

การศึกษาการพัฒนาความรู้สึกราบซึ่งชอบคุณและผลลัพท์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

นางสาว วิฐิตาภา	ชินกิจการ	เลขประจำตัวนิต	5237422038
นางสาว ธนิชพร	วุฒิลักษณ์	เลขประจำตัวนิต	5237439738
นางสาว พูลทรัพย์	อารีกิจ	เลขประจำตัวนิต	5237461438

โครงการทางจิตวิทยานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2555

A STUDY OF GRATITUDE DEVELOPMENT
AND RELATED PSYCHOLOGICAL OUTCOMES

MISS TITAPA	CHINKIJKARN	Student ID	5237422038
MISS THANICHAPORN	WUTTILUCK	Student ID	5237439738
MISS POONSUB	AREEKIT	Student ID	5237461438

A Senior Project in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Bachelor of Science in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2012

หัวข้อโครงการทางจิตวิทยา

การศึกษาคำถามที่พัฒนาความรู้สึกซึ่งชอบคุณและ
ผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง

โดย

จิตตภา ชินกิจการ ณิชพร วุฒิลักษณ์
และพูลทรัพย์ อารีกิจ

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก

อาจารย์ดร. กุลยา พิสิฐสังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับโครงการทางจิตวิทยาฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบโครงการทางจิตวิทยา

.....อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการทางจิตวิทยาหลัก
(อาจารย์ดร. กุลยา พิสิฐสังฆการ)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.วัชรภรณ์ บุญญศิริวัฒน์)

ฐิตาภา ชินกิจการ ธนิชพร วุฒิลักษณ์ พูลทรัพย์ อารีกิจ : การศึกษาการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ
และผลลัพธ์ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง (A STUDY OF GRATITUDE DEVELOPMENT AND RELATED
PSYCHOLOGICAL OUTCOMES) อาจารย์ที่ปรึกษา: ดร. กุลยา พิสิฐสังฆการ, 63 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการทดลองเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่มีต่อการ
เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความพึงพอใจในชีวิต กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่
ในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สุ่มกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่มฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 30 คน
2. กลุ่มฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและเขียนบรรยายความรู้สึก30 คน
3. กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน

ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขการทดลองตามแต่ผู้ร่วมการทดลองสะดวกในการร่วมการ
ทดลอง ในระยะการทดลอง กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง กลุ่มที่ 1 และ 2 ถูกขอให้คิดถึงสิ่งทีรู้สึกซาบซึ้ง
ขอบคุณในชีวิตในช่วงทำของวัน ไม่ว่าจะเป็น คน สัตว์ สถานที่ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ที่ตนประสบ โดย
กลุ่มทดลองที่ 2 จะมีการบันทึกความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ ก่อนและหลังการทดลอง ผู้วิจัยทำ
การวัดระดับของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความพึงพอใจในชีวิต เพื่อทดสอบว่าการทดลองก่อให้เกิด
ความเปลี่ยนแปลงในความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่ โดยใช้สถิติการวิเคราะห์
ทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) ในการศึกษาความเปลี่ยนแปลงนี้

ผลการวิจัยพบว่า

1. สำหรับตัวแปรตามความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ มีเพียงเฉพาะกลุ่มฝึกนึกและเขียนบรรยายถึง
ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่มีระดับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มฝึกนึกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้นมีคะแนน
ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม
2. สำหรับตัวแปรตามความพึงพอใจในชีวิตมีเพียงเฉพาะกลุ่มฝึกนึกและเขียนบรรยายถึง
ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่มีระดับความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มฝึกนึกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้นมีคะแนน
ความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม

คณะ จิตวิทยา ลายมือชื่อนิสิต

ปีการศึกษา 2555 ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

กิตติกรรมประกาศ

โครงการทางจิตวิทยาครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ด้วยความรัก ความกรุณา และความเอาใจใส่ ของอาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ ที่คอยให้ความรู้ คำแนะนำในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านวิชาการ ด้านการ เขียนรายงาน และการพัฒนามาตรวัด การออกแบบการทดลอง รวมถึงการตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องใน ชิ้นงาน ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างมาก ต่อโครงการเล่มนี้ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์มา ณ ที่นี้ด้วย

ขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด 4 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร.กฤษยา พิธิษฐสังฆการ อาจารย์ ดร. ณ์รัฐสุดา เต้พันธ์ อาจารย์ธนวัต ปุณยกนก และ อาจารย์ สักกพัฒน์ งามเอก ที่ได้ทำการตรวจสอบและให้ คำแนะนำในการปรับและแก้ไขให้เกิดความเหมาะสมของการใช้คำศัพท์และการแปลเพื่อให้เครื่องมือมี ความตรงตามต้นฉบับ อีกทั้งยังให้คำปรึกษา คำแนะนำในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลทางสถิติ

ขอบพระคุณ นิสิตปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากทุก 18 คณะ และ 1 สำนักวิชา ที่สละ เวลาและให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ทั้งผู้ช่วยเหลือในขั้นพัฒนามาตรวัด และกลุ่มผู้ร่วม การทดลองที่ให้ความร่วมมือตลอด 3 สัปดาห์ สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบคุณ นายพูกัน แฉ้วฉิมพลี รุ่นน้องคณะจิตวิทยา ที่มีความเชี่ยวชาญการใช้สถิติขั้นพื้นฐาน และชั้นกลาง สละเวลาเป็นที่ปรึกษาการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติในครั้งนี้ ขอให้ผลของความมีน้ำใจ ส่งผล ให้น้องสามารถทำงานวิจัยของน้องในปีหน้าได้อย่างราบรื่น สามารถผ่านอุปสรรคปัญหาในการทำงานไป ได้ด้วยดี และประสบผลสำเร็จดังที่ตั้งใจไว้

ขอขอบคุณเพื่อนๆร่วมรุ่นทุกท่าน รวมถึงรุ่นน้องในคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ให้ ความร่วมมือ ให้คำแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือผู้วิจัยในทุกด้าน จนกระทั่งโครงการเล่มนี้สำเร็จไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัวของพวกเราที่คอยให้ความรัก ความอบอุ่น การดูแล เอาใจใส่ และให้กำลังใจในทุกขั้นตอนของการทำงานอย่างดีเสมอมา

นางสาวฐิติตาภา ชินกิจการ

นางสาวธนัชพร วุฒิลักษณ์

นางสาวพูลทรัพย์ อารีกิจ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อโครงการงานทางจิตวิทยาภาษาไทย	ง
บทคัดย่อโครงการงานทางจิตวิทยาภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาคผนวก	ญ
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ(Gratitude)	3
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)	9
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต (Life - satisfaction)	17
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	19
ขอบเขตของการวิจัย	19
ตัวแปรที่ศึกษา	19
สมมติฐานของการวิจัย	19
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	20
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	20
บทที่ 2 วิธีดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การดำเนินงานวิจัย	25
การวิเคราะห์ข้อมูล	26
บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย	33
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย	36
รายการอ้างอิง	40
ภาคผนวก	

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ตารางแสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	21
2	ตารางแสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
3	ตารางแสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนแบบทดสอบเพื่อวัดระดับความรู้สุขภาพซึ่ง ขอบคุณ (Gratitude) ก่อนดำเนินการทดลอง (Pre-test) และหลังการดำเนินการทดลอง (Post-test)	28
4	ตารางแสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ก่อนการดำเนินการทดลอง (Pre-test) และหลังการดำเนินการทดลอง (Post-test)	28
5	ตารางแสดงผลการวิเคราะห์สถิติ Box's Test of Equality of Covariance Matrices ในการ ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของความเท่ากันในเมตริกความแปรปรวนร่วม	29
6	ตารางแสดงผลการวิเคราะห์สถิติ Multivariate Tests	30
7	ตารางแสดงการใช้การทดสอบ Multiple Comparison หรือ Post Hoc Test ด้วยวิธีทางสถิติแบบ Bonferroni	31

สารบัญภาคผนวก

	หน้า
ภาคผนวก ก	
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	1
ภาคผนวก ข	
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย	2
ภาคผนวก ค	
คู่มือความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ	4
ภาคผนวก ง	
ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณก่อนและ หลังการพัฒนา	12
ภาคผนวก จ	
ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตก่อนและ หลังการพัฒนา	13
ภาคผนวก ฉ	
ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร	57

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สังคมปัจจุบัน เป็นสังคมแห่งยุคโลกาภิวัตน์ที่เพียบพร้อมไปด้วยการติดต่อสื่อสาร และการคมนาคมขนส่งที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยี ซึ่งการพัฒนาอย่างรวดเร็วในเรื่องดังกล่าว ส่งผลให้บุคคลต้องเร่งปรับตัววิถีชีวิตตนเองไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ เพื่อให้เท่าทันกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดหรือพัฒนาขึ้น จนบางครั้งอาจหลงลืม และมองข้ามเรื่องเล็กน้อย หรือสิ่งรอบๆ ตัวในชีวิต ในทางเดียวกันบุคคลต่างแสวงหาความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่และไกลตัว และลืมตระหนักว่า แม้สิ่งเหล่านั้นจะเป็นเพียงสิ่งเล็กน้อยที่ผ่านเข้ามาในชีวิต แต่เป็นส่วนช่วยให้มีตัวเราในทุกวันนี้ได้

นอกจากนี้ ไม่เพียงแต่สิ่งเล็กน้อยที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเท่านั้นที่หล่อหลอมทำให้เป็นตัวเราในทุกวันนี้ ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมาไม่ว่าจะเป็นเหตุการณ์ที่ดี หรือเหตุการณ์เลวร้ายนั้นล้วนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยให้เราเกิดการเรียนรู้ สิ่งสมประสบการณ์ จนกลายมาเป็นตัวตนของเรา ถึงกระนั้นก็มีบุคคลจำนวนไม่น้อยที่ไม่ได้ตระหนักว่าเหตุการณ์ทุกเหตุการณ์มีส่วนหล่อหลอมความเป็นตัวเรา บุคคลจึงเลือกใส่ใจแต่ประสบการณ์ที่ดี และกล่าวโทษประสบการณ์ที่เลวร้าย อย่างไรก็ตามการที่เราตระหนักถึงสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตหรือสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่ ณ ปัจจุบัน และรู้สึกขอบคุณ ยินดี ซาบซึ้งในสิ่งเหล่านี้จึงเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากสิ่งเหล่านั้นล้วนเป็นที่มาของความเป็นตัวเรา อีกทั้งการรู้สึกขอบคุณยินดีจะช่วยให้บุคคลเกิดความพึงพอใจในชีวิตอีกด้วย

การศึกษาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ยินดี มีความพร้อมที่จะแสดงออกถึงความซาบซึ้ง และตอบแทนในสิ่งที่ได้รับ หรือ Gratitude นั้นได้รับความสนใจนักจิตวิทยาในปัจจุบันไม่น้อย (Emmons, Sheldon, Wood) โดย Gratitude ครอบคลุมถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ซาบซึ้งด้วยกัน 2 ประการ คือ ประการแรก ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ กับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวเราอย่างชั่วคราว อันหมายถึง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ซาบซึ้งกับสิ่งที่มีอยู่ ณ ปัจจุบัน เช่น รู้สึกขอบคุณที่วันนี้ฉันมีสุขภาพแข็งแรง หรือรู้สึกซาบซึ้งใจที่เพื่อนมีความเอื้อเฟื้อกับเราและผู้อื่น ประการที่สอง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณให้กับชีวิตและประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้ประสบมาทั้งที่ดีและเลวร้าย เช่น รู้สึกขอบคุณอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตที่หล่อหลอมให้ฉันเป็นบุคคลที่แข็งแกร่งได้จนถึงทุกวันนี้

คณะผู้จัดทำจึงมีความสนใจอย่างยิ่งในประเด็นของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ยินดี ในสิ่งต่างๆ ซึ่งทางคณะผู้จัดทำพบว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ทั้ง 2 ประเภท มีผลดีในการเพิ่มระดับอารมณ์ทางบวกให้สูง และมีความพึงพอใจในชีวิตของตน มองโลกในแง่ดี มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่อิจฉาผู้อื่น รวมถึงการมีความเศร้าและความเครียดในระดับต่ำ (Cu Happiness Inventory, 2011)

คณะผู้จัดทำจึงมีความประสงค์จะจัดการทดลองเพื่อเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคคลมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งต่างๆ ที่บุคคลสัมผัสถึงประโยชน์ สิ่งที่ได้รับทั้งจากบุคคล สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติ สิ่งรอบตัว สถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเพิ่มขึ้น ตระหนักถึงสิ่งต่างๆ รอบตัวที่ดีที่มีอยู่ในปัจจุบัน แทนที่จะมุ่งความสนใจไปยังส่วนที่ขาดไปในชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่อารมณ์ทางบวกและสุขภาวะที่ดีต่างๆ รวมไปถึงการมีความพึงพอใจในชีวิตชีวิต (Life Satisfaction) เพิ่มขึ้น โดยความพึงพอใจในชีวิตนั้นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบทางปัญญาของความรู้สึกดีเชิงอัตวิสัย (Subjective Wellbeing; SWB) ซึ่งเป็นตัวแปรที่ใช้บ่งบอกถึงการรับรู้ชีวิตจากการประเมินโดยบุคคลเองว่าคิดเห็นอย่างไรต่อชีวิตในปัจจุบันเมื่อเทียบกับมาตรฐานหรือความคาดหวังในใจ ซึ่งเป็นหนึ่งในผลด้านบวกในชีวิตที่ก่อให้เกิดสุขภาวะที่ดีและมีความสุข

ในการทดลองเพื่อเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ทางคณะผู้จัดทำได้ให้การทดลองด้วยวิธีการที่บุคคลสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ มุ่งเน้นที่การพึ่งพาและช่วยเหลือตนเอง จากการทำที่คณะผู้จัดทำได้ศึกษางานวิจัยต่างๆพบว่า วิธีการที่จะช่วยเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ด้วยตนเองคือ การเขียนถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เราอยากที่จะขอบคุณพร้อมๆ กับการบอกความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับสิ่งนั้นๆ ซึ่งการทดลองเพื่อเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ในลักษณะดังกล่าวยังไม่เคยมีการทดลองในประเทศไทย การศึกษานี้จึงเป็นสิ่งที่อาจก่อให้เกิดประโยชน์ โดยคณะผู้จัดทำมีความเห็นว่าหากบุคคลตระหนักถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวที่มีอยู่ในปัจจุบันแทนที่จะมุ่งความสนใจไปยังส่วนที่ขาดไปในชีวิตแล้ว บุคคลจะมีการรับรู้ชีวิตในทางที่ดีขึ้น นั่นคือ หากเราเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ให้แก่บุคคล บุคคลจะมีความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction) เพิ่มขึ้น

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

ความหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ(Gratitude) พจนานุกรม Oxford(1989) ได้ให้คำนิยามว่าเป็นคุณลักษณะของการรู้สึกขอบคุณ ยินดี มีความพร้อมที่จะแสดงออกถึงความซาบซึ้ง และตอบแทนในสิ่งที่ได้รับ โดยอธิบายว่าGratitude มาจากภาษาละติน โดยมีราก ศัพท์จากคำว่าGratia มีความหมายว่าชื่นชม และคำว่า Gratus ซึ่งมีความหมายว่า พอใจ Pruyser (1976, อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) ได้อธิบายว่าเมื่อรวมคำศัพท์ 2 คำนี้เข้าด้วยกันแล้ว Gratitude หมายถึง การกระทำที่เป็นไปด้วยความเมตตา มีน้ำใจ ความสวยงามทั้งการให้และการได้รับหรือการกระทำที่พึงพอใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ในประเด็นที่มาของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) นั้น Solomon (1977; Teigen, 1997 อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) กล่าวว่าจุดมุ่งหมายของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณนั้น อาจเป็นบุคคล หรือไม่ใช่บุคคล เช่น ธรรมชาติ พระเจ้า จักรวาล หรือสัตว์ เป็นต้น ซึ่งคล้ายกับ Tesser, Gatewood, & Driver (1968 อ้างถึงใน Kashdan, Mishra, Breen และคณะ, 2009) ที่ได้กล่าวถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ไว้ที่น่าสนใจ และมีส่วนที่แตกต่างจากท่านอื่นๆ ว่าเป็นสิ่งที่บุคคลประสบกับความรู้สึกซาบซึ้งใจ รู้สึกขอบคุณ เมื่อพวกเขาตระหนัก ให้คุณค่ากับผลประโยชน์ที่ได้รับ และคิดถึงความเสี่ยงของผู้ให้อย่างตั้งใจ ทั้งการให้สิ่งที่เป็นประโยชน์ หรือประสบการณ์ทางลบที่เราต้องจัดการ เช่นเดียวกับกับ McCullough & Emmons, (2003) ที่กล่าวว่าบุคคลที่รู้สึกขอบคุณนั้นจะไม่ปฏิเสธหรือละเลยแง่มุมทางลบของชีวิต

Emmons & McCullough, 2003 กล่าวว่าสิ่งที่บุคคลได้รับนั้น เป็นได้ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุ สิ่งของ และสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุสิ่งของ เช่น อารมณ์ ความรู้สึก จิตใจ เราทุกคนต่างมีความรู้สึกที่คล้ายคลึงกันในความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เมื่อเราได้รับของขวัญ หรือเมื่อบุคคลเอื้อเฟื้อต่อเรา

