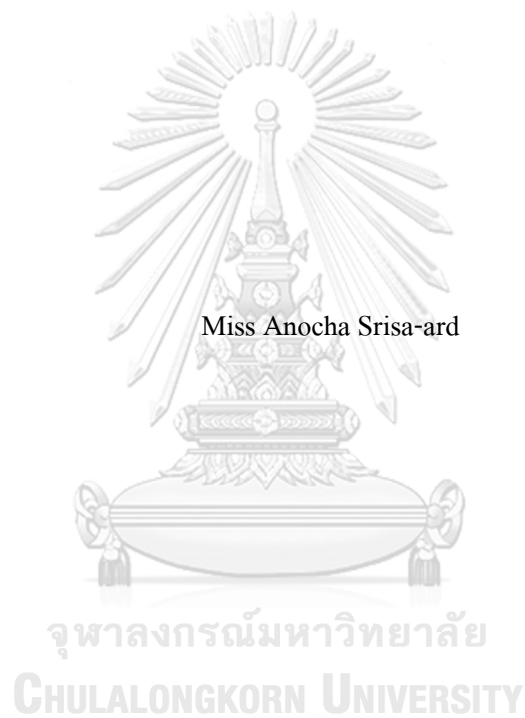


ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการฟื้นฟู
คลื่นพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา ไม่สังกัดภาควิชา/เทียบเท่า
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ปีการศึกษา 2564
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Relationships among Emotion Regulation, Stress, Self-efficacy and Resilience in Airline
Personnel during the COVID-19



Miss Anocha Srisa-ard

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts in Psychology

Common Course

FACULTY OF PSYCHOLOGY

Chulalongkorn University

Academic Year 2021

Copyright of Chulalongkorn University

| | |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| หัวข้อวิทยานิพนธ์ | ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 |
| โดย | น.ส.อโนชา ศรีสะอาด |
| สาขาวิชา | จิตวิทยา |
| อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐ์สังฆการ |

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

| | |
|----------------------------------------------|---------------------------------|
| | คณบดีคณะจิตวิทยา |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์) | |
| คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ | |
| | ประธานกรรมการ |
| (อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี) | |
| | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิธิษฐ์สังฆการ) | |
| | กรรมการ |
| (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์) | |
| | กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย |
| (รองศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา) | |

อโนชา ศรีสะอาด : ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ ความเครียด การรับรู้
 ความสามารถของตนเอง และการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วง
 สถานการณ์ COVID-19. (Relationships among Emotion Regulation, Stress, Self-
 efficacy and Resilience in Airline Personnel during the COVID-19) อ.ที่ปรึกษาหลัก :
 ผศ. ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1.) ความสัมพันธ์ของการฟื้นคืนพลังกับ
 ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ทั้งแบบปรับมุมมองความคิด
 และแบบเก็บกด และ 2.) การทำนายการฟื้นคืนพลังจากปัจจัยเหล่านี้ ดำเนินการวิจัยโดยเก็บ
 ข้อมูลเชิงปริมาณจากกลุ่มตัวอย่างบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19
 จำนวน 149 คน กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามออนไลน์ถึงข้อมูลเกี่ยวกับตัวแปรในข้างต้น
 ข้อมูลที่ได้รับมาถูกวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมานด้วยสหสัมพันธ์เพียร์สันและวิเคราะห์การถดถอย
 พหุคูณด้วยการใส่ตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า การฟื้นคืนพลังมี
 ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การ
 กำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นคืนพลังและการ
 กำกับอารมณ์แบบเก็บกด ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่าปัจจัยเหล่านี้รวมถึงการกำกับ
 อารมณ์แบบเก็บกด ร่วมกันทำนายความแปรปรวนของการฟื้นคืนพลังได้ร้อยละ 59 ($R^2 = .59, p$
 $< .001$)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 CHULALONGKORN UNIVERSITY

สาขาวิชา จิตวิทยา
 ปีการศึกษา 2564

ลายมือชื่อนิสิิต
 ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

6177639638 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORD: Resilience, Stress, Self-efficacy, Emotion Regulation, COVID-19

Anocha Srisa-ard : Relationships among Emotion Regulation, Stress, Self-efficacy and Resilience in Airline Personnel during the COVID-19. Advisor: Asst. Prof. KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D.

The purpose of this research study was to investigate : 1.) the relationships that resilience had with stress, self-efficacy, and emotion regulation (i.e., cognitive reappraisal and emotion suppression) and 2.) how these variables predicted resilience in airline personnel during the COVID-19. Quantitative data were collected via online questionnaires responded by 149 airline personnel whose works were affected by COVID-19. Pearson's product moment correlation suggested significant associations that resilience had with stress, self-efficacy, cognitive reappraisal emotion regulation in the directions hypothesized. The association, however, was not found between resilience and emotion suppression. When examined together in multiple regression analysis, all of the predictor variables examined, including emotion suppression, accounted for 59% of the variance of resilience ($R^2 = .59, p < .001$).



Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2021

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กุลยา พิธิษฐสังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความกรุณา คำแนะนำ ความช่วยเหลือ ความเอาใจใส่ และสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์มากที่สุด และกราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ให้ความสนับสนุนทางด้านจิตใจเสมอมาที่ทำให้ข้าพเจ้าสามารถทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จได้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์ อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษม ทวี และอาจารย์บุรชัย อัสวาทวิบูลย์ ผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบมาตรฐาน และคณะกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ในการให้ข้อเสนอแนะเพื่อให้งานวิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ช่วยให้ความรู้ความเข้าใจแขนงนี้ และให้คำแนะนำสั่งสอนอย่างเต็มความสามารถด้วยความเต็มใจ

ขอขอบคุณอาจารย์บุรชัย อัสวาทวิบูลย์ อาจารย์คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ที่ให้คำแนะนำและช่วยเหลือในช่วงของการฝึกงานด้านจิตวิทยาการปรึกษาของ TCAP Center

ขอขอบคุณคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้มอบเงินทุนอุดหนุนเพื่อการศึกษา ช่วงสถานการณ์ COVID-19 อันเป็นประโยชน์และส่วนสำคัญที่ช่วยให้การศึกษาวิจัยผ่านไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่าของท่านมาร่วมตอบแบบสอบถามด้วยความสมัครใจ ไม่ว่าจะเพื่อนร่วมงานหรือบุคคลอื่นที่ทำงานด้านการบินที่ได้เห็นความสำคัญของงานวิจัยนี้ และเป็นส่วนหนึ่งความสำเร็จของวิทยานิพนธ์เล่มนี้

ขอขอบคุณรุ่นพี่ รุ่นน้อง และเพื่อนๆ ในคณะจิตวิทยาที่คอยให้ความช่วยเหลือ และคอยเป็นกำลังใจให้เสมอมา รวมทั้งสอน ชี้แนะและให้การสนับสนุนตลอดการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณครอบครัวทั้งคุณพ่อคุณแม่และน้องสาวที่คอยเป็นกำลังใจให้การทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

อโนชา ศรีสะอาด

สารบัญ

| | หน้า |
|-------------------------------------|------|
| | ก |
| บทคัดย่อภาษาไทย | ก |
| | ง |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ | ง |
| กิตติกรรมประกาศ | จ |
| สารบัญ | ฉ |
| สารบัญตาราง | ฉ |
| สารบัญภาพ | ญ |
| บทที่ 1 | 1 |
| บทนำ..... | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญ..... | 1 |
| วัตถุประสงค์งานวิจัย | 4 |
| สมมติฐานงานวิจัย..... | 5 |
| ขอบเขตงานวิจัย..... | 5 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 6 |
| กรอบแนวคิดการวิจัย..... | 7 |
| คำจำกัดความในงานวิจัย..... | 7 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... | 8 |
| บทที่ 2 | 9 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 9 |
| สถานการณ์ COVID-19..... | 9 |

