



ประสบการณ์การสร้างความสุขซึ่งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความสุขซึ่งขอบคุณ  
ในชายรักชายวัยทำงาน

GRATITUDE CULTIVATION EXPERIENCE FROM GRATITUDE INTERVENTION  
AMONG GAY MEN IN WORKING AGE

จรรยาวัช โลหันทน์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2564







ประสบการณ์การสร้างความสำเร็จซึ่งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความสามัคคีซึ่งขอบคุณ  
ในสายรักสายวัยทำงาน



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ปีการศึกษา 2564  
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

GRATITUDE CULTIVATION EXPERIENCE FROM GRATITUDE INTERVENTION  
AMONG GAY MEN IN WORKING AGE



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

Graduate School, Srinakharinwirot University

2021

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ประสบการณ์การสร้างความสำเร็จซึ่งชอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ่งชอบคุณ

ในชายรักชายวัยทำงาน

ของ

จรรยาวัช โฉนนันท์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันท์ชิตส์ณห์ สกุลพงศ์)

ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร. พันตำรวจเอกหญิงกัญญ์ริ  
ตา ศรีภา)

กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว)

|                  |   |
|------------------|---|
| ชื่อเรื่อง       | ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง<br>ชอบคุณ<br>ในชายรักชายวัยทำงาน |
| ผู้วิจัย         | จรรยารักษ์ โลहनันท์   |
| ปริญญา           | ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต  |
| ปีการศึกษา       | 2564  |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทิชาติศักดิ์ สกุลพงษ์   |

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ จากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน เป็นการวิจัยคุณภาพแบบเรื่องเล่า ใช้ 4 กิจกรรมประกอบด้วย (1) การบันทึกสิ่งดี ๆ (2) การเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ (3) สิ่งดีงามสามเรื่อง และ (4) ลบภาพในใจ เก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกภายหลังการทำกิจกรรม ที่เป็นการถ่ายทอดประสบการณ์โดยผู้ร่วมวิจัย ผลการวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน แต่ละส่วนแบ่งเป็น 2 ประเด็นคือ ประเด็นความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อสิ่งภายในตนเอง และประเด็นความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม ที่มีรายละเอียดดังนี้ ส่วนที่ (1) ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ที่ประกอบด้วยความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อสิ่งภายในตนเอง 5 หัวข้อ คือ (1) การตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง (2) ความขอบคุณในคุณสมบัติของตนเอง (3) การรับรู้ความสำคัญของตนเองต่อบุคคลรอบข้าง (4) การยึดมั่นในคุณความดีของตนเอง (5) ความพร้อมรับมือกับการสูญเสีย ประเด็นความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม 7 หัวข้อคือ (1) การรับรู้สิ่งดีอย่างไม่เคยมองเห็นมาก่อน (2) ความใส่ใจผู้อื่น (3) การตอกตรึงความสัมพันธ์เชิงบวก (4) ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าสร้างเรื่องดี ๆ ในชีวิต (5) ซาบซึ้งถึงความดีงามของคนใกล้ชิด (6) เห็นคุณค่าของสิ่งดีงามที่ได้รับ (7) ความมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนคุณค่าที่ได้รับ และส่วนที่ 2 ประสบการณ์สืบเนื่องหลังประสบการณ์สร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ แบ่งได้เป็นประสบการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อสิ่งภายในตนเอง 3 หัวข้อประกอบด้วย (1) การทบทวนและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น (2) ความองอาจของพลังเชิงบวกภายในตนเอง (3) การพัฒนาตนเองเชิงจิตใจ ประสบการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อม 4 หัวข้อประกอบด้วย (1) การรับรู้สิ่งดีที่ไม่เคยเห็นมาก่อน (2) ความเข้าใจผู้อื่นเพิ่มพูนขึ้น (3) ความสัมพันธ์เชิงบวกที่องอาจ (4) การมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนคุณค่าที่ได้รับ พบว่าประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งคุณ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาอารมณ์เชิงบวก ทักษะการเชิงบวกของบุคคลและสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ที่ส่งผลให้เกิดความองอาจ และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องภายหลังการทำกิจกรรมสิ้นสุดลง กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ โดยอาจพิจารณาถึงค่านิยมทางวัฒนธรรม และความถนัดในการทำกิจกรรมของแต่ละบุคคลร่วมด้วยในอนาคต

คำสำคัญ : ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ, กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ, วัยทำงาน, ชายรักชาย, งานวิจัยคุณภาพ

|                |  |
|----------------|--|
| Title          | GRATITUDE CULTIVATION EXPERIENCE FROM GRATITUDE INTERVENTION<br>AMONG GAY MEN IN WORKING AGE |
| Author         | CHANYARAK LOHANAN  |
| Degree         | MASTER OF ARTS   |
| Academic Year  | 2021   |
| Thesis Advisor | Assistant Professor Dr. Nanchatsan Sakunpong   |

This research examined the gratitude cultivation experience from gratitude intervention among working age gay men. There was a total of four gratitude interventions including the following: (1) counting blessings; (2) gratitude visits; (3) three good things; and (4) mental subtraction. This qualitative and narrative research collected data from in-depth interviews of the experiences provided by the participants in this research. The research findings were divided into two parts: gratitude cultivation experience and consecutive experience, which were then divided into two themes; gratitude towards oneself and gratitude towards others and the environment. Gratitude towards oneself from gratitude cultivation experience consisted of five sub-themes: (1) acknowledgement of internal positive resources; (2) thankfulness for personal qualities; (3) acknowledgement of self-significance to others; (4) commitment to self-qualities; and (5) readiness to cope with future loss. Gratitude towards others and their environment from the gratitude cultivation experience consisted of seven sub-themes: (1) noticing the unnoticed; (2) paying attention to others; (3) affirming positive relationships; (4) valuing relationships and initiating blessings; (5) gratitude to significant people; (6) acknowledgement of the value of blessings; and (7) determination to take reciprocal action. The second part, consecutive experience after two weeks follow-up, were divided into consecutive gratitude experience towards oneself and towards others and their environment. Consecutive gratitude experience towards oneself consisted of three sub-themes: (1) review and learning; (2) the growth of internal positive resources; and (3) emotional development. Consecutive gratitude experience towards others and their environment consisted of four themes: (1) noticing the unnoticed; (2) increased empathy for others; (3) growth of positive relationships; and (4) determination to take reciprocal action. Gratitude intervention enhanced development of positive emotion, personal resources and interpersonal relationships that continued to thrive after the intervention was completed. For the success of future intervention practice, cultural values and an individual aptitude may be considered for suitable intervention selection.

Keyword : Gratitude cultivation experience, Gratitude intervention, Working age, Gay men, Qualitative research

## กิตติกรรมประกาศ

ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ เส้นทางสู่ความสำเร็จในการตีพิมพ์ปริญญาานิพนธ์ก็เช่นกัน แม้ชื่อเรื่องของการศึกษาวิจัยนี้จะมุ่งสนใจความซาบซึ้งของคุณ ที่งดงามเหมือนกลีบกุหลาบ แต่ก็ปฏิเสธหนามกุหลาบ ที่เปรียบได้กับตัวแปรเชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความเศร้าโศก ที่ต้องพบเจอระหว่างทางไม่ได้เช่นกัน สถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ยิ่งเพิ่มความท้าทายให้เส้นทางนี้พิเศษมากขึ้นไปอีก ผู้วิจัยเกือบเดินกลับหลังหลายครั้ง แต่ด้วยความมุ่งมั่นของกุหลาบช่อกงาม จากผู้มีพระคุณหลายท่าน ได้ช่วยประคับประคอง ให้มีปริญญาานิพนธ์เล่มนี้เกิดขึ้นได้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทชัตต์สัทท์ สกุลพงศ์ ที่นอกจากจะให้พลังความรู้ทางวิชาการ กระบวนการด้านวิธีวิจัย ศาสตร์และศิลป์ของจิตวิทยาการปรึกษาแล้ว ยังให้พลังทางจิตใจให้ผ่านช่วงเวลายากลำบากมาอีกด้วย กราบขอบพระคุณอาจารย์ ดร. ชัยยุทธ กลีบบัว ในความกรุณาและปรารถนาดีมาโดยตลอด ขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ พันตำรวจเอกหญิง ดร. กัญญ์ฐิตา ศรีภา. ที่ให้เกียรติสละเวลา ร่วมเป็นประธานสอบปากเปล่า อีกทั้งขอขอบพระคุณในคำชี้แนะที่เป็นประโยชน์จากทั้งประธานและกรรมการสอบ ที่ช่วยให้พัฒนาปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทั้งภายในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และอาจารย์พิเศษต่างสถาบัน ที่ช่วยประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้ผู้วิจัย ขอบพระคุณผู้ร่วมวิจัยทุกท่าน ที่ได้เสียสละเวลาอันมีค่า ร่วมเป็นกระบอกเสียงของผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ และมุ่งมั่นทุ่มเทร่วมกิจกรรม ให้การวิจัยให้ลุล่วงได้ ขอขอบคุณรุ่นพี่ปริญาเอกจิตวิทยาการปรึกษา ที่ได้ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และดำเนินกิจกรรมกลุ่มร่วมกันในช่วงการฝึกปฏิบัติ ขอขอบคุณจากหัวใจสำหรับเจ้าหน้าที่เรือนจำกลางคลองเปรม ทั้งในความช่วยเหลือระหว่างการฝึกปฏิบัติ และโอกาสการเรียนรู้เพิ่มเติมให้ผู้วิจัยอีกด้วย ขอขอบคุณผู้ถูกคุมขังทุกท่านในมิตรไมตรี การเปิดใจสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวกในการปรึกษาทางจิตวิทยา ทุกท่านคือครูคนสำคัญของผู้วิจัยเช่นกัน และที่ลืมไม่ได้ ขอขอบคุณเพื่อน ๆ รุ่นพี่ และรุ่นน้องปริญาโทจิตวิทยาการปรึกษา ในการแบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้ช่วยประสานงาน และอำนวยความสะดวกในโอกาสต่าง ๆ ให้งานสำเร็จได้

คุณประโยชน์และกุศลอันพึงมีจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณ แต่ผู้มีพระคุณ ครอบครัวผู้โอบอุ้มอุปการะดูแลบิดามารดา ผู้ให้กำเนิด ครูอาจารย์ ญาติมิตรทุกท่าน ในความเมตตากรุณา โดยเฉพาะสามีผู้ที่ได้เสียสละประโยชน์และโอกาสของตนเอง เพื่อสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองของผู้วิจัย ขอแสดงความซาบซึ้งขอบคุณ

จรรยาภักษ์ โลहनันท์

## สารบัญ

|   | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....   | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....  | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....  | ฉ    |
| สารบัญ .....  | ช    |
| สารบัญตาราง.....  | ญ    |
| สารบัญรูปภาพ .....  | ฎ    |
| บทที่ 1 บทนำ.....   | 1    |
| ภูมิหลัง .....  | 1    |
| คำถามการวิจัย.....  | 7    |
| วัตถุประสงค์การวิจัย.....                                       | 7    |
| ประโยชน์ที่ได้รับ .....   | 7    |
| ขอบเขตการวิจัย .....  | 8    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....  | 9    |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                     | 11   |
| ส่วนที่ 1 ความหลากหลายทางเพศและชายรักชาย.....                   | 11   |
| 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ .....                     | 11   |
| 1.2 สภาวะปัญหาของผู้มีความหลากหลายทางเพศและกลุ่มชายรักชาย ..... | 19   |
| 1.3 การดูแลสุขภาวะผู้มีความหลากหลายทางเพศ.....                  | 27   |
| ส่วนที่ 2 ความซาบซึ้งขอบคุณ .....                               | 29   |
| 2.1 ความหมาย .....  | 29   |
| 2.2 แนวคิด ทฤษฎี.....   | 32   |

|  |    |
|--|----|
| 2.3 องค์ประกอบ .....   | 40 |
| 2.4 กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ.....  | 45 |
| ส่วนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย .....   | 54 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....  | 56 |
| 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย .....   | 57 |
| 2. ผู้ร่วมวิจัย .....  | 58 |
| 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....  | 59 |
| 4. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย.....  | 65 |
| 5. การวิเคราะห์ข้อมูล.....   | 68 |
| 6. การตรวจสอบความถูกต้องและน่าเชื่อถือของงานวิจัย.....   | 70 |
| บทที่ 4 ผลการวิจัย .....   | 72 |
| ประเด็นหลักที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ร่วมวิจัย .....  | 73 |
| ประเด็นหลักที่ 2 ประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude cultivation experience from gratitude intervention) ..... | 81 |
| 1. ประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ (Gratitude cultivation experience from counting blessings) .....                                 | 82 |
| 2. ประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้ง ขอบคุณ (Gratitude cultivation experience from gratitude visit) .....              | 86 |
| 3. ประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมสิ่งดีงามสามเรื่อง (Gratitude cultivation experience from Three Good Things) .....                              | 90 |
| 4. ประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมลบภาพในใจ (Gratitude cultivation experience from Mental Subtraction) .....                                      | 94 |
| ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังจากการทำกิจกรรมเสริมสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณ Consecutive Experience after completing gratitude intervention.....       | 98 |

|  |     |
|--|-----|
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม .....  | 105 |
| บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....   | 108 |
| สรุปผล .....   | 108 |
| อภิปรายผล .....  | 109 |
| 1. องค์ประกอบของประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ .....           | 110 |
| 2. ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในการพัฒนาทรัพยากรเชิงบวกของบุคคล .....                            | 113 |
| 3. ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล .....                           | 115 |
| 4. ประสบการณ์สืบเนื่องจากประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ..... | 116 |
| 5. อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม .....  | 118 |
| ข้อจำกัดของการวิจัย .....  | 119 |
| ข้อเสนอแนะ .....   | 119 |
| บรรณานุกรม .....   | 123 |
| ภาคผนวก .....  | 134 |
| ภาคผนวก ก หนังสือรับรองจริยธรรมโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ .....   | 135 |
| ภาคผนวก ข ตัวอย่างการบันทึกข้อมูลโดยผู้ร่วมวิจัย .....   | 136 |
| ภาคผนวก ค ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล .....   | 137 |
| ภาคผนวก ง. บันทึกภาคสนาม .....   | 138 |
| ประวัติผู้เขียน .....  | 139 |

## สารบัญตาราง

|   | หน้า |
|---|------|
| ตาราง 1 การศึกษาความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณและความสัมพันธ์ทางสังคม..... | 36   |
| ตาราง 2 แนวคิดเกี่ยวกับลักษณะซาบซึ้งขอบคุณ.....                   | 41   |
| ตาราง 3 ลำดับกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ.....              | 60   |
| ตาราง 4 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ร่วมวิจัย.....                       | 73   |



## สารบัญรูปภาพ

|  | หน้า |
|--|------|
| ภาพประกอบ 1 แสดงคุณลักษณะทางด้านเพศแบบต่าง ๆ .....   | 16   |
| ภาพประกอบ 2 ความเครียดของคนกลุ่มน้อยเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างสถานะทางสังคมและผล<br>ต่อสุขภาพ .....                | 24   |
| ภาพประกอบ 3 แบบจำลองความเครียดในคนกลุ่มน้อย .....  | 26   |
| ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย .....   | 55   |
| ภาพประกอบ 5 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง<br>ขอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน..... | 98   |
| ภาพประกอบ 6 ประสบการณ์สืบเนื่องจากประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในชายรัก<br>ชายวัยทำงาน .....               | 103  |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

“มันก็กระทบจิตใจบ้าง `เวลาเพื่อนที่เรา อย่างมาว่าเป็นตุ๊ด แล้วยังแกล้งอีก บางทีเขียนชื่อบนโต๊ะบ้าง แกล้งซ่อนของบ้าง จำได้มีอยู่ครั้งหนึ่งที่ทะเลาะกันใหญ่โตเลย กับเพื่อนผู้ชาย ทั้งที่ปกติ เราเป็นคนกลัวผู้ชาย เรากลัวความรุนแรง แต่วันนั้นเราหลุดไปเลย ลงมือใช้กำลังเลย ชกเลย ต่อยกันเลย จนครูต้องเข้ามาห้าม คือตอนนั้นควบคุมสติไม่อยู่ แล้วยกทะเลาะกันรุนแรงเลย”

เรื่องเล่าจากความทรงจำในวัยเด็กช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น จากหนึ่งในผู้มีความหลากหลายทางเพศ นามสมมติว่า ธรรมศ เขาเป็นกระบอกเสียง ตัวแทนของผู้มีความหลากหลายทางเพศจำนวนมากในสังคม ที่ได้ประสบกับเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ จากการรังแกซ้ำแล้วซ้ำเล่า นำไปสู่ความรุนแรงที่เขาเกลียดและกลัวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ประสบการณ์นี้เป็นเรื่องเล่าระหว่างที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกระยะต้น ถึงประสบการณ์ชีวิตในอดีต รวมถึงประวัติส่วนตัว ภูมิหลังของผู้ร่วมวิจัย

ความทรงจำในวัยเด็กของชายรักชายส่วนใหญ่ มักมีภาพของการถูกรังแก ถูกเพื่อนแกล้ง ถูกล้อเลียน ต้องประสบกับการถูกแบ่งแยก การเลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งรสนิยมทางเพศที่แตกต่างไปจากเด็กคนอื่น ๆ ในชั้นเรียน ที่มีรสนิยมทางเพศตรงกับเพศกำเนิด เหตุการณ์เหล่านี้สะท้อนถึงประสบการณ์การได้รับการปฏิบัติที่ไม่เท่าเทียม ในปัจจุบันชายรักชายจำนวนมาก ยังคงเผชิญความยากลำบากที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจ ด้วยสาเหตุจากความแตกต่างในรสนิยมทางเพศ เพศภาวะและเพศวิถี ถึงแม้ว่าในทางสังคม จะมีความพยายามผลักดัน ให้เกิดความเท่าเทียมกันอย่างต่อเนื่องก็ตาม

องค์กรหลายฝ่าย มีความพยายามที่จะสนับสนุนให้เกิดการยอมรับ ผู้มีความหลากหลายทางเพศ โดยตั้งแต่ในปี 1973 (พ.ศ. 2516) สมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association: APA) ได้ถอดการรักเพศเดียวกัน (Homosexuality) ออกจากคู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM) (Baughey-Gill, 2011; Drescher, 2015) ต่อมาในปี 1975 (พ.ศ. 2518) สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA) ได้ชี้แจงว่า การรักเพศเดียวกัน ไม่ได้เป็นความบกพร่องทางความคิด ทางความมั่นคงทางจิตใจ หรือทางความสามารถในการประกอบอาชีพ มีการสนับสนุนให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ร่วมมือ

กันในการบริหารจัดการตีตรา ที่เกี่ยวข้องกับรสนิยมทางเพศเช่นนี้ อีกทั้งมุ่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต ได้เป็นผู้นำในการแสดงความเอาใจใส่ต่อสุขภาพจิต และสุขภาวะของผู้มีความหลากหลายทางเพศ (American Psychological Association, 2015) สำหรับประเทศไทยนั้น ได้รับการกล่าวถึง ว่าเป็น “สวรรค์ชาวเกย์” ด้วยเพราะมีการยอมรับความหลากหลายทางเพศมากกว่า เมื่อเทียบกับในอีกหลายประเทศ ทั้งยังไม่ได้มีการต่อต้านรุนแรงต่อผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ นอกจากนี้กฎหมายสูงสุดของประเทศ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2550 มาตรา 30 ระบุถึงการเลือกปฏิบัติด้วยเหตุแห่งเพศ ว่าเป็นการขัดต่อรัฐธรรมนูญ เพื่อให้ความคุ้มครองผู้มีความหลากหลายทางเพศตามหลักความเป็นมนุษย์ เสรีภาพ และความเสมอภาค อย่างไรก็ตามผู้มีความหลากหลายทางเพศ ยังไม่ได้รับการคุ้มครองกรณีการกีดกันทางสังคม และยังไม่ได้รับสิทธิในอีกหลายด้านให้เท่าเทียมกับประชากรไทยที่ไม่ใช่ผู้มีความหลากหลายทางเพศ (UNDP & USAID, 2014)

ผู้มีความหลากหลายทางเพศมักถูกมองในแง่ลบ เผชิญการกระทำรุนแรง ที่ส่งผลถึงสุขภาพจิตและสุขภาวะ เพราะเพศภาวะและเพศวิถีที่แตกต่างไปจากคนส่วนใหญ่ในสังคม จากระบบทวิภาคทางเพศที่สังคมยอมรับ มีมุมมองการแบ่งเพศเป็นเพียง 2 เพศ คือเพศชายกับเพศหญิง (นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ, 2562b) ผู้มีความหลากหลายทางเพศจึงถูกมองว่า เบี่ยงเบน มีเพศที่ไม่เป็นไปตามข้อกำหนด (Gender non conformity) พวกเขาถูกมองในแง่ลบว่า มีความผิดปกติ ควรได้รับความเห็นอกเห็นใจ หรือมีพฤติกรรมที่บิดเบือน จนถูกต่อต้าน เหยียดหยาม หรือหลีกเลี่ยงการมีปฏิสัมพันธ์ (อัจฉรา สียา, 2560) สื่อหลายแขนงยังคงนำเสนอเรื่องราวของผู้มีความหลากหลายทางเพศในด้านลบ และมีลักษณะของการตีตรา (Stigma) การเหมารวม (Stereotypic Assumption) ว่ามีพฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศจนเกินงาม เป็นตัวตลก กระจายในกามกิจ ที่ชีวิตมักจบลงด้วยโศกนาฏกรรม (Ueatrirat, 2019; UNDP & USAID, 2014) ด้วยสถานะเป็นคนกลุ่มน้อยทางเพศวิถีและเพศภาวะ (Sexual and gender minority) ผู้มีความหลากหลายทางเพศส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับการกระทำรุนแรงทั้งทางร่างกายและทางเพศ หลายคนต้องเผชิญความรุนแรงตั้งแต่วัยเยาว์ ไปจนถึงตลอดช่วงชีวิต ซึ่งพวกเขารับรู้ได้ว่า ความรุนแรงเหล่านี้มีสาเหตุอันเนื่องมาจากรสนิยมทางเพศ และอัตลักษณ์ทางเพศที่แตกต่างจากเพศกระแสหลัก (Blondeel et al., 2018) จนบางคนต้องซ่อนเร้น ปิดบังเพศวิถีของตน พวกเขามักได้รับแรงกดดัน การล้อเลียน ไม่ได้รับการยอมรับ และไม่ได้รับความเป็นธรรม ถูกเลือกปฏิบัติ การเผชิญความยากลำบากเหล่านี้ เป็นปัจจัยเสี่ยง (Risk Factors) สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตในผู้มี

ความหลากหลายทางเพศ ทั้งทำให้เกิดความเครียด การใช้สารเสพติด เกิดภาวะซึมเศร้า จนนำไปสู่การฆ่าตัวตาย (ปรียศ กิตติธีระศักดิ์ & Matthews, 2560)

การดูแลด้านสุขภาพสำหรับผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศ ยังขาดความเข้าใจในประเด็นเรื่องความเปราะบาง อ่อนไหวเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ ทำให้ผู้มีความหลากหลายทางเพศหลายคน หลีกเลี่ยงการรับบริการ (Ojanen, 2015) ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ในทางจิตวิทยาได้มีความมุ่งหมายของการที่จะเป็นผู้นำในการดูแลสุขภาพจิต และสุขภาพของผู้มีความหลากหลายทางเพศ ดังที่สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (American Psychological Association: APA) ได้ประกาศไว้ตั้งแต่ปี 1975 (พ.ศ. 2518) อีกทั้งยังได้มีการกำหนดแนวปฏิบัติ สำหรับการบำบัดทางจิตวิทยา สำหรับหญิงรักหญิง ชายรักชาย และบุคคลรักสองเพศ ที่สอดคล้องกับหลักจรรยาบรรณและนโยบายของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน เพื่อเป็นการให้ความรู้และให้การฝึกอบรมแก่นักจิตวิทยาสำหรับการดูแลผู้มีความหลากหลายทางเพศ มาตั้งแต่เดือนกุมภาพันธ์ ปี 2000 (พ.ศ. 2543) และยังมีการปรับปรุงเนื้อหา ในทุก ๆ 10 ปี (American Psychological Association, 2012)

หนึ่งในกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสุขภาพของบุคคล ที่สามารถฝึกฝนด้วยตนเองได้ คือ กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Intervention) เป็นกิจกรรมที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง ด้วยเพราะมีผลลัพธ์ที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ (Kaczmarek, Kashdan, Drązkowski, Bujacz, & Goodman, 2014) เป็นกิจกรรมที่มีรูปแบบวิธีการค่อนข้างหลากหลาย ได้รับการออกแบบพัฒนา โดยคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญของความซาบซึ้งขอบคุณ และโอกาสในการปฏิบัติให้ครบตามโปรแกรมกิจกรรม อันจะนำมาซึ่งผลประโยชน์จากการนำไปปฏิบัติ (Allen, 2018) ที่มีประโยชน์หลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นในด้านกระบวนการคิด โดยบทบาทการปรับวิธีคิดใหม่ (Cognitive reframing) ที่โดยปกติการเผชิญปัญหาของบุคคล มีพื้นฐานมาจากการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน เช่น เมื่อเผชิญสถานการณ์ตึงเครียด ส่งผลให้เกิดเกิดปฏิกริยาทางร่างกาย ซึ่งมีผลต่อการเลือกวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น ๆ ความซาบซึ้งขอบคุณ มีส่วนช่วยให้บุคคลมีมุมมองต่อปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หรือเลือกมุมมองที่เล็งเห็นประโยชน์ ที่ทำให้เห็นได้ว่า ประสพการณ์การสร้างความสำเร็จซาบซึ้งขอบคุณ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงลักษณะการประเมินสถานการณ์ และบรรเทาผลลัพธ์ที่เกิดจากอารมณ์เชิงลบได้ (Young & Hutchinson, 2012) นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ ด้านการพัฒนาทางอารมณ์และทรัพยากรเชิงบวกของบุคคล อีกทั้งการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตามข้อค้นพบจากสองทฤษฎีสำคัญ ซึ่งเป็นทฤษฎีที่ใช้เป็นแนวคิดนำทางในการศึกษาวิจัยนี้อีกด้วย

หนึ่งในสองทฤษฎีนั้นคือ ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden and Build Theory) พัฒนาจากการศึกษาโดย Fredrickson (2004) อธิบายกระบวนการของการพัฒนาด้านอารมณ์ความรู้สึกและทรัพยากรของบุคคล โดยทฤษฎีนี้ อธิบายลักษณะสำคัญของอารมณ์เชิงบวก ซึ่งรวมถึงความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณไว้ด้วย เมื่อบุคคลเกิดอารมณ์เชิงบวกระยะเวลาหนึ่ง จะเกิดกระบวนการ “ขยาย” (broaden) ของระบบความคิดการกระทำ (thought-action repertoires) และนำไปสู่การ สร้าง (build) ทรัพยากรส่วนบุคคล (personal resources) ที่คงทนอยู่ในระยะเวลาที่ยาวนานขึ้น เป็นทรัพยากรทั้งทางกาย (physical resources) ทางสังคม (social resources) และทางปัญญา (intellectual resources) ที่ช่วยขยายความสามารถในการคิดและการกระทำ ส่งผลให้มีความคิดสร้างสรรค์ เห็นอกเห็นใจผู้อื่น ประารถนาที่จะตอบแทนคุณอย่างสร้างสรรค์ อุทิศตนเพื่อผู้อื่น มีความยืดหยุ่น การฟื้นฟูทางใจสูงขึ้น สามารถเผชิญความเครียดและความยากลำบากได้ มีแนวโน้มที่จะวางแผนและสร้างเป้าหมายระยะยาวได้ มีความศรัทธา มีทักษะในการแสดงความรักและความพึงพอใจ ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ชุมชนและสังคมต่อไป (Fredrickson, 2004)

นอกจากนี้อีกหนึ่งทฤษฎี อธิบายความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณที่เชื่อมโยงกับสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล คือ ทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน (Find Remind Bind theory) ที่ความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดียิ่งขึ้น เมื่อบุคคลมีการแสดงพฤติกรรมทางสังคมต่อกันและกัน ในลักษณะเป็นผู้รับและผู้ให้ ทำให้เกิดการ “ค้นพบ” (find) สัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันจากการให้และแสดงออกถึงความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ มีการตอบแทนกัน สลับบทบาทกันเป็นผู้ให้กับเป็นผู้รับ ช่วย “ย้ำเตือน” (remind) คุณค่าของความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เกิดการปฏิสัมพันธ์แบบหมุนเกลียวขึ้น (Upward spirals) ทำให้ความสัมพันธ์นั้นมีการพัฒนา เกิดความ “ผูกพัน” (bind) ทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้น (Algoe, 2012; Algoe, Haidt, & Gable, 2008) งานวิจัยนี้ ได้ใช้พื้นฐานแนวคิดจากทฤษฎีขยายและสร้าง และทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน เป็นพื้นฐานการวางแผนทางดำเนินการวิจัย การคัดเลือกกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ การใช้เครื่องมือสร้างข้อคำถามเพื่อสำรวจกระบวนการ และประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณของผู้ร่วมวิจัย เมื่อได้ฝึกฝนกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณด้วยตนเอง เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ และประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังการฝึกฝนกิจกรรมเสริมขึ้นไปแล้ว ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่า (Narrative Approach)

จากการที่ผู้วิจัยทบทวนเอกสารงานวิจัยก่อนหน้านี้ มักพบว่าการศึกษาส่วนใหญ่เป็นงานวิจัยในเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซบถอบคุณ ที่ส่งผลต่อสุขภาพะ หรือส่งผลเชิงบวกต่อตัวแปรอื่น ๆ (Dickens, 2017) เช่น ส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวกและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Emmons & McCullough, 2003; Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; Klibert, Rochani, Samawi, Leleux-LaBarge, & Ryan, 2019; อัญ ช ล า จิต ตานันท์, 2560) เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต ลดอารมณ์เชิงลบ (Bahnik, Vranka, & Dlouhá, 2015; Chan, 2010) เสริมสร้างการรับรู้สุขภาพะ และลดความก้าวร้าว (Deng et al., 2019) ลดความตั้งใจในการลาออก ลดลักษณะการเผชิญปัญหาในเชิงลบ ขณะที่เสริมสร้างความสามารถในการเผชิญปัญหาในเชิงบวกต่อภาวะหมดไฟ (Guo, Plummer, Cross, Lam, & Zhang, 2020) เมื่อความซาบซึ้งซบถอบคุณ มีการเผชิญปัญหาด้วยวิธีการที่เหมาะสมเป็นตัวแปรส่งผ่าน จะส่งผลให้ลดการใช้สารเสพติดได้ (Leung & Tong, 2017) นอกจากนี้ก็มีการศึกษาเชิงปริมาณในแง่มุมอื่น ๆ เกี่ยวกับความซาบซึ้งซบถอบคุณ เช่น ในเชิงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรและโมเดลโครงสร้าง (Algoe et al., 2008; Chen, 2017; Fagley, 2018; Lanham, Rye, Rimsky, & Weill, 2012; Romani, Grappi, & Bagozzi, 2013; Wangwan, 2014) คุณภาพมาตรวัด (Hlava, Elfers, & Offringa, 2014; Valdez & Chu, 2020; ดลดาว ปุณณานนท์, 2559) เป็นต้น

จากการศึกษาก่อนหน้าดังกล่าวข้างต้น ล้วนแล้วแต่เป็นการศึกษาในเชิงปริมาณ เพื่อศึกษาถึงประสิทธิผล หรือความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรความซาบซึ้งซบถอบคุณกับตัวแปรอื่น ๆ ช่องว่างความรู้ที่ยังขาดและควรได้รับการศึกษาเพิ่มเติม คือการศึกษาถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมกระบวนการสร้างความซาบซึ้งซบถอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซบถอบคุณ ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่ให้ข้อมูลเชิงลึก และรายละเอียดจากการบรรยายโดยเจ้าของประสบการณ์ ผลจากการศึกษาจะช่วยเติมช่องว่างทางความรู้ในเชิงวิวิธวิทยาการวิจัยเกี่ยวกับประสบการณ์ความซาบซึ้งซบถอบคุณ ที่ให้ข้อมูลเชิงลึกและเชิงกระบวนการ ให้เกิดความเข้าใจถึงลักษณะประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซบถอบคุณจากทำกิจกรรม อันได้แก่ ลักษณะการค่อย ๆ ผุดขึ้นของความซาบซึ้งซบถอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซบถอบคุณ อีกทั้งผลสืบเนื่องจากการผ่านกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซบถอบคุณแล้ว เป็นเวลา 2 สัปดาห์

นอกจากนี้ผู้ร่วมวิจัยในงานวิจัยนี้เป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ โดยมีเพศกำเนิดเป็นชาย มีการระบุอัตลักษณ์ทางเพศตนเองว่าเป็นชาย และมีรสนิยมทางเพศรักเพศชาย เป็นหนึ่งในกลุ่มคนกลุ่มน้อยทางเพศวิถีและเพศภาวะ ที่ได้รับการศึกษาวิจัยไม่มากเพียงพอ (Suen et al., 2020) โดยเฉพาะในการศึกษาด้านจิตวิทยาเชิงบวก ที่ศึกษาถึงคุณลักษณะความเข้มแข็งในกลุ่มผู้

มีความหลากหลายทางเพศ เมื่อเทียบการศึกษากับในกลุ่มเพศกระแสหลักแล้ว พบว่า มีการศึกษาวิจัยน้อยมาก จากการศึกษาค้นคว้าที่ได้รับการตีพิมพ์ระหว่างปี 1973 ถึง 2011 มีการศึกษาในกลุ่มคนกลุ่มน้อยทางเพศวิถีและเพศภาวะ เพียงไม่ถึงร้อยละหนึ่ง คือจำนวนร้อยละ 0.42 เท่านั้น (บทความย่อ 884 เรื่อง จากทั้งหมด 210,476 เรื่อง) (Vaughan et al., 2014) งานวิจัยนี้จะช่วยเติมช่องว่างทางความรู้เชิงประชากรกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ ในประเด็นของจิตวิทยาเชิงบวกที่อาจเป็นประโยชน์สำหรับการนำไปประยุกต์ใช้ การวิจัยในอนาคตในด้านจิตวิทยาและคุณลักษณะความเข้มแข็งของผู้มีความหลากหลายทางเพศ หรือเพิ่มเติมข้อเสนอแนะที่อาจเป็นส่วนหนึ่งของวรรณกรรมในอนาคต

คนกลุ่มน้อยทางเพศวิถีและเพศภาวะ มีแนวโน้มเป็นผู้ถูกกระทำ ถูกตีตรา ไม่ได้ได้รับความเป็นธรรมหรือถูกเลือกปฏิบัติ กลุ่มวัยทำงานหลายคนเผชิญกับการเลือกปฏิบัติหลากหลายรูปแบบในสถานที่ทำงาน การเหยียด การแสดงพฤติกรรมเชิงลบจากหัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน (Newman, Reid, Tepjan, & Akkakanjanasupar, 2021; UNDP, 2019; UNDP & USAID, 2014) ควรได้รับการดูแลสุขภาพ และสุขภาพจิต สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาอเมริกัน (American Counseling Association; ACA) ที่แจ่งแนวทางปฏิบัติ (Guidelines) ที่มีพื้นฐานมาจากค่านิยม (Value) ของจิตวิทยาการปรึกษาว่า เป็นการดูแลให้ความช่วยเหลือกับบุคคล ครอบครัวและกลุ่มคนที่หลากหลาย รวมถึงผู้มีความหลากหลายทางเพศ ทั้งบุคคลข้ามเพศ เพศนอกระบบ และปัจเจกบุคคลในกลุ่ม LGBTIQ+ เพื่อให้พวกเขาสามารถบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพจิต สุขภาวะ การศึกษาและด้านอาชีพ บนพื้นฐานการมีสัมพันธภาพที่เป็นมืออาชีพ (American Counseling Association, 2020) กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณเป็นแนวทางที่อยู่บนพื้นฐานของจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่สำคัญของจิตวิทยาการปรึกษา ที่ช่วยส่งเสริมศักยภาพ เพิ่มความพึงพอใจ และเสริมสร้างสุขภาวะของมนุษย์ นอกจากนี้ยังมีเป้าหมายให้เกิดการพัฒนาองค์ความรู้และการนำไปปฏิบัติตามแนวคิดด้านจิตวิทยาต่อไป (Cunha, Pellanda, & Reppold, 2019; Davis et al., 2016; Magyar-Moe, Owens, & Conoley, 2015; Young & Hutchinson, 2012) ฉะนั้นผลการศึกษานี้ นอกจากจะช่วยอธิบายประสบการณ์การสร้างควาซาบซึ้งขอบคุณ ศึกษาผลประโยชน์ตามแนวทฤษฎีขยายและสร้าง และทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน จากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณได้ ในมิติที่กว้างและลึกซึ้งขึ้นแล้ว ก็จะเป็นการนำกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวกมาประยุกต์ใช้ ได้ศึกษาแนวทางการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก ทรัพยากรเชิงบวกของบุคคล และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ให้กับผู้มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาวะ บรรเทาอารมณ์เชิงลบ คลี่คลายปัญหาสุขภาพจิตใจ ทั้งในสถานที่ทำงานและใน

การใช้ชีวิตประจำวันได้ สอดคล้องกับค่านิยมของจิตวิทยาการศึกษา ในด้านการส่งเสริมบทบาทในการดูแลบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ทุกกลุ่มที่มีความหลากหลาย นำไปสู่เป้าหมายการมีสุขภาพที่ดี นอกจากนี้ผลการศึกษานำไปสู่การวางนโยบาย และแนวทางการปฏิบัติงานเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับชายรักชาย และผู้มีความหลากหลายทางเพศกลุ่มอื่น ๆ ต่อไปได้อีกด้วย

### คำถามการวิจัย

1. ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ จากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ในชายรักชายวัยทำงานเป็นอย่างไร
2. ประสบการณ์สืบเนื่อง จากประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในชายรักชายวัยทำงานเป็นอย่างไร

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน

เพื่อศึกษาประสบการณ์สืบเนื่องจากประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน

### ประโยชน์ที่ได้รับ

แบ่งได้เป็นด้านวิชาการและด้านปฏิบัติการ ดังนี้คือ

#### ด้านวิชาการ

1) เกิดการประยุกต์ใช้แนวคิดจากทฤษฎีขยายและสร้าง และทฤษฎีค้นพบซ้ำเตือน ผูกพัน ในการอธิบายความซาบซึ้งขอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน

2) เกิดความรู้และความเข้าใจถึงประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ไปจนถึงประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังจากการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ซึ่งการประยุกต์ใช้กิจกรรม ที่เป็นแบบหนึ่งในกิจกรรมเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกนี้ เป็นแนวทางปฏิบัติทางจิตวิทยาเชิงบวก การพัฒนาความรู้และแนวทางการปฏิบัติเช่นนี้ จะช่วยสนับสนุนเป้าหมายของจิตวิทยาการศึกษาตามที่ได้ระบุไว้โดยสมาคมจิตวิทยาอเมริกันหมวด 17 (APA Division 17, Society of Counseling Psychology)

## ด้านปฏิบัติการ

1) นักสังคมสงเคราะห์ นักบำบัด พยาบาล เจ้าหน้าที่สหวิชาชีพที่ดูแลผู้รับบริการการปรึกษาทางจิตวิทยา สามารถศึกษารูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ที่เป็นแบบหนึ่งของกิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวก ที่สามารถฝึกฝนด้วยตนเองได้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้การดูแลต่อผู้รับบริการ การเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ประสบการณ์เชิงบวก และสุขภาพภาวะได้

2) องค์กร สถานพยาบาลผู้รับบริการการปรึกษาทางจิตวิทยา สามารถบูรณาการกิจกรรมนี้เป็นส่วนหนึ่งของแผนการดูแลผู้รับบริการ เพื่อเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ อารมณ์เชิงบวก อันจะนำไปสู่การเกิดสุขภาพทางใจ คลี่คลายความทุกข์ให้กับผู้รับบริการที่มีความหลากหลายทางเพศ หรืออาจจะขยายผลลัพท์ไปถึงผู้รับบริการกลุ่มอื่น ๆ ได้

## ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการวิจัยแบบเรื่องเล่า (Narrative Approach) แบ่งขอบเขตการวิจัยออกเป็น 2 ส่วน คือ ด้านผู้ร่วมวิจัย และด้านแหล่งข้อมูล ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

### ด้านผู้ร่วมวิจัย

ผู้ร่วมวิจัย คือ ชายรักชายวัยทำงาน ที่ไม่ได้ปกปิดอัตลักษณ์ทางเพศและรสนิยมทางเพศของตนในสถานที่ทำงาน จำนวน 5 คน เป็นผู้ที่มีศรัทธาเข้าร่วมการวิจัย และได้รับการฝึกกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ผู้ร่วมวิจัยได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมการวิจัยด้วยวิธีการเฉพาะเจาะจง ผ่านการแนะนำปากต่อปาก (snowball sampling) ผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้ที่ไม่ได้แปลงเพศ ไม่มีอาการโรคร่วม และไม่เคยได้รับการวินิจฉัยว่ามีอาการทางจิตเวช

### ด้านแหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูล ประกอบด้วย เอกสาร หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมาย แนวคิด ทฤษฎีด้านจิตวิทยาเชิงบวก ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden and Build theory) ทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน (Find Bind Remind theory) ความซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude) เพื่อสังเคราะห์และประมวลความรู้เกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณ กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude intervention) รวมทั้งการศึกษาวิจัยประเด็นเกี่ยวกับผู้มีความ

หลากหลายทางเพศ ชายรักชาย ทั้งในด้านสุขภาวะ สุขภาพจิต ปัญหา อุปสรรคและความเสี่ยง ของชายรักชายวัยทำงาน

การบันทึกลายลักษณ์อักษร ในสมุดแฟ้มบันทึกแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ การบันทึกเสียง การเล่าเรื่อง การแสดงความคิดเห็นจากผู้ร่วมวิจัย รวมถึงภาษากาย ท่าทาง น้ำเสียง ที่สังเกตได้

### นิยามศัพท์เฉพาะ

ชายรักชาย (Gay man) หมายถึง บุคคลที่ได้รับการระบุเพศกำเนิด (sex at birth) เป็นชาย มีเพศภาวะ (gender) และการระบุอัตลักษณ์ทางเพศ (sexual identity) ว่าเป็นเพศชาย มีการแสดงออกทางเพศเป็นชาย รวมถึงมีรสนิยมทางเพศ (sexual orientation) ฟังพอใจทั้งทางอารมณ์ ความรู้สึก ความรัก ความผูกพันและความสัมพันธ์ทางเพศต่อเพศชายเช่นกัน โดยไม่รวมกลุ่มบุคคลข้ามเพศ (transgender) และไม่รวมกลุ่มชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย (men who have sex with men; MSM) ซึ่งเป็นชายที่มีความสนใจเพียงกิจกรรมทางเพศ มีการตกลงความสัมพันธ์ทางเพศกับชาย เพียงเฉพาะในบริบทหนึ่ง ๆ แต่ไม่ได้มีความรักใคร่ผูกพัน หรือรสนิยมทางเพศต่อเพศชายในบริบททั่วไป

วัยทำงาน (Working age) หมายถึง บุคคลในวัยผู้ใหญ่ ที่มีอายุระหว่าง 19 – 60 ปี เป็นผู้มีส่วนขับเคลื่อนผลผลิตทางเศรษฐกิจ มีอาชีพ มีงานที่สร้างรายได้ประจำเพียงพอในการเลี้ยงดูตนเอง และอาจเป็นที่พึ่งของบุคคลในครอบครัว หรือคนรอบข้างได้

ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) หมายถึง อารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก และอุปนิสัยของบุคคล ที่จะเกิดความปลาบปลื้ม ยินดี รู้สึกขอบคุณกับคุณประโยชน์ คุณค่าทั้งภายในและภายนอกตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้ คือ

1. คุณค่าภายในตนเอง หมายถึง ทรัพยากร ปัจจัย คุณสมบัติของตนเอง ไม่ว่าจะติดตัวมาโดยกำเนิด เช่น ร่างกาย เซอวิญญู สติปัญญา สถานะทางสังคม หรือคุณสมบัติที่ได้พัฒนาเสริมสร้างมาด้วยตนเอง เช่น ทักษะ ความรู้ ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน ที่ทำให้เกิดความพอใจในความพร้อมของตนเอง ปราศจากความรู้สึกขาดแคลน

2. คุณค่าภายนอกตนเอง หมายถึง ทรัพยากร สิ่งแวดล้อมภายนอกตน ตั้งแต่สิ่งแวดล้อมเล็กน้อยรอบตัว บุคคลแวดล้อมและความสัมพันธ์กับบุคคลเหล่านั้น การสนับสนุนจาก

ภายนอก รวมถึงผลกระทบเชิงบวกที่เกิดขึ้นจากแหล่งที่มาภายนอกตน โดยบุคคลรับรู้ว่าเป็นผลกระทบเชิงบวกนั้นน่ายินดี ไม่ว่าจะได้รับประโยชน์โดยตรง คือได้ผลประโยชน์เกิดขึ้นต่อตนเอง หรือสัมผัสรับรู้ได้ถึงความปรารถนาดีที่ส่งมาต่อตนเอง หรือโดยอ้อมที่เป็นผลกระทบเชิงบวกต่อผู้อื่นในสังคม ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับตนเองโดยตรง แต่ก็เกิดความซาบซึ้งขอบคุณ รู้สึกว่าได้รับการยกระดับจิตใจ ค่านิยมทางจริยธรรมสังคมของตนได้รับการสนับสนุน ด้วยสำนึกว่าสิ่งดีงามที่มีคุณค่า นั้น มีที่มาจากภายนอกตนเอง ซึ่งที่มาของคุณค่า สิ่งดีงามเหล่านั้นอาจปรากฏ ระบุได้ชัดเจน เช่น มาจากบุคคล, สัตว์ หรือพลังเหนือมนุษย์ เช่น พระเจ้า, ดวงดาว, จักรวาล หรือในทางตรงกันข้าม คือไม่สามารถระบุที่มาได้

กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude intervention) หมายถึง กิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ เป็นการทำกิจกรรมด้วยตนเอง ประกอบด้วยวิธีการดำเนินกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งในการศึกษาวิจัยนี้ประกอบไปด้วย 4 กิจกรรมคือ กิจกรรมที่ 1 การบันทึกเรื่องดี ๆ (Counting Blessing) ที่ผู้ร่วมวิจัยได้รับมอบหมายให้บันทึกเรื่องดี ๆ 5 เรื่อง ทุกวันเป็นเวลา 13 วัน, กิจกรรมที่ 2 การเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Visit) โดยให้เขียนจดหมายขอบคุณถึงบุคคลที่รู้สึกขอบคุณ เพื่อนำไปอ่านให้เขาฟังภายใน 7 วัน, กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงามสามเรื่อง (Three Good Things) ใช้วิธีการเขียนถึงสิ่งที่ดี ๆ 3 เรื่อง โดยเพิ่มเติมการเขียนอธิบาย 2 หัวข้อเกี่ยวกับสิ่งที่ดีเหล่านั้น คือ (1) สาเหตุหรือที่มาของสิ่งที่ดีเหล่านั้น และ (2) บทบาทที่ตนเองมีเชื่อมโยงกับสิ่งที่ดีนั้น ทำการบันทึกทุกวันเป็นเวลา 7 วัน และ กิจกรรมที่ 4 การลบภาพในใจ (Mental Subtraction) โดยจินตนาการและอธิบายถึงเหตุการณ์ที่บุคคลสำคัญในชีวิตหายไป แล้วย้อนกลับมา ทบทวนว่าแท้จริงแล้วบุคคลนี้ยังคงอยู่ในชีวิต ใช้เวลา 1 วัน รวมระยะเวลาทำกิจกรรมทั้งหมด 4 สัปดาห์

ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude cultivation experience) หมายถึง ผลที่เกิดขึ้น ตามกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ซึ่งมีการจัดเรียงโดยลำดับ เป็นประสบการณ์ที่มีลักษณะทั้งทางการสัมผัส การรับรู้ การกระทำ การเรียนรู้ มีลักษณะของการผุดขึ้นของความคิด อารมณ์ความรู้สึก การกระทำ รวมถึงปฏิบัติการ การตอบสนองต่าง ๆ ที่อาจมีในช่วงเวลาหนึ่ง ๆ หรือดำเนินไปอย่างมีลำดับต่อเนื่อง

ประสบการณ์สืบเนื่อง หมายถึง ผลที่ได้รับหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เช่นอารมณ์ความรู้สึก ความคิด มุมมอง พฤติกรรม หรือลักษณะของสัมพันธภาพที่มาจากการประมวลข้อมูลเรื่องราว สืบเนื่องภายหลังจากประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ผ่านมาแล้ว 2 สัปดาห์

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้การศึกษามีความครอบคลุมทุกมิติ ของประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้ง ชอบคุณของชายรักชายวัยทำงาน ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง อันจะเป็นเครื่องมือแนวทางที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัยนี้ อีกทั้งเป็นการเตรียมความพร้อมในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ตามแนวทางการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่า ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญที่จะต้องระมัดระวังมิให้กรอบแนวคิด ทฤษฎีเป็นเครื่องชี้นำจน ละเลยข้อค้นพบ หรือข้อเท็จจริงที่จะได้เปิดเผยออกมา จากประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัยอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในบริบทที่กำลังศึกษา ถึงผลกระทบจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง ชอบคุณ การมีอารมณ์เชิงบวก ต่อประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้ง ชอบคุณ ไปจนถึงสุขภาพ ภายและใจ ของกลุ่มชายรักชายที่ทำการศึกษ จึงแบ่งการประมวลแนวคิด ทฤษฎีและเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น 3 ส่วน ดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ความหลากหลายทางเพศและชายรักชาย

- 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ
- 1.2 สภาวะปัญหาของผู้มีความหลากหลายทางเพศและชายรักชาย
- 1.3 การดูแลสุขภาพของผู้มีความหลากหลายทางเพศ

#### ส่วนที่ 2 ความซาบซึ้งชอบคุณ

- 2.1 ความหมาย
- 2.2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- 2.3 องค์ประกอบ
- 2.4 กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งชอบคุณ

#### ส่วนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

โดยทั้ง 3 ประเด็นหลัก และหัวข้อย่อย มีรายละเอียดดังนี้

#### ส่วนที่ 1 ความหลากหลายทางเพศและชายรักชาย

##### 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ

ความหลากหลายทางเพศแท้จริงแล้วมีในสังคมมานาน เทียบเท่ากับอารยธรรมของ มนุษย์ ดังปรากฏในชนชั้นสังคมโรมัน ที่ความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างเพศชายนั้น เกี่ยวโยงกับ

ความสัมพันธ์เชิงอำนาจ และระบบชนชั้น โดยผู้มีฐานะสูงกว่าแสดงบทบาทเป็นฝ่ายรุก (Active Partner) กับผู้ชายที่มีฐานะต่ำกว่า ศาสนาซินโตในประเทศญี่ปุ่น ปรากฏความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างพระกับสามเณรซึ่งเป็นที่ยอมรับ และถือว่าเป็นความสัมพันธ์เพื่อให้เข้าถึงธรรมะ ความสมบูรณ์ทางอารมณ์และจิตวิญญาณ สะท้อนมุมมองเชิงบวก ว่าความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างเพศเดียวกัน มีส่วนส่งเสริมความเป็นหนึ่งเดียวกันระหว่างเพศชาย จนกระทั่งมาถึงยุคที่ได้รับอิทธิพลจากศาสนาคริสต์ในอาณาจักรโรมัน การมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันถือเป็นความผิดบาป ต้องได้รับโทษรุนแรง อีกทั้งอิทธิพลจากแนวคิดทฤษฎีวิวัฒนาการของชาร์ลส์ ดาร์วิน เพื่อการอยู่รอดและสืบเผ่าพันธุ์ “เพศที่ปกติ” ที่คู่กันได้ คือชายกับหญิงเท่านั้น อิทธิพลของความเป็นประเทศเจ้าอาณานิคม ทำให้เกิดการปราบปรามเอาผิดผู้ที่รักเพศเดียวกันไปถึงประเทศในส่วนอื่นๆ ของโลก จนกระทั่งหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 เริ่มมีการเคลื่อนไหวเพื่อความเสมอภาคระหว่างเพศเพื่อเรียกร้องสิทธิ และความเสมอภาคของกลุ่มหลากหลายทางเพศ (ซีรา ทองกระจ่าง, 2562) ลำดับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว สะท้อนถึงแนวคิดเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศที่เปลี่ยนแปลง แตกต่างไปตามยุคสมัยมาจนถึงปัจจุบัน

บรรทัดฐานทางเพศและมุมมองต่อความหลากหลายทางเพศนั้นไม่คงที่ รวมถึงในเชิงวิชาการด้วย นฤพนธ์ ดวงวิเศษ (2562) อธิบายถึงการปรับเปลี่ยนของกระบวนทัศน์ เกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศในเชิงวิชาการ โดยในยุคแสงสว่างแห่งภูมิปัญญา (Enlightenment) ช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 18 ถึงกลางคริสต์ศตวรรษที่ 19 กระบวนทัศน์ทางวิทยาศาสตร์ เข้ามาสร้างจุดเปลี่ยนในการศึกษาเรื่องเพศ มีการศึกษาทางวิชาการที่เกี่ยวข้องหลายแขนง เช่นชีววิทยา ประสาทวิทยา จิตเวชศาสตร์ ทำให้เรื่องเกี่ยวกับเพศ เป็นเรื่องที่สามารถจับต้อง ตรวจสอบวิจัยได้ เช่น จากฮอริโมน ระบบประสาทสมอง อวัยวะเพศ อีกทั้งพฤติกรรมทางเพศ ก็สามารถชี้วัดด้วยลักษณะที่เป็น "ภาวะวิสัย" (objective) ได้ด้วยทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์ สะท้อนการมองเชิงหน้าที่นิยม (Functionalism) ในการสืบเผ่าพันธุ์ ที่มีอิทธิพลทำให้เกิดการแบ่งแยกเรื่องเพศเป็น 2 ด้านระหว่าง "ปกติ" และ "ผิดปกติ" อย่างไรก็ตามก็มีนักวิชาการเชิงวิทยาศาสตร์กลุ่มหนึ่ง นำเสนอความคิดเรื่องความหลากหลายทางเพศ ในแง่ที่มีความซับซ้อนกว่านั้น ไม่ว่าจะในเชิงเพศสรีระที่บุคคลสามารถมีอวัยวะเพศทั้งของเพศชายและหญิง การมีฮอริโมนตั้งแต่กำเนิด ที่ส่งผลทำให้รู้สึกรักชอบเพศเดียวกัน อีกทั้งความซับซ้อนในเชิงพฤติกรรมและอารมณ์ทางเพศ ที่มนุษย์สามารถแสดงออกได้หลากหลายเช่นกัน เริ่มมีการแบ่งปัจจัยในการพิจารณาออกเป็น 4 ด้านคืออวัยวะเพศ การแสดงออกทางกาย แรงกระตุ้นทางเพศและการแสดงอารมณ์ความรู้สึก ในมิติทางประวัติศาสตร์ความหลากหลายทางเพศเป็นผลผลิตทางสังคม ไม่คงที่ตายตัวและไม่ได้มาจากการ

กระทำของธรรมชาติ คำอธิบายเกี่ยวกับเพศไม่ว่าจะรักต่างเพศหรือรักเพศเดียวกันจึงเป็นวาทกรรมที่ถูกสร้างขึ้นทางสังคมโดยสถาบัน เช่น สถาบันกฎหมาย การแพทย์ จิตวิทยา หรือศาสนา ซึ่งนำไปสู่กระบวนการทัศน์ตามแนวทฤษฎีประกอบสร้างทางสังคม (Social Construction) ว่า ความหมายและการจัดประเภทของพฤติกรรมทางเพศ อาจแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม ไม่ใช่สิ่งสากล ในเชิงสตรีนิยมได้อธิบายว่า ความรู้เรื่องเพศ ถูกสร้างมาจากบรรทัดฐานและการให้อำนาจแก่เพศชาย ที่แท้จริงแล้ว ลักษณะความเป็นหญิง (Femininity) และความเป็นชาย (Masculinity) นั้นมีความซับซ้อน ไม่ได้เป็นไปตามเพศสรีระเสมอไป ก่อนหน้านั้นในทางจิตเวชศาสตร์ เคยอธิบายพฤติกรรมในการแสวงหาความสุขทางเพศ ซึ่งรวมถึงการมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันว่า เป็นผลจากระบบประสาทที่ผิดปกติ และปมทางจิตที่แอบแฝงอยู่ แต่ต่อมาก็มีการตีความใหม่ว่า แรงขับทางเพศ มีรูปแบบที่หลากหลายและไม่ได้มีเพียงเอกลักษณ์เดียว พฤติกรรมรักเพศเดียวกันไม่ใช่ความผิดปกติ เป็นพฤติกรรมที่สามารถพบได้ทุกช่วงวัยในหลายวัฒนธรรม และมีมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน (นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ, 2562b)

ในทางจิตวิทยามีการพัฒนามุมมองต่อความหลากหลายทางเพศเช่นกัน มีการเปลี่ยนแปลงจากในอดีตมาจนถึงปัจจุบัน โดยในปี 1952 ที่สมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (American Psychiatric Association: APA) ได้ตีพิมพ์คู่มือการวินิจฉัยและสถิติสำหรับความผิดปกติทางจิต (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM) เล่มแรก ระบุถึงการรักเพศเดียวกันว่า เป็นโรคทางจิตที่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ (sociopathic personality disturbance) และยังคงยืนยันใน DSM เล่มต่อมาว่าการรักเพศเดียวกันเป็นพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติด้วยการแสดงความหมายว่าเป็น การเบี่ยงเบนทางเพศ (sexual deviation) เพิ่มน้ำหนักทางวิชาการที่มีการวินิจฉัยยืนยัน ว่าการรักเพศเดียวกันนั้นเป็นอาการป่วย ทำให้ชายรักชายและหญิงรักหญิง ถูกแบ่งแยกกว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมผิดปกติจากสังคมกระแสหลัก ความพยายามที่จะได้รับการยอมรับจากสังคมของพวกเขา ก็ยิ่งเป็นไปได้ยากลำบากมากขึ้นไปอีก (Baughey-Gill, 2011) ในช่วงกลางศตวรรษที่ 20 นี้ ขณะที่ชายรักชายกลุ่มหนึ่ง ยอมรับการวินิจฉัยและยินดีเข้ารับการรักษาอาการรักเพศเดียวกัน ก็มีอีกกลุ่มที่ปฏิเสธและชี้ให้เห็นว่า การวินิจฉัยนี้เพิกเฉยต่อข้อมูลการศึกษาวินิจฉัยเรื่องเพศ ที่มีจำนวนและความสนใจเพิ่มมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการตีตราทางสังคม ที่นำไปสู่การต่อต้านผู้มีความหลากหลายทางเพศ

การเคลื่อนไหวของกลุ่มหลัง ที่ปฏิเสธการวินิจฉัยว่าการรักเพศเดียวกันเป็นความผิดปกตินี้ นำไปสู่ความสำเร็จที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยประเด็นการพิจารณาเรื่องผลการวินิจฉัย ได้รับความสนใจ และเป็นหนึ่งในหัวข้อการประชุมประจำปีของ APA โดยในปี 1971 ได้มี

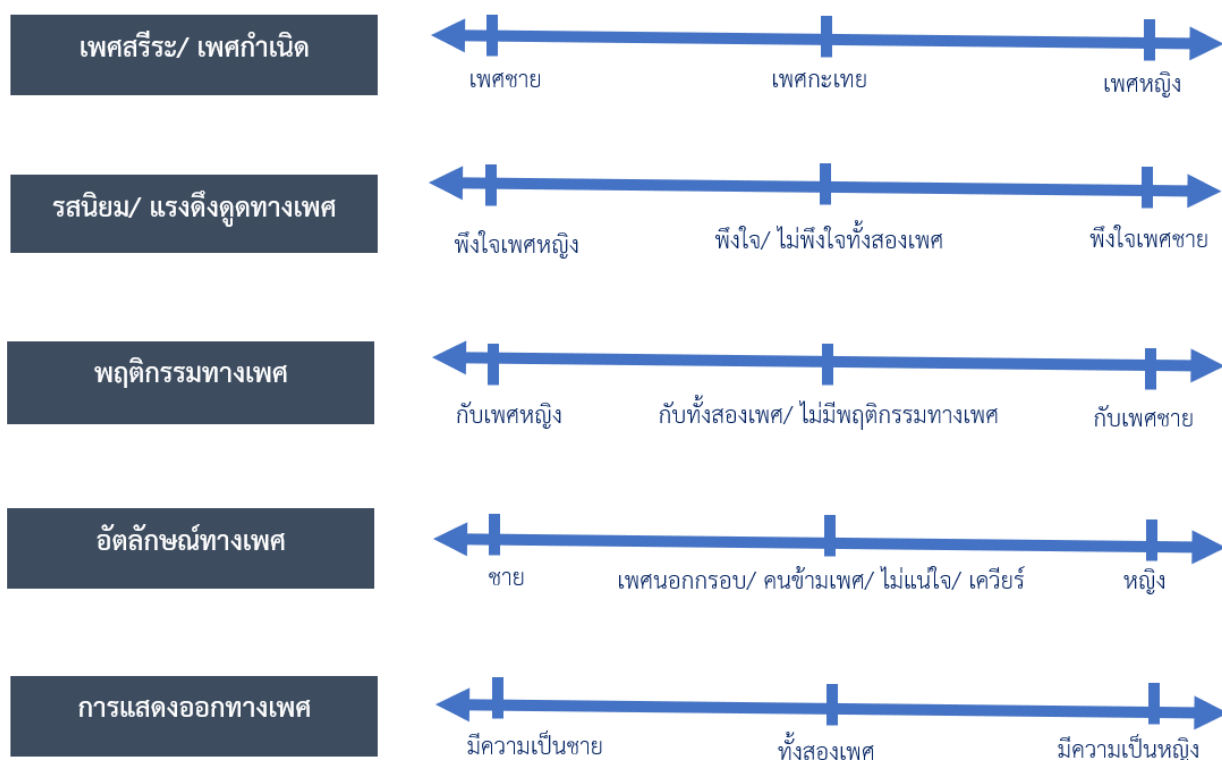
การเชิญ Frank Kameny และ Barbara Gittings มาอธิบายถึงการตีตรา ที่มีที่มาจากกรณีวินิจฉัยอาการรักเพศเดียวกัน ต่อมาในปี 1972 พวกเขาพร้อมกับ John Fryer, M.D. ในฐานะ Dr. H นิรนามจิตแพทย์ผู้รักเพศเดียวกัน เพื่อเปิดเผยถึงการเหยียด ต่อจิตแพทย์ชายรักชาย และความกลัวถึงผลกระทบทางวิชาชีพ หากเปิดเผยเรื่องอัตลักษณ์ทางเพศที่แท้จริงต่อสาธารณะ นำไปสู่การลงมติของคณะกรรมการพิทักษ์ผลประโยชน์ (Board of Trustees) ในการประชุมของ APA เดือนธันวาคมปี 1973 (พ.ศ. 2516) ให้ยกเลิกการรักเพศเดียวกันว่าเป็นอาการผิดปกติทางจิตออกจาก DSM โดยมีการหยั่งเสียงสมาชิก 10,000 คน พบว่าเสียงส่วนใหญ่มากถึงร้อยละ 58 สนับสนุนการตัดสินใจของคณะกรรมการ (Baughey-Gill, 2011; Drescher, 2015) หลังจากนั้นในปี 1975 (พ.ศ. 2518) APA ออกประกาศชี้แจงว่า การรักเพศเดียวกัน ไม่ได้เป็นความบกพร่องทางความคิด ทางความมั่นคงทางจิตใจ หรือทางความสามารถในการประกอบอาชีพ อีกทั้งสนับสนุนให้ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตร่วมมือกันในการจัดการตีตราที่เกี่ยวข้องกับรสนิยมทางเพศนี้ โดยมุ่งให้เป็นผู้ดำเนินการแสดงความเอาใจใส่ ต่อสุขภาพจิตและสุขภาพะ ของผู้มีความหลากหลายทางเพศ (American Psychological Association, 2012) ในปี 1990 องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) จึงได้ยกเลิกการรักเพศเดียวกันออกจาก คู่มือการจำแนกโรคสากล (International Classification of Diseases, ICD-10) เช่นเดียวกัน การให้การยอมรับทางวิชาการ ถือเป็นจุดเริ่มต้นของการยุติการตีตราทางสังคมต่อกลุ่มผู้รักเพศเดียวกัน เพราะหากพวกเขาเป็นพลเมืองที่ดีของสังคม ก็ไม่มีความผิดปกติใด ในขณะที่เดียวกันสังคมเองควรให้การสนับสนุนเพื่อให้พวกเขาสามารถใช้ชีวิตเปิดเผยได้อย่างปกติสุข ทำให้ความสนใจในการทำความเข้าใจเปลี่ยนแปลงไป ให้มีความสำคัญต่อด้านศีลธรรม ด้านขอบเขตสิทธิที่ถูกจำกัด จากการแบ่งแยก เช่นทางศาสนา สวัสดิการรัฐ ทางอาหาร สื่อ หรือสถาบันการศึกษา (Drescher, 2015) ฐานความคิดและองค์ความรู้ในการศึกษาเรื่องความหลากหลายทางเพศ จึงได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ด้วยความมุ่งหวังที่จะสามารถนำไปสู่ การให้การดูแลสุขภาพะต่อผู้มีความหลากหลายทางเพศได้อย่างแท้จริง