Thomas Brown (1820, อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) ได้นิยาม ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ว่าเป็นอารมณ์ของความรัก ความปีติยินดี สำหรับบุคคลผู้ซึ่งเอื้อเฟื้อให้กับเรา

Bertocci & Millard (1963, อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) นิยาม ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ไว้ว่าเป็น ความเต็มใจ ยินดีที่จะยอมรับ ระลึกถึงคุณค่าในสิ่งที่ได้รับ ในประสบการณ์ของตนเอง

Kant (1797/1964 อ้างถึงใน Emmons & McCullough, 2003) ให้คำนิยาม ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ไว้ว่า เป็น การให้ความตระหนักถึง หรือให้ความสำคัญต่อบุคคลผู้เอื้อเฟื้อต่อเรา

Solomon (1995, อ้างถึงใน Kashdan, Mishra, Breen และคณะ, 2009) กล่าวถึง ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) ว่ามีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเป็นหนี้ บุญคุณ และความรู้สึกพึ่งพาอาศัยกันและกันในกลุ่มคน

McCullough และคณะ (2002 อ้างถึงใน Froh & Parks (2012)) กล่าวว่า ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) ถูกจัดไว้ในกรอบความคิดว่าเป็นลักษณะนิสัยทางอารมณ์ หรืออารมณ์ความรู้สึก

Emmons (2004, อ้างถึงใน Froh & Parks (2012)) กล่าวถึง ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) ว่าเป็นประสบการณ์ความสำนึกและขอบคุณของบุคคล เมื่อมีผู้อื่นทำบางสิ่งบางอย่างเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือบุคคลนั้น ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) เป็น “ความรู้สึก ขอบคุณและสุขใจ ที่ตอบสนองจากการได้รับ ไม่ว่าจะเป็สิ่งของที่ให้ประโยชน์ในรูปแบบที่สามารถจับต้องได้จากบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือเป็นช่วงเวลาของความสุขสงบที่ได้จากการสัมผัสผัสตระหนักถึงความสวยงามตามธรรมชาติ” เมื่อพิจารณาในแง่มุมคุณความดีที่สำคัญสำหรับ จิตใจ และความสัมพันธ์หน้าที่ทางสังคม ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) เป็นอารมณ์ความรู้สึกที่คอยปลูกฝังความตระหนักถึงความสำคัญของความรู้สึก หรือประสบการณ์ และเชื่อมโยงบุคคลกับบุคคลอื่นๆ กับชุมชน สังคม ธรรมชาติ หรือ พระเจ้า

Lane และ Anderson (1976) Tesser, Gatewood, และ Driver (1968) Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph (2008) กล่าวถึง ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) ว่าเป็น อารมณ์ซึ่งมุ่งความสนใจไปยังสิ่งภายนอกตัว และเกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับการช่วยเหลือที่บุคคลตีความ รับรู้ว่ามีคุณค่า มีความหมาย และเป็นเจตนาที่ไม่เห็นแก่ตัวเอง

Emmons และ Shelton (ไม่ระบุปีที่พิมพ์) กล่าวถึง ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) ในบริบทของการศึกษาทางจิตวิทยาว่าเป็น ความรู้สึกของความงดงาม รู้สึกขอบคุณ ยินดี ซาบซึ้ง ต่อชีวิต สามารถแสดงออกไปยังบุคคลอื่น หรือสิ่งที่ไม่ใช่บุคคล เช่น ธรรมชาติ พระเจ้า หรือ สัตว์

Wood, Maltby, Stewart, & Joseph (2008) กล่าวถึง ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) ไว้ว่าเป็น ความคิด และความรู้สึกที่ตอบสนองต่อการตระหนัก และซาบซึ้งในประโยชน์ที่บุคคลได้รับ โดยแหล่งที่มาของความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณนั้นมีแนวทางที่หลากหลาย รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือโดยตรง การมีความสัมพันธ์ที่ดี ความรู้สึกที่ดีในช่วงขณะของการให้ และ การทำบางสิ่งบางอย่างได้ดีเมื่อเทียบกับบุคคลอื่น สิ่งเหล่านี้แสดงว่า ความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) เกิดขึ้นได้จากการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยตรง และเกิดขึ้นจากความซาบซึ้งในแง่มุมทางบวกของชีวิต โดย Wood et al. (2008) ได้ระบุว่าความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) อาจเกิดขึ้นที่เฉพาะเจาะจงในสถานการณ์ (State) ซึ่งหมายถึง การตอบสนองต่อการได้รับในช่วงเวลานั้นๆ หรือในลักษณะที่เป็นลักษณะเฉพาะตัวของบุคคล (Trait) อันเป็นความแตกต่างในระดับของความดี และความลึกซึ้งต่อความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณในแต่ละบุคคลมีโดยทั่วไป

CU Happiness Inventory(2011) ได้กล่าวถึง การมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของความสุข โดยหมายถึงความสุขที่เกิดจากการซาบซึ้งขอบคุณในสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นความรู้สึกซาบซึ้งใจ หรือขอบคุณสิ่งต่างๆที่ช่วยให้บุคคลได้รับประโยชน์ ไม่จำกัดเพียงแต่เรื่องที่ทำให้ประโยชน์ต่อบุคคลโดยตรงเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการรู้สึกซาบซึ้งใจต่อการทำความดีของผู้อื่นที่ได้ทำประโยชน์ เสียสละให้กับสังคม ประเทศชาติ รวมทั้งบุคคลที่ประสบความสำเร็จและสร้างผลงานที่เป็นประโยชน์ให้กับมวลมนุษยชาติ และเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับบุคคลอื่นด้วย

กล่าวโดยสรุป ทางคณะผู้จัดทำได้ให้ความหมายถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ในงานวิจัยครั้งนี้ว่าหมายถึง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งต่างๆที่บุคคลสัมผัสถึงประโยชน์ สิ่งที่ได้รับทั้งจากบุคคล สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติ สิ่งรอบตัว สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นเรื่องทางบวกหรือทางลบ เป็นความรู้สึกซาบซึ้งใจ ตระหนักถึงความเชื่อมโยงบุคคลกับบุคคลอื่น รวมทั้งสิ่งต่างๆข้างต้น

ความเป็นมาของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เป็นที่สนใจ และได้รับการศึกษาจากศาสตร์ทางด้านปรัชญา และทฤษฎีจิตวิทยา ซึ่งพิจารณาและบรรยายในแง่ของบทบาทหน้าที่ความเป็นมนุษย์ (Emmons & Crumpler, 2000 อ้างถึงใน Wood, A. M. (2010))

นอกจากนี้ Emmons และ Shelton ได้เขียนถึง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ในบทความเรื่อง Gratitude and Science of positive psychology ไว้ค่อนข้างน่าสนใจว่า ในทุกวัฒนธรรมและทุกช่วงเวลา ประสบการณ์และการแสดงออกซึ่งความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นกระบวนการพื้นฐานของความรู้สึกพึงพอใจ ทั้งในลักษณะส่วนบุคคล และปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ตัวอย่างเช่น ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ซาบซึ้งบุญคุณ (Gratitude) เป็นคุณลักษณะของมนุษย์ที่น่ายกย่อง ทั้งในศาสนา ยิว คริสต์มุสลิม พุทธ และ ฮินดู หรือ Cicero (Pro Plancio) นักปรัชญาชาวกรีก เชื่อว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ซาบซึ้งบุญคุณ (Gratitude) ไม่ได้เป็นเพียงคุณธรรมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเท่านั้น แต่เป็นจุดกำเนิดของความดีงามทั้งปวง พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ตระหนักในบุญคุณ เป็นลักษณะของคนดี

ในความเป็นจริงแล้วความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ซาบซึ้งบุญคุณ (Gratitude) เป็นลักษณะทางบวก และเป็นลักษณะร่วมของมนุษย์ที่อยู่เหนือประวัติศาสตร์หรือวัฒนธรรม แสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติและหน้าที่ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณซาบซึ้งบุญคุณ (Gratitude) นั้นแสดงออกทั้งในระดับบุคคล และสังคมที่ช่วยทำให้เข้าใจทั้งในความเหมือนของวัฒนธรรม และความแตกต่างในอารมณ์ ประสบการณ์ การแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาจิตวิทยาเพื่อระบุวิธีการในความเข้มแข็งของมนุษย์ (McCullough & Synder, 2000 อ้างถึงใน Emmons & Shelton (ไม่ระบุปีที่พิมพ์))

ในบริบทของจิตวิทยา การศึกษาอย่างเป็นระบบในเรื่องของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มีการเริ่มต้นศึกษาอย่างจริงจังในช่วงหลังปี ค.ศ. 2000 ในบริบทของการเป็นหนึ่งในคุณลักษณะของ

การศึกษาจิตวิทยาเชิงบวก (Wood & Tarrier, 2010) จากการศึกษาวิจัยของ Gallup (1998, อ้างถึงใน Wood, Emmons & McCullough, 2003 ; Wood, Froh & Geraghty 2010; Froh & Parks (2012); Emmons & Shelton (ไม่ระบุปีที่พิมพ์)) พบว่ามากกว่า 90 % ของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ ชาวอเมริกัน แสดงให้เห็นว่า การแสดงออก หรือพูดถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ทำให้พวกเขารู้สึกมีความสุขอย่างมาก หรือค่อนข้างจะมีความสุข และเมื่อไม่นานมานี้จากการที่ Adam Smith เสนอแนะถึงเรื่องของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) จึงทำให้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณได้รับความสนใจและมีการศึกษาวิจัยมากขึ้น ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะของ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) สามารถทำนายสุขภาพภาวะ (well-being) ได้อย่างมีความเฉพาะเจาะจง ระบุสาเหตุได้ และน่าเชื่อถือ (Wood et al., 2010)

องค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

Smith (1992, อ้างถึงใน Emmons & Shelton (ไม่ระบุปีที่พิมพ์) ระบุองค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ในเชิงการประเมินไว้ดังนี้

1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เป็นแรงจูงใจที่มีความสัมพันธ์กับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น
2. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เป็นแรงจูงใจที่ดี เป็นที่ต้องการของบุคคล
3. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ทำให้ได้รับความเชื่อถือ ไว้วางใจจากบุคคลอื่นจากความพยายามช่วยเหลือ

Fitzgerald (1988) ระบุองค์ประกอบของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ไว้ 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความรู้สึกขอบคุณ ซาบซึ้งต่อบุคคลบางคน หรือวัตถุสิ่งของบางสิ่ง
2. ความปรารถนาดีต่อบุคคล หรือ สิ่งของ
3. แนวโน้มที่จะแสดงออกหรือกระทำสิ่งต่างๆที่มาจากความรู้สึก ซาบซึ้ง และปรารถนาดี

บทบาทของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

Lazarus and Lazarus (1994) เสนอว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) นั้นจัดอยู่ในกลุ่มของความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น (Empathic emotion)

McCullough et al. (2001) อ้างถึงใน Wood, A. M. (2010); Emmons & Shelton (ไม่ระบุปีที่พิมพ์) เสนอว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ทำหน้าที่ในเชิงคุณธรรม 3 บทบาท ดังนี้

1. ตัวชี้วัดความมีคุณธรรม (A moral barometer)

สำหรับผู้รับ โดยเป็นอาการ หรือสัญญาณสำหรับบุคคลในการให้คุณค่าของความสัมพันธ์แก่ผู้ให้และสิ่งที่ผู้ให้เสียสละ

2. ตัวเสริมแรงความมีคุณธรรม (A moral reinforce)

โดยการเพิ่มความน่าจะเป็นที่ผู้ที่เคยให้จะแสดงความเสียสละ หรือให้อีกในอนาคต

3. ตัวกระตุ้นความมีคุณธรรม (A moral motive)

โดยกระตุ้นให้ผู้รับ ตอบแทนผู้ให้ ตอบสนองทางสังคม การให้บุคคลอื่นๆ

อย่างไรก็ตาม McCullough et al. (2001) อ้างถึงใน Wood, A. M. (2010) ได้ศึกษาเพื่อหาหลักฐานในการยืนยันบทบาทการทำหน้าที่ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ในแต่ละบทบาทพบว่า มีหลักฐานที่สนับสนุนสมมติฐานที่ว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มีบทบาทในเชิงตัวชี้วัดความมีคุณธรรม (A moral barometer) และตัวเสริมแรงความมีคุณธรรม (A moral reinforce) แต่ยังคงขาดงานวิจัยที่สนับสนุนว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มีความตรงกับบทบาทของ ตัวกระตุ้นความมีคุณธรรม (A moral motive)

สภาวะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และคุณลักษณะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

สภาวะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (State gratitude) แสดงออกในลักษณะของบทบาทเชิงคุณธรรม 3 บทบาท ดังที่กล่าวไว้ข้างต้น นอกจากนี้งานวิจัยได้เสนอว่าสภาวะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (State gratitude) นั้นมีบทบาทสำคัญในการกำหนดแนวทางพฤติกรรมกรให้และการได้รับความช่วยเหลืออย่างสมดุลง ยุติธรรม โดยชี้ให้เห็นว่าเป็นวิวัฒนาการบทบาทหน้าที่ของอารมณ์ (Wood, A. M. (2010))

คุณลักษณะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Trait gratitude) แสดงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องของความถี่ และความเข้มข้นของอารมณ์ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในประสบการณ์ของแต่ละบุคคล และขอบเขตในการกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) อ้างถึงใน Wood, Joseph and Maltby, 2008) เชื่อมโยงกับสภาวะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (State gratitude) ระหว่างบุคคล ผ่านกระบวนการรับรู้ข้อมูลเฉพาะอย่างมีอคติ สภาวะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (State gratitude) เกิดขึ้นในการตอบสนองการช่วยเหลือที่ได้รับการตีความว่ามีคุณค่า มีความหมาย

สำหรับผู้ให้และผู้รับ และมีแนวโน้มที่จะเห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่นมากกว่าการมีแรงจูงใจซ่อนเร้นแอบแฝง บุคคลผู้ประสบกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณบ่อยครั้งในชีวิต จะรู้สึกขอบคุณอย่างมากในสถานการณ์ของการให้ เนื่องจากบุคคลมีความเข้าใจ ดีความเป็นประจำและเป็นนิสัย (Habitually) ว่าความช่วยเหลือที่พวกเขาได้รับนั้นมีคุณค่า มีความหมาย และมีความจริงใจมากกว่า (Wood, Maltby, Stewart, Linley et al., 2008 อ้างถึงใน Wood, A. M. (2010)) ขณะที่การตอบสนองต่อความช่วยเหลือระหว่างบุคคลนั้นเป็นเพียงรูปแบบหนึ่งของสภาวะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (State gratitude) และกลไกอื่น ๆ นั้นอาจเชื่อมโยงกับแง่มุมของคุณลักษณะของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Trait gratitude) เช่น ความรู้สึกซาบซึ้งใจกับขณะปัจจุบัน ยิ่งไปกว่านั้นยังพบว่าบุคคลที่มีความรู้สึกจะมีกระบวนการรับรู้ข้อมูลเฉพาะอย่างมีอคติทางบวก ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าคุณลักษณะความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Trait gratitude) เชื่อมโยงกับสุขภาพ (well-being) อย่างมาก (Wood, A. M. (2010))

ระดับของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

CU Happiness Inventory (2011) แบ่งระดับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ไว้ 2 ระดับ ดังนี้

1. การมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ให้กับสิ่งต่างๆรอบตัวบุคคลอย่างชั่วคราว เช่น รู้สึกซาบซึ้งใจที่เพื่อนบ้านของเรามีความเอื้อเฟื้อให้กับเราและผู้อื่น รู้สึกขอบคุณที่วันนี้ฉันมีสุขภาพแข็งแรง
2. การมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ให้กับชีวิตและประสบการณ์ต่างๆที่ได้ประสบมา ซึ่งเป็นสิ่งที่เรายังคงระลึกถึงอยู่ตลอดเวลา เช่น รู้สึกขอบคุณอุปสรรคที่ผ่านเข้ามาในชีวิตที่หล่อหลอมให้ฉันเป็นบุคคลที่แข็งแกร่งได้จนถึงทุกวันนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

งานวิจัย ของ Emmons and McCullough (2003) ซึ่งทำการศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ด้วยกันทั้งหมด 3 การศึกษา โดยในการศึกษาที่ 1 ผู้เข้าร่วมการทดลองประกอบด้วย นักศึกษาจำนวน 196 คนซึ่งเป็นผู้ลงทะเบียนเรียนในวิชาจิตวิทยาสุขภาพในมหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ผู้เข้าร่วมการทดลองจะเข้าร่วมการทดลองเป็นเวลา 10 สัปดาห์ แบ่งเป็น 3 กลุ่มที่แตกต่างกันตามเงื่อนไขการทดลองทั้ง 3 เงื่อนไข โดยมีการสุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองเข้าในแต่ละเงื่อนไข โดยมีจัดกระทำดังนี้

- เงื่อนไขที่ 1 ให้คิดถึงเรื่องราวในสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วเขียนสิ่งที่ต้องการขอบคุณ 5 สิ่ง
- เงื่อนไขที่ 2 ให้คิดถึงเรื่องราวในสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วเขียนเหตุการณ์ทะเลาะโต้เถียงที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองหรือยุ่งยากลำบากใจมา 5 เหตุการณ์
- เงื่อนไขที่ 3 ให้คิดถึงเรื่องราวในสัปดาห์ที่ผ่านมา แล้วเขียนถึงเหตุการณ์ที่มีผลกระทบต่อชีวิต 5 เหตุการณ์

