกซาบซึ้งของบุคคล

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วัตถุประสงค์ที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา	ผลลัพธ์
1.	1.1 ปฐมนิเทศ	<u>1.1 ปฐมนิเทศ</u>	พัฒนา	1.1.เทคนิคกิจกรรมกลุ่ม	60 นาที	<u>1.1 ปฐมนิเทศ</u>
	1.2 ความรู้สึก ซาบซึ้งของบุคคล	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจ รายละเอียด ยุติ วัตถุประสงค์	ความรู้สึกรู้ ซาบซึ้งของบุคคล	สัมพันธ์ภาพ 1.2 รับชมวิดีโอ “A moving story about gratitude” และการ บรรยาย		ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ บรรยายถึงจุดมุ่งหมาย เข้าใจบทบาทหน้าที่ ระยะเวลา จำนวนครั้ง ของ การทำกิจกรรมพัฒนา ความรู้สึกรู้ซาบซึ้งของบุคคลได้
	1.3 ของบุคคลตนเอง	เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม	ขอบคุณ ความ ปลื้มปิติ และ	1.3 การบรรยายและกา เล่าเรื่อง		<u>1.2 ความรู้สึกซาบซึ้ง</u>
	1.4 “5 สิ่งที่ยาก ขอบคุณ”	<u>1.2 ความรู้สึกซาบซึ้งของบุคคล</u>	ความซาบซึ้ง ใจ			<u>ขอบคุณ</u>
	1.5 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความ เข้าใจความหมายของความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณ				
				1.4 เทคนิคการฝึกปฏิบัติ		ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ
				1.5 เทคนิคการฝึกปฏิบัติ		บรรยายเกี่ยวกับความรู้สึกรู้ ซาบซึ้งของบุคคลได้

### ตาราง 3 (ต่อ)

<b>กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ</b>			
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิคการฝึกอบรม
		วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
		องค์ประกอบที่	ผลลัพธ์
		ต้องการพัฒนา	
1.3	ขอขอบคุณตนเอง	1.3 ขอขอบคุณตนเอง เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งซึ่ง ขอบคุณแก่ตนเองให้เข้าร่วมกิจกรรม	1.3 <u>ขอขอบคุณตนเอง</u> ผู้ ร่วมกิจกรรมสามารถ บรรยายความสามารถของ ตนเองและสามารถ ตั้งเป้าหมายการเติบโตของ ตนเองจากภาวะโควิด 19 ได้
1.4	"5 สิ่งที่ยากขอขอบคุณ"	1.4 "5 สิ่งที่ยากขอขอบคุณ" เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งซึ่ง ขอบคุณแก่บุคคล หรือสิ่งอื่น ๆ ให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	1.4 <u>"5 สิ่งที่ยากขอขอบคุณ"</u> ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ บรรยายถึงความสามารถ ทักษะวิธีการกระบวนการ หรือสิ่งต่าง ๆ ของตนเองใน การแก้ไข หรือฝ่าเหตุการณ์
1.5	"สิ่งดีงาม 3 สิ่ง"	1.5 "สิ่งดีงาม 3 สิ่ง" เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกลึกซึ้งซึ่ง ขอบคุณแก่ตนเอง บุคคล หรือสิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ				
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม ระยะเวลา ผลลัพธ์
				<p>เลวร้ายที่ผ่านมา ที่ตนเอง เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณต่อตนเองได้ 1.5 “<u>สิ่งดีงาม 3 สิ่ง</u>” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ เขียนบันทึก บรรยายถึงสิ่งที่ พบในวันนั้นหรือสิ่งในอดีตที่ ระลึกได้และทำให้ตนเอง เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณได้เป็นประจำทุกวัน</p>

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ						
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา	ผลลัพธ์
2	2.1 ทบทวนสิ่งได้ และสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงไป	<u>2.1 ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ตนเอง</u> <u>เปลี่ยนแปลงไป</u> เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่	พัฒนา ความรู้สึกร ษาซึ่งขอขอบคุณ ขอบคุณ ความ ปลื้มปิติ และ ความซาบซึ้งใจ	2.1 การบรรยายและการ เล่าเรื่อง 2.2 รับชมวิดีโอ "What's make a hero?" และการ บรรยาย	60 นาที	<u>2.1 ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่</u> <u>ตนเองเปลี่ยนแปลงไป</u> ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ ประเมินตนเองและอธิบาย ถึงสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลง ไปหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ครบ 1 สัปดาห์
	2.2 รับชมวิดีโอ "What's make a hero?" โดย Mat- thew Winkler	เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วม กิจกรรมครบ 1 สัปดาห์		2.3 การบรรยายและการ เล่าเรื่อง		
	2.3 "สิ่งที่ฉันยังมีอยู่ และสำรวจเสียงข้าง ในตนเอง"	เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมผ่านการเรียนรู้กระบวนการเติบโต ผ่านสื่อวิดีโอ		2.4 การบรรยายและการ เล่าเรื่อง 2.5 เทคนิคการฝึกปฏิบัติ 2.6 เทคนิคการฝึกปฏิบัติ		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ				
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม ระยะเวลา ผลลัพธ์
2.4	“เรียนรู้และ แสดงความรู้สึก ซาบซึ้งขอขอบคุณต่อ เหตุการณ์”	2.3 “ <u>สิ่งที่ฉันยังมีอยู่และสำราญเสีย</u> <u>ข้างในตนเอง</u> ” เพื่อขยายขอบเขตของ ความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณตนเองไปสู่สิ่ง ต่าง ๆ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิด ความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณผ่าน กระบวนการสำรวจ เรียนรู้และเกาะ ขอบคุณต่อตนเอง และภาวะโควิด 19	2.2 <u>รับชมวิดีโอ “What’s make a hero?” โดย Mat- thew Winkler ผู้เข้าร่วม</u> กิจกรรมสามารถบรรยาย ความสามารถของตนเอง และสามารถตั้งเป้าหมาย การเติบโตของตนเองจาก ภาวะโควิด 19 ได้	
2.6	“สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”	2.4 “ <u>เรียนรู้และแสดงความรู้สึกซาบซึ้ง</u> <u>ขอบคุณต่อเหตุการณ์</u> ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณ ผ่านกระบวนการสำรวจ เรียนรู้และการ ขอบคุณต่อตนเองและภาวะโควิด 19		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา	ผลลัพธ์
<u>กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรักซาบซึ่งขอขอบคุณ</u>						
2.5	<u>“เขียนจดหมายขอขอบคุณตนเอง”</u>	เพื่อสร้างความรู้สึกรักขอขอบคุณ และความปิติยินดีต่อตนเองแก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ต้องการพัฒนา			<u>2.3 “สิ่งที่ฉันยังมีอยู่และสำราญ</u>
						<u>เสียงข้างในตนเอง ผู้เข้าร่วม</u>
2.6	<u>“สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” เพื่อเสริมสร้าง</u>	ความรู้สึกรักขอขอบคุณ ความปลื้มปิติและ ความซาบซึ้งใจ แก่ตนเอง บุคคล หรือ สิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	ต้องการพัฒนา			กิจกรรมเกิดความรู้สึกรักซาบซึ่ง
						ขอขอบคุณผ่านกระบวนการ
						สำรวจ เรียนรู้และเกาะการขอขอบคุณ
						ต่อตนเองและภาวะโควิด 19
						<u>2.4 “เรียนรู้และแสดงความรู้สึก</u>
						<u>ซาบซึ่งขอขอบคุณเหตุการณ์”</u>
						ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึก
						ซาบซึ่งขอขอบคุณผ่าน
						กระบวนการสำรวจ เรียนรู้และ
						การขอขอบคุณต่อตนเองและ
						ภาวะโควิด 19

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา	ผลลัพธ์
กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรักอาชีพซึ่งขอขอบคุณ						
2.5	“เขียนจดหมายขอขอบคุณตนเอง”	วัตถุประสงค์ที่ต้องการพัฒนา	ต้องการพัฒนา			ผลลัพธ์
<p>2.5 “เขียนจดหมายขอขอบคุณตนเอง” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายและอธิบายถึงสิ่งที่รู้สึกซาบซึ้งในตนเองลงใจจดหมายขอขอบคุณตนเองได้</p> <p>2.6 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายประสบการณ์ดีที่สุดในชีวิต</p> <p>ซาบซึ้งขอบคุณของตนเองลงใบงานที่ 6 ได้เป็นประจำวัน</p>						

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ						
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา	ผลลัพธ์
3	3.1 ทบทวนสิ่งได้ และสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงไป 3.2 รับชมวิดีโอสั้น เกี่ยวกับความรู้สึ กซึ่งขอขอบคุณ 3.3 “5 คนที่ช่วยให้ ฉันผ่านเหตุการณ์ ร้ายแรงและฉัน อยากขอบคุณ”	3.1 ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วม กิจกรรม ครบ 2 สัปดาห์ 3.2 รับชมวิดีโอสั้นเกี่ยวกับความรู้สึ กซึ่งขอขอบคุณ เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณ	พัฒนา ความรู้สึ กซึ่งขอขอบคุณ ขอบคุณ ความ ปลื้มปิติ และ ความซาบซึ้งใจ	3.1 การบรรยายและ การเล่าเรื่อง 3.2 รับชมวิดีโอสั้น และ การบรรยาย 3.3 เทคนิคการฝึก ปฏิบัติ 3.4 เทคนิคการฝึก ปฏิบัติ 3.5 เทคนิคการฝึก ปฏิบัติ	60 นาที	3.1 ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ ตนเองเปลี่ยนแปลงไป ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ บรรยายถึงการเปลี่ยนแปลง ของความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณ ที่เกิดขึ้นกับตนเองภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้



ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอให้คุณ				
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม ระยะเวลา ผลลัพธ์
3.4	“เขียนจดหมาย ขอขอบคุณบุคคลที่ คุณต้องการ ขอบคุณ”	3.3 “5 คนที่ช่วยให้ฉันผ่านเหตุการณ์ ร้ายแรงและฉันอยากขอบคุณ” เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณและได้แสดงออกถึงความรู้สึก ซาบซึ้งขอขอบคุณแก่บุคคลที่เคยให้ความ ช่วยเหลือเอื้ออาทรให้ผ่านภาวะโควิด 19	3.2 รับผิดชอบต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับ ความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ อธิบาย หรือบรรยายความรู้สึก เกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณที่ได้รับจากการชม วิดิโอสั้นได้	3.3 “5 คนที่ช่วยให้ฉันผ่าน เหตุการณ์ร้ายแรงและฉันอยาก ขอบคุณ” ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถอธิบาย หรือบรรยาย ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก ซาบซึ้งขอขอบคุณถึงบุคคลที่ ต้องการได้
3.5	“สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”	3.4 “เขียนจดหมายขอขอบคุณบุคคลที่ คุณต้องการขอบคุณ” เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณ และได้แสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณแก่บุคคลที่เคยให้ความ ช่วยเหลือ เอื้ออาทร ให้ผ่านภาวะโควิด 19		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้สู่สหวิชาชีพซึ่งขอให้คุณ						
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา	ผลลัพธ์
		3.5 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” เพื่อเสริมสร้าง ความรู้สู่สหขอขอบคุณ ความปิติยินดีและ ความซาบซึ้งใจ แก่ตนเอง บุคคล หรือ สิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	3.4 “เขียนจดหมายขอขอบคุณ ถึงบุคคลที่คุณต้องภา วขอบคุณ” ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถจดหมายบรรยาย ความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึก ซาบซึ้งขอขอบคุณถึงบุคคลที่ ต้องการได้	3.5 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” ผู้เข้าร่วม กิจกรรมสามารถเขียนบรรยาย ประสบการณ์ความรู้สึก ประสบการณ์ความรู้สึก ซาบซึ้งขอขอบคุณตนเองได้ เป็นประจำทุกวัน		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ						
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา	ผลลัพธ์
4	4.1 ทบทวนสิ่งได้ และสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงไป	4.1 <u>ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ตนเอง</u> <u>เปลี่ยนแปลงไป</u> เพื่อให้ผู้เข้าร่วม	พัฒนา ความรู้ ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ	4.1 การบรรยายและ การเล่าเรื่อง	60 นาที	4.1 <u>ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่</u> <u>ตนเองเปลี่ยนแปลงไป</u>
	4.2 “บุคคลที่ฉัน อยากช่วยเหลือ”	กิจกรรมสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วม	ขอขอบคุณ ความ ปฏิบัติ และ ความซาบซึ้งใจ	4.2 เทคนิคการฝึก ปฏิบัติ		ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ บรรยายถึงการเปลี่ยนแปลง ของความรูสึกซาบซึ้งขอขอบคุณ ที่เกิดขึ้น กับตนเองภายใน
	4.3 “สถานที่หรือ องค์กรที่คุณอยาก ช่วยเหลือ”	4.2 “ <u>บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือ</u> ” เพื่อ ขยายความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณแก่ บุคคลอื่น ๆ		4.3 เทคนิคการฝึก ปฏิบัติ		3 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้
	4.4 “สิ่งสิ่ง 3 สิ่ง”	4.3 “ <u>สถานที่หรือองค์กรที่คุณอยาก</u> <u>ช่วยเหลือ</u> ” เพื่อขยายความรู้ศึกษาซึ่ง ขอขอบคุณแก่บุคคลหรือสถานที่อื่น ๆ		4.4 เทคนิคการฝึก ปฏิบัติ		4.2 “ <u>บุคคลที่ฉันอยาก</u> <u>ช่วยเหลือ</u> ” ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถเขียนบรรยายถึง บุคคลที่ตนต้องการช่วยเหลือ ได้