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นคืนพลัง (Resilience)..... | 13 |
| แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด (Stress)..... | 21 |
| แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)..... | 26 |
| แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation)..... | 34 |
| บทที่ 3 | 43 |
| วิธีการดำเนินวิจัย..... | 43 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย | 43 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 44 |
| การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง..... | 50 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 50 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 51 |
| บทที่ 4 | 52 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 52 |
| สัญลักษณ์แทนตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย..... | 53 |
| สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในงานวิจัย..... | 53 |
| ผลการทดสอบสมมติฐานงานวิจัย | 63 |
| บทที่ 5 | 65 |
| สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... | 65 |
| สรุปผลการวิจัย | 65 |
| ผลการวิจัย..... | 68 |
| การอภิปรายผล | 69 |
| สมมติฐานที่ 1 | 69 |
| สมมติฐานที่ 2..... | 72 |
| สมมติฐานที่ 3..... | 73 |

| | |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| สมมติฐานที่ 4 | 74 |
| สมมติฐานที่ 5 | 76 |
| ข้อจำกัดของการศึกษาวิจัย | 77 |
| ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป | 79 |
| การนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้ | 79 |
| บรรณานุกรม | 81 |
| รายการอ้างอิง | 87 |
| ภาษาไทย | 87 |
| ภาษาอังกฤษ | 88 |
| ภาคผนวก | 94 |
| ภาคผนวก ก. ใบรับรองโครงการวิจัย | 95 |
| | 95 |
| | 96 |
| | 97 |
| | 98 |
| | 99 |
| ภาคผนวก ข. รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ | 100 |
| ภาคผนวก ค. ตารางค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่พัฒนา | 100 |
| ภาคผนวก ง. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย | 102 |
| ประวัติผู้เขียน | 111 |

สารบัญตาราง

| | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเครียด..... | 45 |
| ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความสามารถของการฟื้นคืนพลัง..... | 46 |
| ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป..... | 47 |
| ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ Gross และ John (2003)..... | 49 |
| ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง..... | 55 |
| ตารางที่ 6 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา..... | 58 |
| ตารางที่ 7 ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation)..... | 60 |
| ตารางที่ 8 ค่าสถานะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปร..... | 61 |
| ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย..... | 62 |
| ตารางที่ 10 ผลการทดสอบสมมติฐานงานวิจัย..... | 64 |

สารบัญภาพ

| | หน้า |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย..... | 7 |
| ภาพที่ 2 รูปแบบกระบวนการการเกิดอารมณ์ของบุคคล (The modal model of emotion) (Gross & Thompson, 2007 หน้า 499)..... | 35 |
| ภาพที่ 3 กระบวนการกำกับอารมณ์ของ Gross และ Thompson (2007, หน้า 501)..... | 37 |
| ภาพที่ 4 กระบวนการการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดและการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Gross & John, 2003)..... | 40 |



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

สถานการณ์ COVID-19 ทั่วโลกทำให้มีผลกระทบในวงกว้าง การใช้ชีวิตในโลกจากที่เคยเป็นอยู่ปกติเปลี่ยนแปลงไป ทั้งในเรื่องของการจ้างงาน (International Labour Organization, 2020) ธุรกิจและเศรษฐกิจ (เสาวณี จันทะพงษ์, 2563) สังคมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การเข้าสู่โลก Digital อย่างสมบูรณ์ การใช้ e-commerce สังคมไร้เงินสด เป็นต้น ทั้งนี้ยังมีเรื่องของการให้ความสำคัญของสุขภาพในเรื่องของการป้องกัน โดยการสวมใส่หน้ากากอนามัย หรือมีการเว้นระยะห่างทางสังคม (พัชรศรี ว่องไชยกุล, 2563) นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญคือเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากเหตุการณ์ COVID-19 ทั้งเรื่องของความกลัว ความเครียด และความกังวล ทำให้ส่งผลต่อสภาวะจิตใจซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการทำงานหรือเรื่องของการความสัมพันธ์ (อภิสมัย ศรีรังสรรค์, 2563)

ประเทศไทยเป็นอีกหนึ่งประเทศที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 และมีมาตรการในการจัดการบุคคลที่ติดเชื้อ โดยกักตัวคนไทยที่เดินทางมาจากต่างประเทศ แจกหน้ากากอนามัยและเจลแอลกอฮอล์ให้กับประชาชน ควบคุมการเดินทางและกิจกรรมต่างๆ และได้มีการทำความเข้าใจให้กับประชาชนเกี่ยวกับโรค COVID-19 (สำนักงานที่ปรึกษาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 2563) จะเห็นได้ว่ามาตรการที่รับมืออยู่บนพื้นฐานการทำความเข้าใจปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น และส่งผลต่อสถานการณ์อื่นๆที่เกี่ยวข้อง เช่น การยับยั้งการแพร่กระจายของเชื้อโรคด้วยการปิดเมือง ทำให้ส่งผลถึงสภาพคล่องทางเศรษฐกิจ ความตื่นตระหนก และสุขภาพจิตของประชาชน (ศิริศกย เทพจิต, 2563) อาจก่อให้เกิดความเครียดและความกังวลบุคคลกลุ่มต่างๆ (พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์ & แพรว ใต้สิงคะ, 2563) รวมถึงบุคคลวัยทำงานเกิดความเครียดเกี่ยวกับความมั่นคงในหน้าที่การงาน อันเป็นผลจากรายได้ที่ปรับลดลงจากสถานการณ์ COVID-19 โดยเฉพาะธุรกิจการบินดังปรากฏในการลดลงของการเดินทางในการขึ้นขั้ว

จากประกาศช่วงเดือนมีนาคม 2563 ของ CAPA Centre for Aviation (Center for Asia Pacific Aviation – Centre for Aviation) บริษัทที่ปรึกษาด้านสายการบินระดับโลกว่า หาก

สถานการณ์ COVID-19 ยังไม่เปลี่ยนแปลงไปภายในเดือนพฤษภาคม 2563 ธุรกิจสายการบินทั่วโลกจะมีความเสี่ยงสูงด้านเศรษฐกิจ สายการบินหลายแห่งจึงต้องมีมาตรการที่ต้องคงไว้ซึ่งธุรกิจหนึ่งในนั้นคือการจัดการเรื่อง “ทรัพยากรมนุษย์” ที่มีอยู่ พอลดต้นทุนของสายการบินสวนทางกับผู้โดยสาร ทำให้สายการบินหลายแห่งต้องลดต้นทุนให้ได้มากที่สุด ไม่ได้ลดแค่เที่ยวบินเท่านั้น ยังหมายถึงลดจำนวนเจ้าหน้าที่ พนักงานและบุคลากรที่เกี่ยวข้องไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือว่าทางอ้อม ทั้งนักบิน พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน พนักงานภาคพื้น เจ้าหน้าที่เอกสาร ฯลฯ เพราะการทำงานของสายการบินจะประกอบไปด้วยการทำงานของหลายภาคส่วน ส่งผลให้บุคลากรขององค์กรแต่ละคนได้รับผลกระทบไปด้วย (วริษฐา แซ่เจีย, 2563)

ในประเทศไทยมีสายการบินกระทบอยู่หลายบริษัท เช่น บริษัทการบินไทยจำกัด (มหาชน) บริษัท ไทยแอร์เอเชีย จำกัด บริษัท สายการบินนกแอร์ จำกัด (มหาชน) เป็นต้น นอกเหนือจากสายการบินแล้ว ยังมีหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้อง ก็คือ บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทยจำกัดซึ่งเป็นหนึ่งในหน่วยงานที่ได้รับผลกระทบ เนื่องจากบริษัทมีผู้ใช้บริการเป็นสายการบินต่างๆ โดยบริษัทมีหน้าที่ให้บริการด้านการควบคุมจราจรทางอากาศ (Air Traffic Management) ภายในเขตแกลงข่าวการบินกรุงเทพฯ (Bangkok Flight Information Region: Bangkok FIR) เพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพทางการบินของผู้ใช้ห้วงอากาศในประเทศไทย เมื่อเกิดภาวะการหยุดชะงักของธุรกิจการบิน เช่นเดียวกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสายการบินอื่นๆ บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทยจำกัดจึงได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน ส่งผลให้บุคลากรมีปรับเปลี่ยนการทำงานเพื่อปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น ทำงานจากที่บ้านส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทำงาน เกิดการปรับแนวทางในการติดต่อกับองค์กรภายในและนอก มีการเปลี่ยนตารางการทำงานให้น้อยลงส่งผลให้การคำนวณรายได้ที่ลดลง ส่งผลให้บุคลากรเกิดความเครียดจากการทำงานเนื่องจากการปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานและการลดความมั่นคงในการทำงาน

เหตุการณ์ COVID-19 ในครั้งนี้ถือเป็นสถานการณ์วิกฤติครั้งใหญ่และมีระยะเวลาที่ยาวนานที่เกิดขึ้นทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก แต่ก่อนหน้านี้มีสถานการณ์วิกฤติที่มีผลกระทบกับทั่วโลกเช่นกัน คือ โรค SARS และเหตุการณ์ 9/11 จากการศึกษาวิจัยสถานการณ์ในลักษณะนี้พบผลกระทบในส่วนของความเครียดแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบ (Hawryluck L., 2004) อย่างไรก็ตาม พบงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าบุคลากรที่เคยได้รับผลกระทบจากโรค SARS และเหตุการณ์ 9/11

สามารถผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤติดังกล่าวมาได้ โดยใช้ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Resilience) (Talbot, 2007) ดังนั้น การฟื้นคืนพลังจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่มีความเครียดในการก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์ภัยพิบัติในลักษณะนี้ได้ เพราะฉะนั้นงานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลังสำหรับบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 โดยมีปัจจัยที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้คือ ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำก้อารมณ์

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าการฟื้นคืนพลังมีความสัมพันธ์กับความเครียด โดยการฟื้นคืนพลัง (Resilience) เป็นขีดความสามารถของบุคคลและกลุ่มสังคมการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ (Grotberg, 1995) เป็นแนวความคิดที่เป็นเฉพาะส่วนบุคคลและถือว่าเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และมีความสำคัญในการปรับตัวเชิงบวก ทำให้สามารถปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ (Kathryn & Jonathan, 2003)

ระดับความสามารถในการฟื้นคืนพลังของบุคคลนั้นน่าที่จะมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่บุคคลประสบ ซึ่งความเครียดนี้สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ของบุคคลว่าสถานการณ์ที่ประสบนั้นเกี่ยวข้องหรือก่อให้เกิดผลกระทบทางลบกับตนเองหรือไม่อย่างไร และตนเองมีทรัพยากรเพียงพอในการรับมือกับสถานการณ์นั้นหรือไม่ (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งที่นี้ แหล่งความเครียดที่สนใจศึกษาคือความเครียดโดยรวมอันเป็นผลจากสถานการณ์ COVID-19 หลายครั้งที่บุคคลประสบความเครียดสูง เกินความสามารถในการจัดการของตนเอง ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ อารมณ์แปรปรวน และส่งผลไปถึงเรื่องของความสัมพันธ์ หากมีความสะสมของความเครียดต่อไป อาจทำให้สภาพจิตใจไม่ปกติและเกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ (อภิสมัย ศรีรังสรรค์, 2563) อันอาจส่งผลทางลบต่อการฟื้นคืนพลังได้

นอกจากนี้การฟื้นคืนพลังยังมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นการตัดสินใจของตนเองหรือความเชื่อในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิต ความเชื่อในความสามารถของตนเองพิจารณาจากความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและพฤติกรรม (A. Bandura, 1994) ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการรับรู้ตนเองสูงจะช่วยให้บุคคลนั้นรับรู้ถึงความพร้อมของตนเองในการเผชิญปัญหาที่ประสบ มีความ

มั่นใจในการจัดการปัญหา และมีโอกาสประสบความสำเร็จในการรับมือกับปัญหาเพิ่มขึ้น อันน่าจะส่งผลทางบวกต่อการฟื้นคืนพลังด้วย (สุปรียา ดันสกุล, 2548)

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นคืนพลังกับการกำกับอารมณ์ ซึ่งในที่นี้สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการความคิดและพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการก่อให้เกิดหรือปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ซึ่งตามมุมมองของ Gross และ John (2003) สามารถแบ่งการกำกับอารมณ์ได้เป็น 2 ประเภทอันได้แก่ การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (Cognitive Reappraisal) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Emotion Suppression) โดยผลการวิจัยของงานวิจัยนี้ระบุว่า การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสภาวะทางจิตของบุคคล โดยบุคคลมีความคิด มุมมองและทัศนคติต่อเหตุการณ์ในทิศทางบวก (Gross & John, 2003) ส่งผลกระทบให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก ในขณะที่การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดจะมีขึ้นภายหลังจากที่อารมณ์เกิดขึ้นแล้ว หากแต่เป็นเพียงการกำกับไม่แสดงออกถึงอารมณ์นั้น อาจก่อให้เกิดความไม่สอดคล้องระหว่างอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล อีกทั้งยังส่งผลให้บุคคลต้องใช้ทรัพยากรส่วนบุคคลในการเก็บกดอารมณ์ความรู้สึก (Gross & John, 2003) ดังนั้น การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง ในขณะที่การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้จึงจัดทำขึ้นเพื่อศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการฟื้นคืนพลัง โดยศึกษาว่าระดับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ช่วยทำนายการฟื้นคืนพลังหรือไม่อย่างไร ในบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19

วัตถุประสงค์งานวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการฟื้นคืนพลังกับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19

สมมติฐานงานวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับการฟื้นคืนพลัง โดยมีสมมติฐานต่อไปนี้

- 1) ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง
- 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง
- 3) การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง
- 4) การกำกับอารมณ์แบบเก็บกคมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง
- 5) ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์จะสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตเฉพาะเจาะจงถึงกลุ่มบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่ได้รับผลกระทบและประสบกับความเครียดจากสถานการณ์ COVID-19 โดยเก็บข้อมูลเดือนพฤษภาคม 2564 ถึงเดือนกรกฎาคม 2564 ซึ่งนับเป็นการระบาดระลอกที่ 3 ของ COVID-19 ในประเทศไทย

ตัวแปรที่ศึกษา

- 1 ตัวแปรอิสระ
 - 1.1 ความเครียด
 - 1.2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง
 - 1.3-1.4 การกำกับอารมณ์ ซึ่งแบ่งย่อยเป็นด้านย่อยได้แก่ การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดและการกำกับอารมณ์แบบเก็บกค
- 2 ตัวแปรตาม

การฟื้นคืนพลังจากสถานการณ์ COVID-19

กลุ่มตัวอย่าง

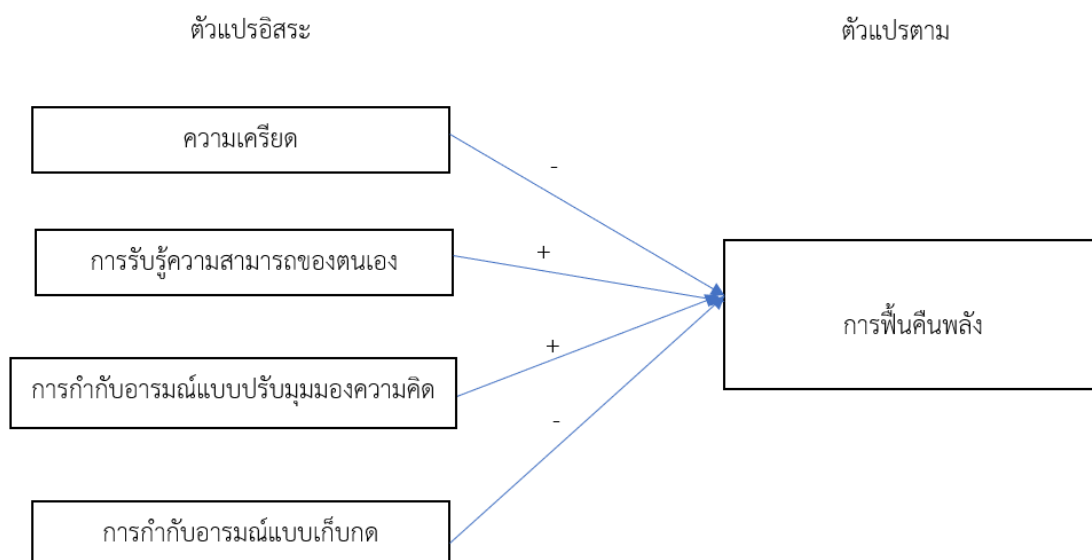
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ บุคลากรที่ทำงานด้านการบินทั้งภาครัฐและเอกชน บทบาทหน้าที่ต่างๆ ทั้งในฝ่ายบริหารและฝ่ายปฏิบัติการ โดยมีตำแหน่งงานครอบคลุมหลากหลาย อาทิ นักบิน พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน วิศวกรการบิน ช่างเทคนิคการบิน บุคลากรฝ่ายสนับสนุน บุคลากรปฏิบัติงานภาคพื้นดิน ผู้ควบคุมจราจรทางอากาศ เป็นต้น ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่าง

ปฏิบัติงานช่วงสถานการณ์ COVID-19 โดยได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าว และยังคงปฏิบัติงานด้านการบินในการเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล
2. มาตรการรับรู้ความเครียด จำนวน 10 ข้อ (Perceived Stress Scale – 10; PSS - 10) จากมาตรวัดที่จิตติ พร โกลศศิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ และอรวิ แหลมสัก (2560) ซึ่งเรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตรวัดของ Cohen และ Williamson (1988) จำนวน 10 ข้อ และผู้วิจัยได้ดัดแปลงให้มุ่งเน้นความเครียดอันเป็นผลจากสถานการณ์ COVID-19 และผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ข)
3. มาตรการความสามารถของการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Inventory) จำนวน 20 ข้อ จากมาตรวัดของ กรมสุขภาพจิต (2552) ซึ่งเรียบเรียงพัฒนาและแปลเป็นภาษาไทยจากมาตรวัดของ Grotberg (1995)
4. มาตรการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (The General Self-Efficacy Scale หรือ GSES) จำนวน 10 ข้อ จากมาตรวัดของจิตติ พร โกลศศิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ และอรวิ แหลมสัก (2560) ซึ่งคณะผู้วิจัยเรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตรวัดของ Schwarzer และ Jerusalem (1995) และผู้วิจัยได้ดัดแปลงให้มุ่งเน้นเกี่ยวกับสถานการณ์ COVID-19 และผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัด โดยผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ข)
5. มาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง วัดด้วยมาตรวัด Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) จำนวน 10 ข้อ จากมาตรวัดของ ภูว แสงวันน์ (2559) ซึ่งเรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตรวัดของ Gross และ John (2003)