ผู้เข้าร่วมการทดลองถูกสุ่มในเงื่อนไขความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude), การทะเลาะโต้เถียง และ เงื่อนไขควบคุม จำนวน 65, 64 และ 67 ตามลำดับ โดยผู้ร่วมการทดลองจะต้องส่งทุกบุทสรูปของการรายงานผลรายสัปดาห์ภายในวันจันทร์ตอนเช้า หรือเร็วที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ โดยในการศึกษาที่ 1 นี้จะมีการเก็บข้อมูลทุก ๆ สัปดาห์เป็นเวลา 9 สัปดาห์ โดยมีการประเมินสุขภาวะเพื่อรู้ถึงรูปแบบของสิ่งที่ทำให้ดีใจ, การทะเลาะโต้เถียง หรือ เหตุการณ์ในชีวิต ซึ่งประกอบไปด้วยระดับของแบบประเมินทางด้านอารมณ์ อាកพรทางกายภาพ ปฏิกริยาที่ได้รับจากการสนับสนุนสังคม เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และ แบบสอบถามที่ใช้ประเมินอย่างกว้างๆ โดยการให้คุณศัพท์ต่าง โดยผู้เข้าร่วมการทดลองได้รับการประเมินเกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาารู้สึกในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา โดยคะแนนที่ให้คือจาก 1 หมายถึงไม่เคยเลย ไปจนถึง 5 หมายถึงบ่อยที่สุด

ในส่วนของการประเมินด้านอาการทางกายภาพ จัดกระทำโดยให้ผู้ร่วมการทดลองระบุความถี่ที่ประสบกับอาการเหล่านี้ เช่น อาการปวดหัว เป็นลมหรือเวียนศีรษะ หายใจแผ่ว เจ็บหน้าอก ในแต่ละสัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยเคยใช้การวัดแบบดังกล่าวในงานวิจัยชิ้นก่อนๆ ซึ่งเป็นที่เชื่อถือได้และเป็นตัวชี้วัดระดับสุขภาพ (Elliot & Sheldon, 1998; Emmons, 1992; Pennebaker, 1982)

อีกหนทางที่ช่วยเพิ่มอารมณ์รู้สึกขอบคุณในชีวิตประจำวันคือการประเมินความช่วยเหลือที่เป็นปฏิกริยาการตอบสนองของบุคคล ซึ่งพบว่าการประเมินสถานการณ์ก่อนการทดลองเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ การช่วยเหลือจะเกิดขึ้นต่อเมื่อผู้ช่วยเหลือได้รับประโยชน์เท่านั้น โดยการทดลองในแต่ละสัปดาห์ผู้เข้าร่วมการทดลองจะถูกถามถึงการรับมือเกี่ยวกับปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด และระบุนิกริการรับมือโดยการศึกษานี้จะติดตามผลจากการยอมรับความเข้าใจของผู้อื่น , การพูดคุยกับคนอื่น เกี่ยวกับสิ่งที่พวกเขาารู้สึก หรือการยอมรับความช่วยเหลือที่เป็นรูปธรรมหรือรับคำแนะนำจากผู้อื่น

ผลปรากฏว่าผู้เข้าร่วมการทดลองในเงื่อนไขความรู้สึกรู้สึกของคุณ (Gratitude) รู้สึกดีกับชีวิตของตน และมองโลกในแง่ดีมากกว่า เมื่อกล่าวถึงความคาดหวังต่ออาชีพที่จะมาถึง รายงานความเจ็บป่วยทางด้านร่างกายน้อยกว่า และมีการใช้เวลาไปกับการออกกำลังกายมากกว่าเมื่อเทียบผลรายงานกับกลุ่มทดลองอีก 2 กลุ่ม

ในการศึกษาที่ 2 คล้ายกับการศึกษาที่ 1 โดยคงกลุ่มควบคุมไว้ แต่ในการศึกษาที่ 2 นี้จะมีการเขียนบันทึกประจำวันเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ และแทนที่กลุ่มเงื่อนไขเหตุการณ์ในชีวิต ด้วยกลุ่มการให้เหตุการณ์สมมติเปรียบเทียบในสังคม โดยผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนวิชาจิตวิทยาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยเอกชน จำนวน 157 คน จากการศึกษาผลปรากฏว่า ผู้เข้าร่วมการทดลองมีการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณอย่างเห็นได้ชัด นอกจากนี้พวกเขายังรายงานถึงการให้ความช่วยเหลือ, เป็นที่สนับสนุนทางอารมณ์และให้คำแนะนำที่เป็นแรงจูงใจแก่บุคคลอื่น อันเป็นผลมาจากการมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

ในการศึกษาที่ 3 มีการศึกษาดูคล้ายกับการศึกษาที่ 1 และ 2 เพียงแต่ในการศึกษาที่ 3 นั้นจะมีการขยายการทดลองจาก 2 สัปดาห์เป็น 3 สัปดาห์ เพื่อที่จะได้เห็นถึงประโยชน์ของการมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในระยะเวลาที่นานขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ใหญ่ผู้ซึ่งมีปัญหาเรื้อรัง และพิสูจน์การศึกษาที่ 2 ที่เป็นกลุ่มการให้เหตุการณ์สมมติเปรียบเทียบในสังคมว่า การเขียนบันทึกประจำวันให้ประโยชน์เช่นเดิมและสามารถที่จะสังเกตเห็นได้จากบุคคลใกล้ชิดด้วย โดยในการศึกษาที่ 3 มีผู้ร่วมการทดลองทั้งหมด 65 คน อายุเฉลี่ย 22-77 ปี ซึ่งเป็นบุคคลที่ถูกบันทึกชื่ออยู่ใน University of California, Davis, Medical Center Neuromuscular Disease Clinic

จากการวิเคราะห์ด้วย ANOVA เปรียบเทียบผลคะแนนเฉลี่ยแสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มีสุขภาพสูง รวมไปถึงหากบุคคลตระหนักรู้ถึงเหตุการณ์ที่มีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณจะส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่ออารมณ์และการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลไม่ว่าจะวัดด้วยมาตรวัดใดก็ตาม และเป็นเช่นนี้ในทั้ง 3 การศึกษาเมื่อเทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบซึ่งคิดถึงเหตุการณ์ทั่วไปและเหตุการณ์ที่ชวนเคืองใจ

นอกจากนี้ Emmons and McCullough (2003) ยังทำให้เห็นถึงการทดสอบในกระบวนการที่แตกต่างกันในการลดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) โดยผู้ร่วมการทดลองจะถูกสุ่มเข้าไปอยู่ในการทดลอง 3 เงื่อนไข ได้แก่ เงื่อนไขแรก “การคิดถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)” โดยผู้เข้าร่วมการทดลองถูกนำไปคิดถึงเกี่ยวกับบางสิ่งๆ ที่พวกเขาต้องการแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เงื่อนไขที่ 2 “การเขียนบทความเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)” โดยผู้ร่วมการทดลองถูกนำไปเขียนบทความเกี่ยวกับบางสิ่งๆ ที่พวกเขาต้องการแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และเงื่อนไขที่ 3 “การเขียนจดหมายเกี่ยวกับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)” โดยผู้ร่วมการทดลองถูกนำไปเขียนจดหมายเกี่ยวกับบางสิ่งๆ ที่พวกเขาต้องการแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ผลปรากฏว่า

ในเดือนที่ 2 และ 3 มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางบวกและมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด อีกทั้งยังสามารถคงผลในทางบวกดังกล่าวต่อไปได้นานถึง 1 เดือน

ในลักษณะที่คล้ายคลึงกันงานวิจัย ของToepfer and Walker (2009) กล่าวว่า ปัจจุบันการศึกษาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มีความสำคัญด้วยกัน 2 บทบาท ได้แก่

1. ในฐานะตัวแปรอิสระ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) คือตัวกระทำที่ทำให้ความสุข, ความพึงพอใจในชีวิต และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เกิดการเปลี่ยนแปลง
2. ในฐานะตัวแปรตาม ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มีความชัดเจนขึ้นเมื่อผ่านการเขียน จึงมีการจัดการทดลองขึ้นโดยให้นักศึกษาผู้ร่วมการทดลองถูกเลือกจาก 6 ห้องเรียนใน 3 มหาวิทยาลัย โดย 3 ห้องเรียนถูกเลือกให้เป็นกลุ่มทดลอง ผู้ซึ่งต้องเข้าร่วมการเขียนจดหมายขอบคุณ โดยอีก 3 ห้องเรียนถูกสุ่มเข้าร่วมในฐานะกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ต้องเข้าร่วมการเขียน สำหรับผู้ที่เขียนจดหมายจะถูกสั่งให้เป็นแบบฝึกหัดในห้องเรียน โดยผลของการเขียนคือเกรดสำหรับนักศึกษาผู้เข้าร่วมการทดลอง

ผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองมีจำนวน 44 คน เข้าร่วมการเขียนจดหมายขอบคุณ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมการทดลองถูกสั่งไม่ให้เขียนเนื้อหาสั้น ๆ โดยการกล่าวขอบคุณสิ่ง ๆ นั้นเพียงอย่างเดียว โดยไม่มีการบ่งบอกเรื่องราวและความรู้สึก เช่น ขอบคุณพี่ หรือขอบคุณต้นไม้ อีกทั้งยังมีการขอให้ผู้เข้าร่วมการทดลองเขียนจดหมายในลักษณะดังกล่าว แต่ในครั้งนี้อย่างบอกแก่ผู้เข้าร่วมการทดลองว่าจะมีการนำส่งไปยังผู้รับ

ผู้เขียนถูกสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ภายในกลุ่มมีการเปรียบเทียบเพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงในผู้เขียนเป็นระยะเวลา 4 ครั้ง นอกจากนี้ยังมีการวัดความแตกต่างของการเขียนหรือไม่เขียนจดหมายขอบคุณ ซึ่งพบว่า การเขียนจดหมายขอบคุณส่งผลทางบวกต่อนักศึกษาได้แก่มีสุขภาพที่ดี คือ มีความสุขและความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้งานวิจัยของ Sheldon and Lyubomirsky (2006) ยังมีความใกล้เคียงกับงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น คือ เป็นการศึกษาระยะยาวเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบตัวทำนายแรงจูงใจและอารมณ์ทางบวกซึ่งเป็นผลลัพธ์ของการฝึกสร้างความสุขโดย 2 วิธี คือ

1. การแสดงออกถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) คือการพยายามที่จะคิดเกี่ยวกับหลาย ๆ สิ่งในชีวิตทั้งเรื่องใหญ่และเล็กแล้วขอบคุณสิ่งนั้น ๆ
2. การมองภาพตัวเองที่เป็นไปได้ในอนาคต คือ การจินตนาการตัวเองในอนาคต โดยเชื่อมโยงสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไปยังอนาคตที่อยากให้เป็น

โดยในกลุ่มควบคุมนั้นผู้เข้าร่วมการทดลองต้องคิดเกี่ยวกับรายละเอียดในแต่ละวัน ซึ่งผู้เข้าร่วมการทดลองเป็นนักศึกษาจิตวิทยาทั่วไปใน University of Missouri จำนวน 67 คน เพศชาย 17 คน และหญิง 50 คน ผู้ร่วมการทดลองจะถูกสำรวจการตอบคำถามเกี่ยวกับอารมณ์ผ่านระบบออนไลน์ประมาณ 2 สัปดาห์รวมถึงทำแบบฝึกหัดเกี่ยวกับการฝึกสร้างความสุข และหลังจาก 4 สัปดาห์ พวกเขาจะต้องรายงานอารมณ์อีกครั้งและยังคงทำแบบฝึกหัดต่อไป โดยผู้เข้าร่วมการทดลองจะต้องเปรียบเทียบวิธีการฝึกสร้างความสุขทางจิตใจด้วยกัน 2 วิธีที่กล่าวมาในข้างต้น เพื่อประเมินอารมณ์ทางบวกที่ช่วยสร้างอารมณ์ที่มั่นคงและอิทธิพลต่อพฤติกรรมอื่น ๆ ซึ่งผลปรากฏว่าวิธีการสร้างความสุขและแบบฝึกหัดช่วยลดผลทางลบ อย่างไรก็ตามการมองภาพตัวเองที่เป็นไปได้ในอนาคตมีประสิทธิภาพมากกว่าอีกวิธีหนึ่ง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction)

ในการศึกษาในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความหมายของความพึงพอใจในชีวิต และแนวคิดจากทฤษฎีต่างๆที่ได้ให้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตไว้ ดังนี้

นิยามของความพึงพอใจในชีวิต

ผู้วิจัยที่ทำการศึกษาในเรื่องความพึงพอใจในชีวิต ได้ให้คำจำกัดความของความพึงพอใจในชีวิตไว้ อย่างเป็นทางการเดียวกัน ดังนี้

Shin and Johnson (1978 อ้างถึงใน Shaun A. Saunders และ Cherie Roy ไม่ระบุปี) กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นการประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคลหนึ่งๆตามเกณฑ์ของเขา

Rice (1984 อ้างถึงใน Boran Toker, 2012) ให้นิยามความพึงพอใจในชีวิต ว่าเป็นระดับความพึงพอใจต่อประสบการณ์ของบุคคลที่บุคคลหนึ่งๆต้องการทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ Demerouti และคณะ (2000 อ้างถึงใน Boran Toker, 2012) เพิ่มเติมว่า ความต้องการนี้อาจปรากฏในหลายด้านของชีวิต เช่น เมื่อคนอยู่ในบทบาทของลูกจ้าง ผู้ปกครอง คู่สมรส หรือ เพื่อน

Diener และคณะ (1985 อ้างถึงใน Chia-huei Wu และ Grace Yao, 2006) ให้นิยามความพึงพอใจในชีวิต ว่าเป็นการประเมินชีวิตด้วยปัญญาตระหนักรู้ของบุคคลหนึ่งๆ ซึ่งบุคคลจะเปรียบเทียบชีวิตของตนกับมาตรฐานที่ตนกำหนดขึ้นในใจ กล่าวคือ ผู้ที่รับรู้ว่าจะ ชีวิตของตนอยู่ในเส้นทางตามมาตรฐานที่ตั้งไว้ จะรายงานว่ามีความพึงพอใจในชีวิตสูง

Pavot และ Diener (1993 อ้างถึงใน N.S. Fagley 2012) นิยามความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินคุณภาพชีวิตส่วนบุคคลที่อยู่ในจิตสำนึก

Veenhoven (1996 อ้างถึงใน Boran Toker, 2012) ให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็นระดับที่บุคคลจะประเมินคุณภาพชีวิตโดยภาพรวมของตนในเชิงบวก หรือเป็นการประเมินความชอบต่อชีวิตที่ตนดำเนิน

Hart (1999 อ้างถึงใน Boran Toker, 2012) ได้กล่าวไว้ว่า ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมินทางปัญญาของระดับที่บุคคลมีความพึงพอใจต่อชีวิตของตนโดยภาพรวม

จากคำนิยามความพึงพอใจในชีวิตข้างต้นพบว่า ทุกนิยามให้ความหมายความพึงพอใจในชีวิตไปในทางเดียวกันว่าเป็นการประเมินคุณภาพชีวิตโดยรวมของบุคคลด้วยปัญญาในระดับจิตสำนึก ตามเกณฑ์หรือมาตรฐานที่บุคคลนั้นตั้งขึ้นในจิตใจ ซึ่งเป็นหนึ่งในนิยามที่สำคัญของความพึงพอใจในชีวิต ในบริบทของการศึกษาในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำมีความเห็นว่าควรมีนิยามที่เพิ่มเติมเพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษาคือ ความพึงพอใจในชีวิต คือความรู้สึกพอใจในชีวิตของตนเองทั้งในอดีตที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน ส่งผลทำให้ไม่ยากแค้นอะไรหรือเพิ่มเติมอะไรในชีวิต

ดังนั้น จากการศึกษาในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำ ได้จึงได้ให้ความหมายของความพึงพอใจในชีวิตว่าเป็น การที่บุคคลประเมินภาพรวมของชีวิตตั้งแต่อดีตจนถึงในปัจจุบัน ว่าเป็นไปตามความต้องการหรือแนวทาง ที่ตนได้คิดไว้ในใจ รู้สึกพอใจ ไม่ต้องการแก้ไขหรือเพิ่มเติมอะไรในชีวิต

แนวคิดเรื่องความพึงพอใจในชีวิตจากทฤษฎีต่างๆ

มีนักวิจัยจำนวนมาก ที่ให้ความสนใจศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิตอย่างกว้างขวาง ซึ่ง นำไปสู่การออกแบบการวัดระดับความพึงพอใจในชีวิต และมีการสรุปปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจใน ชีวิตไว้อย่างหลากหลาย ดังนี้