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ให้กับช่างซึ่งขอใบอนุญาต					
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม ระยะเวลา	ผลลัพธ์
		4.4 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” เพื่อเสริมสร้าง ความรู้ให้กับขอใบอนุญาต ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ใจ แก่ตนเอง บุคคล หรือ สิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม	4.3 “สถานที่หรือองค์กรที่ คุณอยากช่วยเหลือ” ผู้เข้าร่วม กิจกรรมสามารถเขียนบรรยาย ถึงสถานที่หรือองค์กรที่ตน ต้องการช่วยเหลือ 4.4 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” ผู้เข้าร่วม กิจกรรมสามารถเขียนบรรยาย ประสบการณ์การสนทนากับผู้ ของตนเองได้เป็นประจำทุกวัน		

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ						
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	องค์ประกอบที่ ต้องการพัฒนา	เทคนิคการฝึกอบรม	ระยะเวลา	ผลลัพธ์
5	5.1 ทบทวนสิ่งได้ และสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงไป	5.1 ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ตนเอง เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วม กิจกรรม ครบ 4 สัปดาห์	พัฒนา ความรู้ ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ ขอขอบคุณ ความ ปฏิบัติ และ ความซาบซึ้งใจ	5.1 การบรรยายและ การเล่าเรื่อง 5.2 การบรรยายและ การเล่าเรื่อง	60 นาที	5.1 ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ ตนเองเปลี่ยนแปลงไป
	5.2 แนะนำสื่อ อิเล็กทรอนิกส์ หรือ หนังสือ สำหรับคำ เนนกิจกรรม	5.2 แนะนำสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือ หนังสือสำหรับคำเนนกิจกรรม				ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ บรรยายถึงการเปลี่ยนแปลง ของความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ ที่เกิดขึ้น กับ ตนเองภายใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้
	ความรู้ศึกษาซึ่ง ขอขอบคุณ	ความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ เพื่อแนะนำ สื่อหรือหนังสือที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการ พัฒนา หรือคงไว้ซึ่งความรู้ศึกษาซึ่ง ขอขอบคุณของตนเองได้				5.2 แนะนำสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือหนังสือสำหรับคำเนน กิจกรรมพัฒนาความรู้ ศึกษาซึ่งขอขอบคุณผู้เข้าร่วม กิจกรรมสามารถระบุถึงสื่อ ต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเอง

ตารางที่ 3 (ต่อ)

กิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ			
ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	วัตถุประสงค์ที่
			ต้องการพัฒนา
		<p>5.3 <u>ปิดกิจกรรม</u> เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนที่จะนำไปใช้ภายหลังสิ้นสุดกระบวนการกิจกรรมพัฒนาความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณ</p>	<p>ในการพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งระดับของความรู้อุทิศศึกษาซึ่งขอขอบคุณ</p> <p>5.3 <u>ปิดกิจกรรม</u> ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุเป้าหมายเกี่ยวกับความรู้ศึกษาซึ่งขอขอบคุณของตนเองหลังจบกิจกรรมได้</p>

## 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2.1 จากการทบทวนวรรณกรรม ผู้วิจัยพบว่าการวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัย นิยมใช้ 2 แบบวัดร่วมกัน คือ

2.2.1.1 แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ (Positive and Negative Affect Schedule: PANAS) ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ ตามแนวทางของ Watson et.al.(1988) โดยนำมาแปลเป็นภาษาไทยโดยผู้วิจัย จำนวน 20 ข้อ มีลักษณะมาตรวัดเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง เล็กน้อยหรือแทบไม่มีเลย นำมาแปลเป็นภาษาไทย หลังจากนั้นจึงตรวจสอบคุณภาพของแบบวัด โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (รายนามดังภาคผนวก ข) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา ในการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ 0.67

ต่อมาจึงนำแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามของประเทศเกาหลีใต้ ที่มีอายุงานเกิน 1 ปี ในสาขาต่างจังหวัด จำนวน 30 คน หลังจากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดตามเกณฑ์ของ (George & Mallery, 2003) จากการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งฉบับเท่ากับ 0.924 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

โดยมีคำชี้แจงสำหรับทำแบบวัดว่า “ขอให้ท่านรายงานลักษณะอารมณ์ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมาของท่านด้วยความซื่อตรง โดย 5 หมายถึง มีลักษณะทางอารมณ์เช่นนั้นมากที่สุด ไปถึง 1 คือ มีลักษณะทางอารมณ์เช่นนั้นเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่มีลักษณะทางอารมณ์เช่นนั้นอยู่เลย” ซึ่งลักษณะแบบวัดเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยใช้มาตราวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) จำแนก ออกเป็น 5 ระดับ ตั้งแต่ ไม่เกิดขึ้นเลย (0) ถึง เกิดขึ้นมากที่สุด (5)

### เกณฑ์การแปลความหมาย

คะแนน	ความหมาย
81-100	มีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าอารมณ์เชิงลบมาก
61-80	มีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าอารมณ์เชิงลบค่อนข้างมาก
41-60	มีอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบพอๆ กัน
21-40	มีอารมณ์เชิงบวกน้อยกว่าอารมณ์เชิงลบค่อนข้างมาก
20	มีอารมณ์เชิงบวกน้อยกว่าอารมณ์เชิงลบมาก

ตาราง 4 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ

ข้อวัด	5	4	3	2	1
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	เล็กน้อย	เพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่มีเลย
1. สนใจ (Interested)					
2. เป็นทุกข์ (Distressed)					
3. ตื่นเต้น (Excited)					
4. ....					
5. ....					
18. กระวนกระวายใจ (Jittery)					
19. คล่องแคล่ว (Active)					
20. หวาดกลัว (Afraid)					

#### 2.2.1.2 แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale : SWLS)

ผู้วิจัยได้ใช้แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction With Life Scale : SWLS) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความพึงพอใจตามแนวคิดของ Diener ที่แปลเป็นภาษาไทยโดย ดร.อิสระบุญญะฤทธิ์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (Urbana-Champaign, ไม่ระบุ) ซึ่งได้รับอนุญาตให้แปลแล้วจาก Professor Edward F. Diener โดยมีลักษณะเป็นแบบ มาตรวัดประมาณค่า 7 ระดับ คือ ไม่พอใจมากที่สุด ไม่พอใจ ค่อนข้างไม่พอใจ เฉย ๆ ไม่ใช่ทั้งไม่พอใจและพอใจ ค่อนข้างพอใจ พพอใจพอใจมากที่สุด จากนั้นผู้วิจัยนำเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน (รายนามดังภาคผนวก ข) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาในการหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of item Objective Congruence: IOC) พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ 1

ต่อมาจึงนำแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทระดับแนวหน้าในธุรกิจความงามของประเทศเกาหลีใต้ ที่มีอายุงานเกิน 1 ปี ในสาขาต่างจังหวัด จำนวน 30 คน หลังจากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต



ตามเกณฑ์ของ (George & Mallery, 2003) จากการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาทั้งหมดเท่ากับ 0.904 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ดีมาก

โดยมีค่าชี้แจงสำหรับทำแบบวัดว่า “ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด โดย 7 หมายถึงเห็นด้วยมากที่สุด ถึง 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยมากที่สุด” ซึ่งลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) โดยใช้มาตราวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) จำแนกออกเป็น 7 ระดับ ตั้งแต่ไม่พอใจมากที่สุด (0) ถึง พพอใจมากที่สุด (7)

#### เกณฑ์การแปลความหมาย

คะแนน	ความหมาย
31-35	พึงพอใจในชีวิตอย่างมาก
26-30	พึงพอใจในชีวิต
21-25	ค่อนข้างพึงพอใจในชีวิต
20	เฉยๆ ไม่มีทั้งพึงพอใจและไม่พึงพอใจในชีวิต
15-19	ค่อนข้างไม่พึงพอใจในชีวิต
10-14	ไม่พึงพอใจในชีวิต
5-9	ไม่พึงพอใจในชีวิตอย่างมาก

ตาราง 5 ข้อคำถามแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต

ข้อวัด	7	6	5	4	3	2	1
	เห็นด้วย มาก ที่สุด	เห็นด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เฉย ๆ ไม่ใช่ทั้ง เห็นด้วย หรือไม่ เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย มาก ที่สุด
1. โดยภาพรวมแล้วชีวิตของฉันใกล้เคียงกับอุดมคติที่ฉันนึกฝันไว้							
2. สภาพชีวิตต่าง ๆ ของฉันดีมาก							
3. ฉันมีความพึงพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่							
4. จวบจนกระทั่งปัจจุบันนี้ฉันได้รับสิ่งที่ฉันต้องการในชีวิตแล้ว							
5. ถ้าฉันสามารถย้อนทวนกลับไปยังชีวิตในอดีตได้ฉันก็ไม่อยากแก้ไขอะไรมันเลย							

### 3. วิธีการวิจัย

#### 3.1 กำหนดแบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบ 2 กลุ่ม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest – Posttest Control Group Design) ดังแบบแผนการทดลอง ตามตารางด้านล่าง

ตาราง 6 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนทดลอง	การทดลอง	วัดหลังทดลอง ทันที
E	O1	X	O2
C	O3	-	O4

ความหมายของสัญลักษณ์

E	แทน	กลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ
C	แทน	กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ
O1, O3	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนนสุขภาพเชิงอัตวิสัยที่วัดได้ก่อนการทดลอง
O2, O4	แทน	ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาพเชิงอัตวิสัยที่วัดได้หลังการทดลองทันที
X	แทน	การใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ

#### 3.2 การติดต่อประสานงานก่อนการทดลอง

##### 3.2.1 ขั้นเตรียมการทดลอง

- ผู้วิจัยนำหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยที่ทำในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พร้อมเอกสารรายละเอียดโปรแกรมเสนอต่อองค์กรเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

- ผู้วิจัยประสานงานกับผู้บริหาร หัวหน้าฝ่าย ในองค์กรเอกชนแห่งนั้น เพื่อขอชั่วโมงในการจัดกระทำกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ ผ่านช่องทางออนไลน์ (Application Line Meeting)

### 3.2.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

- ผู้วิจัยดำเนินการวัดสุขภาพภาวะเชิงอัตวิสัย แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยวิธีการจับฉลากเข้ากลุ่ม
- ผู้วิจัยวิเคราะห์คะแนนสุขภาพภาวะเชิงอัตวิสัย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระบะก่อนการทดลอง (Pertest)
- ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโปรแกรมพัฒนาสุขภาพภาวะเชิงอัตวิสัย โดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ ผ่าน Application Line Meeting ในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรม
- ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์คะแนนสุขภาพภาวะเชิงอัตวิสัยในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระบะหลังการทดลอง (Posttest)
- ผู้วิจัยดำเนินการตามกิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ ในกลุ่มควบคุมหลังจบการทดลอง

### 3.3.3 การติดตามกลุ่มตัวอย่าง

กิจกรรมการพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ ให้ความสำคัญกับการเขียนบันทึกบรรยายความรู้สึก อย่างเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน ผู้วิจัยจึงสร้างกลุ่มออนไลน์เพื่อการสื่อสารและส่งบันทึกทุกวัน ผ่าน Application Line เพื่อติดตามการฝึกที่สม่ำเสมอ อีกทั้งยังช่วยให้เกิดความต่อเนื่องของการติดต่อสื่อสารและป้องกันการขาดหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลองอีกด้วย

## 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

### 4.1 การวิเคราะห์สถิติขั้นพื้นฐาน

ใช้ร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

### 4.2 การวิเคราะห์ค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

หลังจากดำเนินการทดลองตามที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยจึงรวบรวมข้อมูลก่อนและหลัง รวมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบวัดทั้งสอง ได้แก่ แบบวัดความพึงพอใจในชีวิตและแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้การวิเคราะห์ดังนี้

การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาพภาวะเชิงอัตวิสัย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ สถิติ T-test for Independent Sample (Independent)

## 5. การรับรองจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ

การวิจัยครั้งนี้มีหลักในการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ให้ข้อมูล กล่าวคือ เมื่อได้รับอนุมัติหัวข้อเค้าโครงปริญญาโท ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุมัติการรับรองจริยธรรมการวิจัยสำหรับการวิจัยที่ทำในมนุษย์ โดยได้ไปรับรองโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC-G- 238/2565E จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ภาคผนวก...) หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยในเอกสารชี้แจง เช่น สาระสำคัญของกรวิจัย วัตถุประสงค์ ระยะเวลาดำเนินการ การรักษาความลับ และสิทธิในการถอนตัว รวมถึงอธิบายวิธีเก็บข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยว่าในเบื้องต้นจะมีการทำแบบวัด จากนั้นจะมีการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าสู่กลุ่มกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยทุกรายยินยอมเข้าร่วมวิจัยด้วยความสมัครใจ และผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถแจ้งขอถอนตัวออกจากกรวิจัยได้ทุกเมื่อ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งก่อนล่วงหน้าและไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลในการถอนตัวแต่อย่างใด ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้รหัสแทนชื่อและข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการบันทึกข้อมูลไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัว ซึ่งจะเก็บไฟล์ไว้ต่อเป็นเวลา 1 ปี หลังสิ้นสุดการวิจัย และจะทำลายข้อมูลด้วยวิธีการลบไฟล์ออกจากเครื่องในลักษณะที่ไม่สามารถกู้ข้อมูลกลับมาได้