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

คำจำกัดความในงานวิจัย

1. การฟื้นคืนพลัง (Resilience)

การฟื้นคืนพลัง หมายถึงความสามารถของบุคคลในการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคที่เผชิญอย่างอดทนและเข้มแข็ง ส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวให้กลับสู่สภาวะปกติได้ ในการศึกษาครั้งนี้จะวัดโดยมาตรวัดความสามารถของการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Inventory) จากกรมสุขภาพจิต (2552) ซึ่งเรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตรวัดภาษาอังกฤษของ Grothberg (1995)

2. ความเครียด (Stress)

ความเครียด หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าตนเองประสบสถานการณ์ที่มีความท้าทายอาจส่งผลกระทบต่อตนเองและตนเองมีทรัพยากรในการรับมือจำกัด ส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางด้านความคิด จิตใจและพฤติกรรมทางลบ ซึ่งความเครียดนี้อาจมีลักษณะเป็นการสะสมต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยในที่นี้จะมุ่งเน้นความเครียดอันเป็นผลจากสถานการณ์ COVID-19 ซึ่งครอบคลุมหลากหลายประเด็น ทั้งการทำงาน การใช้ชีวิต เศรษฐกิจ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการ

ติดเชื่อ และความสัมพันธ์เป็นต้น ในการศึกษารุ่นนี้จะวัดโดยมาตรวัดการรับรู้ความเครียดแบบ 10 ข้อ (Perceived Stress Scale – 10; PSS – 10) ที่พัฒนาโดย Cohen และ Williamson (1988) ซึ่งเรียบเรียงพัฒนาและแปลโดย ชิติ พร โกศลศิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ และอรวิ แหลมสัก (2560) โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาตรวัดให้ผู้ตอบอ้างอิงถึงสถานการณ์ COVID-19 ในการตอบ

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึงความเชื่อเกี่ยวกับศักยภาพและความสามารถของตนเองว่าสามารถเรียนรู้และกระทำการต่างๆเพื่อเป้าหมายของตนเองได้ดี โดยในที่นี้จะมุ่งเน้นการรับรู้ความสามารถของตนเองจากสถานการณ์ COVID-19 ในการศึกษารุ่นนี้จะวัดโดยมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (The General Self-Efficacy Scale หรือ GSES) จำนวน 10 ข้อ ซึ่งชิติ พร โกศลศิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ และอรวิ แหลมสัก (2560) เรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตรวัดภาษาอังกฤษโดย Schwarzer และ Jerusalem (1995) โดยผู้วิจัยได้ดัดแปลงมาตรวัดให้ผู้ตอบอ้างอิงสถานการณ์ COVID-19 ในการตอบ

4. การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation)

การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) เป็นกระบวนการที่บุคคลกำหนดและควบคุมอารมณ์ของตนเองที่มี โดยแบ่งออกได้เป็นการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Gross & John, 2003) โดยการกำกับอารมณ์วัดได้โดยใช้มาตรวัด Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) จำนวน 10 ข้อ ซึ่งภูว แสงวันฉน์ (2559) เรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตรวัดของ Gross และ John (2003)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1 ได้ทราบถึงความสัมพันธ์ของการฟื้นคืนพลังกับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ในบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19
- 2 ข้อมูลที่ได้รับสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางที่นักจิตวิทยาการปรึกษาให้บริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดเพื่อเสริมสร้างการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สถานการณ์ COVID-19

โรค COVID-19 เป็นโรคที่ติดจากไวรัสชนิดหนึ่ง ซึ่งพบการระบาดในปี 2019 ที่เมืองอู่ฮั่น ประเทศจีน โดยใช้ชื่อว่าไวรัสอู่ฮั่นก่อนภายหลังที่ได้รับเชื้อก่อโรคว่าเป็นเชื้อในตระกูลโคโรนาไวรัส แต่เป็นสายพันธุ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ดังนั้นองค์การอนามัยโลกได้ตั้งชื่อโรคติดต่อนี้ว่า COVID-19 ไวรัสชนิดนี้มีอยู่หลายสายพันธุ์ แต่ส่วนใหญ่จะไม่ก่อให้เกิดโรครุนแรง จะมีบางสายพันธุ์ที่ก่อให้เกิดโรครุนแรงอย่างปอดอักเสบ เช่น โรคซาร์ ที่มาจากสายพันธุ์ SARS-Cov ข้ามสายพันธุ์จากค้างคาวมาสู่ชะมดและติดเชื่อในคน ในส่วนของเมอร์สมาจากสายพันธุ์ MERS-Cov ข้ามสายพันธุ์จากค้างคาวสู่อูฐและติดเชื่อในคน ซึ่งล่าสุดคือสายพันธุ์ COVID-19 มีชื่อทางการว่า SARS-Cov-2 (อมร ลีลารัศมี, 2563)

COVID-19 เป็นเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง สิ่งที่ทำให้เชื้อไวรัสส่งผลกระทบต่อประชากรทั้งโลกอย่างรวดเร็วคือเรื่องของการแพร่เชื้อ ที่แพร่ได้ง่ายและรวดเร็ว ไวรัสนี้แฝงตัวอยู่ในละอองฝอยจากการไอ จาม และสารคัดหลั่ง ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดจะได้รับเชื้อผ่านการสูดดมละอองฝอยขนาดใหญ่ และขนาดเล็กในอากาศ ทั้งการไอ และการจามโดยตรง ถึงแม้ว่าอยู่ห่าง 2 เมตรขึ้นไป ก็อาจมีโอกาสนในการติดเชื่อได้ นอกจากนี้ไวรัสชนิดนี้สามารถแพร่เชื้อได้ด้วยการสัมผัส เช่น การจับของสาธารณะร่วมกัน แล้วมาสัมผัสกับเยื่อของร่างกาย อย่างเช่น การขยี้ตา สัมผัส หรือว่าหิบบของกิน เข้าปาก เป็นต้น (อมร ลีลารัศมี, 2563) ที่โรค COVID-19 เป็น โรคที่ร้ายแรงเพราะยังไม่มีวัคซีนที่ใช้ในการรักษา เมื่อได้รับเชื้อเข้าไปในร่างกายก็จะไปแบ่งตัวและเติบโตในเซลล์มนุษย์ เช่น เซลล์เยื่อหลอดลมและก่อโรคได้ เมื่อเชื้อเพิ่มจำนวนมากขึ้นและขยายไปเซลล์ข้างเคียง หากเป็นแบบนี้ซ้ำๆ ก็จะทำลายเซลล์หลอดลมและปอด ทำให้ปอดอักเสบและหายใจล้มเหลวได้ในที่สุด ซึ่งระบบ

ภูมิคุ้มกันไม่สามารถที่จะทำงานได้ทันเวลา จึงทำให้ COVID-19 เป็นเชื้อไวรัสที่ติดกันได้ง่ายและร้ายแรงจนถึงแก่ชีวิต (อมร ลีลาธรมี, 2563)

COVID-19 เป็นโรคระบาดที่รุนแรงและมีผลกระทบทั่วโลก ซึ่งก่อนหน้านี้ก็มีเหตุการณ์ที่รุนแรงและเกิดผลกระทบในวงกว้างเกิดขึ้น เช่น เรื่องเหตุการณ์ 9/11 ซึ่งเป็นเหตุการณ์วินาศกรรมระดับโลก ส่งผลให้มีผู้เสียชีวิตเป็นจำนวนมากและเป็นเหตุการณ์ที่จดจำของคนทั่วโลก บุคคลที่ผ่านพ้นจากสถานการณ์นี้หรือมีความเกี่ยวข้องย่อมมีความเครียดและภาวะผิดปกติทางด้านอารมณ์ แต่มีบุคคลบางกลุ่มที่สามารถฟื้นตัวได้โดยมีปัจจัยที่ได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจ เช่น เรื่องของการสนับสนุนทางสังคม ความพึงพอใจในเรื่องของความสัมพันธ์ เป็นต้น (Alvarez & Hunt, 2005)