Diener ร่วมกับ Suh, Lucas และ Smith ในปี 1999 ทำการศึกษาและพัฒนาทฤษฎีเกี่ยวกับ ความรู้สึกดีเชิงอัตวิสัย (Subjective Wellbeing; SWB) Diener ได้จัดตัวแปรความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction; LS) ให้เป็นหนึ่งในองค์ประกอบทางปัญญาของความรู้สึกดีเชิงอัตวิสัย นอกเหนือจาก ความพึงพอใจเฉพาะด้าน (Satisfaction specific life domain หรือ Domain Satisfaction; DS) และ องค์ประกอบทางอารมณ์ที่ประกอบด้วยอารมณ์ทางบวก (Positive Affect; PA) และอารมณ์ทางลบ (Negative Affect; NA) ในขณะที่องค์ประกอบทางอารมณ์ เป็นตัวแปรที่สะท้อนถึงผลรวมของความรู้สึก ยินดีและไม่ยินดีต่อเหตุการณ์ที่บุคคลประสบในชีวิต องค์ประกอบทางปัญญานั้น เป็นตัวแปรที่มีพื้นฐาน จากการประเมินความเชื่อเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง(เจตคติ)โดยที่ความพึงพอใจในชีวิตเป็นการประเมิน คุณภาพชีวิตของบุคคลจากมุมมองภาพรวมที่บุคคลรับรู้ด้วยเกณฑ์ของตนเอง แตกต่างจากในทฤษฎีการ รวม (Bottom-up theory)

โดย Diener (1984 อ้างถึงใน Ulrich Schimmack ไม่ระบุปี) ได้กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิตและ ความพึงพอใจโดยขอบเขต (LS & DS) ว่าสองตัวแปรทางปัญญานี้มีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือความพึง พพอใจในชีวิต (LS) นั้นเป็นการประเมินโดยการรวบรวมความพึงพอใจในด้านย่อย หรือความพึงพอใจ เฉพาะด้าน (DS) เข้าด้วยกัน กล่าวคือ เมื่อคนเราพึงพอใจในด้านย่อยต่างๆของชีวิต ก็จะส่งผลให้บุคคลมี ความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม ความพึงพอใจในด้านย่อยนั้นจึงถือเป็นตัวอิทธิพลเหตุ ทำให้เกิดผลคือความ พึงพอใจในชีวิตโดยรวม ในขณะที่เมื่อมองย้อนกลับเพื่อดูความสัมพันธ์ของสององค์ประกอบนี้ในทิศทาง ตรงกันข้าม ตามทฤษฎี Top-down theory ความพึงพอใจโดยรวมนั้นไม่สามารถใช้อธิบายถึงความพึง พพอใจในด้านย่อยได้ กล่าวคือ ผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตอาจจะถูกประเมินว่ามีความพึงพอใจในด้านย่อย ด้วยแม้ว่าความพึงพอใจทั่วไปไม่ได้ขึ้นกับความพึงพอใจเฉพาะด้าน

Diener, 1984 (อ้างถึงใน รุ่งศิริ ธรรมสถิตวงศ์, 2548) ได้ทำการพัฒนาแบบวัดความพึงพอใจในชีวิต ขึ้น และเป็นที่ยอมรับใช้กันอย่างแพร่หลาย โดยที่เป็นการวัดความพึงพอใจโดยรวมของชีวิต ซึ่งสามารถใช้ได้ กับทุกกลุ่มคน ทุกระดับอายุ

Campbell (อ้างถึงในพิศุทธิภา เมธิกุล, 2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิต และชีวิตที่เป็นสุขของคนอเมริกัน พบว่าตัวบ่งชี้ความสุขและความพึงพอใจในชีวิต มีองค์ประกอบอยู่ 5 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกายและปัจจัยในการดำรงชีวิต
2. ด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล
3. ด้านกิจกรรมในสังคม
4. ด้านการพัฒนาตนเองและความมุ่งหวังในงาน
5. ด้านการพักผ่อนหย่อนใจ

Meadow 1992 (อ้างถึงใน รุ่งศิริ ธรรมสถิตวงศ์, 2548) ใช้ทฤษฎีการประเมิน (Judgment Theory) มาเป็นแนวทางในการประเมินความพึงพอใจชีวิต กล่าวคือ ระดับความพึงพอใจในชีวิตที่บุคคลนั้นได้พบกับประสบการณ์บางอย่าง เปรียบเทียบกับช่วงเวลามาตรฐานว่า บุคคลคิดว่าจะมีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าหรือน้อยกว่ามาตรฐานเมื่อเจอเหตุการณ์หนึ่งๆ ถ้าบุคคลรู้สึกพึงพอใจในชีวิตเมื่อเจอเหตุการณ์นั้นมากกว่าไม่เจอ แสดงว่าบุคคลมีความพึงพอใจในชีวิต

การประเมินความพึงพอใจในชีวิตตามแบบทฤษฎีการประเมินนี้ ใช้การเขียนรายงาน (Self-Report) เกี่ยวกับความสุขในชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นการประเมินชีวิตของตน โดยเปรียบเทียบระหว่างการรับรู้ความสำเร็จในชีวิตและมาตรฐานความสำเร็จในใจของตนเอง

ทฤษฎีการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison theory) ได้ตั้งสมมติฐานว่าคนเราจะใช้ผู้อื่นเพื่อเป็นพื้นฐานในการพัฒนามาตรฐานของตนเอง ดังนั้น ถ้าบุคคลตัดสินได้ว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น เขาจะพึงพอใจในชีวิต ถ้าบุคคลตัดสินตนเองว่าด้อยกว่าผู้อื่น เขาจะไม่พึงพอใจในชีวิต (Carp & Carp, 1982; Emmons และคณะ, 1983; Michalos, 1980 อ้างถึงใน Meadow และคณะ, ไม่ระบุปี).

ทฤษฎีระดับการปรับตัว (Adaptation-level theory) เสนอสมมติฐานว่า เหตุการณ์ในชีวิตสามารถตัดสินความพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจในที่เกิดขึ้นได้ อย่างไรก็ตาม เหตุการณ์ในชีวิตที่เหมือนกันจะไม่สามารถสร้างความพอใจหรือไม่พอใจได้อีกเพราะบุคคลจะปรับตัวกับเหตุการณ์ทางบวกหรือทางลบใหม่ กล่าวคือ มาตรฐานของการตัดสินเหตุการณ์ว่าเป็นเหตุการณ์ทางบวกหรือลบจะขึ้นกับทิศทางที่เขารับรู้ ซึ่งจะทำให้ลดความไม่สอดคล้องระหว่างการรับรู้เหตุการณ์และมาตรฐานในการตัดสิน (Brikman and Campbell, 1971; Cameron, 1974; Feinman, 1978; Wortman and Silver, 1982 อ้างถึงใน Meadow และคณะ, ไม่ระบุปี)

ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของ Maslow (อ้างถึงใน รุ่งศิริ ธรรมสถิตวงศ์, 2005) กล่าวว่า ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ มีพฤติกรรมที่ต้องตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจ ซึ่งความต้องการนั้นจะมีความแตกต่างกันไป ปรากฏออกมาในรูปแบบของความพึงพอใจ ซึ่งแต่ละคนก็จะมีระดับความพึงพอใจที่ไม่เท่ากัน

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาของนักจิตวิทยาหลายท่าน ความพึงพอใจในชีวิต (Life Satisfaction; LS) เป็นหนึ่งในองค์ประกอบทางปัญญาของสุขภาวะทางจิต (Subjective Wellbeing; SWB) ซึ่งเป็นตัวแปรที่ใช้บ่งบอกถึงการรับรู้ชีวิตของเขาจากการประเมินโดยบุคคลเองว่าเขาคิดเห็นอย่างไรต่อชีวิตในปัจจุบันเมื่อเทียบกับมาตรฐานหรือความคาดหวังในใจ โดยบุคคลจะรายงานว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิตสูงถ้าบุคคลมีความเห็นว่าชีวิตของเขาดำเนินไปเท่ากับหรือดีกว่าระดับมาตรฐานที่เขาตั้งไว้ในใจ และบุคคลจะรายงานว่าตนเองมีความพึงพอใจในชีวิตต่ำถ้าบุคคลมีความเห็นว่าชีวิตของเขาต่ำกว่าระดับมาตรฐานที่เขาตั้งไว้ในใจ

ในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้จัดทำได้ทำการศึกษาดัชนีความพึงพอใจในชีวิตโดยใช้แบบวัด The Satisfaction with Life Scale ของ Diener เป็นเครื่องมือในการประเมินความพึงพอใจในชีวิต ทั้งก่อนและหลังการทดลอง โดยมุ่งเน้นศึกษาตามสมมติฐาน เพื่อวัดว่าการทดลองที่ให้กับกลุ่มตัวอย่างจะส่งผลให้ระดับความพึงพอใจในชีวิตของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นหรือไม่

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความพึงพอใจในชีวิต (Life – satisfaction)

งานวิจัยของ Park, Peterson and Seligman (2004) ศึกษาค้นคว้าความสัมพันธ์ระหว่างความแตกต่างของลักษณะนิสัยเด่นและความพึงพอใจในชีวิต ในกลุ่มตัวอย่างผู้ใหญ่ 5,299 คนในประเทศอเมริกา ใช้แบบสอบถาม Values in Action Inventory of Strengths (VIA) เพื่อคัดแยกประเภทของลักษณะนิสัย โดยให้ตอบแบบสอบถามผ่านทางอินเทอร์เน็ต ลักษณะนิสัยที่นำมาศึกษาในครั้งนี้ เช่น ความกล้าหาญ (Bravery), ความรับผิดชอบต่อสังคม (Citizenship), ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity), ความสนใจใฝ่รู้ (Curiosity) มีมุมมองที่ดี (Perspective), ความละเอียดรอบคอบ (Prudence), การควบคุมตนเอง (Self-regulation), มีการปฏิสัมพันธ์ทางอารมณ์สังคมที่ดี (Social intelligence), มีความศรัทธา (Spirituality) และมีความรื่นเริง (Zest)

การจัดประเภทของประเด็นที่บุคคลเห็นคุณค่า จาก Values in Action Inventory of Strengths (VIA) สามารถให้คำนิยามของความรู้สึกเติมเต็มทางจิตวิทยาได้ (Psychological Fulfilling) (Peterson & Seligman, 2004) และการตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองเห็นคุณค่านั้นมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต กล่าวคือ คนที่มีการตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองเห็นคุณค่าในด้านใดด้านหนึ่ง จะรายงานว่าเป็นผู้ที่มีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่า และอย่างไรก็ตามลักษณะนิสัยที่เด่นบางลักษณะเท่านั้น เช่น ความคิดสร้างสรรค์ (Creativity), ความสนใจใฝ่รู้ (Curiosity) มีมุมมองที่ดี (Perspective) ที่ปรากฏว่ามีความพึงพอใจในชีวิตมากกว่าลักษณะอื่นๆ

ผลของการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการตระหนักถึงสิ่งที่ตนเองเห็นคุณค่าในด้านมีความรื่นเริงจะรายงานตนว่ามีความพึงพอใจในชีวิตมาก ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นลักษณะที่บ่งชี้ถึงการมีความพึงพอใจในชีวิตได้อย่างไม่น่าสงสัย แต่ผู้ที่รายงานตนว่ามีลักษณะนิสัยเด่นในด้าน มีความรักในผู้อื่น มีความหวัง และมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ รายงานตนว่ามีความพึงพอใจในชีวิตสูงด้วยเช่นกัน ซึ่งเป็นที่น่าสนใจ ส่วนในลักษณะนิสัยเด่นที่มีการรายงานความพึงพอใจในชีวิตต่ำที่สุดคือการเห็นคุณค่าของการอ่อนน้อมถ่อมตน

งานวิจัยนี้ได้ให้คำอธิบายของลักษณะนิสัยที่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตว่า ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสัมพันธ์กับความสุขในอดีต ความหวังสัมพันธ์กับความสุขในอนาคต ความรื่นเริงและความสนใจใฝ่รู้สัมพันธ์กับความสุขในปัจจุบัน ความรักในผู้อื่นสัมพันธ์กับการช่วยเหลือตอบแทนกันในความสัมพันธ์และการเติมเต็มซึ่งกันและกัน (cf. Diener & Seligman, 2002)

งานวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยทั่วไปที่หาความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (Big 5) กับความพึงพอใจในชีวิต (DeNeve & Cooper, 1998; Diener, Oishi, & Lucas, 2003; Ryan & Deci, 2000; Wilson, 1967). กล่าวคือ ผู้ที่มีบุคลิกภาพ agreeableness และ extraversion จะพบว่ามีความสัมพันธ์ทางบวกกับความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งองค์ประกอบทั้งสองนี้ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับประเภทของลักษณะนิสัยตาม VIA แล้ว agreeableness เทียบได้กับลักษณะนิสัย การมีความรักในผู้อื่นและการมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ส่วน extraversion เทียบได้กับลักษณะนิสัย สนใจใฝ่รู้และความรื่นเริง ในขณะที่

องค์ประกอบ Neuroticism ซึ่งเป็นองค์ประกอบเดียวใน Big 5 ที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิต แสดงถึงลักษณะของการขาดความหวัง ส่วนองค์ประกอบ Openness to experience ที่เทียบได้กับลักษณะของการมีสติปัญญา (Intellectual strengths) ไม่มีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิต

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับ ความพึงพอใจในชีวิต (Life – satisfaction) ที่นำมาศึกษาในบริบทของการทดลองการเขียนจดหมาย ได้แก่งานวิจัยของ Toepfer and Walker (2009) ซึ่งศึกษาวิจัยการเขียนจดหมาย 3 แบบ ที่ตรวจสอบความเปลี่ยนแปลงความสุข, ความพึงพอใจในชีวิต (Life – satisfaction) และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (gratitude) เปรียบเทียบตัวแปรเหล่านี้ในกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองซึ่งเขียนจดหมายแสดงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ เป็นเวลา 3 สัปดาห์

ในงานวิจัยดังกล่าว กล่าวถึงความพึงพอใจในชีวิต (Life – satisfaction) ว่าเป็นกระบวนการคิดและการประเมินของบุคคลเกี่ยวกับคุณภาพชีวิตทั้งหมดโดยมีพื้นฐานบนเอกลักษณ์หรือเกณฑ์เฉพาะบุคคลซึ่งแสดงให้เห็นความแตกต่างของแต่ละบุคคล (Shin&Johnson, 1978, Goldbeck, Besier, Herschback & Henrich 2007) งานวิจัยบ่งชี้ว่าความพึงพอใจในชีวิต (life – satisfaction) คือกระบวนการทางความคิดที่เปรียบเทียบหรือประเมินโดยเกณฑ์ของบุคคล ที่บุคคลใช้ประเมินความพึงพอใจในชีวิต (life – satisfaction) (Deiner, Emmons, 18arsen, & Griffin,1985; Parot & Diener,1993; Moller & Saris 2001; Van Praag, Frijters,& Ferrer-i-Carbonell,2003) และใช้การวัดความพึงพอใจในชีวิตทั้งหมด(life – satisfaction)(Diener et al.,1985; Headey & Wearing,1989) ทั้งนี้ความพึงพอใจในชีวิต(life – satisfaction) สามารถเชื่อมโยงได้กับปรากฏการณ์เช่น ความต้องการก็จะเปลี่ยนแปลง, การประเมิน, ความพึงพอใจของอดีต/ปัจจุบัน/อนาคตในชีวิต และความพึงพอใจในปัจจุบันหลักของชีวิต เช่น การทำงาน,ครอบครัว,และการเงิน (Piener, Suh, Lucas & Smith,1999)

ผู้ร่วมการทดลอง ได้แก่ ผู้ใหญ่จำนวน 219 คน ชาย 31 คน หญิง 188 คน ถูกเลือกโดยการสุ่มจากงานวิจัยของ 3 มหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา โดยผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองจำนวน 141 คน ได้รับคำสั่งให้เขียนจดหมายขอบคุณเป็นรายบุคคลแสดงออกกับสิ่งที่พวกเขาารู้สึกซาบซึ้งรวมทั้งการตอบคำถามจำนวน 4 ครั้งภายใน 1 สัปดาห์ ระหว่างสัปดาห์ที่ 2,3 และ 4 กลุ่มทดลองจะต้องเขียนจดหมายขอบคุณ โดยกลุ่มควบคุมจะถูกตอบคำถาม เป็นระยะเวลา 4 ครั้ง โดยไม่ให้มีการเขียน ซึ่งในกลุ่มผู้เข้าร่วมการทดลองจะมีเวลาในการเขียน 24 ชม. พบว่าโดยส่วนใหญ่แล้วผู้ร่วมการทดลองจะเขียนเสร็จภายในระยะเวลา 1 ชั่วโมง 62% เขียน 1/2-1 หน้า และ 79% ใช้เวลา 15-30 นาที

งานวิจัยบ่งชี้ว่า พบความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเวลาผ่านไป ผ่านการเขียนจดหมายขอบคุณ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เขียน ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากระบวนการคิดเกี่ยวกับการประเมินชีวิตดีขึ้น ผ่านการเขียนรณรงค์ที่ใช้ ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) เป็นตัวขับเคลื่อนในการเปลี่ยนแปลงงานวิจัยในปัจจุบันพบว่าการเขียนมีอิทธิพลทั้งอารมณ์และความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในรูปแบบต่างๆที่มีต่อความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความพึงพอใจในชีวิต

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี ในปีการศึกษา 2555 โดยพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ในแต่ละวันของผู้เข้าร่วมการทดลอง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์

ตัวแปรที่ศึกษา

- | | |
|-----------|--|
| ตัวแปรตาม | <ol style="list-style-type: none"> 1. ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 2. ความพึงพอใจในชีวิต |
| ตัวแปรต้น | <p>การเข้าร่วมกลุ่มการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ แบ่งออกเป็น 3 รูปแบบ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น 2. กลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ 3. กลุ่มควบคุม |