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Design) แบบสองกลุ่ม มีการดำเนินการเก็บข้อมูลก่อนและหลัง (Two Group Pretest - Posttest Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาสุขภาพเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ ทำให้สุขภาพเชิงอัตวิสัยของพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19 เพิ่มขึ้น หลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยกลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นและกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับกิจกรรมใด ๆ ผลการวิจัยนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางและบรรยายข้อมูล โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยสุขภาพเชิงอัตวิสัยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาสุขภาพเชิงอัตวิสัย

ตอนที่ 3 ข้อมูลผลการสะท้อนความคิดจากการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะภาวะโควิด 19

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ได้ผลการวิเคราะห์ สามารถอธิบายรายละเอียดได้ดังต่อไปนี้

#### ตอนที่ 1 ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 7 จำนวนและร้อยละของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลส่วนตัว	กลุ่มทดลอง (n=18)		กลุ่มควบคุม (n=18)		รวม (n=36)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ						
ชาย	5	27.8	6	33.3	11	30.6
หญิง	13	72.2	12	66.7	25	69.4

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	กลุ่มทดลอง (n=18)		กลุ่มควบคุม (n=18)		รวม (n=36)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ						
20 – 29 ปี	2	11.1	5	27.8	7	19.4
30 – 39 ปี	9	50	7	38.9	16	44.4
40 – 49 ปี	7	38.9	6	33.3	13	36.2
การศึกษา						
ต่ำกว่าปริญญาตรี	15	83.3	16	88.9	31	86.1
ปริญญาตรี	3	16.7	2	11.1	5	13.9
รายได้ต่อเดือน						
10,001 – 20,000 บาท	8	44.4	11	61.1	19	52.8
20,001 – 30,000 บาท	10	55.6	5	27.9	17	47.2

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าที่มีอายุงานเกิน 1 ปีขึ้นไป แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 18 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 18 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 36 คน ในองค์กรเอกชนแห่งหนึ่ง ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 69.4 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 30.6 ซึ่งส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 20 - 29 ปี คิดเป็นร้อยละ 19.4 รองลงมาคืออายุระหว่าง 30 - 39 ปี คิดเป็นร้อยละ 44.4 และอายุระหว่าง 40 - 49 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.2 จบการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 86.1 รองลงมาจบการศึกษาระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 13.9 ในส่วนของรายได้ที่ได้รับต่อเดือน พบว่า ส่วนใหญ่มีรายได้ที่ได้รับต่อเดือนอยู่ที่ 10,001 – 20,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 52.8 รองลงมาคือรายได้ระหว่าง 20,001 – 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 47.2

## ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน โดยใช้สถิติพารามิเตอร์ (Parametric Statistics) การวิเคราะห์ทดสอบที (t-test) โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นดังนี้ 1) ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval Scale) ขึ้นไป 2) กลุ่มตัวอย่างสุ่มมาจากประชากรที่มีการกระจายแบบปกติ (Normal distribution) และ 3) ไม่ทราบค่าความแปรปรวนของประชากร ผู้วิจัยจึงทดสอบการกระจายของข้อมูล คือ คะแนนความพึงพอใจในชีวิตของพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้า โดยพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) พบว่ามีความเบ้เท่ากับ .117 เป็นการกระจายในลักษณะเบ้ขวา แสดงว่าข้อมูลส่วนใหญ่มีค่าคะแนนต่ำกว่าค่าเฉลี่ย นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (Kurtosis) พบว่ามีค่าความโด่งเท่ากับ -0.623 เป็นการกระจายที่มีความโด่งน้อยกว่า 0 เป็นลักษณะความโด่งแบบพลาติเคอร์ติค (platykurtic) แสดงว่าข้อมูลมีความโด่งต่ำกว่าความโด่งของการกระจายแบบปกติ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่ง พบว่ามีความแตกต่างจากศูนย์เพียงเล็กน้อย ซึ่งอยู่ระหว่าง -1.96 ถึง +1.96 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีการกระจายตัวแบบปกติ (วัฒนา ชยธวัช, 2561)

และคะแนนอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบของพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้า โดยพิจารณาค่าความเบ้ (Skewness) พบว่ามีความเบ้เท่ากับ -0.070 เป็นการกระจายในลักษณะเบ้ซ้าย แสดงว่าข้อมูลส่วนใหญ่มีค่าคะแนนมากกว่าค่าเฉลี่ย นอกจากนี้เมื่อพิจารณาค่าความโด่ง (Kurtosis) พบว่ามีค่าความโด่งเท่ากับ -1.110 เป็นการกระจายที่มีความโด่งน้อยกว่า 0 เป็นลักษณะความโด่งแบบพลาติเคอร์ติค (platykurtic) แสดงว่าข้อมูลมีความโด่งต่ำกว่าความโด่งของการกระจายแบบปกติ อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่ง พบว่ามีความแตกต่างจากศูนย์เพียงเล็กน้อย ซึ่งอยู่ระหว่าง -1.96 ถึง +1.96 แสดงให้เห็นว่าข้อมูลมีการกระจายตัวแบบปกติ (วัฒนา ชยธวัช, 2561)

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง

กลุ่ม	ระยะ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน (S.D.)	t	p-value
กลุ่มทดลอง N=18	ก่อนการทดลอง	61.166	7.586	-4.96	.312
กลุ่มควบคุม N=18	ก่อนการทดลอง	60.055	5.734		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 คะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ ของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วม กิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 61.166 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) เท่ากับ 7.586 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 60.055 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 5.734

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการแปลผลพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนน 61.166 กลุ่มควบคุมคะแนน 60.055 แปลความหมายได้ว่า มีอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบพอ ๆ กันทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale : SWLS) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระยะก่อนการทดลอง

กลุ่ม	ระยะ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	T	p-value
กลุ่มทดลอง N=18	ก่อนการทดลอง	18.111	4.431	-.158	.438
กลุ่มควบคุม N=18	ก่อนการทดลอง	17.888	3.968		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 คะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วม กิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 18.111 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 4.431 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 17.888 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 3.968

ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการแปลผลพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนน 18.111 กลุ่มควบคุมคะแนน 17.888 หมายความว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างกัน



ตาราง 10 ผลการเปรียบเทียบแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง

กลุ่ม	ระยะ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน (S.D.)	T	p-value
กลุ่มทดลอง N=18	หลังการทดลอง	69.166	5.628	-4.767	<.001*
กลุ่มควบคุม N=18	หลังการทดลอง	59.833	6.109		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 คะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 69.166 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 5.628 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 59.833 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 6.109

ผลวิเคราะห์ทางสถิติพบว่าในระยะหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบอยู่ที่ระดับ <.001 ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การแปลผลตามเกณฑ์การแปลความหมายของแบบวัด กลุ่มทดลองมีคะแนน 69.166 ซึ่งอยู่ในค่าเฉลี่ยช่วงคะแนนระหว่าง 61 – 80 แปลความหมายได้ว่า มีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าอารมณ์เชิงลบค่อนข้างมาก กลุ่มควบคุมคะแนน 59.833 ซึ่งอยู่ในค่าเฉลี่ยช่วงคะแนนระหว่าง 41 – 60 แปลความหมายได้ว่า มีอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบพอ ๆ กัน และมีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale : SWLS) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะหลังการทดลอง

กลุ่ม	ระยะ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน (S.D.)	t	p-value
กลุ่มทดลอง N=18	หลังการทดลอง	23.611	2.913	-5.151	<.001*
กลุ่มควบคุม N=18	หลังการทดลอง	17.722	3.877		

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 คะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 23.611 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 2.913 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 17.722 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) เท่ากับ 3.877

ผลวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในชีวิตอยู่ที่ระดับ  $<.001$  ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การแปลผลตามเกณฑ์การแปลความหมายของแบบวัด กลุ่มทดลองมีคะแนน 23.611 ซึ่งอยู่ในค่าเฉลี่ยช่วงคะแนนระหว่าง 21 - 25 แปลความหมายได้ว่า ค่อนข้างพึงพอใจในชีวิต กลุ่มควบคุมคะแนน 17.722 ซึ่งอยู่ในค่าเฉลี่ยช่วงคะแนนระหว่าง 15 - 19 แปลความหมายได้ว่า ค่อนข้างไม่พึงพอใจในชีวิต

หากนำผลเฉลี่ยของแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์ลบ และแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต หลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาเปรียบเทียบกับ พบว่ากลุ่มทดลองมีอารมณ์เชิงบวกมากกว่าเชิงลบค่อนข้างมากและค่อนข้างมีความพึงพอใจในชีวิต

### **ตอนที่ 3 ข้อมูลผลการสะท้อนความคิดจากการดำเนินการส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะภาวะโควิด 19**

จากการดำเนินโปรแกรมส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะภาวะโควิด 19 ครั้งละ 60 นาที จำนวน 5 ครั้ง ทั้งหมด 5 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลผ่านวิธี การสัมภาษณ์ การรวบรวมข้อมูลจากใบงานในแต่ละครั้งที่ทำกิจกรรม เพื่อเก็บข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมวิจัยในการเข้าร่วมกิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

#### **3.1 สัปดาห์ที่ 1**

ผู้วิจัยเริ่มดำเนินกิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 โดยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและเริ่มเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่มีต่อตนเองก่อน ฝึกทักษะการนับและบันทึกสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น (“Three Good Thing” หรือ สิ่งดีงาม 3 สิ่ง) ข้อมูลที่ได้จากใบงานในสัปดาห์แรก ผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังใช้เวลาค่อนข้างมากในการระลึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดกับตนเอง

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 1 “สิ่งที่ฉันขอบคุณตนเอง” ได้ดังนี้

“ฉันขอบคุณตนเองที่ พยายาม ไม่ท้อแท้ เนื่องจาก ทำให้ฉันยังคงสู้ต่อไป”

“ฉันขอบคุณตนเองที่ ฝึกหัดทำทุกอย่างด้วยตนเองก่อน เนื่องจาก ไม่มีใครช่วยเราได้  
เราต้องช่วยตนเองก่อน”

(พนักงานรายที่ 8)

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 2 “สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ” ได้ดังนี้

“ฉันอยากขอบคุณ น้องร้านขายเค้ก เนื่องจาก น้องเอาเค้กมาให้ทานฟรี และฉันได้  
แสดงออกซึ่งความขอบคุณโดย แนะนำเพื่อน ๆ ไปซื้อขนมที่ร้านน้อง”

(พนักงานรายที่ 5)

ฉันอยากขอบคุณ ลูกค้า เนื่องจาก ซื้อง่ายมากเลยคะ ไม่เลือกเยอะ และฉันได้  
แสดงออกซึ่งความขอบคุณโดย การกล่าวขอบคุณคะ”

(พนักงานรายที่ 1)

ฉันอยากขอบคุณ ลูก ๆ คะ เนื่องจาก วันนี้ตื่นเช้ามากเพื่อจะไปโรงเรียนโดยไม่ต้อง  
ให้แม่ปลุกคะ และฉันได้แสดงออกซึ่งความขอบคุณโดย ตั้งใจจะซื้อขนมที่ลูก ๆ ชอบให้ตอนเย็นนี้”

(พนักงานรายที่ 17)

### 3.2 สัปดาห์ที่ 2

ในสัปดาห์ที่ 2 ผู้วิจัยมีเป้าหมายสำหรับการเสริมสร้างกำลังใจและเปลี่ยนแปลงทัศนคติที่มีต่อภาวะโควิด 19 ฝึกทักษะการคำนึงถึงการผ่านเรื่องราว (Grateful Reappraisal) ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยหลังจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับชมวิดีโอ “What's make a hero?” โดย Matthew Winkler จบแล้ว ผู้วิจัยได้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรยายความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยรวบรวมมาได้ ดังนี้

“โดยมากจะรู้สึกถึงแต่ปัญหาว่าโรคนี้อำนาจทำให้เราลำบากขึ้น ก็คิดอยู่แบบนั้น แต่พอลองดูดี ๆ ก็คิดว่าเราอดทนมากที่ผ่านมาได้ จากวันนี้ก็จะพยายามมองหาข้อดีของปัญหาที่เกิดขึ้น ไม่ใช่แค่เรื่องนี้นะ เรื่องอื่น ๆ ด้วยหลังจากนี้ถ้าเจออะไรก็จะมีมุมมองปัญหาในด้านที่ดีมากขึ้นคะ”

(พนักงานรายที่ 9)

“ไม่รู้ตัวเลยว่าผ่านมาได้ยังไง ทั้งเครียด ทั้งกังวล ร้องไห้กับตัวเองเยอะมาก แต่ก็ผ่าน  
มาได้ถึงวันนี้ พอดูวิดีโอแล้ว เป็นแบบนี้จริง ๆ ค่ะ วันนี้ก็ถ้าพูดว่าตัวเองเข้มแข็งขึ้น ถ้าไม่เจอ  
โควิดก็คงไม่เข้มแข็งเท่านี้”  
(พนักงานรายที่ 2)

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 4 “สิ่งที่ฉันยังมีอยู่และสำรวจเสียงข้างใน  
ตนเอง” ได้ดังนี้

- “1. ถึงแม้ฉันจะ ท้อแท้กับปัญหา แต่ฉันก็ยังมี เพื่อนที่ดีคอยให้กำลังใจเสมอ
2. ก่อนที่ฉันจะเห็นถึงสิ่งที่ฉันยังคงมีอยู่ เสียงข้างในตัวฉันบอกกับฉันว่า เหนื่อยและ  
ท้อมาก ไม่รู้จะทำยังไง
3. หลังจากฉันได้เห็นถึงสิ่งที่ฉันยังคงมีอยู่ เสียงข้างในตัวฉันบอกกับฉันว่า ฉันมี  
เพื่อนที่ดี ที่ไม่เคยทิ้งกันไปไหน”  
(พนักงานรายที่ 3)