ในปัจจุบันฐานความคิดที่ได้รับความสนใจในการศึกษาเรื่องความหลากหลายทางเพศ คือความคิดแบบพหุลักษณะ (Pluralism) ซึ่งให้ความสนใจกับความไม่คงที่ของการแสดงตัวตนทางเพศ (พรเทพ แพรขาว, 2556) เป็นฐานคิดที่ทำทลายแนวคิดดั้งเดิมเกี่ยวกับเพศ ที่เคยอธิบายมนุษย์ในแนวพัฒนาการที่เป็นระนาบเส้นตรงและมีลักษณะคงที่ไปตลอดชีวิต อีกทั้งตอบได้กับกระบวนการทัศน์ทางวิทยาศาสตร์ที่แบ่งเพศเป็นชายและหญิง ที่มีชีวิตทางเพศเป็นการแสดงออกทางความต้องการทางเพศ เพื่อการสืบพันธุ์ ว่าเป็นการจัดจำแนกอย่างผิวเผิน ที่เพียงมองเพศในเชิง

หน้าที่นิยม (Functionalism) ที่มีการจำแนกเพศด้วยเพียงหน้าที่ทางสรีระและพฤติกรรม เป็นการเหมารวม ที่ส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ชีวิตทางเพศ โดยแนวคิดแบบพหุลักษณะ เสนอแนวคิดว่าการค้นหาความหมายของเพศสรีระ พฤติกรรมทางเพศ อารมณ์ทางเพศและการแสดงออกทางเพศ เป็นผลผลิตทางวัฒนธรรม ที่สังคมสร้างขึ้น และการแสดงออกโดยบุคคลนั้น ๆ เป็นประสบการณ์ชีวิต โดยมีความเชื่อว่า บุคคลมีความสามารถไกล่เกลี่ยต่อรองทางประสบการณ์ และสามารถให้ความยืดหยุ่น ในการให้ความหมายต่อระเบียบทางสังคมที่ไม่คงที่ได้ (นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ, 2563) ฐานคิดนี้นำไปสู่ค่านิยมใหม่ ๆ ซึ่งมาทดแทนค่านิยมเดิม ที่มีความหมายเชิงลบ เช่น “รักร่วมเพศ” “เบี่ยงเบนทางเพศ” มาเป็นคำในแง่บวกเช่น “ความหลากหลายทางเพศ” “เพศภาวะ” (นฤพนธ์ ด้วงวิเศษ, 2562b; ปรียศ กิตติธีระศักดิ์ & Matthews, 2560) ด้วยความตระหนักถึงความละเอียดอ่อนทางด้านภาษาที่ใช้อธิบายเกี่ยวกับเพศและเพศภาวะ สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA) ได้พัฒนาค่านิยมที่ให้ความสำคัญในเรื่องความเหมาะสม การแสดงถึงการให้เกียรติและประโยชน์ในการศึกษา (American Psychological Association, 2015) ทั้งนี้ ปรียศ กิตติธีระศักดิ์ และ Alicia K. Matthews (2560) ได้ทำการศึกษาประเด็นที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม เพื่อการศึกษาถึงความหลากหลายทางเพศในประเทศไทย โดยอธิบายถึงคำจำกัดความในเชิงวิชาการ เพื่อเป็นการลดทอนการแบ่งแยกทางสังคมและการมีอคติ ช่วยป้องกันความสับสนหรือหลงประเด็น เกิดความเป็นมาตรฐาน มีความเป็นกลาง ที่นอกจากจะช่วยป้องกันการเชื่อมโยงความหลากหลายทางเพศกับความผิดปกติ ที่จะเป็นการสร้างตราบาปไปแล้ว การให้ความหมายที่เป็นกลางทางวิชาการ ช่วยลดปัญหาการแบ่งแยกทางสังคม ต่อผู้มีความหลากหลายทางเพศ รวมทั้งเป็นพื้นฐานส่งเสริมการพัฒนาองค์ความรู้ การศึกษาวิจัยในอนาคตได้อีกด้วย (ปรียศ กิตติธีระศักดิ์ & Matthews, 2560)

ค่านิยมเกี่ยวกับความหลากหลายทางเพศ ที่ปรียศ กิตติธีระศักดิ์ และ Alicia K. Matthews (2560) ได้อธิบายเพื่อให้เกิดความกระจ่าง ในการประยุกต์ใช้ในการศึกษาทางวิชาการในประเทศไทย โดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนิยามหลัก ทั้งในเชิงเพศภาวะ และเพศวิถีที่ไม่จำเป็นต้องขึ้นอยู่กับเพศสรีระเสมอไป โดยอธิบายว่า **เพศภาวะ (gender)** นั้นเป็นลักษณะเพศทางจิตสังคม เป็นความสำนึกทางเพศ ตามระบบนามธรรมที่สังคมกำหนดขึ้น เพื่อแบ่งแยกความเป็นชายและความเป็นหญิง (masculine and feminine) ว่าควรมีลักษณะ บทบาท หน้าที่อย่างไร มีความซับซ้อน หลากหลาย ขณะที่**เพศวิถี (sexuality)** คือพฤติกรรมทางเพศในทุกด้าน เช่น ในด้านอัตลักษณ์ รสนิยม ทศนคติ ความชอบทางเพศ ความสุข ความพึงพอใจจากกิจกรรมทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ ในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการอธิบายค่านิยม เพื่อให้มีการนำคำ

จำกัดความไปใช้ ตามความเป็นจริงทางวิชาการ ที่มีการแบ่งประเด็นความหลากหลายทางเพศ เป็น 5 ประเด็นหลัก ดังแสดงในแผนภาพที่ 1 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ



ภาพประกอบ 1 แสดงคุณลักษณะทางด้านเพศแบบต่าง ๆ

ที่มา ปริยศ กิตติธีระศักดิ์ และ Alicia K. Matthews (2560)

เพศสรีระหรือเพศกำเนิด (sex or sex assigned at birth) เป็นลักษณะที่อิงกายวิภาคทางชีววิทยา ทั้งภายนอก เช่นอวัยวะสืบพันธุ์ และภายในร่างกาย เช่น ต่อมเพศ หรือโครโมโซม ซึ่งแบ่งได้เป็น เพศชาย (male) เพศหญิง (female) และเพศกำกวม (intersex, hermaphrodite) ที่ใช้คำว่า “กะเทย (intersex)” ในฐานะศัพท์ทางการแพทย์ในการอธิบายการมีอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งสองเพศ แบ่งย่อยเป็น 3 กลุ่มคือ 1) เพศกะเทยแท้ (herm) คือผู้ที่มีอวัยวะสืบพันธุ์ที่สามารถทำหน้าที่ในการผลิตสุจิและไข่ได้ในคนเดียวกัน 2) เพศกะเทยเทียมชาย (merm, male pseudo hermaphrodite) คือผู้ที่มีอวัยวะสืบพันธุ์ที่ทำหน้าที่สามารถผลิตสุจิได้ แต่ไม่สามารถผลิตไข่ได้ 3) เพศกะเทยเทียมหญิง (ferm, female pseudo hermaphrodite) คือผู้ที่มีอวัยวะสืบพันธุ์ที่สามารถทำหน้าที่ผลิตไข่ได้ แต่ไม่สามารถผลิตสุจิได้ อย่างไรก็ตาม “กะเทย” ยังเป็นศัพท์ในทางสังคม ที่มีความหมายในเชิงการเหยียดและการแบ่งชนชั้นทางเพศ จึงควรหลีกเลี่ยงและระมัดระวังในการใช้

รสนิยมทางเพศ (sexual orientation) และแรงดึงดูดทางเพศ (sexual attraction) คือ ความพึงพอใจทางเพศ ด้านอารมณ์ ความรู้สึกดึงดูด ความสัมพันธ์เชิงพิศวาส ความรักใคร่ผูกพันของแต่ละบุคคล ซึ่งไม่สามารถจัดกลุ่มเอกลักษณ์ทางรสนิยมได้ชัดเจน เนื่องจากเป็นนามธรรม และความเป็นภาวะต่อเนื่องไม่มีจุดตัดแน่นอน โดยมีการจำแนกในกรอบที่กว้างเป็นอย่างน้อย 3 กลุ่มคือ 1) กลุ่มรักต่างเพศ (heterosexual) พึงใจกับผู้มีเพศสรีระตรงข้ามกับตน 2) กลุ่มรักเพศเดียวกัน พึงใจกับผู้มีเพศสรีระเหมือนกับตน และ 3) กลุ่มรักทั้งสองเพศ ในประเทศไทย กลุ่มรักเพศเดียวกันจะมีการแบ่งกลุ่มย่อย โดยชายรักชาย (Gay) จะถูกแบ่งย่อยตามบทบาทการมีเพศสัมพันธ์ โดยผู้ที่เป็นฝ่ายกระทำเรียกว่าเกย์คิง/ รุก/ ท็อป ผู้ที่ถูกกระทำเรียกว่าเกย์ควีน/ รัป/ บั๊ททอม แล้วผู้ที่รับทั้งสองบทบาทเรียกว่าเกย์ควิง/ โบ๊ท ซึ่งต่อมามีการแบ่งแยกอีกกลุ่มออกจากทั้ง 3 กลุ่มย่อยนี้ โดยเป็นกลุ่มที่เป็นชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย มีเพียงความพอใจใจกิจกรรมเพศ กับผู้ที่มีเพศสรีระเป็นชายด้วยกันแต่ไม่ได้มีรสนิยมทางเพศ หรือความรักใคร่ผูกพันกับเพศชาย ที่เบญจรงค์ ธิระผลิกะ (2561) ได้ประดิษฐ์คำศัพท์เรียกกลุ่มนี้ว่า "ชายรัปชาย" ส่วนกลุ่มหญิงรัปหญิง (lesbian) ในสังคมไทย มีการแบ่งกลุ่มย่อยตามการแสดงออกทางเพศ ได้แก่ ทอม คือ หญิงรัปหญิงที่มีการแสดงออกทางเพศเหมือนผู้ชาย ดี คือ ผู้ที่แสดงออกเป็นหญิง ชอบทอมหรือผู้หญิงด้วยกัน และ เลสคือผู้ที่มีการแสดงออกเป็นหญิงและชอบผู้หญิงเหมือนกัน ในด้านแรงดึงดูดทางเพศ APA (2015) ยังได้อธิบายถึง กลุ่มไม่ไฝเพศ (asexual) คือ ผู้ที่ไม่รู้สึกดึงดูดทางเพศ ไม่สนใจหรือมีความสนใจในกิจกรรมทางเพศน้อย กลุ่มที่รักทุกเพศ (pansexual) เป็นผู้มีรสนิยมทางเพศสนใจต่อคนทุกรูปแบบ โดยไม่คำนึงถึงเพศภาวะ หรือรสนิยมทางเพศ (American Psychological Association, 2015)

พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior) เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางสรีรวิทยา เช่นการสัมผัส กอด จูบ การมีเพศสัมพันธ์ และสิ่งที่สื่อความหมายด้านเพศ ซึ่งสะท้อนความพอใจ ความสเนหาทางเพศ ผ่านกระบวนการทั้งความคิดและความรู้สึกบุคคลนั้น ในขณะที่ไม่จำเป็นต้องสอดคล้องไปในทางเดียวกับรสนิยมทางเพศเสมอไป

อัตลักษณ์ทางเพศ (gender identity) คือความรู้สึกหรือจิตสำนึกด้านเพศต่อตนเองว่าตนเองมีเพศใด เป็นประสบการณ์ภายใน การแสดงออกและบทบาททางเพศของบุคคล อาจสอดคล้องหรือแตกต่างจากเพศสรีระได้ โดยแต่ละคนจะระบุแตกต่างกันไป

Cisgender คือผู้ที่รับรู้อัตลักษณ์ทางเพศตรงกับเพศสรีระ โดยแบ่งเป็น Cis male คือผู้ที่รับรู้อัตลักษณ์ทางเพศเป็นผู้ชายและมีเพศสรีระของชาย กับ Cis female ผู้ที่รับรู้อัตลักษณ์เป็นผู้หญิงและมีเพศสรีระของหญิง

Transgender คือผู้ที่รับรู้อัตลักษณ์ทางเพศแตกต่างจากเพศสรีระของตน แบ่งกลุ่มย่อยได้เป็น 1) ผู้หญิงข้ามเพศ (transgender women, transwoman) ผู้ที่มีเพศสรีระโดยกำเนิดเป็นชาย รับรู้อัตลักษณ์ว่าตนเองเป็นเพศหญิงในภายหลัง 2) ผู้ชายข้ามเพศ (transgender men, transmen) ผู้ที่มีเพศสรีระโดยกำเนิดเป็นหญิง รับรู้อัตลักษณ์ตนเองเป็นเพศชายในภายหลัง 3) ผู้แปลงเพศ (transsexual) คือบุคคลข้ามเพศผู้มีเพศสรีระโดยกำเนิดต่างจากอัตลักษณ์ทางเพศที่ตนเองรับรู้ และมีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย จึงได้เข้ารับการผ่าตัดแปลงเพศ ซึ่งมีความทับซ้อนทางความหมาย ขณะที่บุคคลข้ามเพศ อาจไม่ใช่ผู้แปลงเพศก็ได้ จึงควรระมัดระวังในการใช้คำจำกัดความเหล่านี้ ที่อาจเป็นการสื่อถึงการแบ่งชนชั้นทางเพศได้

นอกจากนี้ยังได้อธิบายกลุ่มอื่น ๆ ที่ไม่มีแบบแผนตายตัว นอกกระบพเพศชาย/หญิง ซึ่งรสนิยมทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศเป็นประเด็นที่อ่อนไหว คือกลุ่มที่ยังสงสัย/ไม่แน่ใจ (questioning) ยังไม่สามารถระบุคุณลักษณะทางเพศของตนได้ และกลุ่มเควีย์ร์ (queer, genderqueer, intergender) ปฏิเสธการอยู่ใต้ระบบบรรทัดฐานทางเพศ แตกต่างไปจากกลุ่มคนรักต่างเพศ และมีขอบเขตกว้างจนไม่สามารถระบุรูปแบบได้ การใช้คำจำกัดความแสดงคุณลักษณะทางด้านเพศที่มีความหลากหลาย และประเด็นหลักเหล่านี้เป็นแนวทางในการระบุและอธิบายผู้ร่วมวิจัยในงานวิจัยนี้ เพราะเป็นการอธิบายความหลากหลายทางเพศ โดยคำนึงถึงพื้นฐานแนวคิดทางระบบเพศนี้ ที่ให้ความหมายในการเชิงวิชาการ และมีความเป็นกลาง

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยสนใจศึกษากลุ่มชายรักชายวัยทำงาน เป็นผู้มีเพศสรีระที่ได้รับการระบุเพศกำเนิดเป็นผู้ชาย มีรสนิยมและแรงดึงดูดทางเพศต่อเพศชาย มีพฤติกรรมทางเพศกับเพศชาย โดยไม่ได้มีอัตลักษณ์ทางเพศ หรือการแสดงออกทางเพศเป็นเพศหญิง ไม่รวมบุคคลข้ามเพศ และไม่รวมผู้ชายที่มีเพียงพฤติกรรมทางเพศกับเพศชาย โดยปราศจากรสนิยมทางเพศหรือแรงดึงดูดทางเพศกับเพศชาย ที่มีประสบการณ์การทำงานมาในระยะเวลาหนึ่ง ไม่ได้มีความพยายามซ่อนเร้น ปิดบังอัตลักษณ์และรสนิยมทางเพศของตนในสถานที่ทำงาน

## 1.2 สภาวะปัญหาของผู้มีความหลากหลายทางเพศและกลุ่มชายรักชาย

ในเชิงเพศภาวะ ความหลากหลายทางเพศถูกเบียดขับจากเพศกระแสหลัก โดยอิทธิพลจากระบบทวิภาคทางเพศ (binary) ที่แบ่งบุคคลเป็นเพศชายและเพศหญิง ซึ่งเป็นระบบเพศของบุคคลส่วนใหญ่ในสังคม ที่ได้สร้างบรรทัดฐานทางสังคมทำให้บุคคลที่อยู่ในระบบทวิภาคทางเพศ ได้รับการให้คุณค่าและยอมรับมากกว่าผู้ที่อยู่นอกระบบทวิภาคทางเพศ ผู้มีความหลากหลายทางเพศมีคุณลักษณะทางเพศ เพศภาวะและเพศวิถีที่แตกต่างจากบรรทัดฐาน พวกเขาจึงถูกแบ่งแยกให้กลายเป็นคนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี (sexual and gender minority, SGM) ที่มักไม่ได้รับความเสมอภาคทางสังคม หรือได้รับการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรม (ปริญศ กิตติธีระศักดิ์ & Matthews, 2562) ในสถานที่ทำงาน คนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถีทำงาน ถูกเลือกปฏิบัติในหลากหลายรูปแบบ (UNDP, 2019) จากงานวิจัยเกี่ยวกับผู้มีความหลากหลายทางเพศในสังคมไทย ที่ตีพิมพ์ระหว่างเดือนมกราคมปี 2000 ถึงเดือนสิงหาคม ปี 2020 ผ่านการค้นหาค้นหาอย่างเป็นระบบจากแหล่งข้อมูล 16 แห่ง ด้วยวิธีการวิทยาที่พัฒนาโดยสถาบันโจแอนนา บริกก์ พบว่าจากงานวิจัยที่อธิบายถึงสถานะทางเศรษฐกิจของผู้มีความหลากหลายทางเพศ ทั้งหมด 36 เรื่อง มีการกล่าวถึงการปฏิบัติอย่างไม่เป็นธรรมมากถึง 26 เรื่อง เกิดขึ้นในหลากหลายรูปแบบ ตั้งแต่การมีกฎระเบียบที่เคร่งครัดในการแต่งกาย ควบคุมการแสดงออกตามอัตลักษณ์ทางเพศ การกำหนดบังคับให้มีการตรวจหาเชื้อไวรัส HIV เป็นส่วนหนึ่งของการจ้างงาน การปฏิเสธการจ้างงานหรือการเลื่อนตำแหน่ง หรือการคุกคามในสถานที่ทำงาน (Newman et al., 2021) นอกสถานที่ทำงาน พวกเขาเผชิญปัญหาทั้งในทางร่างกาย สังคม และจิตใจ โดยในทางร่างกายนั้นพวกเขาตกเป็นเหยื่อ เป็นผู้ถูกกระทำความรุนแรงที่ยังคงพบเห็นได้ในหลายรูปแบบ

ผู้มีความหลากหลายทางเพศต้องเผชิญปัญหาความรุนแรงทางร่างกาย ทั้งจากบุคคล กลุ่มบุคคล สถาบัน ไปจนถึงในระดับรัฐ หรือประเทศ จากแถลงการณ์โดยองค์การอนามัยโลกฉบับที่ 96 ปี 2018 ระบุถึงความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับผู้มีความหลากหลายทางเพศ จากระบบความเชื่อทางสังคมว่าการรักเพศเดียวกันนั้นไม่เหมาะสม ในหลายประเทศยังมีกฎหมายลงโทษคนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี จากระสนิยมทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศของพวกเขา เพื่อส่งเสริมแนวคิดดั้งเดิมเกี่ยวกับระบบเพศ ทำให้มีบทลงโทษ ไม่ว่าจะเป็นการจับกุมโดยพลการ การทำร้ายร่างกาย การทรมาน การบังคับทำหมัน ไปจนถึงโทษประหารชีวิต แม้องค์การสหประชาชาติ (United Nations, UN) จะได้ประกาศแสดงความห่วงใยต่อการเลือกปฏิบัติและความรุนแรงต่อบุคคล อันเนื่องมาจากรสนิยมทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศมาตั้งแต่เดือน

พฤศจิกายน ปี 2011 แต่ความรุนแรงจากอคติต่อผู้รักเพศเดียวกันและอคติต่อคนข้ามเพศยังคงพบได้ในทุกภูมิภาค (Gerber & Gory, 2014)

จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Blondeel et al. (2018). ที่ได้รวบรวมการศึกษาความชุกของการกระทำ ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและทางเพศ โดยยกเว้นการทำร้ายตนเองและความรุนแรงที่กระทำโดยคู่รัก จากผลงานที่ได้รับการตีพิมพ์ระหว่างปี 2000 - 2016 ใน 50 ประเทศ รวม 76 บทความ ซึ่งครอบคลุมกลุ่มตัวอย่างที่เป็นคนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี จำนวน 202,607 คน พบว่าในการศึกษาส่วนใหญ่ (57 จาก 76 บทความ) ผู้เสียหายรับรู้ว่าการถูกกระทำ ความรุนแรงนั้น มีสาเหตุเนื่องมาจากรสนิยมทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศ การศึกษาที่รวมคนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี ทุกกลุ่มย่อยรวมกัน ในด้านเกี่ยวกับประสบการณ์ความรุนแรงในแต่ละช่วงวัยพบว่า พวกเขาได้รับความรุนแรงตั้งแต่อายุ 6 ถึง 10 ปี ไปจนถึง 18 ปีขึ้นไป สอดคล้องกับการวิจัยก่อนหน้านี้ที่พบว่า คนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี มีโอกาสเป็นเหยื่อของความรุนแรง ตั้งแต่วัยเยาว์ สูงกว่ากลุ่มรักเพศตรงข้ามถึง 1.47 เท่า โดยในกลุ่มที่รวมผู้มีความหลากหลายทางเพศทุกกลุ่ม พบความชุกของการถูกกระทำ ความรุนแรงทางร่างกายตั้งแต่ร้อยละ 6 (จากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง 240 คน) ถึงร้อยละ 25 (จากกลุ่มตัวอย่าง 49 ใน 196 คน) และความรุนแรงทางเพศตั้งแต่ร้อยละ 5.6 (28 คน ใน 504 คน) ถึง ร้อยละ 11.45 (55 คน ใน 484 คน) เมื่อแบ่งกลุ่มย่อยที่รวมชายรักชายและชายรักสองเพศ พบว่ามีความชุกของความรุนแรงทางร่างกายและทางเพศสูงกว่าในกลุ่มรวม คือพบความรุนแรงทางร่างกายตั้งแต่ร้อยละ 8.5 (ในการศึกษากลุ่มตัวอย่าง 603 คน) ไปจนถึงร้อยละ 34.7 (318 คนจาก 916 คน) และพบความรุนแรงทางเพศตั้งแต่ร้อยละ 3.7 (ในกลุ่มตัวอย่าง 3429 คน) ไปจนถึงร้อยละ 16.5 (69 คนจาก 419 คน) ซึ่งการถูกกระทำ ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและทางเพศ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและสุขภาพจิตของพวกเขา จำเป็นต้องมีการพัฒนานโยบายและการส่งเสริมการป้องกันความรุนแรงระดับประเทศ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมสุขภาพด้วย (Blondeel et al., 2018)

แบบสำรวจเหยื่ออาชญากรรมแห่งชาติ (National Crime Victimization Survey, NCVS) ของสหรัฐอเมริกา ได้เริ่มบันทึกการรสนิยมทางเพศและอัตลักษณ์ทางเพศของเหยื่อในปี 2016 และเปิดเผยแพร่สู่สาธารณะครั้งแรกในปี 2019 พบว่า คนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี มีอัตราการตกเป็นเหยื่อทางอาชญากรรมที่สูงกว่า มากถึงเกือบ 4 เท่าคือจำนวน 71.1 ต่อ 1,000 คน เมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้ที่ไม่ใช่คนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี มีจำนวน 19.2 ต่อ 1000 คน (Flores, Langton, Meyer, & Romero, 2020) ในประเทศไทยที่แม้จะเป็นที่รู้จัก ในฐานะประเทศที่ให้การยอมรับผู้มีความหลากหลายทางเพศ ก็เคยมีเหตุการณ์คุกคามใช้ความรุนแรงเกิดขึ้น เช่น

ในปี 2552 ขบวนการพาเหรดที่จัดเพื่อฉลองผลงาน แสดงความภาคภูมิใจของบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ ที่เรียกว่า “เชียงใหม่เกย์ไพรด์” ถูกปิดล้อมด้วยฝูงชนเพื่อข่มขู่ กล่าวหาว่าการจัดขบวนพาเหรดเป็นการทำลายวัฒนธรรม อีกทั้งขู่ว่าปาสิ่งของใส่ผู้ร่วมขบวน ขณะที่เจ้าหน้าที่ตำรวจเพียงเฝ้าดูเหตุการณ์แต่ไม่ดำเนินการใด ๆ จนทำให้ต้องยุติขบวน เพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมขบวน (จันทร์จิรา บุญประเสริฐ & ธีระพงษ์ บั้วระเพชร, 2554) ในทศวรรษที่ผ่านมา มีคดีการลักพาและฆาตกรรมที่มีอัตลักษณ์ทางเพศเป็นชายมากกว่า 14 คดี รวมถึงคดีของนางสาวสุภัคสรณ์ พลโธสง ที่สื่อมวลชนเลือกใช้คำว่า “อุ้มฆ่าทอม” สนองต่อวาทกรรม “แก้ทอมซ่อมดี” แสดงถึงการไม่ยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของบุคคลที่นำไปสู่ความรุนแรง (ลดาวลัย ไยมณี, 2564) นอกจากการคุกคามทางร่างกายแล้ว ผู้มีความหลากหลายทางเพศยังประสบปัญหาการคุกคามทางสังคมที่ส่งผลต่อจิตใจและสุขภาพของพวกเขาเช่นกัน

ในทางสังคมแม้จะเริ่มมีการยอมรับและมีแนวคิดที่เปิดกว้างมากยิ่งขึ้น ผู้มีความหลากหลายทางเพศก็ยังคงเผชิญการแบ่งแยก การตีตราและอคติทางเพศอยู่ในอดีตสังคมไทย เคยมีการจำแนกผู้มีความหลากหลายทางเพศว่า “ผู้มีความผิดปกติทางเพศ” หรือ “ผู้เบี่ยงเบนทางเพศ” เป็นภาษาที่สะท้อนมุมมองในสังคม ว่าพวกเขาอยู่ในฐานะกลุ่มคนที่ผิดแผก เกิดการแบ่งแยกออกจากผู้คนทั่วไป ที่ส่งผลกระทบต่อผู้มีความหลากหลายทางเพศ (UNDP, 2019; UNDP & USAID, 2014) แม้ว่ามีบุคคลออกมาเปิดเผยตนเองจำนวนมากขึ้น แต่การยอมรับอย่างแท้จริงนั้นยังปรากฏเพียงในบางพื้นที่หรือระหว่างคนบางกลุ่มเท่านั้น บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศในสังคมไทย ยังใช้วิธีการซ่อนเร้น และเลือกแสดงออกภายใต้เงื่อนไขทางวัฒนธรรมเท่านั้น เช่น บางคนปกปิดอัตลักษณ์ทางเพศกับพ่อแม่และญาติพี่น้อง แต่เปิดเผยเฉพาะในกลุ่มเพื่อน (นฤพนธ์ ดั่งวิเศษ, 2562a) และอีกจำนวนมากถึงร้อยละ 92.9 เลือกเปิดเผยตัวตนกับคนนอกครอบครัวมากกว่าที่จะเปิดเผยกับสมาชิกในครอบครัว หรือกับผู้เป็นอาจารย์ หรือแพทย์ (UNDP, 2019) จากการรายงานผลการสำรวจเพื่อสอบถามประสบการณ์การถูกตีตราและเลือกปฏิบัติของผู้มีความหลากหลายทางเพศในประเทศไทย โดยโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (UNDP) ที่สำรวจระหว่างปี พ.ศ. 2561-2562 จากการทำแบบสอบถามที่มีผู้ร่วมตอบทั้งหมด 2,210 คน มีอายุระหว่าง 18-57 ปี เป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศจำนวน 1,349 คน ผู้รักเพศตรงข้าม 861 คน อีกทั้งการสนทนากลุ่ม (focus group) จำนวน 12 กลุ่ม โดยมีผู้เข้าร่วมเป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศรวม 93 คน จาก 4 จังหวัดคือ กรุงเทพฯ เชียงใหม่ พิษณุโลก และปัตตานี พบว่ากลุ่มประชากรทั่วไปสนับสนุนเรื่องสิทธิความเท่าเทียมทางเพศ และมีทัศนคติที่ดีต่อผู้มีความหลากหลายทางเพศ แต่การยอมรับนั้นลดลงหากผู้มีความหลากหลายทางเพศเป็นคนใกล้ชิด

ญาติ เพื่อนร่วมงานหรือเป็นนักเรียน ผู้มีความหลากหลายทางเพศมากถึงร้อยละ 47.5 และใน ผู้หญิงข้ามเพศสูงถึงร้อยละ 61 เคยเผชิญกับการเลือกปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ เช่นการล้อเลียน เรียกชื่อที่ตนไม่ชอบ ถูกจำกัดการแสดงออกทางเพศ เตือนให้ระวังเรื่องการพูดและวางตัว แรงกดดันให้แต่งงานกับเพศตรงข้ามให้ครอบครัวพึงพอใจ การถูกจำกัดโอกาสการทำงาน ปฏิเสธการ เลื่อนตำแหน่ง การปฏิบัติไม่ดีจากเพื่อนร่วมงาน การถูกลวนลาม (UNDP, 2019) อีกทั้งการ นำเสนอข่าวสารข้อมูลโดยสื่อมวลชน ส่วนหนึ่งที่ขาดความเข้าใจ ส่งผลให้เกิดภาพเหมารวมด้านลบต่อผู้มีความหลากหลายทางเพศ มหาวิทยาลัยบูรพา (2560) ได้ทำการศึกษาสื่อด้านข่าวทั้ง จากสิ่งพิมพ์ไทยและต่างประเทศรวม 5 ฉบับ และเว็บไซต์ข่าวออนไลน์ 1 เว็บไซต์ ครอบคลุมการ นำเสนอในระยะเวลา 1 ปี ระหว่างเดือน กรกฎาคม 2557 ถึง มิถุนายน 2558 พบว่า การนำเสนอ ข่าวสารข้อมูลเกี่ยวกับผู้มีความหลากหลายทางเพศ ทั้งหมด 870 ข่าว นั้น เป็นแหล่งข่าวที่มาจาก บุคคลอื่น มิใช่จากผู้ตกเป็นข่าวหรือผู้มีความหลากหลายทางเพศเอง มากถึงร้อยละ 88 โดยจาก แหล่งข่าวในประเทศมีการนำเสนอในลักษณะกระตุ้นอารมณ์ ไม่มีความสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อ สังคม ขณะที่แหล่งข่าวจากต่างประเทศมีส่วนหนึ่งเป็นข่าวคุณภาพ มีการให้ความรู้ถึงสิทธิ ศิลปะวัฒนธรรม การศึกษาของผู้มีความหลากหลายทางเพศ โดยรวมแล้วพบว่าแม้ข่าวส่วนใหญ่มี การนำเสนอในลักษณะที่เป็นกลาง แต่การนำเสนอบางส่วน บางบทความมีการนำเสนอในเชิงตี ตราอยู่ มีการเลือกใช้คำที่เรียกกลุ่มชายรักชายในเชิงล้อเลียน ประกอบสร้างในฐานะผู้ที่หมกมุ่น เรื่องเพศสัมพันธ์ เช่น ตู๊ด ตู๋ย แต้ว ประเทือง หนูมนะยะ ไม่ป่าเดียวกัน ถั่วดำ ประตูล้าง สาย เหลือง ระเบิดถึง เป็นต้น มีการให้สมญานามที่ลดทอนศักดิ์ศรีของหญิงรักหญิง เช่น ดนตรีไทย หลงดัชนี กลิ่นเลสเบี้ยนไซย ในกลุ่มบุคคลข้ามเพศถูกนำเสนอด้วยภาษาที่สร้างภาพให้เป็นส่วน หนึ่งของปัญหาสังคม เช่น ตู๊ดยั๊กษ์ลวงโลก หอยเทียมหรือจิมเทียม นำไปสู่ภาพเหมารวมด้านลบ ของผู้มีความหลากหลายทางเพศ ความเหลื่อมล้ำ ขาดความเสมอภาคทางเพศ (UNDP, 2019; UNDP & USAID, 2014)

ด้วยการเผชิญปัญหาทั้งทางร่างกายและทางสังคม ยิ่งทำให้ผู้มีความหลากหลาย ทางเพศเป็นกลุ่มเปราะบาง ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต มากกว่าบุคคลที่มีเพศภาวะ สอดคล้องกับระบบทวิภาคทางเพศ ตามรายงานขององค์การอนามัยโลกปี 2017 ชี้แจงว่าปัญหา สุขภาพจิตที่รุนแรง มีสาเหตุหลัก ที่สัมพันธ์กับความเครียดที่เกิดจากกระบวนการทางสังคม เช่น การถูกตีตรา ได้รับความอคติจากคนกลุ่มใหญ่ ไม่ได้ได้รับการยอมรับ และถูกเหยียด ส่งผลโดยตรงต่อ สภาพจิตใจ (ปริยศ กิตติธีระศักดิ์ & Matthews, 2562) การศึกษาในกลุ่มชายรักชายแสดงผลให้ เห็นถึงแนวโน้มปัญหาสุขภาพจิต ทั้งซึมเศร้า วิตกกังวล มีความเครียดและการคิดฆ่าตัวตาย

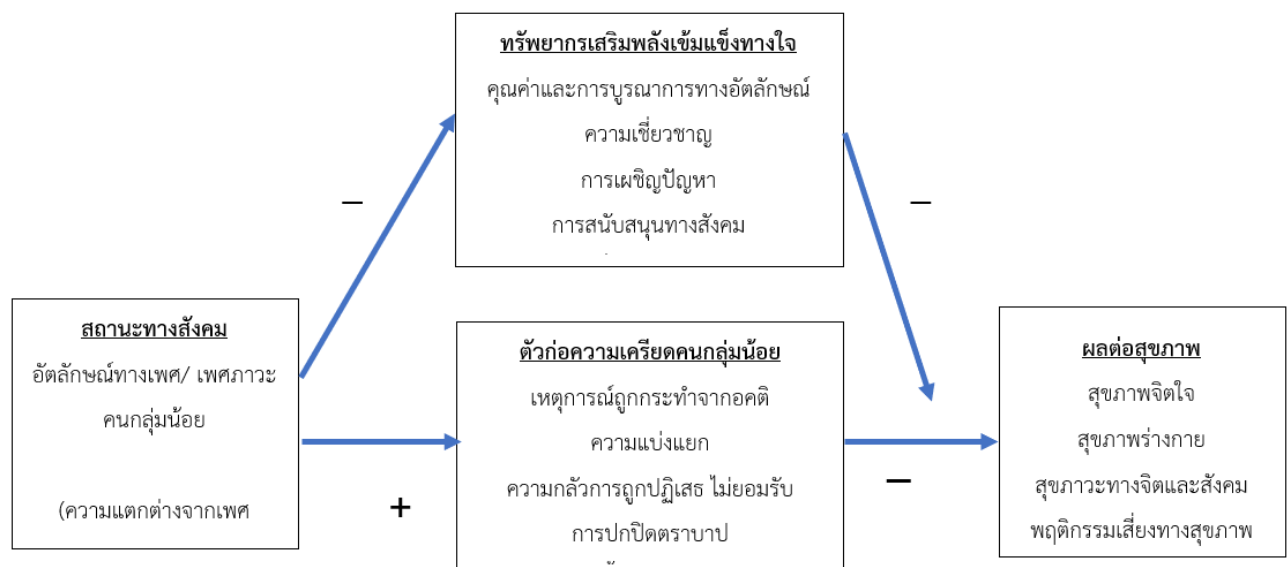
เด็กชายวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข้ามเพศมักมีอาการซึมเศร้า หากขาดการยอมรับจากครอบครัว จากการศึกษาโดยราภรณ์ คงฉันทมิตรกุล (2554) ในกลุ่มชายวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข้ามเพศในจังหวัดอุบลราชธานีจำนวน 95 คน ด้วยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย พบว่า การยอมรับของครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า ของบุตรชายวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข้ามเพศ อย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ราภรณ์ คงฉันทมิตรกุล, 2554)

นอกจากปัญหาสุขภาพจิตอย่างภาวะซึมเศร้าแล้ว ความเครียดก็เป็นอีกปัญหาของกลุ่มชายรักชายและคนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี จากการศึกษาของพรเทพ แพรขาว (2556) ที่ศึกษาภาวะซึมเศร้าและความเครียดในชายรักชายและหญิงข้ามเพศ เลือกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบสะดวก ที่ประกอบด้วยชายรักชาย 113 คนและหญิงข้ามเพศ 57 คน อายุระหว่าง 15 ถึง 50 ปีเก็บข้อมูลตั้งแต่พฤษภาคม 2553 ถึงมกราคม 2554 ขณะที่พบว่าพวกเขามีภาวะซึมเศร้าเฉลี่ยในระดับน้อยที่ 7.24 แต่พวกเขามีความเครียดอยู่ในระดับสูง ด้วยค่าเฉลี่ยที่สูงกว่าถึงเกือบ 7 เท่า คือ 48.18 (พรเทพ แพรขาว, 2556) พิชัย อัครเดชดำรง (2549) ศึกษาการปรับตัวทางจิตใจของชายรักชายไทยกับการเปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศ จากกลุ่มตัวอย่าง 104 คนด้วยวิธีสโนว์บอล พบว่าชายรักชายที่ไม่เปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง มีความเครียดสูงกว่าผู้ที่เปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศ โดยชายรักชายที่มีอายุมากกว่า มีความรุนแรงของอาการความเครียดน้อยกว่าในชายรักชายที่มีอายุน้อย (Uckaradejdumrong, 1996) การศึกษาถึงภาวะความเครียดและโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบความเครียด ของนักศึกษาชายรักชาย มีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายรักชายในสถาบันอุดมศึกษา ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือในประเทศไทย จำนวน 416 คน โดยใช้เทคนิคการสร้างเครือข่าย พบว่า นักศึกษาชายรักชายมีความเครียดในระดับปานกลาง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบเรียงตามค่าน้ำหนักองค์ประกอบ จากมากไปน้อยตามลำดับ คือ 1) ปัจจัยความซึมเศร้า 5 ด้านได้แก่รู้สึกไร้ค่า โดดเดี่ยว โศกเศร้า ลึ้นหวัง และคิดฆ่าตัวตาย 2) ปัจจัยความวิตกกังวลมี 5 ด้านได้แก่ความรู้สึกกลัว กังวลใจ เครียดตื่นเต้นง่าย กระสับกระส่าย และขวัญผวาอย่างไร้เหตุผล 3) ปัจจัยความเครียดมี 5 ด้านได้แก่ความรู้สึกหงุดหงิด โกรธง่าย อารมณ์พุ่งพล่าน วิวาทได้เถียงและทำลายสิ่งของหรือบุคคล (ประวิชญา ณีฐฐากรกุล & ประสาท อิศรปริดา, 2561)

ความวิตกกังวลและความรู้สึกเจ็บปวดจิตใจก็เป็นปัญหาสุขภาพจิตที่พบได้เช่นกัน อัจฉรา สียา (2560) ได้ทำการศึกษาการถูกรังแกความรุนแรงในคูรัักและปัญหาสุขภาพของกลุ่มชายรักชายในเขตกรุงเทพมหานคร จากกลุ่มตัวอย่างชายรักชาย อายุ 18 ปี ขึ้นไป จำนวน 382 คน โดยเก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนธันวาคม 2559 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2560 พบว่ากลุ่มตัวอย่าง ถูกรังแก

ความรุนแรงทางด้านจิตใจสูงที่สุดถึง ร้อยละ 77.5 มีปัญหาสุขภาพทางจิตที่พบมากที่สุดคือ ความเครียดและวิตกกังวลในระยะเวลา 3-6 เดือนสูงถึงร้อยละ 45.5 มีความรู้สึกเจ็บปวดจิตใจ ร้อยละ 38 (อัจฉรา สียา, 2560) สภาวะปัญหาต่างที่คนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถีต้องเผชิญ ทำให้พวกเขามีความเสี่ยง ที่นำไปสู่พฤติกรรมการทำร้ายตนเอง ไปจนถึงการฆ่าตัวตายได้ (Hong, Espelage, & Kral, 2011) ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการทางสังคม สุขภาพจิตและสุขภาพของบุคคล มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับทฤษฎีความเครียดของคนกลุ่มน้อย (Minority Stress Theory, MST)

ทฤษฎีความเครียดของคนกลุ่มน้อย อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสถานะทางสังคม ที่ส่งผลต่อสุขภาพของคนกลุ่มน้อยทางเพศและเพศภาวะ (sexual and gender minorities, SGM) พวกเขาต้องเผชิญกับการตีตราและอคติ นำไปสู่ความเครียดของคนกลุ่มน้อยที่ส่งผลต่อสุขภาพ ดังที่ Meyer (2019) อธิบายทฤษฎีความเครียดที่มีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่าน ระหว่างสถานะทางสังคมและผลต่อสุขภาพของคนกลุ่มน้อย ดังแสดงในแผนภาพที่ 2 ที่มีรายละเอียด



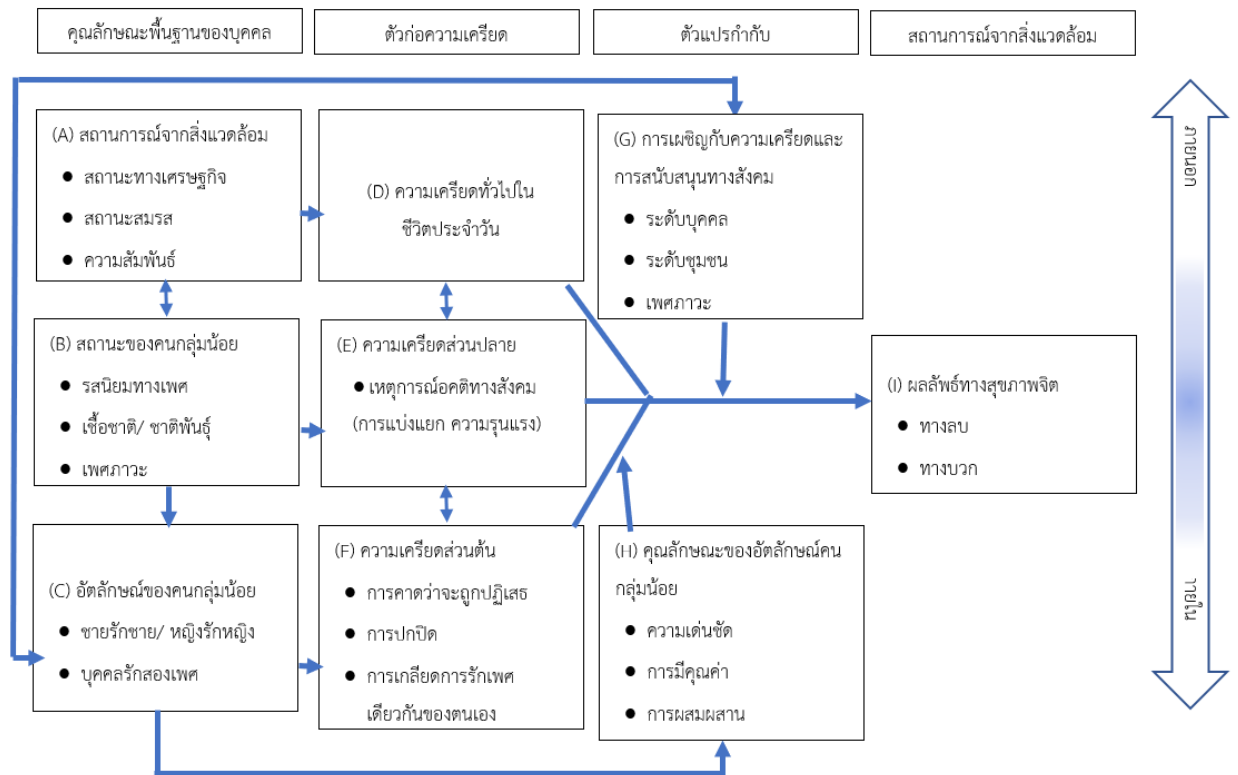
ดังต่อไปนี้

ภาพประกอบ 2 ความเครียดของคนกลุ่มน้อยเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างสถานะทางสังคมและผลต่อสุขภาพ

ที่มา: Meyer (2019): พัฒนมาจาก Meyer et al. (2008)

ทฤษฎีความเครียดของคนกลุ่มน้อย (MST) ให้ความสนใจกับเหตุการณ์และสภาวะที่ส่งผลกระทบต่อที่รุนแรง มีแนวโน้มจะก่อให้เกิดการเจ็บป่วยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ เกินกว่าที่บุคคลจะรับมือไหวได้ ซึ่งรวมถึงการถูกกระทำอันมีที่มาจากอคติ (prejudice events) ความแบ่งแยก (discrimination) แนวโน้มการถูกปฏิเสธ (expectation of rejection) การปกปิดรสนิยมทางเพศของตนเอง (stigma concealment) การตีตราตนเอง (internalized stigma) ซึ่งเป็นตัวก่อให้เกิดความเครียด (minority stressors) สภาวะเหล่านี้เป็นผลมาจากสถานะทางสังคม (social status) จากอัตลักษณ์ทางเพศและเพศภาวะของคนกลุ่มน้อย ที่มีความแตกต่างเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลที่มีเพศตามค่านิยมเพศกระแสหลักอย่างบุคคลผู้มีเพศภาวะตรงเพศกำเนิด (cisgender) และบุคคลผู้รักเพศตรงข้าม (heterosexual) ซึ่งส่งผลต่อเชิงลบต่อสุขภาพทั้งทางจิตใจ ร่างกาย สุขภาวะทางจิตและทางสังคม ส่งผลถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพอีกด้วย (Meyer, 2020)

ขณะเดียวกันทฤษฎีนี้ก็ให้ความสำคัญต่อบทบาทของทรัพยากรเสริมพลังเข้มแข็งทางจิตใจ ที่เป็นตัวแปรกำกับผลที่เกิดจากความเครียดต่อสุขภาพ ซึ่งทรัพยากรเสริมพลังเข้มแข็งทางจิตใจได้แก่ คุณค่าและการบูรณาการทางอัตลักษณ์ (identity valence and integration) ความเชี่ยวชาญ (mastery) การเผชิญปัญหา (coping) การสนับสนุนทางสังคม (social support) การเชื่อมโยงกับชุมชน (community connectedness) รายละเอียดของสถานะทางสังคมของคนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี ได้รับการอธิบายในการศึกษาก่อนหน้าโดย Meyer ในปี 2003 ที่ปริยศ กิตติธีระศักดิ์ และ Alicia K. Matthews (2562) ได้ทำการศึกษาและนำเสนอเป็นภาษาไทยในรูปแบบของแบบจำลองความเครียดในคนกลุ่มน้อย ดังแสดงในแผนภาพที่ 3



ภาพประกอบ 3 แบบจำลองความเครียดในคนกลุ่มน้อย

ที่มา: Meyer, 2003 อ้างถึงใน ปริยศ กิตติธีระศักดิ์ และ Alicia K. Matthews (2562)

แบบจำลองความเครียดในคนกลุ่มน้อย ซึ่งแจกรายละเอียดเกี่ยวกับสถานะทางสังคมว่าเป็นคุณลักษณะพื้นฐานของบุคคล ที่แบ่งได้เป็น (A) สถานการณ์จากสิ่งแวดล้อม ที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ได้แก่สถานะทางเศรษฐกิจ สถานะการสมรส และความสัมพันธ์ รวมถึงอาชีพ การงาน การเจ็บป่วย (B) สถานะของคนกลุ่มน้อย ได้แก่ รสนิยมทางเพศ เชื้อชาติ/ชาติพันธุ์ และเพศภาวะ อีกทั้ง (C) อัตลักษณ์ของคนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี ที่มีสถานะและอัตลักษณ์ทางเพศที่นอกกรอบทวิภาค เช่น ชายรักชาย หญิงรักหญิง บุคคลรักสองเพศ รวมถึงคนกลุ่มน้อยทางเพศกลุ่มอื่น ๆ จะเห็นได้ว่า (G) การเผชิญกับความเครียดและการสนับสนุนทางสังคม และ (H) คุณลักษณะของอัตลักษณ์คนกลุ่มน้อย มีความสัมพันธ์ต่อ (I) ผลลัพธ์ทางสุขภาพจิต การมีตัวแปรเชิงบวกด้านจิตวิทยา และการสนับสนุนทางสังคม จะสามารถลดความตึงเครียดที่ส่งผลลัพธ์ทางสุขภาพได้ ความซาบซึ้งชอบคุณเป็นคุณลักษณะหนึ่งที่ช่วยเพิ่มผลลัพธ์เชิงบวกต่ออารมณ์ และสุขภาพะ สามารถลดปัญหาทางจิตใจ ซึ่งอาจนำมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพะในกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศที่ได้

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ้งขอบคุณและการลดความคิดฆ่าตัวตายในคนกลุ่มน้อยทางเพศ พบว่าความซาบซึ้งขอบคุณช่วยลดอาการซึมเศร้า (depressive symptoms) ลดการระแวงเรื่องการเลือกปฏิบัติ (anticipated discrimination) เพิ่มความเมตตาตนเอง และความมองงามทางใจ ซึ่งส่งผลให้ความคิดฆ่าตัวตายลดลง (Kaniuka, Job, Brooks, & Williams, 2021) กิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่ได้รับยอมรับด้วยผลลัพธ์ที่เป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ ในการเสริมสร้างสุขภาวะของบุคคล สามารถฝึกฝนด้วยตนเองได้ (Kaczmarek et al., 2014) จึงได้ถูกเลือกมาใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ ที่ผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงในส่วนที่สองเป็นลำดับถัดไป

### 1.3 การดูแลสุขภาวะผู้มีความหลากหลายทางเพศ

หลายองค์กรให้ความสำคัญ และช่วยเสนอแนะแผนนโยบายในการดูแลสุขภาวะของผู้มีความหลากหลายทางเพศ เพื่อให้นำไปสู่การจัดการในทางปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น สมาคมจิตวิทยาให้การปรึกษาอเมริกัน (American Counseling Association; ACA) ชี้แจงแนวทางที่เป็นค่านิยม (Value) ของจิตวิทยาการปรึกษา ว่าเป็นการช่วยให้บุคคล ครอบครัวและกลุ่มคนที่หลากหลาย ซึ่งรวมถึงผู้มีความหลากหลายทางเพศ ให้สามารถบรรลุเป้าหมายด้านสุขภาพจิต สุขภาวะ การศึกษาและด้านอาชีพ บนพื้นฐานความสัมพันธ์อย่างเป็นมืออาชีพ โดยแสดงจุดยืนในการป้องกันการแบ่งแยกและการล่วงละเมิดทุกรูปแบบ ทั้งทางวาจา ร่างกาย ทางเพศ และทางจิตใจ อีกทั้งให้ความสำคัญกับการคุ้มครองดูแลบุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ โดยในปี 2009 สมาคมจิตวิทยาการปรึกษาอเมริกัน ได้อนุมัติเห็นชอบ กลยุทธ์สู่สมรรถนะการปรึกษา 103 ข้อ สำหรับการให้การปรึกษากับผู้มีความหลากหลายทางเพศ ที่ร่างโดยสมาคมการปรึกษาสำหรับหญิงรักหญิง ชายรักชาย บุคคลรักรสองเพศและบุคคลข้ามเพศ (The Association for Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Issues in Counseling, ALGBTIC) ซึ่งครอบคลุมประเด็นดังต่อไปนี้ การเติบโตและพัฒนาของมนุษย์ สุภาพทางสังคมและวัฒนธรรม การพัฒนาความสัมพันธ์ งานจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่ม ปฐมนิเทศทางอาชีพ การพัฒนาอาชีพ และพัฒนาวิถีชีวิต และการศึกษาวิจัย (American Counseling Association, 2020)

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้เสนอว่า แผนดูแลสุขภาพจิตในระดับประเทศ ควรมีมาตรฐานที่เฉพาะเจาะจงสำหรับกลุ่มเปราะบาง ซึ่งรวมถึงผู้มีความหลากหลายทางเพศ โดยควรมีการอบรมเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการด้านสุขภาพจิต ให้มีความตระหนักรู้ในประเด็นเรื่องความเปราะบาง เพื่อขอจัดอคติ และการตีตราต่อผู้มีความหลากหลายทางเพศ หรือการมีโครงการรณรงค์ป้องกันการ

ฆ่าตัวตาย สำหรับกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศ (World Health Organization, 2021) อย่างไรก็ตามประเทศไทยยังต้องมีการพัฒนานโยบาย ที่สนับสนุน สอดคล้องกับแนวทางนี้ ด้วยงบประมาณในการดูแลสุขภาพของผู้มีความหลากหลายทางเพศมีค่อนข้างจำกัด และที่ผ่านมาให้ความสำคัญกับประเด็น เช่นการแพร่เชื้อ HIV มากกว่าสุขภาพและสุขภาพจิต (UNDP & USAID, 2014) จากการศึกษาบริการการปรึกษาออนไลน์สำหรับกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศในประเทศไทย พบว่าการดูแลด้านสุขภาพส่วนใหญ่เป็นในระดับชุมชน ให้ความสนใจกับ HIV หรือปัญหาสุขภาพจิต ซึ่งยังเป็นการตีตราอัตลักษณ์ทางเพศของคนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี ส่วนผู้ให้บริการหลักด้านสุขภาพ ยังขาดทักษะ มีความเชี่ยวชาญไม่เพียงพอ ที่จะดูแลผู้มีความหลากหลายทางเพศได้ อีกทั้งยังขาดเจตคติที่เหมาะสม และพบการเลือกปฏิบัติต่อผู้มีความหลากหลายทางเพศ ทำให้ผู้มีความหลากหลายทางเพศเลี้ยงที่จะรับบริการแบบรายบุคคล แม้ในบางกรณีจะมีการให้บริการแบบกลุ่มย่อย แต่ก็ไม่สามารถดำเนินต่อเนื่องได้ เช่น การให้การปรึกษาในการใช้ฮอร์โมน การผ่าตัด ที่หลังโครงการหมดทุน การบริการก็ต้องยุติลง (Ojanen, 2015)

เพื่อการดูแลสุขภาพของผู้มีความหลากหลายทางเพศ ที่สอดคล้องกับค่านิยมจิตวิทยาการให้การปรึกษา งานวิจัยนี้จึงเลือกความซาบซึ้งชอบคุณ ที่เป็นคุณลักษณะความเข้มแข็งทางจิตวิทยาเชิงบวก จากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งชอบคุณ ที่สามารถฝึกฝนด้วยตนเองได้ อีกทั้งยังได้มีการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ แสดงหลักฐานเชิงประจักษ์ว่า การทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งชอบคุณ สามารถส่งผลดีต่อสุขภาพของผู้ทำกิจกรรม เช่น เพิ่มอารมณ์เชิงบวก ความสุข ความพึงพอใจในชีวิต ขณะที่ลดอารมณ์เชิงลบ ความวิตกกังวล ความเครียด ความก้าวร้าว การเสพยาเสพติด และความคิดฆ่าตัวตาย โดยเลือกศึกษาในกลุ่มชายรักชายวัยทำงาน ที่มีความเสี่ยงที่จะได้รับการเลือกปฏิบัติ การเหยียด หรือการคุกคามในสถานที่ทำงาน (Newman et al., 2021; UNDP, 2019) พวกเขาเป็นชนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี ที่เป็นผู้มีความเปราะบางและมีความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิต (Meyer, Luo, Wilson, & Stone, 2019; Ojanen, 2015) ที่ควรได้รับการสนับสนุน สร้างโอกาส และความเป็นธรรมในการรับบริการทางสุขภาพ งานวิจัยนี้ศึกษาถึงประสพการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งชอบคุณ จากการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งชอบคุณเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ ผลการศึกษานอกจากจะช่วยอธิบายประสพการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งชอบคุณและประสพการณ์สืบเนื่องจากการเกิดความซาบซึ้งชอบคุณได้ลึกซึ้งขึ้นแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมบทบาทการให้การปรึกษา ในการดูแลเสริมสร้างคุณลักษณะความเข้มแข็งทางจิตวิทยาเชิงบวก การดูแลบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ ที่เป็น

คนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี เพื่อสร้างเสริมสุขภาพและความเข้มแข็ง ซึ่งอาจนำไปสู่การวางนโยบาย และแนวทางการปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้มีความหลากหลายทางเพศ และอาจรวมถึงชนกลุ่มน้อยทางสังคมกลุ่มอื่น ๆ ต่อไปได้อีกด้วย

## ส่วนที่ 2 ความซาบซึ้งขอบคุณ

### 2.1 ความหมาย

พจนานุกรมทางจิตวิทยาของสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน APA Dictionary of Psychology (2nd Edition, 2015) ได้ให้ความหมายกว้าง ๆ ของความซาบซึ้งขอบคุณไว้ว่าเป็นความรู้สึกขอบคุณ และความสุข ที่เกิดขึ้นตอบสนองต่อการได้รับของกำนัล (gift) จากใครบางคน ทั้งที่เป็นผลประโยชน์ที่จับต้องได้ (tangible benefit) เช่นของขวัญหรือความช่วยเหลือ หรือเป็นสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้น เช่นวันที่มีเรื่องราวดี ๆ (VandenBos & American Psychological Association, 2015) ขณะที่ Emmons (2004) ได้อธิบายความหมายของความซาบซึ้งขอบคุณในลักษณะเป็นกระบวนการทางความคิดที่มี 2 ขั้นตอนคือ 1) ความซาบซึ้งขอบคุณเกิดขึ้นเมื่อบุคคลตระหนักได้ว่า เกิดผลกระทบเชิงบวก (positive outcome) ต่อตนเอง และ 2) เมื่อสำนึกได้ว่าผลกระทบเชิงบวกนั้นมีที่มาจากภายนอกตน เป็นของกำนัลแห่งความเอื้อเฟื้อ (altruistic gift) การให้ความหมายสองตัวอย่างนี้ สะท้อนถึงมุมมองที่หลากหลาย ที่นักจิตวิทยาให้ความหมายเกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณ (R. Emmons, 2004) ขณะเดียวกันก็มีความใกล้เคียง เชื่อมโยงกัน โดยสามารถแบ่งประเด็นที่มีการเหลื่อมทับในการให้ความหมายเป็น 3 ประเด็นเกี่ยวกับผู้ให้ (Benefactor) สิ่งที่ให้ (Benefit) และผู้รับ (Beneficiary) ซึ่งมีรายละเอียดที่แบ่งเป็นประเด็นได้ดังนี้คือ

1) ประเด็นที่หลากหลายเกี่ยวกับตัวผู้ให้ ที่ฝ่ายหนึ่งเชื่อว่าจำเป็นต้องระบุผู้ให้ได้ จึงเรียกได้ว่าเกิดความซาบซึ้งขอบคุณได้ ขณะที่อีกฝ่ายเชื่อว่าอาจไม่มีผู้ให้ หรือบางกรณีก็ไม่สามารถระบุผู้ให้ได้ เช่น ได้รับโชคดี มีวันที่น่าประทับใจ อากาศที่สดชื่น เสียงเพลงที่แว่วมา หรือดอกไม้ริมทาง Wood, Froh, & Geraghty (2010) อธิบายถึงการศึกษารายการของ Emmons & McCullough's (2003) ที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเขียนรายการของสิ่งที่ทำให้พวกเขาเกิดความซาบซึ้งขอบคุณทุกวัน ซึ่งในรายการนั้นรวมถึง “การตื่นนอนตั้งแต่เช้าตรู่” ที่ไม่สามารถระบุตัวตนของผู้ให้ ที่ได้อำนวยความสะดวก สถานการณ์นี้ได้ (Emmons & McCullough, 2003) อีกทั้งการศึกษาเชิงทดลองของ Graham & Barker (1990) ให้กลุ่มตัวอย่างดูวีดีทัศน์แสดงการเรียนของเด็กนักเรียนแบบมีผู้ช่วยสอน กับแบบที่เด็กเรียนรู้ด้วยตนเอง ที่พบว่า แม้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มเด็กที่ได้รับความช่วยเหลือ จะเกิดความ

ซาบซึ่งขอบคุณสูง แต่เด็กที่ไม่ได้รับความช่วยเหลือก็รู้สึกซาบซึ่งขอบคุณที่ได้ลงมือทำเองเช่นกัน (Wood, Froh, & Geraghty, 2010) ในทางตรงกันข้าม Fagley (2018) แย้งว่า ความซาบซึ่งขอบคุณที่เกิดแก่ผู้รับนั้น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบเกี่ยวกับผู้ให้ เช่น ความเต็มใจช่วยเหลือของผู้ให้, มูลค่าของสิ่งของกำนัลที่มีความหมายต่อผู้มอบให้ ซึ่งส่งผลต่อคุณค่าความหมายสำหรับผู้ได้รับ โดยสรุปว่า ความซาบซึ่งขอบคุณมาจากความเอื้อเฟื้อของผู้ให้ เป็นหนึ่งในทั้งหมด 8 ลักษณะของความพึงพอใจ (Appreciation) และเจาะจงความหมายของความซาบซึ่งขอบคุณว่า คือ ความรู้สึกขอบคุณต่อผู้ให้ ต่อความเมตตาที่ได้รับ หากปราศจากผู้ให้ ความรู้สึกนั้นคือความพึงพอใจ ไม่ใช่ความซาบซึ่งขอบคุณ (Fagley, 2018) นอกจากนี้ Bill Wilson ผู้ร่วมก่อตั้งกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม (Alcoholics Anonymous) ก็ให้ความสำคัญกับตัวผู้ให้ต่อการเกิดความรู้สึกซาบซึ่งขอบคุณเช่นกัน โดยเขาได้เขียนบรรยาย ในหัวข้อ “ความซาบซึ่งขอบคุณ” ในฐานะเป็นประเด็นหลักในการการบำบัดการเสพติด ด้วยโปรแกรม 12 ขั้นตอน ของกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม ที่มีมาตั้งแต่ปี 1953 เพื่อให้เลิกการเสพติดได้สำเร็จ เนื้อหาการบรรยายของเขาได้รับการศึกษาโดยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยการวิเคราะห์ประเด็นหลัก (Thematic Analysis) และ การสร้างทฤษฎีฐานราก (Grounded theory) โดย Amy R. Krentzman (2019) ที่สรุปขั้นตอนเป็น 3 ประเด็นหลัก ซึ่งประกอบด้วย (1) ผู้ให้มีตัวตนอยู่ในฐานะพระเจ้า หรือผู้ครอบข้าง (2) ของกำนัล ซึ่งก็คือโปรแกรมบำบัดของกลุ่มผู้ติดสุรานินนาม และการฟื้นฟูสมรรถภาพ และ (3) ผู้รับที่ได้ประโยชน์แต่ไม่สามารถตอบแทนกลับคืนกับผู้ให้ได้ จึงส่งมอบของกำนัลเพื่อช่วยผู้อื่นต่อไป (Krentzman, 2019) ซึ่งการศึกษานี้ก็สนับสนุนความหมายที่ ให้ความสำคัญต่อตัวผู้ให้ ที่จะมีส่วน ทำให้เกิดความซาบซึ่งขอบคุณขึ้นได้