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม
2. เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น
3. ภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งในกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม
4. เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) หมายถึง ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ยินดี ต่อสิ่งต่างๆที่บุคคลสัมผัสถึงประโยชน์ สิ่งที่ได้รับ ทั้งจากบุคคล สัตว์ สิ่งของ ธรรมชาติ สิ่งรอบตัว สถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น เป็นความรู้สึกซาบซึ้งใจ ตระหนักถึงความเชื่อมโยงบุคคลกับบุคคลอื่น รวมทั้งสิ่งต่างๆข้างต้น โดยในการศึกษาครั้งนี้ ใช้มาตรวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Questionnaire; GQ6) พัฒนาโดย Michael E. McCullough และคณะ โดยผู้วิจัยได้ทำการแปลและนำไปทดสอบเพื่อวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ความพึงพอใจในชีวิต

ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) หมายถึง การที่บุคคลประเมินภาพรวมของชีวิตในปัจจุบัน ว่าเป็นไปตามความต้องการหรือแนวทางที่ตนได้คิดไว้ในใจ รู้สึกพอใจ ไม่ต้องการแก้ไขหรือเพิ่มเติมอะไรในชีวิต โดยในการศึกษาครั้งนี้ ใช้มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale; SWLS) พัฒนาโดย Ed Diener, และคณะ โดยผู้วิจัยได้ทำการแปลและนำไปทดสอบเพื่อวัดความพึงพอใจในชีวิต ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้วิธีการเพิ่มความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และความพึงพอใจในชีวิต และบุคคลได้ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการมีความพึงพอใจในชีวิตที่เพิ่มขึ้น สามารถกลับไปฝึกเองได้

บทที่ 2 วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงการทดลอง(Research) เพื่อศึกษาผลของการทดลองการเขียนบันทึกส่งผลกระทบต่อความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และ ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life)

กลุ่มตัวอย่าง

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2555 จากคณะต่างๆ จำนวนทั้งสิ้น 90 คน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)				รวมทั้งสิ้น (คน)	คิดเป็นร้อยละ
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์	กลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยาย			
เพศ	ชาย	12	10	9	31	34.44
	หญิง	18	20	21	59	65.56
อายุ	18	2	7	3	12	13.33
	19	2	2	3	7	7.77
	20	5	4	5	14	15.56
	21	9	4	4	17	18.90
	22	11	13	15	39	43.33
	23	1	-	-	1	1.11
ชั้นปี	1	3	7	3	13	14.44
	2	1	1	3	5	5.56
	3	11	6	7	24	26.67
	4	15	16	17	48	53.33
คณะ	จิตวิทยา	24	25	21	70	77.79
	วิศวกรรมศาสตร์	3	2	3	8	8.89
	พาณิชยศาสตร์	1	-	3	3	3.33
	แพทยศาสตร์	-	2	-	2	2.22
	เภสัชศาสตร์	-	1	-	1	1.11
	สัตวแพทยศาสตร์	-	-	1	1	1.11
	เศรษฐศาสตร์	1	-	-	1	1.11
	รัฐศาสตร์	1	-	-	1	1.11
	ครุศาสตร์	-	-	1	1	1.11
	ไอแควร์	-	-	2	2	2.22

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยใช้มาตรวัดความพึงพอใจใน (Satisfaction with life scale; SWLS) และมาตรวัดความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งชอบคุณ โดยมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในนิสิตจำนวน 91 คน โดยมีข้อมูลเบื้องต้นดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ข้อมูลพื้นฐาน		จำนวน	
		จำนวน (คน)	คิดเป็นร้อยละ
เพศ	ชาย	43	47.25
	หญิง	48	52.75
อายุ	18	10	10.98
	19	19	20.88
	20	15	16.48
	21	25	27.47
	22	19	20.88
	23	3	3.31
ชั้นปี	1	20	21.97
	2	17	18.88
	3	10	10.98
	4	42	46.15
	5	2	2.22
คณะ	จิตวิทยา	68	74.69
	วิศวกรรมศาสตร์	4	4.38
	ครุศาสตร์	4	4.38
	พาณิชยศาสตร์และการบัญชี	3	3.31
	นิติศาสตร์	2	2.22
	วิทยาศาสตร์	2	2.22
	สถาปัตยกรรมศาสตร์	1	1.10
	Ocare	1	1.10
	วิทยาศาสตร์การกีฬา	1	1.10
	ศิลปกรรมศาสตร์	1	1.10
	อักษรศาสตร์	1	1.10
	เศรษฐศาสตร์	1	1.10
	สัตวแพทย์	1	1.10
รัฐศาสตร์	1	1.10	

มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life scale; SWLS)

มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตที่คณะผู้จัดทำใช้ในการวิจัยในครั้งนี้แปลมาจาก Satisfaction with life scale (SWLS) พัฒนาโดย Diener, Emmons, Larsen, และ Griffin ในปี 1985 ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 5 ข้อ ประเมินความพึงพอใจในชีวิตในภาพรวมโดยการประเมินคุณภาพชีวิตของตนเองที่บุคคลรับรู้ตนเอง

มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตนี้มีความน่าเชื่อถือในการใช้ประเมิน เนื่องจากมีความสอดคล้องภายในสูง (coefficient alpha = 0.87) มีความเที่ยงสูงจากการตรวจสอบความเที่ยงซ้ำภายในเวลา 2 เดือน ($r=0.82$) มีความตรงสูงเข้า และความตรงเชิงจำแนก ในการทำมาตรวัด ผู้รับการทดลองจะถูกขอให้ตอบคำถามจำนวน 5 ข้อ พิจารณาข้อคำถามดังกล่าวว่าสอดคล้องกับชีวิตของตนในปัจจุบันมากน้อยเพียงใด โดยให้คะแนนตามลำดับความรู้สึกรู้สึกจาก 1 ไม่ตรงกับตัวผู้รับการทดลองอย่างยิ่ง ไปจนถึง 5 ตรงกับตัวผู้รับการทดลองอย่างยิ่ง ในการรวมแปรรูปผลจะดูจากการรวมคะแนน จากข้อคำถาม 5 ข้อ ถ้าผู้รับการทดลองได้คะแนนสูง แสดงถึงการมีความพึงพอใจในชีวิตสูง จากการค้นคว้าพบว่ามาตรวัด Satisfaction with life scale (SWLS) นี้เป็นมาตรวัดที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางว่ามีความเที่ยงและความตรงสูง มีการแปลไปใช้ในหลายภาษา อาทิ ฝรั่งเศส ดัช รัสเซีย เกาหลี และจีน เป็นต้น ซึ่งเป็นเครื่องยืนยันได้ว่ามาตรวัดนี้ปราศจากอิทธิพลของความแตกต่างทางวัฒนธรรมในการนำมาใช้ (William Pavot และ Ed Diener, 1993)

อย่างไรก็ตามมาตรวัดนี้ยังไม่มีมีการแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยอย่างเป็นทางการ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้ทำการแปลข้อกระทงและทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

ด้านความตรง (Validity)

คณะผู้วิจัยได้ทำการวัดคุณภาพของความตรงของเครื่องมือจากการตรวจสอบการแปลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ รายนามดังปรากฏในภาคผนวก ก ได้ทำการตรวจสอบและให้คำแนะนำในการปรับและแก้ไขให้เกิดความเหมาะสมของการใช้คำศัพท์และการแปลเพื่อให้เครื่องมือมีความตรงตามต้นฉบับมากที่สุด

ด้านความเที่ยง (Reliability)

คณะผู้วิจัยได้ทำการนำแบบทดสอบที่ผ่านการแปล และปรับปรุงภาษามาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 91 คน เพื่อหาค่ามาหาค่าความเที่ยง (Reliability) และค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอส (SPSS) ได้ผลค่าสถิติ Alpha ของ Cronbach ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 91 คน ($N = 91$) แบบวัดมีข้อกระทงทั้งสิ้น 5 ข้อ มีความสอดคล้องภายใน (coefficient alpha) มีค่าเท่ากับ 0.858

มาตรวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

มาตรวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณที่คณะผู้จัดทำใช้ในการทดลองในครั้งนี้แปลมาจาก The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) สร้างและพัฒนาโดย Michael E. McCullough, Ph.D., Robert A. Emmons, Ph.D. และ Jo-Ann Tsang, Ph.D. ในปี 2003 ประกอบด้วยข้อกระทงจำนวน 6 ข้อ เพื่อประเมินความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ในองค์ประกอบ ความเข้มข้นของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ความถี่บ่อยของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ระยะเวลาหรือความยาวนานของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ และจำนวนคนหรือสิ่งทีรู้สึกขอบคุณ

มาตรวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณนี้มีความน่าเชื่อถือในการใช้ประเมิน เนื่องจากมีความสอดคล้องภายในสูง (Coefficient alpha = 0.82) หลักฐานจากการใช้แบบวัดนี้ในการวิจัยในประชากรชาวเงินในฮ่องกง อ้างจากงานวิจัยของ Chan (2010) พบว่ามาตรวัดนี้มีความเที่ยงและความตรงสูง โดยมีความตรงลู่เข้า ความตรงเชิงจำแนกกับคุณลักษณะนิสัยที่เกี่ยวข้อง และมีความสัมพันธ์กับสุขภาวะ (well-being) ในการทำมาตรวัด ให้ผู้รับการทดลองพิจารณาตอบข้อกระทงจำนวน 6 ข้อ ว่าสอดคล้องกับชีวิตของตนในปัจจุบันมากน้อยเพียงใด โดยให้คะแนนตามลำดับความรู้สึกจาก 1 ไม่ตรงกับตัวผู้รับการทดลองอย่างยิ่ง ไปจนถึง 5 ตรงกับตัวผู้รับการทดลองอย่างยิ่ง ในการรวมแปรรผลจะดูจากการรวมคะแนน จากข้อคำถามทั้ง 6 ข้อ (มีการกลับคะแนน 2 ข้อ) ถ้าผู้รับการทดลองได้คะแนนสูง แสดงถึงการมีความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณสูง เนื่องจากมาตรวัดนี้ยังไม่มีมีการแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยอย่างเป็นทางการ ทางคณะผู้จัดทำจึงได้ทำการแปลข้อกระทงและทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ดังนี้

ด้านความตรง (Validity)

คณะผู้วิจัยได้ทำการวัดคุณภาพของความตรงของเครื่องมือจากการตรวจสอบการแปลโดยผู้ทรงคุณวุฒิ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ รายนามดังปรากฏในภาคผนวก ก ได้ทำการตรวจสอบและให้คำแนะนำในการปรับและแก้ไขให้เกิดความเหมาะสมของการใช้คำศัพท์และการแปลเพื่อให้เครื่องมือมีความตรงตามในฉบับมากที่สุด

ด้านความเที่ยง (Reliability)

คณะผู้วิจัยได้ทำการนำแบบทดสอบที่ผ่านการแปล และปรับปรุงภาษามาทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 91 คน เพื่อหาค่ามาหาค่าความเที่ยง (Reliability) และค่า Corrected Item-Total Correlation (CITC) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอส (SPSS) ได้ผลดังนี้ แบบวัดมีข้อกระทงทั้งสิ้น 6 ข้อ มีค่าสถิติ Alpha ของ Cronbach มีค่าเท่ากับ 0.719

การดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ คือก่อนการทดลอง ระยะดำเนินการทดลอง และระยะหลังการทดลอง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะก่อนการทดลอง

1. ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่
 - แบบวัดระดับความความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude)
 - แบบวัดความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life)
2. ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่ม และตามความสมัครใจ จำนวนทั้งสิ้น 90 คน
3. ชี้แจงและขอความร่วมมือของกลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)

ระยะดำเนินการทดลอง

ติดต่อ ชี้แจงรายละเอียดเงื่อนไข พร้อมกับมอบคู่มือวิธีการทดลองให้แก่แต่ละกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขที่กำหนดไว้ ดังนี้

- 1 กลุ่มควบคุม แจงขอความร่วมมือในเรื่องของวัน และเวลาในการทำแบบทดสอบ
- 2 กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น

ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างคิดถึงสิ่งต่างๆที่บุคคลรู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ โดยขอความร่วมมือผู้ร่วมการทดลองให้ส่งข้อมูลรายงานผู้ทำการทดลองว่าได้คิดถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่ผู้ร่วมการทดลองสะดวก อาทิ ทางกล่องข้อความใน Facebook หรือ ทาง Application Line สำหรับการสื่อสารทางสมาร์ทโฟน ในแต่ละวัน หรืออย่างน้อยสามวันครั้ง เพื่อยืนยันว่าผู้เข้าร่วมการทดลองยังคงดำเนินตามเงื่อนไข

- 3 กลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างคิดและเขียนบันทึกบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณประจำวันของตนเอง เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ โดยขอความร่วมมือให้ส่งบันทึกการเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่ผู้ร่วมการทดลองสะดวก อาทิ ทางกล่องข้อความใน Facebook หรือ ทาง Application Line ในลักษณะเดียวกัน เพื่อยืนยันว่าผู้เข้าร่วมการทดลองยังคงดำเนินตามเงื่อนไข

เมื่อครบระยะเวลาที่กำหนดแล้วผู้ทำการทดลองจึงขอความร่วมมือจากผู้ร่วมการทดลองในการทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) เพื่อวัดระดับความความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

ระยะหลังการทดลอง

หลังจากเก็บข้อมูลหลังการทดลองแล้ว ผู้ทำการได้นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบทางสถิติ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวน MANOVA จากนั้นนำผลทางสถิติที่ได้มาสรุปและอภิปราย เพื่อรายงานผล จากนั้นชี้แจงรายละเอียดการศึกษา ผลที่ได้รับ และให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาให้แก่กลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้วิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเอส พี เอส เอส (SPSS) ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ทดสอบค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับความความรู้สึกราบซึ่งขอบคุณ (Gratitude) และ ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไข ทั้งก่อนการเข้าร่วม และหลังการเข้าร่วมกลุ่ม
2. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน ซึ่งในการทดสอบสมมติฐาน การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA)

บทที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณในรูปแบบต่างๆที่มีต่อความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณและความพึงพอใจในชีวิต ของนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเท่านั้น, กลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ, และกลุ่มควบคุม

โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณและกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม
2. เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเท่านั้น
3. ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งในกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณและกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม
4. เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเท่านั้น

โดยการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวัดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ และความพึงพอใจในชีวิตในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม แบ่งเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะก่อนการทดลอง คณะผู้วิจัยได้ทำการทดลองโดยขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบแบบวัดระดับความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ (Gratitude) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ก่อนการทดลอง (Pre-test) แล้วนำคะแนนที่ได้มาสุ่มแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ดังข้างต้น

ระยะดำเนินการทดลอง คณะผู้วิจัยดำเนินการทดลองติดต่อ ชี้แจงรายละเอียดเงื่อนไข พร้อมกับคู่มือวิธีการทดลองให้แก่กลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขที่กำหนดไว้ เมื่อครบระยะเวลาที่กำหนดแล้ว ผู้ทำการทดลองจึงขอความร่วมมือจากผู้ร่วมการทดลองในการทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) เพื่อวัดระดับความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณ (Gratitude) และ ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

คณะผู้วิจัยได้นำเอาคะแนนที่ได้จากแบบทดสอบ เพื่อวัดระดับความความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และ ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มาทำการวิเคราะห์ และแปลความหมายข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการทดสอบค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับความความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และ ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life)

ตารางที่ 3 แสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับความความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ก่อนดำเนินการทดลอง (Pre-test) และหลังการดำเนินการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง รวมทั้งสิ้น 90 คน (N= 90)

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	n	M	SD	n	M	SD
กลุ่มคิด	30	23.80	2.54	30	25.03	3.14
กลุ่มคิดและเขียน	30	22.77	3.59	30	24.63	3.56
กลุ่มควบคุม	30	26.63	3.16	30	26.67	3.48

จากตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยผลจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับความความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ก่อนดำเนินการทดลอง (Pre-test) และหลังการดำเนินการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในทุกเงื่อนไขเมื่อเข้าร่วมการทดลอง การพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนเฉลี่ยของระดับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ในระดับสูงขึ้น

ตารางที่ 4 แสดงสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบคะแนนจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ก่อนการดำเนินการทดลอง (Pre-test) และหลังการดำเนินการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง รวมทั้งสิ้น 90 คน (N= 90)

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	n	M	SD	n	M	SD
กลุ่มคิด	30	22.73	4.23	30	23.50	4.58
กลุ่มคิดและเขียน	30	23.97	4.51	30	25.70	4.29
กลุ่มควบคุม	30	25.90	3.38	30	25.23	3.97

จากตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยผลจากแบบทดสอบเพื่อวัดระดับความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ก่อนการดำเนินการทดลอง (Pre-test) และหลังการดำเนินการทดลอง (Post-test) ของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างในเงื่อนไขกลุ่มที่ฝึกนี้ถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น และกลุ่มที่ฝึกนี้ถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเมื่อเข้าร่วมการทดลองการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนเฉลี่ยของระดับความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ในระดับสูงขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อการทดสอบสมมติฐาน ซึ่งในการทดสอบสมมติฐาน การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA) ได้ผลแสดงดังตาราง