- “1. ถึงแม้ฉันจะ ไม่ได้ออกไปทำงาน รายได้ลดลง แต่ฉันก็ยังมี สามียี่คอยอยู่ข้าง ๆ  
เสมอ
2. ก่อนที่ฉันจะเห็นถึงสิ่งที่ฉันยังคงมีอยู่ เสียงข้างในตัวฉันบอกกับฉันว่า จะทำยังไง  
เมื่อไหร่จะดีขึ้น เมื่อไหร่จะได้ทำงาน
3. หลังจากฉันได้เห็นถึงสิ่งที่ฉันยังคงมีอยู่ เสียงข้างในตัวฉันบอกกับฉันว่า ฉันโชคดี  
มากที่มีสามียี่ดี เป็นคู่ชีวิตช่วยเหลือกัน”  
(พนักงานรายที่ 11)

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 5 “เรียนรู้และแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ  
ต่อเหตุการณ์” ได้ดังนี้

“จากสถานการณ์ เหตุการณ์ หรือบุคคลที่ไม่พึงประสงค์ คือ โควิด 19  
ฉันได้เรียนรู้ว่า ฉันเป็นผู้หญิงที่อดทนและเข้มแข็งมากที่ผ่านมาได้”  
(พนักงานรายที่ 16)

“จาก สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือบุคคลที่ไม่พึงประสงค์ คือ แม่เลี้ยงเดี่ยว  
ฉันได้เรียนรู้ว่า ขอขอบคุณลูกที่เป็นเด็กดี แม่รักหนูมาก ๆ”  
(พนักงานรายที่ 10)

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 6 “กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” ได้ดังนี้

“สิ่งที่ฉันชอบที่สุดในวันนี้คือ อากาศดีและรถไม่ติด เนื่องจาก ทำให้เราสดชื่น ทำให้มี  
ความสุขกับการทำงาน”

“บุคคลที่ฉันอยากขอบคุณในวันนี้คือ พนักงานไรเดอร์ ที่มาส่งขนมยามบ่ายให้ฉัน  
เนื่องจาก ใบหน้าที่ยิ้มแย้มถึงตัวจะเปี่ยมพลังก็ตาม”

“วันนี้เป็นวันที่ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง เนื่องจาก ได้สอนน้องเรื่องการใช้ชีวิตค่ะ”  
(พนักงานรายที่ 4)

“สิ่งที่ฉันชอบที่สุดในวันนี้คือ ได้เห็นผู้ใหญ่ช่วยคุณปู่คุณย่าเต้นกันมีความสุข  
เนื่องจาก วันนี้มีดนตรีสดมาเล่นตรงชั้นล่าง เพลงยุค 60 เห็นแล้วมีความสุขตามเลยค่ะ”

“บุคคลที่ฉันอยากขอบคุณในวันนี้คือ ร่างกายตัวเองค่ะเนื่องจากอาการดีขึ้นมาก ๆ”  
“วันนี้เป็นวันที่ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง เนื่องจาก ได้เสื้อผ้าสวย ๆ และใช้จ่ายด้วยเงินที่  
เราหามาเองค่ะ”

(พนักงานรายที่ 12)

### 3.3 สัปดาห์ที่ 3

ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ยกย่องไปถึงบุคคลที่เคยให้ความช่วยเหลือไม่ว่าจะในรูปแบบใด ๆ เมื่อต้องเผชิญกับเหตุการณ์ร้ายแรงในอดีตฝึกทักษะการแสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Grateful Expression) และให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในรูปแบบของการเขียนบรรยาย โดยผู้วิจัยพบว่าผู้เข้าร่วมวิจัยใช้เวลาในการนี้ยกย่องและเขียนบรรยายในระยะเวลาที่สั้นขึ้น และเขียนบรรยายและอธิบายความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ดีขึ้น ซึ่งอาจเป็นผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา และจากการฝึกเขียนบันทึกเป็นประจำทุกวัน

จดหมายขอบคุณ (Gratitude letter)

“ถึงคุณแม่

น้ำเอ็งนะ ตอนนี้เป็นยังไงบ้างสบายดีไหม ส่วนชั้นสบายดีนะ คิดถึงแกนะ พอมานั่งคิดถึงสมัยวัยละอ่อนน้อย ตลอดเินอะที่พวกเราผ่านช่วงเวลานั้นมาได้ แล้วก็ยังขอบคุณแกตลอดที่เคยมาดูแลตอนไม่สบาย ยังจำได้ไม่เคยลืมชั้นกลัวมากแถมเสียใจกับการต้องนอนโรงพยาบาลคนเดียว ก็ได้แกนี่แหละมาอยู่เป็นเพื่อน ขอบใจมากยังไม่ลืมนะ จำได้เสมอว่าวันที่ไม่สบายนอกจากพ่อแม่อีกก็มีแกนี่แหละที่คอยอยู่ข้าง ๆ ขอบคุณอีกครั้ง ถ้าว่างเมื่อไหร่ัดมาเลยนะกินข้าวเมาท์มอยกัน

ตามประสา คิดถึงนะ ขอบคุณมากนะที่ไม่หายไปไหน ขอบคุณที่แกยังอยู่”

(พนักงานรายที่ 18)

“สวัสดิ์พรชัย

วันที่เรารู้จักกันมันเริ่มเมื่อ 28 ปีที่แล้ว มานึกดูแล้ว พรชัยเป็นแรงขับเคลื่อนชีวิตของฉันเลย เริ่มตั้งแต่ส่งฉันเรียนระดับ ปวส. จนถึงวันที่ฉันต้องเป็นพนักงาน พรชัยก็คอยรับส่งฉันไปทำงานทุกวัน จนถึงวันนี้ก็ยังเป็นอยู่ บ้านฉันมีปัญหาบ่อย ทั้งทางการเงินและด้านอื่น ๆ พรชัยก็จัดการเคลียร์ให้ทั้งหมด หรือต้องไปติดต่อสถานที่ราชการ ก็มีพรชัยที่คอยเป็นคนประสานงานให้ตลอด ฉันเลยกลายเป็นคนที่ใช้ชีวิตง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องลำบากดิ้นรนเหมือนคนอื่นเค้า ฉันคิดว่าทุกวันนี้ ฉันเป็นคนมีเกียรติเพราะว่าฉันพรชัยปูพื้นฐานให้ฉันมาอย่างดี ทำให้ฉันเป็นคนคิดดี ทำดี ความน่าเชื่อถือ เป็นคนรู้จักให้อภัย ฉันอยากขอบคุณที่ทำให้ฉันเป็นคนดี ในวันนี้ฉันจะตอบแทนเธอด้วยการเป็นคนซื่อสัตย์และจะดูแลกันในยามเจ็บป่วย และจะรับฟังทุกปัญหาและพร้อมช่วยกันแก้ไขให้ทุกอย่างผ่านพ้นไปได้ด้วยดีค่ะ เราจะเดินไปด้วยกันและไม่ทิ้งกัน”

(พนักงานรายที่ 7)

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 7 “3 คนที่ช่วยให้ฉันผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงและฉันอยากขอบคุณ” ได้ดังนี้

“บุคคลที่ช่วยให้ฉันผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากคือ พี่สาว ฉันได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณโดย พูดคุยกับพี่สาวมากขึ้น สนทนากันมากขึ้นค่ะ”

(พนักงานรายที่ 6)

“บุคคลที่ช่วยให้ฉันผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากคือ พ่อแม่และพี่สาวค่ะ ฉันได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณโดย ตอนนี้ได้กลับมาทำงานแล้ว ก็ช่วยดูแลค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ในบ้านค่ะ พาไปเที่ยวกับทั้งครอบครัวบ้าง”

(พนักงานรายที่ 15)

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 8 “กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” ได้ดังนี้

“สิ่งที่ทำให้ฉันสนุกในวันนี้คือ การแต่งหน้าให้ตัวเองแบบใหม่ เนื่องจาก ถูกคำทักว่าถ้าน้องแต่งหน้าสไตล์เกาหลีจริง ๆ หน้าจะละอ่อนขึ้นไหม ก็เลยอยากลองดูค่ะ หลังจากแต่งเสร็จก็รู้สึกได้ว่าหน้าดูอ่อนกว่าวัยค่ะ”

“บางคนที่ทำเรื่องดี ๆ ให้กับคนอื่นในวันนี้คือ การเสียสละ เนื่องจาก สิ่งที่เขาได้กระทำคือ ต่อคิวเข้าแถวเข้าธนาคาร เห็นพี่คนนึงหลบให้คุณตาได้รับคิวก่อนค่ะ”

“วันนี้ฉันแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลอื่นโดย ขอขอบคุณในความเสียสละค่ะ”

(พนักงานรายที่ 13)

### 3.4 สัปดาห์ที่ 4

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามทฤษฎี ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden And Build Theorise) โดย Fredrickson (1998) เริ่มจากความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้นกับสิ่งที่ใกล้ตัว เป็นวัฏจักรที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกระทำซ้ำ ๆ เนื่องจากมองเห็นผลลัพธ์เชิงบวกที่ได้ กระทั่งกลายเป็นคุณลักษณะพิเศษส่วนบุคคล และสัปดาห์ที่ 4 เป็นการส่งต่อความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไปยังบุคคล หรือสถานที่องค์กรต่าง ๆ

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 9 “บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือ” ได้ดังนี้

“บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือคือ พี่จัน เนื่องจาก เป็นคนแนะนำเราเข้าสู่วงการเครื่องสำอาง วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ ไปช่วยอุดหนุนร้านชา กาแฟ ของพี่จัน  
สม่าเสมอถ้ามีโอกาส”  
(พนักงานรายที่ 8)

“บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือคือ น้องข้างร้านคะ เนื่องจาก บ้านน้องยากจนมาก ๆ คะ วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ สอนให้น้องเก็บเงินและซื้อขนมฝากน้องบ้างบางวัน”  
(พนักงานรายที่ 15)

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 10 “สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ” ได้ดังนี้

“สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือคือ วัดหลวงตาบัว เนื่องจาก เคยแวะไปมาตอนไปเที่ยวกาญจนบุรี น้อง ๆ สัตว์ป่าที่อยู่ด้านหลังเยอะมาก ๆ ที่เดินลงมาหิวโซ ซี้โคร่งขึ้นเลยคะ วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ ขับรถออกไปซื้อผักและผลไม้ที่ตลาดสด นำกลับมาให้น้อง ๆ สัตว์พวกนั้นและได้กลับมาแชร์ในเฟซบุ๊กให้คนไปช่วยเหลือน้องตามกำลังคะ”  
(พนักงานรายที่ 11)

“สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือคือ สภากาชาดไทย เนื่องจาก ช่วงนี้เลือดขาดแคลน วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ ไปร่วมบริจาคพร้อมเชิญชวนเพื่อนหรือญาติพี่น้องให้ไปช่วยกันบริจาคคะ”  
(พนักงานรายที่ 14)

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากใบงานที่ 11 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” ได้ดังนี้

“สิ่งที่ทำให้ฉันรู้สึกสนุกในวันนี้คือ ลูกค้ำคะ เนื่องจาก ได้พูดคุยสนุกสนาน ลูกค้ำน่ารัก  
มาก ๆ ค่ะ พลังงานดี ๆ กับพี่เค้าเยอะเลยคะ”

“สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันในวันนี้คือ เห็นคนหนุ่มลุกขึ้นให้ป้าวัยกลางคนนั่งบนรถเมล์ ดูบ๊า  
เค้าดีใจมากเลยคะ”

“วันนี้เป็นวันที่สำคัญของฉันเนื่องจาก ได้ปรับความเข้าใจกับเพื่อนคนหนึ่งหลังจากมีความ  
เข้าใจผิดกันมา 15 ปี และหลังจากนี้คงจะติดต่อกันเรื่อย ๆ ค่ะ”

(พนักงานรายที่ 9)





## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยการอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experiment Research) ดำเนินการวิจัยแบบวัดก่อนและหลังในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (The pretest-posttest group control design) เรื่องโปรแกรมพัฒนาสุขภาวะเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมพัฒนาความซาบซึ้งขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประเภทเครื่องสำอางนำเข้าจากบริษัทชั้นนำแห่งหนึ่งของประเทศเกาหลีใต้ ประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19 โดยพนักงานที่มีอายุการทำงานเกิน 1 ปี และสถานที่ทำงานอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนทั้งสิ้น 36 คน ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง 18 คน กลุ่มควบคุม 18 คน ซึ่งเป็นพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าขององค์กรเอกชนแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานครที่ได้รับผลกระทบ เช่น ห้าง ร้าน สถานที่ปฏิบัติงานถูกปิดขณะเกิดภาวะโควิด 19 โดยกลุ่มตัวอย่างสามารถขอถอนตัวได้ตลอดเวลาหากเกิดความไม่สบายใจหรือไม่สะดวกใจที่เข้าร่วมกิจกรรมจนครบตามกำหนดครั้ง

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพื่อส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

#### สมมติฐานการวิจัย

พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยหลังเข้ากิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในกลุ่มควบคุม

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพื่อส่งเสริมสุขภาวะเชิงอัตวิสัยโดย
2. แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต
3. แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากดำเนินการทดลองตามที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยจึงรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง รวมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต และแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงสถิติด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยใช้การวิเคราะห์ดังนี้

การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนสุขภาพะเชิงอัตวิสัย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้ สถิติ T-test for Independent Sample (Independent)

### การดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยนำหนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยที่ทำในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับงานวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พร้อมเอกสารรายละเอียดโปรแกรมเสนอต่อองค์กรเอกชนแห่งหนึ่ง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย จากนั้นจึงทำการประสานงานกับผู้บริหาร หัวหน้าฝ่าย ในองค์กรเอกชนแห่งนั้น เพื่อขอชั่วโมงในการจัดกระทำกิจกรรมพัฒนาสุขภาพะเชิงอัตวิสัย ผ่านช่องทางออนไลน์ จากนั้นดำเนินการวัดสุขภาพะเชิงอัตวิสัย วิเคราะห์คะแนนสุขภาพะเชิงอัตวิสัย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pertest) แล้วคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยกำหนดหมายเลขให้พนักงานแต่ละคน และทำการจับฉลากแบ่งเข้ากลุ่มตัวทดลองและกลุ่มควบคุม จากนั้นดำเนินการทดลองโปรแกรมพัฒนาสุขภาพะเชิงอัตวิสัย โดยใช้พื้นฐานกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ ผ่านช่องทางออนไลน์ ในกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมและวัดสุขภาพะเชิงอัตวิสัยอีกครั้งหลังจบกิจกรรมทันทีเพื่อเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Posttest) สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยได้ดำเนินการตามโปรแกรมพัฒนาสุขภาพะเชิงอัตวิสัยหลังการเก็บรวบรวมข้อมูล

## สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

### สมมติฐาน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยหลังเข้ากิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยพบว่า พนักงานจำหน่ายสินค้ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของสุขภาวะเชิงอัตวิสัยหลังเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ จากแบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบของกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 69.166 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 59.833 และจากแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 23.611 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย (Mean) เท่ากับ 17.722 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากทั้งสองแบบวัดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Davis et al. (2016) ที่ระบุว่า กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเป็นทางเลือกหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงอัตวิสัยที่ดี และอาจเสริมสร้างให้เกิดความพึงพอใจในชีวิตในระยะยาวได้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ (Jeffrey J Froh et al., 2009) ที่ได้การศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย และระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งพบว่าหลังกลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่ 5 นาที ถึง 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีอารมณ์เชิงบวกและมีความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้น ขณะที่อารมณ์เชิงลบลดลง เช่นเดียวกับการศึกษาของ Tong & Oh (2021) ที่พบว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณยังมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการรับรู้ความหมายเชิงบวกของภาวะโควิด 19

ในการพัฒนาสุขภาวะเชิงอัตวิสัย ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีเดียวกับ Xiang and Yuan (2021) คือ ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden and Build Theorise) , Fredrickson (1998) เพื่อส่งเสริมให้เกิดอารมณ์เชิงบวก ความพึงพอใจในชีวิต และลดอารมณ์เชิงลบของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจากวิกฤตโควิด 19 โดยผู้วิจัยสังเกตได้จากข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างได้เขียนบรรยายในแต่ละสัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มต้นเขียนบรรยายและเขียนบันทึกจากสิ่งใกล้ตัว เช่น ตนเองหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองในสัปดาห์แรก ๆ และเริ่มมีการเขียนบรรยายถึงสิ่งที่ตนเองสังเกตเห็นจากสิ่งรอบ ๆ ตัวของกลุ่มตัวอย่าง เช่น การที่บุคคลอื่น ๆ ได้กระทำบางสิ่งเพื่อช่วยเหลือคนอื่น เป็นต้น จึงเป็นไปตามทฤษฎีสร้างและขยาย ที่กล่าวว่า หลักการของทฤษฎีสร้างและขยายมี 2 ประเด็น

หลัก ดังนี้ 1. เมื่อบุคคลความรู้สึกปีติต่อบางสิ่ง ความปีตินั้นเป็นตัวกระตุ้นให้บุคคลสนใจอยากเข้าไปมีส่วนร่วมกับสิ่งนั้น และความสนใจนั้นนำไปสู่การสำรวจในสิ่งที่คุณมีความรู้สึกปีติจนเกิดความพึงพอใจ และหากผลที่ได้เป็นความรู้สึกเชิงบวก บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติวัฏจักรแบบนี้ซ้ำกับสิ่งที่ตนเกิดความปีติในสิ่งอื่น ๆ 2. วัฏจักรดังกล่าวจะพัฒนาและเป็นพฤติกรรมและทักษะพิเศษของบุคคล เป็นดังคุณสมบัติส่วนตัวของบุคคล โดยอาจกล่าวได้ว่า เมื่อบุคคลให้ความสนใจที่จะมองหาสิ่งใดที่ทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณซ้ำ ๆ การกระทำซ้ำ ๆ แบบนี้จะก่อให้เกิดเป็นพฤติกรรมและทักษะประจำตัวของบุคคลนั้นไป และนี่อาจเป็นอีกสาเหตุที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีไม่มีถอนตัวออกจากการวิจัย เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกเชิงบวกกับตนเอง หลังจากได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และต้องการจะอยู่ในการวิจัยให้ครบทั้ง 5 สัปดาห์ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมนั้นให้เป็นอย่างคุณสมบัติส่วนตัว

ผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณผ่านวิธีการต่าง ๆ โดยใช้การรู้คุณค่าสิ่งดีที่เกิดขึ้นกับชีวิต (Grateful Recounting) เป็นการฝึกฝนการให้ความสนใจหรือการนับสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้รับการพัฒนาโดย Emmons & McCullough, (2003) ผ่านวิธีเขียนบันทึกสิ่งงาม 3 เรื่อง หรือเรียกว่า “Three Good Thing” เป็นประจำทุกวันตลอดการดำเนินกิจกรรมทั้ง 5 สัปดาห์ โดยช่วงเวลาในการเขียนบันทึกที่เหมาะสมในแต่ละวันเป็นประเด็นที่ถุ่กนำมาพิจารณาด้วย เนื่องจากประโยชน์ประการหนึ่งของการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณคือ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพะเชิงอัตวิสัยที่ส่งโดยตรงต่อสุขภาพคือการช่วยให้ผ่อนคลายสบาย จึงเห็นควรใช้เวลาในตอนก่อนนอน เพื่อความผ่อนคลายและได้นึกย้อนไปถึงสิ่งดีงามที่ได้เกิดขึ้นก่อนจะหลับไปอย่างมีความสุข (จุฑาทิพย์ เทพดนตรี, 2561) การสะท้อนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Grateful Reflection) หรือการเขียนจดหมายแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Grateful Letter) เพื่อขอบคุณบุคคลหรือเหตุการณ์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการเขียนบรรยายถึงเรื่องราวนั้น ๆ วิธีการการคำนึงถึงการผ่านเรื่องราว (Grateful Reappraisal) จากการศึกษาของ Watkins et al. (2008) พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาเข้ามากกว่า ทำให้บุคคลมีเรียนรู้และจัดการกับอารมณ์ที่เกิดจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่อีกครั้ง นี่อาจเป็นสาเหตุว่าทำไมผู้ที่ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจึงมีความสุข

จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ มีคะแนนสุขภาพะเชิงอัตวิสัยสูงกว่ากลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ โดยจะเห็นว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองแบบวัดที่ใช้วัดสุขภาพะเชิงอัตวิสัย โดยในกลุ่ม

ควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ มีความใกล้เคียงกันทั้งก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งผลการวิจัยนี้ช่วยสนับสนุนและให้เห็นว่ากิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ สามารถเสริมสร้างสุขภาวะเชิงอัตวิสัยให้กับพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19 ได้

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย คือพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้ากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ มีคะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยจากทั้งสองแบบวัดสูงกว่า พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $p < .05$ ) และข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ อาจยืนยันได้ว่าความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะเชิงอัตวิสัยได้ในเหตุการณ์ต่าง ๆ และความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณมีความสำคัญมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจศึกษา โปรแกรมพัฒนาสุขภาวะโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณของพนักงานจำหน่ายสินค้าในภาวะโควิด 19 หรือในกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน ดังนี้

1. ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบคะแนนสุขภาวะเชิงอัตวิสัยของพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในระยะก่อนและหลังการทดลองเท่านั้น ดังนั้นผู้วิจัยท่านอื่นสามารถวัดสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในระยะติดตามผลได้ด้วย เช่น ในระยะ 3 - 6 หลังจบกิจกรรม

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดกิจกรรมผ่านทางออนไลน์ ทำให้มีข้อจำกัดในการคัดเลือกกิจกรรมในการพัฒนาสุขภาวะเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมพัฒนาความรู้สุขภาพซึ่งชอบคุณดังนั้นผู้สนใจศึกษาเรื่องนี้ในครั้งต่อไป อาจใช้การจัดกิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาทำกิจกรรมกันในสถานที่ที่ได้จัดเตรียมไว้ เพื่อเป็นการลดข้อจำกัดในการจัดกิจกรรม

3. การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง คือ พนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าที่มีอายุงานเกิน 1 ปี ในองค์กรเอกชนแห่งหนึ่ง ดังนั้นในอนาคตอาจจะศึกษาในกลุ่มประชากรที่กว้างขึ้น เช่น พนักงานสายสนับสนุน พนักงานบริการทางออนไลน์ เป็นต้น เนื่องจากไม่ได้มีเพียงพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าเท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากภาวะโควิด 19 เพื่อนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์กับกลุ่มประชากรได้หลากหลายมากขึ้น

## ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

ผลจากการศึกษาทำให้ค้นพบว่า กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ สามารถเสริมสร้างสุขภาวะเชิงอัตวิสัยให้กับพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าได้ ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะสำหรับผู้สนใจนำกิจกรรม ไปประยุกต์ใช้ ดังนี้

1. นักจิตวิทยาที่ทำงานในหน่วยงานต่าง ๆ ที่ต้องการนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ อาจต้องทำการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณเพิ่มเติม เนื่องจากยังมีอีกหลายกิจกรรมที่น่าสนใจ เช่น การขอบคุณร่างกายตนเอง การออกไปพบเจอสิ่งใหม่ ๆ หรือการให้ของขวัญหรือของรางวัลเมื่อทำตามเป้าหมายส่วนตัวได้สำเร็จ เป็นต้น ซึ่งนักจิตวิทยาสามารถนำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เห็นว่าเหมาะสมมาประยุกต์ใช้ให้เข้ากับบริบทหน่วยงานของตนได้

2. หัวหน้างาน หรือผู้ที่มีทำงานเกี่ยวข้องกับพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้า สามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน เพื่อมุ่งเน้นการเสริมสร้างสุขภาวะเชิงอัตวิสัยโดยใช้กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ เนื่องจากกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ เป็นกิจกรรมที่กระทำได้ง่าย มีความน่าสนใจ หัวหน้างาน หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจึงสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดี และทำให้ประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมยังคงอยู่ได้ต่อไปในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น และ/หรือ อาจเสริมสร้างสุขภาวะเชิงอัตวิสัยในพนักงานกลุ่มอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากพนักงานจำหน่ายสินค้าในองค์กร

## บรรณานุกรม

- Baron, R. A. (1984). Reducing organizational conflict: An incompatible response approach. *Journal of applied psychology, 69*(2), 272.
- Bernstein, D. M., & Simmons, R. G. (1974). The adolescent kidney donor: The right to give. *American Journal of Psychiatry, 131*(12), 1338-1343.
- Bertocci, P. A., & Millard, R. M. (1963). Personality and the Good. Psychological and Ethical Perspectives, New York 1963, pp. 63-93.
- Blasco-Belled, A., Tejada-Gallardo, C., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). The costs of the COVID-19 on subjective well-being: An analysis of the outbreak in Spain. *Sustainability, 12*(15), 6243.
- Carman, J. B., & Streng, F. J. (1989). Spoken and unspoken thanks: some comparative soundings: pprs, seminar on Acts of Thanksgiving and the Virtue of Gratitude, Dallas, 1983.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology, 30*(2), 139-153.
- Cheng, T. C., Kim, S., & Koh, K. (2020). The impact of COVID-19 on subjective well-being: Evidence from Singapore.
- Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., Wade, N., Varjas, K., Gifford, A., . . . Griffin, B. J. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. *Journal of counseling psychology, 63*(1), 20.
- Diener, E. (2009). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Assessing well-being, 25-65*.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology, 2*, 63-73.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology, 39*(4), 391-406.

- Eid, M., & Larsen, R. J. (2008). *The science of subjective well-being*: Guilford Press.
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Jo-AnnTsang. (2003). The assessment of gratitude.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. *Handbook of positive psychology*, 18, 459-471.
- Emmons, R., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 377-389.
- Fordyce, M. W. (1988). A review of research on the happiness measures: A sixty second index of happiness and mental health. *Social Indicators Research*, 20(4), 355-381.
- Frederickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365-376.
- Frederickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of general psychology*, 2(3), 300-319.
- Frederickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The journal of positive psychology*, 4(5), 408-422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46(2), 213-233.
- Fuad, B., Ozan, K., & Hülya, E. (2021). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2369-2382.
- Gallagher, M. W., Smith, L. J., Richardson, A. L., D'Souza, J. M., & Long, L. J. (2021). Examining the longitudinal effects and potential mechanisms of hope on COVID-19



- stress, anxiety, and well-being. *Cognitive Behaviour Therapy*, 50(3), 234-245.
- George, D., & Mallery, P. (2003). George, D  
Mallery, P. *Boston: Allyn & Bacon*, 8-10.
- Graham, S., & Barker, G. P. (1990). The down side of help: An attributional-developmental analysis of helping behavior as a low-ability cue. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 7.
- Henderson, L. W., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. *International journal of wellbeing*, 2(3), 196-221.
- Hu, C., Zhu, K., Huang, K., Yu, B., Jiang, W., Peng, K., & Wang, F. (2022). Using natural intervention to promote subjective well-being of essential workers during public-health crises: A Study during COVID-19 pandemic. *Journal of Environmental Psychology*, 79, 101745.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of health psychology*, 21(10), 2207-2217.
- Jiang, D. (2020). Feeling gratitude is associated with better well-being across the life span: a daily diary study during the COVID-19 outbreak. *The Journals of Gerontology: Series B*.
- Jiang, F., Deng, L., Zhang, L., Cai, Y., Cheung, C. W., & Xia, Z. (2020). Review of the clinical characteristics of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Journal of general internal medicine*, 35, 1545-1549.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of personality*, 77(3), 691-730.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour research and therapy*, 44(2), 177-199.
- Kendler, K. S., Liu, X.-Q., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A.