2) ประเด็นที่แตกต่างในสิ่งที่มอบให้ ที่อาจเป็นประโยชน์ต่อผู้รับหรือเป็นเพียงความพยายามจากผู้ให้แม้ไม่มีประโยชน์ใด ๆ ก็ได้ Lazarus & Lazarus (1994) อธิบายว่า ความซาบซึ่งขอบคุณคือความพึงพอใจต่อของกำนัลที่ผู้ให้มอบให้ด้วยความเต็มใจ ในลักษณะเป็นการเสียสละต่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน และผู้รับรู้สึกได้ว่ามีประโยชน์ต่อชีวิตตน มีความต้องการจำเป็น ที่พึงรับสิ่งนั้น ซึ่งสิ่งที่มอบให้นี้อาจเป็นความช่วยเหลือทางด้านวัตถุ ทางด้านข้อมูล หรือ ทางอารมณ์ความรู้สึก (Lazarus & Lazarus, 1994) สอดคล้องกับนิยามของ APA (2015) ที่สิ่งที่มอบให้นี้ถือเป็น ของกำนัล (gift) หรือ สิ่งมีประโยชน์ (benefit) (VandenBos & American Psychological Association, 2015) ต่อผู้รับ ดังที่ Emmons & McCullough (2003) เรียกสิ่งที่ได้รับว่าเป็น ผลกระทบเชิงบวก (positive outcomes) (Emmons & McCullough, 2003) ขณะที่ N. S. Fagley (2018) เพิ่มเติมความพยายาม (attempts) ที่จะมอบความช่วยเหลือหรือบางสิ่ง

บางอย่าง ซึ่งอาจเป็นเพียงแค่ความพยายามที่จะช่วยเหลือจากความปรารถนาดี ที่แม้ผู้รับจะไม่ได้  
รับประโยชน์อะไรก็ตาม แต่ก็ยังสามารถรับรู้ความตั้งใจที่ดี (good intention) จากผู้ให้ ทำให้เกิด  
ความซาบซึ้งขอบคุณได้ (Fagley, 2018)

3) ประเด็นที่แตกต่างในตัวผู้รับ ความซาบซึ้งขอบคุณอาจเกิดกับบุคคลโดยตรงหรือ  
โดยอ้อม กล่าวคือบุคคลอาจเป็นผู้รับผลกระทบเชิงบวกนั้น ๆ โดยตรง หรืออาจไม่ใช่ผู้รับประโยชน์  
นั้น แต่เป็นเพียงผู้สังเกตการณ์ได้รับรู้ถึงการให้-รับก็ได้ระหว่างบุคคลอื่น แล้วเกิดความรู้สึกซาบซึ้ง  
ขอบคุณ ตามการนิยามความหมายส่วนใหญ่ ความซาบซึ้งขอบคุณคือความพึงพอใจ ความรู้สึก  
ขอบคุณ จากการได้รับสิ่งใดสิ่งหนึ่งของผู้รับ (Algoe et al., 2008; Emmons & McCullough,  
2003; Fagley, 2018; Lazarus & Lazarus, 1994) ในความหมายนี้ ผู้รับและผู้เกิดความรู้สึก  
ซาบซึ้งขอบคุณคือบุคคลคนเดียวกัน เป็นผู้ได้รับผลประโยชน์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยตรง อย่างไรก็ตาม  
ความซาบซึ้งขอบคุณอาจเกิดโดยอ้อม ที่ผู้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไม่ได้เป็นผู้รับ  
ผลประโยชน์เอง แต่เป็นผู้สังเกตเห็น (onlooker) การแสดงความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น แล้วรู้สึกถึงการ  
ได้รับการยกระดับจิตใจ ด้านค่านิยม (Fredrickson, 2004)(Fredrickson, 2004) ตัวอย่างเช่น ใน  
กรณีของผู้บริโภคมีความซาบซึ้งขอบคุณต่อความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร (Corporate  
Social Responsibility) โดยทดสอบกับผู้เลือกซื้อสินค้าในห้างสรรพสินค้า จำนวน 188 คน ที่ได้รับ  
ฟังการบอกเล่าเกี่ยวกับบริษัทที่ผลิตสินค้าด้วยความรับผิดชอบต่อสังคม เคารพหลักจริยธรรม ให้  
ความสำคัญตั้งแต่ความเป็นอยู่ของพนักงาน มีการจ่ายค่าตอบแทนที่ยุติธรรมกับพนักงาน อีกทั้งมี  
การส่งเสริมทางสังคม ด้วยการดูแลความปลอดภัยให้กับเด็ก และปกป้องสิทธิเด็กในแอฟริกาที่  
เป็นสถานที่แหล่งผลิต ที่มาของสินค้า จากการศึกษาพบว่ากิจกรรมเพื่อสังคมของบริษัท มี  
ความสัมพันธ์เชิงบวกกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณของผู้บริโภคอย่างมีนัยสำคัญ ส่งผลให้ผู้บริโภค  
เกิดการประเมินบริษัทในเชิงบวกมากขึ้น รู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับบริษัทมากขึ้น เกิดความ  
ซาบซึ้งขอบคุณต่อองค์กรนั้น เพราะรู้สึกว่า เป้าหมายทางสังคมที่สำคัญของตนเองได้รับการ  
สนับสนุน แม้ตนเองไม่ได้เป็นผู้รับผลประโยชน์นั้นโดยตรง แต่เป็นคนงานและเด็กในแอฟริกาที่  
ได้รับผลกระทบเชิงบวกนั้น ๆ (Romani et al., 2013) แสดงให้เห็นว่าความซาบซึ้งขอบคุณอาจ  
เกิดโดยตรงกับผู้รับ หรือเกิดโดยอ้อมจากการได้สังเกตเห็น หรือรับรู้ผลประโยชน์ต่อผู้อื่นได้เช่นกัน

เพื่อให้การศึกษาเกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณในการศึกษาวิจัยนี้มีความเปิดกว้าง  
ตามแนวทางของการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเลือกยอมรับการให้นิยามความหมายที่หลากหลายต่อ  
การเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ทั้งในประเด็นที่สามารถระบุตัวผู้ให้หรือไม่สามารถระบุได้  
ประเด็นสิ่งที่ได้รับซึ่งอาจมีประโยชน์หรือเป็นเพียงความพยายาม ความปรารถนาดีที่ไม่เกิด

ประโยชน์ แต่สามารถทำให้เกิดการรับรู้ได้ถึงความมุ่งหมาย ความปรารถนาดีต่อกัน และประเด็นของตัวผู้รับที่อาจได้รับผลประโยชน์โดยตรง หรือเป็นเพียงผู้สังเกตเห็น การมอบของกำนัลแห่งความเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น แล้วเกิดความซาบซึ้งขอบคุณทางอ้อมได้ ด้วยนิยามความหมายที่ครอบคลุมและเปิดกว้าง จะช่วยทำให้มีแนวคิดนำทาง และความเข้าใจถึงมโนทัศน์ที่ใช้ในการศึกษาความซาบซึ้งขอบคุณของผู้ร่วมวิจัย ที่เป็นผู้สัมผัสประสบการณ์โดยตรงในประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณได้ดี และครอบคลุมยิ่งขึ้น

## 2.2 แนวคิด ทฤษฎี

แนวคิดเกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณในการศึกษาทางจิตวิทยานั้น พบคุณสมบัติที่มีหลากหลายบทบาทเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นคุณลักษณะที่เป็นอารมณ์ความรู้สึก เจตคติ ความดีงามทางจริยธรรม นิสัย การเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล (Chen, 2017) ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับมุมมองและบริบทที่ศึกษาของนักวิจัย สำหรับการศึกษานี้ผู้วิจัยสังเคราะห์แนวคิดเกี่ยวกับบทบาทของความซาบซึ้งขอบคุณเป็น 3 กลุ่มใหญ่คือ ทางอารมณ์ ทางความคิด และทางพฤติกรรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้คือ

1) บทบาททางอารมณ์ ความซาบซึ้งขอบคุณในบทบาททางอารมณ์มี 2 ลักษณะ คือ (1) ภาวะหรืออารมณ์ซาบซึ้งขอบคุณ (State or emotion) ที่เป็นความรู้สึก หรืออารมณ์เกิดขึ้นตอบสนองต่อสถานการณ์ ที่คงอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง เช่นเมื่อได้รับความช่วยเหลือเกิดความรู้สึกยินดี และขอบคุณต่อความเอื้อเฟื้อของผู้ให้ความช่วยเหลือ และ (2) ลักษณะบุคลิก หรืออุปนิสัยซาบซึ้งขอบคุณ (Trait or disposition) เป็นลักษณะที่ค่อนข้างคงที่ของบุคคล ที่มีแนวโน้มเกิดความซาบซึ้งขอบคุณต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ มากน้อย เร็วช้า หรือมีความถี่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; Wood, Joseph, & Maltby, 2008)

2) บทบาททางความคิด ความซาบซึ้งขอบคุณช่วยให้เกิดการปรับวิธีคิดใหม่ (Cognitive reframing) โดยปกติลักษณะวิธีการเผชิญปัญหาของบุคคลนั้น มีพื้นฐานมาจากการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน เมื่อเผชิญปัญหาเช่น สถานการณ์ตึงเครียด ก่อให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกาย ซึ่งส่งผลต่อการเลือกวิธีการเผชิญปัญหา ความซาบซึ้งขอบคุณช่วยให้บุคคลมีมุมมองต่อปัญหาอย่างสร้างสรรค์หรือเล็งเห็นประโยชน์ เกิดกลไกความซาบซึ้งขอบคุณ ที่บรรเทาอารมณ์เชิงลบ และเปลี่ยนผลการประเมินสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นตามมา (Young & Hutchinson, 2012)

3) บทบาททางพฤติกรรม ความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีลักษณะเป็นบทบาททางพฤติกรรม จากการที่ได้รับการจัดว่า ความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเป็นศีลธรรมความดี (Moral virtue) เมื่อเกิดความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ทำให้เกิดความรู้สึกทางด้านศีลธรรม (Moral affect) ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมทางศีลธรรม 3 ส่วนคือ (ก) ตัวชี้วัดทางศีลธรรม (Moral barometer) เป็นการตอบสนองต่อการรับรู้ ว่าบุคคลได้รับประโยชน์จากการกระทำความดีของผู้อื่น มากน้อยเพียงใด เช่นการได้รับความช่วยเหลือจากคนแปลกหน้าทำให้เกิดความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมากกว่าการได้รับความช่วยเหลือจากพ่อแม่ พี่น้อง หรือเพื่อน เพราะมีความใกล้ชิดกว่าและมีความคาดหวังว่าบุคคลเหล่านี้สมควรต้องให้ความช่วยเหลือต่อตนมากกว่า (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Neuberg et al., 1997) (ข) แรงจูงใจทางศีลธรรม (Moral motive) กระตุ้นให้บุคคลประพฤติความดีงามทางสังคม ต่อผู้ให้ประโยชน์ต่อตนเอง หรือให้ประโยชน์ต่อผู้อื่น เพื่อลดความรู้สึกไม่เท่าเทียม และการเป็นหนี้บุญคุณ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการแรงจูงใจ ให้เกิดการแสดงพฤติกรรมเอื้อเฟื้อในอนาคตต่อไป (ค) แรงผลักดันทางศีลธรรม (Moral reinforcer) เมื่อทำความดีแล้ว ผู้มอบสิ่งที่ดีเป็นประโยชน์ ก็อยากทำดี มอบสิ่งที่เป็นประโยชน์กับผู้อื่นต่อไปอีก แสดงให้เห็นว่าความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณนั้นเป็นความรู้สึกซึ่งส่งผลให้บุคคลมีความคิดและพฤติกรรมที่ดีมีศีลธรรมพึงกระทำอีกในอนาคต (McCullough et al., 2001) ส่งผลดีต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไปจนถึงผลทางสังคมโดยรวม

ด้วยบทบาทที่กล่าวมาแล้วนั้น จะเห็นได้ว่าความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ส่งผลประโยชน์ทั้งด้านอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม ที่เป็นทรัพยากรเชิงบวกสำหรับบุคคล ส่งผลไปถึงความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล ตามแนวคิดทฤษฎีหลัก 2 ทฤษฎีในการศึกษานี้ คือ ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden-and-build theory) และ ทฤษฎีค้นพบ-ย้ำเตือน-ผูกพัน (Find-remind-bind theory) ที่มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) ทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden-and-build theory) ความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในฐานะเป็นอารมณ์เชิงบวก ที่เมื่อเกิดความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ บุคคลก็จะเกิดอารมณ์เชิงบวกอื่น ๆ ตามมาด้วย มีพลังสุขภาพจิตดีขึ้น มีการเติบโตทางศักยภาพสูงขึ้นต่อเนื่องอย่างยั่งยืน โดยอารมณ์เชิงบวกนั้นเติมพลัง มีรักษาระดับอย่างเป็นระบบในตนเอง ในลักษณะความสัมพันธ์แบบ หมุนเกลียวขึ้น (upward spiral) สู่อุณหภูมิสูงสุดและเพิ่มสุขภาวะทางอารมณ์ โดยอารมณ์เชิงบวกนั้นมีบทบาทเป็นยาต้าน ผลจากอารมณ์เชิงลบ เพราะอารมณ์ส่งผลต่อปฏิกิริยาทางกาย ตัวอย่างเช่น เมื่อเกิดอารมณ์เชิงลบนั้น ระบบในร่างกายจะเร่งการทำงานของเส้นเลือดหัวใจ เมื่อเกิดอารมณ์เชิงบวกขึ้นจะทำให้เส้นเลือดหัวใจได้รับการผ่อนคลาย ปรับร่างกายมาสู่ระดับปกติอีกครั้ง อารมณ์เชิง

บวกช่วยให้มีการปรับร่างกายให้เหมาะสมต่อกันพัฒนาความคิดที่เปิดกว้างยิ่งขึ้นและส่งผลให้เกิดการลงมือทำตามมา ที่กล่าวได้ว่าอารมณ์เชิงบวกและเชิงลบไม่สามารถเกิดร่วมกันได้ เพราะระบบความคิดการกระทำของบุคคลไม่สามารถมีลักษณะตีกรอบลง (narrow) และแผ่ขยาย (broad) ในเวลาเดียวกันได้ (Fredrickson, 2004, 2013) คือเมื่อความรู้สึกซาบซึ้งซบซึ้งขึ้น จะขยายอารมณ์เชิงบวกด้านอื่น ๆ ช่วยให้บุคคลละทิ้งอารมณ์เชิงลบจากจิตใจ ร่างกายมีการตอบสนองในเชิงบวก (Wood et al., 2008; Wood, Joseph, & Maltby, 2009)

บุคคลเกิดการพัฒนาทรัพยากรเชิงบวกเพิ่มขึ้น ดังเช่นที่พบในการศึกษาวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ้งซบซึ้งกับภาวะวิตกกังวล จากการศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวลเกี่ยวกับความตาย ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุชาวอเมริกัน มูลนิธิการกุศลคาลิฟอร์เนีย กรุงเดทรอยต์ จำนวน 220 คน ผลการศึกษาพบว่าความซาบซึ้งซบซึ้ง มีความสัมพันธ์ในทิศทางลบกับความวิตกกังวล เรื่องความตายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และความรู้สึกซาบซึ้งซบซึ้ง มีอำนาจทำนายความวิตกกังวลเรื่องความตายในกลุ่มผู้สูงอายุได้ มากกว่าการรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคม ที่สรุปได้ว่า ความซาบซึ้งซบซึ้งสามารถช่วยเพิ่มสุขภาพและลดความวิตกกังวลเรื่องความตายในกลุ่มผู้สูงอายุได้ (Poordad & Momeni, 2019) ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอุปนิสัยซาบซึ้งซบซึ้ง กับลักษณะบุคลิกภาพเชิงบวก พบว่าอุปนิสัยซาบซึ้งซบซึ้งมีความสัมพันธ์ กับ บุคลิกภาพมุ่งสัมพันธ์กับผู้อื่น (Extraverted) เปิดกว้าง (Open) โอบอ้อมตาม (Agreeable) มีสติรู้ตัว (Conscientious) มีอาการประสาทอ่อนโยกว่า (Less neurotic) ไม่ค่อยโกรธ ไม่เป็นปฏิปักษ์ และอารมณ์เปราะบางหรือซึมเศร้าน้อยกว่า เมื่อเทียบกับคนที่มีอุปนิสัยซาบซึ้งซบซึ้งต่ำ (Southwell, 2012b)

การมีความคิดในเรื่องดี ๆ ส่งผลดีทางอารมณ์ ไปถึงทางร่างกายได้ เมื่อบุคคลได้รับข้อมูล ไม่ว่าจะ เป็นในเชิงบวกหรือเชิงลบ ก็ จะเกิดการประเมิน จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างกันไป จากการศึกษาของกลุ่มหญิงสูงอายุในหลายรัฐของสหรัฐอเมริกา ที่มีรายได้ในครัวเรือนต่ำกว่าเกณฑ์ ระดับที่รัฐบาลกำหนดว่ายากจน จำนวน 62 คน แม้ว่าร่างกายทรุดโทรมตามวัย และฐานะทางการเงินที่ต่ำกว่ามาตรฐาน ผู้หญิงเหล่านี้ส่วนใหญ่มองว่าตนเองโชคดีและมีความพอใจในชีวิต โดยกลวิธีจัดการกับการตีตรา (Stigma Management Strategies) ด้วยการนึกถึงสิ่งดี ๆ ในชีวิต ซึ่งสิ่งดี ๆ ที่กล่าวถึงนั้น ได้มีการศึกษาและจัดเรียงลำดับ จากความถี่ของการกล่าวถึงสิ่งเหล่านี้เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ความสามารถของตน, สิ่งที่ครอบครอง, เพื่อน ครอบครัวและการสนับสนุน, ความโชคดี, การเอาชนะความลำบาก, การมีชีวิตรอด การยอมรับสภาวะที่เป็น และด้วยการเปรียบเทียบตนเองกับผู้ที่ด้อยกว่า (Barusch, 1997) อีกการศึกษาหนึ่งที่ศึกษา

ประสบการณ์ยากลำบาก หลังประสบภัยธรรมชาติจากพายุเฮอริเคนแอนดรูว์ ในรัฐฟลอริดาของพ่อแม่จำนวน 13 คน ที่ต้องดูแลครอบครัวหลังภัยพิบัติ ทำการศึกษาด้วยวิธีการศึกษาปรากฏการณ์วิทยาแนวอรรถวิสัย พบว่าหนึ่งในประเด็นหลักของประสบการณ์คือ ความรู้สึกชอบคุณต่อสิ่งที่มีอยู่ ซึ่งสิ่งสำคัญที่สุดที่มีอยู่คือ ความปลอดภัยของครอบครัวที่ไม่มีใครเสียชีวิตหรือได้รับบาดเจ็บ ผู้เป็นพ่อคนหนึ่งกล่าวว่า เขามีความปีติเหลือล้นที่ยังมีชีวิตอยู่ และยิ่งไปกว่านั้น ครอบครัวของเขาก็ยังมีชีวิตอยู่เช่นกัน ขณะที่ผู้เป็นแม่คนหนึ่งกล่าวว่า พระเจ้าได้ดูแลครอบครัวของเธอไว้ เป็นพระบิดาของครอบครัวเธอในคืนนั้น (Coffman, 1996) ซึ่งการปรับวิธีคิดใหม่นี้ มีส่วนเชื่อมโยงถึงแนวคิดทฤษฎีขยายและสร้าง ที่อารมณ์เชิงบวก ที่รวมความซาบซึ้งชอบคุณ มีคุณสมบัติทำให้เกิดความสามารถในการขยาย ระบบความคิดสู่การกระทำ (Cognitive-action repertoire) โดยอารมณ์เชิงบวก ขยายขอบเขตความคิดเชิงบวก ต่อสถานการณ์ยากลำบาก และเผชิญเหตุการณ์ด้วยความยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ จึงทำให้บุคคลสามารถเผชิญความเครียดและความทุกข์ยากได้ กระตุ้นให้บุคคลมองเห็นสิ่งที่ดี ซึ่งจะเป็นการสะสม สร้างกำลัง ทรัพยากรไว้รับมือกับสถานการณ์ทุกข์ยากในอนาคตได้อีกด้วย (Fredrickson, 2004) ที่ช่วยทำให้เกิดการขยายระบบความคิดการกระทำของบุคคล สร้างทรัพยากรเชิงบวกให้กับบุคคลอย่างสร้างสรรค์ได้

(2) ทฤษฎีค้นพบ-ย้ำเตือน-ผูกพัน (Find-remind-bind theory) อธิบายความซาบซึ้งชอบคุณ ว่ามีผลประโยชน์ต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือผู้ให้ประโยชน์ (Benefactor) และผู้รับผลประโยชน์ (Recipient) โดยการให้ของกำนัล สิ่งที่เป็นประโยชน์จากผู้ให้ ผู้ซึ่งเล็งเห็นความต้องการจำเป็นของผู้รับ จึงมอบสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้ ผู้รับเกิดความซาบซึ้งชอบคุณ และแสดงการตอบแทน เกิดการแลกเปลี่ยนทางสังคม มีการตอบแทนผลประโยชน์ให้กันไปมา ซ้ำแล้วซ้ำอีก สะท้อนให้ค้นพบ (Find) ความสัมพันธ์อันดี ความสัมพันธ์ที่แข็งแกร่งกับบุคคลที่ช่วยให้การสนับสนุน ไม่ว่าจะสถานการณ์จะดีร้ายเพียงใด เกิดการย้ำเตือน (Remind) ถึงความสัมพันธ์ที่สำคัญกว่าความสัมพันธ์อื่นทั่ว ๆ ไป เกิดมุมมองที่ดีต่อคุณค่าความสัมพันธ์นั้น ซึ่งนำไปสู่การสร้างความผูกพัน (Bind) ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น หรือรักษาความสัมพันธ์ให้คงอยู่ต่อไป (Algoe, 2012; Algoe et al., 2008; S. B. Algoe & Stanton, 2012; Allen, 2018; McCullough et al., 2001) ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในลักษณะเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคล (Constructive interpersonal relationship)

จากการศึกษาโดยวิธีบูรณาการทางทฤษฎีและการทบทวนวรรณกรรม โดย Wood, Froh, & Geraghty, 2010 พบการศึกษาความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างความซาบซึ้งชอบคุณกับความสัมพันธ์ทางสังคมในหลาย ๆ ด้าน ดังแสดงในตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ตาราง 1 การศึกษาความซาบซึ้งขอบคุณและความสัมพันธ์ทางสังคม

| ที่ | โดย   | จำนวน | โครงสร้างที่เกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณ<br>ในการศึกษาแต่ละครั้ง |
|-----|---|-------|--|
| 1   | Algoe and Haidt (2009), Study 1                 | 165   | แรงจูงใจพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้ให้คุณประโยชน์                  |
| 2   | Algoe and Haidt et al. (2008)                   | 160   | การสร้างความสัมพันธ์และการตอบสนองความเมตตา                     |
| 3   | Andersson, Giacalone, and Jurkiewicz (2007)     | 308   | ความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร                                 |
| 4   | Baron (1984)                                    | 186   | การมองผู้อื่นในแง่บวกและการแก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์     |
| 5   | Bar-Tai, Barzohar, Greenberg, and Hermon (1977) | 100   | ความใกล้ชิดในความสัมพันธ์                                      |
| 6   | Barlett and Desteno (2006)                      | 105   | พฤติกรรมให้ความช่วยเหลือที่ต้นทุนสูง                           |
| 7   | Baumgarten-Tramer, 1938                         | 2,000 | วิธีการแสดงความขอบคุณ  |
| 8   | Bennet, Ross, and Sunderland (1996)             | 174   | บรรยากาศเชิงบวกของการทำงานในองค์กร                             |
| 9   | DeShea (2003)                                   | 317   | ความเต็มใจให้อภัย  |

ตาราง 1 (ต่อ)

| ที่ | โดย                                 | จำนวน   | โครงสร้างที่เกี่ยวกับความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ<br>ในการศึกษาแต่ละครั้ง                       |
|-----|-------------------------------------|---------|--|
| 10  | Deutsch, Roksa, Meeske<br>(2003)    | 22      | การกล่าววยกย่อง  |
| 11  | Dunn and Schweitzer (2005)          | 1761    | ความไวเนื้อเชื้อใจ   |
| 12  | Emmons and McCullough (2003)        | 65/157  | การให้กำลังใจและการเชื่อมโยงทางใจกับผู้อื่น  |
| 13  | Froh and Sefick et al. (2008)       | 221     | พฤติกรรมเพื่อสังคม   |
| 14  | Froh and Yurkewicz et al. (2009)    | 154     | การรับรู้ความช่วยเหลือจากเพื่อนและครอบครัว,<br>พฤติกรรมเพื่อสังคม และการสนับสนุนทางสังคม |
| 15  | Kashdan and Mishra et al. (2009)    | 288/190 | การแสดงออกและความผูกพัน (ของผู้หญิง)   |
| 16  | Michie (2009)                       | 298     | ความภูมิใจ การตัดสินใจทางสังคม และความเอื้อเฟื้อโดยไม่<br>หวังผลตอบแทน                   |
| 17  | Naito et al. (2005)                 | 284     | แรงจูงใจจิตอาสา  |
| 18  | Tsang (2006)                        | 40      | แรงจูงใจสู่การกระทำเพื่อสังคม  |
| 19  | Ventimiglia (1982)                  | 479     | การได้รับความเอื้อเฟื้อที่ไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ  |
| 20  | Weiner and Graham (1989)            | 370     | การให้ความช่วยเหลือ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และการ<br>ทำเพื่อผู้อื่น                     |
| 21  | Wood and Joseph et al. (2008)       | 389     | ความสัมพันธ์เชิงบวก  |
| 22  | Wood, Joseph, and Maltby<br>(2009)  | 201     | ความสัมพันธ์เชิงบวก  |
| 23  | Wood, Maltby, Gillett et al. (2008) | 156/87  | การรับรู้การสนับสนุนทางสังคม   |

ที่มา: Wood, Froh, & Geraghty, 2010

จากตารางเห็นได้ว่า ความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีบทบาทสำคัญต่อความสัมพันธ์  
ระหว่างบุคคล และพฤติกรรมทางสังคม ตั้งแต่ระดับบุคคลกลุ่มเล็ก ๆ เช่น การสร้างความสัมพันธ์  
และการตอบแทนความเมตตา ศึกษาโดย Algoe et al., (2008) การมองผู้อื่นในแง่บวกและการ  
แก้ไขความขัดแย้งอย่างสร้างสรรค์ ศึกษาโดย Baron (1984) การกล่าววยกย่อง ศึกษาโดย

Deutsch, Roksa, Meeske (2003) ไปจนถึงระดับกลุ่มใหญ่ ๆ หรือองค์กร เช่น ความรับผิดชอบ ต่อสังคมขององค์กร ศึกษาโดย Andersson, Giacalone, and Jurkiewicz (2007) พฤติกรรมให้ความช่วยเหลือที่ใช้ทุนสูง ศึกษาโดย Barlett and Desteno (2006) พฤติกรรมเพื่อสังคม ศึกษาโดย Froh and Sefick et al. (2008) เป็นต้น

ในประเทศไทย มีการให้ความหมายของความซาบซึ้งขอบคุณ Gratitude มีลักษณะของความดีงาม ซึ่งส่งผลต่อความคิดและพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความกตัญญูทเวทีเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่เป็นบ่อเกิดของคุณธรรมอื่น ๆ ส่งผลให้แสดงพฤติกรรมตอบแทนคุณ โดยไม่ต้องมีการกำกับควบคุม รวมไปถึงมีพฤติกรรมพึงประสงค์เช่น ความรับผิดชอบหน้าที่ มุ่งมั่นให้เกิดความสำเร็จลุล่วง วุฒิพงศ์ ภาวะพิงค์ (2552) ได้ประมวลแนวคิดเกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณ โดยเรียกว่า “การสำนึกคุณ” ประกอบกับเนื้อหาเชิงปรัชญา คุณวิทยา จิตวิทยา ผสมผสานกับพระพุทธศาสนา โดยอธิบายว่า ความซาบซึ้งขอบคุณเป็นคุณธรรมที่ทุกคนพึงมี ทำให้เกิดสำนึกคุณค่าของกันและกัน และนำไปสู่ "อานุภาพ 10 ประการแห่งการสำนึกคุณ" คือ (1) การชื่นชมซึ่งช่วยให้ผู้รับคำชม เห็นคุณค่าแห่งตน เกิดกำลังใจและแรงจูงใจให้ทำความดี ฝ่ายผู้ให้คำชม ก็ได้แสดงการตอบแทนด้วยคำชม ที่เป็นการประกาศถึงคุณความดีนั้น (2) สร้างรอยยิ้ม สร้างมิตรภาพ เป็นการแสดงการชื่นชม ให้กำลังใจ และเป็นรางวัล (3) ทำให้เกิดการตอบแทนคุณ โดยการปฏิบัติในสิ่งที่เป็นคุณตอบแทน (4) รู้จักสำนึกผิด เมื่อทำผิด ด้วยความรู้คุณและเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นจึงยอมก้าวข้ามความยึดติดในตัวตน (อัตตา) (5) กล่าวขอโทษอย่างนอบน้อม เมื่อเกิดความสำนึกผิด แสดงความกล้าหาญที่จะลดคุณค่าตัวเองลง เพื่อเพิ่มคุณค่าให้ผู้อื่น (6) การให้อภัย เมื่อเกิดการยอมรับผิด และกล่าวขอโทษ นำไปสู่การให้อภัยดับความอาฆาตพยาบาท (7) ความไว้วางใจ เชื่อมั่นในความดีของกันและกัน เอื้อประโยชน์สู่การดำรงชีวิตที่มีคุณภาพ (8) ความรู้สึกผูกพัน เกิดสายสัมพันธ์แห่งความยินดี จริงใจ เสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ (9) การปรับมุมมองด้านดี มองปัญหาอุปสรรคด้านมากขึ้น สามารถปรับตัวได้อย่างเข้มแข็ง (10) คุณธรรมสากล ได้รับการฝึกฝนและยึดถือปฏิบัติ นำไปสู่ความสุข และสันติในสังคม (วุฒิพงศ์ ภาวะพิงค์, 2552)การประมวลแนวคิดนี้แสดงให้เห็นถึงความสนใจที่กว้างขวางในหลายสาขา เกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณ ที่ยังคงมีการมุ่งพัฒนาและต่อยอดให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น ส่วนในการศึกษาวิจัยนั้น ก็มีการศึกษาอีกมากมาย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความซาบซึ้งขอบคุณทางจิตวิทยาในประเทศไทยนั้นมีมานานกว่าทศวรรษ โดยส่วนใหญ่ให้ความหมายของความซาบซึ้งขอบคุณ ว่ามีลักษณะเป็นความรู้สำนึกในคุณค่าทั้งของตนเอง ของผู้มีพระคุณ และคุณค่าในการตอบแทนบุญคุณ สนใจทำการศึกษาถึงความเชื่อมโยงกับกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ในรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง

กิจกรรมกลุ่ม ชูตฝึก โปรแกรมพัฒนา และการบริการให้การปรึกษา หรือศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ้งขอบคุณกับตัวแปรอื่น ๆ ในรูปแบบโมเดลโครงสร้าง และรูปแบบมาตรวัด การศึกษาดังกล่าวมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ การทำกิจกรรมกลุ่ม เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ต่อความกตัญญูของนักเรียน ศึกษาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ผลการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างความกตัญญู นักเรียนมีความกตัญญูสูงขึ้น และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม (แทนคุณ จิตตอิสระ, 2547) การศึกษาชูตฝึกเพื่อพัฒนาความซาบซึ้งขอบคุณ พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมชูตฝึก เด็กนักเรียน มีการแสดงความกตัญญูต่อกตเวที ต่อพ่อแม่ผู้ปกครอง และต่อครูอาจารย์สูงขึ้น สรุปได้ว่าโปรแกรมพัฒนามีผลต่อการแสดงความกตัญญูต่อกตเวทีของเด็กนักเรียนไทย (นวลละออ วรชีนา, 2550) การศึกษาการบูรณาการหลักการทางจิตวิทยาและพุทธศาสนา และพัฒนาชูตฝึกความสำนึกคุณที่ส่งผลต่อความกตัญญูรู้คุณ พบว่าหลังการฝึกความสำนึกคุณเป็นเวลา 12 สัปดาห์ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา มีความกตัญญูรู้คุณต่อบุคคล แผ่นดิน และความรับผิดชอบต่อตนเองสูงขึ้น (อุบล เลี้ยววาริณ, 2555) การศึกษาผลจากการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางของนิสิตปริญญาตรี ต่อความสำนึกขอบคุณ พบว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง มีผลทำให้ความสำนึกขอบคุณสูงขึ้นในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (ณัฐฐนิช เจริญวรชัย, ดลดาว ปุราณนนท์, & ระพีพัทธ์ ฉายวิมล, 2559) การศึกษาผลจากการเข้าร่วมโปรแกรมจิตวิทยาการปรึกษาแบบกลุ่มผสมผสานของนักเรียนวัยรุ่น พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความซาบซึ้งขอบคุณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งในงานวิจัยได้ให้ความหมาย ความซาบซึ้งขอบคุณว่าเป็น “การสำนึกคุณ” ซึ่งเป็นความรู้สึกขอบคุณต่อตนเอง มีอารมณ์เชิงบวกและพอใจในชีวิตตน ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดี มีประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและสังคม (อัญชลา จิตตานันท์, 2560)

การศึกษาในรูปแบบโมเดลโครงสร้าง เจนจิรา แวงวรรณ (2557) ได้ทำการศึกษาโมเดลความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ้งขอบคุณและแรงจูงใจประพฤติตนเพื่อสังคม ของนักเรียนชั้นมัธยมและนิสิตมหาวิทยาลัย พบว่า ความรู้สึกพึงพอใจมีความสัมพันธ์ในทิศทางบวก กับแรงจูงใจประพฤติตนเพื่อสังคม โดยให้ความสำคัญกับการได้รับความช่วยเหลือจากพ่อแม่ มากกว่าความช่วยเหลือจากเพื่อน จึงกล่าวเสริมได้ว่าความซาบซึ้งขอบคุณมีความสัมพันธ์กับความเคารพด้วย (Wangwan, 2014) นอกจากนี้ก็มีการศึกษาตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสำนึกขอบคุณฉบับภาษาไทย ซึ่งได้ปรับคำถามให้สอดคล้องกับบริบทสังคมไทย โดยดลดาว ปุราณนนท์ (2559) ที่ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ โดยมาตรวัดนี้แบ่ง

องค์ประกอบเชิงยืนยันเป็น 3 ส่วนคือ ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณต่อบุคคล ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณต่อสรรพสิ่งรอบตัว และความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณแห่งตน (ดลดาว ปุณยานนท์, 2559)

จากการศึกษาที่กล่าวถึงทั้งหมด ส่วนใหญ่ศึกษาผลจากโปรแกรม กิจกรรม หรือ ชุดฝึกที่มีความสัมพันธ์ต่อความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ รวมทั้งมีการศึกษาในรูปแบบโมเดล และการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสำนึกขอบคุณ จะเห็นได้ว่าทุกการศึกษาวิจัยล้วนมุ่งศึกษาในกลุ่มนักเรียน นิสิตนักศึกษา ยังมีช่องว่างทางความรู้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่นในช่วงวัยอื่น ๆ ในวัยทำงาน หรือกลุ่มทางสังคมอื่น เช่น คนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถี ชายรักชาย ที่งานวิจัยนี้จะช่วยเติมช่องว่างเชิงประชากร อีกทั้งองค์ความรู้ในประสบการณ์การสร้างซาบซึ้งซึ่งขอบคุณที่เป็นเป้าหมายของการศึกษานี้ด้วย

### 2.3 องค์ประกอบ

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยให้ความสนใจ 2 องค์ประกอบหลักคือ 1) ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณต่อตนเอง (Gratitude towards self-abundance) และ 2) ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณต่อสิ่งภายนอกตนเอง (Gratitude towards abundance of surrounding) เพื่อเป็นพื้นฐานและแนวทางในการศึกษาประสบการณ์การสร้างซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ การให้ความสนใจในองค์ประกอบหลักของความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณนี้ มีที่มาจากมโนทัศน์เชิงองค์ประกอบเกี่ยวกับความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ตั้งแต่แนวคิดเริ่มต้นทางจิตวิทยาเชิงบวก ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณได้ถูกจัดให้เป็นหนึ่งในความเข้มแข็ง 24 ลักษณะ ตามเกณฑ์การจัดแบ่งคุณลักษณะเข้มแข็งและความดีงาม (VIA Classification of character strengths and virtues) ที่นำการศึกษาโดยศาสตราจารย์มาร์ติน เซลิกแมน และศาสตราจารย์คริสโตเฟอร์ เปเตอร์สัน ในปี 2004 ซึ่งได้บรรยายไว้ว่า คุณลักษณะเข้มแข็งเหล่านี้ต่างมีคุณสมบัติหลายข้อจากเกณฑ์ที่มีทั้งหมด 10 ข้อ ได้แก่ (1) มีลักษณะเป็นการเติมเต็มชีวิต (2) มีคุณค่าทางจริยธรรม (3) ไม่ทำให้ผู้นรอบข้างได้รับความเสียหาย (4) ไม่มีลักษณะตรงข้ามที่เป็นลบโดยสิ้นเชิง (5) มีลักษณะเป็นอุปนิสัย (6) มีคุณลักษณะแตกต่างจากความเข้มแข็งข้ออื่น ๆ (7) มีบุคคลที่มีความเข้มแข็งเหล่านี้ในระดับสูง (8) มีบุคคลตัวอย่างที่มีลักษณะเข้มแข็งอย่างใดอย่างหนึ่งโดดเด่นชัดเจน (9) ในทางตรงกันข้ามมีบุคคลที่ไม่มีคุณลักษณะนี้เลย (10) มีสถาบันหรือพิธีการเป็นการแสดงออก หรือเฉลิมฉลองความเข้มแข็งเหล่านี้ (Niemiec, 2013) ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณซึ่งถูกจัดอยู่ในความเข้มแข็งเหล่านี้ ก็ถือได้ว่ามีคุณสมบัติส่วนใหญ่ที่กล่าวมาเหล่านี้ด้วย

จากการศึกษาโดยการทบทวนวรรณกรรมและวิธีบูรณาการทางทฤษฎี โดย Wood, Froh, & Geraghty (2010) ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณถูกแบ่งองค์ประกอบแตกต่างกันไป ตามมุมมองทางมโนทัศน์ และบริบทที่นักจิตวิทยามุ่งศึกษา พบว่าแนวคิดเกี่ยวกับความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณมีองค์ประกอบแสดงในมาตรวัด 3 ชนิด ได้แก่ GQ-6 (McCullough et al., 2002), AS=Appreciation Scale (Adler, & Fagley, 2005), GRAT=Gratitude, Appreciation and Resentment Test (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003) Wood, Maltby, Stewart, and Joseph (2008) อธิบายองค์ประกอบที่วัดได้เช่น ความถี่และความเข้มข้นของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ, ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณต่อบุคคลอื่น การเล็งเห็นข้อดีของสิ่งที่ครอบครอง การปราศจากความรู้สึกขาดแคลน ความรู้สึกตื่นตาตื่นใจ การแสดงออกถึงความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณอย่างสม่ำเสมอหรืออย่างสร้างสรรค์ การสังเกตเห็นสิ่งที่ดีในปัจจุบัน ความเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดถาวร และความสามารถในการตระหนักได้ว่า ยังดีที่เหตุการณ์หรือสิ่งที่พบไม่แย่ไปกว่านี้ (Wood et al., 2008) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2 แนวคิดเกี่ยวกับลักษณะซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ

| มโนทัศน์                                    | มาตรวัด (หรือหน่วยวัด)       | รายละเอียดย่อ   | คำบรรยายข้อคำถาม  |
|---|------------------------------|---|---|
| ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณที่แตกต่างในแต่ละบุคคล | GQ-6                         | วัดความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเป็นหน่วยเดียว ตามความบ่อย ความชัดเจน และความหนักแน่นของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ | ฉันมีหลายสิ่งในชีวิตที่อยากจะขอบคุณ   |
| ความพอใจยินดีต่อผู้คนรอบข้าง                | GRAT: appreciation of others | ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณที่มีต่อบุคคลรอบข้าง   | ฉันรู้สึกขอบคุณต่อเพื่อนและครอบครัว   |
|   | AS: interpersonal            | ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณที่มีต่อบุคคลรอบข้าง   |   |
| ความตะลึงงัน                                | AS: awe                      | ความบ่อยที่เกิดความรู้สึกตะลึงงัน   | เมื่อฉันเห็นความสวยงามอย่างเช่นที่น้ำตกไนแอแगर่า ฉันรู้สึกเหมือนเด็กที่ตกอยู่ในภวังค์ |

ตาราง 2 (ต่อ)

| มโนทัศน์                      | มาตรวัด (หรือหน่วยวัด)      | รายละเอียดย่อ   | คำบรรยายข้อคำถาม  |
|-------------------------------|-----------------------------|---|---|
| ใส่ใจต่อสิ่งที่มีอยู่         | ในการประเมินมโนทัศน์        | AS: have focus  | ความใส่ใจต่อสมบัติที่มีอยู่ ทั้งจับต้องได้และจับต้องไม่ได้                    |
|                               |                             | GRAT: sense of abundance  | การปราศจากความรู้สึกถึงความขาดแคลน  |
| พฤติกรรม                      | AS: ritual                  | มีพฤติกรรมแสดงความซาบซึ้งอย่างสม่ำเสมอ                          | ฉันใช้พิธีกรรมของตนเองหรือทางศาสนาเพื่อเตือนให้ตนเองรู้สึกขอบคุณต่อสิ่งรอบตัว |
|                               | AS: gratitude               | พฤติกรรมที่กระทำเพื่อแสดงถึงความซาบซึ้งขอบคุณ                   | ฉันใช้คำว่า "ได้โปรด" หรือ "ขอบคุณ" เพื่อแสดงถึงความพอใจยินดีของฉัน           |
| ปัจจุบันขณะ                   | AS: present moment          | ใส่ใจในด้านบวกของแต่ละขณะช่วงเวลา                               | ฉันสงบนิ่งเพื่อเพลิดเพลินกับชีวิตในแบบที่เป็น                                 |
|                               | GRAT: simple appreciation   | ซาบซึ้งขอบคุณต่อทรัพยากรที่ไม่ใช่ทรัพยากรทางสังคม               | ฉันคิดว่า การได้หยุดนิ่งเพื่อดมกลิ่นหอมของดอกกุหลาบเป็นสิ่งสำคัญ              |
| ชีวิตนั้นสั้น                 | AS: loss/adversity          | ความพอใจยินดีเกิดขึ้นเมื่อเข้าใจว่าไม่มีสิ่งใดยั่งยืนถาวร       | การคิดถึงความตายเตือนให้ฉันใช้ชีวิตทุกวันให้คุ้มค่าที่สุด                     |
| การเปรียบเทียบทางสังคมเชิงบวก | AS: self/ social comparison | ความรู้สึกเชิงบวกเกิดขึ้นเมื่อพอใจยินดีว่าชีวิตอาจแย่กว่านี้ได้ | เมื่อเห็นคนที่มีโอกาสน้อยกว่าฉัน ฉันตระหนักว่าฉันโชคดีเพียงใด                 |

ที่มา: Wood, Froh, & Geraghty, 2010

จากตารางจะเห็นได้ว่ามีลักษณะทั้งทางอารมณ์ความรู้สึก เช่น ความพอใจ ความรู้สึกปราศจากความขาดแคลน ความตะลึงงัน ทางลักษณะความคิด เช่น ชีวิตนั้นสั้น การเปรียบเทียบทางสังคมเชิงบวก การคิดสนใจในสิ่งที่มีอยู่ รวมทั้งทางลักษณะพฤติกรรม เช่น การแสดงความขอบคุณ ซึ่งลักษณะที่เกิดขึ้น มีความเกี่ยวข้องกับสิ่งที่อยู่ทั้งภายในตัวผู้ที่เกิดความซาบซึ้งขอบคุณ และสิ่งที่อยู่ภายนอก ที่เป็นสิ่งแวดล้อมพวกเขา

นอกจากนี้ผู้วิจัยพบว่า มีมาตรวัด 2 ชนิดที่อธิบายครอบคลุม สิ่งที่อยู่ภายในและภายนอกผู้เกิดความซาบซึ้งขอบคุณได้อย่างน่าสนใจคือ มาตรวัดความซาบซึ้งขอบคุณและพึงพอใจ (Gratitude, Resentment and Appreciation Test GRAT) และ มาตรวัดการบรรลุความซาบซึ้งขอบคุณแห่งตน (Transpersonal gratitude scale-TGS)

โดยมาตรวัดชนิดแรก มาตรวัดความซาบซึ้งขอบคุณและพึงพอใจ (GRAT) ได้รับการพัฒนาโดย Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003 และเป็นที่ยอมรับใช้ในการวัดความซาบซึ้งขอบคุณ ซึ่งเดิมมาตรวัดนี้แบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบย่อย คือ 1) ความรู้สึกเพียบพร้อม (Sense of abundance-Ab) ปราศจากความรู้สึกขาดแคลนในชีวิต 2) ความพึงพอใจในสิ่งปกติธรรมดา (Simple appreciation-SA) 3) ความพึงพอใจต่อการสนับสนุนภายนอก (Appreciation of others-AO) และ 4) การให้คุณค่าและแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ โดยในการพัฒนามาตรวัดนี้ หลังวิเคราะห์องค์ประกอบแล้ว พบค่า loading เพียงใน 3 องค์ประกอบแรก องค์ประกอบที่ 4) การให้คุณค่าและแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณนั้น จึงเข้าไปรวมในองค์ประกอบความพอใจต่อการสนับสนุนภายนอก เหลือคงไว้ทั้งหมด 3 องค์ประกอบ (Southwell, 2012a) ในประเทศไทยดลดาว ปุณยานนท์ (2016) ได้นำมาตรวัดนี้มาปรับและพัฒนาสำหรับบริบทของไทย เป็นมาตรวัดความสำนึกขอบคุณฉบับภาษาไทย เพื่อใช้วัดในกลุ่มนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ พบว่ามีความน่าเชื่อถือ มีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และยืนยัน 3 องค์ประกอบย่อย คือ ความซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคล ความซาบซึ้งขอบคุณต่อสรรพสิ่งรอบตัว และความซาบซึ้งขอบคุณแห่งตน (ดลดาว ปุณยานนท์, 2559)

ส่วนอีกมาตรวัดหนึ่งที่น่าสนใจนำมาเปรียบเทียบ คือ มาตรวัดการบรรลุความซาบซึ้งขอบคุณเหนือระดับบุคคล (Transpersonal gratitude scale-TGS) เป็นมาตรวัดที่ได้เพิ่มองค์ประกอบที่น่าสนใจเกี่ยวกับสิ่งภายนอกตนในเชิงจิตวิญญาณ ทำการศึกษาจากการถอดความการสัมภาษณ์ โดยผู้ให้ข้อมูล 68 คน อธิบายประสบการณ์ความซาบซึ้งขอบคุณในชีวิต เพื่อทำความเข้าใจการรับรู้ถึงผลประโยชน์ที่เกิดขึ้น และได้พิสูจน์ว่าสามารถอธิบายนิยามของความซาบซึ้งขอบคุณได้อย่างเหมาะสม มีการพัฒนามาตรวัดเป็นคำถาม 16 ข้อ เพื่อวัดองค์ประกอบย่อย 4 องค์ประกอบคือ (1) การแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ (Expression of gratitude) (2) คุณค่าของความซาบซึ้งขอบคุณ (Value of gratitude) (3) ความซาบซึ้งขอบคุณต่อความจริงของชีวิต (Transcendent Gratitude) และ (4) การเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณ (Spiritual connection) ที่มีรายละเอียดดังนี้คือ

(1) การแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ (Expression of gratitude) สะท้อนเงื่อนไขและโอกาสที่บุคคลจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจต่อบุคคลอื่น เป็นการบ่งบอกอุปนิสัยในการแสดงความซาบซึ้งขอบคุณ อย่างไรก็ตามองค์ประกอบนี้มีค่าคงที่ภายใน ครอนบาคอัลฟาต่ำ เพียง 0.59 เท่านั้น

(2) คุณค่าของความซาบซึ้งขอบคุณ (Value of gratitude) เป็นคุณค่าที่เกิดจากความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อประโยชน์ที่ได้รับ, ความสัมพันธ์และความลึกซึ้งของความสัมพันธ์นั้นระหว่างบุคคล ซึ่งคุณค่านี้อาจส่งผลให้ความสัมพันธ์ยิ่งแน่นแฟ้นขึ้น องค์ประกอบนี้มีค่าคงที่ภายใน ครอนบาคอัลฟาสูงถึง 0.86

(3) ความซาบซึ้งขอบคุณต่อความจริงของชีวิต (Transcendent Gratitude) เป็นมิติของความซาบซึ้งขอบคุณที่เหนือไปกว่าความสัมพันธ์ระดับบุคคล แต่ไปถึงสิ่งอื่นที่ยิ่งใหญ่เหนือตนเอง พบว่าองค์ประกอบนี้มีค่าคงที่ภายใน ครอนบาคอัลฟาที่ 0.68 และ

(4) การเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณ (Spiritual connection) คือความตระหนักรู้ และการเชื่อมโยงในเชิงจิตวิญญาณต่อประสบการณ์ความซาบซึ้งขอบคุณ แม้ผู้ทดสอบบางคน ปฏิเสธความหมายหรือความเกี่ยวข้องยึดถือทางจิตวิญญาณ แต่พบว่าองค์ประกอบนี้มีค่าคงที่ภายในครอนบาคอัลฟา สูงที่สุดถึง 0.93 องค์ประกอบเหล่านี้ทำให้ค้นพบความสัมพันธ์ระหว่างการทดแทนคุณ (Reciprocity) อุปนิสัยซาบซึ้งขอบคุณ (Grateful disposition) ความร่วมรู้สึก (Empathy) และการรู้ซึ่งถึงความจริงทางจิตวิญญาณ (Spiritual transcendence) (Hlava et al., 2014)

ด้วยมโนทัศน์ทางองค์ประกอบดังกล่าว จะเห็นได้ว่าแต่ละองค์ประกอบล้วนมีความเกี่ยวข้องกับสิ่งดีงามภายในตัวบุคคล เช่นความเพียบพร้อม หรือภายนอกตัวบุคคล เช่น การสนับสนุนภายนอก หรือสิ่งดีงามที่อาจเป็นได้ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล เช่น สิ่งเล็กน้อยธรรมดา การให้คุณค่า การแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ การเชื่อมโยงทางจิตวิญญาณ ผู้วิจัยจึงเลือกแบ่งองค์ประกอบ โดยให้ความสำคัญกับ 2 องค์ประกอบหลักของความซาบซึ้งขอบคุณ เป็นแนวคตินำทางในการศึกษา สำนวนประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ซึ่งได้แก่ 1) ความซาบซึ้งขอบคุณต่อตนเอง (Gratitude towards self-abundance) ที่มีความเพียบพร้อม ไม่มีความรู้สึกขาดแคลน แม้อาจไม่มั่งคั่งเหนือผู้อื่น แต่รู้สึกพอใจยินดีในสิ่งที่ตนมี ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่จับต้องได้ เช่นทรัพย์สิน รางวัล หรือจับต้องไม่ได้ เช่น ทักษะ ความรู้ ความเข้มแข็ง เป็นต้น และ2) ความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งภายนอกตนเอง ตั้งแต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ รอบตัว มีความยินดีพอใจต่อสิ่งธรรมดา (Simple appreciation) ที่สามารถมองเห็นคุณค่า เกิดความรู้สึกเชิงบวก

ได้ เช่น วันที่อากาศดี ดอกไม้ที่เบ่งบาน เสียงจากสายน้ำ มีความยินดีพอใจกับการสนับสนุนภายนอก (Appreciation of others) เห็นคุณค่าของผลกระทบเชิงบวก ที่ไม่ได้มาจากความพยายามของตนเอง ซึ่งมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น หรือสิ่งอื่น ๆ ในสังคม อีกทั้งมีความซาบซึ้งขอบคุณต่อความจริงทางจิตวิญญาณ (Gratitude towards spiritual transcendence) เป็นการเห็นคุณค่าของคุณประโยชน์ที่เหนือกว่าตนเอง เห็นระดับบุคคล ในที่นี้อาจหมายถึง พระผู้เป็นเจ้า ผู้นำทางศาสนา หรือ พลังที่ยิ่งใหญ่ เช่น ธรรมชาติ คุณธรรม ความดีงาม โดยองค์ประกอบหลักทั้งสองส่วนนี้จะได้เป็นแนวทางในการออกแบบเครื่องมือในการสัมภาษณ์เชิงลึก และการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

#### 2.4 กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ

กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ได้รับการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างให้เกิดสุขภาพเชิงบวกเพิ่มมากขึ้นและคงทนขึ้น สามารถเพิ่มความเข้มแข็ง ช่วยให้สามารถค้นพบประสบการณ์เชิงบวก อันจะส่งผลดีต่อบุคคล (Allen, 2018) รวมถึงผู้มีความหลากหลายทางเพศ ที่อาจต้องเผชิญการตีตราตนเอง และประสบการณ์การกดทับจากการแบ่งแยกทางสังคม (นฤพนธ์ ดั่งวิเศษ, 2562) โดยจากการศึกษาของ Lytle, Vaughan, Rodriguez, & Shmerler (2014) อธิบายว่า ความซาบซึ้งขอบคุณ มีแนวโน้มที่จะมาจากทั้งบุคคลที่พวกเขาติดต่อโดยตรง อาจปฏิสัมพันธ์ด้วยเพียงเล็กน้อยเช่น บุคคลสาธารณะ ที่เป็นผู้มีความหลากหลายทางเพศ และเปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศของตน บุคคลที่ได้พบออนไลน์ หรือเป็นบุคคลในองค์กร สถาบัน ไปจนถึงบุคคลใกล้ชิด เช่นสมาชิกในครอบครัว เพื่อนหรือคนรัก ซึ่งเป็นผู้ที่มักแสดงความเอื้อเฟื้อและเข้าใจให้กับพวกเขา ในการศึกษานี้ได้อภิปรายว่า การให้การอบรมและฝึกฝนกิจกรรมทางจิตวิทยาเชิงบวก มีการผนวกพื้นฐานทางทฤษฎีจากจิตวิทยาเชิงบวก กับนำความเข้มแข็ง มาใช้ในการดำเนินกิจกรรม กับผู้มีความหลากหลายทางเพศ จะสามารถช่วยนำไปสู่เป้าหมาย ถึง 4 ด้าน ได้แก่ 1) องค์ความรู้การเชื่อมโยงโมเดลจิตวิทยาเชิงบวก กับโมเดลความเครียดของคนกลุ่มน้อย 2) เกิดการประยุกต์ใช้ ความเข้มแข็งของกลุ่มชุมชน เพื่อสร้างประสบการณ์เชิงบวกและคุณลักษณะความเข้มแข็งให้กับผู้มีความหลากหลายทางเพศได้ 3) เพิ่มโอกาสในการให้คุณค่า การสนับสนุน และการอำนวยความสะดวกในการฝึกอบรมและปฏิบัติงานเพื่อประสบการณ์เชิงบวกของผู้มีความหลากหลายทางเพศ 4) วางกลยุทธ์และคำแนะนำเพื่อประเมินและพัฒนาคุณลักษณะเข้มแข็งในผู้รับบริการที่มีความหลากหลายทางเพศ (Lytle, Vaughan, Rodriguez, & Shmerler, 2014) การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณที่ผ่านมา ทำให้เห็นคุณประโยชน์ใน

หลากหลายด้าน ที่ไม่ได้จำกัดเป็นเพียงแค่ด้านความดีงามที่แสดงถึงความเป็นมนุษย์ ด้านความสามารถที่จะแสดงความซาบซึ้งขอบคุณ หรือด้านการสำนึกในหนี้บุญคุณเท่านั้น แต่ยังเป็นด้านการนำไปสู่ชีวิตที่ดี และการพัฒนาตนเองอีกด้วย (Emmons & McCullough, 2003)

ความซาบซึ้งขอบคุณนั้นเป็นอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวก ตามทฤษฎีขยายและสร้าง เมื่อเกิดความซาบซึ้งขอบคุณ เกิดการขยายระบบความคิดไปสู่การกระทำ เป็นทรัพยากรที่ทำให้พวกเขามีความสามารถทางความคิดเชิงสร้างสรรค์ เพิ่มแนวโน้มเกิดความซาบซึ้งขอบคุณที่คงทน สามารถแสดงความรักและความเมตตาต่อผู้อื่นและสิ่งภายนอกตนได้ ทำให้เขามีความคิดสร้างสรรค์มากขึ้น, มีความรู้มากขึ้น, มีพลังฟื้นคืนดีขึ้น, เข้าสังคมได้ดียิ่งขึ้น และสุขภาพดีขึ้นด้วย (Fredrickson, 2004) รายงานวิจัยภายใต้แนวคิดทฤษฎีขยายและสร้างสะท้อนให้เห็นว่า อารมณ์เชิงบวกจากประสบการณ์เชิงบวกสามารถขยายความคิดและนำไปสู่การเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ เช่นในกรณีของการใช้สารเสพติดส่งผลต่อความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งมักจะเกิดกับคนกลุ่มน้อยทางเพศ (Lytle et al., 2014) จากการบำบัดทางจิตวิทยาแสดงผลเชิงประจักษ์ที่ช่วยทำให้อารมณ์เชิงบวกเพิ่มขึ้น ส่งผลให้บุคคลสามารถลดการดื่มสุราได้ (Bono & Emmons, 2014; Chen, 2017) บุคคลที่มีอาการซึมเศร้าก็เกิดการเปลี่ยนแปลงสู่พฤติกรรมเชิงบวกได้ (Kaczmarek et al., 2014; Lytle et al., 2014) โดยปกติบุคคลอาจมีเรื่องที่ทำให้เกิดความซาบซึ้งขอบคุณแตกต่างกัน แต่ในเรื่องราวนั้น ๆ ก็มีส่วนที่คล้ายคลึงกันเช่นกัน

จากการศึกษาโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณโดย Joanna Meier (2018) สนับสนุนว่ากิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณสามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่นำไปสู่สุขภาวะทางจิตที่ดีขึ้น โดยทำการศึกษาผลของกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณด้วยการผสานวิธี เพื่อหาคำตอบว่า หลังจากได้เข้าโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณแล้ว บุคคลเกิดความซาบซึ้งขอบคุณต่ออะไรบ้าง โดยเปิดกว้างต่อผลลัพธ์ตัวแปรที่หลากหลาย เพื่อหาความเชื่อมโยงกับสุขภาวะทางจิตและอาการจากภาวะซึมเศร้า จากผู้ให้ข้อมูล 25 คน ผ่านการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณในการเปรียบเทียบผลต่างคะแนนสุขภาวะทางจิตและคะแนนอาการภาวะซึมเศร้า โดยการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ จากการวิเคราะห์ข้อมูล ที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงเรื่องที่ทำให้เกิดความซาบซึ้งขอบคุณ ปรากฏ 10 ประเด็น คือความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น สุขภาพกายและสุขภาวะ อาชีพการงาน ความเข้มแข็งส่วนบุคคล ความพอใจในสิ่งแวดล้อม ความต้องการจำเป็นของชีวิต กิจกรรมยามว่าง วัตถุประสงค์ที่มีมูลค่า เหตุการณ์เชิงลบและสัจธรรมของตน โดยพบว่าบุคคลมีความซาบซึ้งขอบคุณต่อ

ความสัมพันธ์กับผู้อื่นสูงที่สุดซึ่งมี 3 หัวข้อย่อยคือ 1) การได้ใช้เวลากับผู้อื่น 2) การได้รับการสนับสนุนหรือความช่วยเหลือ 3) การได้รับความรู้สึกดี ๆ เช่น จากบัตรอวยพร การส่งข้อความหรือการกล่าวชมเชย อีกประเด็นสำคัญคือสุขภาพกายและสุขภาพวะที่มี 3 ประเด็นย่อยคือ 1) การดูแลตนเอง เช่นการออกกำลังกาย การวิ่งหรือเล่นโยคะรวมถึงการเดินเช่นกัน ซึ่งเป็นความสัมพันธ์กับธรรมชาติ 2) การมีสุขภาพที่ดี พอใจกับสุขภาพตนเองที่ยังสามารถออกกำลังกายได้ และสามารถเผชิญปัญหาในเชิงบวกได้ 3) สุขภาพที่ดีของผู้อื่น เช่น ญาติที่ป่วยด้วยโรคมะเร็งมีอาการดีขึ้น เด็กที่เกิดมาแข็งแรงสมบูรณ์ ส่วนประเด็นที่ผู้ให้ข้อมูลรับรู้ว่าเกิดขึ้นเพราะผลจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณมี 7 ประเด็นคือ การตระหนักรู้ อารมณ์เชิงบวก การเติบโตทางจิตใจ การเปลี่ยนจุดสนใจ อารมณ์เชิงลบ ผลลัพธ์ การเปลี่ยนพฤติกรรม และอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ โดยพบว่าการเปลี่ยนพฤติกรรม มีความสัมพันธ์เชิงลบกับภาวะซึมเศร้า และมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสุขภาพวะทางจิตอย่างมีนัยสำคัญ (Meier, 2018) สะท้อนให้เห็นประเด็นหลักที่บุคคลให้คุณค่าและความหมาย สามารถทำให้เกิดความซาบซึ้งขอบคุณ และสนับสนุนว่ากิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณสามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่นำไปสู่สุขภาพวะทางจิตที่ดีขึ้น และสามารถลดปัญหาสุขภาพจิตอย่างเช่นภาวะซึมเศร้าได้

การศึกษาโดย Leung & Tong (2017) ในกลุ่มผู้ติดยาเสพติดชายที่เข้ารับการบำบัดในสถานบำบัดในปี 2015 จำนวน 105 คน มีอายุระหว่าง 17 ถึง 64 ปี พบว่า อุบัติภัยความซาบซึ้งขอบคุณ (Dispositional gratitude) มีความสัมพันธ์ในทิศทางบวกกับการรับมือต่อวิกฤติแบบที่เหมาะสม (Adaptive coping) เช่น การวางแผน การปรับความคิดเป็นเชิงบวก ความมุ่งมั่นในการรับมือ ขณะที่มีความสัมพันธ์ในทิศทางลบกับการเสพยาเสพติด (Drug misuse) โดยมีการรับมือต่อวิกฤติแบบที่เหมาะสม เป็นปัจจัยส่งผ่านระหว่างความซาบซึ้งขอบคุณกับการใช้ยาเสพติด เมื่อบุคคลเกิดภาวะซาบซึ้งขอบคุณในระดับที่สูงขึ้น สามารถรับมือต่อสถานการณ์วิกฤติได้อย่างเหมาะสมมากขึ้น มีโอกาสที่จะเสพยาเสพติดน้อยลง จึงควรมีการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณให้กับผู้ติดยาเสพติดเพื่อประสิทธิภาพในการฟื้นฟูที่ดียิ่งขึ้น (Leung & Tong, 2017)