นอกจากนี้ยังมีเหตุการณ์ที่เป็นเหตุการณ์รุนแรงคล้าย COVID-19 โดยเมื่อปี 2003 มีการระบาดของโรคทางเดินหายใจรุนแรงเฉียบพลัน หรือที่รู้จักกันในชื่อ SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) ซึ่งโรค SARS ได้มีการระบาดไปในหลายประเทศ ทาง World Health Organization (WHO) ยังไม่มีวัคซีนที่ใช้ในการรักษา โดยอาการเริ่มแรกของโรคนี้ไม่สามารถเจาะจงได้ว่าเป็นโรค SARS และระยะเวลาฟักตัวของโรคใช้เวลานาน (Ng et al., 2006)ฮ่องกงเป็นประเทศที่ได้รับผลกระทบหนักจากโรคระบาดนี้ ทำให้ประชากรของฮ่องกงใช้ชีวิตด้วยความหวาดกลัว ประชากรที่มีโรคเรื้อรังเกิดความวิตกกังวล เพราะมีโอกาสต่อการติดเชื้อมากขึ้นเนื่องด้วยมีสุขภาพที่อ่อนแออยู่แล้ว อาจทำให้มีอัตราการเสียชีวิตที่สูงขึ้นตามไปด้วย จากการสำรวจผู้ป่วยเรื้อรัง 683 คน สามในสี่ของผู้ป่วยเรื้อรังกล่าวว่าตนเองจะมีอาการติดเชื้อและมีภาวะวิตกกังวล เช่น อาการนอนไม่หลับ นอกจากนั้นยังมีปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวกับการเข้าสังคมที่ผู้ป่วยจะได้รับการปฏิบัติโดยการเลือกปฏิบัติของเพื่อนบ้าน ญาติ และเพื่อนร่วมงาน ความกังวลในเรื่องนี้ทำให้คนจำนวนมากจำเป็นต้องแยกตัวออกจากสังคม และไม่กล้าออกจากบ้าน ส่งผลให้ผู้คนส่วนใหญ่มีความเครียด ความวิตกกังวล (Ng et al., 2006) แต่มีความสามารถก้าวข้ามผ่านสถานการณ์ที่รุนแรงมาได้

จากเหตุการณ์ที่กล่าวมาข้างต้น แสดงให้เห็นว่า บุคคลได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์วิกฤติจะมีการเปลี่ยนแปลงชีวิตในหลายด้าน ในกรณีของสถานการณ์ COVID-19 บุคคลต้องปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตการทำงาน เช่น ทำงานผ่านออนไลน์มากขึ้น ทำงานจากที่บ้าน (Work From Home) เป็นต้น เพื่อเป็นการรักษาระยะห่างทางสังคม (Social distancing) เพื่อความปลอดภัยของพนักงานใน

องค์กร รวมไปถึงแสดงจุดยืนถึงความรับผิดชอบต่อสังคม โดยการลดโอกาสในการแพร่เชื้อจากบุคคลสู่บุคคล (ปณิศา เกษมจันท โชติ, 2563) จึงส่งผลให้มีความเครียดเกิดขึ้น

ในส่วนของบุคคลที่ทำงานเฉพาะทางเช่น บุคลากรที่ทำงานด้านสายการบินนั้น สถานการณ์ COVID-19 ทำให้เกิดมาตรการลดความเสี่ยงจากการเดินทางของผู้คน ซึ่งการจำกัดการเดินทางย่อมส่งผลให้หลายธุรกิจทั่วโลกหยุดชะงัก ไม่เว้นแม้แต่ธุรกิจขนาดใหญ่ อย่างธุรกิจสายการบิน ซึ่งมาตรการที่ออกมาเพื่อลดความเสี่ยงของผู้คนที่เดินทางข้ามประเทศ ส่งผลกระทบไม่น้อย เพราะในการบินแต่ละครั้งจุดคุ้มทุนของสายการบินก็คือผู้โดยสาร แล้วเนื่องจากมีสถานการณ์ COVID-19 มา ส่งผลให้การรับส่งผู้โดยสารทั้งขาเข้าและขาออก ทั้งในและนอกประเทศ ชะลอลงและอาจถูกยกเลิกไป เท่ากับว่ารายได้กับต้นทุนที่เสียไปไม่คุ้มกัน ทั้งค่าบำรุงรักษาอุปกรณ์ ค่าจ้างพนักงานและอีกมากมาย (วิริษฐา แซ่เจีย, 2563)

นอกเหนือจากสายการบิน โดยรวมแล้ว หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง อาทิ บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทยจำกัดก็เป็นหนึ่งในบริษัทธุรกิจการบินที่ได้รับผลกระทบ เนื่องจากบริษัทมีลูกค้าเป็นสายการบิน โดยมีหน้าที่ให้บริการด้านการควบคุมจราจรทางอากาศ (Air Traffic Management) ภายในเขตแกลงข่าวการบินกรุงเทพฯ (Bangkok Flight Information Region: Bangkok FIR) เพื่อความปลอดภัยและประสิทธิภาพทางการบินของผู้ใช้ห้วงอากาศในประเทศไทย เมื่อเกิดภาวะการหยุดชะงักของธุรกิจการบิน บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทยจำกัดจึงได้รับผลกระทบเช่นเดียวกัน ส่งผลให้บุคลากรมีปรับเปลี่ยนการทำงานเพื่อปรับตัวตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ส่งผลให้บุคลากรมีความเครียดสะสมเนื่องจากการปรับเปลี่ยนการทำงานและรายได้ที่อาจจะไม่เพียงพอ

เหตุการณ์ COVID-19 ในครั้งนี้ถือเป็นสถานการณ์วิกฤติครั้งใหญ่และมีระยะเวลาที่ยาวนานที่เกิดขึ้นทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ซึ่งจากการศึกษาวิจัยสถานการณ์ในลักษณะนี้พบผลกระทบในส่วนของความเครียดแก่ผู้ที่ได้รับผลกระทบ (Hawryluck et al., 2004) และพบงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าบุคลากรที่เคยได้รับผลกระทบจากโรค SARS และเหตุการณ์ 9/11 สามารถผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤติดังกล่าวมาได้ โดยใช้ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (Talbot, 2007) ดังนั้นการฟื้นคืนพลังจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่ในการก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์ภัยพิบัติในลักษณะนี้ได้ เพราะฉะนั้นงานวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาถึงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลังสำหรับบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 โดยมี

ปัจจัยที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้คือ ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์

โดยการฟื้นคืนพลังเป็นขีดความสามารถของบุคคลและกลุ่มสังคมในการเผชิญปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรค และเป็นแนวความคิดเฉพาะส่วนบุคคลและเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาและมีความสำคัญในการปรับตัวเชิงบวก ทำให้สามารถปรับตัวได้กับเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญ

โดยระดับความสามารถในการฟื้นคืนพลังของบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับความเครียดที่บุคคลประสบ ซึ่งความเครียดนี้สะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ของบุคคลว่าสถานการณ์ที่ประสบนั้นเกี่ยวข้องหรือก่อให้เกิดผลกระทบทางลบกับตนเองหรือไม่อย่างไร และตนเองมีทรัพยากรเพียงพอในการรับมือกับสถานการณ์นั้นหรือไม่ (Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งที่นี้ แหล่งความเครียดที่สนใจศึกษาคือความเครียดโดยรวมอันเป็นผลจากสถานการณ์ COVID-19 หลายครั้ง บุคคลประสบความเครียดสูง เกินความสามารถในการจัดการของตนเอง ส่งผลต่อการทำงาน สมาธิ อารมณ์แปรปรวน และส่งผลไปเรื่องของความสัมพันธ์ หากมีความสะสมของความเครียดต่อไป อาจทำให้สภาพจิตใจไม่ปกติและเกิดการตัดสินใจที่ผิดพลาดได้ (อภิสมัย ศรีรังสรรค์, 2563) อันอาจส่งผลทางลบต่อการฟื้นคืนพลังได้

นอกจากนี้การฟื้นคืนพลังยังมีความสัมพันธ์กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองหรือความเชื่อในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีผลต่อการดำเนินชีวิต ความเชื่อในความสามารถของตนเองพิจารณาจากความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและพฤติกรรม (A. Bandura, 1994) ซึ่งผู้ที่มีความสามารถในการรับรู้ตนเองสูงจะช่วยให้บุคคลนั้นรับรู้ถึงความพร้อมของตนเองในการเผชิญปัญหาที่ประสบ มีความมั่นใจในการจัดการปัญหา และมีโอกาสประสบความสำเร็จในการรับมือกับปัญหาเพิ่มขึ้น อันน่าจะส่งผลทางบวกต่อการฟื้นคืนพลังด้วย (สุปรียา ดันสกุล, 2548)

นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการฟื้นคืนพลังกับการกำกับอารมณ์ ซึ่งในที่นี้สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการความคิดและพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการก่อให้เกิดหรือปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ซึ่งตามมุมมองของ Gross และ John (2003) สามารถแบ่งการกำกับอารมณ์ได้เป็น 2 ประเภทอันได้แก่ การกำกับอารมณ์แบบ

ปรับมุมมองความคิด (Cognitive Reappraisal) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Emotion Suppression) โดยผลการวิจัยของงานวิจัยนี้ระบุว่า การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสภาวะทางจิตของบุคคล โดยบุคคลที่มีความคิด มุมมองและทัศนคติต่อเหตุการณ์ในทิศทางบวก (Gross & John, 2003) ส่งผลกระทบให้อารมณ์ความรู้สึกเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก ในขณะที่การกำกับอารมณ์แบบการเก็บกดจะมีขึ้นภายหลังจากที่อารมณ์เกิดขึ้นแล้ว หากแต่เป็นเพียงการกำกับ ไม่แสดงออกถึงอารมณ์นั้น อาจก่อให้เกิดความไม่สอดคล้องระหว่างอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของบุคคล อีกทั้งยังส่งผลให้บุคคลต้องใช้ทรัพยากรส่วนบุคคลในการเก็บกดอารมณ์ความรู้สึก (Gross และ John, 2003) ดังนั้น การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด จะมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง ในขณะที่การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดจะมีความสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง

ฉะนั้นบุคคลที่ผ่านพ้นจากสถานการณ์รุนแรงได้ย่อมมีความสามารถฟื้นคืนพลังได้โดยมีปัจจัยต่างๆ ที่ได้รับการพัฒนาทางด้านจิตใจที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้การฟื้นคืนพลังกับความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านต่างๆ จะกล่าวถึงเป็นลำดับต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นคืนพลัง (Resilience)

ความหมายของการฟื้นคืนพลัง

The American Psychological Association (Southwick, Bonanno, Masten, Panter-Brick, & Yehuda, 2014) นิยามความหมายของการฟื้นคืนพลังว่าเป็นกระบวนการของการปรับตัวเพื่อเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ที่เป็นภัย การบอบช้ำทางจิตใจ เหตุการณ์ร้ายแรง ภัยคุกคาม หรือเหตุการณ์ของความเครียดที่สำคัญ

Rutter (1990) นิยามการฟื้นคืนพลังว่าเป็นคุณลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบาก คุณลักษณะดังกล่าวนี้เป็นกลไกการป้องกันตัวที่จะช่วยเพิ่มความสำเร็จในการปรับตัวในสถานะที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทาย คุกคาม หรือว่าประสบความทุกข์ยาก

Grotberg (1995) นิยามการฟื้นคืนพลังว่าเป็นขีดความสามารถของมนุษย์และกลุ่มสังคมในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ

Kaplan (1996) การฟื้นคืนพลังคือความสามารถในการจัดการปัญหาเมื่อเผชิญกับปัญหาใหญ่ชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยป้องกัน (ผลลัพธ์ที่เกิดจากการป้องกันของบุคคล สังคม ครอบครัว สถาบัน) ซึ่งสามารถทำให้บุคคลนั้นมีความต้านทานต่อความเครียดในชีวิตได้

กรมสุขภาพจิต (2552) การฟื้นคืนพลังเป็นกระบวนการที่ทำให้พัฒนาและมีวุฒิภาวะเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากทำให้บุคคลอดทนต่อความทุกข์เมื่อเผชิญกับวิกฤติในชีวิต และสามารถสร้างกำลังใจ ลงมือแก้ปัญหาจนสามารถผ่านพ้นสถานการณ์ที่เป็นอุปสรรคได้ โดยการก้าวผ่านช่วงวิกฤติ มีกระบวนการที่ต้องปรับจิตใจที่มีความเครียด ความกังวล ให้รู้สึกสงบและมีสติในการแก้ไขปัญหาบุคคลที่ผ่านกระบวนการดังกล่าวและสามารถเอาชนะปัญหาอุปสรรคได้ และฟื้นจิตใจให้กลับสู่ภาวะปกติได้ มักจะเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และทำให้จิตใจเข้มแข็งมากขึ้น

สรุปได้ว่า การฟื้นคืนพลัง หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เผชิญอย่างอดทนและเข้มแข็ง และช่วยให้บุคคลนั้นสามารถปรับตัวให้กลับสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็วหลังจากที่ประสบปัญหาหรืออุปสรรคในชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนพลัง

Grotberg (1995) ได้นำเสนอแนวความคิดที่ได้รับการอ้างอิงถึงอย่างแพร่หลาย โดยได้ดำเนินโครงการศึกษานานาชาติเรื่องความสามารถในการฟื้นคืนพลัง (The International Resilience Project) โดยมีการเก็บข้อมูล 22 ประเทศรวมถึงประเทศไทย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5000 คน เพื่อแยกความสามารถในการยืดหยุ่นทางด้านจิตใจ แบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทคือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การเป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และการมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can)

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) คือการมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ประกอบด้วยคุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นบุคคลที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการได้รับความช่วยเหลือเพื่อให้อยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกแล้วจึงจะสามารถพัฒนาเป็นบุคคลที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และเพิ่มพูนทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมต่อไป (I can)

การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ดังนี้

- 1.1 มีความไว้วางใจกันและความสัมพันธ์ (Trusting relationships) โดยการได้รับความรักและการยอมรับจากครอบครัว ครูบาอาจารย์ และเพื่อนๆ ซึ่งเป็นความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional love) มีการสนับสนุนทางด้านอารมณ์เป็นอย่างดี โดยที่ความสำคัญของการได้รับความรักและการสนับสนุนจากผู้อื่นจะช่วยชดเชยหากมีปัญหาในความสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญในชีวิต
- 1.2 แนวทางปฏิบัติและกฎระเบียบ (Structures and rules at home) โดยที่ครอบครัวมีการออกกฎระเบียบขึ้นมาเพื่อให้เด็กปฏิบัติตาม และได้มีการเรียนรู้ในความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเอง ทราบถึงแนวทางปฏิบัติและผลลัพธ์ของพฤติกรรมของตนเอง เช่น เมื่อมีการทำผิดจะได้รับคำตักเตือนจากผู้ปกครอง ถึงการปรับปรุงแก้ไข หากต้องมีการลงโทษ ก็ยังคงได้รับการให้อภัยและความสัมพันธ์ที่ดีเหมือนเดิมกับครอบครัว และมีการชื่นชมเมื่อปฏิบัติตนที่เหมาะสม
- 1.3 การมีต้นแบบ (Role models) ผู้ปกครองถือเป็นตัวแบบที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ซึ่งมีการแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและได้รับการยอมรับทั้งภายในและภายนอกครอบครัว เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมไปถึงแนวทางของศีลธรรมและจริยธรรม และการปฏิบัติทางศาสนาด้วย
- 1.4 การให้กำลังใจที่จะพึ่งพาตนเองได้ (Encouragement to be autonomous) เป็นแหล่งทรัพยากรที่ได้จากการได้รับโอกาสและการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะพ่อกับแม่ ในการทำสิ่งต่างๆด้วยตัวเอง และสามารถร้องขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น โดยจะต้องมีความรู้พื้นฐานทางด้านอารมณ์ และปรับระดับการสนับสนุนให้เหมาะสม และช่วยเสริมแรงเพื่อให้มีการพึ่งพาตนเองได้
- 1.5 มีการเข้าถึงสุขภาพ การศึกษา สวัสดิการ และความปลอดภัยในชีวิต แหล่งทรัพยากรนี้มาจากการได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานในชีวิต ซึ่ง

อาจจำเป็นต้องได้รับการพึ่งพาจากสังคมที่นอกเหนือจากครอบครัว เช่น
โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู หรือบริการทางสังคม