- (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(3), 496-503.
- Killen, A., & Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of happiness Studies*, 16(4), 947-964.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., Stillman, T. F., & Dean, L. R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 4(1), 32-42.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*: Oxford University Press, USA.
- Martínez-Martí, M. L., Avia, M. D., & Hernández-Lloreda, M. J. (2010). The effects of counting blessings on subjective well-being: A gratitude intervention in a Spanish sample. *The Spanish journal of psychology*, 13(2), 886-896.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological bulletin*, 127(2), 249.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 295.
- Mingke, S. (2020). Psychological stress responses to COVID-19 and adaptive strategies in China. *World development*, 136, 105107.
- Minh, N. T., & Hoang, L. G. N. (2021). The influence of COVID-19 stress on psychological well-being among Vietnamese adults: The role of self-compassion and gratitude. *Traumatology*.
- Naito, T., Wangwan, J., & Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(2), 247-263.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and clinical psychology*, 23(5), 603-619.

- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology, 2*(3), 149-156.
- Priya, G. S., & Kumar, M. A. (2021). A neglected reality of mass media during COVID-19: Effect of pandemic news on individual's positive and negative emotion and psychological resilience. *Personality and Individual Differences, 180*, 110962.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology, 52*(1), 141-166.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology, 1*(2), 73-82.
- Tong, E. M., & Oh, V. (2021). Gratitude and adaptive coping among Chinese Singaporeans during the beginning of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 1616.
- Watkins, P. C., Grimm, D. L., & Kolts, R. (2004). Counting your blessings: Positive memories among grateful persons. *Current Psychology, 23*(1), 52-67.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal, 31*(5), 431-451.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology, 54*(6), 1063.
- Witteveen, E. E. (2021). The Effectiveness and Usability of an Application-Based Gratitude Intervention On Well-being and Stress among Employees in Times of COVID-19. Retrieved from <http://essay.utwente.nl/86648/>
- Wood, & Joseph. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders, 122*(3), 213-217.

- Wood, A., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443-447.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review, 30*(7), 890-905.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences, 45*(1), 49-54.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*(2), 281.
- Xiang, Y., & Yuan, R. (2021). Why do people with high dispositional gratitude tend to experience high life satisfaction? A broaden-and-build theory perspective. *Journal of happiness Studies, 22*(6), 2485-2498.
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2021). Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American psychologist, 76*(1), 50.
- เมธาวี อื้ออารีย์กุล, & กุณฑล ทิพยพานิชภักดิ์. (2563). Mental Well-Being of Dweller in Dwelling: Literature Review and Recommendation. *Sarasatr, 3*(3), 557-570.
- กระทรวงสาธารณสุข, ก. (2552). ข่าวสาร กรมสุขภาพจิต. 5.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2564). จัดการกับความเครียด รับมือโควิดอีกครั้ง. Retrieved from <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=30561>
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2561). การเสริมสร้างการสานใจคุณตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยกลุ่มพัฒนาตน.
- จิตตภา ชินกิจการ, ธนิชพร วุฒิลักษณ์, & พูลทรัพย์ อารีกิจ. (2555). การศึกษาการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง.
- พรหมรศ, ณ. (2565). การเปรียบเทียบพฤติกรรมการซื้อสินค้าอุปโภคบริโภคผ่านช่องทางร้านค้าปลีกสมัยใหม่และร้านค้าออนไลน์ ช่วงก่อนและระหว่างภาวะวิกฤตโควิด-19.
- รุ่งสถาพร, ท. (2562). พฤติกรรมผู้บริโภคต่อการซื้อสินค้าบนช่องทางออนไลน์ในภาวะวิกฤตโควิด-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปริมณฑล และ พิษณุโลก.







ภาคผนวก ก  
ใบอนุญาตจรรยาบรรณ



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 238/2565E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: กิจกรรมพัฒนาความสุขเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณในกลุ่มพนักงานขายสินค้าและให้บริการในห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย ธนเดช เพชรประยูร

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง:

1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 1 สิงหาคม 2565
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 1 สิงหาคม 2565
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 1 สิงหาคม 2565
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 1 สิงหาคม 2565

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

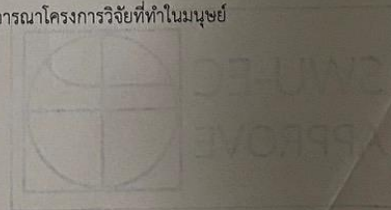
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-238/2565

วันที่ให้การรับรอง : 01/08/2565

วันหมดอายุใบรับรอง : 01/08/2566







ภาคผนวก ข  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย**

1. รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการแนะแนว และ จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผศ.ดร. สุเมษย์ หนกหลัง ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสาขาพหุวิทยาการ/สหวิทยาการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อ. ดร. นฤมล พระใหญ่ ตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาการแนะแนว และ จิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ภาคผนวก ค  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามโครงการวิจัยเรื่อง :

โปรแกรมส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในข้อที่ตรงกับความเป็นจริง และตรงกับท่านมากที่สุด

1. เพศ  1) ชาย  2) หญิง  3) ไม่ระบุ

2. อายุ  1) 20-29 ปี  2) 30-39 ปี  3) 40-49 ปี  4) 50 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา  1) ต่ำกว่าปริญญาตรี  2) ปริญญาตรี  3) สูงกว่าปริญญาตรี

4. รายได้ต่อเดือน  1) ต่ำกว่า 10,000 บาท  2) 10,001 – 20,000 บาท  
 3) 20,001 – 30,000 บาท  4) 30,001 – 40,000 บาท  
 5) มากกว่า 40,001 บาทขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบประเมินความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with Life Scale : SWLS

คำชี้แจง ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับท่านมากที่สุด โดย 7 หมายถึงเห็นด้วยมากที่สุด ถึง 1

หมายถึงไม่เห็นด้วยมากที่สุด

ข้อความ/คะแนน	7	6	5	4	3	2	1
	เห็นด้วย มากที่สุด	เห็น ด้วย	ค่อนข้าง เห็นด้วย	เฉย ๆ ไม่ใช่ทั้ง เห็นด้วย หรือไม่ เห็นด้วย	ค่อนข้าง ไม่เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่ เห็น ด้วย มาก ที่สุด
1. โดยภาพรวมแล้วชีวิต ของฉันใกล้เคียงกับอุดม คติที่ฉันนึกฝันไว้							
2. สภาพชีวิตต่าง ๆ ของ ฉันดีมาก							
3. ฉันมีความพึงพอใจใน ชีวิตที่เป็นอยู่							
4. จวบจนกระทั่งปัจจุบัน นี้ฉันได้รับสิ่งที่ฉัน ต้องการในชีวิตแล้ว							
5. ถ้าฉันสามารถย้อน หวนกลับไปยังชีวิตใน อดีตได้ ฉันก็แทบไม่ อยากแก้ไขอะไรมันเลย							

ตอนที่ 3 แบบวัดอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)

คำชี้แจง ขอให้ท่านรายงานลักษณะอารมณ์ในช่วง 4 สัปดาห์ที่ผ่านมาของท่านด้วยความซื่อตรง โดย 5 หมายถึง มีลักษณะทางอารมณ์เช่นนั้นมากที่สุด ไปถึง 1 คือ มีลักษณะทางอารมณ์เช่นนั้นเพียงเล็กน้อยหรือแทบไม่มีลักษณะทางอารมณ์เช่นนั้นอยู่เลย

ข้อวัด	5 มากที่สุด	4 มาก	3 ปานกลาง	2 เล็กน้อย	1 เพียงเล็กน้อย หรือแทบไม่มี เลย
1. สนใจ (Interested)					
2. เป็นทุกข์ (Distressed)					
3. ตื่นเต้น (Excited)					
4. อารมณ์เสีย (Upset)					
5. แข็งแรง (Strong)					
6. รู้สึกผิด (Guilty)					
7. กลัว (Scared)					
8. ไม่เป็นมิตร (Hostile)					
9. กระตือรือร้น (Enthusiastic)					
10. ภูมิใจ (Proud)					
11. หงุดหงิด (Irritable)					
12. ตื่นตัว (Alert)					
13. ละอายใจ (Ashamed)					
14. มีแรงบันดาลใจ (Inspired)					
15. กังวลใจ (Nervous)					
16. หนักแน่น มั่นคง (Determined)					
17. เอาใจใส่ (Attentive)					
18. กระวนกระวายใจ (Jittery)					
19. คล่องแคล่ว (Active)					
20. หวาดกลัว (Afraid)					

แผนการจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพะเชิงอัตวิสัยโดยใช้พื้นฐานกิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้ง  
ขอขอบคุณในกลุ่มพนักงานจำหน่ายสินค้าประจำห้างสรรพสินค้าในภาวะโควิด 19

### สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมแนะนำตัวและรู้จักพร้อมเสริมสร้างความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณต่อ ตนเอง

<b>กิจกรรมที่ 1</b>	กล่าวทักทายแนะนำตัว พร้อมชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ เป้าหมายของการเข้าร่วม กิจกรรมและพูดคุยสิ่งที่ผู้เข้าร่วม กิจกรรมจะได้เรียนรู้ในครั้งนี้
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจรายละเอียด วัตถุประสงค์ เป้าหมายของการเข้าร่วมกิจกรรม
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	ผู้วิจัยแนะนำตนเองแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมชี้แจง รายละเอียด วัตถุประสงค์ เป้าหมายของ การเข้าร่วมกิจกรรม และพูดคุยสิ่งที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้เรียนรู้เมื่อเข้ากิจกรรม ครบทั้ง 5 สัปดาห์
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับรู้และสามารถอธิบายถึงวัตถุประสงค์ เป้าหมาย และสิ่งที่ตนเองได้รับเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 5 สัปดาห์ได้ตรงกัน
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	15 นาที
<b>กิจกรรมที่ 2</b>	รับชมวิดีโอ “A moving story about gratitude”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความเข้าใจความหมายของ ความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณ
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	ผู้วิจัยเปิดวิดีโอ “A moving story about gratitude” ให้ ผู้เข้าร่วมวิจัยรับชมเมื่อจบแล้ว ให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายถึง ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณตามที่ตนเองเข้าใจ จากนั้นผู้ดำเนินกิจกรรมอธิบายให้ความรู้เกี่ยวกับความหมาย ของความรู้สึกซาบซึ้งขอขอบคุณแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อความ เข้าใจที่ตรงกัน
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	Link สำหรับชมวิดีโอ <a href="http://www.youtube.com/watch?v=tznztJVsW9E">www.youtube.com/watch?v=tznztJVsW9E</a>

<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถอธิบายถึงความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณได้ในทิศทางเดียวกัน
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	15 นาที
<b>กิจกรรมที่ 3</b>	ขอบคุณตนเอง
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) แก่ตนเอง ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เวลานี้ย้อนถึงสิ่งที่ตนเองได้กระทำในอดีตที่ส่งผลดีในปัจจุบัน</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกย้อนหรือความพยายามในปัจจุบันเพื่อการผ่านพ้นสิ่งต่าง ๆ ในอดีต</li> <li>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกย้อนถึงความสามารถ หรือทักษะด้านดีของตนเอง</li> <li>4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบรรยายการขอบคุณตนเองลงในใบงานที่ 1 “ขอบคุณตนเอง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 1 “ขอบคุณตนเอง”)</li> <li>5. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เขียนบรรยายเกี่ยวกับในงานของตนเอง</li> </ol>
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	ใบงานที่ 1 “ขอบคุณตนเอง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 1 “ขอบคุณตนเอง”)
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายประสบการณ์ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณของตนเองลงใน ใบงานที่ 1 ได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	30 นาที
<b>กิจกรรมที่ 4</b>	“5 สิ่งที่คุณอยากขอบคุณ”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) แก่บุคคล หรือสิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	1. ให้ผู้เข้ากิจกรรมระลึกถึงบุคคลในอดีต หรือในปัจจุบันที่เคยได้ให้ความช่วยเหลือเอื้ออาทรแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม



	<p>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ถึงสิ่งต่าง ๆ รอบตัว เช่น ธรรมชาติ พระเจ้า สิ่งของ หรืออื่น ๆ ที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งเหล่านั้น</p> <p>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบรรยายการขอบคุณลงในใบงานที่ 2 “สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 2 “สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ”)</p> <p>4. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เขียนบรรยายเกี่ยวกับในงานของตนเอง</p>
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	<p>ใบงานที่ 2 “สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงาน ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 2 “สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ”)</p>
<b>วิธีการประเมิน</b>	<p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายประสบการณ์ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของตนเองลงใน ใบงานที่ 2 ได้</p>
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	30 นาที
<b>กิจกรรมที่ 5</b>	“สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	<p>เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) ความปลื้มปิติ (Gratefulness) และความซาบซึ้งใจ (Appreciativeness) แก่ตนเอง บุคคล หรือสิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม</p>
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<p>ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาระหว่างวัน (แนะนำเป็นเวลาช่วงก่อนเข้านอน) เขียนบันทึกในใบงานที่ 3 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 3 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”) เป็นประจำทุกวัน และส่งให้ผู้วิจัยด้วยวิธี ออนไลน์ตามให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก (Application Line, What's app หรือทำ E mail)</p>
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	<p>ใบงานที่ 3 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงาน ใบงานที่ 3 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”)</p>

<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายประสบการณ์ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของตนเองลงใน ใบงานที่ 3 ได้เป็นประจำทุกวัน
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	วันละประมาณ 5-10 นาที
<b>ขั้นการยุติสัปดาห์ที่ 1</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และสามารถเขียนบรรยายลงในใบงานต่าง ๆ ได้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้การบ้านเป็นใบงานที่ 3 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งใบงานดังกล่าวทุก ๆ วัน ตลอดทั้งสัปดาห์</li> <li>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม และนัดหมายในครั้งต่อไป</li> </ol>
<b>รวมระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 ทั้งสิ้น 90 นาที</b>	

### สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมความรู้สึกขอบคุณในเหตุการณ์ร้ายแรง (โควิด 19)

<b>กิจกรรมที่ 1</b>	ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงไป
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ครบ 1 สัปดาห์
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนตนเองถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปใน 1 สัปดาห์หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ</li> <li>2. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในตนเองภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา</li> </ol>
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบรรยายถึงการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้นกับ ตนเองภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	15 นาที
<b>กิจกรรมที่ 2</b>	รับชมวิดีโอ “What’s make a hero?” โดย Matthew Winkler
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านการเรียนรู้กระบวนการเติบโตผ่านสื่อวิดีโอ

<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับชมวิดีโอ “What's make a hero?” โดย Matthew Winkler</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 ท่านบรรยายความรู้สึกหลังจากชมวิดีโอจบแล้ว โดยผู้วิจัยช่วย ชักถามเพิ่มเติมในประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและให้กำลังใจแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม</li> </ol>
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	<p>Link สำหรับชมวิดีโอ</p> <p><a href="http://www.youtube.com/watch?v=Hhk4N9A0oCA">www.youtube.com/watch?v=Hhk4N9A0oCA</a></p>
<b>วิธีการประเมิน</b>	<p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีเกี่ยวกับเหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นในชีวิตของตนเอง</p>
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	15 นาที
<b>กิจกรรมที่ 3</b>	กิจกรรม “สิ่งที่ฉันยังมีอยู่และสำรวจเสียงข้างในตนเอง”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อขยายขอบเขตของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณตนเองไปสู่สิ่งต่าง ๆ</li> <li>2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณผ่านกระบวนการสำรวจ เรียนรู้ และ การขอบคุณต่อตนเองและภาวะโควิด 19</li> <li>3. เพื่อสร้างความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) และความปลื้มปิติ (Gratefulness)</li> </ol>
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกถึงความยากลำบากในการพยายามผ่านพ้นเหตุการณ์ร้ายแรง ในงานวิจัยนี้คือ ภาวะโควิด 19 และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังความคิดหรือเสียงภายในที่มีต่อตนเอง</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนึกถึงด้านอื่น ๆ ของชีวิตตนเอง หรือสิ่งที่ตนเองยังมีอยู่และมีความสุขกับ สิ่งเหล่านั้นและให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฟังความคิดหรือเสียงภายในตนเองที่เกิดขึ้นอีกครั้ง</li> <li>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบรรยายสิ่งที่ตนยังคงมีอยู่เหล่านั้น รวมถึงความคิด ความรู้สึก ลงใน ใบงานที่ 4 “สิ่งที่ฉันยังมีอยู่และสำรวจเสียงข้างในตนเอง”</li> </ol>

<p><b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b></p>	<p>4. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 3-5 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เขียนบรรยายเกี่ยวกับในใบงานของตนเอง ใบงานที่ 4 “สิ่งที่ฉันยังมีอยู่และสำรวจเสียงข้างในตนเอง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 4 “สิ่งที่ฉันยังมีอยู่และสำรวจเสียงข้างในตนเอง”)</p>
<p><b>วิธีการประเมิน</b></p>	<p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายถึงสิ่งที่ตนยังคงมีอยู่ และบรรยายความรู้สึกของตนเองลง ในใบงานที่ 4 ได้</p>
<p><b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b></p>	<p>20 นาที</p>
<p><b>กิจกรรมที่ 4</b></p>	<p>กิจกรรม “เรียนรู้และแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อเหตุการณ์”</p>
<p><b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณผ่านกระบวนการสำรวจ เรียนรู้ และ การขอบคุณต่อตนเองและภาวะโควิด 19</li> <li>2. เพื่อสร้างความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) และความปลื้มปิติ (Gratefulness)</li> </ol>
<p><b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสมมติตนเอง เป็นบุคคลหนึ่งที่กำลังเรียนรู้ชีวิตของตนเอง</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อเหตุการณ์ร้ายแรง ในงานวิจัยนี้คือภาวะโควิด 19 ในรูปแบบใหม่ ที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ และค้นหาสิ่งที่สามารถทำให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้จากเหตุการณ์นี้</li> <li>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบรรยายถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ และรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อภาวะโควิด 19 ลงในใบงานที่ 5 “เรียนรู้และแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อเหตุการณ์” (ดูเพิ่มเติมในเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 5 “เรียนรู้และแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อเหตุการณ์”)</li> </ol>

<p><b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b></p>	<p>4. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เขียนบรรยายเกี่ยวกับในใบงานของตนเอง ใบงานที่ 5 “เรียนรู้และแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อเหตุการณ์” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสาร อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 5 “เรียนรู้และการแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อเหตุการณ์”)</p>
<p><b>วิธีการประเมิน</b></p>	<p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายถึงสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้ และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อภาวะโควิด 19 ลงในใบงานที่ 5 ได้</p>
<p><b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b> <b>กิจกรรมที่ 5</b> <b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b></p>	<p>20 นาที กิจกรรม “เขียนจดหมายขอบคุณตนเอง” เพื่อสร้างความรู้สึกขอบคุณ (Thankful) และความปลื้มปิติ (Gratefulness) ต่อกันเองแก่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม</p>
<p><b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนจดหมายขอบคุณถึงตนเอง โดยระบุชื่อของตนเองลงในจดหมาย</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนขอบคุณตนเองในสิ่งต่าง ๆ เช่น ความพยายามในการทำงาน ความมุ่งมั่นของตนเองในการออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นต้น</li> <li>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายถึงเหตุผล สาเหตุ หรือความสำคัญของสิ่งที่ตนเองเขียนขอบคุณ</li> </ol>
<p><b>วิธีการประเมิน</b></p>	<p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายและอธิบายถึงสิ่งที่รู้สึกซาบซึ้งในตนเองลงในจดหมายขอบคุณตนเองได้</p>
<p><b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b> <b>กิจกรรมที่ 6</b> <b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b></p>	<p>20 นาที “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจแก่ ตนเอง บุคคล หรือสิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม</p>
<p><b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b></p>	<p>ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาระหว่างวัน (แนะนำเป็นเวลาช่วงก่อนเข้านอน) เขียนบันทึกในใบงานที่ 6 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ใน</p>

	การจัดกิจกรรมในงานที่ 6 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”) เป็นประจำทุกวัน และส่งให้ผู้วิจัยด้วยวิธี ออนไลน์ตามที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก (Application Line, What's app หรือทำ E mail)
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	ในงานที่ 6 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยในงาน ในงานที่ 6 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”)
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายประสบการณ์การ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของตนเองลงใน ในงานที่ 6 ได้เป็น ประจำทุกวัน
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	วันละประมาณ 5-10 นาที
<b>ขั้นการยุติสัปดาห์ที่ 2</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเกิดการรับรู้ที่สามารถรู้สึกซาบซึ้ง ขอบคุณเหตุการณ์ร้ายแรง ระบุถึงบุคคลที่เคยให้ความช่วยเหลือ เอื้ออาทรแก่ตนเอง และสามารถเขียนบรรยายลงในในงาน ต่าง ๆ ได้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้การบ้านเป็นในงานที่ 6 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งใบงานดังกล่าวทุก ๆ วัน ตลอดทั้งสัปดาห์</li> <li>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม และนัดหมาย ในครั้งต่อไป</li> </ol>
	<b>รวมระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2 ทั้งสิ้น 90 นาที</b>

### สัปดาห์ที่ 3 การแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

<b>กิจกรรมที่ 1</b>	ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงไป
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ครบ 2 สัปดาห์
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนตนเองถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปใน 2 สัปดาห์หลังจากเข้าร่วม กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ</li> <li>2. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นใน ตนเองภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา</li> </ol>

<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบรรยายถึงการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้นกับตนเองภายใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	15 นาที
<b>กิจกรรมที่ 2</b>	รับชมวิดีโอสั้นเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความปลื้มปิติ และ ความซาบซึ้งใจ
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรับชมวิดีโอสั้นเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ท่าน อธิบาย หรือบรรยายความรู้สึกหลังจากได้รับชมวิดีโอสั้น
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	วิดีโอสั้น
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายหรือบรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่ได้รับจากการชมวิดีโอสั้นได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	15 นาที
<b>กิจกรรมที่ 3</b>	กิจกรรม “5 คนที่ช่วยให้ฉันผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงและฉันอยากขอบคุณ”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและได้แสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความปลื้มปิติและความซาบซึ้งใจแก่บุคคลที่เคยให้ความช่วยเหลือ เอื้ออาทร ให้ผ่านภาวะโควิด 19 มาได้
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ยกย่องถึงบุคคลที่เคยช่วยเหลือ ให้ความเอื้ออาทร ในทางใดทางหนึ่ง เช่น การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา หรือวิธีการอื่น ๆ ที่ช่วยให้ผ่านพ้นภาวะโควิด 19 ได้ 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบรรยายถึงบุคคลเหล่านั้น ความรู้สึกและการแสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลเหล่านั้น ลงในใบงานที่ 7 “5 คนที่ช่วยให้ฉันผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงและฉันอยากขอบคุณ” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่

	<p>เกี่ยวข้องกับประกอบด้วยใบงานที่ใช้ ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 7 “5 คนที่ช่วยให้ฉันผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงและฉันอยากขอบคุณ”)</p> <p>3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เขียนบรรยายเกี่ยวกับใน งานของตนเอง</p>
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	<p>ใบงานที่ 7 “5 คนที่ช่วยให้ฉันผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงและฉันอยาก ขอบคุณ” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 7 “5 คนที่ช่วยให้ฉันผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงและฉันอยากขอบคุณ”)</p>
<b>วิธีการประเมิน</b>	<p>ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบาย หรือบรรยายความรู้สึกเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณถึงบุคคลที่ต้องการลงในใบงานที่ 7 ได้</p>
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	30 นาที
<b>กิจกรรมที่ 4</b>	“เขียนจดหมายขอบคุณถึงบุคคลที่คุณต้องการขอบคุณ”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	<p>เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและได้แสดงออกถึงความรู้สึกขอบคุณ ความบໍลืมปีติและความซาบซึ้งใจ แก่บุคคลที่เคยให้ความช่วยเหลือ เอื้ออาทร ให้ภาวะโควิด 19 มาได้</p>
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือก 1 บุคคลจาก 5 บุคคลในกิจกรรมที่ตนเองรู้สึกอยากขอบคุณมากที่สุดจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเริ่มเขียนจดหมายขอบคุณถึงบุคคลดังกล่าว</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ย้อนถึงเหตุการณ์ที่บุคคลดังกล่าวได้กระทำกับตนเองที่ทำให้เกิด ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เช่น การให้คำปรึกษา สิ่งที่บุคคลดังกล่าวได้กระทำ หรือสิ่งที่บุคคล ดังกล่าวได้กล่าวกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น จากนั้นเขียนบรรยายสิ่งดังกล่าวในจดหมายขอบคุณ</li> <li>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ย้อนถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นทั้งในช่วงเวลาดังกล่าว และในช่วงเวลาปัจจุบันผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกอย่างไรกับการกระทำนั้น</li> </ol>



	4. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรยายว่าการกระทำดังกล่าวมีความหมายอย่างไรบ้างกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และส่งผลอย่างไรบ้างต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนจดหมายขอบคุณถึงบุคคลที่ตนเองต้องการ พร้อมบรรยายถึง รายละเอียดในหัวข้อต่าง ๆ ได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	30 นาที
<b>กิจกรรมที่ 5</b>	“สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรับรู้คุณ ความปลื้มปิติและความซาบซึ้งใจ แก่ตนเอง บุคคล หรือสิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาระหว่างวัน (แนะนำเป็นเวลาช่วงก่อนเข้านอน) เขียนบันทึกในใบ งานที่ 8 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 8 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”) เป็นประจำทุกวัน และส่งให้ผู้วิจัยด้วยวิธี ออนไลน์ตามที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก (Application Line, What's app หรือทาง E mail)
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	ใบงานที่ 8 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงาน ใบงานที่ 8 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”)
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายประสบการณ์ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของตนเองลงใน ใบงานที่ 8 ได้เป็นประจำทุกวัน
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	วันละประมาณ 5-10 นาที
<b>ขั้นการยุติสัปดาห์ที่ 3</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุถึงบุคคลที่เคยให้ความช่วยเหลือเอื้ออาทรแก่ตนเอง และสามารถเขียนบรรยายลงในใบงานต่าง ๆ ได้ <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้การบ้านเป็นใบงานที่ 8 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งใบงานดังกล่าวทุก ๆ วัน ตลอดทั้งสัปดาห์</li> <li>2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม และนัดหมายในครั้งต่อไป</li> </ol>
<b>รวมระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3 ทั้งสิ้น</b>	<b>90 นาที</b>