ผลจากการวิเคราะห์ Box's Test of Equality of Covariance Matrices เพื่อตรวจสอบข้อตกของเบื้องต้น (Violate Assumptions) ในการพิจารณาความเท่ากันของเมตริกซ์ความแปรปรวน – ความแปรปรวนร่วม (Homogeneity of Variance Covariance Matrices) โดยพบว่าเมตริกซ์ความแปรปรวน – ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ, $F(6, 1.886E5) = 3.242$ ($p < .05$) แม้ความแตกต่างนี้จะทำให้ไม่เป็นไปตามข้อตกเบื้องต้นของ MANOVA หากเมื่อพิจารณาเพิ่มเติมถึงข้อยกเว้นที่กำหนดไว้ว่า ในกรณีที่จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในแต่ละกลุ่มมีขนาดเท่ากัน ($n=30$) การวิเคราะห์ Multivariate Tests นั้น สามารถดำเนินการต่อไปได้ หากแต่ควรพิจารณาค่าสถิติ Pillai's Trace ซึ่งมีความแข็งแกร่งมากกว่า (อ้างถึงใน Leech L. N., Barrett C. K., Morgan A. G., 2005)

ตารางที่ 5 แสดงผลการวิเคราะห์สถิติ Multivariate Tests

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared	
Intercept	Pillai's Trace	.145	7.315 ^a	2.000	86.000	.001	.145
	Wilks' Lambda	.855	7.315 ^a	2.000	86.000	.001	.145
	Hotelling's Trace	.170	7.315 ^a	2.000	86.000	.001	.145
	Roy's Largest Root	.170	7.315 ^a	2.000	86.000	.001	.145
GROUP	Pillai's Trace	.155	3.642	4.000	174.000	.007	.077
	Wilks' Lambda	.846	3.763 ^a	4.000	172.000	.006	.080
	Hotelling's Trace	.183	3.881	4.000	170.000	.005	.084
	Roy's Largest Root	.182	7.936 ^b	2.000	87.000	.001	.154

ตารางที่ 6 แสดงผลการวิเคราะห์สถิติ Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
POPRGQ	3.168	2	87	.047
POPRSWL	1.615	2	87	.205

ทั้งนี้ เมื่อพิจารณาค่า Pillai's Trace พบว่ากลุ่มในเงื่อนไขการทดลองทั้ง 3 กลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ซึ่งอันแสดงว่า เมื่อพิจารณาโดยรวมพร้อมกันแล้ว คะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตามมีความแตกต่างกันตามระดับของตัวแปรอิสระ ในการระบุว่าความแตกต่างนี้มีที่มาจากตัวแปรใด จำเป็นต้องพิจารณา Two- ways ANOVA ทั้งนี้ พบว่าความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เช่นกัน อีกทั้งยังพบว่า ความแปรปรวนของ ANOVA ของความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ , $F(2, 87) = 3.168$ ($p < .05$) แต่ความรู้สึกพึงพอใจในชีวิตนั้น (Satisfaction with life) ไม่มีความแตกต่างกันสถิติ , $F(2, 87) = 1.615$ ($p = .205$)

ตารางที่ 7 แสดงการใช้การทดสอบ Multiple Comparison หรือ Post Hoc Test ด้วยวิธีทางสถิติแบบ

Bonferroni

ตัวแปร	ตัวแปรต้นที่ศึกษา		ความแตกต่าง	ส่วน	Sig.	95% Confidence Interval	
	กลุ่ม (I)	กลุ่ม (J)				Lower Bound	Upper Bound
ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ	control	Think	-1.20	.741	.326	-3.01	.61
		Write	-1.83*	.741	.046	-3.64	-.03
	Think	Control	1.20	.741	.326	-.61	3.01
		Write	-.63	.741	1.000	-2.44	1.17
	Write	Control	1.83*	.741	.046	.03	3.64
		Think	.63	.741	1.000	-1.17	2.44
ความพึงพอใจในชีวิต	control	Think	-1.43	.718	.147	-3.18	.32
		Write	-2.40*	.718	.004	-4.15	-.65
	Think	Control	1.43	.718	.147	-.32	3.18
		Write	-.97	.718	.544	-2.72	.78
	Write	Control	2.40*	.718	.004	.65	4.15
		Think	.97	.718	.544	-.78	2.72

* ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้การใช้การทดสอบ Multiple Comparison หรือ post Hoc ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบกลุ่มแต่ละกลุ่มในตัวแปรอิสระกับทุกกลุ่มรวมกัน พบว่า หากพิจารณาสถิติวิธี Bonferroni ในเงื่อนไขความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น ($M = 25.03, SD = 3.14$) มีคะแนนไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($M = 26.67, SD = 3.48$) ($p = .326, n = 30$) ในกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ($M = 24.63, SD = 3.56$) มีคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05, n = 30$) ส่วนกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้นมีคะแนนไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ($p = 1.000, n = 30$)

ในแง่ของไขความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) นั้น พบว่ากลุ่มที่ฝึกนี้ถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น ($M = 23.50, SD = 4.58$) มีคะแนนไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($M = 25.23, SD = 3.97$) ($p = .147, n = 30$) ในขณะที่ กลุ่มที่ฝึกนี้ถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05, n = 30$) ส่วนกลุ่มที่ฝึกนี้ถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้นมีคะแนนไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ฝึกนี้ถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ ($p = .544, n = 30$)

บทที่ 4 อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณในรูปแบบต่างๆ ที่มีต่อความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณและความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Pre-test Post-test Control Group Design โดยมีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยนี้เป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเท่านั้น 30 คน, กลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ 30 คน, และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ มาตรฐานวัดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude Questionnaire; GQ-6) และมาตรฐานวัดความพึงพอใจในชีวิต (The Satisfaction with Life Scale; SWLS)

โดยวิเคราะห์จากผลการวิจัยในบทที่ 3 และอภิปรายผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มทดลอง ผลการทดสอบข้อมูลปรากฏผลการวิจัย ดังสามารถอภิปรายตามสมมติฐานที่วางไว้ได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณและกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยเพียงบางส่วน กล่าวคือ ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$, $n = 30$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Toepfer and Walker (2009) ที่ผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองมีจำนวน 44 คน เข้าร่วมการเขียนจดหมายขอบคุณ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากนั้น กลุ่มตัวอย่างได้รับการประเมินความพึงพอใจในชีวิตและความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เขียนจดหมายขอบคุณ ทั้งนี้พบว่า การเขียนจดหมายขอบคุณส่งผลทางบวกต่อนักศึกษาได้แก่มีสุขภาพที่ดี คือ มีความสุขและความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณ (Gratitude) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่าการศึกษานี้จะมีระยะเวลาในการทดลองที่สั้นกว่า คือ 3 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามผลการวิจัยได้ให้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นที่มีระยะเวลาในการทดลองที่นานกว่า คือ 8 สัปดาห์

แต่อย่างไรก็ตามในประเด็นของการเปรียบเทียบกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเท่านั้นกับกลุ่มควบคุม แม้กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเท่านั้นมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อทดสอบทางสถิติแล้วคะแนนกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งขอบคุณเท่านั้นไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($p = .326$,

$n=30$) ซึ่งในประเด็นนี้ยังไม่มีการวิจัยสนับสนุน กล่าวคือ ยังไม่เคยมีผู้ศึกษาเรื่องดังกล่าวมาก่อนหน้านี้ ซึ่งผลการวิจัยอาจอธิบายได้ว่าความเข้มข้นในการคิดชอบคุณเพียงประการเดียวอาจยังไม่มากพอ อีกทั้งระยะเวลาในการศึกษาคั้งนี้ค่อนข้างจำกัด จึงมีความเป็นไปได้ที่ส่งผลให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ซึ่งต้องมีการศึกษาต่อไป

สมมติฐานข้อที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณเท่านั้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย กล่าวคือ ภายหลังจากเข้ากลุ่ม กลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณเท่านั้น ($p=1.000, n=30$) ซึ่งในประเด็นนี้เป็นประเด็นใหม่ที่ยังมิได้มีการศึกษามาก่อนหน้านี้ แม้กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณเท่านั้น ได้จะคะแนนน้อยกว่าตามที่คาด แต่เมื่อทดสอบทางสถิติแล้วยังไม่ได้รับการสนับสนุน ซึ่งผลการวิจัยอาจอธิบายได้ว่าความเข้มข้นในการคิดชอบคุณเพียงประการเดียวอาจยังไม่มากพอ อีกทั้งระยะเวลาในการศึกษาคั้งนี้ค่อนข้างจำกัด จึงมีความเป็นไปได้ที่ส่งผลให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ซึ่งต้องมีการศึกษาต่อไป

สมมติฐานข้อที่ 3 ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งในกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณและกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยเพียงบางส่วน กล่าวคือ ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งชอบคุณมีคะแนนมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05, n=30$) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Toepfer and Walker (2009) โดยการทดลองได้ให้ผู้ร่วมการทดลอง ได้แก่ ผู้ใหญ่จำนวน 219 คน ชาย 31 คน หญิง 188 คน ถูกเลือกโดยการสุ่ม จากงานวิจัยของ 3 มหาวิทยาลัยในสหรัฐอเมริกา โดยผู้เข้าร่วมการทดลองในกลุ่มทดลองจำนวน 141 คน ได้รับคำสั่งให้เขียนจดหมายขอคุณเป็นรายบุคคล แสดงออกถึงสิ่งที่พวกเขารู้สึกซาบซึ้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ งานวิจัยบ่งชี้ว่า พบความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเวลาผ่านไป ผ่านการเขียนจดหมายขอคุณ เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เขียน ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากระบวนการคิดเกี่ยวกับการประเมินชีวิตดีขึ้น ถึงแม้ว่าการศึกษาคั้งนี้จะมีระยะเวลาในการทดลองที่สั้นกว่า คือ 3 สัปดาห์ อย่างไรก็ตามผลการวิจัยได้ให้ผลสอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้นที่มีระยะเวลาในการทดลองที่นานกว่า คือ 4 สัปดาห์

แต่อย่างไรก็ตามในประเด็นของการเปรียบเทียบกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้นกับกลุ่มควบคุม แม้กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้นมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อทดสอบทางสถิติแล้วคะแนนกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้นไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($p=.147$ $n=30$) ซึ่งในประเด็นนี้ยังไม่มีการวิจัยสนับสนุน กล่าวคือ ยังไม่เคยมีผู้ศึกษาเรื่องดังกล่าวมาก่อนหน้านี้ ซึ่งผลการวิจัยอาจอธิบายได้ว่าความเข้มข้นในการคิดขอบคุณเพียงประการเดียวอาจยังไม่มากพอ อีกทั้งระยะเวลาในการศึกษาคั้งนี้ค่อนข้างจำกัด จึงมีความเป็นไปได้ที่ส่งผลให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ซึ่งต้องมีการศึกษาต่อไป

สมมติฐานข้อที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปได้ว่า ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย กล่าวคือ ภายหลังจากเข้ากลุ่ม กลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น ($p=.544$, $n=30$) ซึ่งในประเด็นนี้เป็นประเด็นใหม่ที่ยังมิได้มีการศึกษามาก่อนหน้านี้ แม้กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น ได้คะแนนน้อยกว่าตามที่คาด แต่เมื่อทดสอบทางสถิติแล้วยังไม่ได้รับการสนับสนุน ซึ่งผลการวิจัยอาจอธิบายได้ว่าความเข้มข้นในการคิดขอบคุณเพียงประการเดียวอาจยังไม่มากพอ อีกทั้งระยะเวลาในการศึกษาคั้งนี้ค่อนข้างจำกัด จึงมีความเป็นไปได้ที่ส่งผลให้ผลการวิจัยไม่สอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัย ซึ่งต้องมีการศึกษาต่อไป

บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณในรูปแบบต่างๆที่มีต่อความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและความพึงพอใจในชีวิต

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม
2. เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้นตัวแปรตามความพึงพอใจในชีวิต
3. ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งในกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณและกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม
4. เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยเป็นนิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2555 เข้าร่วมการวิจัยโดยสมัครใจ โดยพัฒนาความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ติดต่อกันเป็นเวลา 3 สัปดาห์ จำนวนทั้งสิ้น 90 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองคิด 30 คน กลุ่มคิดและเขียนบรรยาย 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

โดยก่อนและหลังการทดลองมีการวัดระดับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ(Gratitude) ด้วยแบบวัด Gratitude Questionnaire; GQ6 และวัดระดับความพึงพอใจในชีวิตด้วย แบบวัดThe Satisfaction with Life Scale; SWLS เพื่อดูผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว เช่น อายุ เพศ คณะ ชั้นปี ช่องทางการติดต่อ อาทิ เบอร์โทรศัพท์ E-mail
2. มาตรการวัดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude Questionnaire; GQ-6) โดยแปลมาจาก The Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) สร้างและพัฒนาโดย Michael E. McCullough, Ph.D., Robert A. Emmons, Ph.D. และ Jo-Ann Tsang, Ph.D. ในปี 2003
3. มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิต (The Satisfaction with Life Scale; SWLS) โดยแปลจากมาตรที่พัฒนาโดย Diener, Emmons, Larsen, และ Griffin ในปี 1985

การเก็บรวบรวมข้อมูล

คณะผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะก่อนการทดลอง

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยความสมัครใจ จำนวนทั้งสิ้น 90 คน
2. ชี้แจงและขอความร่วมมือกลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test)

ระยะดำเนินการทดลอง

ติดต่อ ชี้แจงรายละเอียดพร้อมทั้งมอบคู่มือวิธีการทดลองให้กลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขที่ ดังนี้

1. กลุ่มควบคุม แจ้งขอความร่วมมือในเรื่องของวัน และเวลาในการทำแบบทดสอบ
2. กลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณเท่านั้น

ขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างคิดถึงสิ่งต่างๆที่บุคคลรู้สึกขอบคุณในแต่ละวัน เป็น

ระยะเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ โดยขอความร่วมมือผู้ร่วมการทดลองให้ส่งข้อมูลรายงานผู้ทำการทดลองว่าได้คิดถึงความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่ผู้ร่วมการทดลองสะดวก อาทิ ทางกล่องข้อความใน Facebook หรือ ทาง Application Line ในแต่ละวัน หรืออย่างน้อยสามวันครั้ง เพื่อยืนยันว่าผู้เข้าร่วมการทดลองยังคงดำเนินตามเงื่อนไข

3. กลุ่มคิดและเขียนบันทึกบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ

ขอความร่วมมือให้ผู้ร่วมการทดลองคิดและเขียนบันทึกบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณประจำวันของตนเอง เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ โดยขอความร่วมมือผู้ร่วมการทดลองให้ส่งบันทึกความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) ผ่านทางช่องทางการสื่อสารที่ผู้ร่วมการทดลองสะดวก อาทิ ทางกล่องข้อความใน Facebook หรือ ทาง Application Line ในแต่ละวัน หรืออย่างน้อยสามวันครั้ง เพื่อยืนยันว่าผู้เข้าร่วมการทดลองยังคงดำเนินตามเงื่อนไข

เมื่อครบระยะเวลาที่กำหนดแล้วผู้ทำการทดลองจึงขอความร่วมมือจากผู้ร่วมการทดลองในการทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) เพื่อวัดระดับความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณ (Gratitude) และ ความพึงพอใจในชีวิต (Satisfaction with life) ในกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

ระยะหลังการทดลอง

หลังจากเก็บข้อมูลหลังการทดลองแล้ว ผู้ทำการได้นำมาข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบทางสถิติ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวน MANOVA จากนั้นนำผลทางสถิติที่ได้มาสรุปและอภิปราย เพื่อรายงานผล จากนั้นชี้แจงรายละเอียดการศึกษา ผลที่ได้รับ และให้ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาให้แก่กลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างใน 3 กลุ่ม ก่อนและหลังการเข้ากลุ่มด้วยการสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน MANOVA สำหรับตัวแปรตามแต่ละตัวตามสมมติฐานข้างต้น

ผลการวิจัย

1. ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเท่านั้นมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($p = .326$, $n=30$) และกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$, $n=30$)

2. เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีคะแนนความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเท่านั้น ($p=1.000$, $n=30$)

3. ภายหลังจากเข้ากลุ่ม ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเท่านั้นมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม ($p = .147$, $n=30$) และกลุ่มที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$, $n=30$)

4. เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ฝึกนึกถึงและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณมีคะแนนความพึงพอใจในชีวิตไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ฝึกนึกถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้งซึ่งชอบคุณเท่านั้น ($p=.544$, $n=30$)