จากการเล็งเห็นถึงประโยชน์จากความซาบซึ้งขอบคุณ นำไปสู่การพัฒนากิจกรรมสร้างเสริมความซาบซึ้งขอบคุณ เพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ขึ้นมาต่อเนื่อง จนมีหลายรูปแบบ โดยส่วนใหญ่คำนึงถึงต่อองค์ประกอบที่มีส่วนสำคัญต่อการนำไปใช้ และการปฏิบัติให้ครบตามโปรแกรม เพื่อประโยชน์ที่จะเกิดจากกิจกรรมเหล่านี้ (Allen, 2018) ในการศึกษาที่ผู้วิจัยจึงเลือก

กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ 4 กิจกรรม ซึ่งล้วนเป็นกิจกรรมที่ได้รับการศึกษาวิจัยมาก่อนหน้า และพบประสิทธิผลเชิงประจักษ์ต่อผู้ฝึก ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้คือ

1) กิจกรรมบันทึกเรื่องดี ๆ (Counting Blessing) เป็นกิจกรรมแรกที่ได้รับการพัฒนาเพื่อเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ โดย Emmons & McCullough (2003) ทำการศึกษา กิจกรรม โดยให้บุคคลจดบันทึกสิ่งดีที่พวกเขารู้สึกขอบคุณ สำนึกถึงคุณค่า จำนวน 5 รายการ ในทุก ๆ วันหรือทุก ๆ สัปดาห์ ทำการศึกษาทดลอง 3 วิธี โดยวิธีที่ 1 และ 2 กลุ่มตัวอย่างถูกสุ่มให้อยู่ใน 3 กลุ่ม พวกเขาบันทึกเหตุการณ์ต่างกันได้แก่ ความยากลำบาก ความซาบซึ้งขอบคุณ และเรื่อง ธรรมดาหรือการเปรียบเทียบทางสังคม การศึกษาวิธีที่ 1 บันทึกทุกสัปดาห์ และการศึกษาวิธีที่ 2 บันทึกทุกวัน ส่วนในการศึกษาวิธีที่ 3 ศึกษาในกลุ่มผู้ที่มีโรคประสาทท้อแท้ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มซาบซึ้งขอบคุณและกลุ่มควบคุม ผลการทดลองพบว่า กลุ่มบันทึกความซาบซึ้ง ขอบคุณมีอาการเชิงบวกสูงที่สุดในการศึกษาทั้ง 3 วิธี โดยสำหรับการศึกษาวิธีที่ 1 เกิดขึ้นหลัง ผ่านไป 9 สัปดาห์ สำหรับการศึกษาวิธีที่ 2 หลังผ่านไป 13 วัน และสำหรับการศึกษาวิธีที่ 3 หลัง ผ่านไป 21 วัน อีกทั้งในการศึกษาวิธีที่ 1 กลุ่มซาบซึ้งขอบคุณ มีความซาบซึ้งขอบคุณต่อชีวิต โดยรวม ต่ออนาคตในสัปดาห์ที่กำลังจะมาถึงและต่อการออกกำลังกายมากกว่าอีกสองกลุ่ม อีกทั้ง อาการป่วยทางกายก็น้อยกว่า สอดคล้องกับการศึกษาที่ 3 ที่กลุ่มซาบซึ้งขอบคุณ มีความซาบซึ้ง ขอบคุณต่อชีวิตโดยรวม ต่ออนาคตในสัปดาห์ที่กำลังจะมาถึงและต่อความสัมพันธ์กับผู้อื่น มากกว่ากลุ่มควบคุม จากความสำเร็จและผลเชิงประจักษ์นำไปสู่การศึกษาและพัฒนาสมุดบันทึก ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Journal) ในรูปแบบอื่น ๆ ต่อมา (Emmons & McCullough, 2003)

กิจกรรมบันทึกเรื่องดี ๆ ได้ถูกนำไปทดสอบในผู้ถูกคุมขังชายในเรือนจำกรุงปักกิ่ง ประเทศจีน กับกลุ่มตัวอย่าง 96 คนที่เป็นผู้ต้องรับโทษจากคดีอาชญากรรมรุนแรง ผู้ปราศจาก ความเจ็บป่วยทางจิตและสามารถอ่านออกเขียนได้ โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มแบ่งปันเรื่องดี ๆ (sharing blessings) กลุ่มบันทึกเรื่องดี ๆ (counting blessings) และกลุ่มควบคุม (control) พบว่าสองกลุ่มแรกมีความซาบซึ้งขอบคุณสูงกว่า และมีสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม ขณะที่ความ ก้าวร้าวลดลงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (Deng et al., 2019)

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการบันทึกเรื่องดี ๆ ที่ใกล้เคียงกับการศึกษาของ Emmons & McCullough (2003) วิธีที่ 2 ซึ่งใช้เวลาน้อยที่สุดเพื่อให้เกิดผลเชิงประจักษ์ต่อสุขภาพ ภาวะ คือเพียง 13 วัน โดยมอบหมายให้ผู้ร่วมวิจัยบันทึกเรื่องดี ๆ 5 รายการ ในทุก ๆ วัน โดยทำ เป็นกิจกรรมแรก ก่อนดำเนินการฝึกกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณอื่น ๆ ต่อไป

2) กิจกรรมการเยี่ยมเยือนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude visit) เป็นกิจกรรมที่ได้รับการพัฒนาในระยะเวลาไม่นานต่อมาจากกิจกรรมแรก เกิดขึ้นโดยในปี 2005 Seligman, Steen, Park, & Peterson ได้นำกิจกรรมการบันทึกเรื่องดี ๆ มาปรับเป็นรูปแบบกิจกรรมที่แตกต่างออกไป โดยเขียนจดหมายบรรยายความซาบซึ้งขอบคุณถึงบุคคลที่เคยมีเมตตาต่อตน แต่ยังไม่เคยมีโอกาสดูแลแสดงความขอบคุณ แล้วนำจดหมายไปมอบให้บุคคลนั้น ทำการศึกษาโดยการทดสอบจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 577 คน ส่วนใหญ่ (64%) มีอายุระหว่าง 35-54 ปี เป็นคนผิวขาว 77% ทำการเก็บข้อมูลและวัดผลการทดสอบจนครบโปรแกรมทั้งหมดเหลือ 411 คน โดยคนที่ทำกิจกรรมไม่ครบนั้น มีคะแนนความสุขและภาวะซึมเศร้าในระยะเริ่มต้น ไม่แตกต่างจากคนที่เหลืออยู่ พวกเขาได้ทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ สองแบบคือ แบบที่เรียกว่า “การเยี่ยมเยือนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude visit)” ที่กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างเขียนจดหมายบรรยายความซาบซึ้งขอบคุณแล้วนำจดหมายไปมอบให้ โดยปฏิบัติกิจกรรมนี้ภายใน 1 สัปดาห์ และกิจกรรมอีกแบบเรียกว่า “สิ่งดีงาม 3 ประการ (Three good things, TGT)” โดยกำหนดให้เขียนเรื่องที่ดี ๆ 3 เรื่อง และระบุสาเหตุที่นำมาสู่สิ่งดีงามนั้น ๆ โดยเขียนทุกวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ในการศึกษาได้มีการทดสอบเปรียบเทียบกับกิจกรรมอื่น ๆ เช่น กิจกรรมเสริมสร้างความตระหนักรู้แห่งตน กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งภายในแบบใหม่ กับกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งแบบเพิ่มความดี และกิจกรรมลวง (placebo) ที่ให้นึกถึงเรื่องในความทรงจำ พบว่า กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็ง และกิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการสามารถเพิ่มความสุขและลดอาการซึมเศร้าได้ยาวนานถึง 6 เดือน ส่วนกิจกรรมเยี่ยมเยือนด้วยความซาบซึ้งขอบคุณ ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกในระยะเวลาน้อยกว่าคือ 1 เดือน แต่ส่งผลให้เกิดความซาบซึ้งขอบคุณที่สูงโดดเด่นมากที่สุด ขณะที่กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกอื่น ๆ สร้างผลเชิงบวกได้เช่นกัน แต่เป็นเพียงระยะเวลาสั้น ๆ เท่านั้น นอกจากนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ยังฝึกปฏิบัติต่อเนื่องมากกว่าที่กำหนดไว้ เกิน 1 สัปดาห์ ก็ได้รับผลประโยชน์ในระยะยาวอีกด้วย (Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005) ผู้วิจัยเลือกกิจกรรมการเยี่ยมเยือนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณมาเป็นกิจกรรมในลำดับที่ 2 และกิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการมาเป็นกิจกรรมในลำดับที่ 3 ต่อเนื่องกันสำหรับการศึกษานี้ เพราะทั้งสองกิจกรรมต่างมีผลสนับสนุนเชิงประจักษ์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้ที่ทำกิจกรรม จากการทำ 2 กิจกรรมนี้ติดต่อกัน ซึ่งมีรายละเอียดที่จะกล่าวถึงในหัวข้อถัดไป

3) กิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการ (Three good things) มีลักษณะกิจกรรมดังที่อธิบายข้างต้น ว่าเป็นการบันทึกสิ่งที่ดี 3 ประการ และระบุสาเหตุที่นำมาสู่สิ่งดีงามนั้น ๆ ซึ่งพบว่าส่งผลให้อารมณ์เชิงลบ การเผชิญปัญหาด้วยวิธีเชิงลบลดลง ขณะที่การเผชิญปัญหาด้วยวิธีเชิงบวก

เพิ่มขึ้น ในการศึกษาโดย Bahník, Vranka, & Dlouhá (2015). ศึกษาผลจากการทำกิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการ โดยสุ่มให้กลุ่มตัวอย่าง 183 คนเขียนสิ่งดีงามตั้งแต่ 1-10 รายการต่อวัน เป็นเวลา 2 สัปดาห์ จากการทดสอบกิจกรรมพบว่า จำนวนรายการที่เขียน ไม่มีผลต่อความพึงพอใจในชีวิต หรืออารมณ์เชิงบวก และแม้ว่าการเขียนบันทึกนี้ไม่ได้เพิ่มความพึงพอใจในชีวิต หรืออารมณ์เชิงบวก แต่พบว่าสามารถลดอารมณ์เชิงลบได้ (Bahník et al., 2015) นอกจากนี้จากการศึกษาผลการทำกิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการผ่านโปรแกรมวีแชท (WeChat) ในกลุ่มพยาบาลที่มีภาวะหมดไฟจำนวน 73 คน แบ่งเป็นกลุ่มทำกิจกรรม 33 คน และกลุ่มควบคุม 40 คน โดยให้เขียนเรื่องที่เกิดขึ้นในแต่ละวันที่ผ่านไปได้อย่างราบรื่น 3 เรื่อง และถามตนเองสองคำถามคือ “เหตุใดสิ่งดี ๆ เหล่านี้จึงเกิดขึ้น” และ “คุณมีบทบาทอะไรที่ทำให้เกิดขึ้น” ติดต่อกันทุกวัน 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 6 เดือน พบว่า ความตั้งใจลาออกและการเผชิญปัญหาด้วยวิธีเชิงลบลดลง ขณะที่การเผชิญปัญหาด้วยวิธีเชิงบวกเพิ่มขึ้น (Guo et al., 2020)

จากการศึกษากิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งที่มีต่อการส่งเสริมสุขภาพและบรรเทาภาวะซึมเศร้า โดย Gander, Proyer, Ruch & Wyss (2013) ด้วยการทำกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางอินเทอร์เน็ต 9 แบบ มีกลุ่มตัวอย่าง 622 คนที่ทำกิจกรรมครบตามกำหนดและทำแบบทดสอบครบทั้ง 5 ครั้ง (ก่อนทำกิจกรรม หลังทำกิจกรรม ระยะติดตามผล 1 เดือน ติดตามผล 3 เดือน และ ติดตามผล 6 เดือน) การทำกิจกรรม 4 ใน 9 แบบนั้น มีการศึกษากิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณและกิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการด้วย โดยมีหนึ่งแบบเป็นการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณอย่างเดียว (Intervention Group 1, IG1) หนึ่งแบบเป็นการเขียนสิ่งดีงาม 3 ประการอย่างเดียว เป็นเวลา 1 สัปดาห์ (IG2) กับการเขียนสิ่งดีงาม 3 ประการอย่างเดียวเป็นเวลา 2 สัปดาห์ (IG4) และอีกหนึ่งแบบเป็นการรวมทั้งสองวิธีเข้าด้วยกันโดย (IG5) โดยมีกลุ่มที่ทำกิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งอื่น ๆ (IG3, IG6, IG7, IG8, IG9) และกลุ่มควบคุมที่ทำกิจกรรมลวง (Placebo control group, PCG) โดยการเขียนเรื่องในความทรงจำทุกวันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ จากการศึกษาพบว่าทุกกิจกรรมรวมถึงกิจกรรมเขียนเรื่องในความทรงจำของกลุ่มควบคุม สามารถบรรเทาภาวะซึมเศร้าได้ ขณะที่กิจกรรมเสริมสร้างความเข้มแข็งเชิงบวก 8 แบบ สามารถเพิ่มความสุขได้ ยกเว้น IG4 ที่เป็นกิจกรรมการเขียนสิ่งดีงาม 3 ประการอย่างเดียวเป็นเวลา 2 สัปดาห์ กับกิจกรรมกิจกรรมเขียนเรื่องในความทรงจำของกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่ม IG5 ซึ่งเป็นการรวมทั้งสองวิธีเข้าด้วยกัน พบว่ามีค่าเฉลี่ยคะแนนความสุขสูงที่สุดหลังการทำกิจกรรม และสูงที่สุดในระยะติดตามผล 3 เดือน อีกทั้งอัตราการถอนตัวออกจากกิจกรรมต่ำที่สุด (Gander, Proyer, Ruch, & Wyss, 2013)

จากผลดีที่สูงกว่า คงทนกว่า และอัตราการถอนตัวต่ำกว่าดังกล่าว ในการศึกษา  
นี้ผู้วิจัยจึงเลือกกิจกรรมการเขียนเขียนด้วยความซาบซึ่งขอบคุณ เป็นลำดับที่ 2 โดยให้เขียนจด  
หมายถึงบุคคลที่ยังไม่เคยได้แสดงความขอบคุณ แล้วนำไปอ่านให้บุคคลผู้นั้นฟังโดยผู้ร่วมวิจัย  
สามารถกำหนดจำนวนผู้ที่ต้องการแสดงความขอบคุณอย่างน้อย 1 คนหรือจะมากกว่าได้ตามที่  
ต้องการ โดยช่วยประสานให้ทำกิจกรรมได้ครบ ภายในเวลา 1 สัปดาห์ แล้วในสัปดาห์ถัดไปก็ทำ  
กิจกรรมต่อเนื่องด้วยกิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการ โดยกำหนดให้ผู้ร่วมวิจัยเขียนบรรยายถึงสิ่งที่ดี 3  
เรื่อง พร้อมระบุสาเหตุที่มาของสิ่งดีงามนั้น และบทบาทของผู้ร่วมวิจัยที่ทำให้เกิดเรื่องดี ๆ ขึ้น โดย  
ทำการบันทึกทุกวัน เป็นเวลา 1 สัปดาห์ เป็นกิจกรรมลำดับที่ 3 เนื่องจากหลักฐานเชิงประจักษ์ใน  
งานวิจัยของ Gander et al. (2013) ที่พบว่ากลุ่มที่ใช้กิจกรรมเขียนเขียนด้วยความซาบซึ่งขอบคุณ  
ต่อด้วยกิจกรรมสิ่งดีงามสามเรื่อง มีคะแนนความสุขสูงสุด หลังทำกิจกรรม และในระยะติดตาม  
ผล 3 เดือนอีกด้วย โดยมีกิจกรรมสุดท้ายในลำดับที่ 4 นั้นเป็นกิจกรรมลบภาพในใจ ซึ่งเป็น  
กิจกรรมที่ได้รับการพัฒนาจากนักวิจัยต่อมาในภายหลัง

4) กิจกรรมลบภาพในใจ (Mental subtraction) เป็นกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นในปี 2008 โดย  
Koo, Algoe, Wilson, & Gilbert พัฒนากิจกรรม ด้วยสมมุติฐานว่า การที่บุคคลนึกถึงการสูญเสีย  
สิ่งดี ๆ ในชีวิต (Absence of positive event) จะสามารถทำให้เกิดการพัฒนาภาวะอารมณ์ได้  
ดีกว่าบุคคลที่นึกถึงการมีอยู่ของสิ่งดี ๆ (Presence of positive event) เหล่านั้น โดยทำการศึกษา  
4 วิธี ได้แก่ การศึกษาวิธีที่ 1 ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต ถูกกำหนดให้เขียนถึงสถานการณ์ที่  
เรื่องที่ดีในชีวิตและประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 4 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ลบภาพในใจ (absence  
condition) เขียนถึงสถานการณ์ที่เรื่องดีนี้อาจไม่เกิดขึ้นเลยและน่าประหลาดใจที่ได้เกิดขึ้น ขณะที่  
กลุ่มที่ 2 มีภาพในใจ (presence condition) เขียนถึงว่าสถานการณ์นี้เกิดขึ้นได้อย่างไร และไม่  
แปลกใจที่เกิดขึ้น ส่วนกลุ่มที่ 3 และ 4 นั้นนึกถึงสถานการณ์ที่รู้สึกซาบซึ่งขอบคุณ แล้วบรรยาย  
โดยกลุ่มที่ 4 สามารถเลือกว่าจะเขียนถึงสถานการณ์นั้นหรือเพียงแต่คิดถึงก็ได้ พบว่ากลุ่มที่ 1 ที่  
ได้ทำกิจกรรมลบภาพในใจ โดยนึกถึงสถานการณ์ที่เรื่องดี ๆ นั้นอาจไม่เกิดขึ้น มีความรู้สึกเชิงบวก  
มากกว่าอีก 3 กลุ่มที่เหลือ

การศึกษาวีธีที่ 2 นั้น มีการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง คล้ายกับการศึกษาวีธีที่ 1 แต่ที่ต่าง  
ไปคือมีกลุ่มควบคุมความซาบซึ่งขอบคุณเพียงกลุ่มเดียวที่อาจจะเพียงแต่คิดถึงเหตุการณ์ โดยไม่  
ต้องเขียนบรรยายก็ได้เพราะจากการศึกษาที่ผ่านมาปรากฏผลคะแนนใกล้เคียงกัน อีกทั้งเพิ่ม  
คำถามเพื่อวัดผลจากความประหลาดใจ ผลที่ได้สอดคล้องกับการศึกษาวีธีที่ 1 คือกลุ่มแรกคือ  
กลุ่มลบภาพในใจมีคะแนนความสุขสูงสุด ส่วนการศึกษาวีธีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตที่ถูกกำหนดให้

จินตนาการว่าได้เข้าร่วมการศึกษาที่ 1 และ 2 แล้วทำนายว่าจะมีการตอบสนองอย่างไร ปรากฏผลตรงกันข้าม เพราะกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถทำนายอารมณ์เชิงบวกจากการหายไปของสิ่งดี ๆ ได้ แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการทำนายและการลงมือปฏิบัติจริง

การศึกษาวีธีที่ 4 เปลี่ยนจากเรื่องดี ๆ เป็นความสัมพันธ์กับคู่ชีวิต มีกลุ่มตัวอย่างจากอาสาสมัครทางอินเทอร์เน็ตและพนักงานของมหาวิทยาลัย ซึ่งถูกแบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือกลุ่มลบภาพในใจ ให้เขียนถึงสถานการณ์ที่อาจไม่ได้พบกับคู่ชีวิตของตน ไม่ได้มาลงเอยใช้ชีวิตร่วมกัน กลุ่มมีภาพในใจเขียนถึงสถานการณ์ว่าได้พบคู่ชีวิตของตนได้อย่างไร และกลุ่มควบคุมแบ่งออกเป็นอีก 3 กลุ่มย่อย กลุ่มหนึ่งนึกถึงวันปกติทั่วไป อีกกลุ่มนึกถึงเพื่อนที่มีความสัมพันธ์ที่ดีด้วย และกลุ่มสุดท้ายลบภาพในใจเกี่ยวกับเพื่อนคนนั้น ถึงสถานการณ์ที่อาจจะไม่ได้มาเป็นเพื่อนกัน ได้ผลสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา คือกลุ่มที่ลบภาพในใจ มีความพึงพอใจเพิ่มสูงที่สุด มีความพึงพอใจในความสัมพันธ์กับชีวิตคู่ของตนมากกว่ากลุ่มมีภาพในใจ (Koo, Algoe, Wilson, & Gilbert, 2008)

กิจกรรมลบภาพในใจไม่ได้มีวิธีการนึกถึงสถานการณ์เชิงบวกเช่นเดียวกับกิจกรรมสร้างเสริมความซาบซึ้งขอบคุณก่อนหน้า อย่างเช่นการนับสิ่งดี ๆ การเยี่ยมเยียนด้วยความซาบซึ้งขอบคุณ หรือ สิ่งดีงาม 3 ประการ ในทางตรงกันข้ามกลับให้ความสนใจต่อสถานการณ์ที่ไม่พึงปรารถนา อย่างไรก็ตามกิจกรรมลบภาพในใจเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้เกิด 2 ขั้นตอนในกระบวนการเกิดความซาบซึ้งขอบคุณตามที่ Emmons & McCullough, 2003 ได้นิยามไว้คือ 1) เมื่อบุคคลตระหนักได้ว่า เกิดผลกระทบเชิงบวก (positive outcome) ต่อตน และ 2) สำนึกได้ว่าผลกระทบเชิงบวกนั้นมีที่มาจากภายนอก นอกจากนี้ผลที่ได้ยังสร้างเสริมองค์ประกอบของความซาบซึ้งขอบคุณ 2 ด้านคือ ความพอใจในสิ่งธรรมดา (Simple appreciation) ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลมีในครอบครองอยู่แล้ว และ ความพอใจกับการสนับสนุนภายนอก (Appreciation of others) ซึ่งไม่ได้มาจากตนเอง (Koo, Algoe, Wilson, & Gilbert, 2008) ผู้วิจัยจึงเลือกกิจกรรมลบภาพในใจมาเป็นกิจกรรมลำดับสุดท้ายในการศึกษานี้ด้วย โดยเลือกตามแนวการศึกษาวิธีที่ 4 ให้เขียนถึงสถานการณ์ที่อาจไม่ได้พบกับคู่ชีวิต โดยหากผู้ร่วมวิจัยไม่มีคู่ชีวิต ก็จะกำหนดเป็นบุคคลสำคัญ ผู้คอยเอื้อเฟื้อและให้การดูแลแทน

จากการทบทวนเอกสาร พบว่างานวิจัยมีการเลือกกิจกรรมเสริมสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณที่แตกต่างหลากหลาย ส่วนใหญ่เลือกศึกษากิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เช่น การบันทึกสิ่งดี ๆ (Emmons & McCullough, 2003; Klibert et al., 2019) กิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (Froh et al., 2009) กิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการ (Bahnik et al., 2015;

Guo et al., 2020) กิจกรรมลบภาพในใจ (Koo et al., 2008) ในการศึกษาที่ผู้วิจัยได้บูรณาการกิจกรรมความซาบซึ้งขอบคุณหลาย ๆ กิจกรรมเข้าด้วยกัน เพื่อมุ่งหมายให้เกิดประสบการณ์ความซาบซึ้งขอบคุณอันเป็นมิติของอารมณ์เชิงบวกที่เข้มข้นมากขึ้น และมีการเรียงลำดับจากกิจกรรมที่ง่ายไปถึงกิจกรรมที่ค่อนข้างยากดังลำดับข้างต้น

สรุปได้ว่า ความซาบซึ้งขอบคุณเป็นหนึ่งในคุณลักษณะเข้มแข็ง 24 ลักษณะ ที่ส่งผลดีต่อสุขภาวะของบุคคล (Niemiec, 2013) ในการศึกษาความซาบซึ้งขอบคุณนักวิจัยได้ให้ความหมายที่ใกล้เคียงกัน ขณะเดียวกันก็มีมุมมองที่หลากหลายเกี่ยวกับตัวผู้ให้ สิ่งที่มีมอบให้/ ผลกระทบเชิงบวก และผู้รับ ในการศึกษาวิจัยนี้มีความเปิดกว้างต่อการให้ความหมายและสนใจศึกษาความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งที่อยู่ภายในตนและสิ่งทีมาจากภายนอกตน บทบาทของความซาบซึ้งขอบคุณมีทั้งต่ออารมณ์ (Fredrickson, 2004; McCullough et al., 2002; Poordad & Momeni, 2019; Southwell, 2012b; Wood et al., 2008) ความคิด (Barusch, 1997; Coffman, 1996) และการกระทำของบุคคล (Algoe, 2012; Algoe et al., 2008; Chen, 2017; Leung & Tong, 2017; McCullough et al., 2001) ในการศึกษาที่อาศัยทฤษฎีขยายและสร้างที่อธิบายว่าอารมณ์เชิงบวก สามารถขยายและสร้างอารมณ์เชิงบวกอื่นๆ เกิดทรัพยากรที่ ส่งผลให้เกิดความคิดและการกระทำที่สร้างสรรค์ (Fredrickson, 2004) อีกทั้งทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน ที่ความซาบซึ้งขอบคุณ ทำให้เกิดการตระหนักรู้ถึงคุณค่าของสัมพันธ์ภาพ และทำให้ความสัมพันธ์แน่นแฟ้นขึ้น (Algoe, 2012; Algoe, Kurtz, & Hilaire, 2016) ในการเสริมสร้างความเข้มแข็งและสุขภาวะ จึงได้เกิดมีการพัฒนากิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ได้แก่ กิจกรรมบันทึกเรื่องดี ๆ (Counting Blessing) กิจกรรมการเยี่ยมเยียนด้วยความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude visit) กิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการ (Three good things) และกิจกรรมลบภาพในใจ (Mental subtraction) ที่ได้รับการศึกษาและพบผลดีเชิงประจักษ์ ในการเพิ่มอารมณ์เชิงบวก เกิดความซาบซึ้งขอบคุณ (Allen, 2018; Emmons & McCullough, 2003) ความสุข ความพึงพอใจ (Koo et al., 2008; Seligman et al., 2005) การเผชิญปัญหาอย่างเหมาะสม (Bahnik et al., 2015; Chen, 2017; Leung & Tong, 2017) ขณะที่ลดอารมณ์เชิงลบ ภาวะซึมเศร้า (Gander et al., 2013) บรรเทาความวิตกกังวล (Poordad & Momeni, 2019) ลดความก้าวร้าว (Deng et al., 2019) ความตั้งใจในการลาออกจากภาวะหมดไฟ (Guo et al., 2020) ได้ ซึ่งในการวิจัยนี้ผู้วิจัยคาดว่ากิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ จะสามารถนำมาใช้เพื่อพัฒนาความซาบซึ้งขอบคุณและสุขภาวะในกลุ่มชายรักชาย ซึ่งเป็นกลุ่มหนึ่งของผู้ที่มีความหลากหลายทางเพศได้

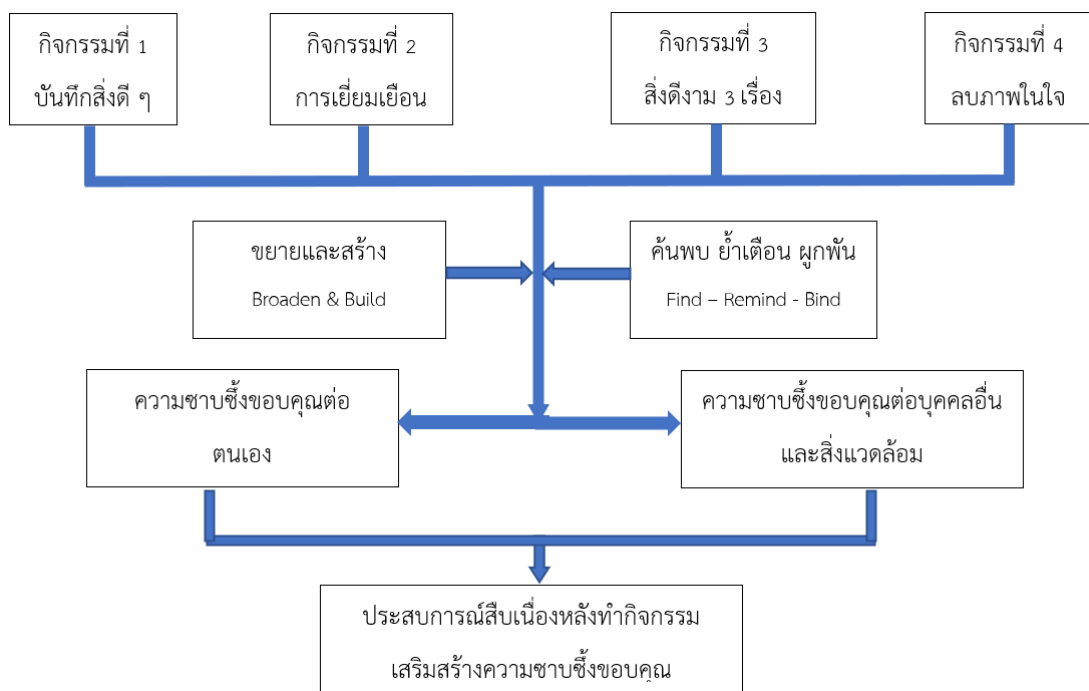
### ส่วนที่ 3 กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้มุ่งศึกษาประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณจากการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ในกลุ่มชายรักชายวัยทำงาน โดยทำการศึกษาด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่า ที่มีมุมมองต่อมนุษย์ว่าเป็นสิ่งมีชีวิตที่มักตีความหมาย มีแนวคิดว่าการบวกรทางอารมณ์และความคิดเป็นผลที่เกิดจากการสร้างขึ้นโดยผู้เป็นเจ้าของประสบการณ์เรื่องราว ที่ได้ประสบด้วยตนเอง ส่งผลเป็นการรับรู้ และให้ความหมายของประสบการณ์นั้น ๆ

กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ เป็นหนึ่งประเภทของกิจกรรมทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่มีการพัฒนา และศึกษาพบผลประโยชน์เชิงประจักษ์ต่อผู้ทำกิจกรรม มีลักษณะกิจกรรมที่สามารถดำเนินได้ด้วยตนเอง ในหลากหลายรูปแบบ ในการวิจัยนี้ใช้กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณรวม 4 กิจกรรมได้แก่ กิจกรรมที่ 1 การบันทึกสิ่งดี ๆ (Counting Blessing) (Emmons & McCullough, 2003) กิจกรรมที่ 2 การเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude visit) (Seligman et al., 2005) กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงามสามเรื่อง (Three Good Things) (Gander et al., 2013) และ กิจกรรมที่ 4 ลบภาพในใจ (Mental Subtraction) (Koo et al., 2008) รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกภายหลังการทำกิจกรรม เปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัย ได้ถ่ายทอดประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ผู้ร่วมวิจัยในการศึกษานี้ คือกลุ่มชายรักชายวัยทำงาน พวกเขาเป็นชนกลุ่มน้อยทางเพศภาวะและเพศวิถีในสังคม มีความเสี่ยงสูงต่อการเผชิญปัญหาจากอคติทางสังคม (Blondeel et al., 2018; Gerber & Gory, 2014; Meyer et al., 2019; Pacific, International, & Thailand, 2014; Ueatrirat, 2019; UNDP, 2019; UNDP & USAID, 2014; ภาภรณ์ คงฉันท์มิตรกุล, 2554; อัจฉรา สียา, 2560) มีแนวโน้มจะถูกเลือกปฏิบัติในสถานที่ทำงานหลายรูปแบบ ไปจนถึงการเหยียด และการคุกคามในสถานที่ทำงาน (Newman et al., 2021; UNDP, 2019) พวกเขาควรได้รับการดูแลด้านสุขภาพจิต ให้มีสุขภาพะเชิงบวก (Gerber & Gory, 2014)

กิจกรรมสร้างเสริมความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ สามารถจะช่วยพัฒนาและเพิ่มคุณลักษณะเชิงบวก ตามแนวทฤษฎีขยายและสร้าง ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเป็นคุณลักษณะความเข้มแข็งอย่างหนึ่ง และเป็นอารมณ์เชิงบวกที่สามารถเพิ่มความรู้สึกเชิงบวกอื่น ๆ ขยายระบบความคิดและการกระทำ ให้ทรัพยากรของบุคคลเกิดความงอกงาม (Fredrickson, 2004) อีกทั้งตามแนวทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ช่วยเสริมสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล เป็นแรงบันดาลใจสนับสนุนทางสังคมภายในกลุ่ม (Algoe, 2012) เกิดความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณทั้งต่อตนเอง รวมถึงความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ช่วยส่งเสริมประสบการณ์ความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ

ที่ดำเนินต่อเนื่องไป แม้หลังจากทำกิจกรรมเสร็จสิ้นแล้ว 2 สัปดาห์ เป็นประสบการณ์สืบเนื่องที่  
ยังคงดำเนินอยู่ในระยะติดตามผล



ภาพประกอบ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่า (Narrative approach) มีพื้นฐานแนวคิดเชิงทฤษฎีคือ ทฤษฎีขยายและสร้าง เพื่อมุ่งศึกษาผลของกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซอບคุณ ต่อประสบการณ์การสร้างควมซาบซึ้งซอບคุณของชายรักชายวัยทำงาน รวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง การบันทึกเสียง และการบันทึกลายลักษณ์อักษรโดยผู้ร่วมวิจัยเอง การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์แบบแก่นเนื้อหา เพื่อเชื่อมโยงและสรุปไปสู่ประเด็นสำคัญ ในการศึกษาวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยตระหนักถึงความเปราะบางของกลุ่มผู้ร่วมวิจัย และคำนึงถึงความสำคัญในการพิทักษ์สิทธิของผู้ร่วมวิจัยหลักตามแนวทางจรรยาบรรณในการทำวิจัยในมนุษย์ รายละเอียดการดำเนินการศึกษาวิจัย มีดังนี้คือ

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย
2. ผู้ร่วมวิจัย
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 3.1 ตัวผู้วิจัย
  - 3.2 กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซอບคุณ
  - 3.3 คำถามสัมภาษณ์เชิงลึก
  - 3.4 สมุดบันทึกกิจกรรมควมซาบซึ้งซอບคุณ
  - 3.5 สมุดบันทึกภาคสนาม
  - 3.6 เครื่องมือบันทึกเสียง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย
  - 4.1 จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล
  - 4.2 การดำเนินการเพื่อเข้าถึงข้อมูล
  - 4.3 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การตรวจสอบความถูกต้องและน่าเชื่อถือของงานวิจัย

## 1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

ผู้วิจัยตระหนักถึงบทบาทสำคัญในฐานะเป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญของการวิจัย ที่จะต้องเป็นผู้เข้าไปปฏิสัมพันธ์กับผู้ร่วมวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล สัมภาษณ์ ดำเนินการศึกษาวิจัย และวิเคราะห์ด้วยตนเอง เพื่อประสิทธิภาพในการดำเนินการวิจัยและผลประโยชน์จากผลการวิจัยนี้ ผู้วิจัยเห็นความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมของตนเองก่อนเริ่มทำการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้าข้อมูล รวบรวมเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ศึกษาระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่า รวมถึงการฝึกทักษะการปรึกษา ซึ่งมีรายละเอียดในการเตรียมความพร้อมดังต่อไปนี้

1.1 การเตรียมความรู้ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อพัฒนาความรู้ด้านการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพทางจิตวิทยาประยุกต์ ในภาคการศึกษาต้นของปีการศึกษา 2562 และได้ฝึกประสบการณ์ภาคสนามของการวิจัยเชิงคุณภาพ ในการตั้งคำถามสัมภาษณ์ เก็บรวบรวมข้อมูล คัดกรองข้อมูล สู่การวิเคราะห์และการตรวจสอบความน่าเชื่อถือ สำหรับความรู้ด้านการวิจัยแบบเรื่องเล่า ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่ใช้ระเบียบวิธีวิจัยนี้ เป็นแนวทางในการศึกษาเช่นกัน นอกจากนี้ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันและลดอคติ เพื่อไม่ให้ส่งผลต่อการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล โดยป้องกันการคาดเดาหรือมีกรอบแนวคิดไว้ล่วงหน้า การตัดสิน ตีตรา หรือด่วนสรุป พร้อมทั้งวิธีการบันทึกข้อมูล เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ละเอียดและเป็นจริง ตามความหมายของผู้ประสบ มีส่วนในประสบการณ์นั้น ๆ ซึ่งก็คือผู้ร่วมวิจัยเอง

1.2 การเตรียมความรู้ด้านเนื้อหาและแนวคิดที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความซาบซึ่งขอบคุณ ทั้งในด้านการให้ความหมายแนวคิด ทฤษฎี ประโยชน์และการนำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ่งขอบคุณไปใช้

1.3 การวางแผนและเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ่งขอบคุณ โดยการศึกษาทบทวนเอกสารการวิจัยที่ผ่านมา เพื่อใช้ในการวางแผนและจัดเตรียมเครื่องมือ ผู้วิจัยคำนึงถึงความเป็นไปได้และเหมาะสมต่อผู้ร่วมวิจัย คัดเลือกกิจกรรมส่งเสริมความซาบซึ่งขอบคุณที่สามารถปฏิบัติได้

1.4 การเตรียมความพร้อมในด้านจริยธรรมการวิจัย ผู้ร่วมวิจัยในการวิจัยนี้ เป็นกลุ่มชายรักชายวัยทำงาน จัดว่าเป็นหนึ่งในกลุ่มผู้ที่มีความเปราะบางอ่อนไหว (Vulnerable persons) ผู้วิจัยได้เข้ารับการอบรมจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ และทำการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตรวจสอบและนำไปใช้เพื่อความเหมาะสมตามหลักจริยธรรม และ

ได้รับอนุญาตจากคณะกรรมการงานจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC-G-436/2563E รับรองเมื่อวันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ. 2564

## 2. ผู้ร่วมวิจัย

ผู้ร่วมวิจัยในการศึกษานี้ เป็นชายรักชายวัยทำงาน จำนวน 5 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่ ข้อมูลอิมตัว โดยผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้ที่ได้รับการระบุเพศกำเนิดเป็นชาย สำเนียงอัตลักษณ์ทางเพศของตนเองว่าเป็นชาย และมีรสนิยมทางเพศ รู้สึกดึงดูดรักเพศชายเช่นเดียวกัน โดยไม่เป็นบุคคลข้ามเพศ (transperson) หรือไม่ใช่ชายผู้มีเพศสัมพันธ์กับชาย (MSM: men who have sex with men) ซึ่งเป็นผู้ที่สนใจเพียงความสัมพันธ์ด้านกิจกรรมทางเพศ แต่ไม่ได้มีรสนิยมทางเพศ ความรู้สึก รักเพศชาย

การคัดเลือกผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ผ่านการแนะนำปากต่อปาก (snowball sampling) โดยการแนะนำผ่านคนรู้จักเป็นคนแรก และแนะนำคนต่อ ๆ ไป อีกทั้งมีการกำหนดเกณฑ์ (Criteria) การเข้าและคัดออกไว้ดังต่อไปนี้

### เกณฑ์การคัดเลือกเข้า

1. เป็นชายรักชาย อยู่ในวัยทำงาน มีอายุระหว่าง 19-60 ปี มีประสบการณ์การทำงานมาแล้ว มากกว่า 1 ปี ไม่ได้ปฏิเสธ หรือปกปิดรสนิยมทางเพศของตนในสถานที่ทำงาน
2. มีความสนใจเข้าร่วมการวิจัยทางจิตวิทยา และยินดีให้การสัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูล
3. สามารถพูดคุย อ่าน เขียน และสื่อสารภาษาไทยได้ดี
4. สามารถเข้าร่วมกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ และให้ข้อมูลได้ จนครบการดำเนินการทั้ง 4 กิจกรรม ตั้งแต่การสัมภาษณ์สอบถามความสมัครใจ และเก็บข้อมูลเบื้องต้น และการสัมภาษณ์เชิงลึกอีก 5 ครั้ง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 5 สัปดาห์
5. ให้การยินยอมลงชื่อเข้าร่วมการศึกษาวิจัย

### เกณฑ์การคัดออก

1. มีอาการโรคร่วมทางจิตเวช หรืออยู่ในระหว่างการรักษาทางจิตเวช
2. มีความประสงค์ขอยกออกจากกรวิจัย

ผู้วิจัยได้เตรียมการดำเนินการให้บริการการปรึกษารายบุคคล ในกรณีหากผู้ร่วมวิจัยเกิดความสะเทือนใจจากกิจกรรมหรือการให้สัมภาษณ์ หรือหากมีความจำเป็นต้องดำเนินการดูแลช่วยเหลือเพิ่มเติม อย่างไรก็ตามในการวิจัยนี้ เป็นการศึกษิตตามแนวทางจิตวิทยาเชิงบวก ที่มุ่งเน้นความสำคัญด้านความเข้มแข็ง ผู้ร่วมวิจัยไม่ได้มีอาการสะเทือนใจใด ๆ และมีสุขภาพที่ดีตลอดระยะเวลาการทำกิจกรรมและระยะติดตามผล จึงไม่มีความจำเป็นต้องให้การดูแลอื่นใดเพิ่มเติม

### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้การดำเนินการศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นไปอย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น 3 ส่วนดังนี้

#### 3.1 ตัวผู้วิจัย

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการเอง ตั้งแต่การเตรียมความพร้อมสำหรับการวิจัย ศึกษา ค้นคว้า รวบรวมเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้อง เรียนรู้และฝึกฝนประสบการณ์ทางด้านระเบียบวิธีวิจัย เชิงคุณภาพ รวมถึงเทคนิคในการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลอันได้แก่ การตั้งคำถามในการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์เพื่อรวบรวมข้อมูล การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การถอดรหัสข้อความ การรวบรวมประเด็น เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งนี้นอกจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ฝึกปฏิบัติทางจิตวิทยาด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ เพื่อให้ได้รับความรู้และประสบการณ์ ป้องกันไม่ให้หลงประเด็น และเกิดความเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อเข้าสู่สนามการวิจัย

#### 3.2 กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ

เป็นกิจกรรมที่ได้รับการพัฒนาและการทำวิจัยโดยนักวิจัยหลายกลุ่ม ในหลายสถาบันมาก่อนหน้างานวิจัยนี้ พบว่าเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมเพื่อให้เกิดการรับรู้ การผูกพันและการแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ เพื่อขยายและเพิ่มพูนอารมณ์เชิงบวก ที่จะนำไปสู่การสร้างทักษะทางอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ตามแนวทฤษฎีขยายและสร้าง และทฤษฎีค้นพบ ย้ำ เตือน ผูกพัน โดยมีรูปแบบการทำกิจกรรมแบบทำด้วยตนเอง ที่ผู้วิจัยมอบหมายกิจกรรมเสริมสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณ ต่อผู้ร่วมวิจัย โดยมีลำดับกิจกรรมดังแสดงในตารางที่ 3 ดังต่อไปนี้

ตาราง 3 ลำดับกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ

| ลำดับ<br>ที่ | ชื่อกิจกรรม   | ระยะ<br>เวลา<br>(วัน) | รายละเอียด   |
|--------------|---|-----------------------|--|
| 1            | บันทึก<br>เรื่องดี ๆ<br>(Counting<br>Blessing)                          | 13                    | ผู้ร่วมวิจัยบันทึกเรื่องราวดี ๆ ที่เป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแต่ละวัน ทั้งเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นการรับรู้ สัมผัสได้ทางร่างกาย หรือเหตุการณ์สำคัญ ๆ เช่นการฉลองวันเกิด เป็นต้น ซึ่งเรื่องราวดี ๆ เหล่านี้ทำให้รู้สึกยินดี พอใจ มีความสุข โดยบันทึกอย่างน้อยจำนวน 5 เรื่อง ทุกวัน จนครบ 13 วัน             |
| 2            | การเยี่ยม<br>เยือนแห่ง<br>ความซาบซึ้ง<br>ขอบคุณ<br>(Gratitude<br>Visit) | 7                     | ผู้ร่วมวิจัยระบุบุคคลที่เคยแสดงความเอื้อเฟื้อ หรือให้ความช่วยเหลือตนเอง ที่ทำให้รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ แต่ยังไม่มีโอกาสได้แสดงความขอบคุณ โดยระบุอย่างน้อย 1 คน แล้วมอบหมายให้เขียนจดหมายขอบคุณถึงบุคคลที่รู้สึกขอบคุณ เพื่อนำไปอ่านให้เขาฟัง โดยมีเวลาเขียนและกำหนดนัดหมายการเยี่ยมเยือนเพื่ออ่านจดหมายภายใน 7 วัน          |
| 3            | สิ่งดีงาม 3<br>ประการ<br>(Three<br>good<br>things)                      | 7                     | ผู้ร่วมวิจัยเขียนถึงสิ่งที่ดี ๆ 3 เรื่อง ที่มีลักษณะคล้ายกับเรื่องดี ๆ ในกิจกรรมแรก โดยเพิ่มการอธิบาย 2 หัวข้อคือสาเหตุหรือที่มาของสิ่งที่ดีเหล่านั้น และบทบาทที่ตนเองมีในสิ่งที่ดีนั้น โดยเขียนบันทึกทุกวัน จนครบ 7 วัน   |
| 4            | ลบภาพในใจ<br>(Mental<br>Subtraction)                                    | 1                     | ผู้วิจัยสอบถาม เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยระบุบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตขณะนี้ พร้อมอธิบายเหตุผลที่บุคคลนี้เป็นบุคคลสำคัญในชีวิตของตนเอง จากนั้นก็จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่เปลี่ยนไป ทำให้ไม่มีโอกาสได้พบบุคคลนี้ และไม่ได้มีบุคคลนี้อยู่ในชีวิต เขียนอธิบายถึงเหตุการณ์หากไม่มีชีวิตหรือบุคคลใกล้เคียงที่ทำให้การเอื้อเฟื้อดูแล |

### 3.3 คำถามสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยจะดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ร่วมวิจัยทุกคนเป็นรายบุคคลทั้งหมด 6 ครั้ง ก่อนเริ่มทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ 1 ครั้ง เพื่อเก็บข้อมูลส่วนบุคคล ภายหลังจากผู้ร่วมวิจัยแต่ละคนได้ทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณแต่ละกิจกรรมตามลำดับข้างต้น จะมีการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์การสร้างความสำเร็จซาบซึ้งขอบคุณ ภายหลังจากทำกิจกรรมแต่ละครั้ง รวมทั้งหมด 4 ครั้ง และอีกหนึ่งครั้งเป็นการสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังจากทำกิจกรรมทั้ง 4 กิจกรรมครบ ผ่านมาแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะเวลาที่ไม่สั้นจนเกินไป ได้เว้นช่วงระยะเวลาพักจากการทำกิจกรรมมาช่วงหนึ่ง พอจะสังเกตถึงการผลเปลี่ยนแปลงได้ และไม่เป็นระยะเวลาที่ยาวจนเกินไป ที่ยังมีความคงทนของผลที่เกิดขึ้น ผู้ร่วมวิจัยยังคงจำประสบการณ์ ลักษณะการทำกิจกรรม และบางเรื่องราวที่เคยบันทึกไว้ได้ค่อนข้างดี

ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่า มีข้อมูลส่วนใหญ่มาจากบทสนทนา ระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ข้อคำถามจำเป็นต้องได้รับการออกแบบที่สอดคล้องกับคำถามวิจัยและแนวคิดทฤษฎีหลักที่นำมาใช้ คือทฤษฎีขยายและสร้าง และทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน คือเมื่อผู้ร่วมวิจัยได้ทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ได้รับประสบการณ์การสร้างความสำเร็จซาบซึ้งขอบคุณ รับรู้ถึงอารมณ์เชิงบวกและขยายอารมณ์ความรู้สึกที่ดีสร้างทักษะการแสดงออก การตัดสินใจ การมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น สามารถเชื่อมโยงตนเองกับทรัพยากรภายในและภายนอก โดยให้ความสำคัญกับความครอบคลุมของประเด็นคำถาม ที่อาจไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับข้อคำถาม หรือนำออกมาอ่านในขณะที่สัมภาษณ์ ซึ่งก่อนจะนำข้อคำถามไปสัมภาษณ์จริงในงานวิจัย ผู้วิจัยได้ทดลองใช้แนวคำถามระหว่างการฝึกปฏิบัติจิตวิทยาการปรึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่ใกล้เคียงกัน อีกทั้งได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษาผู้มีความเชี่ยวชาญด้านการวิจัยเชิงคุณภาพช่วยตรวจสอบอีกด้วย ซึ่งข้อคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง แบ่งเป็น 4 ประเด็น ดังนี้คือ

3.3.1 ภูมิหลังของชีวิต มีวัตถุประสงค์เพื่อให้เข้าใจพื้นฐานและบริบทของชีวิต โดยถามเพียงครั้งแรวก่อนเริ่มทำกิจกรรม ตัวอย่างข้อคำถามเช่น

- อายุเท่าไร
- ภูมิลำเนาอยู่ที่ใด / ปัจจุบันมีที่อยู่ี่ใด
- ครอบครัวมีสมาชิกคือใครบ้าง

- ใครบ้างที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิตของคุณ
- คุณประกอบอาชีพหลัก หรือมีอาชีพรองอะไรบ้าง
- นับถือศาสนาอะไร
- ประวัติการศึกษาเป็นอย่างไร

3.3.2 มุมมองต่อประสบการณ์ชีวิตของตนเอง ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจประสบการณ์ที่เป็นอุปสรรคปัญหา ทรัพยากรทั้งภายในและภายนอกของผู้ร่วมวิจัย และเพื่อเข้าใจมุมมองความคิดต่อสิ่งเหล่านั้น ถ้ามองเพียงครั้งแรกก่อนเริ่มทำกิจกรรม ตัวอย่างข้อคำถามมีดังนี้

- กรุณาเล่าประวัติเกี่ยวกับตัวท่าน
- ชีวิตในปัจจุบันนี้เป็นอย่างไร
- อะไรเป็นปัญหาหรืออุปสรรคที่กำลังเผชิญ
- อะไรที่ทำให้มีความสุข ทำให้มีกำลังใจ
- ใครที่เอาใจใส่ ให้การดูแลท่านในตอนนี้น่า
- คุณมีมุมมอง หรือรู้สึกต่อพวกเขาอย่างไร
- คุณมีมุมมอง หรือรู้สึกต่อตนเองอย่างไร
- คุณมีมุมมอง หรือรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวอย่างไร

3.3.3 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ถ้ามองภายหลังการทำกิจกรรมในแต่ละครั้ง เพื่อเก็บข้อมูลความคิด ความรู้สึก การเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลจากการทำกิจกรรม ผ่านการแสดงความคิดเห็น การรับรู้คุณค่า มีความยินดีพอใจ รู้สึกเชิงบวกทั้งต่อตนเอง ต่อบุคคลรอบข้าง สิ่งแวดล้อม สถานการณ์ สถานที่หรือผลกระทบเชิงบวกที่มาจากภายนอกตน ตามแนวทฤษฎีขยายและสร้าง มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อสัมพันธ์ภาพตามแนวทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผู้กค้น เพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 1 ตัวอย่างข้อคำถามมีดังนี้

- ช่วยอธิบายรายละเอียดการทำกิจกรรมนี้ ทำเวลาไหน ทำอย่างไร
- เกิดความรู้สึกอย่างไรบ้างระหว่างทำกิจกรรมนี้
- ความรู้สึก.... ที่มีนี้ เกิดขึ้นตอนไหน
- (เฉพาะกิจกรรมที่ 4 ปลายทางในใจ) เมื่อกลับมาสู่ปัจจุบัน และรู้ว่าการสูญเสียเป็นเพียงการจินตนาการเท่านั้น เกิดความรู้สึกอย่างไรบ้าง
- ความรู้สึก.... ที่มีนี้ มาจากอะไร
- คุณมองเห็นหรือรับรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นกับตัวคุณเองบ้าง

- รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อตนเองอย่างไร
- รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณบุคคลรอบข้างอย่างไร
- มีผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับบุคคลเหล่านี้หรือไม่
- ความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร
- มีแง่มุมใดเชื่อมโยงกับเรื่องเพศภาวะบ้าง

3.3.4 ประสพการณ์สืบเนื่องที่เป็นผลของกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง  
 ขอบคุณ ตามภายหลังผู้ร่วมวิจัยทำกิจกรรมครบทั้ง 4 ลำดับแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตอบ  
 วัตถุประสงค์การวิจัยข้อที่ 2 โดยเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัย ได้อธิบายประสพการณ์ผลสืบเนื่อง  
 หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณแล้ว ว่าผลจากกิจกรรมเหล่านี้ทำ  
 ให้ประสพการณ์ความซาบซึ้งขอบคุณเป็นอย่างไร

- ภายหลังทำกิจกรรมแล้ว 2 สัปดาห์ คุณรู้สึกอย่างไรบ้าง
- ประสพการณ์เชิงบวกที่ส่งผลต่อคุณ จนถึงปัจจุบันนี้เป็นอย่างไรบ้าง
- ช่วยเล่าประสพการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ในช่วง 2 สัปดาห์หลังเสร็จกิจกรรมว่าเป็น  
 อย่างไร
- การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น มีผลต่อชีวิตคุณมีผลต่อชีวิตอย่างไร
- มีแง่มุมใดเชื่อมโยงกับเรื่องเพศภาวะบ้าง

3.4 สมุดแฟ้มบันทึกกิจกรรมความซาบซึ้งขอบคุณ เป็นสมุดแฟ้มที่มอบให้ผู้  
 ร่วมวิจัยเพื่อทำการบันทึกในการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ โดยหลังจากการ  
 สัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจะมอบสมุดแฟ้มที่มีคำอธิบายวิธีการทำกิจกรรม  
 ตามลำดับ โดยผู้วิจัยจะแบ่งส่วนที่จะบันทึกแต่ละกิจกรรมแยกจากกัน แล้วมอบให้ผู้ร่วมวิจัยทำ  
 การบันทึกสำหรับแต่ละกิจกรรมเรียงไปตามกำหนดเวลา เพื่อป้องกันความสับสน หรือการสูญหาย  
 เมื่อผู้ร่วมวิจัยบันทึกแล้วจึงเก็บลงในแฟ้มเพื่อรวมกันในภายหลัง

ลำดับที่ 1 กิจกรรมการบันทึกเรื่องดี ๆ ซึ่งมีพื้นที่ว่างหลายหน้ากระดาษ  
 เพื่อผู้ร่วมวิจัยสามารถเขียนอธิบายเรื่องราวต่าง ๆ ตามที่ได้มอบหมายวันละ 5 รายการ เป็นเวลา  
 13 วัน เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยจะดึงข้อมูลการบันทึกออกจากสมุดแฟ้มเพื่อทำสำเนา และเก็บ  
 ข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก พร้อมมอบหมายกิจกรรมต่อไป

ลำดับที่ 2 กิจกรรมการเยี่ยมเยือนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ ผู้วิจัยมอบ  
 เอกสารชุดที่ 2 ที่มีคำอธิบายวิธีการทำกิจกรรม พร้อมสอบถามถึงบุคคลที่ผู้ร่วมวิจัยอยากจะแสดง

ความขอบคุณ เพื่อให้เวลาการเตรียมตัวประสานงานนัดหมายจะมีเวลาให้ได้อ่านจดหมายให้อีกฝ่ายได้รับฟังภายในระยะเวลา 7 วัน โดยผู้ร่วมวิจัยต้องเขียนจดหมายให้เรียบร้อยก่อนวันนัดหมาย หลังจากที่ได้อ่านจดหมายซึ่งถือว่าทำกิจกรรมนี้ครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยจะดึงข้อมูลการบันทึกออกจากสมุดแฟ้มเพื่อทำสำเนา และเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก พร้อมมอบหมายกิจกรรมต่อไป

ลำดับที่ 3 กิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการ ผู้วิจัยมอบเอกสารชุดที่ 3 ที่มีคำอธิบายวิธีการทำกิจกรรม โดยกำหนดให้ผู้ร่วมวิจัยเขียนบรรยายถึงสิ่งที่ดี 3 เรื่อง พร้อมระบุสาเหตุที่มาของสิ่งดีงามนั้น และบทบาทของผู้ร่วมวิจัยที่ทำให้เกิดเรื่องดี ๆ ขึ้น โดยทำการบันทึกทุกวัน เป็นเวลา 7 วัน เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ดึงข้อมูลการบันทึกออกจากสมุดแฟ้มเพื่อทำสำเนา และมอบหมายกิจกรรมต่อไป

ลำดับที่ 4 กิจกรรมลบภาพในใจ ผู้วิจัยมอบเอกสารชุดที่ 4 ที่มีคำอธิบายวิธีการทำกิจกรรม โดยกำหนดให้ผู้ร่วมวิจัยเขียนบรรยายสถานการณ์ชีวิตความเป็นอยู่ที่แตกต่างหากไม่มีโอกาสได้พบกับคู่ชีวิต กรณีที่ผู้ร่วมวิจัยไม่มีคู่ชีวิต ก็จะกำหนดเป็นบุคคลสำคัญผู้คอยเอื้อเฟื้อและให้การดูแลแทน โดยให้เวลาเขียน 1 วันก่อนเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก ในการสัมภาษณ์ครั้งนั้นนอกจากจะเป็นการเก็บข้อมูลประสบการณ์ระหว่างความคิด และเขียนถึงสถานการณ์ที่ขาดบุคคลสำคัญไป ผู้วิจัยจะชวนให้ผู้ร่วมวิจัยละจากการจินตนาการนั้น มาสู่ความเป็นจริงในปัจจุบันที่บุคคลสำคัญนี้ยังอยู่ในชีวิตของผู้ร่วมวิจัย เพื่อสัมภาษณ์ประสบการณ์ทางความคิด ความรู้สึก จากตระหนักถึงความคงอยู่ของบุคคลสำคัญ การที่ไม่ต้องเผชิญความสูญเสีย และดึงข้อมูลการบันทึกออกจากสมุดแฟ้มเพื่อทำสำเนา

ลำดับนี้เป็นลำดับสุดท้ายของการทำกิจกรรม หากผู้ร่วมวิจัยหลักสนใจที่จะฝึกกิจกรรมต่อไปก็สามารถเก็บสมุดแฟ้มไว้ได้ ในการวิจัยนี้ผู้ร่วมวิจัยสนใจที่จะลองทำกิจกรรมต่อ แต่เมื่อผู้วิจัยทำการนัดหมาย 2 สัปดาห์ต่อมา เพื่อเก็บข้อมูลประสบการณ์สืบเนื่องจากผู้ร่วมวิจัยเพิ่มเติมอีกครั้ง พบว่าผู้ร่วมวิจัยไม่ได้ทำกิจกรรมใด ๆ ต่อจากนั้น มีเพียงการคิดทบทวนถึงเหตุการณ์ดี ๆ หรือสิ่งดีงามบ้าง ทบทวนบทบาทของตนเอง กับสิ่งดีงามบางเรื่องบ้าง หรือลองคิดว่าหากสูญเสียอุปกรณ์อำนวยความสะดวกบางชิ้นในชีวิตประจำวันบ้าง ซึ่งการคิดทบทวนนี้มีเพียงในบางวัน หรือเป็นครั้งคราว โดยไม่ได้มีการบันทึกใด ๆ ตามที่ได้ทำมาก่อนหน้า

3.5 สมุดบันทึกภาคสนาม ข้อมูลสำคัญของวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่า คือข้อมูลอันสะท้อนประสบการณ์ในบทสนทนาระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย เพื่อให้ได้มาซึ่งองค์ความรู้สำคัญในการทำความเข้าใจปรากฏการณ์การเกิด การรับรู้ การพัฒนาไปจนถึงการแสดงออกซึ่งความซาบซึ้งขอบคุณ ต้องอาศัยทั้งการจดบันทึกข้อมูลของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มี

ส่วนร่วม โดยมีสมุดบันทึกเป็นเครื่องมือบันทึกภาคสนามที่สำคัญ เพื่อจดบันทึกภาษาท่าทาง อารมณ์ความรู้สึกที่แสดงออก ทางสีหน้า พฤติกรรม มุมมองทางความคิดของผู้ร่วมวิจัย ขณะเดียวกันก็ใช้จดบันทึกข้อมูลของผู้วิจัย บันทึกความคิด ความรู้สึกผุดขึ้นระหว่างการพูดคุย เพื่อนำไปใช้ประกอบการตีความ การแปลความหมายและวิเคราะห์ข้อมูล

3.6 เครื่องมือบันทึกเสียง ผู้วิจัยใช้ข้อมูลของการบันทึกเสียงการสนทนา ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เพื่อช่วยในการเก็บรายละเอียด การบันทึก เพื่อป้องกันการตกหล่น ขาดหายของข้อมูลระหว่างการจดบันทึก ที่อธิบายการทำกิจกรรม และประสบการณ์การเกิดความซาบซึ้งขอบคุณ โดยขออนุญาตในการบันทึกเสียง การให้การยินยอมโดยผู้ร่วมวิจัย โดยแจ้งวัตถุประสงค์เพื่อนำไปใช้ในการประเมินและวิเคราะห์ข้อมูลเพียงเท่านั้น ข้อมูลที่บันทึกจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับ และทำลายเมื่อถึงกำหนดเวลา โดยผู้วิจัยได้ทำการขออนุญาตจากผู้ร่วมวิจัย ทุกครั้ง แล้วจึงทำการบันทึก ในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด – 19 อย่างรุนแรง ส่งผลให้รัฐบาล และหน่วยงานควบคุมโรคในพื้นที่ มีการออกมาตรการควบคุม ปิดการเข้า-ออกข้ามพื้นที่ จนไม่สามารถดำเนินการสัมภาษณ์แบบพบหน้าได้ จำเป็นต้องมีการเพิ่มอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ สัญญาณอินเทอร์เน็ตและ โปรแกรมการสื่อสารผ่านระบบออนไลน์ zoom ในการบันทึกข้อมูลด้วย

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

##### 4.1 จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิของผู้ร่วมวิจัย

ด้วยเพราะผู้ร่วมวิจัย คือกลุ่มชายรักชายวัยทำงาน เป็นกลุ่มที่มีความเปราะบาง อ่อนไหว การใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่า ผู้ร่วมวิจัยจำเป็นต้องเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลที่เป็นความลับ การยึดถือหลักจริยธรรมในการทำวิจัยจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง การศึกษาวิจัย "ประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน" ฉบับนี้ ได้รับการรับรองด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (หมายเลขการรับรอง SWUEC-G-436/2563E เมื่อวันที่ 8 ตุลาคม พ.ศ. 2564 ผู้วิจัยคำนึงถึงความสำคัญในการรักษาความลับและปกป้องสวัสดิภาพ สุขภาวะและผลประโยชน์ของผู้ร่วมวิจัย ในทุกขั้นตอนของการดำเนินวิธีวิจัย โดยแบ่งขั้นตอนเป็น 5 ส่วนดังนี้