2. การเป็นบุคคลที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) คือการที่บุคคลมีทรัพยากรภายใน ได้แก่
ความคิด ความรู้สึก ทักษะคติและความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเอื้อให้ต่อสู้ผ่าน
อุปสรรคต่างๆ ได้ ซึ่งประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ดังนี้
 - 2.1 การเป็นคนที่รักและสื่อสารความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ (Lovable and my
temperament is appealing) ซึ่งได้รับการที่เด็กได้รับการส่งเสริมให้ทันต่อ
ความรู้สึกคนอื่น คาดเดาและเข้าใจความคาดหวังของผู้อื่นที่มีต่อตนเองได้
และแสดงออกทางอารมณ์
 - 2.2 ความรัก การเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Loving, empathic, and
altruistic) มาจากการที่เด็กได้รับการส่งเสริมให้มีการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่
และเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่น และแสดงออกถึงความรู้สึกต่อผู้อื่น จะทำให้มี
มนุษยสัมพันธ์ และการสนับสนุนทางสังคมได้
 - 2.3 ความรู้สึกมีความภาคภูมิใจในตัวเอง (Proud of myself) มาจากการที่เรียนรู้ว่า
ตนเองมีความสำคัญและมีความภาคภูมิใจตัวเอง ตระหนักถึงความสามารถ
ของตนเองที่มีอยู่ และไม่ให้เกิดการณ์หรือว่าสิ่งต่างๆ มาทำให้ตัวเองรู้สึกไม่ดี
ได้ เมื่อมีปัญหาในชีวิต ความมั่นใจในตัวเอง และความเชื่อมั่นต่อตนเองจะทำ
ให้เผชิญหน้ากับปัญหาที่เกิดขึ้นได้
 - 2.4 การเป็นตัวของตัวเองและความรับผิดชอบ (Autonomous and responsible) มา
จากการมีอิสระที่จะทำสิ่งต่างๆ ตามแบบฉบับของตัวเอง และมีความรู้สึกที่
ต้องการทำสิ่งต่างๆ ที่แตกต่างออกไปเพื่อที่จะพัฒนาและมีความรับผิดชอบกับ
ผลจากการกระทำนั้น เข้าใจขอบเขตและความรับผิดชอบของตนเองและผู้อื่น
 - 2.5 การเป็นผู้มีความหวัง ความศรัทธาและความเชื่อ (Filled with hope, faith, and
trust) มาจากการที่เชื่อว่าจะมีความหวังสำหรับตนเอง มีคนที่เชื่อใจในตัวเขา
ได้รับการปลุกฝังให้มีความรับผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดีและความถูกต้อง
และต้องการดำเนินชีวิตที่แสดงออกตามความเชื่อแนวศาสนาที่ศรัทธา

3. การมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) คือทักษะต่างๆทางสังคมที่ช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกที่มีกับผู้อื่น ซึ่งประกอบไปด้วย 5 คุณลักษณะ ดังนี้

- 3.1 การสื่อสาร (Communicate) ได้พัฒนามาจากการถ่ายทอดความคิดความรู้สึกที่มีกับผู้อื่น และรับรู้ที่ผู้อื่นสื่อสาร เข้าใจและตอบสนองกับการสื่อสารได้
- 3.2 การแก้ปัญหา (Problem solve) มาจากการพัฒนาศักยภาพในการเข้าถึงขอบเขตของปัญหาเพื่อนำไปสู่การวางแผนแก้ไขปัญหา และต้องการความช่วยเหลือจากใครบ้าง มีความสามารถในการต่อรองกับปัญหานั้น และคิดหาทางเลือกอื่นในการแก้ปัญหา และอดทนกับปัญหาจนกระทั่งผ่านพ้นไป
- 3.3 ความสามารถในการจัดการความรู้สึกและแรงผลักดันต่างๆ (Manage my feelings and impulses) ซึ่งมาจากการที่ได้รับการพัฒนาศักยภาพในการรับรู้และตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง สื่อสารออกมาเป็นคำพูดได้ และไม่ใช้อารมณ์ที่รุนแรงกับตนเองและผู้อื่น
- 3.4 การประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ (Gauge the temperament of myself and others) เกิดจากได้รับการให้รับรู้อารมณ์ตามที่เป็นอยู่ของตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการสถานการณ์ที่เผชิญอยู่
- 3.5 การเชื่อมั่นในความสัมพันธ์ (Seek trusting relationships) มาจากการที่ให้เด็กถึงผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ และเพื่อนในวัยเดียวกัน เพื่อที่จะได้แบ่งปันและแลกเปลี่ยนความรู้สึก และหาทางแก้ไขปัญหานั้น

Goleman (1996) ให้ความสำคัญกับความสอดคล้องทางอารมณ์และความคิดว่าเป็นที่มาของการฟื้นคืนพลัง โดยลักษณะของความสามารถในการฟื้นคืนพลังไม่สามารถวัดได้ด้วยการใช้แบบวัดสติปัญญา บุคคลที่สามารถอธิบายได้ดีที่สุดคือบุคคลที่สามารถผ่านพ้นอุปสรรคและค้นพบศักยภาพของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 7 ประการ ได้แก่ การมีแรงจูงใจในตัวเอง การยืดหยุ่นในการเผชิญกับภาวะที่กดดัน การควบคุมแรงผลักดันที่ตนเองมี ความสามารถในการรอคอยตอบสนองความต้องการได้ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทางลบของตัวเอง

ได้ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก และการมีความหวังในชีวิต (ดวงพร กิตติสุนทร, 2559)

Young-Eisendrath (1996) สรุปที่มาของความสามารถในการฟื้นคืนพลัง โดยอาศัยทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Kohut ว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นคืนพลังต้องมีความสามารถในการรู้สึกและเข้าใจความต้องการของผู้อื่น มีความสามารถในการประนีประนอมและชะลอความต้องการของตนเอง โดยคำนึงถึงความต้องการของผู้อื่น มีศักยภาพในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน สามารถหัวเราะให้กับความผิดพลาดของตัวเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ มีสติปัญญาเมื่อต้องเผชิญกับการให้ความหมายเกี่ยวกับชีวิตของตนเองและข้อจำกัดของตัวเอง

Warschaw และ Barlow (1995) กล่าวว่าความสามารถในการฟื้นคืนพลังประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ ความมุ่งมั่นในชีวิตอย่างแน่วแน่ ความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ได้ดี ความเต็มใจในการเสี่ยง การยอมรับในเรื่องของความรับผิดชอบส่วนบุคคล การมีทัศนคติในเรื่องต่างๆ การเปิดรับฟังความคิดเห็น ความเต็มใจในการคิดริเริ่ม และการมีความใส่ใจ

Benard (1993) ความสามารถในการฟื้นคืนพลังมีคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการ

1. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) เป็นความสามารถในการดั่งการตอบสนองทางบวกจากผู้อื่น มีความยืดหยุ่น ความเข้าอกเข้าใจ ใฝ่ใจ ทักษะทางด้านการสื่อสารและอารมณ์ขัน
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) เป็นการคิดเชิงนามธรรมและสะท้อนถึงการพิจารณาทางเลือกต่างๆเพื่อหาทางออกของปัญหานั้น ต้องมีทักษะการวางแผนที่ช่วยให้เกิดการมองเห็นว่าจะดำเนินการอย่างไร และหาความช่วยเหลือจากทรัพยากรที่มีอยู่ได้
3. อิสระในการทำสิ่งต่างๆด้วยตนเอง โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงตลอด ซึ่งครอบคลุมไปถึงตัวแปรต่างๆเช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ความเชื่อในอำนาจแห่งตน (Internal Locus of Control) และการควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control)
4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและอนาคต ซึ่งจะทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิต และได้มีการรับรู้ถึงความหวังของอนาคตด้วย

จากการทบทวนในข้างต้น การฟื้นคืนพลังคือกระบวนการที่เปลี่ยนมุมมองจากการมองแค่ปัจจัยความเสี่ยงที่นำไปสู่ปัญหาเพื่อที่จะระบุถึงจุดแข็งของแต่ละบุคคล (Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990) การศึกษาจะมุ่งเน้นไปในลักษณะของแต่ละบุคคลในสถานการณ์ที่ยากลำบาก อย่างเช่น ความยากจน หรือความเจ็บป่วยทางจิตใจของบุคคลในครอบครัว (Garmezy, 1991; Rutter, 1990; Werner & Smith, 1992) ฉะนั้นสิ่งที่เริ่มต้นของงานวิจัยในการสำรวจการฟื้นคืนพลัง คือ การสำรวจปัจจัยการป้องกันของแต่ละบุคคลจากความเครียดในชีวิตที่ได้พบเจอ และแยกแยะระหว่างผู้ที่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์กับผู้ที่ยอมต่อเหตุการณ์นั้น โดยการมุ่งเน้นของการศึกษาเรื่องของการฟื้นคืนพลังได้เปลี่ยนไปจากการที่ระบุปัจจัยที่จะให้เข้าใจกระบวนการผ่านการเอาชนะความยากลำบากในสถานการณ์นั้นๆ (Luthar S.S., Cicchetti D, & Becker B, 2000)