ปัญหาที่พบในการทำวิจัย

1. ในการศึกษาครั้งนี้การเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างที่ค่อนข้างเฉพาะเจาะจง กล่าวคือเป็นกลุ่มเฉพาะ นิสิตระดับปริญญาตรี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งมีอาจมีลักษณะเฉพาะตัว ในขยายผลการศึกษานี้ ควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างในอนาคตด้วย
2. ในการศึกษาครั้งนี้ การเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างจึงมีความจำเป็น ในการจัดกระทำการติดตามข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง (Manipulate Check) อย่างไรก็ตามการจัดกระทำ การติดตามข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง (Manipulate Check) อาจมีผลแทรกซ้อนกับผลการศึกษานี้
3. ในการศึกษาครั้งนี้การเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปโดยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่ม ตามเงื่อนไข ดังนั้นอาจมีปัจจัยในเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคลในการนี้ถึง หรือเขียนบรรยาย ความรู้สึกซาบซึ้งขอบคุณอาจมีส่งผลกระทบต่อการศึกษาครั้งนี้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เพื่อขยายผลการศึกษาต่อไป อันเป็นประโยชน์ในการนำการทดลองไปใช้ในกลุ่มประชากรอื่นๆ
2. ควรระมัดระวังการจัดกระทำการติดตามข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง (Manipulate Check) เพื่อลดโอกาสในการที่จะเกิดผลแทรกซ้อนในการดำเนินการวิจัย
3. ควรคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการเข้าเงื่อนไขการศึกษาในแต่ละเงื่อนไขเพื่อให้เกิดความแตกต่างระหว่างกลุ่มตัวอย่างน้อยที่สุด เพื่อลดโอกาสในการที่จะเกิดผลแทรกซ้อนในการดำเนินการวิจัย

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- รุ่งศิริ ธรรมสถิตวงศ์. (2548). **ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล เซาว์อารมณ์ และความพึงพอใจในชีวิต**.โครงการปริญญาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิศุทธิภา เมธีกุล. (2551). **ความพึงพอใจในชีวิตของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์**. โครงการปริญญาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

รายการอ้างอิง

ภาษาอังกฤษ

- Boran T. (2012). Life satisfaction among academicians: An empirical study on the universities of Turkey. *Procedia of Social and Behavioral Sciences* (47) 190-195
- Chia-huei W. & Grace Y. (2006). Analysis of factorial invariance across gender in the Taiwan version of the Satisfaction with Life Scale. *Personality and Individual Differences* (40) 1259–1268
- Diener et. Al. (1999) Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin* 125(2). 276-302
- Emmons , R. A. , & McCullough , M. E. (2003). Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389
- Emmons , R. A. , & McCullough , M. E. (2004) *The psychology of gratitude* . New York : OxfordUniversity Press .
- Froh,J.J.,Parks,A,. (2012). *Educating for a meaningful life: Gratitude*. Retrieved November 29, 2009, from http://www.uiowa.edu/~lifeclass/docs/Gratitude_Educating.pdf
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, 77, 691–730.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249–266.
- Meadow H. L. et.al. (ไม่ระบุปี). A life satisfaction measure based on judgment theory: Blacksburg, Virginia
- Park, Peterson & Seligman (2004). STRENGTHS OF CHARACTER AND WELL-BEING. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619
- Pavot W., Diener E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment.*, 5(2),164-172
- Shaun A. S., Cherie R. (ไม่ระบุปีที่พิมพ์). The Relationship between depression, satisfaction with life and social interest. *South Pacific Journal of Psychology* 11(1) 9-15

- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006b). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *Journal of Positive Psychology, 1*, 73-82.
- Toepfer, S. & Walker, K. (2009). Letters of gratitude: improving well-being through expressive writing. *Journal of Writing Research, 1*, 181-198.
- Ulrich Schimmack (ไม่ระบุปีที่พิมพ์) The Structure of Subjective Wellbeing. Ontario: Mississauga.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences, 45*, 49–54.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*, 854–871.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences, 46*, 443-447.
- Wood, A. M., et al., (2010). *Gratitude and well-being: A review and theoretical integration, Clinical Psychology Review* , doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ในการแปลมาตรฐานที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ทางผู้วิจัยได้ทดสอบความตรงโดยนำมาตรวจที่ผ่านการแปลแล้วมอบให้ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบ โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด 4 ท่าน ได้แก่

1. อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ
2. อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์
3. อาจารย์ธนวัต ปุณยกนก
4. อาจารย์ สักกพัฒน์ งามเอก

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถามความรู้สึกขอบคุณและความพึงพอใจในชีวิต

ข้อมูลที่ได้จากการตอบจะถูกเก็บเป็นความลับ และนำไปเปิดเผยเพื่อประกอบการศึกษาเท่านั้น

โดยไม่ระบุถึงตัวตนของผู้รับตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : กรุณาตอบแบบสอบถามตามที่ปรากฏด้านล่าง แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

1. ข้อมูลทั่วไป 2. มาตรการวัดความรู้สึกขอบคุณ 3. มาตรการวัดความพึงพอใจในชีวิต

ข้อมูลทั่วไป

เพศ ชาย หญิง อายุ _____ ปี

คณะ _____ ชั้นปี _____

รหัสนิสิต _____ เบอร์โทรศัพท์ _____ (โปรดระบุ เพื่อใช้ประกอบการวิจัย)

มาตรการวัดความรู้สึกขอบคุณ (Gratitude Questionnaire; GQ-6)

By Michael E. McCullough, Ph.D., Robert A. Emmons, Ph.D., Jo-Ann Tsang, Ph.D.

คำชี้แจง : กรุณาอ่านข้อความทางด้านล่างและให้คะแนน 1-5 กับข้อความที่ท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย
หน้าข้อความเหล่านั้น โดยที่

	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็นด้วย (2)	เห็นด้วยและ ไม่เห็นด้วย พอๆกัน (3)	เห็นด้วย (4)	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (5)
1. ฉันมีหลายสิ่งในชีวิตที่ฉันรู้สึกขอบคุณ	1	2	3	4	5
2. ถ้าฉันต้องเขียนสิ่งที่ฉันรู้สึกขอบคุณ จะมีหลาย สิ่งที่ฉันจะเขียนได้	1	2	3	4	5
3. เมื่อฉันมองโลกไปนี้ ฉัน ไม่ เห็นว่ามิอะไรให้ ขอบคุณมากนัก	1	2	3	4	5
4. ฉันรู้สึกขอบคุณต่อผู้คนหลากหลายกลุ่ม	1	2	3	4	5
5. ยิ่งโตขึ้น ฉันก็ยิ่งพบว่า ฉันซาบซึ้งกับผู้คน เหตุการณ์ และ สถานการณ์ที่เป็นส่วนหนึ่งของ ชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5
6. เป็นเวลานานกว่าที่จะนึกออกว่ามีใคร หรือสิ่งใด ที่ฉันจะรู้สึกขอบคุณได้	1	2	3	4	5

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

มาตรวัดความพึงพอใจในชีวิต (The Satisfaction with Life Scale; SWLS)

By Ed Diener, Ph.D.

คำชี้แจง : ข้างล่างมีข้อความที่คุณอาจเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย 5 ข้อความ กรุณาเติมเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน จาก 1-7 หน้าข้อเหล่านั้น โดยที่

กรุณาเปิดใจและซื่อสัตย์ในการตอบของท่าน

	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1)	ไม่เห็นด้วย (2)	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย (3)	เห็นด้วยและไม่เห็นด้วยพอๆกัน (4)	ค่อนข้างเห็นด้วย (5)	เห็นด้วย (6)	เห็นด้วยอย่างยิ่ง (7)
1. ชีวิตของฉันตรงกับอุดมคติที่ฉันมี	1	2	3	4	5	6	7
2. ฉันมีชีวิตที่ดี	1	2	3	4	5	6	7
3. ฉันพอใจกับชีวิตของฉัน	1	2	3	4	5	6	7
4. ที่ผ่านมามีฉันได้รับสิ่งสำคัญที่ฉันต้องการในชีวิตแล้ว	1	2	3	4	5	6	7
5. ถ้าฉันสามารถย้อนเวลาได้ฉันแทบจะ ไม่ อยากเปลี่ยนสิ่งใดเลย	1	2	3	4	5	6	7

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นส่วนประกอบของการศึกษาวิจัยในวิชาโครงการทางจิตวิทยา

โดย นางสาวฐิติมา ชินกิจการ นางสาวธนัชพร วุฒิลักษณ์ และนางสาวพุลทรัพย์ อารีกิจ

นิสิตชั้นปีที่ 4 คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

☺ ขอขอบคุณในความร่วมมือ ☺

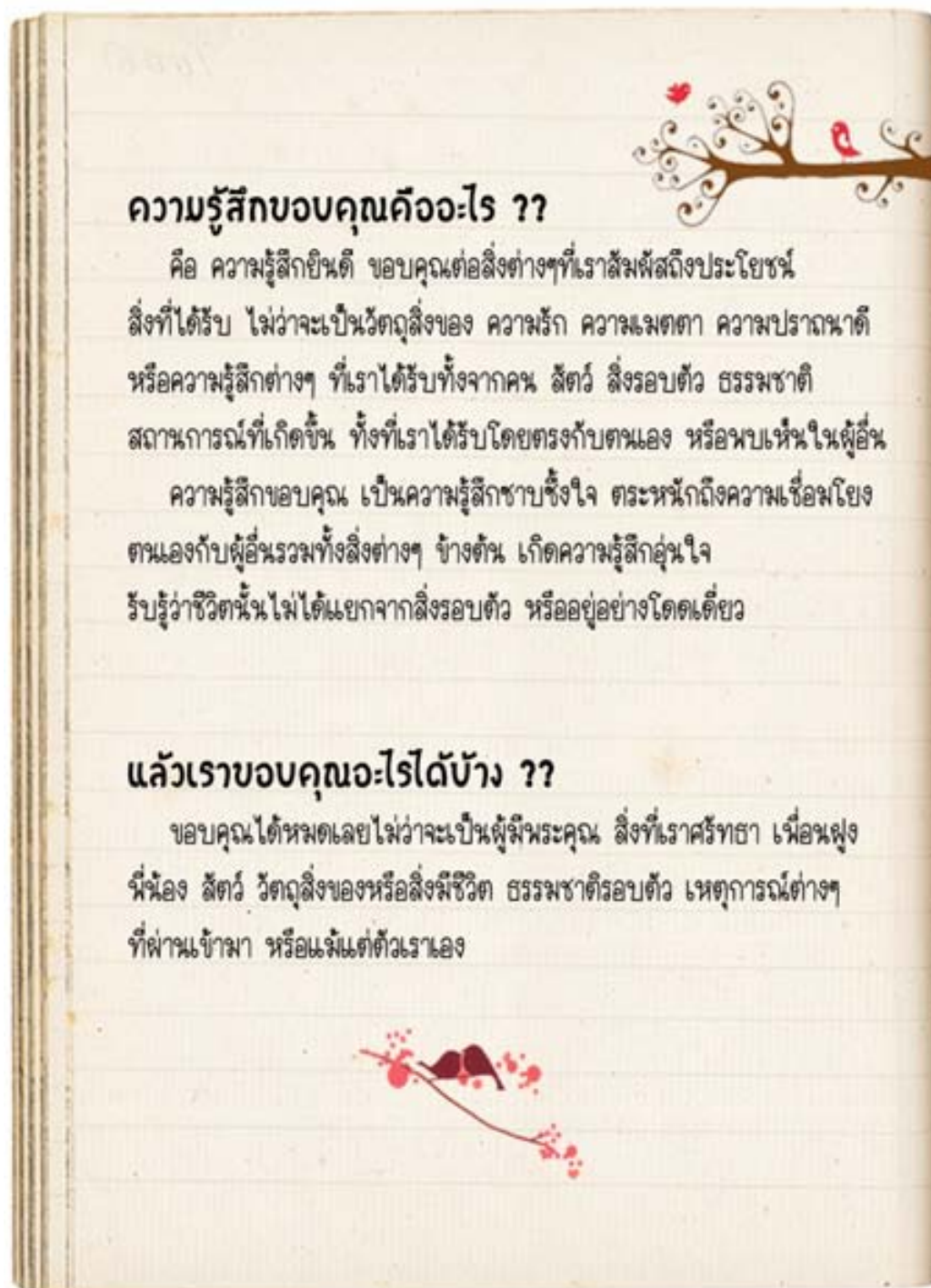
ภาคผนวก ค
คู่มือความรู้สึกรซาบซึ่งขอบคุณ

1. คู่มือสำหรับกลุ่มคิดโดยไม่ได้เขียนบรรยายความรู้สึกรซาบซึ่งขอบคุณ หน้าที่ 1



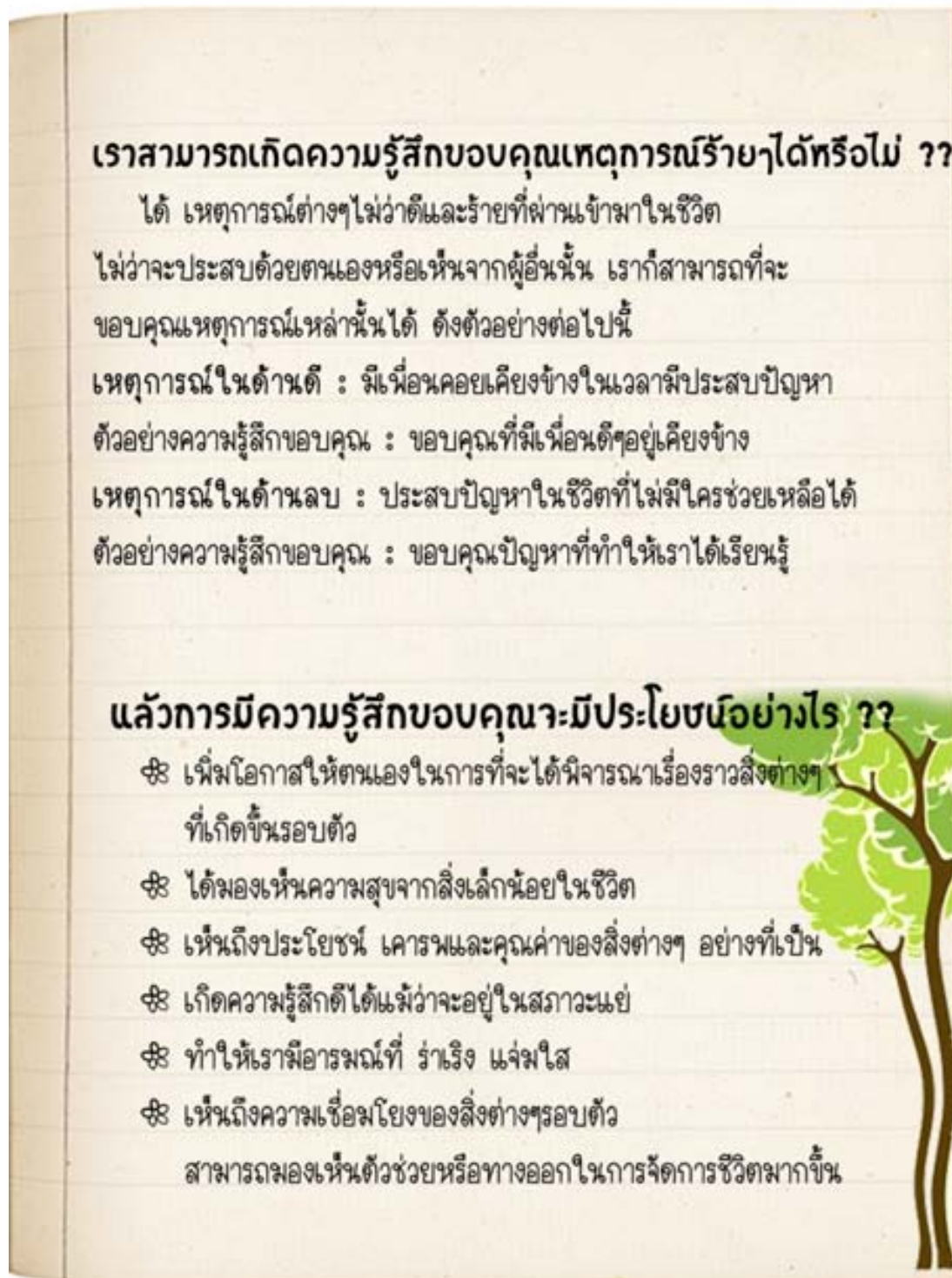
ภาคผนวก ค
คู่มือความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ

1. คู่มือสำหรับกลุ่มคิดโดยไม่ได้เขียนบรรยายความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ หน้าที 2



ภาคผนวก ค
คู่มือความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ

1. คู่มือสำหรับกลุ่มคิดโดยไม่ได้เขียนบรรยายความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ หน้าที 3



ภาคผนวก ค
คู่มือความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ

1. คู่มือสำหรับกลุ่มคิดโดยไม่ได้เขียนบรรยายความรู้สึกรับซึ่งชอบคุณ หน้าที่ 4


แล้วความรู้สึกชอบคุณะเกิดขึ้นได้อย่างไร ??