## สัปดาห์ที่ 4 ส่งต่อความรู้สู่ศิษย์ซึ่งขอบคุณ

<b>กิจกรรมที่ 1</b>	ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงไป
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ครบ 3 สัปดาห์
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนตนเองถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปใน 3 สัปดาห์หลังจากเข้าร่วม กิจกรรมพัฒนาความรู้สู่ศิษย์ซึ่งขอบคุณ</li> <li>2. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นใน ตนเองภายใน 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา</li> </ol>
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบรรยายถึงการเปลี่ยนแปลงของความรู้สู่ศิษย์ซึ่งขอบคุณที่เกิดขึ้นกับตนเองภายใน 3 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	15 นาที
<b>กิจกรรมที่ 2</b>	“บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือ”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อเสริมสร้างความรู้สึทักขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจแก่บุคคลอื่น ๆ
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนี้ถึง 5 บุคคลที่กำลังอยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต บุคคลที่กำลังพยายามเพื่อสิ่ง ต่อสู้ดิ้นรนเพื่อบางอย่าง เผชิญการสูญเสีย หรือผิดหวังกับสิ่งใด ๆ</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเสนอความช่วยเหลือ เอื้ออาทรต่อบุคคลเหล่านั้นเท่าที่ตนสามารถ กระทำได้ เช่น การให้กำลังใจ การให้คำปรึกษา การรับฟัง การแบ่งปันสิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ เป็นต้น</li> <li>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบรรยายถึงบุคคลที่ต้องการช่วยเหลือ สาเหตุในการเลือก รวมถึง วิธีการในการช่วยเหลือลงในใบงานที่ 9 “บุคคลที่ฉันต้องการช่วยเหลือ” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสาร</li> </ol>

	อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย ใบงาน ใบงานที่ 9 “บุคคลที่ฉันต้องการช่วยเหลือ”
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	ใบงานที่ 9 “บุคคลที่ฉันต้องการช่วยเหลือ” (ดูเพิ่มเติมในเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วย ใบงาน ใบงานที่ 9 “บุคคลที่ฉันต้องการช่วยเหลือ”)
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายถึงบุคคลที่ตนต้องการช่วยเหลือ และอธิบายถึงหัวข้อ ต่าง ๆ ในใบงานที่ 9 ได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	30 นาที
<b>กิจกรรมที่ 3</b>	“สถานที่หรือองค์กรที่คุณอยากช่วยเหลือ”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกรับผิดชอบ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจ แก่บุคคลอื่น ๆ
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเลือก 3 สถานที่หรือองค์กรที่ตนเองมีความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือ เอื้ออาทร โดยค้นหาได้จากทาง Internet หรือเป็นสถานที่ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทราบอยู่แล้ว หรือคัดเลือกจากสถานที่ที่ใกล้เคียงกับที่พักอาศัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พร้อมระบุถึงสาเหตุของการเลือกสถานที่ หรือองค์กรนั้น ๆ</li> <li>2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบรรยายถึงสิ่งที่ตนสามารถให้ความช่วยเหลือสถานที่หรือองค์กรนั้น เช่น การบริจาคสิ่งของ การสละเวลาไปเข้าร่วมกิจกรรม การช่วยทำความสะอาดสถานที่ เป็นต้น</li> <li>3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบรรยายสิ่งต่าง ๆ ลงในใบงานที่ 10 “สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ” (ดูเพิ่มเติมในเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงาน ใบงานที่ 10 “สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ”)</li> <li>4. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันถึงสิ่งที่ตนเขียนบรรยายลงในใบงานที่ 10</li> </ol>

<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	ใบงานที่ 10 “สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยใบงาน ใบงานที่ 10 “สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ”)
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายถึงสถานที่หรือองค์กรที่ตนต้องการช่วยเหลือและอธิบายถึงหัวข้อต่าง ๆ ในใบงานที่ 10 ได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	30 นาที
<b>กิจกรรมที่ 4</b>	“สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกขอบคุณ ความปลื้มปิติ และความซาบซึ้งใจแก่ตนเอง บุคคล หรือสิ่งอื่น ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในเวลาระหว่างวัน (แนะนำเป็นเวลาช่วงก่อนเข้านอน) เขียนบันทึกในใบงานที่ 11 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงานที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ใบงานที่ 8 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”) เป็นประจำทุกวัน และส่งให้ผู้วิจัยด้วยวิธี ออนไลน์ตามที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสะดวก (Application Line, What's app หรือทาง E mail)
<b>สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้</b>	ใบงานที่ 11 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” (ดูเพิ่มเติมใน เอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยใบงาน ใบงานที่ 11 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”)
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเขียนบรรยายประสบการณ์ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของตนเองลงใน ใบงานที่ 11 ได้เป็นประจำทุกวัน
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	วันละประมาณ 5-10 นาที
<b>ขั้นการยุติสัปดาห์ที่ 4</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถ ระบุถึงสถานที่ และ บุคคล ที่ตนเองต้องการให้ความช่วยเหลือ พร้อมสามารถระบุถึงวิธีการในการให้ความช่วยเหลือได้ และสามารถเขียนบรรยายลงในใบงานต่าง ๆ ได้  1. ผู้วิจัยให้การบ้านเป็นใบงานที่ 11 “สิ่งดีงาม 3 สิ่ง” และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่งใบงานดังกล่าวทุก ๆ วัน ตลอดทั้งสัปดาห์

2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถาม และนัดหมาย  
ในครั้งต่อไป

รวมระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 4 ทั้งสิ้น 75 นาที

### สัปดาห์ที่ 5 ปิดกิจกรรม

<b>กิจกรรมที่ 1</b>	ทบทวนสิ่งได้และสิ่งที่ตนเองเปลี่ยนแปลงไป
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังการเข้าร่วมกิจกรรม ครบ 4 สัปดาห์
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนตนเองถึงสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปใน 4 สัปดาห์หลังจากเข้าร่วม กิจกรรมพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 2. สุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม 2-3 ท่านจากทั้งหมด แบ่งปันประสบการณ์ที่เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นใน ตนเองภายใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา
<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบรรยายถึงการเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้นกับ ตนเองภายใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมาได้
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	30 นาที
<b>กิจกรรมที่ 2</b>	แนะนำสื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือหนังสือ สำหรับดำเนินกิจกรรมความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ
<b>วัตถุประสงค์ของกิจกรรม</b>	เพื่อแนะนำสื่อหรือหนังสือที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนา หรือคงไว้ซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของตนเองได้
<b>วิธีการดำเนินกิจกรรม</b>	ผู้วิจัยแนะนำสื่อทางอิเล็กทรอนิกส์ Application สำหรับโทรศัพท์เคลื่อนที่ รวมถึงหนังสือ ที่ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถนำไปใช้เพื่อพัฒนา หรือคงไว้ซึ่งระดับของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในตนเอง

<b>วิธีการประเมิน</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถระบุถึงสื่อต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับตนเองในการพัฒนาหรือคงไว้ซึ่งระดับของความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณในตนเอง
<b>ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม</b>	30 นาที
<b>ขั้นการยุติสัปดาห์ที่ 5</b>	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถบอกถึงเครื่องมือต่าง ๆ ในการพัฒนาหรือรักษาไว้ซึ่งความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ พร้อมกับสามารถให้สัญญากับตนเองในการพัฒนาหรือรักษาไว้ซึ่งความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณที่เกิดขึ้นกับตนแล้วหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมครบทั้ง 5 สัปดาห์
<b>รวมระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 5 ทั้งหมด</b>	<b>60 นาที</b>



ชื่อและอุปกรณ์ที่ใช้

ใบงานที่ 1

“สิ่งที่ฉันขอบคุณตนเอง”

อยากขอบคุณตนเองในเรื่องใดที่ผ่านมาในช่วงเวลาต่าง ๆ บ้าง

ฉันขอบคุณตนเองที่.....

เนื่องจาก

.....  
 .....

ฉันขอบคุณตนเองที่

เนื่องจาก

.....  
 .....

ฉันขอบคุณตนเองที่

เนื่องจาก

.....  
 .....

ชื่อ.....

สาขา.....

ใบงานที่ 2  
“สิ่งที่ฉันอยากขอบคุณ”

ฉันอยากขอบคุณ.....

เนื่องจาก.....

ฉันได้แสดงออกซึ่งความขอบคุณหรือไม่.....

โดย

.....  
.....  
.....

ฉันอยากขอบคุณ.....

เนื่องจาก.....

ฉันได้แสดงออกซึ่งความขอบคุณหรือไม่.....

โดย

.....  
.....  
.....

ฉันอยากขอบคุณ.....

เนื่องจาก.....

ฉันได้แสดงออกซึ่งความขอบคุณหรือไม่.....

โดย

.....  
.....  
.....

ชื่อ.....

สาขา.....



#### ใบงานที่ 4

#### “สิ่งที่ฉันยังมีอยู่และสำรวจเสียงข้างในตนเอง”

1. ถึงแม้ฉันจะ.....

แต่ฉันยังมี.....

2. ก่อนที่ฉันจะเห็นถึงสิ่งที่ฉันยังคงมีอยู่ เสียงข้างในตัวฉันบอกกับฉันว่า

.....

.....

.....

3. หลังจากฉันได้เห็นถึงสิ่งที่ฉันยังคงมีอยู่ เสียงข้างในตัวฉันบอกกับฉันว่า

.....

.....

.....

ชื่อ.....

สาขา.....

### ใบงานที่ 5

#### “เรียนรู้และแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อเหตุการณ์”

จาก สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือบุคคลที่ไม่พึงประสงค์

.....  
 .....

ฉันได้เรียนรู้ว่า

.....  
 .....

จาก สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือบุคคลที่ไม่พึงประสงค์

.....  
 .....

ฉันได้เรียนรู้ว่า

.....  
 .....

จาก สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือบุคคลที่ไม่พึงประสงค์

.....  
 .....

ฉันได้เรียนรู้ว่า

.....  
 .....

ชื่อ.....

สาขา.....

**ใบงานที่ 6**  
**“กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”**

บันทึกทุกวัน

สิ่งที่ฉันชอบที่สุดในวันนี้คือ.....

เนื่องจาก

.....

.....

.....

บุคคลที่ฉันอยากขอบคุณในวันนี้.....

เนื่องจาก

.....

.....

.....

วันนี้เป็นวันที่ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง เนื่องจาก

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

สาขา.....

วันที่.....

### ใบงานที่ 7

“3 คนที่ช่วยให้ฉันผ่านเหตุการณ์ร้ายแรงและฉันอยากขอบคุณ”

1.บุคคลที่ช่วยให้ฉันผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากคือ

.....

ฉันได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณโดย

.....

.....

2.บุคคลที่ช่วยให้ฉันผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากคือ

.....

ฉันได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณโดย

.....

.....

3.บุคคลที่ช่วยให้ฉันผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากคือ

.....

ฉันได้แสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณโดย

.....

.....

.....

ชื่อ.....

สาขา.....

ใบงานที่ 8  
 “กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”  
 บันทึกทุกวัน

สิ่งที่ฉันรู้สึกสนุกในวันนี้คือ.....

เนื่องจาก

.....

.....

.....

บางคนที่ทำเรื่องดี ๆ ให้คนอื่นในวันนี้คือ.....

เนื่องจากสิ่งที่เขาได้กระทำคือ

.....

.....

.....

วันนี้ฉันแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลอื่นโดย

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....

สาขา.....

วันที่.....

**ใบงานที่ 9**  
**“บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือ”**

บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือ คือ.....

เนื่องจาก.....

วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ

.....

.....

.....

บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือ คือ.....

เนื่องจาก.....

วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ

.....

.....

.....

บุคคลที่ฉันอยากช่วยเหลือ คือ.....

เนื่องจาก.....

วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ

.....

.....

.....

ชื่อ.....

สาขา.....

ใบงานที่ 10

“สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ”

สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ คือ.....

เนื่องจาก.....

วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ

.....

.....

.....

สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ คือ.....

เนื่องจาก.....

วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ

.....

.....

.....

สถานที่หรือองค์กรที่ฉันอยากช่วยเหลือ คือ.....

เนื่องจาก.....

วิธีที่ฉันสามารถแสดงความช่วยเหลือได้คือ

.....

.....

.....

ชื่อ.....

สาขา.....

ใบงานที่ 11  
“สิ่งดีงาม 3 สิ่ง”

1. สิ่งที่คุณยิ้มได้ในวันนี้คือ.....  
เนื่องจาก

.....  
.....  
.....

2. สิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับฉันในวันนี้คือ

.....  
.....  
.....

3. วันนี้เป็นวันที่สำคัญของฉัน เนื่องจาก

.....  
.....  
.....

ชื่อ.....

สาขา.....

วันที่.....



ประวัติผู้เขียน