##### 4.1.1 การกำหนดหัวข้อวิจัย

จากผลการศึกษาวิจัยก่อนหน้า ที่เป็นการศึกษาในเชิงปริมาณ แสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงกับประโยชน์ต่อสุขภาวะ ในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายในช่วงอายุ อาชีพ เชื้อชาติ หรือวัฒนธรรม การศึกษานี้จะช่วยเพิ่มความเข้าใจในความหลากหลายทางเพศ จากกลุ่มผู้ร่วมวิจัยชายรักชาย อีกทั้งดำเนินการวิจัยด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการสร้างองค์ความรู้ในมิติที่กว้างและลึกซึ้งขึ้น อันจะนำไปสู่การพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ใหม่ในการเสริมสร้างความซาบซึ้ง ขอบคุนที่จะส่งผลกระทบเชิงบวก การเสริมสร้างสุขภาวะ เกิดการพัฒนาศักยภาพบุคคล ผู้การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่จะเป็นกำลังในการพัฒนาสังคมต่อไป

#### 4.1.2 การออกแบบและการวางแผนงานวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ฝึกทักษะการปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาก่อนเริ่มการทำวิจัย เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถตนเอง ก่อนเตรียมตัวทำความเข้าใจและสร้างความคุ้นเคยกับผู้ร่วมวิจัย เพื่อให้สามารถออกแบบและวางแผนการวิจัย และเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### 4.1.3 การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยเน้นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจ ยึดถือหลักจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิผู้ร่วมวิจัย ใช้ความระมัดระวังในการเก็บข้อมูล และเตรียมแผนรองรับในกรณีที่เกิดการสะเทือนใจในระหว่างการทำกิจกรรมหรือเก็บข้อมูล เพื่อประโยชน์และสวัสดิภาพของผู้ร่วมวิจัยทุกท่าน แต่ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ไม่มีความจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือ ดังที่ได้เตรียมการไว้

#### 4.1.4 การรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

ในทุกขั้นตอนของการใช้กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง ขอบคุน และการสัมภาษณ์เชิงลึกกึ่งโครงสร้าง ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกอย่างชัดเจนและเป็นระบบ มีการจัดระเบียบข้อมูล ใส่รหัส แยกประเด็นหลักและประเด็นย่อยสนับสนุน ในกรณีที่ผู้ร่วมวิจัยขอลอนตัวจากการวิจัย ผู้วิจัยจะปกป้องรักษาความลับที่ได้รับถ่ายทอดมา โดยไม่นำข้อมูลมาร่วมในการวิเคราะห์ผลการเก็บข้อมูลทั้งหมดจะมีการตั้งรหัสความปลอดภัย และจะเก็บข้อมูลไว้เป็นเวลา 5 ปี หลังจากนั้นข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับการบันทึก จะถูกทำลายและลบล้างจากระบบ

#### 4.1.5 การรายงานผลการวิจัยสู่สาธารณะ

ผู้วิจัยนำเสนอรายงานการวิจัยโดยใช้ชื่อบุคคลด้วยนามสมมุติ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการเชื่อมโยงข้อมูลสู่ตัวบุคคล ส่งผลกระทบต่อสวัสดิภาพ ความมั่นคงปลอดภัยของผู้ร่วมวิจัย

#### 4.2 การดำเนินการเพื่อเข้าถึงข้อมูล

ในการลงพื้นที่สนามที่ศึกษาเพื่อเข้าถึงข้อมูล ผู้วิจัยได้ประสานการติดต่อถึงผู้ร่วมวิจัย โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ชี้แจงกระบวนการและวิธีวิจัย จริยธรรมการทำวิจัย และการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย อีกทั้งการนำเข้าเครื่องมือการทำวิจัยสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก ให้ผู้ร่วมวิจัยได้พิจารณา ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรม เสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ การสัมภาษณ์เชิงลึกและการยืนยันความยินยอมเป็นผู้ร่วมวิจัยในการศึกษาวิจัย และเมื่อผู้ร่วมวิจัยมีความสนใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย จึงขอให้เซ็นยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

#### 4.3 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

เพื่อให้มีการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยได้วางแผนขั้นตอนแบ่งเป็น 3 ระยะดังนี้คือ

ระยะที่ 1 ก่อนการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ เพื่อคัดเลือกผู้ร่วมวิจัยในการวิจัย นัดพูดคุย เพื่อการสอบถามถึงความสนใจ ความสมัครใจเข้าร่วมกระบวนการ และลงชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เริ่มการสัมภาษณ์เชิงลึกครั้งที่ 1 เพื่อเก็บข้อมูลเบื้องต้น ภูมิหลังเกี่ยวกับผู้ร่วมวิจัยและประสบการณ์ทางจิตใจในปัจจุบัน ด้วยคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกประเด็นที่ 3.3.1 และ 3.3.2 ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์แบบพบหน้ากับผู้ร่วมวิจัยทั้งหมด

ระยะที่ 2 การทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ในระยะนี้ประกอบด้วย การทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณที่มีทั้งหมด 4 กิจกรรม โดยมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมบันทึกเรื่องดี ๆ โดย ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ร่วมวิจัยบันทึกเรื่องราวดี ๆ ที่เป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแต่ละวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่นการรับรู้ สัมผัสได้ทางร่างกาย เช่น อาหารอร่อย อากาศเย็น เป็นความช่วยเหลือ ของขวัญที่ได้รับ หรือเหตุการณ์สำคัญ ๆ เช่นการฉลองวันเกิด เป็นต้น ซึ่งเรื่องราวดี ๆ เหล่านี้ทำให้รู้สึกยินดีพอใจ มีความสุข โดยบันทึกอย่างน้อยจำนวน 5 เรื่อง ทุกวัน จนครบ 13 วัน เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลที่บันทึก พร้อมดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกครั้งที่ 2 ด้วยคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกประเด็นที่ 3.3.3

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ ผู้วิจัยสอบถาม เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยระบุบุคคลที่เคยแสดงความเอื้อเฟื้อ หรือให้ความช่วยเหลือตนเอง ที่ทำให้รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ แต่ยังไม่มีโอกาสได้แสดงความขอบคุณ โดยระบุอย่างน้อย 1 คน แล้วมอบหมายให้เขียนจดหมายขอบคุณถึงบุคคลที่รู้สึกขอบคุณ เพื่อนำไปอ่านให้เขาฟัง โดยมีเวลา

เขียนและกำหนดนัดหมายการเยี่ยมเยียนเพื่ออ่านจดหมายภายใน 7 วัน เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลที่บันทึก พร้อมดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกครั้งที่ 3 ด้วยคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกประเด็นที่ 3.3.3

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการ ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ร่วมวิจัยเขียนถึงสิ่งที่ดี ๆ 3 เรื่อง ที่มีลักษณะคล้ายกับเรื่องดี ๆ ในกิจกรรมแรก โดยเพิ่มการอธิบาย 2 หัวข้อ คือสาเหตุหรือที่มาของสิ่งที่ดีเหล่านั้น และบทบาทความเกี่ยวข้องที่ตนเองมีต่อสิ่งที่ดีนั้น โดยเขียนบันทึกทุกวัน จนครบ 7 วัน เมื่อครบกำหนดเวลา ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลที่บันทึก พร้อมดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกครั้งที่ 4 ด้วยคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกประเด็นที่ 3.3.3

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมลบลภาพในใจ ผู้วิจัยสอบถาม เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยระบุบุคคลที่สำคัญที่สุดในชีวิตขณะนี้ พร้อมอธิบายเหตุผลที่บุคคลนี้เป็นบุคคลสำคัญในชีวิตของตนเอง จากนั้นก็จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่อาจเกิดการเปลี่ยนไปได้ ทำให้ไม่มีโอกาสได้พบบุคคลนี้ และไม่ได้มีบุคคลนี้อยู่ในชีวิต แล้วให้เขียนอธิบายถึงเหตุการณ์หากไม่มีคู่ชีวิต หรือบุคคลใกล้ชิด ที่ให้การเอื้อเฟื้อดูแลผู้นี้ เขียนบรรยายในวันนั้น หรือวันรุ่งขึ้นก่อนมาพบเพื่อดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึกครั้งที่ 5 ด้วยคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกประเด็นที่ 3.3.3 โดยเพิ่มการทบทวนความคิดในมุมมองกลับว่าแท้จริงแล้ว บุคคลผู้นี้ยังอยู่ในชีวิตของผู้ร่วมวิจัย

ระยะที่ 3 หลังการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ หลังจากทำกิจกรรมทั้งหมดครบแล้ว ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์ครั้งสุดท้าย เพื่อเก็บข้อมูลการเปรียบเทียบประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ และผลการทำกิจกรรมของผู้ร่วมวิจัย ด้วยคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกประเด็นที่ 3.3.4 รวมถึงแสดงความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในความร่วมมือและยุติกระบวนการ

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ด้วยเพราะการดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่านี้มีลักษณะข้อมูลเป็นบทสนทนา ที่รวบรวมระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบแก่นสาระ (Thematic analysis) ผ่านคำพูดในบทสนทนาสะท้อนประสบการณ์ และการให้ความหมายโดยตัวผู้เล่า (Braun & Clarke, 2019) ซึ่งคือผู้ร่วมวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งได้เป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การทำความเข้าใจ (Familiarization) ผู้วิจัยปรับความสนใจจากการรวบรวมข้อมูล มาสู่การวิเคราะห์ข้อมูล นำข้อมูลที่รวบรวมมาจากทั้งจากบทสัมภาษณ์ การจด

บันทึก การบันทึกเสียง และการจดบันทึกอนุทินจากผู้ร่วมวิจัยมาทบทวน สังเกตหัวข้อที่น่าสนใจ และจดบันทึกประเด็นสำคัญไว้ จากนั้นใส่รหัสข้อมูลตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ขั้นที่ 2 การกำหนดรหัส (Generating codes) จัดการข้อมูลอย่างเป็นระบบมากขึ้น โดยระบุความหมายจากข้อมูลทั้งหมด จัดเรียงเนื้อหาที่มีความหมายใกล้เคียงเป็นกลุ่มที่มีลักษณะเดียวกัน หลังจากข้อมูลได้ถูกตั้งรหัส ผู้วิจัยนำข้อความที่ระบุรหัสมากำหนดประเด็นหลัก โดยวิธีแบบนิรนัย (Deductive orientation) ภายใต้การกำหนดโครงสร้าง ตามกรอบแนวคิดทฤษฎี ขยายและสร้าง (Broaden & Build) (Fredrickson, 2004) และทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน (Algoe, 2012; Algoe et al., 2008; Algoe et al., 2016) จากการอ่าน ทบทวน และเชื่อมโยงรหัส และเนื้อหา นำไปสู่การกำหนดประเด็นหลักซึ่งเป็นไปในแนวทางเดียวกับคำถามวิจัย

ขั้นที่ 3 การสร้างประเด็นหลัก (Constructing themes) ใช้กระบวนการสร้างและการออกแบบ โดยนำข้อมูลภาคสนามทั้งหมดมา จำแนกลำดับความสัมพันธ์ ความเกี่ยวข้องกับ คำถามวิจัย และลักษณะการแบ่งเนื้อหาตามหมวด โดยวิธีแบบอุปนัยมีการรวบรวมข้อมูลจาก ข้อเท็จจริงย่อย ๆ ที่ค้นพบ จากรหัสในกลุ่มข้อมูล สร้างประเด็นย่อยจากการเชื่อมโยงของข้อมูล เพื่อนำไปสู่ประเด็นหลักที่เป็นเหมือนข้อสรุปของประเด็นย่อย ขณะเดียวกันก็มีการตรวจสอบ การ จำแนกข้อมูลและลำดับของข้อมูล ว่าชัดเจน ไม่มีข้อมูลทับซ้อน

ขั้นที่ 4 การเขียนตีความเชื่อมโยงความสัมพันธ์ เมื่อจำแนกเนื้อหา ทั้งประเด็นหลักและมีประเด็นย่อยที่มาสืบสนับสนุน ผู้วิจัยใช้วิธีการตีความและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ในการ แสดงถึงการเกิดขึ้นของเรื่องราว ด้วยเพราะวิธีวิจัยแบบเรื่องเล่า มีลักษณะการบรรยายเป็นการ ตีความข้อมูลหรือประเด็นเป็นหลัก

ขั้นที่ 5 การสรุปเพื่อสร้างองค์ความรู้ ในขั้นตอนสุดท้ายนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการบรรยาย จากการตีความของประเด็นหลักทั้งหมด รวบรวมมาสรุปเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ของ ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ เพื่อตอบคำถามการวิจัย และนำเสนอเป็นบทสรุป ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขั้นที่ 6 การอภิปรายและสรุปผล เมื่อได้ข้อสรุปและองค์ความรู้ ผู้วิจัยอภิปราย ความเชื่อมโยงกับงานวิจัยก่อนหน้า และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง นำเสนอประโยชน์ที่ได้จากการ ศึกษาวิจัยนี้ รวมถึงข้อจำกัดและข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต เพื่อนำไปต่อยอด และ เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ที่มากยิ่งขึ้น

## 6. การตรวจสอบความถูกต้องและน่าเชื่อถือของงานวิจัย

ด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพที่ให้ความสำคัญกับการสำรวจประสบการณ์ส่วนบุคคล ความเข้าใจและการอธิบายปรากฏการณ์ ซึ่งมีวิธีวิจัยที่แตกต่างจากการวิจัยเชิงปริมาณ (Cope, 2014) และตระหนักถึงวิธีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่า ที่มีวัตถุประสงค์ให้การวิเคราะห์ข้อมูล มีลักษณะเหมือนจริง (Verisimilitude) คือสามารถสะท้อนประสบการณ์ตามความเป็นจริง ในความหมายของผู้รับประสบการณ์การณั้มนั้ ๆ เพื่อให้การศึกษาเป็นประโยชน์ต่อสังคม เป็นองค์ความรู้ ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ต่อไปได้ ผู้วิจัยให้ความสำคัญ ในความถูกต้องของข้อมูล (Credibility) และความน่าเชื่อถือของข้อมูล (Trustworthiness) จึงได้แบ่งวิธีการตรวจสอบข้อมูลออกเป็น 3 ส่วนหลักดังนี้คือ

### 6.1 การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation)

#### 6.2 การตรวจสอบโดยผู้ร่วมวิจัย (Member check)

ซึ่งมีรายละเอียดต่อไปนี้

6.1 การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) โดยแบ่งเป็น 2 ประเด็นย่อย คือการเก็บข้อมูลหลายแหล่ง และการรวบรวมข้อมูลหลากหลายวิธี ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

6.1.1 การเก็บข้อมูลหลายแหล่ง (Data source triangulation) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคลที่มีความหลากหลายเพื่อให้เกิดพหุคูณของข้อมูลในเชิงมุมมอง และการยืนยันเชิงข้อมูล (Carter, Bryant-Lukosius, DiCenso, Blythe, & Neville, 2014) ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ รวบรวมข้อมูลจากผู้ร่วมวิจัยจำนวน 5 คน ที่พบว่า ข้อมูลมีความอึดตัว ซึ่งมีความแตกต่างหลายด้าน เช่น ภูมิหลังชีวิต การศึกษา อาชีพ แม้ว่าทั้งหมดจะมีเพศวิถีเดียวกัน แต่มีประสบการณ์ชีวิตแตกต่างกัน ทำให้มีความหลากหลายในความคิดความรู้สึกเกิดความชัดเจนในประเด็น ทำให้ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

6.1.2 การรวบรวมข้อมูลหลากหลายวิธี (Method triangulation) การรวบรวมข้อมูลในการศึกษาวิจัยนี้มีความหลากหลายในวิธีการ (Carter et al., 2014) ประกอบด้วย 4 วิธีคือ การทบทวนเอกสารการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง การจดบันทึกข้อมูลโดยผู้วิจัย การเขียนบันทึกในสมุดแฟ้มบันทึกกิจกรรมความซาบซึ้งขอบคุณโดยผู้ร่วมวิจัย การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างจากผู้ร่วมวิจัยภายหลังแต่ละกิจกรรมและหลังทำกิจกรรมครบทั้ง 4 กิจกรรม ทำให้มีข้อมูลที่หลากหลายมุมมอง มีความรอบด้านมากยิ่งขึ้น

6.1.3 การตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ (Investigator Triangulation) ดำเนินการตรวจสอบวิธีวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยผู้วิจัยมากกว่าหนึ่งคน (Denzin, 2010) หลังจาก

การศึกษาข้อมูล คัดเลือกกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งของคุณ และการวางแผนวิจัยแล้ว การตั้งคำถามสัมภาษณ์ การรวบรวมข้อมูล การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล ไปจนถึงรายงานผลการศึกษา ได้รับการตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา และด้านการวิจัยเชิงคุณภาพให้คำชี้แนะและตรวจสอบ นอกจากนี้ยังมีนิสิตปริญญาเอก ผู้มีความเชี่ยวชาญในการวิจัยเชิงคุณภาพ ที่ได้ร่วมศึกษาเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือและความถูกต้องของการวิจัย ให้การศึกษาวิจัยนี้บรรลุวัตถุประสงค์และนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุด

6.2 การตรวจสอบโดยผู้ร่วมวิจัย (Member check) โดยในขณะการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการพูดคุยในระยะหนึ่ง จะทบทวนเพื่อสะท้อนข้อมูลกลับไปยังผู้ร่วมวิจัย ในการตรวจสอบเพื่อให้มั่นใจว่าถูกต้องและสอดคล้องกับที่ผู้ร่วมวิจัยต้องการสื่อสาร นอกจากนี้หลังจากรวบรวมข้อมูล ทำการวิเคราะห์ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้เรียบเรียงและประมวลผลการวิเคราะห์ ไปตรวจสอบความถูกต้องกับผู้ร่วมวิจัย จำนวน 3 ราย

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแนวเรื่องเล่า เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัย ซึ่งเป็นเจ้าของประสบการณ์โดยตรง ได้อธิบายรายละเอียด ประสบการณ์ ทั้งในเชิงลำดับขั้นตอน ลักษณะ และรูปแบบการผุดขึ้นของความทรงจำ ความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นระหว่างการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ รวมถึงประสบการณ์ภายหลังการทำกิจกรรม โดยผู้วิจัย เก็บและบันทึกข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์แก่นเนื้อหา (Thematic analysis) (Braun & Clarke, 2019) โดยใช้การผสานวิธีกระบวนการหาเหตุผลแบบนิรนัย (Deduction) ร่วมกับแบบอุปนัย (Induction) โดยวิธีแบบนิรนัย มีการกำหนดโครงสร้างตามกรอบแนวคิดทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden & Build) (Fredrickson, 2004) และทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน (Algoe, 2012) สำหรับวิธีแบบอุปนัยมีการรวบรวมข้อมูลจากข้อเท็จจริงย่อย ๆ สรุปเป็นประเด็นหลัก และประเด็นย่อย โดยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน จำแนกดังต่อไปนี้

ประเด็นหลักที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ร่วมวิจัย

ประเด็นหลักที่ 2 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ

2.1 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ (Counting Blessings)

2.2 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Visit)

2.3 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมสิ่งดีงามสามเรื่อง (Three Good Things)

2.4 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมลบภาพในใจ (Mental Subtraction)

ประเด็นหลักที่ 3 ประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ

ประเด็นหลักและประเด็นย่อยที่กล่าวมาข้างต้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

## ประเด็นหลักที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ร่วมวิจัย

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ร่วมวิจัย เป็นชายรักชายที่อยู่ในวัยทำงาน 5 ราย โดยก่อนเริ่มต้นการดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ข้อมูลเบื้องต้น เพื่อเป็นการทำความรู้จัก เรียนรู้และเก็บข้อมูลภูมิหลังของผู้ร่วมวิจัย ในการพิทักษ์สิทธิของผู้ร่วมวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้นามสมมติในการกล่าวถึงผู้ร่วมวิจัยทั้งหมด และไม่ระบุภูมิลำเนาเพื่อป้องกันโอกาสในการระบุตัวตน

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ร่วมวิจัยแสดงในตารางที่ 1 และมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 4 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ร่วมวิจัย

|               | ผู้ร่วมวิจัย 1 | ผู้ร่วมวิจัย 2 | ผู้ร่วมวิจัย 3 | ผู้ร่วมวิจัย 4 | ผู้ร่วมวิจัย 5  |
|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| นามสมมติ      | เชิดชาย        | กันต์          | นิวัฒน์        | แพทริค         | ธรรศ            |
| อายุ          | 27             | 38             | 35             | 34             | 34              |
| ระดับการศึกษา | ปวส.           | อนุปริญญา      | ปริญญาตรี      | ปริญญาตรี      | ปริญญาตรี       |
| อาชีพ         | ธุรกิจส่วนตัว  | พนักงานขาย     | ผู้ควบคุมบัญชี | ผู้จัดการฝ่าย  | ผู้อำนวยการฝ่าย |
| รายได้        | 6,000          | 20,000         | 38,000         | 20,000         | 100,000         |
| คูรััก        | ไม่มี          | ไม่มี          | มี             | มี             | มี              |

### ผู้ร่วมวิจัยรายที่ 1 เชิดชาย

“ก่อนหน้าก็ จีบผู้หญิงหรือว่าหา หาแบบ หาแฟนผู้หญิง อะไรเงี้ย แต่พอแบบ แค่ว่าความรู้สึกเกิดอะ มัน มัน เพราะ เพราะวันนั้นก็ไป ปาร์ตี้กันแค่นั้นเอง แล้วก็ แล้วก็เขา (อดีตคนรักชาย) แค่มากอด แล้วเราก็รู้สึกกระยะยาวเลย ... ดีผูกพันดี รักคนนี่ดี รักแรกดี ดีทุกอย่างเลย แต่ถ้าสมมุติเขาจะต้องการมีครอบครัว เราก็คงยินดีที่จะ ให้เขาไปมีครอบครัว เพราะว่าเราไม่ต้องครอบครอง เราก็ เราก็ให้เขาไปดีกว่า รัก รอคอย ซัพพอร์ตซึ่งกันและกัน แค่นั้นเอง แล้วก็ ให้เขาไปมีครอบครัว ก็ ก็ดีที่ ดีดี”

เชิดชายอาศัยร่วมกับสมาชิกในครอบครัวที่ประกอบด้วย แม่ พ่อเลี้ยง และพี่สาว นอกจากความเชื่อมั่นศรัทธาต่อความรักจากพระเจ้า เขามีกำลังใจสำคัญจากแม่และพี่สาว

ของเขา ปัจจุบันเชิดชายประกอบธุรกิจส่วนตัวกับแม่และพี่สาว ซึ่งเป็นธุรกิจเดิมที่แม่ทำตั้งแต่ย้ายมาอยู่จังหวัดภูเก็ต ระยะเวลา ๆ คือธุรกิจขายน้ำเต้าหู้ หลังโควิดระบาด หลายโรงแรมเริ่มลดค่าจ้างไปจนถึงลดจำนวนพนักงาน เชิดชายตัดสินใจลาออกแล้วเข้ามาร่วมต่อ ยอดธุรกิจ ด้วยการสร้างแบรนด์ สร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เพิ่มขึ้น อีกทั้งเพิ่มบริการจัดส่งสินค้าให้ถึงมือลูกค้า ที่นอกจากเป็นการช่วยเพิ่มรายได้ทางธุรกิจ ยังทำให้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวยิ่งอบอุ่นแน่นแฟ้นขึ้น เชิดชายสำนึกในอัตลักษณ์ทางเพศของตน ว่าเป็นชายเช่นเดียวกับผู้ชายส่วนใหญ่ในสังคมมาโดยตลอด แม้เขาจะรู้ว่าตนเองรู้สึกดึงดูดทางกายภาพกับเพศชาย มักจะสนใจเลือกมองผู้ชายหน้าตาดีมากกว่าผู้หญิง ขณะที่เชิดชายฝึกปฏิบัติการในค่ายทหาร เขาได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่หมอนวดในค่าย เขามักจะนวดให้ทหารหนุ่มหน้าตาดีได้ผ่อนคลาย รู้สึกประทับใจ ในทางตรงกันข้ามเพื่อนทหารที่เชิดชายเห็นว่าหน้าตาไม่ดี เขาก็มักจะแกล้งนวดให้เจ็บ จนเชิดไม่กล้ากลับมาให้นวดอีก แม้เชิดชายจะรับรู้ถึงความรู้สึกชอบ หรือความสุขที่ได้ใกล้ชิดชายหนุ่มหน้าตาดี แต่ในช่วงเวลานั้น เขาไม่ได้ให้ความสนใจ ไม่ได้รับรู้ว่าคุณมีรสนิยมทางเพศต่อเพศเดียวกัน

เชิดชายเคยคบหากับหญิงสาวรุ่นราวคราวเดียวกันระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งเขาก็แสดงความเป็นสุภาพบุรุษไม่เคยล่วงเกินเธอเลย ตลอดระยะเวลาที่มีความสัมพันธ์เป็นคนรัก เชิดชายให้เหตุผลของการเลิกว่าเป็นเพราะปัญหาสุขภาพจิตของฝ่ายหญิง และพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจจากเขามากเกินไป เชิดชายไม่เคยเชื่อว่าตนเองมีรสนิยมทางเพศต่อเพศเดียวกัน ส่วนหนึ่งอาจมีอิทธิพลมาจากการที่ เขามองว่าตนเองเป็นเสาหลักของครอบครัว แม้ในครอบครัวจะมีพ่อเลี้ยงร่วมอาศัยด้วย แต่เพราะเขาสุขภาพไม่แข็งแรงนัก อีกทั้งยังมีปัญหาด้านจิตใจ จากการเสียชีวิตของลูกสาวแท้ ๆ อย่างกะทันหัน แม้เหตุการณ์จะผ่านมานานนับปี เชิดชายรับรู้ถึงความคาดหวังที่แม่และพี่สาวมีต่อเขา ในฐานะบุตรชายคนเดียว ว่าควรจะได้บวชเรียนตามประเพณีทางศาสนาพุทธ ได้แต่งงานมีครอบครัวและทายาทเช่นชายส่วนใหญ่ในสังคม เขาเพิ่งค้นพบรสนิยมทางเพศของตน เมื่อเข้าสู่ชีวิตการทำงานในธุรกิจการโรงแรม เขาเริ่มมีเพื่อนชายเข้ามาใกล้ชิด และแสดงออกถึงความพึงพอใจในตัวเขาแบบคนรัก เขาเกิดความรู้สึกรักตอบสนองกับชายผู้นั้น จึงรับรู้รสนิยมทางเพศต่อเพศชาย และเปิดใจคบหากับเพศเดียวกัน แต่เขาก็พบกับความผิดหวัง เมื่อคนรักตัดสินใจที่จะไปแต่งงานเพื่อสร้างครอบครัว และเพื่อให้สามารถมีทายาทได้ ปัจจุบันทั้งสองจึงคงไว้เพียงสถานะความเป็นเพื่อน ที่เคยมีความสัมพันธ์ลิบร่วมกัน พวกเขาไม่สามารถแสดงออกถึงความใกล้ชิด ต้องช่วยกันปิดบังอดีต เพื่อไม่ให้ทางครอบครัวฝ่ายหญิงทราบได้ แม้หลังจากนั้นไม่นานเชิดชายจะพบรักใหม่ แต่ความสัมพันธ์นี้ก็กลับสร้างปัญหาหนักกว่าเดิม เมื่อชายคนรักไม่ต้องการเปิดเผยเพศวิถีและรสนิยมทางเพศของตนเอง อีกทั้งยังระแวงกับการแสดงออกของเชิด

ชาย ทำให้เขาต้องเผชิญกับการข่มขู่ ความรุนแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจหลายครั้ง ส่งผลให้ครั้งหนึ่งเชิดชายเกิดอาการขาทั้งร่างกาย จนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล พวกเขาไม่เคยได้รับความเข้าใจกันหลังเหตุการณ์นั้น เชิดชายทำได้เพียงเว้นระยะห่างเพื่อป้องกันตนเอง เขารู้สึกโล่งใจเมื่อทราบว่า อีกฝ่ายถูกเลิกจ้างเพราะสถานการณ์โควิด จนต้องย้ายกลับภูมิลำเนา ทำให้พวกเขาไม่ได้พบเจอกันอีกเลย หลังจากนั้นเชิดชายก็ไม่ได้มีความสัมพันธ์แบบคู่รักกับใคร แต่เขาก็ไม่ได้ปิดกั้นโอกาสที่จะมีความรักครั้งใหม่ แม้เชิดชายจะไม่แสดงออกเรื่องรสนิยมทางเพศของตนเองอย่างเปิดเผย เขามีพี่สาวที่รับรู้เรื่องความรักของเขาทั้งกับคนรักเพศหญิง และเพศชาย พี่สาวยอมรับในเพศวิถีชายรักชายของเขา

ด้วยความทรงจำถึงความยากลำบาก ความแร้นแค้นในวัยเด็ก ความรู้สึกแปลกแยกจากการต้องย้ายจากจังหวัดเดิมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมาอยู่ในภาคใต้ เชิดชายยึดมั่นกับคุณสมบัติของความอดทน เขามีความมุ่งมั่นที่จะสร้างชีวิตที่มั่นคง สุขสบายให้กับครอบครัวเป็นเป้าหมายหลัก ด้วยความศรัทธาในศาสนาคริสต์ เขาศรัทธาในความซาบซึ้งขอบคุณว่าเป็นคุณสมบัติที่สร้างความสุขและช่วยเหลือเลี้ยงชีวิต ขณะที่เชิดชายมีความศรัทธาในพระเจ้าเป็นเจ้า เชื่อว่าพระองค์รักและยอมรับมนุษย์ทุกคนโดยไม่แบ่งแยก คำสอนบางส่วนของศาสนาคริสต์ไม่ได้ยอมรับความหลากหลายทางเพศ เขาจึงไม่สามารถเปิดเผยรสนิยมทางเพศและเพศวิถีต่อผู้ที่มีศรัทธาในศาสนาคริสต์เช่นเดียวกับเขาได้ ขณะที่ให้การสัมภาษณ์ในครั้งนี้ เชิดชายยังคงหวังว่าสักวันหนึ่ง เขาจะมีความสัมพันธ์กับหญิงสาวสักคน ที่จะสามารถยอมรับและมองข้ามว่รสนิยมทางเพศของเขาว่าเป็นเพียงอดีตของเขาเท่านั้น พร้อมทั้งจะสร้างอนาคตร่วมกัน มีความเข้าใจกันจนสามารถแต่งงานครองชีวิตคู่ และมีทายาทร่วมกันได้ เพื่อเขาจะได้เริ่มต้นใช้ชีวิต และสร้างครอบครัวในแบบที่ตรงตามความคาดหวังของคนรอบข้าง

#### ผู้ร่วมวิจัยรายที่ 2 กนต์

“สังคมเมื่อ 30 ปีที่แล้วมันก็ไม่เปิด คนที่เป็นแบบเรามันก็มีไม่เยอะ เราก็จะเป็นจุดเป็น target ของเพื่อนเลยว่า จะต้องโดนแกล้ง โดนอะไรแบบนี้ โดนล้อ ร้องให้กลับมาทุกวัน ... พอโตมาระดับหนึ่ง ช่วงประมาณประถมนะ เราเริ่มจัดการกับพฤติกรรมตัวเองได้ เราเริ่มควบคุมมันได้...บางคนก็ไม่รู้ บางคนก็ อ๊ะ ไซ้หรือ บางคนก็ไม่รู้ เราก็พยายามปรับพฤติกรรมของเรา มันก็เลยไม่ถูกเลือกปฏิบัติ”

ปัจจุบันกนต์ทำงานเป็นเจ้าหน้าที่ฝ่ายขายและการตลาด ลักษณะการทำงานจะเป็นการโทรศัพท์สนทนากับลูกค้าเพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้าผลิตภัณฑ์ที่

เป็นแพ็คเกจที่แพ็ค สร้างความเชื่อมั่นในการตัดสินใจซื้อสินค้า เขาเป็นคนหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โรคระบาดทำให้ถูกเลิกจ้างจากงานประจำที่มีอยู่เดิม ด้วยประสบการณ์หลายปีในสายงานโรงแรม ประกอบกับทักษะการขายที่เขาได้มีโอกาสเรียนรู้เพิ่มเติม กันต์สามารถปรับตัวให้ประสบความสำเร็จในอาชีพ เขาสามารถสร้างความประทับใจและผูกมิตรสัมพันธ์กับลูกค้าได้เป็นอย่างดี หลายคนรู้สึกสนิทสนม ให้คะแนนความพึงพอใจในการบริการระดับสูงสุด กล่าวว่าการตัดสินใจซื้อแพ็คเกจไม่ใช่เพราะที่แพ็คแต่เป็นเพราะตัวเขา บางคนให้ความสนใจ ใส่ใจในชีวิตส่วนตัวเหมือนเป็นเพื่อนสนิทที่อยากให้การดูแล เช่นเรื่องความรักของเขา การหาคนรักที่เหมาะสมให้เขา

กันต์ซื้อบ้านเดี่ยวขนาด 3 ห้องนอนด้วยน้ำพักน้ำแรงของตนเอง ตั้งแต่ทำงานได้ไม่กี่ปี ด้วยความหวังว่าจะได้อยู่กันพร้อมหน้าทั้งครอบครัว ที่มีทั้งพ่อและแม่กลับมาอยู่ด้วยกันอีกครั้ง ทั้ง 2 แยกทางกันตั้งแต่เขายังเป็นเด็กเล็ก เขาใช้เวลาช่วงวัยเด็กกับการย้ายที่อยู่หลายจังหวัดเพราะอาชีพของพ่อแม่ที่ทำงานก่อสร้าง จนกระทั่งถึงวันที่เขาต้องเลือกว่าจะอยู่กับใคร รับการเลี้ยงดูจากใคร กันต์รู้ว่าพ่อตามใจและน่าจะให้การดูแลตนได้ดีกว่า แต่ด้วยความเป็นห่วงแม่เขาจึงเลือกแม่ แต่แม่ก็ไม่สามารถอยู่กับเขาได้ ทำให้เขาต้องเปลี่ยนผู้อุปถัมภ์เลี้ยงดู จากยายและต่อมาไปอยู่กับป้า ผู้ที่พยายามจะให้ความรักความอบอุ่นทดแทน แต่เขาก็รับรู้ได้ถึง การดูแลที่แตกต่างจากที่เขาเคยได้รับจากพ่อและแม่ เขายังคงจดจำความสะเทือนใจที่ต้องบอกลา กับแม่ แม้เหตุการณ์จะผ่านมาเกือบ 30 ปีแล้ว ภาพเด็กชายตัวน้อยที่วิ่งตามรถโดยสารประจำทาง คนขับที่หยุดรถด้วยความสงสาร ขณะที่แม่กลับใจแข็งสั่งคนขับให้ออกรถไป ความทรงจำนั้นยังคงทำให้เขามีน้ำตาและเสียงสั่นเครือเมื่อนึกถึง ภาพครอบครัวอยู่ร่วมกันในบ้านหลังนี้จึงเป็นเพียง ภาพความหวังในใจของเขาเท่านั้น ขณะนี้เขาอยู่กับลูกพี่ลูกน้องอีก 1 คน ที่มาอาศัยด้วยเพื่อเรียนต่อ เขาให้การดูแลและนับว่าเธอคือน้องสาว แม้เขาจะพยายามยอมรับว่าบ้านหลังนี้ ไม่สามารถมีสมาชิกครอบครัวที่เขารักอาศัยรวมกันได้ หัวใจของเขาก็ยังมีช่องว่าง เหมือนกับห้องที่ว่างในบ้านที่รอใครสักคนมาช่วยเติมเต็มเติมเพิ่มความรัก ความอบอุ่นให้สมบูรณ์ในอนาคตข้างหน้า

กันต์มีความเข้มแข็งในด้านการปรับตัว ในวัยเด็กเขามักถูกรังแกด้วยเหตุแห่งเพศภาวะ การแสดงออกทางพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับเด็กผู้หญิง เขาได้เรียนรู้ที่จะปรับพฤติกรรมตนเอง ให้มีการแสดงออกที่เป็นชายมากขึ้นเพื่อให้การเหยียด การเลือกปฏิบัติต่อเขา ลดลง ปัจจุบันแม้เขาจะไม่ได้ปิดบังรสนิยมทางเพศของเขา เพื่อนร่วมงาน และบุคคลรอบข้างที่เพิ่งได้รู้จักกับเขามักประหลาดใจหรือไม่เชื่อ เมื่อเขาเปิดเผยให้ทราบถึงรสนิยมทางเพศ และเพศวิถีรักเพศเดียวกันของเขา เขาเคยมีคนรักที่คบกันอย่างเปิดเผย ทั้งครอบครัว คนใกล้ชิด เพื่อนในที่

ทำงานที่สนิทกับเขาต่างก็รับทราบ และใช้ชีวิตคู่ร่วมกันมากกว่าหนึ่งปี แต่ก็ต้องพบกับความผิดหวัง เมื่อคนรักขอยุติความสัมพันธ์ ไปสนใจชายคนใหม่ที่กันต์คิดว่าน่าจะเป็นเพราะสาเหตุเรื่องรูปร่าง หน้าตา เขาจึงมุ่งมั่นในการดูแลตัวเอง ควบคุมทั้งการรับประทานอาหาร ออกกำลังกาย การบำรุงผิวพรรณ เพื่อเพิ่มโอกาสได้พบกับรักครั้งใหม่ในอนาคต กำลังใจสำคัญของกันต์ คือแม่ที่คอยรับฟังทุก ๆ เรื่อง ให้ความเอาใจใส่ แม้จะอยู่คนละจังหวัด ก็ยังพูดคุยสื่อสารกันสม่ำเสมอ ขณะเดียวกันคำอบรมสั่งสอนของพ่อก็เป็นสิ่งที่เขายึดถือ และระลึกถึงเสมอ เขาตระหนักถึงบทบาทที่สำคัญของพ่อต่อชีวิตเขา โดยเฉพาะในช่วงโควิดที่กันต์ต้องประสบปัญหา พ่อยังคงให้ความช่วยเหลือทางการเงินกับเขาเป็นอย่างดีทั้งที่ไม่ต้องร้องขอ

### ผู้ร่วมวิจัยรายที่ 3 นวัตกรรม

“ตอนนี่คบกับแฟนมา 11 ปีแล้วอะพี่ ก็คือคบกันครั้งแรกก็โอเคแบบ ทางฝ่ายบ้านเค้าก็โอเคกับเราแบบ ... ทางแม่เค้า น้องชายเค้าคือ ผังครอบครัวทางญาติเค้าอะครับ โอเคกับเรามากอะครับ คือดูแลเทคแคร์ ... แม่แฟนก็ดูแลเราอย่างดีอะไรอย่างเงี้ย ... แต่ทางบ้านคือไม่ได้เลย เพราะว่าทางบ้านจะไม่รู้ว่าเราเป็นอะไร แต่คนในครอบครัวรู้เท่านั้น แม่ น้องสาวอะไรอย่างเงี้ย แต่ทางญาติแบบพี่บ้าน่าาก็คือถาม เมื่อไหร่จะแต่งงาน ถ้าเกิดกลับบ้านอะไรอย่างเงี้ย เมื่อไหร่จะแต่งงาน เมื่อไหร่จะพาแฟนมาอะไรอย่างเงี้ยครับ”

นวัตกรรมเป็นพนักงานบัญชีระดับหัวหน้างาน ดูแลด้านต้นทุนและค่าใช้จ่ายของแผนกต่าง ๆ ในสถานประกอบการ มีภาระหน้าที่ประสานงานกับหลายฝ่ายในการบริหารจัดการงบประมาณ ร่วมกับทั้งพนักงานในองค์กร และธุรกิจคู่ค้าอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีการทำรายงานสรุปข้อมูลทางบัญชี ซึ่งเป็นงานที่ต้องใช้ความละเอียดรอบคอบ และการรักษาเวลาเป็นเรื่องสำคัญมาก ที่จะต้องส่งข้อมูลตามกำหนดเวลา หากล่าช้าจะส่งผลกระทบต่อแผนกอื่น ๆ รวมถึงค่าใช้จ่ายของสถานประกอบการด้วย

เขาเติบโตมาในครอบครัวที่อบอุ่น ในบ้านหลังเดียวกัน ประกอบด้วยพ่อแม่ และมีน้องสาวที่เติบโตมาด้วยกัน นอกบ้านมีญาติมิตร ลุงป้าญาติต่างก็ให้การดูแลกันและกัน เขามีภาพความทรงจำที่ดีเสมอภายในครอบครัว ที่แสดงถึงการดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือกันทั้งในด้านร่างกายแรงใจ และด้านการเงิน ในเรื่องเพศภาวะ นวัตกรรมไม่ได้มีการแสดงออกที่เปิดเผยชัดเจนนัก แต่เขาก็เปิดเผยให้กับแม่และน้องสาวรับรู้เรื่องความรัก และคู่รักของเขาโดยตลอด โดยเฉพาะกับแม่ วันแรกที่เขาเปิดเผยเรื่องรสนิยม และเพศวิถีของตนเอง คือวันที่เขาบอกกล่าวเรื่องการย้ายเข้าไปอยู่บ้านเดียวกับคนรักอย่างตรงไปตรงมา แม่ไม่มีท่าทีตกใจ หรือประหลาดใจ แต่กลับยินดีที่

นิวัฒน์มีคนที่รัก และทั้งสองจะได้คอยดูแลเอาใจใส่กันและกัน นิวัฒน์ได้รับความรักและสนิทสนมกับครอบครัวของคนรัก เปรียบเหมือนเป็นลูกชายอีกคน มักจะร่วมรับประทานอาหาร หรือทำกิจกรรมร่วมกัน แม่ของนิวัฒน์เคยได้พบกับครอบครัวของคนรัก และยังให้การสนับสนุนพวกเขาในการใช้ชีวิตอยู่ด้วยกัน ตั้งแต่ต้นจนกว่าสิบปีที่ผ่านมา น้องสาวของนิวัฒน์ก็สนิทสนมกับคนรักของเธอ เธอไว้ใจให้การดูแลหลาน (ลูกของน้องสาว) บ่อยครั้งตั้งแต่เป็นเด็กทารก ส่วนกับพ่อนั้น แม่นิวัฒน์จะไม่เคยพูดคุยเรื่องเพศวิถีของเขากับพ่อตรง ๆ เขาเชื่อว่าพ่อรับรู้อัตลักษณ์ และรสนิยมทางเพศของเขา รวมถึงการยอมรับคนรักของเขาด้วย

ด้วยนโยบายลดรายจ่ายและลดจำนวนพนักงานของสถานประกอบการระหว่างสถานการณ์โรคระบาด นิวัฒน์จึงต้องตัดสินใจเดินทางไปทำงานในกรุงเทพมหานคร ต้องแยกจากคนรักไปอาศัยอยู่เพียงลำพัง ทำให้เขารู้สึกเสียใจกับการพลัดพราก รู้สึกเหงาบ่อยครั้ง โดยเฉพาะเมื่อหมดภารกิจการทำงาน ซึ่งเคยเป็นช่วงเวลาที่เขาเคยได้ใช้ร่วมกับครอบครัวและคนที่เขารัก เขาพยายามปรับตัวและปลอบใจตนเอง ซึ่งในเวลานี้เขามีครอบครัวเป็นกำลังใจสำคัญ นอกจากคนรักแล้ว แม่และน้องสาวที่มักจะโทรพูดคุยทุกวัน สอบถามความเป็นอยู่ของเขาอย่างสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังมีหลาน (ลูกของน้องสาว) ที่เขารักและเอ็นดูเหมือนกับเป็นลูกของตนเอง ซึ่งเขาและคนรักเคยปรึกษากันว่าจะขอหลานสาวมาอุปถัมภ์ แต่ไม่ได้พูดคุยอย่างเป็นทางการ ปัจจุบันพวกเขารับหน้าที่ในการช่วยดูแล พาไปเที่ยว ทำกิจกรรมร่วมกัน เป็นความสุขและกำลังใจอย่างหนึ่งของนิวัฒน์

#### ผู้ร่วมวิจัยรายที่ 4 แพทริค

“ตอนเด็กเอ๋อจะถูกล้อ ...แต่แม่น่ะไม่เคยพูดอะไร แม่ไม่เคยว่าอะไรครับ ก็จะมีพ่อที่ล้อ ล้อแต่ไม่ได้ว่า ไม่ได้ด่า ...เค้าก็จะเรียกเราว่ากะเทยหิน กะเทยหินอะไรแบบเนี้ย ซึ่งเราไม่โอเคมาก...พ่อแม่เป็นนักกีฬา แต่ว่าตัวเองไม่ได้เป็น เอ๋อ ก็จะถูก (เสียดจี้) ก็ถูก อ่าเค้าเรียกอะไรอะ ถูกครูที่โรงเรียนที่เป็นครูที่สอนพ่อแม่มาก่อนไรแบบเนี้ยะ ก็jabบอกว่าเอี้ย..ไม่โอเค ... เรียกว่าการที่ได้มาเป็นจุด ๆ เนี้ยครับ มันก็เป็นเรื่องที่เราต้องดิ้นรนมาก ครับ”

แพทริคเป็นพนักงานฝ่ายต้อนรับส่วนหน้าระดับผู้จัดการ เขาต้องเผชิญกับความท้าทายจากสถานการณ์โรคระบาดโควิด19 ทำให้ไม่มีความมั่นคงในด้านกรงาน เขาถูกลดเงินเดือนเหลือเพียง 30% ของอัตราเดิม รายได้หลักจากค่าบริการพิเศษที่เคยได้รับก็หายไป ขณะที่ภาระหน้าที่จากการทำงานยังคงมีมากเช่นเดิม เพราะจำนวนพนักงานที่เหลือเพียงไม่ถึงครึ่ง จากนโยบายการลดจำนวนพนักงาน บรรยากาศตั้งเครือข่ายคอบอวลในสถานที่ทำงาน บรรดา

พนักงานได้บังคับบัญชาของเขาต่างก็รู้สึกถึงภาวะยากลำบากที่เผชิญร่วมกัน ทำให้เขาต้องเก็บใจ  
ความเครียดของตนเอง เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้กับพนักงานและเพื่อนร่วมงาน

แพทริกเป็นพี่คนโตของครอบครัว เติบโตในครอบครัวที่มีพ่อ แม่ น้องชาย  
และน้องสาว อาศัยในบ้านพร้อมหน้ากันมาโดยตลอด จนกระทั่งเขาได้ทุนไปเรียนต่อระดับ  
ปริญญาตรีที่สวิสเซอร์แลนด์ เมื่อเรียนจบ ด้วยความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ ก็ย้ายไป  
ทำงานต่างจังหวัดที่ไกลจากบ้าน จึงไม่ค่อยได้ใช้ชีวิตใกล้ชิดกับครอบครัวเหมือนสมัยเด็ก ปัจจุบัน  
น้องชายและน้องสาวก็เรียนจบ และได้ไปทำงานในต่างจังหวัดแล้วเช่นกัน น้องทั้งสองคนอาศัยคน  
ละจังหวัด แยกจากพ่อแม่แต่ยังอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเช่นเดิม ไม่ได้ห่างไกลจากพ่อแม่  
มากเท่ากับตน

ในวัยเด็กได้รับแรงกดดันจากความคาดหวังของคนรอบข้าง โดยเฉพาะใน  
โรงเรียนที่ถูกเปรียบเทียบกับพ่อแม่ในความสามารถด้านกีฬา อีกทั้งในด้านเพศภวะนั้น เขาต่อสู้  
กับความรู้สึกแปลกแยกมาตั้งแต่วัยเด็กที่เขาถูกล้อเลียนพฤติกรรม ท่าทาง การแสดงออกของ  
เขา โดยคนรอบข้าง รวมถึงบุคคลใกล้ชิดในครอบครัว เช่นพ่อของเขาเอง เขาจึงตั้งใจเรียน มุ่งมั่น  
เพื่อพิสูจน์ตนเองสร้างความสำเร็จ ชดเชยความสามารถด้านกีฬา ด้วยความสามารถด้าน  
วิชาการ ซึ่งเมื่อมีคุณสมบัติโดดเด่นในการเรียน ได้รับการยอมรับด้านวิชาการจากอาจารย์และ  
เพื่อน ๆ ก็เป็นผลดีทำให้การล้อเลียนหรือการเหยียดลดลง แพทริกจำความรู้สึกที่เคยชอบ  
เด็กผู้หญิงในวัยเด็กได้ เขาจึงไม่เชื่อว่าตนเองมีความแตกต่างด้านเพศภวและรสนิยมทางเพศ  
เขาต้องใช้เวลาในการยอมรับตนเอง นานจนถึงช่วงวัยผู้ใหญ่ตอนต้นที่เขาจำได้ว่าราว ๆ ช่วงที่  
อยู่ชั้นปีที่ 2 ของการเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่เขาเริ่มยอมรับในอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง  
ความมุ่งมั่นของเขายังคงส่งผลสืบเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน เขามีเป้าหมายที่ชัดเจนในความก้าวหน้า  
ด้านหน้าที่การงาน มีความมุ่งมั่นทำงานเพื่อสร้างความสำเร็จ ซึ่งก็ยังคงเป็นสิ่งที่ผู้คนรอบข้างให้  
ความสำคัญ ให้เขาได้มีโอกาสแสดงออกให้ผู้อื่นเห็นว่าเป็นผู้มีความสามารถ ชดเชยให้มองข้าม  
หรือไม่ให้ความสนใจเรื่องของอัตลักษณ์ทางเพศของเขา

ปัจจุบันแพทริกใช้ชีวิตอยู่กับคนรัก ผู้เป็นกำลังใจสำคัญ พวกเขาเริ่มต้น  
ความสัมพันธ์จากความเป็นเพื่อนในที่ทำงาน เมื่อต่างคนต่างได้งานใหม่ ไม่ได้มีสถานะเป็นเพื่อน  
ร่วมงานแล้ว พวกเขากลับพบว่า ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันนั้นมีคุณค่า ความหมายลึกซึ้งมากกว่า  
การเป็นเพื่อนในที่ทำงาน จึงยังคงติดต่อและมีความสนิทสนมกันมากขึ้นกว่าเดิม จนกระทั่ง  
ตัดสินใจใช้ชีวิตร่วมกัน ในสถานการณ์โควิดที่ยากลำบาก ทั้งในการทำงานและในทางเศรษฐกิจ  
เขาได้รับการดูแลและสนับสนุนจากคนรัก และตระหนักถึงการเป็นคู่ชีวิตอย่างแท้จริง แพทริกไม่ได้

ปิดบังรสนิยมทางเพศ ครอบครัว เพื่อนสนิท และเพื่อนร่วมงานบางคนรู้จักคนรักของเขา อีกทั้งในบางโอกาส เขาจะโพสต์ข้อความ ลงรูปถ่ายคนรักของเขาในสื่อสังคมออนไลน์ อย่างไรก็ตามเขาเห็นว่า การใช้ชีวิตคู่เป็นเรื่องส่วนตัว ที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับการทำงาน การพัฒนาทักษะ หรือความก้าวหน้าทางอาชีพ ไม่จำเป็นต้องให้ความสนใจในพื้นที่การทำงาน นอกจากคนรักแล้ว แพทริกก็มีแม่เป็นทั้งกำลังใจ และแรงบันดาลใจ เขามีความเคารพศรัทธาในพระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เขามีกิจวัตรในการจัดสรรเวลาเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสม่ำเสมออย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง หากปราศจากอุปสรรคของสถานการณ์โควิด ก็คงยังคงรักษาแผนการฝึกปฏิบัติทางศาสนาต่อไป

#### ผู้ร่วมวิจัยรายที่ 5 ธรรมศ

*“ครอบครัวอิสลามเนี่ย คือเรารู้ตัวเองมาซั๊กพัก คือเรารู้ตัวเองมาอยู่แล้วว่า เรายังมีเพศสภาพเป็นยังไงไรเงี้ย...ความเป็นอิสลามเนี่ยมันก็เลยทำให้เรา อ่า..เหมือนต้อง ต้องเก็บความรู้สึกอะเนาะที่ ที่เราอาจจะชอบเพศเดียวกันต่าง ๆ ไรแบบเนี่ย เอ่อ ซึ่งเราไม่สามารถที่จะ explain ได้ ...แฟนเราคบ คือเค้า ที่บ้านเค้าก็รับรู้แล้วเค้าก็เปิด คุยกันแบบ แบบเหมือนเพศไม่ได้มีอุปสรรค ...แม่ของแฟนนะเนะครับ ก็คุยกันปกติไรเงี้ยแต่ว่า...อ่า..ในครอบครัวธรรมศนะไม่ได้เป็นเงี้ย เอ่อ มันอาจมองเป็นอุปสรรคได้นะ*

ธรรมศเป็นพนักงานโรงแรมระดับผู้บริหารในฝ่ายทรัพยากรบุคคล มีความรับผิดชอบในการดูแลพนักงานหลายร้อยคน มีบทบาทที่ต้องประสานงานกับพนักงานทุกคนตั้งแต่ระดับปฏิบัติการ ระดับหัวหน้างาน ระดับบริหาร ไปจนถึงเจ้าของกิจการ เขาก็เป็นอีกคนหนึ่งที่ต้องพยายามแสดงความสามารถ เอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ทั้งภายในเช่นความเขินอาย ความกลัว หรืออุปสรรคภายนอกเช่นการเหยียด การรังแก ธรรมศเคยถูกเพื่อนแกล้งด้วยเหตุแห่งเพศภาวะ สมัยเด็กจนกระทั่งถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย ครั้งหนึ่งเขาทนไม่ได้กับการถูกเรียกว่าเป็นตุ๊ด จนโมโหขาดสติ ทำให้มีเรื่องชกต่อยกันกับเพื่อนผู้ชายในห้อง แม้ว่าหลังจากเหตุการณ์นั้นแล้ว ก็ไม่มีเหตุการณ์ความรุนแรงเกิดขึ้นอีก แต่การรังแกก็ไม่ได้หมดไปจนกระทั่งเขาย้ายไปเข้าเรียนในโรงเรียนประจำ เขาได้รับโอกาสแสดงความสามารถ เขาทุ่มเทอย่างเต็มที่ทั้งทางวิชาการ และการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพิสูจน์ความสามารถของตนเองให้เป็นที่ประจักษ์ เพื่อให้ได้การยอมรับ จนกระทั่งอาจารย์รวมไปถึงเพื่อนต่างก็ให้การยอมรับในความสามารถของเขา

แม้ว่าครอบครัวภายในบ้านของเขา รวมถึงพ่อจะรับรู้เพศภาวะของธรรมศ และธรรมศก็ยอมรับอัตลักษณ์ทางเพศของตนเอง ตั้งแต่เริ่มจำความได้ อย่างไรก็ตามครอบครัวใหญ่ที่

อาศัยอยู่ในละแวกใกล้เคียง ล้วนนับถือศาสนาอิสลาม ทุกคนล้วนมีความเคารพศรัทธาในศาสนาอย่างเคร่งครัด ไม่เฉพาะระหว่างสมาชิกในครอบครัวที่อาศัยในบ้านเดียวกัน ยังรวมถึงสมาชิกครอบครัวอื่น ๆ ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ร่วมกันด้วย ทำให้เขาต้องปิดบังความรู้สึกเกี่ยวกับบรรณนิยทางเพศ การแสดงออก และระมัดระวังเรื่องการวางตัวมาโดยตลอด อย่างไรก็ตามเขามีความรักและศรัทธาในศาสนาอิสลาม ยึดถือปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของศาสนาโดยตลอด ไม่ต่อต้านถึงแม้จะไม่เห็นด้วยกับคำสอนของศาสนาที่กล่าวถึงความหลากหลายทางเพศว่าเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

สมาชิกครอบครัวนอกบ้านส่วนใหญ่ของพรรค ยังไม่มีใครรู้ถึงเพศวิถีและเรื่องเกี่ยวกับคนรักที่เป็นเพศเดียวกัน ทำให้มีความอึดอัดใจ เมื่อมักจะถูกถามคำถามว่าเมื่อไหร่จะแต่งงาน เมื่อไหร่จะพาผู้หญิงคนรักมาให้พบกับครอบครัว ทำให้รู้สึกเหมือนแปลกแยกกับคนในครอบครัว ขณะที่อยากกลับไปพบครอบครัวแต่ก็ไม่อยากถูกตั้งคำถามเรื่องการมีครอบครัวในอนาคต

ก่ำลึงใจที่สำคัญของพรรคมาจากคนรัก ที่อยู่ด้วยกันมากกว่า 7 ปี ทั้งสองมีความรักและผูกพันกันเปรียบเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตกันและกัน เขาให้ความสำคัญกับคนรักมาก ๆ เคารพในความต้องการย้ายที่อยู่ไปจังหวัดที่ไกลออกไปของคนรัก และยินดีที่จะลาออกจากงานของตนเอง ไปหางานใหม่ในจังหวัดเดียวกัน เพื่อให้ได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน อย่างไรก็ตามมีเพียงแม่ของพรรครับรู้ และให้การสนับสนุนการมีคนรักของพรรคมาโดยตลอด ขณะที่สมาชิกคนอื่นในบ้านทราบเรื่องสนิยม แต่ไม่ได้รู้รายละเอียดมากนักเกี่ยวกับคนรัก สมาชิกครอบครัวนอกบ้านยังคงเข้าใจว่า เขามีเพศภาวะและเพศวิถีเช่นเดียวกับเพศชายกระแสหลัก เมื่อกลับภูมิลำเนาเขายังคงปิดบังเพศวิถีของเขา หลีกเลี่ยงการพาคนรักไปภูมิลำเนาของตน และแสดงออกทางเพศ ครั้งหนึ่งคนรักของพรรคต้องการ เดินทางไปรู้จักสถานที่เกิดและเติบโตของเขา แต่ก็ไม่สามารถไปที่บ้านของเขาได้ ต้องหาที่พักแยกออกมาข้างนอก พรรคเปิดเผยรสนิยมและเพศวิถีของเขาในสถานที่ทำงาน และกับผู้ที่เขาร่วมงานด้วย แต่เขาไม่สามารถเปิดเผยอัตลักษณ์ทางเพศของตน ในภูมิลำเนาของตนเองได้ ขณะที่คนรักของเขาสามารถเปิดเผยความสัมพันธ์ของพวกเขากับครอบครัวได้อย่างอิสระ เขาเลือกที่จะกลับบ้านเพียงลำพัง และมีความอึดอัดที่ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริงได้

## ประเด็นหลักที่ 2 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้าง

### ความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude cultivation experience from gratitude intervention)

ในประเด็นหลักนี้เป็นการอธิบายประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระยะเวลา 4 สัปดาห์ หลังจากการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลภูมิหลัง ผู้ร่วมวิจัยเริ่มทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ

ทั้งหมด 4 กิจกรรมเรียงตามลำดับต่อไปนี้คือ ลำดับที่ 1 กิจกรรมการบันทึกสิ่งดี ๆ (Counting Blessings) ลำดับที่ 2 กิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Visit) ลำดับที่ 3 กิจกรรมสิ่งดีงามสามเรื่อง (Three Good Things) และกิจกรรมสุดท้ายลำดับที่ 4 คือ กิจกรรมลบภาพในใจ (Mental Subtraction) ด้วยการอธิบายแบบการผสานวิธีทั้งนิรนัย และอุปนัย ใช้วิธีนิรนัย (Deduction) ตามแนวคิดที่มีคุณสมบัติชัดเจนเป็นที่รู้จักแล้ว คือ แนวคิดองค์ประกอบของความซาบซึ้งขอบคุณ ในการกำหนดองค์ประกอบความซาบซึ้งขอบคุณออกมาเป็น 2 หัวข้อหลัก (Category) ที่ประกอบด้วยความซาบซึ้งขอบคุณต่อคุณสมบัติภายในตนเอง กับความซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม แล้วใช้วิธีอุปนัย (Induction) เทียบเคียงแนวคิดทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden & Build) (Fredrickson, 2004) และทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน (Find Remind and Bind) (Algoe, 2012) ในการรวบรวมข้อมูลที่ผุดขึ้นมาจากภาพสนาม แยกประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละกิจกรรม เข้ากลุ่มที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกัน จัดออกมาเป็นองค์ประกอบในหัวข้อย่อย (Sub-category) (Mayring, 2019) ที่มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

### 1. ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ (Gratitude cultivation experience from counting blessings)

กิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ (Counting Blessings) เป็นกิจกรรมแรกในการศึกษาประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ผู้ร่วมวิจัยได้รับมอบหมายให้บันทึกเรื่องราวดี ๆ ที่เป็นเรื่องอะไรก็ได้ที่เกิดขึ้นกับตนเองในแต่ละวัน โดยผู้ร่วมวิจัยทุกท่านได้รับสมุดบันทึก พร้อมเอกสารอธิบายหัวข้อกิจกรรม แนะนำตัวอย่างเรื่องดี ๆ ที่อาจเลือกมาเขียน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่มาจากการรับรู้ สัมผัสได้ทางร่างกาย เช่น อาหารอร่อย อากาศเย็น หรือการได้รับความช่วยเหลือ ได้รับของขวัญ ไปจนถึงเหตุการณ์ประทับใจสำคัญ ๆ เช่น การฉลองวันเกิด เป็นต้น โดยกำหนดให้เลือกบันทึกเฉพาะเรื่องราวดี ๆ ที่ทำให้รู้สึกยินดี พอใจ มีความสุข โดยบันทึกอย่างน้อยจำนวน 5 เรื่อง ทุกวัน จนครบ 13 วัน

ในการทำกิจกรรมนี้ ผู้ร่วมวิจัยได้ทบทวนประสบการณ์ของตนในแต่ละวัน ให้ความสนใจกับรายละเอียดของเรื่องต่าง ๆ แม้เป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตาม เกิดการเฝ้ามองหาเรื่องดี ๆ สำหรับการที่จะได้บันทึกไว้ในสมุดบันทึก ด้วยกิจกรรมที่กำหนดให้บันทึกเฉพาะเรื่องเชิงบวก ผู้ร่วมวิจัยจึงละวางจากประสบการณ์เชิงลบ เลือกลงใจประสบการณ์เชิงบวก เกิดความตระหนักถึงเรื่องดี ๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นทุก ๆ วัน และเล็งเห็นคุณค่าของสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล หลังจากผู้ร่วมวิจัยทำกิจกรรมครบ 13 วันแล้ว โดยขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เพื่อนำไปถอดเทป มีการจดบันทึกข้อมูลภาคสนาม และทำสำเนาเอกสารการบันทึกกิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ เพื่อนำไปประกอบกับข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้เป็นหัวข้อหลัก (Category) 2 หัวข้อคือ (1) ความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (2) ความซาบซึ้งต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ที่ประกอบด้วยหัวข้อย่อย (Sub-Category) ดังต่อไปนี้

1.1 ความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (Gratitude towards oneself) หมายถึง การตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตน จากที่ไม่ได้สังเกตเห็น หรือไม่เคยให้ความสนใจสิ่งดี ๆ เชิงบวกเกี่ยวกับตนเองมาก่อน มาจนเกิดความรู้สึกขอบคุณในคุณสมบัติของตนเอง เช่นความสามารถรับมือกับปัญหา จัดการอุปสรรค สามารถสร้างคุณประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ แบ่งออกเป็นหัวข้อย่อยต่อไปนี้

1.1.1 ตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง (Acknowledgement of internal positive resources) คือจากการทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ได้ย้อนกลับไปดูเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการผุดขึ้นของความคิด ความรู้สึกเชิงบวกเกี่ยวกับเรื่องดี ๆ ที่เลือกมาบันทึกเหล่านั้น เช่น ความประทับใจ ความรู้สึกอบอุ่นใจ ความสุขในใจ รู้สึกได้รับการมองเห็นจากคนรอบข้าง สมหวังกับสิ่งที่รอคอย เกิดการตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง กลายมาเป็นกำลังใจ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตให้ราบรื่นได้ต่อไป