ความรู้สึกชอบคุณนั้นเกิดได้ไม่ยาก เราทุกคนสามารถฝึกและพัฒนาได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เลือกเวลาในช่วงท้ายของวัน ที่เราว่างจากการทำสิ่งต่างๆ อาจเป็นช่วงก่อนเข้านอน
2. เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ ที่ช่วยให้คุณมีสมาธิในการพิจารณาจิตทบทวนสิ่งต่างๆ
3. คิดทบทวนเรื่องราวต่างๆที่ผ่านเข้ามา นึกถึงเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน

นับตั้งแต่วันที่เรารู้สึกดีกับไปจนกระทั่งเวลาที่เรานอน โดยอาจนึกถึงว่า

- ☺ เราได้รับอะไรจากเหตุการณ์นั้น
- ☺ อะไรที่เรารู้สึกชอบคุณในขณะนั้น หรือเกิดความรู้สึกชอบคุณในภายหลัง
- ☺ อะไรที่เราจะหาโอกาสขอบคุณในเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้



ข้อมูลเบื้องต้น
เพื่อเป็นส่วนประกอบการศึกษาวิจัยในวิชาโครงการงานทางจิตวิทยา
โดย น.ส.จิตตา อินกิจการ น.ส.ณิชาพร วุฒิสักขณ์ และ
น.ส.บุษกรรัมย์ อารักขา ณ สดขึ้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2555
ภาควิชาจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

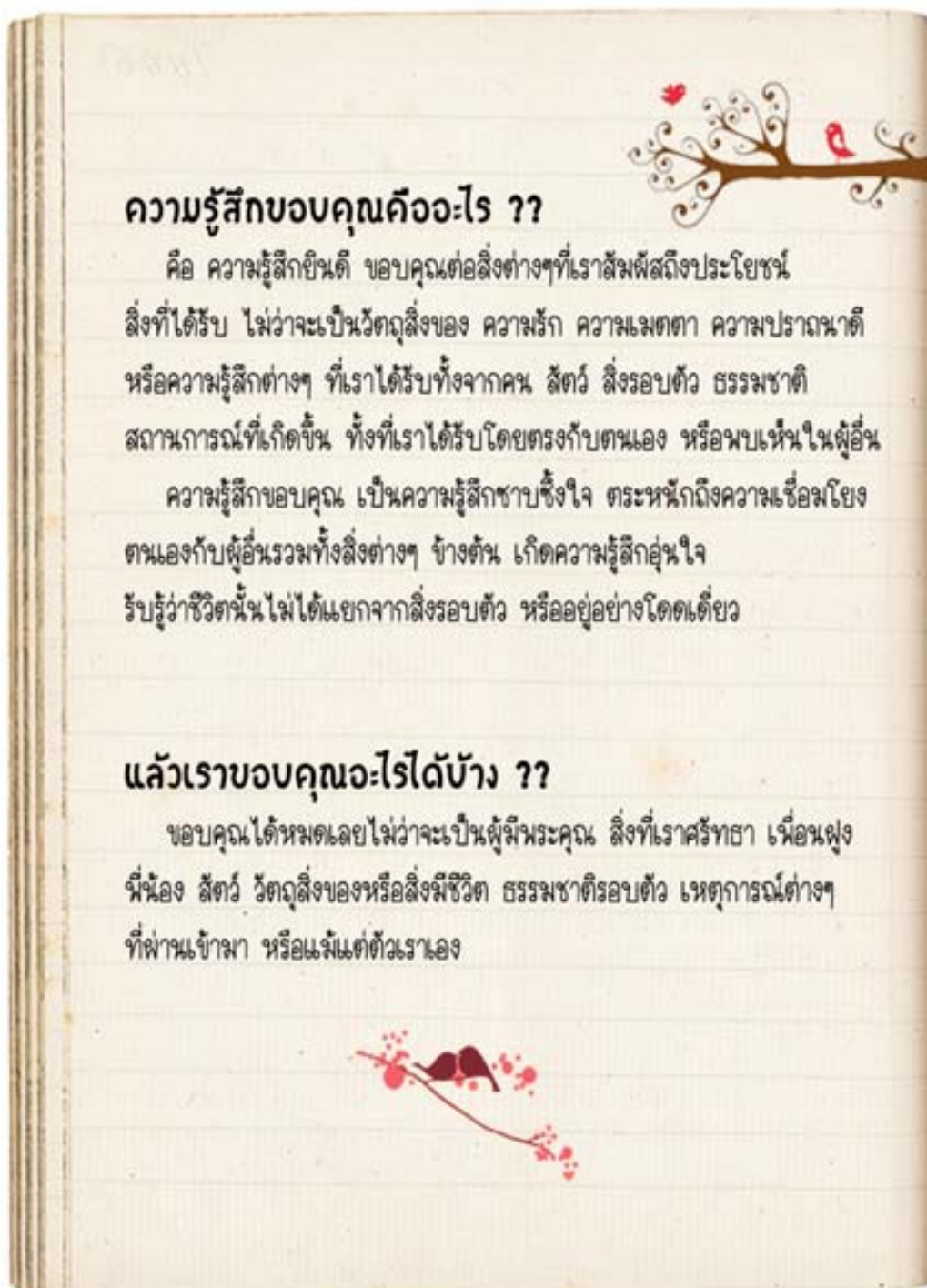
ภาคผนวก ค
คู่มือความรู้สึกรซาบซึ่งชอบคุณ

2. คู่มือสำหรับกลุ่มคิดและเขียนบรรยายความรู้สึกซาบซึ่งชอบคุณ หน้าที่ 1



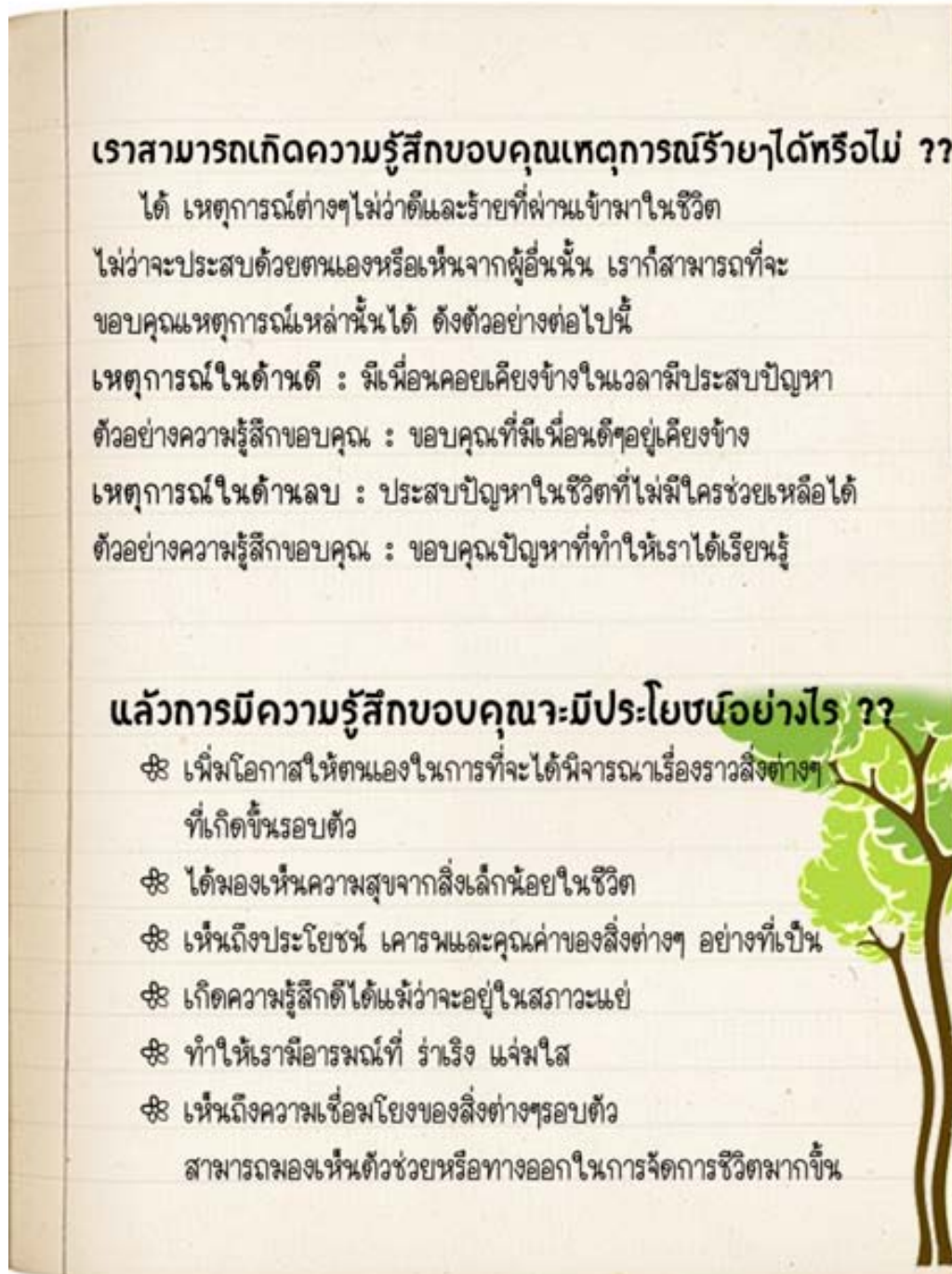
ภาคผนวก ค
คู่มือความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ

2. คู่มือสำหรับกลุ่มคิดและเขียนบรรยายความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ หน้าที่ 2



ภาคผนวก ค
คู่มือความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ

2. คู่มือสำหรับกลุ่มคิดและเขียนบรรยายความรู้สึกรับซึ่งขอบคุณ หน้าที่ 3




ภาคผนวก ค
คู่มือความรู้สึกลูกชาบซึ่งชอบคุณ

2. คู่มือสำหรับกลุ่มคิดและเขียนบรรยายความรู้สึกชาบซึ่งชอบคุณ หน้าที่ 4

แล้วความรู้สึกชอบคุณะเกิดขึ้นได้อย่างไร ??

ความรู้สึกชอบคุณนั้นเกิดขึ้นได้ไม่ยาก เราทุกคนสามารถฝึกและฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. เลือกเวลาในช่วงท้ายของวัน ที่เราว่างจากการทำสิ่งต่างๆ อาจเป็นช่วงก่อนเข้านอน
2. เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ ที่ช่วยให้คุณมีสมาธิในการพิจารณาคิดถึงบททวนสิ่งต่างๆ
3. คิดทบทวนเรื่องราวต่างๆที่ผ่านเข้ามา นึกถึงเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน นับตั้งแต่วันที่เรารู้สึกประทับใจจนกระทั่งเวลาที่เรารู้สึกไม่พอใจ โดยอาจนึกถึงว่า
 - ☺ เราได้รับอะไรจากเหตุการณ์นั้น
 - ☺ อะไรที่เรารู้สึกชอบคุณในขณะนั้น หรือเกิดความรู้สึกชอบคุณในภายหลัง
 - ☺ อะไรที่เราจะหาโอกาสขอขอบคุณในเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้
4. เขียนบันทึกสิ่งที่เรารู้สึกชอบคุณและบรรยายความรู้สึกเหล่านั้นลงในสมุดบันทึก



อนุมูลนิธิจัดทำขึ้น
 เพื่อเป็นส่วนประกอบการศึกษาวิจัยในวิชาโครงการงานทางจิตวิทยา
 โดย น.ส.จิตตา อินทการ น.ส.ธิดพร วุฒิสักขณ์ และ
 น.ส.บุษกรณย์ อารักข์ ณ สัปดาห์ที่ 4 ปีการศึกษา 2555
 กณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ง
 ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ค่าความเที่ยง
 ของมาตรวัดความรู้สึกรักซาบซึ่งชอบคุณก่อนและหลังการพัฒนา

Reliability Statistics

	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
ก่อน	.625	.682	6
หลัง	.829	.838	6

Scale Statistics

	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
ก่อน	23.48	13.208	3.634	6
หลัง	24.38	12.835	3.583	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted		Scale Variance if Item Deleted		Corrected Item- Total Correlation		Squared Multiple Correlation		Cronbach's Alpha if Item Deleted	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
GQ1	19.09	20.18	10.748	9.139	.463	.703	.368	.530	.565	.783
GQ2	19.57	20.39	11.137	8.677	.178	.717	.308	.519	.644	.777
GQ3	20.12	20.20	6.774	8.992	.540	.601	.450	.392	.494	.802
GQ4	19.38	20.25	10.484	10.052	.462	.585	.370	.425	.559	.808
GQ5	19.18	20.38	10.747	9.409	.435	.580	.299	.369	.570	.806
GQ6	20.08	20.48	9.272	9.034	.279	.480	.433	.264	.627	.835

ภาคผนวก จ
 ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ค่าความเที่ยง
 ของมาตรวัดความพึงพอใจในชีวิตก่อนและหลังการพัฒนา

Reliability Statistics

	Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
ก่อน	.858	.878	5
หลัง	.818	.827	5

Scale Statistics

	Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
ก่อน	24.08	24.361	4.936	5
หลัง	24.10	18.392	4.289	5

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted		Scale Variance if Item Deleted		Corrected Item- Total Correlation		Squared Multiple Correlation		Cronbach's Alpha if Item Deleted	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
SWLS1	19.86	19.63	16.924	11.892	.703	.609	.501	.379	.823	.783
SWLS2	18.57	18.58	17.314	13.143	.793	.671	.641	.516	.812	.773
SWLS3	18.68	18.78	15.997	12.447	.721	.678	.564	.538	.816	.765
SWLS4	19.35	19.56	16.897	13.169	.661	.524	.488	.297	.832	.806
SWLS5	19.85	19.86	13.598	10.878	.632	.622	.433	.394	.865	.786

ภาคผนวก จ
 ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
 ด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA)

General Linear Model

Between-Subjects Factors

	Value Label	N
GROUP 1	control	30
2	think	30
3	write	30

	GROUP	Mean	Std. Deviation	N
SUMPREGQ	control	26.63	3.157	30
	think	23.80	2.538	30
	write	22.77	3.588	30
	Total	24.40	3.499	90
SUMPOSGQ	control	26.67	3.477	30
	think	25.03	3.135	30
	write	24.63	3.557	30
	Total	25.44	3.471	90
SUMPRESWL	control	25.90	3.377	30
	think	22.73	4.234	30
	write	23.97	4.514	30
	Total	24.20	4.233	90
SUMPOSSWL	control	25.23	3.971	30
	think	23.50	4.577	30
	write	25.70	4.292	30
	Total	24.81	4.344	90

ภาคผนวก จ
 ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
 ด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA)

Descriptive Statistics

	GROUP	Mean	Std. Deviation	N
POPRGQ	Control	.03	1.884	30
	Think	1.23	3.245	30
	Write	1.87	3.256	30
	Total	1.04	2.937	90
POPRSWL	Control	-.67	2.482	30
	Think	.77	2.775	30
	Write	1.73	3.051	30
	Total	.61	2.921	90

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	20.119
F	3.242
df1	6
df2	1.886E5
Sig.	.003

ภาคผนวก จ
 ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
 ด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA)

Multivariate Tests^c

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	.145	7.315 ^a	2.000	86.000	.001	.145
	Wilks' Lambda	.855	7.315 ^a	2.000	86.000	.001	.145
	Hotelling's Trace	.170	7.315 ^a	2.000	86.000	.001	.145
	Roy's Largest Root	.170	7.315 ^a	2.000	86.000	.001	.145
GROUP	Pillai's Trace	.155	3.642	4.000	174.000	.007	.077
	Wilks' Lambda	.846	3.763 ^a	4.000	172.000	.006	.080
	Hotelling's Trace	.183	3.881	4.000	170.000	.005	.084
	Roy's Largest Root	.182	7.936 ^b	2.000	87.000	.001	.154

a. Exact statistic

b. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

c. Design: Intercept + GROUP

ภาคผนวก จ
 ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
 ด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA)

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	POPRGQ	52.022 ^a	2	26.011	3.161	.047	.068
	POPERSWL	87.489 ^b	2	43.744	5.664	.005	.115
Intercept	POPRGQ	98.178	1	98.178	11.933	.001	.121
	POPERSWL	33.611	1	33.611	4.352	.040	.048
GROUP	POPRGQ	52.022	2	26.011	3.161	.047	.068
	POPERSWL	87.489	2	43.744	5.664	.005	.115
Error	POPRGQ	715.800	87	8.228			
	POPERSWL	671.900	87	7.723			
Total	POPRGQ	866.000	90				
	POPERSWL	793.000	90				
Corrected Total	POPRGQ	767.822	89				
	POPERSWL	759.389	89				

a. R Squared = .068 (Adjusted R Squared = .046)

b. R Squared = .115 (Adjusted R Squared = .095)

ภาคผนวก จ
 ตารางแสดงค่าสถิติการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ
 ด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนหลายตัวแปร (MANOVA)

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable		(I) GROUP	(J) GROUP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
POPRGQ	LSD	control	think	-1.20	.741	.109	-2.67	.27
			write	-1.83*	.741	.015	-3.31	-.36
		think	control	1.20	.741	.109	-.27	2.67
			write	-.63	.741	.395	-2.11	.84
		write	control	1.83*	.741	.015	.36	3.31
			think	.63	.741	.395	-.84	2.11
	Bonferroni	control	think	-1.20	.741	.326	-3.01	.61
			write	-1.83*	.741	.046	-3.64	-.03
		think	control	1.20	.741	.326	-.61	3.01
			write	-.63	.741	1.000	-2.44	1.17

Dependent Variable		(I) GROUP	(J) GROUP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
		write	control	1.83*	.741	.046	.03	3.64
			think	.63	.741	1.000	-1.17	2.44
POPRSWL	LSD	control	think	-1.43*	.718	.049	-2.86	.00
			write	-2.40*	.718	.001	-3.83	-.97
		think	control	1.43*	.718	.049	.01	2.86
			write	-.97	.718	.181	-2.39	.46
		write	control	2.40*	.718	.001	.97	3.83
			think	.97	.718	.181	-.46	2.39
	Bonferroni	control	think	-1.43	.718	.147	-3.18	.32
			write	-2.40*	.718	.004	-4.15	-.65
		think	control	1.43	.718	.147	-.32	3.18
			write	-.97	.718	.544	-2.72	.78
		write	control	2.40*	.718	.004	.65	4.15
			think	.97	.718	.544	-.78	2.72

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 7.723.

*. The mean difference is significant at the .05 level.