“ทำให้เรา สมองเราคิดหาแต่เรื่องแบบ มีเรื่องไหนอีกวะที่เราเจอสิ่งดี ๆ อะไรเงี้ย คิดจนเราแบบ อ้อ เรื่องนี้ เรื่องนี้ เรื่องนี้ แล้วก็มาเขียน ๆๆ วันนี้คุยกับพ่อ วันนี้คุยกับแม่ วันนี้ วันนี้แบบ เฮ้ยวันนี้คนนั้นเขาทำกับนี้ กับเราอะ อี้ย รู้สึกดีจังเลยวะ...มีก็จะเป็นแนวเห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น รู้สึกว่าตัวเองมีตัวตนในสังคมมากขึ้น รู้สึกว่า เออ เรา ๆ เหมือนเป็นเหมือน มันเติมพลังบวกให้ตัวเองอะ ” – *Counting Blessings* – กันต์

“มันเป็นความรู้สึก ที่ดีหมด ทั้งรู้สึกดี รู้สึกประทับใจ รู้สึกอบอุ่นอะไรอย่างนี้ มัน เป็น Positive หมดเลยนะ” – *Counting Blessings* – นิวัฒน์

“เหมือนกับมันทำให้เรารู้ว่า เราต้อง บางทีต้องมองหามันด้วยนะครับ เรื่องอย่างนี้ ไม่ใช่ว่า ไม่ใช่ว่าปล่อยให้มันมาหาอย่างเดียวครับ ต้องคอยมอง มองหา สังเกตครับ...เมื่อก่อนอาจจะรู้สึกว่า มันไม่ได้มีอะไรดี ๆ ในชีวิตเกิดขึ้นเลยวันนี้ อะไรแบบนี้ครับ แต่พอมาได้เขียน ได้ทบทวน มานั่งทบทวนก็ ก็ได้เห็น เรื่องเล็ก ๆ ที่มันก็ยังเป็น Positive ของวันนี้ที่เรายังพอจะยิ้มกับมัน ได้ครับ” – *Counting Blessings* – แพทริค

1.1.2 ขอบคุณในคุณสมบัติของตนเอง (Thankfulness for personal qualities) คือความซาบซึ้งในคุณสมบัติที่ดีของตนเอง รู้สึกขอบคุณในความสามารถของตน เช่นการรับมือต่ออุปสรรค การจัดการปัญหาของตน เล็งเห็นความสำคัญของคุณสมบัติที่ดีของตนเอง ว่าได้สร้างคุณประโยชน์ต่อบุคคลใกล้ชิด หรือผู้อื่นรอบข้าง

“มันก็แอบอมยิ้มนะครับว่า ว่าตัวเองจัดการกับปัญหาในใจตรงนี้ได้ ... เอ๊ย แล้วก็คิดว่า ปัญหาตรงเนี่ย มันไม่ได้เป็นปัญหาแล้วอะ เหมือนเราแบบ เราทบทวน เหมือนเราทบทวนตัวเองเลยพี่ อ่า ทุกวันแล้วแบบ เอ๊ย เราก็ไม่ได้มีเฟลเฟคกับปัญหาตรงเนี่ย ก็ขอบคุณจัง ที่ที่ แบบคุณอารมณ์ตัวเองได้” – *Counting Blessings* – เชิดชาย

“ก็ขอบคุณ ขอบคุณที่ ๆ ที่เราไม่ทำตัวไม่ทำนิสัยแย่ ๆ คือการที่ใครเขาจะมาดีกับเราได้ เราต้องเราต้องดีกับเค้าก่อนถูกใหม่ เราต้องขอบคุณตัวเองที่ว่าตัวเองอะ ไม่เลิกกับเขา ฮี ๆ เขาก็เลยดีกับเรา” – *Counting Blessings* – กันต์

“มันก็ success ในระดับหนึ่ง ...อาจจะไม่ได้ ไม่ได้เยอะมาก ซึ่งการเพิ่มให้มันก็ยังดี ที่มันยังดีกว่าที่ ไม่ได้เลยอะไร เนี่ยเราก็อ้อ เออ ก็รู้สึก Happy ซึ่งพนักงานก็โอเคก็ Happy ตรงนั้น อะไรเนี่ยก็เลยทำให้ เราารู้สึก Happy ไปด้วยแล้ว เห็นคุณค่าของตัวเองด้วย” – *Counting Blessings* – ธีรวิศ

1.2 ความซาบซึ้งต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Gratitude towards others and surroundings) หมายถึง ความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งภายนอกตนเอง ที่เกิดจากการได้รับรู้สิ่งดี ๆ ที่ไม่เคยรับรู้มาก่อนหรืออาจไม่สามารถสังเกตเห็นได้มาก่อน มีความใส่ใจต่อผลกระทบที่เกิดกับคนรอบข้าง เกิดความเข้าใจถึงผลทางความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น นำไปสู่การลงมือกระทำสิ่งดีตอบแทน แบ่งออกเป็นหัวข้อย่อยต่อไปนี้

1.2.1 รับรู้สิ่งดีอย่างที่ไม่เคยมองเห็นมาก่อน (Noticing the unnoticed) คือการค้นพบคุณค่าที่ไม่เคยเห็นมาก่อนจากประสบการณ์เดิม มีความใส่ใจประสบการณ์เหล่านั้นเพิ่มขึ้น เกิดมุมมองเชิงบวกต่อเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเกิดเป็นความหมายใหม่ต่อประสบการณ์เดิม หรือเรื่องราวเดิมขึ้น

“คือมันก็มีเรื่องเล็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องแค่เห็นดอกไม้บานอะไรแบบนี้ มันก็โอเคแล้วอะครับ มันก็เป็นเรื่องดีแล้วอะ แต่ว่าเมื่อก่อนอาจจะไม่ได้ ไม่ได้ใส่ใจอะไรมากนะครับ ... บางทีเรื่องเล็ก ๆ เราไม่ได้มองว่าเป็นเรื่องดี พอมีกิจกรรมนี้มา มันก็ มันก็ได้เห็นมุมดี ๆ ครับ ๆ” – *Counting Blessings* – แพทริค

“แต่ตอนนี้เรารู้สึกว่าทุกอย่างที่น้องทำอะ อย่างกลับมา อะ เราจะกินไข่ต้มทุกวันวันละ 2 ฟอง อะ น้องก็จะจัดการต้มไว้ให้ น้องมันเหนื่อย น้องก็จะต้มแล้วก็ปอกไว้ให้เรา บอก

ไว้ให้เรากิน รู้สึก เออ แค่นี้ก็รู้สึก ว่า เฮ้ยคือความรักมันอยู่รอบตัวเรา แต่เมื่อก่อนเรามองไม่เห็นใจ เมื่อก่อนเราไม่ค่อย ไม่ใช่ เราไม่ใช่ใจซะมากกว่า” – *Counting Blessings* – กัณฑ์

“เพราะบางเรื่องเนี่ยในแต่ละวัน มันมีเรื่องดี ๆ เกิดขึ้น แต่เราก็ไม่ได้นั่งคิด ทบทวนคือมันก็ผ่านไปเลย มันก็จบไปนะ เหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นไปแล้วอะไรเงี้ย แต่พอเราได้มา เขียนได้ทบทวนมันรู้สึก ว่า เออมันเป็นเรื่องที่ดีนะ เราควรที่จะทำมันอีก” – *Counting Blessings* – ธรรมศาสตร์

1.2.2 ใส่ใจ ผู้อื่น (Paying attention to others) คือ ความเอาใจใส่ต่อ ประสบการณ์ของผู้อื่น ทำให้สามารถสังเกตเห็นรายละเอียดของเหตุการณ์เพิ่มขึ้น ตั้งแต่การ ประเมินสถานการณ์ก่อนลงมือกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง พิจารณาระหว่างกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ไป จนถึงภายหลังแสดงพฤติกรรมนั้นไปแล้วว่าจะส่งผล หรือมีผลต่อบุคคล หรือสิ่งต่าง ๆ อย่างไร มีการสังเกตเห็นความสนใจรายละเอียดสิ่งที่ผู้อื่นทำ สังเกตเห็นสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ผู้อื่นมอบให้ เห็น ความเอาใจใส่จากคนรอบข้าง การสังเกตเห็นคุณค่าของสิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นความช่วยเหลือ การเอาใจใส่ หรือคำอวยพร

“เหมือนกับเวลาทำงานอย่างเงี้ยครับ บางทีมันทำให้เราแบบฝึกคิดมากกว่าเดิม แบบมอง มองสิ่งที่แบบว่ามันจะสร้างความแบบกระทบกระเทือนหรือว่าสร้างความแบบ สิ่งไม่ดี กับเค้าอะครับ จะ จะพยายามจะไม่ทำ” – *Counting Blessings* – นิวัตน์

“เข้าใจว่าความผูกพันของแม่กับแมวนะเนี่ย แต่ถ้าแม่ เราไปอยู่บ้านหนึ่ง แม่มีแค่แมว นะ เราก็ต้องเข้าใจเขาด้วย เพราะว่าเขา เขาอยู่กับแมวทุกวัน...เราไม่ได้อยู่กับเขาทุกวัน...ถ้าเขา ไม่มีแมวเขาเหงานะ อะไรเงี้ย เราเข้าใจเขาก็เลย เออ เฮ้ยขอบคุณแมวนะ สุดท้ายขอบคุณสัตว์ เลี้ยงที่ ที่ มัน ๆ มันทำให้สุขภาพจิตใจแม่ดีขึ้น ” – *Counting Blessings* – เชิดชาย

“เราก็เข้าใจ shift เขามากขึ้นอะไรแบบนี้ครับ ว่าพนักงานเขาเป็นยังไงอะไรอย่าง เงี้ย เออ ก็ทำให้เราเข้าใจเขามากขึ้น เขาก็คิดว่าเขาเข้าใจเรามากขึ้นด้วยว่า ว่าหน้าบ้านทำอะไร – *Counting Blessings* – แพทริค

1.2.3 มุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนกับคุณค่าที่ได้รับ (Determination to take reciprocal action) คือ การลงมือทำหรือการมีความมุ่งมั่น ที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเป็นการตอบแทนสิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากคนใกล้ชิด หรือผู้อื่นรอบข้าง ที่เคยได้มอบสิ่งดี ๆ มาให้ตนเอง

“เรา ดูแลช่วยเหลือกันมากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้น เมื่อก่อนเราก็ไม่ได้ช่วย upsell สပါเลยนะ เอาจริง ๆ นะ ก็คือบอกแขกบ้างอะไรเงี้ย แต่ตอนนี้หรือ มาลิซัน upsell สปา สุดดี อะไรแบบนี้ครับ อ้อ ก็ช่วยขาย ขอไปช่วยงานอะไรแบบนี้ครับ” – *Counting Blessings* – แพทริค

“อย่างเช่นเหมือนที่ได้คุยกับแม่อะไรเงี้ย ได้คุยกับแม่ไซ้ใหม่ เออ เราก็รู้สึก มันรู้สึกดีจัง แต่ว่าถ้าสมมุติว่า อ่า ลอง ลองเป็นเราในกาที่จะต้องทักไปหาเขา โทรไปหาเขาเนี่ยมันจะดีกว่าไหม เพราะบางครั้งเนี่ยเขาจะเป็นคนที่ทักมาหาเราหรือว่าโทรมาหาเรา” – *Counting Blessings* – ธรรมศ

“เขาก็ดีนะดูแลช่วยดูแลห้องให้เราอะไรอย่างนี้จะครับ ก็ซื้อขนมซื้อน้ำ บางทีก็ซื้อกับข้าวมาให้เขากินบ้าง ก็มีคุยกันบ้าง แบบพี่เป็นยังไงบ้างวันนี้จะไรอย่างนี้” – *Counting Blessings* – นิวัฒน์

## 2 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมการเยี่ยมเยือนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude cultivation experience from gratitude visit)

กิจกรรมการเยี่ยมเยือนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ ผู้ร่วมวิจัยได้รับมอบหมายให้เลือกและระบุบุคคล 1 คน ซึ่งเป็นผู้ที่เคยได้แสดงความเอื้อเฟื้อ หรือให้ความช่วยเหลือตนเอง ทำให้เกิดความซาบซึ้งขอบคุณ แต่ยังไม่มีโอกาสได้แสดงความขอบคุณต่อบุคคลผู้นั้นเพียงพอ อีกทั้งเป็นบุคคลที่ผู้ร่วมวิจัยสามารถทำการนัดหมาย เพื่อให้ได้มาจับฟังเนื้อความในจดหมายที่ผู้ร่วมวิจัยจะเป็นผู้เขียนแสดงความซาบซึ้งขอบคุณได้

ผู้ร่วมวิจัยสามารถเขียนบรรยายเนื้อหาในจดหมายขอบคุณได้อย่างอิสระ ด้วยภาษาของตนเอง ไม่จำกัดความสั้นยาว หรือโครงสร้างของเนื้อหาใด ๆ มีเพียงการกำหนดให้เนื้อหาจดหมายครอบคลุมถึง (1) เหตุการณ์ หรือเรื่องราวที่ผู้ได้รับการคัดเลือก มีส่วนได้ทำให้ ผู้ร่วมวิจัยรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (2) ผลประโยชน์จากเหตุการณ์หรือเรื่องราวนี้ และ (3) ความรู้สึกของผู้ร่วมวิจัยที่มีต่อผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์หรือเรื่องราวนี้ ผู้ร่วมวิจัยมีเวลาเขียนจดหมายขอบคุณ ทำการนัดหมายการเยี่ยมเยือนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ และอ่านจดหมายในวันเวลาที่นัดหมายภายใน 7 วันหลังจากได้รับมอบหมายกิจกรรมนี้

ในการทำกิจกรรมนี้ ผู้ร่วมวิจัยได้ทบทวนประสบการณ์ ความทรงจำในอดีต Revisit past experience and memory มีการย้อนนึกถึงประสบการณ์ในอดีตที่เคยได้มีส่วนร่วมกับผู้ตนเองได้เลือกมาแสดงความซาบซึ้งขอบคุณ ได้สัมผัสกับความคิด ความรู้สึกที่เคยมีในอดีตอีกครั้ง ให้ความสนใจกับรายละเอียดของเรื่องราวที่ผ่านมา เกิดมุมมองใหม่ต่อเหตุการณ์เดิมในอดีต แม้จะมีความเขินอาย ตัดขาดว่าเป็นกิจกรรมที่ทำได้ยาก แต่เมื่อสามารถทำได้ลุล่วงก็เกิดความรู้สึกเชิงบวกจากโอกาสที่ได้เปิดเผย ได้แสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณภายในใจให้บุคคลที่มี

ความสำคัญต่อตนเองทราบ ส่วนใหญ่จะได้รับทราบความคิดเห็นสะท้อนกลับเชิงบวกจากบุคคลที่เลือกอ่านจดหมายให้ฟัง เพิ่มประสบการณ์ที่ดีร่วมกัน

ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล ในวันถัดไปหลังจากผู้ร่วมวิจัยได้อ่านจดหมายขอบคุณตามที่นัดหมายไว้ตั้งแต่แรก โดยขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เพื่อนำไปถอดเทป มีการจัดบันทึกข้อมูลภาคสนาม และทำสำเนาจดหมายขอบคุณ เพื่อนำไปประกอบกับข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดในการวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งข้อมูลได้เป็นหัวข้อหลัก (Category) 2 หัวข้อคือ (1) ความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (2) ความซาบซึ้งต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ที่ประกอบด้วยหัวข้อย่อย (Sub-Category) ดังต่อไปนี้

2.1 ความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (Gratitude towards oneself) หมายถึง การตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตน จากการที่ได้ทบทวนตนเองในอดีตเทียบกับตนเองในปัจจุบัน เล็งเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกที่เกิดขึ้น รับรู้ถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อคนรอบข้าง โดยเฉพาะบุคคลที่เลือกทำกิจกรรมนี้ด้วย ผ่านการแสดงออกที่สะท้อนถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น แบ่งออกเป็นหัวข้อย่อยต่อไปนี้

2.1.1 ตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง (Acknowledgement of internal positive resources) คือ การมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของตนเองในทางที่ดีขึ้นกว่าในอดีต จากการที่ได้เขียนขอบคุณผู้อื่น ได้บอกกล่าวความรู้สึกขอบคุณผู้อื่น ทำให้ได้ทบทวนอดีตของตนเองไปด้วย ได้ย้อนกลับไปมองถึงทรัพยากรที่ตนเองมี ความสามารถของตนเองในอดีตที่มีการพัฒนา มาถึงปัจจุบัน มองเห็นถึงความก้าวหน้าของตนเองที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวกที่ควรได้รับความขอบคุณเช่นกัน

“มันจะเรียกว่าความสามารถมั๊ย มันก็ มันก็นิดนึงแต่มันเค้าเรียกว่าอะไรอะ มันไม่มีคำว่าฟลุ๊ค มันไม่มีคำว่าแบบ อะไรเข้ามาเกี่ยวข้องอะนะ คือแบบ มันด้วยมือของเรา สติปัญญาเราอะไรอย่างเงี้ยครับ วิธีของเรา อะไรอย่างเงี้ย” – Gratitude Visit – นีวัฒน์

“ดีใจ ภูมิใจแล้วเรารู้สึกว่าเรา ไม่ได้แบบ ไม่ใช่กระจอกอะ เออ เฮ้ยมึงไม่กระจอก เมื่อก่อนเราคิดว่าเขินอะ เราไม่กล้าไม่กล้าทำนะ...เหมือนมีความรู้อะไรอะขึ้นขึ้น คือการที่ไปอยู่บัญชี เอาจริง ๆ มัน มันเป็นความที่เรา ดีใจนะ เพราะว่าเราเหมือน เป็นการต่อเชียวเล็บให้ตัวเอง คือมันจะมี front สักก็คนที่ ที่รู้เรื่องบัญชีด้วย” – Gratitude Visit – กันต์

“นี่ก็ย้อนไปถึง ตอนวัยเด็ก ตอนที่เราอยู่ด้วยกัน เราอยู่บ้านนอกด้วยกัน เรา ๆ เราเป็นยังไง แล้วมา ณ. ตอนนี่เราเป็นยังไง... มีฐานะที่ดีขึ้น มี มีคนดูแลที่ดีขึ้น” Gratitude Visit – เชิดชาย

2.1.2 รับรู้ความสำคัญของตนเองต่อบุคคลรอบข้าง (Acknowledgement of self significance to others) คือ เล็งเห็นถึงคุณค่า อิทธิพลของตนเอง ที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะสำหรับบุคคลที่เลือกทำกิจกรรมด้วย รวมไปถึงบุคคลใกล้ชิด และบุคคลรอบข้างอื่น ๆ สัมผัสได้ว่าบุคคลเหล่านั้น ชื่นชม เอาใจใส่ ให้ความสำคัญต่อตน ผ่านการแสดงออกทั้งทางคำพูด สีหน้าท่าทาง หรือการกระทำ สะท้อนถึงความสัมพันธ์ที่ดีที่มีต่อกันและกัน

“ก็คือเค้าก็พูดตลอดว่าพี่ฉันแบบ อย่าเพิ่งไปไหนนะอะไรอย่างเงี้ย เค้าก็บอกตลอดว่าไม่เป็นไร มีอะไรก็บอกนุ่น ไรอย่างเงี้ย ช่วย ๆ กัน ... เพราะว่าเค้าก็แบบค่อนข้างที่จะเชื่อมั่นในตัวฉัน” – Gratitude Visit – นิตินันท์

“คำของเรา มันใหญ่โต มันใหญ่โตในจิตใจเขา แล้วก็ แล้วก็ มี มีพลังสูง กับ กับ คนคนนี้ และคนในครอบครัว แต่ส่วน มี ๆ มี มีด้านดี มีด้านดีสูง มีด้านแย่งสูง จะพูดอะไรกับพี่สาว หรือครอบครัวอะ ควรระมัดระวังมากให้สุด” – Gratitude Visit – เชิดชาย

“คือเราก็คูยกันได้ทุกเรื่อง เราก้แบบ คือสามารถ มา feel ได้ว่าเขา ว่าเขาก็ให้ความสำคัญกับเรา ให้ความเป็นเพื่อนสนิทกับเรา” – Gratitude Visit – แพทริค

“เขาก็ขอบคุณเรา... ขอขอบคุณสิ่งที่เราพยายามสอนเค้าหลาย ๆ อย่าง ขอขอบคุณความเป็นพี่เป็นน้อง อะไรประมาณนี้ตลอดระยะเวลา 1 ปีที่เขาอยู่กับเรา ... เราก้เลยรู้สึก รู้สึก happy รู้สึกซาบซึ้งไปด้วย...เขาบอกว่าเราเป็นคนจิตใจดี เราเป็นคนเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ เราเป็นคนนึกทำอะไรนึกถึงคนอื่นตลอด” – Gratitude Visit – ธีรศ

2.2 ความซาบซึ้งต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Gratitude towards others and surroundings) หมายถึง ความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งภายนอกตนเอง จากประสบการณ์การเชื่อมโยงแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ ช่วยตอกตริ่งความสัมพันธ์เชิงบวกที่มีระหว่างกัน ตั้งแต่ในอดีตมาจนถึงปัจจุบัน เกิดความรู้สึกขอบคุณในคุณค่าของความสัมพันธ์ที่มีต่อประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา รวมถึงความซาบซึ้งขอบคุณในความดีงามของบุคคลรอบตัว ไม่เพียงแต่มีต่อบุคคลที่เลือกเขียนจดหมายถึงเพื่อแสดงความขอบคุณเท่านั้น แต่ยังผู้อื่นรอบ ๆ ตัวอีกด้วย

2.2.1 ตอกตริ่งความสัมพันธ์เชิงบวก (Affirming positive relationships) คือ การได้ทบทวนถึงความสัมพันธ์ตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน เมื่อได้ทบทวนประสบการณ์ที่เคยเผชิญร่วมกันในอดีต ทำให้ค้นพบความทรงจำเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ ระลึกถึงประสบการณ์ที่ดีที่เคยได้รับ เช่นการให้เกียรติ การเอาใจใส่ การปลอบประโลม การยอมรับ เกิดการตระหนักถึงการสนับสนุนจากคนใกล้ชิด ทั้งบุคคลที่ได้เลือกมา และอาจรวมถึงคนอื่น ๆ ที่ได้ให้การสนับสนุน ย้ำเตือนความอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกจากความสัมพันธ์ระหว่างกัน เช่น ความรัก ความปรารถนาดี ความห่วงใย ความไว้วางใจ

“เรารักกันมากขึ้น เรา เรารัก กันมากขึ้น ในรูปแบบที่ ที่มีการขอบคุณ มีการดูแล เอาใจใส่กัน มีการ ดูแลสภาพจิตใจซึ่งกันและกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ ... ผมมีอะไรผมจะคุย กับพี่สาวก่อน... ผมก็กระวนกระวายแล้ว ผมจิตตกเจ็ย ผมก็มาคุยกับพี่สาว พี่สาวบอกว่า เออ อย่างนั้นอย่างนี้ มันทำให้เราแบบ จากร้อยอะลดเหลือแค่ มา 10 เปอร์เซนต์อะไรเจ็ย” – Gratitude Visit – เชิดชาย

“เราสามารถคุยได้ แล้วเค้าจะไม่ไป ไปเฝ้าต่ออะไรเจ็ย เออ เราสามารถปรึกษา แล้วเราจะได้ feedback ดี ๆ กลับมาอะไรเจ็ยครับ” – Gratitude Visit – กันต์

“มันแบบตื่นตื่น มันบอกไม่ถูกอะพี่ คือตอนนั้นมันเจอปัญหามันแบบ เราแบบว่า ตอนเจอปัญหานั้น เราไม่ อยากร้องไห้มาก...เราไม่ได้โดนหัวหน้าดำ คือเค้าไม่บ่นไม่อะไรเลยแบบ เออมีอะไรช่วย ส่งมาสิ ส่งมาดิพี่วัฒน์อะไรอย่างเจ็ยครับ คือเค้าแบบช่วย...ว่าเออแกจะมีแบบ ก็ ยังช่วย ” – Gratitude Visit – นิวัฒน์

“เขายอมรับในความเป็นเรา ใน ในเขาเรียกอะไรอะ ก็คือไม่เคย bully ไม่เคย เขา เรียกอะไร ไม่เคยทำให้เรารู้สึกแย่ ไม่เคย look down อะไรแบบนี้ครับ ก็จะเป็น ก็จะเป็นอะไรที่มัน ให้พลังบวกอยู่ตลอดเวลา” – Gratitude Visit – แพทริค

2.2.2 ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าสร้างเรื่องดี ๆ ในชีวิต (Valuing relationships and initiating blessings) คือ ความรู้สึกขอบคุณความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน นำพาให้ได้พบกับเรื่องราว ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต ที่เมื่อได้ทบทวนก็ยิ่งประจักษ์ชัดเจน รับรู้ได้ถึงความโชคดี กับสิ่งต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นในชีวิต ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เช่น การได้รับโอกาสที่ดีในบางช่วงของชีวิต การพัฒนา ตนเอง การเพิ่มทักษะความสามารถมาเป็นลำดับ ทำให้รู้สึกขอบคุณคุณค่าจากความสัมพันธ์ที่ ส่งผลต่อประสบกับเรื่องดี ๆ อื่น ๆ ในชีวิตของตนเอง

“เรารู้สึกว่า การที่เรา ถูกเลือกไป ถูกให้โอกาสให้เราทำ ณ. ตอนนั้นเนี่ย มันเป็นการ ทำให้เรามีศักยภาพเพิ่มขึ้น ทำให้เราเหนือ เหนือกว่าคนอื่นในสายงานเดียวกัน ...อาจจะ เป็น โชคชะตามั้งครับที่ทำให้เรามาพบคนดี ๆ อะไรแบบนี้ ที่ทำให้เราได้เรียนรู้ที่ทำให้เราได้มาพบกัน ที่ ทำให้เราได้มาสนิทกัน ที่ทำให้เรายังเป็นห่วงกันจนถึงทุกวันนี้ละครับ” – Gratitude Visit – กันต์

“เรารักกันมากเลยจนไม่รู้จะบอกยังไงแล้ว รักกันตั้งแต่รากฐานการจัดการ โรงเรียนของเรา จนตอนนี้เราเรามีอะไรมากขึ้น พอเพราะความก้าวหน้าของพี่สาว และคนใน ครอบครัว ที่รักกันเหลือเกิน ขอขอบคุณครับ” – Gratitude Visit – เชิดชาย

“คิดว่าถ้าเกิดว่าไปทำงานที่อื่นอาจจะไม่โชคดีแบบนี้ คิดว่านะครับ คือมันเป็น ความโชคดีที่แบบว่าเราเจออะไรที่มันแบบไม่ได้ยากมาก คิดว่ามันยากสำหรับเราครั้งแรกแต่พอทำ ไปแล้วเออมันก็ง่าย มันก็ทำได้” – Gratitude Visit – นิวัฒน์

2.2.3 ซาบซึ่งถึงความดีงามของคนใกล้ชิด (Gratitude to significant people) คือ การเล็งเห็นคุณสมบัตินี้ที่ดีงามของคนรอบข้าง คนใกล้ชิด ซึ่งอาจเป็นบุคคลที่เลือกมาเขียนจดหมายมอบให้ หรือบุคคลอื่น ๆ ที่ผู้ร่วมวิจัยระลึกถึงด้วยความขอบคุณ เป็นความดีงามที่บุคคลเหล่านั้นแสดงออกมีทั้งต่อตนเอง เช่น ความเป็นกันเอง ความเอาใจใส่ ความจริงใจ การให้กำลังใจ การให้ความรู้ ให้ความช่วยเหลือ ทำให้สัมผัสถึงความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นต่อกัน ในอีกทางหนึ่งก็รวมไปถึงความดีงามที่บุคคลนั้น ๆ แสดงออกต่อบุคคลอื่น ๆ เช่น ครอบครัว เพื่อนของเขา เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น

“มันไม่แบบ มันไม่เกร็ง มันไม่แบบ มันทำงานสบาย ๆ อะครับ... ค่อนข้างที่จะให้อิสระกับเราค่อนข้างที่จะแบบไม่ถือตัวอะครับ เป็นคนที่ตลกอะไรอย่างเงี้ย คุยเล่นได้” – Gratitude Visit – นีวัฒน์

“ก็รู้สึก ... เหมือนรักแถมมากขึ้นนะ อ้อ ก็รู้สึกว่า พอเราเขียน เราเรียบเรียงก็รู้สึกว่า เอ้อ คำเรียกว่าอะไรอะ เหมือน เหมือนแกก็เป็น เหมือน ๆๆ แม่เราอีกคนนึงอะ” – Gratitude Visit – กนต์

“แต่ผิดเขาก็ เขาก็เตือนเราอะไรแบบนี้ครับ เขาไม่ได้ spoil เราซะทุกอย่าง อย่างคุณนี่ เขาก็คือ ผิดก็ผิดใจ คือมันก็ต้องยอมรับว่า มีผิดอะไรแบบนี้ มันก็พูดอย่างนี้ตลอดเวลา มันก็ไม่ได้เข้าข้างเราตลอดแบบนี้ครับ” – Gratitude Visit – แพทริค

“การลาออกครั้งนี้ของเขาเนี่ย ก็มี จุดประสงค์ที่จะชัดเจนอยู่แล้ว คือ...ไปอยู่กับครอบครัวในช่วงสถานการณ์ที่มันเลวร้ายอย่างที่เรารอบกันอยู่แล้ว ซึ่งธรรมชาติอยากทำแบบนั้นบ้าง ก็คืออยากอยู่กับครอบครัว เอออยากลองกลับบ้านอะไรเงี้ย ก็เลยรู้สึก happy ตรงนั้นซาบซึ่งในสิ่งที่เขาอยู่กับพ่อแม่เขา” – Gratitude Visit – ธรรมศ

### 3 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ่งขอบคุณจากกิจกรรมสิ่งดีงามสามเรื่อง (Gratitude cultivation experience from Three Good Things

กิจกรรมสิ่งดีงาม 3 ประการ ผู้ร่วมวิจัยได้รับมอบหมายให้เขียนถึงสิ่งที่ดี ๆ 3 เรื่อง ที่มีลักษณะคล้ายกับเรื่องดี ๆ ในกิจกรรมแรก คือเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกซาบซึ่ง ขอบคุณ ยินดี พอใจ มีความสุข โดยเพิ่มการอธิบาย 2 หัวข้อคือสาเหตุหรือที่มาของสิ่งที่ดีเหล่านั้น และบทบาทความเกี่ยวข้องที่ตนเองมีต่อสิ่งที่ดีนั้น โดยเขียนบันทึกทุกวัน จนครบ 7 วัน

ในการทำกิจกรรมนี้ นอกจากผู้ร่วมวิจัยจะต้องเลือกหาสิ่งดีงามเพื่อทำการบันทึกแล้ว เขายังต้องวิเคราะห์ประสบการณ์ (Analyse experience) เพื่อระบุสาเหตุที่มาของสิ่งดีงาม อีกทั้ง

บทบาทของตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งดีงามที่ตนเองเลือกบันทึก (Identify source and role) ทบทวนการกระทำ เรื่องราวที่เกิดขึ้น มีการแบ่งแยกส่วนที่เป็น รายละเอียดเกี่ยวกับแหล่งที่มาหรือสาเหตุที่ทำให้เกิดสิ่งดีงามเหล่านั้นขึ้น และบทบาทในทางใดทางหนึ่งของตนเองที่มีต่อสิ่งดีงามนั้น ซึ่งเป็นในแง่มุมมองก็ได้ ไม่จำเป็นจะต้องเป็นส่วนร่วมให้เกิดสิ่งดีงามเหล่านั้นเสมอไป

เมื่อครบกำหนดเวลาการบันทึก ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูล โดยขออนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เพื่อนำไปถอดเทป จัดบันทึกข้อมูลภาคสนาม และทำสำเนาเอกสารการบันทึกตามกิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ เพื่อนำไปประกอบกับข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้เป็นประเด็นหลัก (1) ความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (2) ความซาบซึ้งต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ที่แบ่งเป็นประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

3.1 ความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (Gratitude towards oneself) หมายถึง การตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตน ที่มีความเชื่อมโยงกับสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เกิดความยึดมั่นในความดีของตนที่มุ่งจะรักษาให้ดำเนินต่อไป

3.1.1 ตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง (Acknowledgement of internal positive resources) คือ การมองเห็นคุณสมบัติที่ดีของตนเอง จากการที่ได้ค้นหาสาเหตุที่มา จึงค้นพบความเชื่อมโยง ความเป็นเหตุเป็นผลระหว่างสิ่งดี ๆ กับการแสดงออก หรือการกระทำของตนเอง เห็นคุณค่าจากการกระทำดีของตน (Finding values from past action) เกิดความรู้สึกเชิงบวกต่อตนเอง (Feeling positive towards one's self)

“เราคิดทบทวน แล้วก็ เราก็หาสิ่งนั้นนะ...แล้วว่าเรามีอะไรเกี่ยวกับตัวเราบ้าง ที่ที่ว่า มีบทบาทกับเหตุผล ยังไง ...บทบาทที่เป็นคนส่ง เป็นคนทำ เป็นคนเป็นสาเหตุทำให้ที่ต้องทำ เราเราเราขอบคุณแล้วอะเราบทบาทกับสาเหตุแล้วเราก็แฮปปี้ ฉันเกี่ยวข้องด้วยฉันเกี่ยวข้องเขาได้ ก็นั่นก็ภูมิใจแล้ว เพราะว่า เพราะเขาชอบ” – Three Good Things – เชิดชาย

“record เราก็จำว่า วันนี้มันดีจังเลย วันนี้มันมีเรื่องดี ๆ เรื่องนี้นะ แต่ที่นี้ด้วยกิจกรรมนี้จะต้องคิดในเรื่องของสาเหตุ ที่มันเกิดเรื่องนี้ขึ้นมาเนี่ย เป็นเพราะอะไรบ้าง แล้วก็เราเกี่ยวข้องยังไงบ้าง...มีพัฒนาการ ทำให้เรารู้สึก Happy นะ เพราะว่าเรารู้สึกว่าเราอะ เราก็สามารถที่จะ inspired คนได้ หรือรู้อยู่แล้วว่า บทบาทเราเป็นฝ่ายบุคคล ทำไมเรา เราก็รู้สึก happy ไปด้วย เพราะว่าเราใช้บทบาทตรงเนี่ยเนี่ย ในการทำให้เขาปรับปรุง” – Three Good Things – ธรรมศ

“อันนี้มันต้องมาแยก มาแยกแยะว่า เอ้อ มันจะมีสาเหตุเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งสาเหตุที่มานะครับ มาเกี่ยวข้อง แล้วก็บทบาทของเรา...พอมานั่งนึกว่า เอ๊ะ ทำไมแกถึงเอามาให้เรา เพราะว่าครั้งหนึ่งเราเคยเอาต้นไม้ให้แก ครั้งหนึ่งแกเคย แกเคยมาถามว่าอัยอันนี้ต้นอะไร ดอก

สวยดีอะไรเงี้ย ก็บอกบ้าเอาไปเลย บ้าหยิบไปเลย เหมือนเราก็ดูไม่ได้หวง เหมือนเราก็ดูไม่ได้หวง แล้วพอถึงเวลาที่เรา เราชอบ เขาก็ไม่หวงกับเราเหมือนกัน อะไรแบบเนี้ยครับ...ขอบคุณความเมตตาของตัวเองที่มีให้คนอื่น แล้วมีสิ่งนั้นกลับมาหาเรา อันที่ 2 คือรู้สึกขอบคุณ เออ มีภูมิใจขอบคุณ เห็นคุณค่าในตัวเอง” – *Three Good Things* – กัณฑ์

“ทำไมเราถึงเจอเหตุการณ์ดี ๆ นั้น หรือหรือเพราะอะไรอย่างเช่น เพื่อนมา support อะไรแบบนี้ครับ ซึ่งแผนกอื่นก็มี แต่เขาไม่ได้ไป support แต่เขาเลือกที่จะมา support เรา แล้วก็เราก็มองย้อนดูที่ตัวเรา ว่าทำไมเขาเลือกมาช่วยเรา...เราถูกเลือกให้เป็นคน ๆ นั้นอะไรแบบนี้ครับ เราก็คิดว่าเราเป็นคน friendly ระดับหนึ่ง เราเป็นคนที่จริงใจกับคนอื่นในระดับหนึ่ง จนคนอื่นสามารถ feel ได้ถึงความ ความจริงใจของเราอะครับ” – *Three Good Things* – แพทริค

3.1.2 ยึดมั่นในคุณความดีของตนเอง (Commitment to self qualities) คือ ความมุ่งมั่นที่จะรักษาบทบาทที่มีคุณค่าของตน แนวทางปฏิบัติที่มีความสัมพันธ์ต่อสิ่งดีงามให้คงอยู่ต่อไป หรือพัฒนาให้เพิ่มพูน ทั้งในชีวิตส่วนตัว หรืออาจรวมถึงความมุ่งมั่นในการทำงานเพื่อผลลัพธ์ที่ดี (Determined to work for positive results)

“ทำกิจกรรมนี้มันก็ ทำให้เราใจเย็นมากขึ้นเนาะ เพราะว่าเราไปโฟกัสในสิ่งที่ดี ๆ เราก็เลยอยากจะทำอะไรที่ดี ๆ ทั้งต่อคนอื่นและก็ต่อตัวเองอะไรเงี้ย และ...ก็ความตั้งใจในสิ่งที่เราปรารถนาเราได้อยู่ที่เราอยากให้มี สิ่ง อยากให้มีสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นงานของเรา หรือว่าคนอื่น หรือว่าสิ่งอื่น สิ่งแวดล้อมของเรา ” – *Three Good Things* – ธรรมศ

“เพื่อนร่วมงาน ใครเค้าก็ โอเคปรกติกับเรา แบบดีเงี้ยครับ คิดว่ามันก็ต้องสร้างความสัมพันธ์ไปเรื่อย ๆ” – *Three Good Things* – นิวัฒน์

“เราก็เต็มร้อยตลอดนะครับ กับการทำหน้าที่ของเรา กับการทำงานกับการทำตาม target การทำตามสิ่งที่ควรจะต้องทำ ซึ่งมันไม่ได้ drop ลงตามตามจำนวนเงินที่ได้ (หัวเราะ) เพราะเราคิดว่าเราต้องซื่อสัตย์ เออ อันนี้เราต้องซื่อสัตย์ต่อตัวเองนะครับ” – *Three Good Things* – แพทริค

3.2 ความซาบซึ้งต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Gratitude towards others and surroundings) หมายถึง ความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งภายนอกตนเอง เกิดการรับรู้สิ่งดีอย่างไม่เคยเห็นมาก่อน ทั้งเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือเรื่องที่ไม่เคยได้ให้ความสนใจมากนัก อีกทั้งซาบซึ้งขอบคุณในความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าต่อบุคคลสำคัญในชีวิต และบุคคลแวดล้อมอื่น ๆ ที่มีต่อตนเอง

3.2.1 รับรู้สิ่งดีอย่างไม่เคยมองเห็นมาก่อน (Noticing the unnoticed) คือการค้นพบคุณค่า มองเห็นสิ่งดี ๆ ในเรื่องเล็กน้อย ตระหนักถึงความดีงามที่อยู่ในส่วนต่าง ๆ ที่อาจไม่

เคยเห็นมาก่อน ไม่เคยได้สังเกต หรือให้ความสำคัญมาก่อน รวมถึงการสนใจเพิ่มมากยิ่งขึ้น มองเห็นคุณค่าของสิ่งต่าง ๆ ที่ เช่นการเห็นคุณค่าของธรรมชาติ การมองเห็นคุณค่าของศาสนา เพิ่มมากขึ้น

“บางครั้งมันก็อาจจะไม่ได้ยังงี้ละ ไม่ได้ realize ว่ามันดีนะครับ ว่ามีความรู้สึกดี ๆ แต่ตอนที่เรากลับมานั่งทบทวนอีกนะ มันก็เออ ๆ มันก็เป็นเรื่องที่ดีอย่างหนึ่ง ที่ ที่เกิดขึ้นกับเรา ในวันนี้ อะไรแบบเนี่ยครับ มันก็ทำให้เราได้ทบทวนว่า มันจะเป็นเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างน้อย ๆ ให้น่าให้ซาเย็น ตอนแรกก็ไม่ได้รู้สึกอะไรมากมาย นึกก็เออ ๆ ๆ ๆ มันก็ดีนะ” – *Three Good Things* – แพทริค

“เราก็จะต้องกลับไปหาสถานที่ ที่เรามีความสุข ธรรมชาติก็เลยมองว่าเหมือนเนี่ย อากาศ ทะเลหรือว่าสิ่งที่มันแวดล้อมอยู่รอบตัวเราเนี่ย นอกเหนือจากคนเนี่ย มันก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราสบายใจแล้วก็มีมีความสุข” – *Three Good Things* – ธรรมศ

“เราขอบคุณหลาย ๆ อย่างมากเลยนะ เราขอบคุณ คนที่เค้า train ให้เรา...งาน ตรงเนี่ย เล่นกะลูกค้าได้...เบรคกำแพง ระหว่างลูกค้ากับพนักงานลง อะไรอย่างเงี้ย พอมันเบรค สำเร็จนะ มันต้องขอบคุณ...ขอบคุณลูกค้า...ขอบคุณสิ่งรอบตัว ขอบคุณทุกอย่าง ซึ่งมันก็ กลายเป็นว่าจุดเริ่มต้นของความรัก you จะต้อง ต้องรับทุกอย่างและขอบคุณทุก ๆ อย่าง ขอบคุณ บ้าน ขอบคุณเสื้อผ้า ขอบคุณโน่น ขอบคุณนี่ ขอบคุณทุกอย่างรอบตัวที่ทำให้เรามีวันนี้และเรา รู้สึก ว่าเรา เฮ้ย เราเต็มไปด้วยความรักนะ” – *Three Good Things* – กัณฑ์

“หมานี้ก็ ต้นไม้มันก็ แบบว่าช่วยให้เราสดชื่น มันก็แบบว่าเค้าเรียกว่าทำให้เรา รู้จักรอคอย รู้จักว่าเออ หนึ่งวันเราต้องเติบโตต้องสวยอะไรอย่างเงี้ยครับ หมามาช่วยได้เยอะครับ หมามาทำให้เรามีความสุข” – *Three Good Things* – นิวัฒน์

3.2.2 ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าสร้างเรื่องดี ๆ ในชีวิต (Valuing relationships and initiating blessings) คือ ความรู้สึกขอบคุณความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน ที่ได้ส่งผลดีในด้านอื่น ๆ ในชีวิต เช่น ความสำเร็จทางธุรกิจ ผลงานในชีวิตการทำงาน การยอมรับในความสามารรถ การชมเชย เห็นถึงคุณค่าที่มอบให้ต่อกันและกัน รับรู้ถึงกำลังใจที่ได้รับจากความสัมพันธ์ สัมผัสได้ถึงความผูกพัน การให้ความสำคัญต่อความสัมพันธ์ที่จะสามารถช่วยบรรเทาปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต ได้

“ความผูกพันในครอบครัว ความสำเร็จ ยังไม่สำเร็จแต่ว่า แต่ความสำเร็จมากกว่า คนอื่น ในเรื่องมีความสุขในครอบครัวแล้ว มาไกล” – *Three Good Things* – เชิดชาย

“มันก็ไม่ใช้เราทำงานเพื่อ เรา ทำงานก็เพื่อความสำเร็จเราทำงานก็เพื่อเงิน อะไร เนี่ย เพราะเราสำเร็จเราก็อยากได้ความชื่นชม เราก็อยากได้ความ recognize จากบุคคลรอบข้าง

ที่นี้เนี่ย พอบุคคลรอบข้างเขารักเรา เราก็รู้สึก happy สบายใจ ธรรมชาติก็เลยมองว่า คนรอบข้างก็เป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำให้เราเนี่ย สบายใจแล้วก็มีความสุข เป็นปัจจัยส่วนหนึ่งในชีวิตเรา” – *Three Good Things* – ธรรมศาสตร์

“มัน ๆ จะเกี่ยวข้องถึงความ เอ่อ เหมือนความสัมพันธ์ที่ เหมือน มัน keep connection เหนียวแน่นขึ้นนะครับ... ในอนาคตเรารู้สึกว่า ถ้าเกิดเรามีอะไรผิดใจ หมางใจกัน เราก็จะ มันก็อาจจะไม่รุนแรง เพราะมีเรื่องพวกนี้มาเบรกเราไว้ ว่าเอ๊ยป้า คำก็ดีกะเรานะ อะไรเงี้ยครับ” – *Three Good Things* – ก็นัด

“เอิ่ม ก็ขอบคุณเขาแหละ ที่เขาที่ ที่เขาจริงใจกับเรา ในการที่เราให้ให้ความจริงใจกับเขาไปก่อนอะไรแบบนี้ครับ แล้วเขาก็ตอบกลับมาในทางที่ Positive ซึ่งมันก็มีคนที่ Negative นั้นแหละมันไม่ได้กลับมาเพราะทุกคน แต่คนที่ เป็นที่ ที่จริงใจกับเรากลับมาก็คือเป็นคนที่เราเลือกแล้ว ที่เราจะ ที่เราจะคบหาเป็นเพื่อนกันไป” – *Three Good Things* – แพทริค

#### 4 ประสบการณ์การสร้างความสุขซึ่งขอบคุณจากกิจกรรมลบภาพในใจ (Gratitude cultivation experience from Mental Subtraction)

กิจกรรมลบภาพในใจ เป็นกิจกรรมลำดับสุดท้าย ก่อนเริ่มต้นทำกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยช่วยทบทวนให้ร่วมวิจัยคัดเลือกบุคคลที่เหมาะสมกับตนเอง โดยขอให้ผู้ร่วมวิจัยระบุบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อชีวิตตนเองมากที่สุด 3 คนซึ่งอาจเป็นคู่ชีวิต หรือบุคคลใกล้ชิดที่ทำให้การเอื้อเฟื้อดูแล เมื่อระบุทั้ง 3 ชื่อแล้วจึงสอบถามถึงบทบาทอิทธิพลที่คนเหล่านั้น มีต่อผู้ร่วมวิจัยว่าเป็นอย่างไร แล้วจึงอธิบายวิธีการดำเนินกิจกรรม คือให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ใด ๆ ก็ได้ที่มีแนวโน้มอาจเกิดขึ้นได้ ที่จะส่งผลให้ไม่มีโอกาสได้พบบุคคลสำคัญ หรือทำให้เขาผู้นั้นจะไม่ได้อยู่ในชีวิตของตนเองอีกต่อไป แล้วจึงให้เลือกบุคคลสำคัญจากที่ระบุไว้เพียงหนึ่งคน ผู้วิจัยช่วยทบทวนกระบวนการคิด โดยสอบถามว่ามีเหตุการณ์ใดที่ทำให้อาจไม่ได้มีบุคคลนี้ในชีวิต เพื่อตรวจสอบความเข้าใจวิธีการดำเนินกิจกรรม และช่วยให้ผู้ร่วมวิจัยสามารถเริ่มต้นการจินตนาการเรื่องราวเหตุการณ์ได้ในลำดับแรก แล้วจึงมอบหมายให้ผู้ร่วมวิจัยเขียนอธิบายถึงเหตุการณ์ที่หากไม่มีบุคคลผู้นี้ ภายในเวลา 1 วันหลังได้รับมอบหมาย

ในการระบุบุคคลสำคัญ ผู้ร่วมวิจัยเกิดการทบทวนถึงบทบาทของคนที่ใกล้ชิดที่มีต่อชีวิตตนเอง มีการเรียบเรียงลำดับอิทธิพลที่มีต่อชีวิตของตน ว่ามีในด้านใดบ้าง และมีอิทธิพลมากน้อยเพียงใด ซึ่งเมื่อทราบบทบาทการดำเนินกิจกรรมแล้ว ส่วนใหญ่เลือกบุคคลที่ตนเองคิดว่ามีอิทธิพลมากที่สุดจาก 3 คนที่ผู้ร่วมวิจัยระบุไว้ตั้งแต่ต้น

เมื่อเขียนบรรยายแล้วเสร็จ ผู้วิจัยนัดสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในวันถัดมา โดยขอ อนุญาตบันทึกเสียงการสัมภาษณ์เพื่อนำไปถอดเทป จดบันทึกข้อมูลภาคสนาม และทำสำเนา เอกสารการบันทึกตามกิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ เพื่อนำไปประกอบกับข้อมูลที่รวบรวมทั้งหมดในการ วิเคราะห์ข้อมูล ได้เป็นประเด็นหลัก (1) ความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (2) ความซาบซึ้งต่อ ผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ที่แบ่งเป็นประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

4.1 ความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (Gratitude towards oneself) หมายถึง การตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตน จากการได้ทบทวนคุณค่าและบทบาทที่มีต่อผู้อื่น ความสามารถใจการจัดการภาวะต่าง ๆ จึงตระหนักถึงความสามารถในการรับมือกับการสูญเสีย ในอนาคต

4.1.1 ตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง (Acknowledgement of internal positive resources) คือการเล็งเห็นคุณสมบัติที่เป็นความเข้มแข็งของตนเอง ที่มีแนวโน้มว่าจะ รับมือกับการสูญเสียได้ดี จากการที่ได้ทบทวนบทบาทของผู้ที่มีอิทธิพลต่อตนเองในชีวิต ทำให้ได้ ค้นพบถึงอิทธิพลที่ตนเองมีต่อผู้อื่น เล็งเห็นถึงความสามารถของตนเอง ความรับผิดชอบ ความ เป็นผู้นำ การจัดการปัญหาและอุปสรรคที่ผ่านมา และแนวโน้มที่จะสามารถรับมือกับความ ยากลำบากที่อาจเกิดขึ้นได้

“ก็คิดว่าทำใจมาในระดับหนึ่ง ถ้าเทียบกับคนทั่วไปที่...ไม่ได้ศึกษาอะไรอย่างนี้ ครับ ก็คิดว่าเราก้าวขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ที่แบบรู้ว่ามันจะต้องเกิดขึ้นกับทุกคน แล้วก็ทำใจมาไว้ใน ระดับหนึ่งแล้วอะครับ แต่ถ้าถามว่าเสียใจไหม มันก็เสียใจอยู่แล้วครับ แต่คิดว่าน่าจะ handle กับ มันได้...เราก็เป็นส่วนหนึ่ง ในการขับเคลื่อนครอบครัวนี้ ที่จะส่งน้อง 2 คนเรียนจนจบ พ่อแม่ไม่ได้ ทำงานแล้ว ก็อยู่สบายอะไรแบบนี้ครับ ไม่ต้องทำอะไร ก็คือเป็นคนที่มีความรับผิดชอบ มีความ strong แล้วก็มีความเป็นผู้นำของ ของครอบครัวนี้ได้ ค่อนข้างดี” – Mental Subtraction – แพทริค

“เออเรา เราก็เป็นคนหนึ่งนะ ที่เข้มแข็งนะ อะไรอย่างนี้ ถึงแม้ว่าเราจะมีเรื่อง อะไร เสียใจ เราก็ย้อนแป๊บ กลับไปนิดนึง ตอนที่เคยออกหักเมื่อก่อนอะไรอย่างนี้ เสียใจไหม ก็ เสียใจร้องไห้ร้องไห้อะไรเงี้ยแต่แล้วก็ move on ต่ออย่างเงี้ย เหมือน เหมือนเจ็บเองลูกเองอย่าง เงี้ย” – Mental Subtraction – ธรรมศ

“เราอะ ไม่เกรตั้งแต่เด็ก ๆ เราก็อยู่ในลู่วิ่งในทางของเราตลอด เรียน ตั้งใจเรียน ถึงเวลาทำงานก็ต้องทำงาน ทำแบบให้เต็มที่อะไรเงี้ย แล้วพอผล แล้วสิ่งที่เกิดขึ้นก็คือ โควิด 19 มาเราโดนตักงาน พ่อไม่เคยทิ้งเรา เพราะเขาก็เคย ก็รู้ว่าเราไม่ได้เกร เหมือนมีเงินทุกบาทที่เขาส่ง

มา support เรา เขาก็รู้ รู้ว่าเราไม่ได้เอาไปแบบกินเหล้ากินยาที่ไหน เขาก็เอามา support เรื่อง บ้านเรื่องค่าใช้จ่ายประจำวันของเราอะ” – Mental Subtraction – กัณฑ์

4.1.2 ความพร้อมรับมือกับการสูญเสีย (Readiness to cope with future loss) คือ การตระหนักถึงความสามารถของตนเองในการจัดการหากเกิดเหตุการณ์สูญเสีย มองเห็นวิธีการรับมือกับสถานการณ์ยากลำบากในอนาคต ขณะเดียวกันก็ตระหนักถึงโอกาสที่ยังคงมีอยู่ก่อนการสูญเสียที่จินตนาการไว้ตามกิจกรรม มีการวางแผนเตรียมรับมือกับการจากลา (Prepare for farewell) โดยมีความตั้งใจที่จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ก่อนที่จะสูญเสียบุคคลที่มีอิทธิพลต่อชีวิตตนเอง เช่น การใช้เวลาที่มีด้วยกันให้คุ้มค่า หรือแก้ไขความขัดแย้ง เพื่อไม่ให้สูญเสียบุคคลสำคัญไป เช่น การปรับความเข้าใจ รวมถึงการเตรียมใจยอมรับกับความสูญเสีย (Acceptance of loss)

“หรือว่าคล้าย ๆ กับเมื่อก่อน ที่เราไฟก๊สที่โรงงาน หรือว่าไฟก๊สที่ตัวเอง ธรรมชาติก็เลยทีนี้ ก็เลยกลับมาคิดถึงกรอบหนึ่งว่า เออที่เราไฟก๊สในเรื่องงานเนี่ย จริง ๆ แล้วมันเป็นการไฟก๊สปัจจัยไหนมากที่สุดอะไรเงี้ย เราก็เลยมองว่า ถึงแม้ว่า จะมีเขาหรือไม่มีเขา เราก็ยังเคารพตัวเองอยู่ ยังทำเพื่อตัวเองอยู่” – Mental Subtraction – ธรรมชาติ

“ถ้าเกิดเราทะเลาะกันรุนแรงขณะที่แบบว่าตัดขาดจากกันไปเลยอะไรอย่างเงี้ย ก็รู้สึกเสียดายเหมือนกันว่า แต่จริง ๆ แล้วคือมันก็เขาเรียกว่าเงี้ยอะ ถ้าเกิดว่ามีโอกาสที่จะแบบกลับมาคืนดี คุยกันดีได้อะไรอย่างเงี้ยก็ต้องทำนะครับ” – Mental Subtraction – นิวัตน์

“มันมีความเศร้ามากกว่าเพราะเขาอ่อนแอแล้วเขาจากไป มากกว่าเขา เขาก็แข็งแรงแล้วเขาบินไปได้ อ้ออย่างนี้มากกว่า เหมือนถ้าวันหนึ่งเขา จากไปใน การอ่อนแอของเขา มันเราเศร้า แต่ถ้าวินหนึ่งเขาบินได้ เขาบินได้ไกล เราภูมิใจ” – Mental Subtraction – เชิดชาย

4.2 ความซาบซึ้งต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม (Gratitude towards others and surroundings) หมายถึง ความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งภายนอกตนเอง เห็นคุณค่าของความดีงามรอบตัวที่ได้รับมา ซึ่งมีโอกาสที่จะไม่เกิดขึ้นก็ได้

4.2.1 เห็นความคุณค่าของความดีงามที่ได้รับ (Acknowledgement of the value of blessings) คือ การตระหนักถึงคุณค่า คุณประโยชน์จากสิ่งดีงามในชีวิตที่เคยได้รับคุณค่าของความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ ด้วยเพราะหลังจากที่ได้จินตนาการภาพที่โอกาสได้รับสิ่งดี ๆ ถูกลดทอนลงไป จึงเกิดความตระหนักว่า โอกาสที่จะได้สิ่งดีงามที่มีคุณค่านี้อาจไม่เกิดขึ้นหรืออาจไม่ได้คงทนยาวนานเสมอไป

“สิ่งที่มันดี ที่มันเกิดขึ้นทุก ๆ วันนี่มันก็ อาจจะเป็น มันก็เป็นเพราะเขาส่วนหนึ่ง ที่เข้ามาในชีวิตเราอะไรอย่างเงี้ย เออช่วยจัดการเพื่อเรา ช่วยพูด ช่วย support หลาย ๆ สิ่ง หลาย ๆ

อย่าง อะไรเงี้ย ซึ่งธรรมชาติก็เลยมองเห็นว่ามันก็เป็นส่วนหนึ่ง ที่เขาเข้ามาเติมเต็มให้กับเรา” –  
Mental Subtraction – ธีรศ

“แล้วพอเราหลุดมาจากความสมมติอะ เราคิดว่า เราโชคดีมากที่เรามีพ่ออยู่ข้าง ๆ เราโชคดีที่เรามีอะไร ก็แบบว่า ก็ปรึกษาแกได้อยู่ เขายัง support เราได้อยู่อะไรอย่างเงี้ย” –  
Mental Subtraction – กัมต์

“พอย้อน ๆ ไปนะ เราเห็นเค้า ทุกช่วงชีวิต แต่เราไม่ได้เคย ใส่ใจเค้ามาก ใช่มะ เหมือน ๆ เค้าอยู่ช่วงชีวิต ทุก ๆ ช่วงครับ แต่ว่าเราไม่ได้มอง แล้วพอเราย้อนไปปั๊บ เราเห็น เราเห็น มากกว่า ...เพราะ พ่อแท้ ๆ นะ ก็แยกตัว ครอบครัวออกไป ส่วน ๆ ถ้าเค้า ไม่เป็นคนที่น่าพามาถึง ตรงเนี่ย เราจะไม่มีทุกวันนี้เลย” – Mental Subtraction – เชิดชาย

4.2.2 มุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนกับคุณค่าที่ได้รับ (Determination to take reciprocal action) คือความตั้งใจ มุ่งมั่น ไปจนถึงลงมือกระทำสิ่งดี ๆ คนรอบตัวมากขึ้น เพื่อเป็นการตอบแทนคุณค่าของสิ่งดีงามที่ได้รับ ที่ไม่ได้จำกัดเพียงบุคคลที่มีอิทธิพลสำคัญในชีวิตเท่านั้น แต่ยังรวมถึงบุคคลอื่น ๆ ทั่วไปอีกด้วย

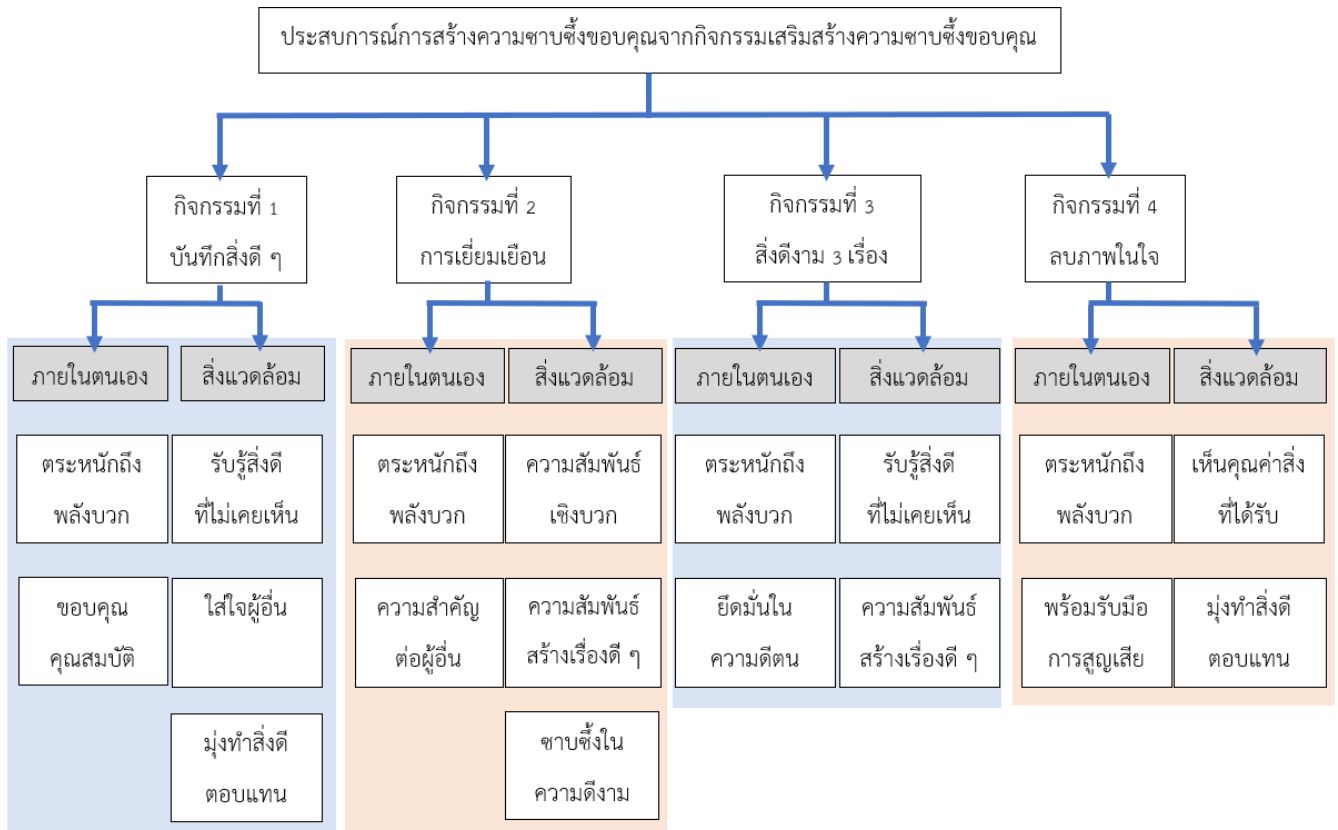
“ความผูกพันที่เราอยู่ด้วยกันมาตลอดตั้งแต่เด็กจนจบม. 6 นะครับ แล้วก็เห็น ความที่แกทุ่มเทสำหรับเรา สำหรับน้อง สำหรับครอบครัว เห็นความลำบากนู่นนี่นั่นอะไรแบบนี้ ครับ ก็อยากจะเลี้ยงดูแกให้ดีที่สุด ทำให้ดีที่สุดเพื่อตอบแทนสิ่งที่เราได้รับมา... ในขณะที่ยังมีกัน และกันอยู่ ก็ทำดีต่อกันให้มากที่สุด...ก็ทั้งแฟน ทั้งเพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน เพื่อน ๆ ที่มันอาจจะ ไม่ได้อยู่ที่ทำงาน เป็นเพื่อนสนิทกันอะไรแบบนี้ครับ ก็ ก็ทำดีต่อกันเถอะ อะไรแบบนี้ครับ ก่อนที่ ก่อนที่มันสายเกินไปครับ” – Mental Subtraction – แพทริค

“เพราะว่า ตั้งแต่เขาเข้ามาเราก็ อย่างเช่นเราก็เปิดโลกทัศน์หลายอย่าง เช่นเรา เทียวมากขึ้น อะไรเนี่ย คือเราพยายามหาความสุขให้มันเยอะมากที่สุด... เหมือนตอนนี้เรามี ความสุขที่มีเขา เราพยายามทำทุกอย่างให้ตัวเรามีความสุข และก็เขามีความสุขด้วย” – Mental Subtraction – ธีรศ

“เรามีบ้านเรามีรถ เรามี เรามีเครื่องใช้ในบ้าน นั่นแหละอะพี...ขอบคุณตัวเองที่ เราหา และขอบคุณตัวเองที่เรา ที่ ๆ ขอบคุณด้วยที่มันไม่พังไปก่อน บางอย่างก็เป็น 10 ปีแล้วอะ แล้วเราก็รู้สึกที่เรารัก ฉันทนอมเธอนะ อะไรเงี้ย” – Mental Subtraction – กัมต์

“หลังจากนี้เรา ๆ ก็ต้องมีบทบาทในชีวิตแกด้วย เหมือน ๆ สิ่งที่ทำให้อะ เรา ซึมซับมันมาลึก ๆ เค้าก็ทำอะไรเรา เราควรตอบแทน ใน ๆ ในตอนอนาคตที่แกไม่มี คอย แกทำไม่ ไหวแล้ว เราคอยทำงานให้แก” – Mental Subtraction – เชิดชาย

สำหรับผลการวิจัย ประสพการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมการ  
เยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ สามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังแสดงในแผนภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 5 ประสพการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง  
ขอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน

**ประเด็นหลักที่ 3 ประสพการณ์สืบเนื่องภายหลังการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง**

**ขอบคุณ Consecutive Experience after completing gratitude intervention**

ลำดับนี้เป็นลำดับสุดท้ายหลังการทำกิจกรรมครบทั้งหมด หลังจากทำกิจกรรมที่ 4  
และการสัมภาษณ์ครั้งที่ 5 เพื่อเก็บข้อมูลประสพการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณครั้งสุดท้าย  
ผ่านไปเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์แล้ว ผู้วิจัยทำการนัดหมายและสัมภาษณ์อีกครั้ง เพื่อเก็บข้อมูล  
ประสพการณ์สืบเนื่องจากผู้ร่วมวิจัยอีกครั้ง โดยเสนอทางเลือกให้ว่า ในระหว่างเวลานี้ ผู้ร่วมวิจัย  
สามารถเลือกที่จะหยุดพักจากการทำกิจกรรม หรือเลือกที่จะฝึกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งที่ตนเอง  
สนใจต่อไปได้ ตามความเหมาะสม ในการสัมภาษณ์ถึงประสพการณ์สืบเนื่องที่เป็นการสัมภาษณ์

ครั้งสุดท้าย ผู้วิจัยได้สอบถามถึงการเลือกทำกิจกรรมต่อเนื่องด้วยตนเอง พบว่า ผู้ร่วมวิจัยทุกคนหยุดพักจากการทำกิจกรรมที่มีการเขียนบันทึกต่าง ๆ ทุกกิจกรรมตลอดระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา หากจะมีการทำกิจกรรมที่ใกล้เคียง กับกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณมากที่สุด ก็เป็นเพียงการใช้วิธีการคิดทบทวนสิ่งดี ๆ ช่วงเวลาเย็นหรือค่ำในบางวันที่รู้สึกว่ามีเหตุการณ์ที่มีความสำคัญเท่านั้น ไม่มีการจดบันทึกใด ๆ จึงไม่นับว่าเป็นการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ

ประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังจากประสบการณ์การสร้างความสำเร็จซึ่งขอบคุณสามารถแบ่งได้เป็นประเด็นหลัก (1) ประสบการณ์เนื่องจากความซาบซึ้งต่อคุณสมบัติภายในตน (2) ประสบการณ์เนื่องจากความซาบซึ้งต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อม ที่มีรายละเอียดประเด็นย่อยดังต่อไปนี้

3.1 ประสบการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ้งขอบคุณต่อตนเอง (Consecutive gratitude experience towards oneself) คือ ประสบการณ์เกี่ยวกับตนเองที่เกิดขึ้นภายหลังจากการยุติการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณไปแล้วมากกว่า 2 สัปดาห์ได้แก่การทบทวนและเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ที่มีทั้งเหตุการณ์ที่ดีและไม่ดี เกิดอารมณ์เชิงบวก เล็งเห็นผลกระทบเชิงบวกจากส่วนที่ดี ในทางตรงกันข้ามหากมีเรื่องที่ไม่ดี ก็มีการมองหาบทเรียน ผลลัพธ์เชิงบวกจากเรื่องราวนั้น ความตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง และคุณค่าเชิงบวกที่ได้รับ มีการรับรู้ถึงสิ่งดีที่อาจไม่สังเกตเห็นมาก่อน รวมทั้งสามารถจัดการตนเองในการรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1.1 ทบทวนและเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น (Review and learning) คือ การมองย้อนเหตุการณ์ในแต่ละวัน ใช้เวลากับตัวเองทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาว่าส่งผลกระทบต่อตนเองอย่างไรบ้าง มีการเรียนรู้เพื่อวางแผนในการรับมือต่อเหตุการณ์ในอนาคตว่าจะดำเนินไปในทิศทางใด เป็นการพัฒนาทักษะ ลักษณะนิสัยที่จะเก็บเกี่ยวสิ่งดีงามจากเหตุการณ์ในแต่ละวัน ไม่ให้ผ่านไปอย่างสูญเปล่า แม้จะไม่ได้ทำกิจกรรมแล้วก็ยังคงนำวิธีการทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ เพื่อหาสิ่งดีงามในเรื่องราวเหล่านั้น

“เป็นการกลับไปย้อนดูเหตุการณ์อะไรแบบเนี้ยครับ อย่างการเขียน ที่ว่า แบบว่าวันนี้มีความสุขอะไรบ้างเจ๊ยยครับ อันเนี้ยก็จะเอามาใช้บ่อยสุด ที่ก็กลับมาย้อนดูในแต่ละวันว่าวันนี้เราทำอะไรได้บ้าง เรา มีความสุขหรือเปล่า เราไม่มีความสุขตรงไหน เราทำอะไรผิดใหม่ ถ้าผิดแล้วเราจะยังไงต่อไปในอนาคต คือ จะไม่ทำมันอีก หรือมีบทเรียนอะไรจากมัน อันเนี้ย น่าจะเป็นอันที่เอามาใช้มากที่สุดแล้วครับ” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - แพทริค

“แล้วก็มีความประทับใจอีกว่าลูกคำใหม่ ๆ เกิดขึ้นจากที่เราไม่ได้คาดคิดเลย ลูกคำมา จากในเมืองมาชื่อเลย แล้วก็ลูกคำที่อยู่ยามูก็ให้ feedback กลับมาที่ดีมาก...มันก็ได้ ได้ คำชื่นชมมา ดีมาก แล้วเราก็มีแรงที่จะทำงานนี้เพิ่มขึ้นไป” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ – เชิดชาย

“ก็มีบ้าง คิดถึงเรื่องดี ๆ อะไรอย่างเงี้ย แบบ เออ ไปเจอพี่คนนึงเออพี่เขาดีจังเลย เนาะ เขาพาเราไปเที่ยว อะไรเงี้ย เออ คือเลี้ยงข้าวด้วย” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - กันต์

3.1.2 ความงอกงามของพลังเชิงบวกภายในตนเอง (The growth of internal positive resources) คือ การพัฒนาของพลังเชิงบวกที่เพิ่มพูนไปอย่างต่อเนื่อง ทั้งความสามารถ ในการมองเห็นคุณค่าของตนเอง คุณค่าของการมีมุมมองเชิงบวก ที่ส่งผลดีต่อตนเอง ในด้าน อารมณ์ความรู้สึก การสร้างกำลังใจ ความสามารถในการเลือกหันเหความสนใจ การจดจำ เรื่องราว ให้มีความสำคัญกับส่วนที่เป็นเชิงบวกมากยิ่งขึ้น เกิดพลังเชิงบวกสืบเนื่อง

“เพิ่มขึ้นมาก็คือจะเป็น เป็นเรื่อง เออ ช่วยให้เราคิดเรื่อง เลือกรู้เรื่องที่ดีมัน Positive ในแต่ละวันอะไรแบบเนี้ยครับ เพราะตอนนี้สถานการณ์ในแต่ละวันมันก็ได้โอเค เท่าไหร่มันก็ทำให้เรา เออ นึกถึงเรื่อง มันก็สอนให้เรานึกถึงเรื่องที่ดี มันเป็นแนวทางบวกดีกว่า เพื่อที่จะดำเนินชีวิตต่อไปอะครับ” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - แพทริค

“มัน ๆ ปลุกฝังให้เรา ให้เราได้เห็น เห็นความสำคัญของตัวเอง แล้วก็รักตัวเอง แล้วก็เห็นถึง ถึง โลก โลกสวย โลกสวยมากขึ้นครับ หลาย อะไรหลาย ๆ อย่างก็ ๆ อ่า มองเห็น เป็นสิ่งที่ดีมากกว่าสิ่งที่ทำให้จิตใจแย่” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - เชิดชาย

3.1.3 การพัฒนาตนเองทางอารมณ์ (Emotional Development) คือการพัฒนา ตนเองทางด้านจิตใจให้ดีขึ้น มีสติ รู้ตัวในการจัดการกับอารมณ์ ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีกว่าเดิม พัฒนาอารมณ์ไปในเชิงบวก ตระหนักถึงปัญหาที่ตนเองมีอยู่เดิม และยินดีที่จะเผชิญกับอุปสรรค เพื่อรับมือ แก้ไขและก้าวผ่านความท้าทายต่าง ๆ ในเชิงบวก

“น่าจะเป็นเรื่องใจเย็นลงมั้งครับ รู้สึกว่าตัวเองใจเย็นลง กว่าเดิม ก็จากการที่ ยกตัวอย่างเรื่องการที่เป็นคน convince คนในทีม ให้ ให้อำนาจเพิ่มขึ้นอะไรแบบเนี้ยครับ” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - แพทริค

“ถามว่าวัฒนธรรมใจร้อนใหม่ วัฒนธรรมใจร้อน ก็แค่แบบพยายามนิ่งไว้ก่อน เพื่อที่จะให้ สถานการณ์มันก็เรียกว่าอะไรอะ มันดี มันแบบเขาเรียกว่าอะไร ไม่ ๆ ๆ โวยวายถึงแม้ว่าปัญหามัน อยู่ที่เขา อะไรเงี้ยครับ ถึงแม้ว่าเขาจะว่าเราอะไรเงี้ย เราก็บอกว่า เออ อยากให้มันจบ ๆ ปัญหาไป ไม่อยากมีปัญหาต่อกัน ในขั้นทำงานอะไรนะครับ เขาก็บอกว่า เออดีนะเป็นคนดีที่แบบว่าไม่วินไม่ ด่า ๆ ด่ากัน แล้วก็มาร่วมงานกันเหมือนเดิมอะไรเงี้ย” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - นิวัฒน์

“ก็คือเราไม่อยู่กับความ ไม่จมอยู่กับความคิดลบนะที่ คิดหลาย ๆ สิ่งเลยนะ แต่เราไม่มาคิดลบ เราจะหาอะไรหักล้างตลอดเวลา...ถ้าเป็นเมื่อก่อนก็จะ ถ้าเหม็นหน้าก็คือแบบ คือไม่มองหน้าหน้าหะที่ อ้อ แล้วไงอะ ไม่สนเลย แต่นี่คือ ก็แบบ ก็คุยแบบปกตินะ โดยที่เรา จริง ๆ แล้วไม่รู้ว่าเขาเกลียด หรือ ๆ เกลียดหรือไม่เกลียดเราก็ไม่รู้ แต่เราว่า เออครั้งหนึ่งเขาเคยดีกับเราอะ” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - กนต์

3.2 ประสบการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ่งชอบคุณต่อบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม (Consecutive experience towards others and the environment) คือ ประสบการณ์เกี่ยวกับบุคคลหรือสิ่งอื่น ๆ นอกจากตนเอง ซึ่งเกิดขึ้นภายหลังจากการยุติการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ่งชอบคุณไปแล้วมากกว่า 2 สัปดาห์ ได้แก่ การใส่ใจผู้อื่นเห็นคุณค่าของความสัมพันธ์และการกระทำ ตอกตรึงความสัมพันธ์เชิงบวก และมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนคุณค่าที่ได้รับ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.2.1 การรับรู้สิ่งดีอย่างไม่เคยมองเห็นมาก่อน (Noticing the unnoticed) คือ การค้นพบคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ รอบตัว มองเห็นสิ่งดี ๆ ในชีวิตของตนเองความยินดีที่จะเปลี่ยนแปลง เห็นคุณค่าของการที่จะออกจากพื้นที่สลายที่คุ้นเคยเดิม เพื่อรับโอกาส ประสบการณ์ใหม่

“มีข้อดี ที่สังเกตเห็นถึงความสำคัญของ ของคนรอบข้างมากขึ้น มองสิ่งสวยงาม สิ่งที่เราชอบคุณทุกวันมากขึ้น และก็ มองเห็นข้อ ข้อชอบคุณ ข้อดีที่เราชอบคุณ” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - เชิดชาย

“ที่ว่าตอนนั้นที่ว่าเข้าไปช่วยเขา มันไม่ใช่หน้าที่ของเราอะไรเงี้ย ก็คือจะได้รับการทำงานกับแผนกอื่นเป็นยังไง แล้วก็ผลออกมามันเป็นยังไงอะไรอย่างเงี้ย” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - นิวัฒน์

“point คือว่าทุกคนนะมองเห็นเรา ทุกคนใส่ใจเรา คือไม่ใช่แต่พี่ มันหลาย ๆ คนที่เขาพยายามช่วยเราอะไรเงี้ย พยายามต้องดูแลตัวเองนะ ต้องนั้นนะ ต้องนี่อะไรเงี้ย กินเข้าไปอีก กินเข้าไปอีกบ้าง ๆ เขาก็พาไปกินนู่นไปกินนี่อะไรเงี้ย เออ เลยรู้สึกว่าคุณคนนะ คือแคร์เราอะ ไม่ ๆ ไม่ได้แคร์เราแต่เรื่องงาน แต่แคร์ถึงเรื่องส่วนตัวของเราไงพี่...มันอบอุ่นนะ” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - กนต์

3.2.2 ความเข้าใจผู้อื่นเพิ่มพูนขึ้น (Increased empathy for others) คือการให้ความสนใจต่อบุคคลรอบตัว เห็นอกเห็นใจ มีความเข้าใจมุมมองของคนอื่นมากขึ้น เล็งเห็นถึงคุณประโยชน์ เห็นคุณค่าจากการกระทำ หรือสิ่งที่ได้รับ คุณค่าของความสัมพันธ์กับบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในชีวิตตนเอง มีความใส่ใจสิ่งอื่นรอบตัวเพิ่มขึ้น

“เรามี เอ่อ หน้าใหม่ที่ใหม่ของเขา เขาก็พยายามทำให้มันดีที่สุดนะครับ ถึงแม้ว่า...เค้าไม่ได้มีประสบการณ์เรื่อง operation เอ่อ หน้าบ้านมาก่อนนะครับ เราก็มองข้ามจุดนี้แล้วเราก็เราก็ เหมือนกับว่า คิดว่าเราเป็น เราคิดว่าเราเป็น เป็นเขาอะไรเงี้ยครับ เขาก็คงอยากให้มีผลงานออกมาดีที่สุด” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - แพทริค

“กับเรื่องผลตอบรับกับ จากกิจกรรมนี้ก็ เรามีคนที่ 3 ที่ 4 เข้ามาเรา ๆ เราชัดเจนกับเขามากขึ้น...เราได้เห็นสีหน้า ต่อหน้าเลยว่า เราได้เห็นปฏิกิริยาโต้ตอบกับเขา...เขาสูญเสียลูกไป เขามีแค่ แค่ครอบครัวเรา เค้า ๆ พอเสียงเราเข้าไปคุยกับเค้ามากขึ้นนะ เขามีปฏิกิริยาโต้ตอบคือเขาเข้ามา เรากับแม่มากขึ้น” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - เชิดชาย

“เออ มีคนให้เราคุย คือเราอะ ขอขอบคุณเขามากกว่าที่เขา ที่เขา เขารับฟังเราอย่างอย่างที่เขาบอกว่าเออ อย่างเงี้ยมีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว เขาก็หยอด message หาเวลาฟังเรา มาอะไรอย่างเงี้ยพี่ เออ มาออกมาเจอเรา เขาขับรถออกมาจากบ้าน มา 30 กว่าโลมาเจอเรา” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - กันต์

3.2.3 ความสัมพันธ์เชิงบวกที่งอกงาม (Growth of positive relationship) คือ การเพิ่มพูนความสัมพันธ์จากเรียบง่ายธรรมดา มีการพัฒนาความสัมพันธ์มากยิ่งขึ้น หรือความสัมพันธ์ที่ดีอยู่แล้ว ให้แน่นแฟ้นมากขึ้น มีการปฏิสัมพันธ์เชิงบวกอย่างต่อเนื่อง มีการแสดงออกเชิงบวกเช่นความเอาใจใส่ เป็นห่วงเป็นใย การดูแล ให้ความช่วยเหลือแก่กันและกัน

“เราดูแลครอบครัวดีอยู่แล้ว เราให้ความสำคัญกับครอบครัวอยู่แล้ว แต่ว่า เรา ๆ พุดคุยมากขึ้น ถามไถ่มากขึ้น และก็แสดงความห่วงใย เป็นห่วงเป็นใยมากขึ้น โดยเฉพาะพ่อที่เราไม่เคยคุยกับเค้าเลย แต่ก็กิจกรรมเนี่ยได้บรรยายถึงเค้า เราเข้ามาเค้ามากขึ้น...เราใกล้ชิดกันมากขึ้น...พอเขาดี เขาจะส่งผลที่ กระทำดีต่อผู้อื่นไปด้วย และมันได้ส่งผลต่อทางใจคนอื่นไปด้วย” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - เชิดชาย

“อยู่..อะไร คือโทรไป แล้วเพื่อนโทรกลับมา ว่ามีอะไรให้ช่วย บอกแกฉันอยากได้ไอ้ไข่ ...เราต้องการบนนะเราไม่ไหวแล้วอะไรเงี้ย ผมก็ถาม เอ๊ะ ๆๆ เดี่ยวเอาไปให้ เดี่ยวเอาไปให้ เดี่ยว ๆ บูชาแล้วส่งไปให้ คือเพื่อนก็ support เราดีดีอะไรเงี้ย คือขอแค่เราแบบ ขอแค่เราบอกว่าเราต้องการให้ช่วยเรื่องอะไรเขาก็แบบเต็มทีอะ อ้อ ช่วยเต็มที่” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - กันต์

“เราก็เข้าใจน้องเขาแหละ เพราะว่าเราก็ช่วยเต็มที่แล้วอะไรอย่างเงี้ย ถ้าเกิดว่าทาง GM หรือว่าอะไรเขาไม่โอเคก็ไม่ใช่ไรก็ตามใหม่แล้ว ก็วางแผนแล้วก็ทำกันใหม่ เพราะว่า มัน เขาจะกลัวอะไร เป็นงานที่ต้องเกี่ยวข้องกับหลายส่วน” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - นิวัฒน์

3.2.4 การมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนกับคุณค่าที่ได้รับ (Determination to take reciprocal action) คือความตั้งใจ คือ การมีความมุ่งมั่นที่สร้างสรรค์ประสบการณ์ที่ดีให้กับบุคคล

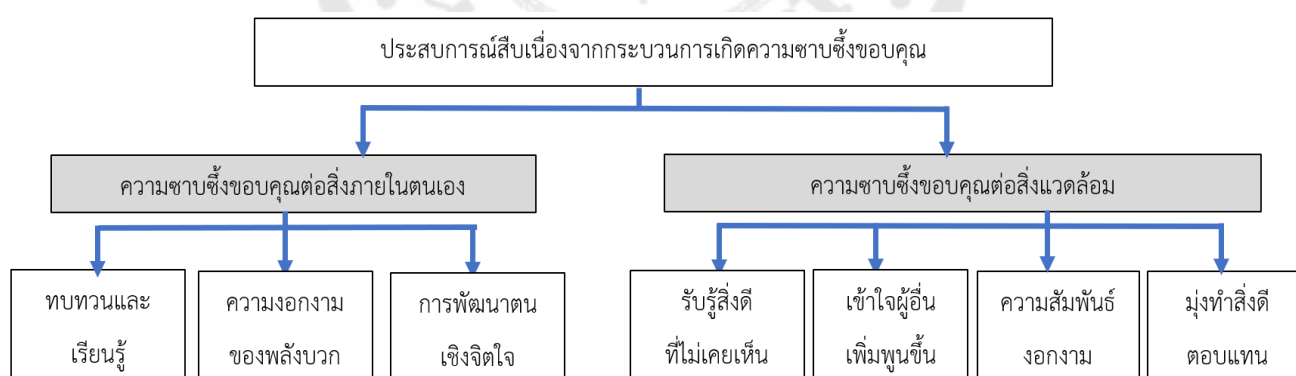
รอบตัว เช่น การใช้เวลาร่วมกับบุคคลสำคัญมากขึ้น การแสดงออกถึงการเอาใจใส่ ความห่วงใย ความตั้งใจที่จะถ่ายโอนการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีของตนไปสู่คนรอบข้าง ยินดีให้การปรึกษาให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ

“ก็เป็นในรูปแบบที่ดี เป็นแล้วดี สามารถส่งผลดีต่อผู้อื่นได้ด้วย โดยที่เป็นก็เป็น แต่ว่าสร้างครอบครัวที่ดี สร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้แก่ครอบครัวได้ สร้างความเป็นอยู่ที่ดีให้กับแม่ พี่ หรือ สร้างลูกคนหนึ่งให้กับคน ๆ หนึ่งที่สูญเสียลูกไป” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - เชิดชาย

“ที่ว่าตอนนั้นที่ว่าเข้าไปช่วยเขา มันไม่ใช่หน้าที่ของเราอะไรเงี้ย ก็คือจะรู้ว่าการทำงานกับแผนกอื่นเป็นยังไง แล้วก็ผลออกมามันเป็นยังไงอะไรอย่างเงี้ย” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - นิวัฒน์

“สิ่งที่กับผมเลยนะ คือเรารู้สึกว่า เราชักพ่อมากขึ้น เรา ทุกวันนี้ก็ยังห่วงแเกาะ จากที่วันนั้นนะพี่ ... วันนี้ก็ยังห่วงแกว่า แเกาะเป็นยังไงวะ ... ห่วงแเกาะ โทรหาแกตลอด วันก่อน วันที่ไป ก็ LINE หาแกว่าพ่อเป็นไงบ้าง พ่อกินข้าวหรือยัง พ่ออย่าใส่หน้ากากอนามัยข้านะ พ่อต้องเปลี่ยนนะ เออ ห่วงแเกาะ” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ - กันต์

สำหรับผลการวิจัย ประสพการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ้งชอบคุณต่อสิ่งภายในตนเอง สามารถแสดงเป็นแผนภาพได้ดังแสดงในแผนภาพต่อไปนี้



ภาพประกอบ 6 ประสพการณ์สืบเนื่องจากประสพการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งชอบคุณในชายรักชายวัยทำงาน

จากข้อมูลเชิงคุณภาพข้างต้น เกี่ยวกับประสพการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งชอบคุณ จากกิจกรรมเสริมสร้าง ความซาบซึ้งชอบคุณทั้ง 4 กิจกรรม สามารถแบ่งประสพการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งชอบคุณ ได้เป็นความซาบซึ้งชอบคุณภายในตนเอง 5 หัวข้อ ประกอบด้วย (1) การ

ตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง (2) ความขอบคุณในคุณสมบัติของตนเอง (3) การรับรู้ความสำคัญของตนเองต่อบุคคลรอบข้าง (4) การยึดมั่นในคุณค่าของตนเอง (5) ความพร้อมรับมือกับการสูญเสีย แบ่งเป็นความซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม 7 หัวข้อ ประกอบด้วย (1) การรับรู้สิ่งดีที่ไม่เคยมองเห็นมาก่อน (2) ความใส่ใจผู้อื่น (3) การตอกตรึงความสัมพันธ์เชิงบวก (4) ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าสร้างเรื่องดี ๆ ในชีวิต (5) ซาบซึ้งถึงความดีงามของคนใกล้ชิด (6) เห็นความคุณค่าของความดีงามที่ได้รับ (7) ความมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนต่อคุณค่าที่ได้รับ ส่วนประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณผ่านไปสองสัปดาห์ แบ่งได้เป็น ประสบการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งภายในตนเอง 3 หัวข้อ ประกอบด้วย (1) การทบทวนและเรียนรู้จากสิ่งที่เกิดขึ้น (2) ความงอกงามของพลังเชิงบวกภายในตนเอง (3) การพัฒนาตนเองเชิงจิตใจ แบ่งเป็นประสบการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลหรือสิ่งแวดล้อม 4 หัวข้อ ประกอบด้วย (1) การรับรู้สิ่งดีที่ไม่เคยเห็นมาก่อน (2) ความเข้าใจผู้อื่นเพิ่มพูนขึ้น (3) ความสัมพันธ์เชิงบวกที่งอกงาม (4) การมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนคุณค่าที่ได้รับ

สรุปประเด็นหลักประเด็นย่อยของประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้น มีลักษณะที่เกิดขึ้นทันทีทันใดในขณะที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณนั้น เป็นเหมือนการปูพื้นฐานของประสบการณ์เชิงบวก ที่ช่วยให้ผู้ทำกิจกรรมมีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกเกิดพลังเชิงบวกในตัวเอง ตระหนักถึงคุณสมบัติของตนเอง เห็นคุณค่าของตัวเอง ขณะที่ส่วนของประสบการณ์สืบเนื่องนั้น จะเห็นได้ว่าแม้ว่าเหตุการณ์ที่ประสบการณ์เชิงบวกต่าง ๆ ซึ่งถือเป็นการหยุดทำกิจกรรมไปแล้วถึง 2 สัปดาห์ แต่กลับยังคงมีพลังให้เกิดความงอกงาม ความคิดความรู้สึกเชิงบวกของผู้ได้ผ่านการทำกิจกรรม ยังคงผุดขึ้นอย่างต่อเนื่อง พวกเขาเห็นคุณค่าของตนเองอย่างต่อเนื่อง เกิดพลังในตัวเองเพิ่มพูนขึ้น ความสัมพันธ์กับผู้อื่นงอกงาม แน่นแฟ้นขึ้น แม้ว่าได้การทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณเสร็จสิ้นไปแล้ว แสดงให้เห็นถึงประโยชน์จากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ที่ยังคงเป็นเสมือนน้ำหล่อเลี้ยงภายในจิตใจของผู้ที่ได้ทำกิจกรรม ที่ยังคงมีความซาบซึ้งขอบคุณต่อตนเอง มีความซาบซึ้งต่อบุคคลรอบข้างและสิ่งแวดล้อม ได้ต่อเนื่องต่อไปภายหลังการทำกิจกรรม

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ในการสัมภาษณ์ครั้งสุดท้าย ผู้ร่วมวิจัยได้แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ ซึ่งสามารถแบ่งเป็นหัวข้อย่อยดังต่อไปนี้คือ

1. ในด้านความเชื่อมโยงเกี่ยวกับเพศภาวะ ผู้ให้ข้อมูลหลักให้ความเห็นว่า กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณน่าจะมีประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไปเท่าเทียมกัน โดยระดับของประสิทธิผลอาจไม่ได้แตกต่างกันระหว่างบุคคลต่างเพศกัน หากแต่น่าจะขึ้นอยู่กับปัจจัยพื้นฐานด้านความคิด มุมมองของแต่ละบุคคล และสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ เช่น สถานการณ์การระบาดของโรคโควิด-19 ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ทำการศึกษาวิจัยนี้ ซึ่งส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด พบว่า การทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณช่วยบรรเทาปัญหาที่เผชิญ และช่วยเพิ่มพูนประสบการณ์เชิงบวกได้ อย่างไรก็ตามในภายหลังจากการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณตามลำดับในการวิจัยนี้ หนึ่งในผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ เชิดชาย ได้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติต่อรสนิยมทางเพศของตน และมีแนวคิดใหม่เกี่ยวกับเพศวิถีของตน จากการสัมภาษณ์ครั้งแรกที่แม้เชิดชายยอมรับ ในรสนิยมทางเพศของตนเอง ว่ามีความรู้สึกดึงดูดต่อเพศชาย เขาได้ตั้งเป้าหมายไว้ว่าจะมีคนรักเป็นเพศหญิง เพื่อจะได้แสดงออกทางเพศแบบเพศชายที่รักเพศตรงข้าม สามารถแต่งงานและมีครอบครัวได้ตามความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง มีชีวิตตามวิถีที่เป็นที่ยอมรับในศาสนาคริสต์ที่เขานับถือ จนกระทั่งในการสัมภาษณ์ครั้งสุดท้าย ระยะเวลาติดตามผล ภายหลังยุติกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ เชิดชายได้บอกเล่าถึงการเปลี่ยนแปลงทางความคิดที่เชื่อมโยงด้านเพศภาวะของเขาว่า เขาเกิดการยอมรับในอัตลักษณ์ทางเพศของตน และเลือกที่จะดำเนินชีวิตตามเพศวิถีของตนโดยจะไม่ฝืนต่อรสนิยมทางเพศที่เขารักเพศเดียวกัน อย่างเช่นที่เคยได้ให้สัมภาษณ์ไว้

“จากเป็นแล้ว แล้วหาเพศตรงข้ามนะ มา ๆ เคยคิดจะหาแฟนเนี่ยแหละ แต่ว่า แต่ว่า รู้ว่า ใจตนเองต้องการอะไร...ไม่ยากที่จะเอาเข้ามาเป็นตัวประกอบในชีวิต ผมเลยว่า ผมต้องยอมรับตัวเองว่า เป็นก็คือเป็น แต่ถ้าเป็นแล้วอะ ไม่สร้างความเดือดร้อน หรือว่าไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ก็เป็นในรูปแบบที่ดี สามารถส่งผลดีต่อผู้อื่นได้บ้าง...คิดแบบนั้น เราเป็นอะ เราก็ยอมรับมากขึ้น เรากล้าที่จะเข้าหาคนคล้าย ๆ เราอะมากขึ้น เรากล้าที่จะยอมรับอดีตเค้ามากขึ้น เรากล้าที่จะ มีทัศนคติบวกในด้าน ใน ๆๆ ในเพศเดียวกันมากขึ้น” - ติดตามผล หลัง 2 สัปดาห์ – เชิดชาย

2. ความถนัดหรือความชอบในการเขียนบันทึก มีส่วนสำคัญต่อประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ จากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งขอบคุณในงานวิจัยนี้ แม้จะมี

ความหลากหลายในด้านวิธีการทำกิจกรรมถึง 4 แบบ แต่กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ทั้งหมด ล้วนแต่ต้องใช้การทบทวน ใช้ความคิดก่อนบันทึกเรื่องราวต่าง ๆ ในสมุดบันทึก ต้องใช้ทักษะในการเขียนและเรียบเรียงข้อมูล แม้เรื่องที่เขียนจะแตกต่างกัน การคิดทบทวน และการเขียน ยังเป็นหัวใจสำคัญในการดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ผู้ร่วมวิจัยท่านที่ชอบการเขียน จะรู้สึกสนุก และตั้งตารอช่วงเวลาที่จะได้ทำกิจกรรม และสามารถเขียนได้ง่ายกว่า ขณะที่ผู้ร่วมวิจัยที่ไม่ชอบการเขียน รู้สึกว่าต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการทำกิจกรรม บางคนปรับเปลี่ยนวิธีเพื่อให้สามารถทำกิจกรรมได้ง่ายขึ้น เช่น เลือกที่จะใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ในการพิมพ์ หรือบันทึกเสียงเป็นตัวหนังสือแทนการเขียนด้วยลายมือ บางคนใช้ความอดทนเพื่อให้ทำกิจกรรมให้ครบ ในตอนท้ายผู้ให้ข้อมูลหลักได้แสดงความคิดเห็นต่อกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ว่ามีประโยชน์ช่วยกระตุ้นให้เกิดการทบทวนเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ทำให้ใส่ใจหรือหันเหความสนใจให้กับสิ่งดี ๆ ในชีวิต เพิ่มความสนใจต่อรายละเอียดเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ได้ประสบ ขณะเดียวกันก็เป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างยากเพราะต้องใช้ทักษะในการเขียนและจดบันทึก ต้องใช้ความมุ่งมั่นอย่างสูงที่จะดำเนินกิจกรรมให้ลุล่วงตลอดระยะเวลาที่กำหนด สอดคล้องกับการที่มีผู้ให้ข้อมูลหลัก 2 ท่าน ที่ไม่ได้อยู่ในงานวิจัยนี้ เนื่องจากไม่สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องและขอถอนตัวไปในระยะเริ่มต้นของการทำกิจกรรมแรก สำหรับผู้ให้ข้อมูลหลักที่สามารถทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณได้สำเร็จ เกิดความภูมิใจในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามพวกเขาต่างยินดีที่กิจกรรมจบลงและได้ยุติการทำกิจกรรม แม้ว่าจะพอใจกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมก็ตาม

3. กิจกรรมที่ผู้ร่วมวิจัยให้ความสนใจมากที่สุดคือกิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 ประการ (three good things) เมื่อเปรียบเทียบลักษณะของกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ พบว่ากิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 ประการ มีบันทึกสิ่งดีเพียง 3 เรื่อง ใช้ระยะเวลาทั้งหมดเพียง 7 วัน และหัวข้อในการทบทวนที่ชัดเจนและมีมิติที่ลึกซึ้งกว่า คือมีการทบทวนไปถึงที่มาและเหตุผลที่ทำให้เกิดสิ่งดี อีกทั้งบทบาทของผู้ทำกิจกรรมตนเองต่อสิ่งดี ๆ เหล่านั้น ซึ่งมีลักษณะของการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ตั้งแต่ทรัพยากรภายในตนเอง และความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อมด้วย ผู้ร่วมวิจัยเห็นว่า กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 ประการ ให้งานคิดที่ น่าสนใจ ทำให้มองเห็นเหตุและผลเบื้องหลังสิ่งดี ๆ หรือเหตุการณ์ดี ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองและคนรอบข้าง การทำซ้ำ ๆ เพียง 1 สัปดาห์เป็นช่วงเวลาที่เหมาะสม เพราะทำให้เข้าใจวิธีการทำกิจกรรม และการคิดเชื่อมโยงเหตุผล แต่ไม่ยาวนานเกินไป จึงไม่รู้สึกจำเจกับกิจกรรม

4. กิจกรรมที่ผู้ร่วมวิจัยให้ความสนใจน้อยที่สุด คือกิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ ที่จะต้องเขียนจดหมายแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude letter) เพื่อนำไปอ่านให้บุคคลที่รู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้รับฟัง บางคนมีความกังวล ประหมาและพยายามขอยกเว้นการร่วมกิจกรรมนี้ เพราะต้องเปิดเผยความคิด และอารมณ์ความรู้สึกที่ตนเองมีต่อบุคคลสำคัญที่กำลังยืนอยู่ตรงหน้า ผู้ร่วมวิจัย 2 ใน 5 คน ขอให้ผู้วิจัยอยู่ร่วมทำกิจกรรมด้วย 1 ใน 2 คนไม่ได้ บอกกล่าวรายละเอียด ให้บุคคลสำคัญที่ตนเลือก ได้รับทราบเกี่ยวกับกิจกรรมมาก่อน และขอให้ผู้วิจัยเป็นผู้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการนัดหมาย ในระหว่างทำกิจกรรม แม้ผู้วิจัยจะได้ชี้แจงว่าเป็นการพูดคุยระหว่างผู้ร่วมวิจัย กับบุคคลสำคัญของเขาเท่านั้น โดยผู้วิจัยจะเพียงสังเกตการณ์ ไม่มีบทบาทใด ๆ ระหว่างการทำกิจกรรม พบว่าผู้ร่วมวิจัยจะมีการหันมาสบตา พูดคุยกับผู้วิจัย รวมถึงสอบถามความคิดเห็นในเชิงประเมิน ความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาในจดหมายของตนเองอีกด้วย เมื่อได้ทำกิจกรรมสิ้นสุดแล้ว ผู้ร่วมวิจัยต่างมีความคิดเห็นเชิงบวก ที่สามารถทำกิจกรรมที่เคยคิดว่ายาก ให้ลุล่วงไปได้ รับทราบถึงผลดีจากกิจกรรมนี้ คิดว่าอาจจะนำไปปรับใช้ในลักษณะไม่เป็นทางการ โดยการกล่าวคำขอบคุณสั้น ๆ ที่ง่ายกว่า และไม่ต้องเผชิญหน้ากันมากนัก

โดยสรุป ประสพการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ มีลักษณะของการใช้ความคิด ในการทบทวนเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ด้วยวิธีการทำกิจกรรมที่ให้คัดเลือกเฉพาะเหตุการณ์เชิงบวกสำหรับการบันทึก เพ่งความสนใจไปสู่สิ่งที่ดี ๆ ในชีวิต ส่งผลต่ออารมณ์เชิงบวก และความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างในเชิงบวก ซึ่งผู้วิจัยขอสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการวิจัย และนำเสนอข้อเสนอแนะจากการวิจัยที่มีรายละเอียดในบทถัดไป

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผล

ผลการวิจัยประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในชายรักชายวัยทำงานทั้งหมด 5 คน ผู้ประกอบอาชีพทั้งธุรกิจส่วนตัวและพนักงานบริษัท ความรับผิดชอบทั้งในระดับเจ้าหน้าที่ หัวหน้างาน ผู้จัดการ และผู้อำนวยการ โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบเรื่องเล่า (Narrative Research) วิเคราะห์แก่นเนื้อหา (Thematic analysis) โดยใช้การผสมผสานวิธีการหาค่าเหตุผลแบบนิรนัย (Deduction) ร่วมกับแบบอุปนัย (Induction) วิธีนิรนัย กำหนดโครงสร้างตามกรอบแนวคิดทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden & Build) (Fredrickson, 2004) และทฤษฎีค้นพบ ย้ำเตือน ผูกพัน (Algoe, 2012) วิธีอุปนัยมีการรวบรวมข้อเท็จจริงย่อย ๆ จากภาคสนามสรุปเป็นประเด็นหลัก และประเด็นย่อย มีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลแบบสามเส้า โดยนิสิตปริญญาเอกผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและการวิจัยเชิงคุณภาพ และการตรวจสอบจากภายนอกโดยอาจารย์ที่ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาให้การปรึกษาและด้านการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ อีกทั้งมีการตรวจสอบจากผู้ร่วมวิจัยเพื่อยืนยันข้อมูลอีกด้วย (External check: Peer debriefing and member check)

สรุปผลการศึกษาวิจัยจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณทั้ง 4 กิจกรรม โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในช่วงระหว่างการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเด็นหลัก คือประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อตนเอง และประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม ที่มีหัวข้อสำคัญได้แก่

ประเด็นหลักที่ 1 ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณต่อตนเอง

1. การตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง
2. ความชอบคุณในคุณสมบัติของตนเอง
3. การรับรู้ความสำคัญของตนเองต่อบุคคลรอบข้าง
4. การยึดมั่นในคุณความดีของตนเอง
5. ความพร้อมรับมือกับการสูญเสีย

ประเด็นหลักที่ 2 ประสพการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลและ  
สิ่งแวดล้อม

1. การรับรู้สิ่งดีอย่างไม่เคยมองเห็นมาก่อน
2. ความใส่ใจผู้อื่น
3. การตอกตรึงความสัมพันธ์เชิงบวก
4. ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าสร้างเรื่องดี ๆ ในชีวิต
5. ความซาบซึ้งถึงความดีงามของคนใกล้ชิด
6. การเห็นคุณค่าของความดีงามที่ได้รับ
7. ความมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนคุณค่าที่ได้รับ

ส่วนที่ 2 ประสพการณ์สืบเนื่องภายหลังจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้ง  
ขอบคุณ ดำเนินทุกกิจกรรมผ่านไปแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ มีหัวข้อสำคัญได้แก่

ประเด็นหลักที่ 1 ประสพการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ้งขอบคุณต่อตนเอง

1. การทบทวนและเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น
2. ความงอกงามของพลังเชิงบวกภายในตนเอง
3. การพัฒนาตนเองเชิงจิตใจ

ประเด็นหลักที่ 2 ประสพการณ์สืบเนื่องจากความซาบซึ้งขอบคุณต่อบุคคลและ  
สิ่งแวดล้อม

1. การรับรู้สิ่งดีที่ไม่เคยเห็นมาก่อน
2. ความเข้าใจผู้อื่นเพิ่มพูนขึ้น
3. ความสัมพันธ์เชิงบวกที่งอกงาม
4. ความมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนต่อคุณค่าที่ได้รับ

## อภิปรายผล

ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและคัดเลือกกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณมา  
ใช้ในการวิจัยรวม 4 กิจกรรม โดยเรียงลำดับการทำกิจกรรมจากกิจกรรมที่ 1 การบันทึกเรื่องดี ๆ  
(counting blessings) กิจกรรมที่ 2 การเยี่ยมเยือนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude visit)  
กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 ประการ (three good things) และกิจกรรมที่ 4 ลบภาพในใจ (mental

subtraction) พบว่าในประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ และประสบการณ์สืบเนื่อง ภายหลังจากการฝึกฝนกิจกรรมเสริมสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ได้สร้างผลประสบการณ์ คุณประโยชน์ต่อผู้ร่วมวิจัย ที่มีลักษณะร่วมทางมโนทัศน์ที่น่าสนใจ เชื่อมโยงกับความถนัด ความพึงพอใจในการฝึกฝนกิจกรรมซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายรายละเอียดดังต่อไปนี้

## 1. องค์ประกอบของประสบการณ์การสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ

จากผลการศึกษาวิจัยประสบการณ์การสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ และประสบการณ์สืบเนื่อง จากการฝึกฝนกิจกรรมเสริมสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ สามารถแบ่งเป็น 2 มิติ คือ มิติภายในตน และ มิติภายนอกตน ที่มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1.1 มิติภายในตน ประสบการณ์การสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ จากกิจกรรมเสริมสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ภายใต้มิติภายในตนประกอบด้วย ประสบการณ์ 5 หัวข้อย่อย คือ 1) การตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง 2) ความชอบคุณในคุณสมบัติของตนเอง 3) การรับรู้ความสำคัญของตนเองต่อบุคคลรอบข้าง 4) การยึดมั่นในคุณความดีของตนเอง 5) ความพร้อมรับมือการสูญเสีย ประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังจากทำกิจกรรมเสริมสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ในระยะ 2 สัปดาห์ภายหลังกิจกรรมแล้ว ประกอบด้วย 3 หัวข้อย่อยคือ 1) การทบทวนและเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้น 2) ความมกของพลังเชิงบวกภายในตนเอง 3) การพัฒนาตนเองเชิงจิตใจ ที่ยังคงแบบแผนพฤติกรรม การทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ และเรียนรู้แง่มุมต่าง ๆ อยู่ จึงเกิดความมกของงาน และมีการพัฒนาต่อเนื่องในระยะต่อมา

ด้วยลักษณะของกิจกรรมเสริมสร้างซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ ที่ชวนให้ผู้ทำกิจกรรมหันมาใส่ใจต่อสิ่งที่มีอยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดแคลน ส่งเสริมให้ผู้ร่วมวิจัย มีการทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ความสนใจนั้นมุ่งไปที่เรื่องราวเชิงบวก ทำให้พวกเขาค้นพบพลังเชิงบวกในตนเอง เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณกับคุณสมบัติเหล่านั้น ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น พวกเขาตระหนักถึงความสำคัญ คุณค่าที่พวกเขามีต่อผู้รอบข้าง เกิดความยึดมั่นในคุณความดีภายในตน ที่มุ่งหมายจะรักษาให้คงไว้ เมื่อดำเนินกิจกรรมมาถึงกิจกรรมสุดท้าย คือกิจกรรมลบบทในใจ ที่พวกเขาต้องจินตนาการถึงการสูญเสีย แทนที่จะจมดิ่งในความเศร้าโศก เสียใจ หรือเครียดกับโอกาสของการสูญเสีย พวกเขาเกิดการตระหนักถึงโอกาสของการสูญเสีย เข้าใจว่าโอกาสการใช้ชีวิตนั้นมืออยู่จำกัด จึงมีความพอใจยินดีกับสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจได้ว่าไม่มีสิ่งใดยั่งยืนถาวร

กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ส่งเสริมให้มีความพอใจยินดีกับสิ่งดีงามที่เกิดขึ้น และยังคงมีอยู่ในปัจจุบัน เมื่อผู้ร่วมวิจัยทบทวนว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากสูญเสียบุคคลสำคัญในชีวิตไป ช่วยให้เกิดความตระหนักว่าสิ่งดี ๆ ที่เกิดจากบุคคลสำคัญผู้นี้อาจหมดไป ไม่ได้มีคงทนถาวรยาวนานเท่าไรนัก ดังเช่น “นิวัตน์” ที่ทบทวนว่าอาจสูญเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับน้องสาว หากมีการขัดแย้ง ทะเลาะเบาะแว้งกัน ซึ่งการสูญเสียนี้ จะทำให้สูญเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับสามีของน้อง รวมถึงลูกของน้องสาวที่นิวัตน์ก็รัก เหมือนกับเป็นลูกของตนเอง ซึ่งเมื่อเขาตระหนักถึงความโชคดี ที่มีความรักและความเข้าใจกันดีอยู่ เขาก็ยิ่งเห็นคุณค่าของความดีของน้องสาว และใช้ช่วงเวลาดี ๆ ด้วยกันมากยิ่งขึ้น ขณะที่ “แพทริค” จินตนาการนึกถึงว่า ความตายอาจมาพรากบุคคลสำคัญในชีวิตคือ แม่ ไปได้ ช่วยย้ำเตือนให้เขานึกถึงสิ่งที่ได้เรียนและฝึกฝนมาก่อนหน้า ทางพุทธศาสนา คือ มรณานุสติ เมื่อเขาเล็งเห็นว่า ปัจจุบันยังไม่ได้สูญเสียแม่ไป เขายังมีความมุ่งมั่นที่จะทำความดี แสดงความรักความเอาใจใส่ต่อแม่ เพื่อได้ใช้โอกาส ช่วงเวลาที่มีอยู่ด้วยกันให้คุ้มค่าที่สุด สอดคล้องกับมโนทัศน์เชิงองค์ประกอบ โดย Wood et al., (2010) ทั้ง 5 ด้าน จากทั้งหมด 8 ด้านคือ การมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ การให้ความสนใจกับสิ่งที่มีอยู่ การแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ การอยู่กับปัจจุบัน และการมีมุมมองต่อชีวิตบนพื้นฐานความเข้าใจว่า ชีวิตนั้นสั้น เช่นดังตัวอย่างคำบรรยายว่า การคิดถึงความตายเตือนให้ฉันใช้ชีวิตทุกวันให้คุ้มค่าที่สุด (Wood et al., 2010)

1.2 มิติภายนอกตน ประสบการณ์การสร้างความสำเร็จซาบซึ้งขอบคุณ จากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ภายใต้มิติภายนอกตนประกอบด้วย 7 หัวข้อย่อยคือ 1) การรับรู้สิ่งดีอย่างที่ไม่เคยมองเห็นมาก่อน 2) ความใส่ใจผู้อื่น 3) การตอกตรึงความสัมพันธ์เชิงบวก 4) ความสัมพันธ์ที่มีคุณค่าสร้างเรื่องดี ๆ ในชีวิต 5) ความซาบซึ้งถึงความดีงามของคนใกล้ชิด 6) การเห็นคุณค่าของความดีงามที่ได้รับ 7) ความมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนคุณค่าที่ได้รับ ประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ในระยะ 2 สัปดาห์ภายหลังยุติกิจกรรมแล้ว ประกอบด้วย 4 หัวข้อย่อยคือ 1) การรับรู้สิ่งดีที่ไม่เคยเห็นมาก่อน 2) ความเข้าใจผู้อื่นเพิ่มพูนขึ้น 3) ความสัมพันธ์เชิงบวกที่ออกงาม 4) ความมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนต่อคุณค่าที่ได้รับ

เช่นเดียวกับที่ได้อภิปรายก่อนหน้าในมิติภายในตน เมื่อผู้ร่วมวิจัยได้รับมอบหมาย ให้ทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ มีการทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ความสนใจนั้นมุ่งไปที่เรื่องราวเชิงบวก ตั้งแต่กิจกรรมแรก ที่จะต้องระบุเรื่องราวดี ๆ ให้ได้มากถึง 5 เรื่องต่อวัน พวกเขาจึงต้องค้นหาเรื่องราวดี ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม

ทำให้เกิดความสนใจสิ่งดี ๆ บางสิ่งที่พวกเขาอาจไม่เคยได้ให้ความสนใจมาก่อน เช่น การตื่นนอนตอนเช้า ก็เกิดความซาบซึ้งขอบคุณด้วยสำนึกว่า ได้เริ่มต้นวันใหม่ เหมือนเริ่มต้นชีวิตใหม่ ได้รับโอกาสมีลมหายใจ ตื่นขึ้นมาอีกก็ได้ มีความซาบซึ้งต่อทรัพยากรรอบตัว ซึ่งบางสิ่งก็เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว แต่ไม่ได้ให้ความสนใจมาก่อน กลับเริ่มสังเกตเห็นคุณค่าและความสำคัญมากขึ้น เช่นรถยนต์คันเดิม ที่เก่ามากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ก็รู้สึกโชคดีที่ยังมีอยู่ และระมัดระวังใช้ได้ดี อยู่ทนทานมาหลายปี พวกเขาเริ่มให้ความสนใจบุคคลรอบตัวมากขึ้น ใส่ใจเรื่องราวและการปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ทั้งที่เป็นบุคคลใกล้ชิด เช่นคนในครอบครัว ไปจนถึงคนที่ไม่ได้สนิทสนม หรืออาจจะไม่ได้พบมาก่อน เช่น คนขับรถแท็กซี่ แม่ค้าขายอาหาร ได้ค้นพบความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลเหล่านี้ เช่นการที่คนขับแท็กซี่จ้างสถานที่เคยไปส่งได้ หรือได้ย้ำเตือนความสัมพันธ์ที่ดีกับหัวหน้างาน ที่เคยยื่นโอกาสให้ทำงานที่ทำทนาย ด้วยความเชื่อมั่นในความสามารถ จากประสบการณ์ที่เคยได้ทำงานสำเร็จ ลุล่วงด้วยกัน ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณต่อการเอาใจใส่ สิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากบุคคลรอบข้าง เข้าใจและรับรู้คุณค่าจากสิ่งดี ๆ เหล่านั้น เกิดเป็นความปรารถนาดีที่อยากจะตอบแทน จนกระทั่งในระยะ 2 สัปดาห์ภายหลังจากยุติกิจกรรมแล้ว ประสบการณ์สืบเนื่อง ก็มีการรับรู้สิ่งดีที่ไม่เคยเห็นมาก่อนคงอยู่ ที่จะพบสิ่งใหม่ ๆ ที่มีคุณค่า หรือมุมมองเชิงคุณค่าแบบใหม่ ๆ ต่อสิ่งรอบตัวที่มีอยู่ ขณะเดียวกัน ความเข้าใจผู้อื่น และความสัมพันธ์เชิงบวกก็เกิดความงอกงาม ทำให้ยังมีความมุ่งหมายทำสิ่งดีตอบแทนต่อคุณค่าที่ได้รับคงทนอยู่ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้น สอดคล้องกับมโนทัศน์โดย Wood et al., (2010) ทั้ง 6 ด้านจากทั้งหมด 8 ด้านคือ การมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความประทับใจต่อบุคคลรอบข้าง การให้ความสนใจกับสิ่งที่มีอยู่ ความรู้สึกปลื้มปีติ การแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ และการมีความเข้าใจว่า ชีวิตนั้นดีมากแล้ว (Wood et al., 2010)

จากองค์ประกอบที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งมิติภายในและมิติภายนอกนั้น มีลักษณะร่วมกันของการมองโลกในแง่ดี (optimism) เกิดการมองเห็นคุณค่า มีมุมมองเชิงบวกต่อสิ่งต่าง ๆ โดยมิติภายในนั้น ผู้ฝึกฝนกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ เกิดมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง เห็นคุณค่าพลังเชิงบวกภายในตนเอง มีความรู้สึกขอบคุณในคุณสมบัติของตนเอง ขณะที่มิติภายนอกตน ผู้ร่วมวิจัยเห็นถึงคุณค่าของผู้อื่น ซาบซึ้งในความดีงามของบุคคลใกล้ชิด ซาบซึ้งในความสัมพันธ์ และเห็นคุณค่าของสิ่งดีงามที่ได้รับ พวกเขามองตนเอง บุคคลอื่นและสิ่งต่าง ๆ รอบตัวในทางที่ดี สอดคล้องกับการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และอีกสองตัวแปรคือ ความหวัง (hope) และความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) ซึ่งพบว่าทั้งหมดมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อกัน โดยความซาบซึ้งขอบคุณเพียงอย่างเดียวมีแนวโน้มทำให้เกิดสุขภาวะดีสูงสุดที่ 35.4% แต่เมื่อมี

องค์ประกอบความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ้งขอบคุณ ความหวังและการมองโลกในแง่ดีร่วมกัน มีแนวโน้มทำให้เกิดสุขภาพจิตสูงเพิ่มขึ้นไปอีกที่ 48.8% (Kardaş, Çam, Eşkis, & Gelibolu, 2019) นอกจากนี้ในการศึกษาผลจากการฝึกฝนกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณที่มีต่อสุขภาพจิตของบุคคล สนับสนุนความสัมพันธ์ระหว่างความซาบซึ้งขอบคุณและการมองโลกในแง่ดี ที่ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ไม่เพียงแต่ทำให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น ผู้ฝึกฝนกิจกรรมยังมีการมองโลกในแง่ดีเพิ่มขึ้นอีกด้วย (Jackowska, Brown, Ronaldson, & Steptoe, 2015; Kerr, O'Donovan, & Pepping, 2015)

## 2. ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในการพัฒนาทรัพยากรเชิงบวก

### ของบุคคล

จากผลการวิจัยทั้งสองส่วนข้างต้น จะเห็นได้ว่า กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก ที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวกมากขึ้นไปด้วย ภายหลังจากทำกิจกรรม ผู้ร่วมวิจัยพบว่า พวกเขาสามารถมองเห็นสิ่งดี ๆ ได้เพิ่มมากขึ้น จากที่ไม่เคยเห็นมาก่อน หรือโดยทั่วไปมักจะปล่อยให้อารมณ์ดี ๆ เหล่านั้นผ่านไป โดยไม่เห็นความสำคัญ หรือไม่ได้ให้ความสนใจเลย ในระยะเวลาว่างทำกิจกรรม ผู้ร่วมวิจัยต้องมองหาเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้พวกเขาเกิดความตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง จากที่ไม่เคยตระหนักหรือใส่ใจมาก่อน เกิดอารมณ์เชิงบวกต่อตนเอง ความซาบซึ้งขอบคุณในคุณสมบัติที่ตนเองมี ทั้งคุณสมบัติที่เป็นทรัพยากรทางปัญญาเช่น ทักษะความสามารถในการทำงาน การรับมือ แก้ไขปัญหา คุณสมบัติที่เป็นทรัพยากรทางสังคม เช่นการใส่ใจผู้อื่น ตอกตรึงความสัมพันธ์เชิงบวกกับคนรอบข้าง ตระหนักว่าถึงความสำคัญของตนเองกับบุคคลอื่น และเข้าใจได้ว่าความสัมพันธ์นั้น ๆ มีคุณค่าสร้างเรื่องดีงามอื่น ๆ ในชีวิต พวกเขามุ่งทำสิ่งที่ดีตอบแทนคุณค่าเหล่านั้น อีกทั้งทรัพยากรทางด้านจิตใจ เช่น ความมั่นใจในการเผชิญอุปสรรคของตนเอง ความพร้อมรับมือการสูญเสีย ความมุ่งมั่นต่อเป้าหมายที่จะทำสิ่งที่ดีเพื่อผู้อื่นต่อไป

การแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ เป็นอีกพฤติกรรมเชิงบวกที่มีการพัฒนาขึ้นในขณะเดียวกัน การแสดงออกก็ช่วยเพิ่มพูนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และอารมณ์เชิงบวกด้วย เมื่อผู้ร่วมวิจัยเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ มีอารมณ์ความรู้สึกเชิงบวกที่ไปเหนี่ยวนำความคิดความรู้สึก ให้เกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ (thought & action) คือพฤติกรรมการแสดงความซาบซึ้งขอบคุณ ที่มีแนวโน้มจะแสดงออกเป็นประจำหรือแสดงออกอย่างชัดเจนมากขึ้น ในการศึกษาพบว่า โดยทั่วไปผู้ร่วมวิจัยมีพฤติกรรมการแสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณหลากหลายวิธี ตั้งแต่

การแสดงออกผ่านคำพูด โดยการกล่าวคำขอบคุณ การกล่าวแสดงความซาบซึ้งใจต่อคนรัก สมาชิกในครอบครัว หัวหน้างาน เพื่อนร่วมงาน อีกทั้งการแสดงออกผ่านการกระทำ เช่น ให้การดูแลเอาใจใส่ด้วยการจัดอาหารและเครื่องดื่ม การช่วยทำงานทดแทนหน้าที่ให้ เพื่อแบ่งเบาภาระ โดยความถี่ของการแสดงความซาบซึ้งใจขอบคุณแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ในการทำกิจกรรม การเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งใจขอบคุณ ภายหลังจาก“เชิดชาย” เขียนจดหมาย แล้วได้อ่านให้พี่สาวของเขาฟังแล้ว เขาได้เห็นการตอบสนองของพี่สาว ที่เหนือความคาดหมายของเขา หลังจาก พี่สาวได้รับฟังเนื้อหาในจดหมายแห่งความซาบซึ้งใจขอบคุณของเขา พี่สาวหลั่งน้ำตาด้วยความซาบซึ้งใจ อีกทั้งยังกล่าวถึงความภาคภูมิใจในตัวเอง ชื่นชมถึงความสามารถในหลาย ๆ ด้านของเขา ทำให้เขาเกิดความรู้สึกซาบซึ้งใจขอบคุณต่อการแสดงออก และคำพูดของพี่สาว รวมถึงรู้สึกมีความสุข ปลื้มใจกับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้เขายังรู้สึกรักและ ซาบซึ้งใจขอบคุณต่อพี่สาวมากขึ้นไปอีก สอดคล้องกับการศึกษาโดย Grant & Gino (2010) ที่พบว่า การแสดงออกถึงความซาบซึ้งใจขอบคุณ กระตุ้นให้บุคคลเกิดความรู้สึกมีคุณค่าทางสังคม ช่วยเพิ่มพฤติกรรมการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นให้มากขึ้น ทั้งในลักษณะของการริเริ่มวิธีการทำประโยชน์เพื่อผู้อื่น และรักษาพฤติกรรมทำประโยชน์เพื่อผู้อื่นไว้ต่อไปด้วย (Grant & Gino, 2010) นอกจากนี้เชิดชายได้แสดงความคิดเห็นว่า การแสดงความซาบซึ้งใจขอบคุณ ด้วยการบอกกล่าวโดยตรงไปตรงมา เป็นวิธีที่ดีมาก ที่ช่วยให้เขาสามารถสื่อสาร ให้เข้าใจความรู้สึกที่มีต่อกันได้ชัดเจนกว่า วิธีที่เขาเคยใช้เป็นประจำก่อนหน้านี้ คือ เขามักจะใช้วิธีการเตรียมอาหาร หรือปอกผลไม้ไปแช่ตู้เย็น หรือซื้อขนม ให้เป็นการตอบแทนคุณให้กับสมาชิกในครอบครัว และแสดงความซาบซึ้งใจขอบคุณต่อพวกเขา ที่เชิดชายไม่แน่ใจว่าพวกเขาได้รับทราบความหมาย ของสิ่งที่ทำเพื่อแสดงความซาบซึ้งใจขอบคุณ เช่นนั้นหรือไม่ อาจไม่เทียบเท่ากับการแสดงออกเป็นการเขียนบรรยาย และกล่าวเป็นคำพูดเช่นนี้ เชิดชายตั้งใจว่า ในอนาคต เขาจะนำกิจกรรมไปปรับใช้บ่อยขึ้น โดยอาจจะมีการเขียนเพื่อเรียบเรียงความคิด ความรู้สึกต่อบุคคลสำคัญของเขา เพื่อจะได้บอกกล่าวด้วยรายละเอียดมากที่สุด โดยอาจไม่ได้นำจดหมายไปเปิดอ่านต่อหน้า เพราะอาจดูเป็นทางการมากเกินไป สำหรับพี่สาวนั้น เขาจะเลือกการบอกถึงอย่างตรงไปตรงมาในลักษณะเช่นนี้อีก เพราะรู้สึกได้ใกล้ชิดกันมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาบทบาทของอารมณ์เชิงบวก จากความซาบซึ้งใจขอบคุณในฐานะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาตนเอง และการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก โดย Armenta, Fritz and Lyubomirsky (2017) ที่พบว่า อารมณ์เชิงบวกโดยเฉพาะความรู้สึกซาบซึ้งใจขอบคุณ มีบทบาทช่วยกระตุ้นให้บุคคล พัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกที่นำไปสู่การพัฒนาตนเอง ที่รวมถึงการแสดงออกถึง

ความซาบซึ้งขอบคุณ ความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นขึ้น ความเห็นอกเห็นใจกันมากขึ้น (Armenta, Fritz, & Lyubomirsky, 2017)

### 3. ประการณการสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณในการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในระหว่างการทำกิจกรรมนั้น ผู้ร่วมวิจัยเกิดการทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ ในแต่ละวัน รวมถึงการปฏิสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น เกิดการรับรู้ เล็งเห็นและตระหนักถึงเรื่องดีงามที่เกิดขึ้น ในการปฏิสัมพันธ์เหล่านั้นอย่างที่ไม่เคยมองเห็นมาก่อน ไม่ว่าจะเป็นกับบุคคลที่ไม่ได้สนิทสนม ใกล้ชิดด้วย เช่น เพื่อนร่วมงานที่อยู่ในส่วน พื้นที่ทำงานห่างไกลกัน แทบจะไม่ได้พูดคุยกัน หรือ บุคคลแปลกหน้าที่อาจไม่ได้รู้จักกันมาก่อน เช่นคนขับรถแท็กซี่ วินรถจักรยานยนต์ ได้ค้นพบถึง บทบาทของตนต่อบุคคลเหล่านั้น “ค้นพบ” เล็งเห็นความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลเหล่านี้ ไปกระทั่งถึง บุคคลที่ใกล้ชิดหรือเป็นบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนสนิท หรือคนรัก ก็เกิดการ "ย่ำ เตือน" ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน คุณค่าที่ตนเองมีกับบุคคลเหล่านี้ มีความมุ่งหมายที่จะทำดีตอบแทน เพิ่มความ "ผูกพัน" ให้ความสัมพันธ์ยิ่งเพิ่มพูน แน่นแฟ้นมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษา บทบาทของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ มีบทบาทต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในชีวิตประจำวัน จากการรับรู้ถึงการกระทำ การตอบสนองของผู้ให้ที่มีต่อผู้รับ ส่งผลต่อความซาบซึ้งขอบคุณต่อ ผลประโยชน์ที่ได้รับ อีกทั้งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้นสามารถทำนายผลที่จะพัฒนาขึ้นกับ ความสัมพันธ์ในอนาคต ได้มากกว่ามูลค่าของผลประโยชน์ หรือความประหลาดใจ ที่เชื่อได้ว่า ความซาบซึ้งขอบคุณน่าจะทำให้เกิด วงจรการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างผู้รับและผู้ให้ (Algoe, 2012) ในการบันทึกสิ่งดี ๆ กันต์บันทึกเรื่องราวดี ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างเขากับเพื่อนร่วมงาน หลายคน ใต้ทำงานอยู่ห่างไกล มีการปฏิสัมพันธ์กันไม่มากในระยะเวลาหลายเดือนที่ผ่านมา เรื่องหนึ่งที่เขา บันทึกไว้ เกี่ยวกับเพื่อนร่วมงานท่านหนึ่ง ที่ช่วยมาทักให้เขาสามารถเก็บกากกาแพ่ได้ทัน เขา ประหลาดใจ ที่เพื่อนร่วมงานท่านนี้สังเกตเห็นสิ่งที่เขาทำโดยลำพัง อย่างเงียบ ๆ ระยะเวลาหนึ่ง และเพื่อนร่วมงานท่านนี้ ยังแสดงความห่วงใย มาทักทาย เพื่อบอกให้เขาทราบ ก่อนที่จะมีผู้นำ กากกาแพ่ที่เขาเก็บก่อนกลับบ้านเป็นประจำ ไปทิ้งเสียก่อน เมื่อเขาได้บันทึก เขาเริ่มสังเกตเห็น ความเอาใจใส่จากเพื่อนร่วมงานที่ไม่ได้สนิทสนมกันมาก่อน “รู้สึกมีตัวตน” กันต์กล่าว เขารู้สึก ได้รับความสำคัญ มีคุณค่า เขาเองก็ให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ที่เขาได้ค้นพบมากยิ่งขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างพวกเขาจึงเกิดการพัฒนาขึ้น สอดคล้องกับการศึกษา บทบาทของกิจกรรม เสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ในเชิงสังคม ที่พบว่า การมีความซาบซึ้งขอบคุณต่อสิ่งต่าง ๆ ใน

แต่ละวัน ช่วยเพิ่มคุณภาพความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล ทำให้มีมิตรภาพเกิดการพัฒนา บุคคลเกิดการรับรู้คุณภาพความสัมพันธ์ที่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพอีกด้วย(O'Connell, O'Shea, & Gallagher, 2018)

#### 4. ประสบการณ์สืบเนื่องจากประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณด้วย กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ

ในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ประสบการณ์สืบเนื่องภายหลังจากการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ พบได้ว่า มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านทรัพยากรที่เกิดจากประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ และในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในด้านทรัพยากร อาจแบ่งได้เป็นทรัพยากรทางปัญญา พบว่าพวกเขามีการพัฒนาลักษณะนิสัย ในการทบทวนและเรียนรู้จากสิ่งดีงามอย่างต่อเนื่อง เปิดการรับรู้เรื่องดี ๆ เรื่องอื่น ๆ ที่ไม่เคยมองเห็นมาก่อนเพิ่มขึ้น ทรัพยากรทางสังคมของพวกเขา เกิดการพัฒนาจากการที่พวกเขาใส่ใจผู้อื่น ทำให้พวกเขาเข้าใจผู้อื่นเพิ่มพูนขึ้น เกิดความสัมพันธ์แบบ หมุนเกลียวขึ้น (upward spiral) ระหว่างอารมณ์เชิงบวก (positive emotion) และการรับมือ (coping) ที่พบว่า อารมณ์เชิงบวกและการรับมือด้วยวิธีการเชิงบวก (positive coping) ต่างส่งผลให้เกิดการเพิ่มขึ้นระหว่างกันและกัน ในลักษณะเช่นเดียวกันที่เกิดขึ้น ระหว่างอารมณ์เชิงบวกกับความไว้วางใจกันระหว่างบุคคล (Burns et al., 2008; B. L. Fredrickson & Joiner, 2018)

ประสบการณ์การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ส่งผลให้บุคคลเกิดความซาบซึ้งขอบคุณต่อตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อม มีอารมณ์เชิงบวก มีประโยชน์ต่อบุคคลในการเสริมสร้างทรัพยากรที่เป็นพลังเชิงบวกให้กับบุคคล เทียบเคียงได้กับทฤษฎีขยายและสร้าง (Broaden and Build Theory) ที่อารมณ์เชิงบวกช่วยสร้างทรัพยากรให้กับบุคคลในหลายด้าน ที่แบ่งได้เป็น (1) ทรัพยากรทางปัญญา เช่นการแก้ปัญหา ความสามารถในการเรียนรู้ การเปิดรับการเรียนรู้ (2) ทรัพยากรทางกายภาพ เช่นสุขภาพร่างกาย ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย การใช้ชีวิตที่ใส่ใจสุขภาพ (3) ทรัพยากรทางสังคม เช่นการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น การสร้างความไว้วางใจ การทำความดีเพื่อผู้อื่น และ(4) ทรัพยากรด้านจิตใจ เช่นการเผชิญปัญหา ความมุ่งมั่นสู่เป้าหมาย (Fredrickson, 2013; B. L. Fredrickson, 2004) แม้ในงานวิจัยนี้อาจไม่ได้สะท้อนทรัพยากรทางกายภาพที่ชัดเจนนัก แต่ในอีก 3 ด้าน คือทรัพยากรทางปัญญา ทรัพยากรทางสังคม และทรัพยากรด้านจิตใจ ปรากฏผลแสดงอย่างเด่นชัด

ในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความซาบซึ้งขอบคุณที่ผู้ร่วมวิจัย มีต่อบุคคลอื่นที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมของตน เป็นความพอใจยินดีต่อผู้คนรอบข้าง ที่มีความมุงอกงามต่อเนื่อง แม้จะยุติกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณไปแล้วเป็นระยะเวลาถึง 2 สัปดาห์ ประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้นยังส่งผล ให้เกิดการค้นพบย้ำเตือนผูกพันเพิ่มพูนขึ้น ความสัมพันธ์เกิดความมุงอกงามในระยะเวลาต่อมา ผู้ร่วมวิจัยซาบซึ้งถึงความดีงามของคนรอบข้าง ตั้งแต่คนใกล้ชิดในครอบครัว เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน หัวหน้างาน ไปจนถึงคนที่พบปะเพียงครั้งเดียว เช่นคนขับรถแท็กซี่ และตระหนักถึงคุณค่าในเชิงลึกว่าความสัมพันธ์เชิงบวกนั้น สร้างเรื่องดีอื่น ๆ ในชีวิต เช่น โอกาสเรียนรู้ และเติบโตในหน้าที่การงาน เกิดความมุ่งหมายที่จะทำสิ่งดี ๆ ตอบแทนคุณค่าที่ได้รับจากผู้คนรอบข้าง ในระยะติดตามผลพบประสบการณ์สืบเนื่องที่มีความเข้าใจผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เกิดความมุงอกงามในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สอดคล้องกับมโนทัศน์ความพอใจยินดีต่อบุคคลรอบข้าง (Tsang & Martin, 2019; Watkins et al., 2003; Wood et al., 2010) ที่เป็นลักษณะหนึ่งของความซาบซึ้งขอบคุณ ตัวอย่างคำบรรยายเช่น ฉันรู้สึกขอบคุณต่อเพื่อนและครอบครัว ในด้านชีวิตเชิงสังคมสามารถเทียบเคียงกับทฤษฎีค้นพบย้ำเตือนผูกพัน ที่อธิบายว่าอารมณ์เชิงบวกของความซาบซึ้งขอบคุณ มีส่วนให้ "ค้นพบ" ความสัมพันธ์ใหม่ที่ดี "ย้ำเตือน" ถึงความสัมพันธ์ดี ๆ ที่มีอยู่แล้ว ส่งผลให้เกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้ "ผูกพัน" แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น (Algoe et al., 2016; S. B. Algoe & Stanton, 2012; Allen, 2018) เมื่อเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ บุคคลได้แสดงออกถึงความซาบซึ้งขอบคุณ ยิ่งเกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้น เกิดความรู้สึกไว้วางใจต่อกันและกัน ผูกพันกันมากขึ้น ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลงอกงามยิ่งขึ้น อีกทั้งทรัพยากรทางจิตใจที่พวกเขายังคงมีการพัฒนาตนเชิงจิตใจต่อเนื่อง และความมุ่งมั่นที่จะทำสิ่งดีงามยังคงทน พวกเขามีเป้าหมายที่จะแสดงพฤติกรรม มีการกระทำที่เป็นผลประโยชน์ ตอบแทนคุณค่าที่ตนได้รับต่อไป

กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ช่วยส่งเสริมให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกในกลุ่มชายรักชายวัยทำงาน ที่โดยปกติส่วนใหญ่ในสถานที่ทำงาน พวกเขามักเผชิญกับความเครียดจากการถูกเลือกปฏิบัติ การกีดกันหรือการเหยียด อย่างไรก็ตามในระหว่างการดำเนินงานวิจัยนี้ เป็นช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 ที่สถานการณ์ตึงเครียดในการทำงาน ไม่ได้มาจากสาเหตุด้านรสนิยมทางเพศ หรือเพศภาวะ แต่พวกเขาก็ต้องมีความเครียดเพิ่มขึ้นกับสถานการณ์ที่ขาดความมั่นคง มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา มีเพื่อนร่วมงานลาออกหรือถูกเลิกจ้างต่อเนื่อง ในกรณีของการดำเนินธุรกิจค้าขายส่วนตัว ก็ขาดความคล่องด้านการเงิน เพราะลูกค้าขาดกำลังซื้อ อีกทั้งในด้านสุขภาพ พวกเขามีความวิตกกังวลกับการระบาดของเชื้อ และ

โอกาสความเสียหายในการติตโรค การได้ทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ ช่วยบรรเทา อารมณ์เชิงลบจากสถานการณ์เหล่านี้ ให้พวกเขาหันความสนใจ มาใส่ใจกับสิ่งดี ๆ รอบตัว ส่งเสริมให้มีอารมณ์เชิงบวก ช่วยให้พวกเขามีทรัพยากรเชิงบวกและมีการพัฒนาความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลรอบข้าง ซึ่งมีการพัฒนางานออกมาต่อเนื่อง สะท้อนสุขภาวะที่ดีของพวกเขา

## 5. อภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

จากผลการวิเคราะห์เพิ่มเติมเกี่ยวกับ ความคิดเห็นของผู้ร่วมวิจัยต่อประสบการณ์ การสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ จากกิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude visit) ที่ผู้ร่วมวิจัยให้ความสนใจน้อยที่สุด อาจมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับบรรทัดฐานทาง วัฒนธรรมของไทย ส่งผลให้กิจกรรมนี้เป็น กิจกรรมที่ทำให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดความกังวล ประหม่ากับ การทำกิจกรรม เพราะลักษณะการทำกิจกรรมที่ต้องเปิดเผยความคิด และอารมณ์ความรู้สึกของ ตนเอง ขณะเผชิญหน้ากับบุคคลสำคัญ ที่กำลังรอฟังสิ่งที่เป็นเนื้อหาในจดหมาย ความรู้สึกต่อ ประสบการณ์นี้ อาจเทียบเคียงได้กับผลการศึกษา เรื่องอิทธิพลของค่านิยมทางวัฒนธรรมต่อการ แสดงอารมณ์และสุขภาวะ ทำการศึกษาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย ผลการศึกษพบว่า ค่านิยมทางวัฒนธรรมของไทย มีความสัมพันธ์ต่อวิธีการแสดงออกด้านความอารมณ์รู้สึก อาจเป็น เพราะบรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของไทย ที่การเก็บความรู้สึกไว้ช่วยให้หลีกเลี่ยงการเผชิญกับ ความรู้สึกของตนเองและผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการแสดงความรู้สึกเหล่านั้น สำหรับคนไทยแล้ว การเก็บซ่อนอารมณ์ความรู้สึกไว้ส่งผลกระทบด้านสุขภาวะเพียงระดับต่ำเท่านั้น (Zohar, 2013)

นอกจากนี้ในการจัดแบ่งรูปแบบกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ กิจกรรม การเขียนจดหมายแสดงความขอบคุณ (gratitude letter) ถูกจัดเป็นกิจกรรมช่วยกระชับ ความสัมพันธ์ ขณะที่กิจกรรมบันทึกเรื่องดี ๆ (counting blessings) จัดเป็นกิจกรรมที่ปลูกฝัง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเมื่อเทียบเคียงผลการศึกษาเปรียบเทียบ ระหว่างทั้งสองกิจกรรม พบว่า แม้ทั้งสองกิจกรรมล้วนเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ มีประโยชน์ต่อผู้ทำกิจกรรม และได้รับการ ยอมรับจากสังคมเท่าเทียมกัน ทว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกว่าการเขียนจดหมายแสดงความซาบซึ้ง ขอบคุณ มีประสิทธิภาพน้อยกว่า ซึ่งจะทำให้โอกาสในการการเริ่มต้นกิจกรรมนี้ด้วยตนเอง มีน้อย กว่าการทำกิจกรรมบันทึกเรื่องดี ๆ อีกทั้งลักษณะความแตกต่างของแต่ละบุคคลก็เป็นอีกปัจจัยที่ สำคัญ โดยผู้ที่มีอุปนิสัยรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมากกว่า สามารถทำกิจกรรมการเขียนจดหมายแสดง ความขอบคุณได้ง่ายกว่า และได้รับประโยชน์มากกว่า (Kardaş et al., 2019) จะเห็นได้ว่า นอกจากกิจกรรมการเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณจะได้รับนิยมน้อยกว่ากิจกรรมอื่น

ยังอาจพบอุปสรรคจากบรรทัดฐานทางค่านิยมทางวัฒนธรรมของไทยในกลุ่มผู้ทำกิจกรรม เสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณชาวไทยด้วย ในการพิจารณาคัดเลือกกิจกรรม ควรพิจารณาหัวข้อ เหล่านี้ เพื่อให้สามารถวางแผนกิจกรรมที่เหมาะสม ให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้ฝึกฝนกิจกรรม

### ข้อจำกัดของการวิจัย

งานวิจัยนี้เริ่มดำเนินการสัมภาษณ์และมอบหมายการทำกิจกรรมในช่วงที่มีการระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้หลายขั้นตอนในการศึกษาวิจัยต้องอยู่ภายใต้มาตรการควบคุมโรค ตั้งแต่การสัมภาษณ์ที่ต้องมีการเว้นระยะห่าง สวมหน้ากากอนามัย ทำให้ไม่สามารถเห็นสีหน้าจาก ใบหน้าทั้งหมด แม้อาจจะเห็นแววตาก็ตาม ในช่วงที่มีมาตรการเคร่งครัด ผู้ร่วมวิจัย หรือผู้วิจัยไม่สามารถออกนอกเคหสถานหรือเดินทางข้ามอำเภอได้ จำเป็นต้องมีการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลผ่านการสื่อสารออนไลน์ ที่บางครั้งมีอุปสรรคด้านระบบสัญญาณ เสียงไม่ชัดเจนจึงต้องทวนข้อมูลซ้ำ ใช้เวลาในการสัมภาษณ์เก็บข้อมูลนานกว่าปกติในบางครั้ง ผู้วิจัยไม่สามารถเห็นภาษากายได้ทั้งหมด แต่สามารถเห็นสีหน้าท่าทางผ่านจอคอมพิวเตอร์ได้ชัดเจน

นอกจากนี้ด้วยภาวะเศรษฐกิจในสถานการณ์การระบาดของโรค ทำให้ผู้ร่วมวิจัยมีรายได้ประจำที่ลดลง บางรายต้องทำอาชีพเสริมเพื่อหารายได้ให้เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย มีภาระงานที่เพิ่มขึ้นในชีวิตประจำวัน จึงไม่สามารถแบ่งเวลาเพียงพอสำหรับทำกิจกรรมในแต่ละวัน และรับนัดหมายเพื่อให้สัมภาษณ์เก็บข้อมูลได้ ทำให้ผู้ร่วมวิจัยบางส่วน ไม่สามารถทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณได้ตามเวลาที่กำหนด หรือไม่ครบถ้วนตามวิธีการที่แนะนำ และขอถอนตัวออกจากการวิจัยไป

### ข้อเสนอแนะ

เพื่อเกิดความรู้และความเข้าใจ และการส่งเสริมให้การบูรณาการกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมการดูแลผู้รับบริการ ผู้วิจัยขอแบ่งประเด็นข้อเสนอแนะ เป็นในด้านวิชาการ เพื่อการศึกษาวิจัยในอนาคต และในด้านปฏิบัติการเพื่อการนำไปประยุกต์ใช้ ที่มีหัวข้อย่อยต่อไปนี้

#### การศึกษาวิจัยในอนาคต

การใช้กิจกรรมจำนวนน้อยลง เพื่อศึกษารายละเอียดประสบการณ์ ที่อาจแตกต่างในกิจกรรม จากที่งานวิจัยนี้ใช้กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณถึง 4 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องในระยะเวลา 4 สัปดาห์ เรียงลำดับโดยมีกิจกรรมที่ 1 คือกิจกรรม

บันทึกสิ่งดี ๆ (counting blessings) กิจกรรมที่ 2 การเยี่ยมเยียนแห่งความซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude visit) กิจกรรมที่ 3 สิ่งดีงาม 3 ประการ (three good things) และกิจกรรมที่ 4 ลบภาพในใจ (mental subtraction) แต่ละกิจกรรมมีความแตกต่างในวิธีดำเนินกิจกรรม ผู้ร่วมวิจัยให้ความสนใจในเรื่องที่แตกต่างกัน อีกทั้งการเรียงลำดับกิจกรรม อาจมีผลต่อประสบการณ์การสร้าง ความซาบซึ้งขอบคุณ ที่กิจกรรมก่อนหน้าอาจส่งผลกระทบต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากกิจกรรมถัดไป การศึกษาในอนาคตสามารถปรับการใช้กิจกรรมจำนวนน้อยลง เพื่อศึกษาประสบการณ์ที่ลึกซึ้งใน รายกิจกรรม โดยอาจเพิ่มระยะเวลาติดตามผลเพื่อศึกษาประสบการณ์ต่อเนื่องที่ยาวนานขึ้นได้

การปรับรูปแบบกิจกรรม เพื่อลดการถอนตัว ในการศึกษาวิจัยนี้ เป็นการนำ กิจกรรมเสริมสร้างความขอบคุณมาใช้อย่างเข้มข้น ตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ เป็นความ รับผิดชอบที่เพิ่มขึ้นจากภาระหน้าที่การทำงาน ที่ผู้ทำกิจกรรมต้องจัดสรรเวลาในแต่ละวัน สำหรับการ ทำกิจกรรม อาจส่งผลให้เกิดความเหนื่อยล้า ทำให้ในงานวิจัยนี้ มีผู้ร่วมวิจัย 2 ท่านถอนตัว จากการศึกษา เนื่องจากไม่สามารถทำกิจกรรมต่อเนื่องได้ ส่วนผู้ร่วมวิจัยที่สามารถร่วมกิจกรรมได้ จนจบทั้ง 4 กิจกรรมในการวิจัยนี้ ทุกท่านตัดสินใจยุติการทำกิจกรรมทันทีที่ทำครบโปรแกรมที่ กำหนดไว้ แม้จะเห็นถึงประโยชน์ที่ได้จากการทำกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณก็ตาม การศึกษาวิจัยในอนาคต ควรพิจารณาถึงอุปสรรคของการดำเนินกิจกรรมต่อเนื่อง และข้อจำกัด ของผู้ร่วมวิจัยในการดำเนินกิจกรรมสำหรับวางแผนงานวิจัย

การออกแบบกิจกรรมใหม่ที่เหมาะสมกับบริบททางวัฒนธรรมของไทย และ ของกลุ่มผู้ร่วมวิจัยที่ศึกษา อาจเพิ่มพูนผลเชิงประสบการณ์ของผู้ร่วมวิจัยได้ ดังที่ได้อภิปรายก่อน หน้านี้ว่าอิทธิพลของค่านิยมทางวัฒนธรรม มีผลต่อการแสดงอารมณ์ความรู้สึกของคนไทย อีกทั้ง ลักษณะที่แตกต่างของแต่ละบุคคลส่งผลในการทำกิจกรรมด้วยตนเอง และได้รับประโยชน์จาก กิจกรรมนี้มีมากน้อยแตกต่างกัน การออกแบบกิจกรรมใหม่ที่คำนึงถึงบริบททางวัฒนธรรม อาจ ช่วยส่งเสริมความตั้งใจในการทำกิจกรรมและเพิ่มประโยชน์ที่จะได้รับ ดังเช่น งานวิจัยโดย Al-Seheel & Moor, 2016 ที่ศึกษาความซาบซึ้งขอบคุณในชาวมุสลิม ด้วยกิจกรรมเสริมสร้างความ ซาบซึ้งขอบคุณ ด้วยกิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ (counting blessings) โดยที่เรื่องที่บันทึกนั้น มีความ เชื่อมโยงกับแนวคิดพื้นฐานทางศาสนาอิสลาม พบว่ากลุ่มที่เขียนบันทึกแสดงความซาบซึ้ง ขอบคุณต่อสิ่งดี ๆ ที่เชื่อมโยงกับพระอัลเลาะห์ มีความสุขเพิ่มมากกว่า กลุ่มที่เพียงเขียนสิ่งใดก็ได้ ที่ตนรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Al-Seheel & Noor, 2016) นอกจากนี้วัฒนธรรมของชาวเอเชียที่ให้ความสำคัญกับความสมัคครสมานกลมเกลียวในสังคม และเป้าหมายของส่วนรวม จึงมักไม่ให้ความ สนใจกับการเพิ่มพูนความสุขให้กับตนเอง กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะจึงควรสอดคล้องกับ

แนวคิดของชาวตะวันออกส่วนใหญ่ ที่มุมมองด้านสุขภาวะ มีความเชื่อมโยงต่อบทบาททางสังคม และเน้นการให้ความสำคัญกับส่วนรวม (Ng & Lim, 2019) งานวิจัยโดย Ho, H. C., Mui, M., Wan, A., Ng, Y. L., Stewart, S. M., Yew, C., ... Chan, S. S. (2016) ได้ใช้กิจกรรมด้านจิตวิทยาเชิงบวกประกอบด้วย 1 ใน 5 ประเด็นคือ ความสนุกสนาน (joy) ความซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude) ความไหลลื่น (flow) รสสัมผัส (savoring) การรับฟัง (listening) โดยมุ่งให้ความสำคัญต่อเป้าหมายที่ คือ การสื่อสารภายในครอบครัว เป็นผลเชิงบวกด้านสังคมของครอบครัว ไม่ได้หวังผลเจาะจงเฉพาะตัวบุคคลบุคคล แต่เป็นผลต่อส่วนรวมต่อสมาชิกในครอบครัวทุกคน ขณะที่ผู้ร่วมวิจัยมีอิสระในการเลือกประเด็น 1 ใน 5 ประเด็นดังกล่าว นั้น ไม่จำกัดว่าจะต้องเลือกกิจกรรมในประเด็นด้านจิตวิทยาเชิงบวกหัวข้อใด พบว่าหลังทำกิจกรรม มีการสื่อสารภายในครอบครัวดีขึ้น และสุขภาวะเพิ่มขึ้น อีกทั้งยังส่งผลต่อเนื่องในระยะติดตามผล 12 สัปดาห์หลังการทำกิจกรรม (Ho et al., 2016) งานวิจัยในอนาคตที่มีการนำแนวคิดค่านิยมทางวัฒนธรรม มุมมองด้านสุขภาวะที่มีลักษณะเฉพาะของกลุ่มที่ศึกษามาช่วยในการพิจารณาออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสม อาจเพิ่มความรู้ใหม่ให้กว้างขวางและลึกซึ้งขึ้นได้

#### การประยุกต์ใช้ในเชิงปฏิบัติ

การส่งเสริมการประยุกต์ใช้ จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณ เป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์ต่อผู้ร่วมวิจัย ทั้งในด้านการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก และในด้านความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง ช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะความเข้มแข็ง ทักษะการเชิงบวก เพิ่มสุขภาวะ เสริมสร้างสุขภาวะทางสังคมของบุคคล เป็นกิจกรรมที่ไม่มีผลเสียต่อสุขภาวะ ผู้ร่วมวิจัยไม่ต้องการความช่วยเหลือในการดูแลสุขภาพจิตใจในระหว่างการทำกิจกรรมเลย อีกทั้งเป็นกิจกรรมจิตวิทยาเชิงบวก ที่สามารถฝึกฝนด้วยตนเองได้ โดยอาจมีคำแนะนำ วิธีการทำกิจกรรมเพียงเล็กน้อยเท่านั้น เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมในการนำไปเป็นส่วนหนึ่ง ของการปรึกษาทางจิตวิทยาทั้งรายบุคคลและอาจเหมาะสำหรับรายกลุ่มได้ ซึ่งจะช่วยเพิ่มพูนอารมณ์เชิงบวก ลดอารมณ์เชิงบวก และทำให้ผลลัพธ์จากการปรึกษาเกิดประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

การพัฒนารูปแบบออนไลน์ เพื่อเพิ่มการเข้าถึง เนื่องจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย สามารถทำได้ด้วยตนเอง จากการอธิบายรายละเอียด แนะนำกิจกรรม ด้วยลักษณะเด่นในการดำเนินกิจกรรมที่เป็นการจดบันทึก เขียนเรียบเรียงเรื่องราวจากประสบการณ์ของผู้ทำกิจกรรม ให้ความสนใจในเหตุการณ์ที่ดี เรื่องราวเชิงบวก เพื่อประโยชน์ในการดูแลตนเอง (self-help) ของผู้ทำกิจกรรม จึงเป็นกิจกรรมที่สามารถ

นำเสนอ เป็นทางเลือกให้ทำได้ด้วยตัวเอง เหมาะกับการจัดทำเป็นรูปแบบออนไลน์ในอนาคต เพื่อให้บุคคลทั่วไปที่สนใจสามารถเข้าถึงได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มผู้มีความหลากหลายทางเพศที่มักหลีกเลี่ยงการเข้าพบกับเจ้าหน้าที่ หรือบุคลากรด้านสุขภาพ เพราะการรับรู้เรื่องการถูกเลือกปฏิบัติหรือตีตราจากบุคลากรด้านการดูแลสุขภาพที่เกี่ยวข้อง การเข้าถึงวิธีการดูแลตนเองที่ง่าย ไม่ยุ่งยากซับซ้อน จะช่วยเพิ่มโอกาสการดูแลสุขภาพะ เป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตได้อีกทางหนึ่ง



## บรรณานุกรม

- Al-Seheel, A. Y., & Noor, N. M. (2016). Effects of an Islamic-based gratitude strategy on Muslim students' level of happiness. *Mental Health, Religion & Culture, 19*(7), 686-703.
- Algoe. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. *Social and Personality Psychology Compass, 6*.
- Algoe, Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*(3), 425-429.
- Algoe, Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "You" in "Thank You": Examining Other-Praising Behavior as the Active Relational Ingredient in Expressed Gratitude. *Soc Psychol Personal Sci, 7*(7), 658-666.
- Algoe, S. B., & Stanton, A. L. (2012). Gratitude when it is needed most: social functions of gratitude in women with metastatic breast cancer. *Emotion, 12*(1), 163-168.
- Allen, S. P. D. (2018). *The Science of Gratitude*. In J. T. Foundator (Ed.), (pp. 72).  
[https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF\\_White\\_Paper-Gratitude-FINAL.pdf](https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf)
- American Counseling Association. (2020). NONDISCRIMINATION: POSITION STATEMENT. <https://www.counseling.org/about-us/social-justice/nondiscrimination#:~:text=The%20American%20Counseling%20Association%20is,is%20unique%20and%20uniquely%20important.>
- American Psychological Association. (2012). Guidelines for psychological practice with lesbian, gay, and bisexual clients. *Am Psychol, 67*(1), 10-42.
- American Psychological Association. (2015). Key Terms and Concepts in Understanding Gender Diversity and Sexual Orientation Among Students.
- Armenta, C., Fritz, M., & Lyubomirsky, S. (2017). Functions of Positive Emotions: Gratitude as a Motivator of Self-Improvement and Positive Change. *Emotion Review, 9*, 183-190.
- Bahník, Š., Vranka, M., & Dlouhá, J. (2015). X good things in life: Processing fluency

- effects in the "Three good things in life" exercise. *Journal of Research in Personality*, 55, 91-97.
- Barusch, A. S. (1997). Self-concepts of low-income older women: not old or poor, but fortunate and blessed. *Int J Aging Hum Dev*, 44(4), 269-282.
- Baughey-Gill, S. (2011). *When Gay Was Not Okay with the APA: A Historical Overview of Homosexuality and its Status as Mental Disorder*.
- Blondeel, K., de Vasconcelos, S., García-Moreno, C., Stephenson, R., Temmerman, M., & Toskin, I. (2018). Violence motivated by perception of sexual orientation and gender identity: a systematic review. *Bull World Health Organ*, 96(1), 29-41.
- Bono, G., & Emmons, R. (2014). Gratitude interventions: A review and future agenda (pp. 3-19).
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 11(4), 589-597.
- Burns, A. B., Brown, J. S., Sachs-Ericsson, N., Plant, E. A., Curtis, J. T., Fredrickson, B. L., & Joiner, T. E. (2008). Upward spirals of positive emotion and coping: Replication, extension, and initial exploration of neurochemical substrates. *Personality and Individual Differences*, 44(2), 360-370.
- Carter, N., Bryant-Lukosius, D., DiCenso, A., Blythe, J., & Neville, A. J. (2014). The use of triangulation in qualitative research. *Oncol Nurs Forum*, 41(5), 545-547.
- Chan, D. W. (2010). Gratitude, gratitude intervention and subjective well-being among Chinese school teachers in Hong Kong. *Educational Psychology*, 30(2), 139-153.
- Chen, G. (2017). Does gratitude promote recovery from substance misuse? *Addiction Research & Theory*, 25(2), 121-128.
- Coffman, S. (1996). Parents' struggles to rebuild family life after Hurricane Andrew. *Issues Ment Health Nurs*, 17(4), 353-367.
- Cope, D. G. (2014). Methods and meanings: credibility and trustworthiness of qualitative research. *Oncol Nurs Forum*, 41(1), 89-91.
- Cunha, L. F., Pellanda, L. C., & Reppold, C. T. (2019). Positive Psychology and Gratitude Interventions: A Randomized Clinical Trial. *Front Psychol*, 10, 584.

- 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.
- Deng, Y., Xiang, R., Zhu, Y., Li, Y., Yu, S., & Liu, X. (2019). Counting blessings and sharing gratitude in a Chinese prisoner sample: Effects of gratitude-based interventions on subjective well-being and aggression. *The Journal of Positive Psychology, 14*(3), 303-311.
- Denzin, N. (2010). The fundamentals. *An Introduction to Triangulation, D. Rugg, editor. UNAIDS Monitoring and Evaluation Fundamentals, Geneva, Switzerland, 12.*
- Dickens, L. R. (2017). Using Gratitude to Promote Positive Change: A Series of Meta-Analyses Investigating the Effectiveness of Gratitude Interventions. *Basic and Applied Social Psychology, 39*(4), 193-208.
- Drescher, J. (2015). Out of DSM: Depathologizing Homosexuality. *Behav Sci (Basel), 5*(4), 565-575.
- Emmons, & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *J Pers Soc Psychol, 84*(2), 377-389.
- Emmons, R. (2004). The Psychology of Gratitude (pp. 3-16).
- Fagley, N. S. (2018). Appreciation (Including Gratitude) and Affective Well-Being: Appreciation Predicts Positive and Negative Affect Above the Big Five Personality Factors and Demographics. *SAGE Open, 8*(4), 2158244018818621.
- Flores, A. R., Langton, L., Meyer, I. H., & Romero, A. P. (2020). Victimization rates and traits of sexual and gender minorities in the United States: Results from the National Crime Victimization Survey, 2017. *Sci Adv, 6*(40).
- Fredrickson. (2004). Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds (pp. 144-166).
- Fredrickson. (2013). Chapter One - Positive Emotions Broaden and Build P. Devine & A. Plant *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 47, pp. 1-53): Academic Press.

- Fredrickson, 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.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2018). Reflections on positive emotions and upward spirals. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 194-199.
- 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.
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-Based Positive Interventions: Further Evidence for Their Potential in Enhancing Well-Being and Alleviating Depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259.
- Gerber, P., & Gory, J. (2014). The UN Human Rights Committee and LGBT Rights: What is it Doing? What Could it be Doing? *Human Rights Law Review*, 14(3), 403-439.
- Grant, A., & Gino, F. (2010). A Little Thanks Goes a Long Way: Explaining Why Gratitude Expressions Motivate Prosocial Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 946-955.
- Guo, Y. F., Plummer, V., Cross, W., Lam, L., & Zhang, J. P. (2020). Impact of WeChat-based 'three good things' on turnover intention and coping style in burnout nurses. *J Nurs Manag*, 28(7), 1570-1577.
- Hlava, P., Elfers, J., & Offringa, R. (2014). A transcendent view of gratitude: The Transpersonal Gratitude Scale. *International Journal of Transpersonal Studies*, 33(1), 1-14.
- Ho, H. C., Mui, M., Wan, A., Ng, Y. L., Stewart, S. M., Yew, C., . . . Chan, S. S. (2016). Happy Family Kitchen II: A Cluster Randomized Controlled Trial of a Community-Based Family Intervention for Enhancing Family Communication and Well-being in Hong Kong. *Front Psychol*, 7, 638.
- Hong, J. S., Espelage, D. L., & Kral, M. J. (2011). Understanding suicide among sexual minority youth in America: an ecological systems analysis. *J Adolesc*, 34(5), 885-894.

- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2015). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology, 21*(10), 2207-2217.
- Kaczmarek, L. D., Kashdan, T. B., Drażkowski, D., Bujacz, A., & Goodman, F. R. (2014). Why do greater curiosity and fewer depressive symptoms predict gratitude intervention use? Utility beliefs, social norm, and self-control beliefs. *Personality and Individual Differences, 66*, 165-170.
- Kaniuka, A. R., Job, S. A., Brooks, B. D., & Williams, S. L. (2021). Gratitude and lower suicidal ideation among sexual minority individuals: theoretical mechanisms of the protective role of attention to the positive. *The Journal of Positive Psychology, 16*(6), 819-830.
- Kardaş, F., Çam, Z., Eşkişu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, Hope, Optimism and Life Satisfaction as Predictors of Psychological Well-Being. *Eurasian Journal of Educational Research, 19*, 1-20.
- Kerr, S. L., O'Donovan, A., & Pepping, C. A. (2015). Can Gratitude and Kindness Interventions Enhance Well-Being in a Clinical Sample? *Journal of Happiness Studies, 16*(1), 17-36.
- Klibert, J., Rochani, H., Samawi, H., Leleux-LaBarge, K., & Ryan, R. (2019). The Impact of an Integrated Gratitude Intervention on Positive Affect and Coping Resources. *International Journal of Applied Positive Psychology, 3*.
- Koo, M., Algoe, S. B., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). It's a wonderful life: mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts. *J Pers Soc Psychol, 95*(5), 1217-1224.
- Krentzman, A. R. (2019). A full and thankful heart: writings about gratitude by Alcoholics Anonymous co-founder, Bill Wilson. *Addiction Research & Theory, 27*(6), 451-461.
- Lanham, M. E., Rye, M. S., Rimsky, L. A., & Weill, S. (2012). How Gratitude Relates to Burnout and Job Satisfaction in Mental Health Professionals. *Journal of mental health counseling, 34*, 341-354.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our*

*emotions*: Oxford University Press, USA.

- Leung, C. C., & Tong, E. M. W. (2017). Gratitude and Drug Misuse: Role of Coping as Mediator. *Subst Use Misuse*, 52(14), 1832-1839.
- Lytle, M. C., Vaughan, M. D., Rodriguez, E. M., & Shmerler, D. L. (2014). Working with LGBT Individuals: Incorporating Positive Psychology into Training and Practice. *Psychol Sex Orientat Gend Divers*, 1(4), 335-347.
- Magyar-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive Psychological Interventions in Counseling: What Every Counseling Psychologist Should Know  $\Psi$ . *The Counseling Psychologist*, 43(4), 508-557.
- Mayring, P. (2019). *Qualitative content analysis: Demarcation, varieties, developments*. Paper presented at the Forum: Qualitative Social Research.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *J Pers Soc Psychol*, 82(1), 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychol Bull*, 127(2), 249-266.
- Meier, J. A. (2018). *What are People Grateful for? Investigating the Relationship between Gratitude, Mental Well-Being and Depression: A Qualitative Study*.
- Meyer, I. H. (2020). Rejection sensitivity and minority stress: a challenge for clinicians and interventionists. *Archives of sexual behavior*, 49(7), 2287-2289.
- Meyer, I. H., Luo, F., Wilson, B. D., & Stone, D. M. (2019). Sexual orientation enumeration in state antibullying statutes in the United States: Associations with bullying, suicidal ideation, and suicide attempts among youth. *LGBT health*, 6(1), 9-14.
- Neuberg, S. L., Cialdini, R. B., Brown, S. L., Luce, C. L., Sagarin, B. J., & Lewis, B. P. (1997). Does Empathy Lead to Anything More Than Superficial Helping? Comment on Batson et al. (1997). *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 510-516.
- Newman, P. A., Reid, L., Tepjan, S., & Akkakanjanasupar, P. (2021). LGBT+ inclusion and human rights in Thailand: a scoping review of the literature. *BMC Public Health*, 21.
- Ng, W., & Lim, W. S. (2019). Developing Positive Psychological Interventions: Maximizing

- Efficacy for Use in Eastern Cultures L. E. Van Zyl & S. Rothmann Sr *Positive Psychological Intervention Design and Protocols for Multi-Cultural Contexts* (pp. 277-295). Cham: Springer International Publishing.
- Niemiec, R. (2013). VIA Character Strengths: Research and Practice (The First 10 Years) (pp. 11-29).
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2018). Examining Psychosocial Pathways Underlying Gratitude Interventions: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Happiness Studies*, 19(8), 2421-2444.
- Ojanen, T. (2015). *Online Counseling Services for LGBTI people in Thailand: Rationale, Realization, and Research*.
- Pacific, U. O. B. a. R. f. E. i. A. a. t., International, P., & Thailand, M. U. (2014). Bullying targeting secondary school students who are or are perceived to be transgender or same-sex attracted: Types, prevalence, impact, motivation and preventive measures in 5 provinces of Thailand, 90.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000227518>
- Poordad, S., & Momeni, K. (2019). Death anxiety and its relationship with social support and gratitude in older adults. *Iranian Journal of Ageing*, 14(1), 26-39.
- Romani, S., Grappi, S., & Bagozzi, R. P. (2013). Explaining Consumer Reactions to Corporate Social Responsibility: The Role of Gratitude and Altruistic Values. *Journal of Business Ethics*, 114(2), 193-206.
- Seligman, M., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *The American psychologist*, 60, 410-421.
- Southwell, S. (2012a). *Gratitude : a basis for positive psychology interventions with a clinical population*.
- Southwell, S. (2012b). Gratitude: A basis for positive psychology interventions with a clinical population.
- Suen, L. W., Lunn, M. R., Katuzny, K., Finn, S., Duncan, L., Sevelius, J., . . . Obedin-Maliver, J. (2020). What Sexual and Gender Minority People Want Researchers to Know About Sexual Orientation and Gender Identity Questions: A Qualitative

- Study. *Arch Sex Behav*, 49(7), 2301-2318.
- Tsang, J.-A., & Martin, S. R. (2019). Four experiments on the relational dynamics and prosocial consequences of gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 14(2), 188-205.
- Uckaradejdumrong, P. (1996). *Psychological adjustment of covert and overt Thai male homosexuals*. (Master of Science). Assumption University, Thailand. (Graduate School of Psychology). <https://repository.au.edu/handle/6623004553/1240>
- Ueatrirat, R. (2019). The Meaning Construction of Queer: The Case of Club Friday the Series. *Asian Journal of Arts and Culture*.
- UNDP. (2019). Tolerance but not Inclusion: a national survey on experiences of discrimination and social attitudes towards LGBT people in Thailand. .
- UNDP, & USAID. (2014). *BEING LGBT IN ASIA: THAILAND COUNTRY REPORT*. Bangkok: [https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1861/Being\\_LGBT\\_in\\_Asia\\_Thailand\\_Country\\_Report.pdf](https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1861/Being_LGBT_in_Asia_Thailand_Country_Report.pdf)
- Valdez, J. P. M., & Chu, S. K. W. (2020). Examining the psychometric validity of the five-item gratitude questionnaire: an item response theory approach. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(4), 529-536.
- VandenBos, G. R., & American Psychological Association. (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.): Washington, DC : American Psychological Association.
- Vaughan, M., Miles, J., Parent, M., Lee, H.-S., Tilghman, J., & Prokhorets, S. (2014). A content analysis of LGBT-themed positive psychology articles. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1, 313-324.
- Wangwan, J. (2014). A Model of Relationship between Gratitude and Prosocial Motivation of Thai High School and Undergraduate Students. *The Journal of Behavioral Science*, 9(1), 15-30.
- Watkins, P., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31, 431-451.

- Wood, Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clin Psychol Rev, 30*(7), 890-905.
- Wood, 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, Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 443-447.
- World Health Organization. (2021). Primary health care on the road to universal health coverage: 2019 global monitoring report.
- Young, M., & Hutchinson, T. (2012). The Rediscovery of Gratitude: Implications for Counseling Practice. *The Journal of Humanistic Counseling, 51*.
- Zohar, S. (2013). Influence of cultural values on emotion regulation and well-being : a study of Thai University students. *Scholar, 5*(1), 83-91.
- จันทร์จิรา บุญประเสริฐ, & ธีระพงษ์ บั้วระเพชร. (2554). ชีวิตที่ถูกละเมิด : เรื่องเล่ากะเทย ทอม ดี หญิงรักหญิง ชายรักชาย และกฎหมายสิทธิมนุษยชนระหว่างประเทศ = *Violated lives : narratives from LGBTIQs and international human rights law* (พิมพ์ครั้งที่ 1..): กรุงเทพฯ : มูลนิธิธีรนาถ กาญจนอักษร.
- ชีรา ทองกระจาย. (2562). ความเท่าเทียมกันทางเพศสภาพ (เอกสารการสอนประจำชุดวิชา การพัฒนามนุษย์ในบริบทโลก). Retrieved 20 พฤษภาคม 2563, from มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชารัฐศาสตร์ <https://www.stou.ac.th/Schoolnew/polsci/UploadedFile/82427-8.pdf>
- ณัฐฐนิช เจริญวรชัย, ดลดาว ปุรณานนท์, & ระพีพันธ์ ฉายวิมล. (2559). ผลการปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎียึดบุคคลเป็นศูนย์กลางต่อความสำคัญของคุณค่าของนิสิตปริญญาตรี. วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์, *11*(1), 81-92.
- ดลดาว ปุรณานนท์. (2559). การตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดความสำคัญของคุณค่าฉบับภาษาไทย ในนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันอันดับที่สอง. *JOURNAL OF HEALTH SCIENCE RESEARCH, 10*(1).
- แทนคุณ จิตดีอิสระ. (2547). ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาความกตัญญูของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย. สารนิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ)) --

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2547.

[http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Dev\\_Psy/Tankhun\\_J.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Dev_Psy/Tankhun_J.pdf)

[http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc\\_library=SWU01&local\\_base=SWU01&doc\\_number=000076469&sequence=000001&line\\_number=0001&func\\_code=DB\\_REC ORDS&service\\_type=MEDIA](http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000076469&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC ORDS&service_type=MEDIA)

นฤพนธ์ ดั่งวงวิเศษ. (2562a). The Proliferation of Masculinity Consumption and Construction in Modern Thai Gay Communities Since 1960s to 2010s. *Journal of Anthropology, Sirindhorn Anthropology Centre (JASAC)*.

นฤพนธ์ ดั่งวงวิเศษ. (2562b). Sex/Gender Pluralism in Thailand and the Politics of Identity. *Journal of Social Sciences, Faculty of Social Sciences, Chiang Mai University*.

นฤพนธ์ ดั่งวงวิเศษ. (2563). แนวคิด เรื่อง “ความ หลากหลาย ทาง เพศ” ใน กระบวน ทักษ์น วิทยาศาสตร์ และ สังคมศาสตร์. *Academic Journal of Humanities and Social Sciences Burapha University*, 28(3), 312-339.

นวลละอ อวชิณา. (2550). ผลของโปรแกรมพัฒนาการแสดงความกตัญญูทเวทีของเด็กไทย. สาร นิพนธ์ (กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2550.

[http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui\\_Cou\\_Psy/Nuanla-or\\_V.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Nuanla-or_V.pdf)

[http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc\\_library=SWU01&local\\_base=SWU01&doc\\_number=000109540&sequence=000001&line\\_number=0001&func\\_code=DB\\_REC ORDS&service\\_type=MEDIA](http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000109540&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC ORDS&service_type=MEDIA)

ประวิษฐา ญัฐากรกุล, & ประสาท อิศรปรีดา. (2561). Stress And Structure Model Of Male Homosexual Students. *Journal of Educational Measurement Mahasarakham University*.

ปริญศ กิตติธีระศักดิ์, & Matthews, A. K. (2560). ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับค่านิยมในการศึกษาถึง ความหลากหลายทางเพศ ในคนกลุ่มน้อยทางเพศในประเทศไทย DEFINITIONAL ISSUES IN THE STUDY OF SEXUAL/GENDER DIVERSITY AMONG SEXUAL/GENDER MINORITY POPULATIONS IN THAI. *THE JOURNAL OF PSYCHIATRIC NURSING AND MENTAL HEALTH*.

ปริญศ กิตติธีระศักดิ์, & Matthews, A. K. (2562). MINORITY STRESS MODEL (MSTM): A CONCEPTUAL FRAMEWORK OF MENTAL HEALTH RISK IN SEXUAL AND

GENDER MINORITY POPULATIONS. *THE JOURNAL OF PSYCHIATRIC NURSING AND MENTAL HEALTH.*

- พรเทพ แพระขาว. (2556). เพศ หลากเฉดสี : พหุวัฒนธรรมทางเพศในสังคมไทย = *Cultural pluralism and sex/gender diversity in Thailand* (พิมพ์ครั้งที่ 1.): กรุงเทพฯ : ศูนย์มานุษยวิทยาสิรินธร องค์การมหาชน.
- ราภรณ์ คงฉันทมิตรกุล. (2554). การยอมรับของครอบครัวและสุขภาพจิตของบุตรชายวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมข้ามเพศ. (ปริญาโท). มหาวิทยาลัยบูรพา. (การพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว).  
<https://webopac.lib.buu.ac.th/Catalog/BibItem.aspx?BibID=b00220920>
- ลดาวัลย์ ไยมณี. (2564). Hate Crimes: อาชญากรรมแห่งอคติในสังคมพลวัต. วารสารอาชญาวิทยาและสังคมวิทยา, 4(3).
- วุฒิพงศ์ ถายะพิงค์. (2552). ปาฐกถารีย์แห่งการสำนึกผู้คุณ (พิมพ์ครั้งที่ 1.): กรุงเทพฯ : อมรินทร์ธรรมะ.
- อัจฉรา สียา. (2560). การถูกกระทำรุนแรงในคูรัักและปัญหาสุขภาพของกลุ่มชายรัักชาย ในเขตกรุงเทพมหานคร. (ปริญาโท). มหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.  
<https://dric.nrct.go.th/index.php?/Search/SearchDetail/295127>
- อัญชลา จิตตานันท์. (2560). การให้คำปรึกษาในกลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการสำนึกผู้คุณของนักเรียนวัยรุ่น. ปริญญาานิพนธ์ (กศ.ม. (การวิจัยและพัฒนาศึกษภาพมนุษย์)) -- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2560.  
[http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Res\\_Hum/Anchala\\_C.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Res_Hum/Anchala_C.pdf)
- [http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc\\_library=SWU01&local\\_base=SWU01&doc\\_number=000430058&sequence=000001&line\\_number=0001&func\\_code=DB\\_REC ORDS&service\\_type=MEDIA](http://ils.swu.ac.th:8991/F?func=service&doc_library=SWU01&local_base=SWU01&doc_number=000430058&sequence=000001&line_number=0001&func_code=DB_REC ORDS&service_type=MEDIA)
- อุบล เลี้ยววาริณ. (2555). การวิจัยและพัฒนาชุดฝึกความสำนึกผู้คุณเพื่อเสริมสร้างความกตัญญูผู้คุณ ความรับผิดชอบและผลลัพธ์การเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. [Research and Development of the Gratitude Training Module Enhancing the Gratitude, Responsibility and Learning Outcomes of the Suan Sunandha Rajabhat University Students]. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 4, 4-16.



## ภาคผนวก ก

## หนังสือรับรองจริยธรรมโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์



MF-04-version-2.0  
วันที่ 18 ต.ค. 61

**หนังสือแจ้งผลการพิจารณา**  
**คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ**

เอกสารนี้เพื่อแสดงว่าคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาและตอบรับเอกสารเพิ่มเติมที่เกี่ยวข้องกับโครงการวิจัยดังนี้

**ชื่อโครงการวิจัย :** กระบวนการเกิดความซาบซึ้งขอบคุณจากกิจกรรมเสริมสร้างความซาบซึ้งขอบคุณในชายรักชาย  
วัยทำงาน

**ชื่อหัวหน้าโครงการ :** นางจรรยาภรณ์ โสหนั่น

**หน่วยงานต้นสังกัด :** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**หมายเลขรหัสโครงการ :** SWUEC- G436/2563E

**เอกสารที่เสนอ :** รายงานส่วนแก้ไขเพิ่มเติมโครงการวิจัย ฉบับลงวันที่ 3 มิถุนายน 2564

**วันที่ประชุม :** 17 พฤศจิกายน 2564      **การประชุมครั้งที่ :** 11/2564

**ผลการพิจารณา :** รับรอง

**วันที่รับรอง :** 8 ตุลาคม 2564

**ข้อเสนอแนะ:**

- โปรดปฏิบัติตามแนวปฏิบัติการดำเนินงานโครงการวิจัยในมนุษย์ซึ่งมีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 (COVID-19)

**ตอบรับโดย :** คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ที่มีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ได้แก่ The Declaration of Helsinki, The Belmont report, CIOMS Guidelines และ The international Conference on Harmonization in Good Clinical Practice (ICH-GCP) ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและข้อกำหนดภายในประเทศ

(ลงชื่อ).....  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. หันตแพทย์หญิงณงา เอี่ยมจิรกุล)  
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....  
(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)  
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

วันที่: 17/11/2564

## ภาคผนวก ข

## ตัวอย่างการบันทึกข้อมูลโดยผู้ร่วมวิจัย

## กิจกรรมบันทึกสิ่งดี ๆ (Counting Blessings)

1/6/21

1. ขอขอบคุณในการตื่นเช้าและขึ้นมาทำกิจกรรมส่วนตัวและทำให้เกิดประโยชน์  
เช้าที่ลืมตา เช้าที่เกิดขึ้นมาใหม่ สดใสและเร่งรีบ ต่อเวลาต่อวัน
2. ขอขอบคุณกาแฟในยามเช้า และทำให้รู้ว่าเซเว่นที่ไปซื้อกาแฟประจำ พนักงานจำเมนูกาแฟได้และ  
ปลื้มกับสิ่งที่ การบริการที่ถูกต้อง
3. ขอขอบคุณการขายของในวันนี้ ได้เรียนรู้เพิ่มเติมจากลูกค้าบางประเภท ที่ทำให้รู้ความต้องการของคน
4. ขอขอบคุณลุงที่แบ่งเบาภาระในการล้างจาน และลุงสามารถตอบสนองความเหงาของบ้าน ให้มีเสียง  
ขึ้นทำให้ดูรื่นเริง
5. ขอขอบคุณเพื่อนที่เข้ามาเยี่ยมเงินและทำให้รู้ถึงคุณค่าของตนเอง และความสัตย์ซื่อของเพื่อนที่รับปาก  
ทุกคำ
6. ขอขอบคุณเรื่องงานข้างบ้าน ที่ไม่เสียงดังข้างบ้านในวันนี้

Thank God

2/6/21

Good day for me

1. ขอขอบคุณพระเจ้าที่ได้ตื่นในวันนี้และพร้อมหน้ากับเพื่อนที่ไปประกันสังคมและได้ทำกิจกรรมทันเวลา  
ที่ต้องการ
  2. ขอขอบคุณอาหารกลางวันจากร้านที่อยากกินมานานแล้วได้ช่วยเหลือเพื่อนที่ไม่มีเงินทานข้าวในวันนี้  
และผมได้ให้ข้อคิดไปซึ่งเพื่อนได้ตอบสนองคำปรึกษาในวันนี้ได้ดี
  3. ขอขอบคุณเวลาที่ทำให้มีเวลานอนกลางวันแต่จริงๆต้องขอบคุณแม่ที่ทำงานจนกระทั่งเสร็จและได้  
ปลื้มในคำชมของแม่ในทุกเวลา
  4. ขอขอบคุณลุงที่ทำความสะอาดแทนที่ของใช้สะอาดมากและแบ่งเบางานได้จำนวนมาก
  5. ขอขอบคุณเพื่อนพ่อค้าแม่ที่ตลาดที่ช่วยเก็บของตอนขายของเสร็จ
- ขอขอบคุณครับ

Thank God

## ภาคผนวก ค

## ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

| 2 บันทึกสิ่งดีงาม - เชิดชาย               |  | ☆ | 📁 | 🔒 | 📈 | 💬 | 📄 | Share   | 👤   |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| File Edit View Insert Format Tools Add-on |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 100% Normal text Arial 11                 |  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| KI  | ครับ ครับผม  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Int                                       | คะ แล้วตอนที่เขียนเนี่ยคะ ใช้เวลา กับมันมากน้อยแค่ไหนยังงี้  |   |   |   |   |   |   |   |   |
| KI  | ไม่มากครับ ประมาณ 10 นาที 5 นาที ก็ ฟังเพลงไปด้วย บางทีก็ 15-20 นั้ง ๆ บนโต๊ะทำงานไปเรื่อย ๆ ๆ แล้วก็ มันเป็นเวลาว่างที่ ให้กับตรงนี้เต็ม ๆ ที่เลย มันจะได้เหมือน เหมือนกิจกรรมสุดท้ายของวันและ ต่อไปก็เป็นนอนครับ อย่างนี้ และก็อยู่กับมันแบบนี้นานหน่อยหรือว่าพอสมควรที่ ๆ จะ เออ ดู กิจกรรมวันนั้น ทั้งวันได้ อย่างนี้ครับ ถ้ามีอะไร มารบกวนอะไร ก็ไม่เต็มที่ ก็เลยเอา เออ ทำใจให้พร้อม ทำร่างกายให้พร้อม แล้วก็ลงมือเขียนครับ  |   |   |   |   |   |   | -ใช้เวลา น้อย<br>-เตรียมพร้อม<br>-ปราศจากสิ่งรบกวน  |   |
| Int                                       | คะ แล้วก็ตอนที่ระหว่างเขียนนะคะ มันมีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นในใจเราบ้าง   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| KI  | มันก็แอบอมยิ้มนะครับว่า ว่าตัวเองจัดการกับปัญหาในใจตรงนี้ได้เอ๊ย แล้วก็คิดว่า ปัญหาตรงเนี่ย มันไม่ได้เป็นปัญหาแล้วอะ เหมือนเราแบบ เราทบทวน เหมือนเราทบทวนตัวเองเลยที่ อ่า ทุกวันแล้วแบบ เฮ้ย เราก็คงไม่ได้มีเอฟเฟคกับปัญหาตรงนี้ ก็ขอบคุณจริง ๆ ที่ที่แบบคุณอารมณ์ตัวเองได้ ดูแลตัวเองได้ แม้กระทั่ง ไม่ ๆ ไม่ให้ตัวเองกลายเป็นผีตัวคนนึงนะครับ ไม่ให้เขาเก่งกว่าเรา เหมือน ๆ แบบ เจอปัญหาที่แบบ คน ๆ นึงมารึ้น ๆ ๆ ใส่เราจะพยายามให้เราเป็นปีศาจตัวนั้น แต่เราก็คงไม่เป็น เราก็เลย เฮ้ย ขอคุณพระเจ้าที่ ๆ ที่แบบไม่ ไม่ ๆ มีให้เราเมื่อเฟคต่อเค้าอะ เขาพยายามเปลี่ยนเราเป็นปีศาจแต่เราไม่เป็นอะไรเจ๊ยย เราก็เลยเฮ้ย จันถ้าเจออย่างนี้ทีหลัง ก็ทำแบบนั้นละ ก็เลยเป็นนะ อะไรเจ๊ยย เจอปัญหา กับครอบครัว แม่อะไรเจ๊ยยครับ ก็บอกว่า ก็นี่ก็ถึง เขา มากกว่า เพราะว่าเหมือนเราแบบ เราก็อารมณ์ไม่ดี แต่เรานึกถึงเขาเนี่ย ถ้าเราอยู่ในจุดเค้า เราเป็นยังไง เหมือนทะเลาะเรื่องแหมเลย เอ๊ย ทะเลาะกับแม่เรื่องแหมนะครับ ทะเลาะทะเลาะกันไปทะเลาะกันมา กับแม่ แหมหายไปในไหน แหมหลุดออกไปไหนเนี่ย อะไรเจ๊ยย แม่บอกว่า เฮ้ย มันไปนอน จะปลอยมันไปทำไม เราวว่า เออ ถ้าเรานอนกับแหมทุกวัน เราก็คงผูกพันอย่างนั้น เราจะไปว่าแม่ไม่ได้ว่า ว่าปลอยมันไปเหอะ อะไรแบบนี่ แกกก็เป็นห่วงของแก ก็เข้าใจว่าแหมนอนด้วยทุกวัน เราไม่ได้อยู่คลุกคลีกับมันทุกวัน แล้วเรามาเล่นด้วย แค้นตัวเอง แต่เข้าใจว่าความผูกพันของแม่กับแหมเนี่ย แต่ถ้าแม่ เราไปอยู่บ้านนึง แม่มีแค่แหมนะ เราก็คงต้องเข้าใจเขาด้วย เพราะว่าเขา เขาอยู่กับแหมทุกวัน เขาอยู่ละ เราไม่ได้อยู่กับเขาทุกวัน อะไรอย่างเจ๊ยย ไม่ใช่เขารักแหมมากกว่า แต่ว่า อ่า เขา ถ้าเขาไม่มีแหมเขาเหงาอะ อะไรเจ๊ยย เราเข้าใจเราก็เลย เออ เฮ้ยขอบคุณแหมนะ สุดท้ายขอบคุณแล้วละเลี้ยงที่ ที่ มัน ๆ มันทำให้สุขภาพจิตใจมันดีขึ้น ทั้ง ๆ ที่เราอะก็ไม่ได้ทำหน้าที่ตรงนั้น เพราะเราไปอยู่อีกบ้านหนึ่ง แบบ ๆ ดีใจขึ้นมามาก ดีใจขึ้นมาว่ากับปัญหาที่เกิดขึ้น อะไรอย่างเจ๊ยย |   |   |   |   |   |   | 2 ทบทวน<br>- ก. มองเห็นตัวตนในบริบทพฤติกรรม การแสดงออกของตนเอง<br>ข. เกิดความร่วมรู้สึก (empathy) มองเห็นผู้อื่นในบริบท เกิดความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น | ตระหนักถึงพลังเชิงบวกภายในตนเอง<br><br>ใส่ใจผู้อื่น |
| Int                                       | ทั้ง ๆ ที่มันเป็นการทะเลาะกัน แต่ว่าครั้งสุดท้ายเราก็คงเข้าใจว่า แหมจริง ๆ แล้วเป็นส่วนที่ดีของเรื่องนี้ที่ เรารู้สึกขอบคุณ อย่างอันหนึ่งที่เห็นที่ว่าขอบคุณเพื่อนที่มายืมเงิน   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| KI  | ครับผม   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| Int                                       | ทำไมถึงรู้สึกขอบคุณเขา   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| KI  | เออ อันนั้น ผม นึกถึงตัวเองมากกว่าเขาอะ เขายังนึกถึงเรา แล้วก็เขาเป็น มีเราเป็นเพื่อนแค่นั้น เขาก็ไม่ได้ไปยืมใคร แล้วเราเปิดให้คนคนเนี่ย แค่นั้นเดียวมายืมเงินเรา ใครจะยืมเงินเรา ๆ เราไม่ให้ยืมเลย บอกมาเอาที่บ้าน มาเซ็นเอกสารกู้ยืมทั่วไป จะได้เป็นสิทธิ์อ้างได้ เฮ้ย อย่าพอลิส โอนให้ก่อน ไม่โอน ถ้าอยากได้มาเอาเอง แล้วก็ควรทำมาด้วยเอกสารนี่จะได้แจ้งความได้ เกิน 50 บาทขึ้นไป อะไรเจ๊ยย แต่ขอบคุณเพื่อนคนนั้น คนนั้นนะ คือตรงเวลา แล้วก็ แล้วก็ เราเห็นชีวิตเขา เราเห็นชีวิตยากลำบากของเขา ตั้งแต่เขาเรียนมาครับเรา หลาย 10 ปีอะพี่ แล้วก็ เห็นรากฐานชีวิต เห็นความกระตือรือร้น ก็เลยบอกว่า ไม่ได้เอาไปอย่างอื่นนะ เราให้จริง ๆ ก็เลยให้ไป แค เฮ้ย ได้แค่นั้นนะ เราได้ คุณแค่นั้นนะ เวลาคุณจะคืนนะเมื่อไหร่มีค้อยคืน แต่ว่าครั้งนี้เมื่อไหร่มีค้อย เพราะครั้งก่อนหน้านั้น เขาจะบอกเลยว่า วันนี้ ๆ วันนั้นนะ อะไรเจ๊ยย แล้วก็คืน ก็แบบขอบคุณเพื่อนที่ ยังเห็นเราเป็นที่พักพิง เพราะว่าเขาก็คง เขาก็ไม่กล้ายืมคนอื่นและ เพราะว่ามีเรื่องดีเรื่องร้าย ผมก็ขอบคุณหมดเลย มันได้สอนเราหมดเลย  |   |   |   |   |   |   | เกิดความร่วมรู้สึก มองเห็นผู้อื่นในบริบทของ เขา เกิดความเข้าใจคนอื่นมากขึ้น   | ใส่ใจผู้อื่น  |

ภาคผนวก ง.

### บันทึกภาคสนาม

บันทึกภาคสนาม ครั้งที่ 1

ผู้ร่วมวิจัย เชิดชาย

วันที่ 14 มิถุนายน 2564

เวลา 08:00 น.

สถานที่และสิ่งแวดล้อม ร้านอาหารเหนือ ที่เชิดชายรู้จักกับเจ้าของร้าน จึงได้นัดหมายก่อนเวลาร้านเปิด โดยขออนุญาตทางร้านล่วงหน้า

การที่ไม่มีลูกค้าอื่นในร้าน ทำให้มีความส่วนตัวพอสมควร อย่างไรก็ตามพบว่า เวลานี้เป็นเวลาที่พนักงานเตรียมความพร้อมสำหรับเปิดร้าน ทั้งเตรียมอาหาร และจัดข้าวของ ทำให้มีเสียงรอบข้างค่อนข้างดัง จึงต้องพูดคุยกันเสียงดังกว่าปกติ

การแสดงออก เชิดชายมีสีหน้าสดใสว่าจริง เขาเดินทักทายคนในร้าน ก่อนเลือกที่นั่ง เชิดชายมักมีรอยยิ้มขณะพูดคุยเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเขาพูดถึงการทำงาน ที่เขาเป็นผู้สานต่อธุรกิจเดิมของครอบครัว เขามักมีสีหน้า แววตาที่สดใสขึ้นทุกครั้ง

ขณะที่เมื่อต้องพูดถึงเรื่องเกี่ยวกับเพศภาวะ หรือรสนิยมทางเพศ เชิดชายมักลดเสียงลง ในบางครั้งหันไปมองรอบข้างทั้งชายและขวา ซึ่งจากการสัมภาษณ์พบว่า แม้เขาเชื่อว่าครอบครัวรับรู้ถึงรสนิยมทางเพศของเขา แต่เขาไม่เคยได้ยอมรับ หรือกล่าวถึงอย่างเปิดเผย

## ประวัติผู้เขียน

|                   |  |
|-------------------|--|
| ชื่อ-สกุล         | จรรยาภักษ์ โลहनันทน์   |
| วัน เดือน ปี เกิด | 14 ตุลาคม 2520   |
| สถานที่เกิด       | อุทัยธานี  |
| วุฒิการศึกษา      | พ.ศ. 2542 มนุษยศาสตร์บัณฑิต<br>สาขาวิชาเอกภาษาอังกฤษ (ภาษาศาสตร์)<br>สาขาวิชาโท จิตวิทยา   |
| ผลงานตีพิมพ์      | มหาวิทยาลัยเชียงใหม่<br>Proceedings, 4th Society Humanities and Social Science Research<br>Promotion Network Conference<br>เรื่อง การรับรู้การยอมรับทางสังคมของชายรักร่วมเพศทำงานในจังหวัดภูเก็ต |