แนวคิดของเรื่องการฟื้นคืนพลังเป็นแนวคิดที่เป็นนามธรรม การฟื้นคืนพลัง ถือว่าเป็นการแสดงให้เห็นถึงกลุ่มของบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคลที่จะสามารถปรับตัวได้กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นที่ต้องเผชิญ (Kathryn & Jonathan, 2003) เป็นแนวความคิดที่เป็นเฉพาะส่วนบุคคลและถือว่าเป็นกระบวนการที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา แนวความคิดของการฟื้นคืนพลัง ได้ตระหนักให้เห็นถึงผลกระทบของปัจจัยที่ป้องกันและส่งเสริมซึ่งจะแตกต่างกันตามบริบท ดังนั้นถึงแม้ว่าบุคคลจะตอบสนองกับความยากลำบากในสถานการณ์หนึ่งของชีวิต ก็ไม่ได้หมายความว่าบุคคลนั้นจะตอบสนองในลักษณะเดียวกันในทุกๆสถานการณ์อื่นในชีวิต หากสถานการณ์เปลี่ยนแปลง การฟื้นคืนพลังก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย (Davydov, Stewart, Ritchie, & Chaudieu, 2010) ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินในสถานการณ์ COVID-19 ดังที่ได้กล่าวไปในข้างต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นคืนพลัง

Sood และคณะ (2014) ได้ออกแบบกิจกรรมที่มุ่งเน้นการลดความเครียดกับการฟื้นคืนพลัง และการมีสติรู้ตัว โดยมุ่งเน้นความสำเร็จของการทำกิจกรรมดังกล่าวเกิดขึ้นโดยไม่ต้องอาศัยการฝึกฝนภายในตนเอง วัตถุประสงค์ของงานวิจัยนี้คือประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมการกำกับตนเองที่เรียกว่า SMART (Stress Management and Resiliency Training) ซึ่งใช้หนังสือเป็นสื่อกลาง ในการพัฒนาการฟื้นคืนพลังและการมีสติรู้ตัว ผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวน 37 คน เป็นบุคลากรที่ให้บริการด้านสุขภาพของโรงพยาบาลมาโย ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรม SMART และฝึกฝนตามคู่มือใน

หนังสือ โดยมีหัวข้อให้ศึกษาได้แก่ หัวข้อภาพรวมของเนื้อหาทั้งหมดหัวข้อด้านประสาทวิทยา เกี่ยวกับความเครียดและการฟื้นคืนพลังในภาพรวม หัวข้อ SMART โปรแกรมแนวคิดและการฝึก ด้านการให้ความสนใจ หัวข้อการแปลความหมายความรู้สึกลึกซึ้งซึ่งใจ ความเห็นใจ การยอมรับ ความหมายและจุดประสงค์การให้อภัย ความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์การทำสมาธิและการสวดมนต์ การรอกงามและการเจริญเติบโต โดยผู้ที่เข้าร่วมวิจัย 34 คน จาก 37 คน (ร้อยละ 89) ให้ข้อมูลครบถ้วน ผลการวิจัยมีค่าฟื้นพลังเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการทดสอบโดยใช้มาตร PSS มีค่าความเครียดพื้นฐานเฉลี่ยอยู่ที่ 25.7 ± 5.6 หลังเข้าร่วมโปรแกรมตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์ ลดลงเป็น 19.5 ± 7.3 ($p < .001$) ซึ่งจากการวิจัยดังกล่าวพบว่าโปรแกรม SMART ที่มีการกำกับตนเองโดยการให้ข้อมูลโดยคู่มือที่แนบมา สามารถลดความเครียดกับเพิ่มการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสามารถวัดผลในระยะสั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งการเพิ่มการฟื้นคืนพลังและการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

Sagone และ Caroli (2014) ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างสุขภาวะทางจิตและการฟื้นคืนพลัง โดยการใช้มาตรวัดสุขภาวะที่ดีทางจิต 18 ข้อ จำแนกเป็น 6 มิติ ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง การเข้าใจในสภาพแวดล้อม การตั้งเป้าหมายชีวิต การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น ความออกงานในชีวิตและการยอมรับตนเอง ในส่วนของการฟื้นคืนพลังมีการวัดจากมาตรฟื้นคืนพลัง 10 ข้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชาวอิตาลีที่ศึกษาในระดับมัธยมต้นและมัธยมปลายจำนวน 224 คน เป็นชาย 109 คน และหญิง 115 คน กลุ่มตัวอย่างตอบมาตรวัดสุขภาวะและการฟื้นคืนพลัง ผลวิจัยบ่งชี้ว่าสุขภาวะสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Mak, Law, Woo, Cheung, และ Lee (2009) ได้ศึกษาถึงรูปแบบของการฟื้นคืนพลังจากบุคลากรทางการแพทย์ในช่วงสถานการณ์ SARS ว่ามีความสัมพันธ์กับการสนับสนุนของครอบครัว เพื่อน คนรอบข้าง และการรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเองอย่างไร โดยเก็บข้อมูลจากบุคลากรทางการแพทย์ที่ผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤติจำนวน 143 คน ในโรงพยาบาลในฮ่องกง โดยแบ่งเป็นชาย 53 คน และหญิง 90 คน อายุเฉลี่ย 38.4 ปี และติดตามผลหลังจากนั้น 18 เดือน โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามตัวแปรทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การรับรู้ความสามารถในการดูแลตนเอง (Self-care Self-efficacy) ช่วยทำนายการฟื้นคืนพลังของกลุ่ม

ตัวอย่างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยมีปัจจัยที่ที่ร่วมทำนายด้วยก็คือการสนับสนุนของครอบครัว และเพื่อน ซึ่งทั้งหมดร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังได้ 75.2%

จากงานวิจัยที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการฟื้นคืนพลังมีความสำคัญอย่างมากกับบุคคลที่จะก้าวข้ามผ่านสถานการณ์ดังกล่าวได้ จึงจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยที่เชื่อมโยงกับการฟื้นคืนพลัง โดยปัจจัยที่นำมาศึกษานั้นมีความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ หากทำความเข้าใจปัจจัยเหล่านี้ได้ ก็จะเป็นแนวทางในการเพิ่มการฟื้นคืนพลังต่อไป โดยปัจจัยความเครียดเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะกล่าวถึงในลำดับถัดไป

แนวคิดเกี่ยวกับความเครียด (Stress)

ความหมายของความเครียด

Lazarus และ Folkman (1984) ได้กล่าวว่า ความเครียดเป็นกระบวนการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้เหตุการณ์ที่เผชิญมีความเกี่ยวข้องกับสุขภาวะของตัวเอง โดยเหตุการณ์นั้นอาจเป็นอันตรายหรือทำให้เกิดการสูญเสีย หากแต่ตนเองมีทรัพยากรในการจัดการสถานการณ์จำกัด ทั้งนี้ การรับรู้ความเครียดขึ้นอยู่กับประเมินของแต่ละบุคคล ในเหตุการณ์ที่คล้ายกันบุคคลแต่ละคนอาจจะประเมินความรุนแรงของอันตรายต่างกัน นอกเหนือจากระดับทรัพยากรที่บุคคลมีในการจัดการแล้ว ยังเป็นผลมาจากปัจจัยอื่นๆ อาทิ บุคลิกภาพและการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

ความเครียด คือการที่บุคคลประเมินหรือตอบสนองสิ่งที่เข้ามาคุกคามหรือทำลาย ซึ่งเรียกเหตุการณ์ที่เข้ามาคุกคามและทำลายว่า สิ่งกระตุ้นให้เกิดความเครียด บางครั้งสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด อาจก่อให้เกิดผลทางบวก เช่น ทำให้เกิดความตื่นตัวและแรงจูงใจที่จะเอาชนะปัญหา หากความเครียดนั้นมีระดับที่เหมาะสม แต่เมื่อบุคคลรับรู้สถานการณ์นั้นคุกคามทรัพยากรบุคคล เช่น สถานะ ความปลอดภัย สุขภาวะ ความเชื่อและภาพแห่งตน (Self-image) มากเกินไป บุคคลจะเกิดความเครียดที่รุนแรงส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจได้ (Myers, 1996)

จากนิยามข้างต้นสรุปได้ว่าความเครียด หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าตนเองกำลังประสบสถานการณ์ที่มีความทำลายอาจส่งผลกระทบต่อตนเองและตนเองมีทรัพยากรในการรับมือจำกัด ส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางด้านความคิด จิตใจและพฤติกรรมทางลบต่อสถานการณ์ ซึ่งหากมีความรุนแรงและยาวนาน อาจส่งผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความเครียด หมายถึง การรับรู้ของบุคคลว่าตนเองกำลังประสบสถานการณ์ที่มีความท้าทาย อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและตนเองมีทรัพยากรในการรับมือจำกัด ส่งผลให้เกิดการตอบสนองทางด้านความคิด จิตใจและพฤติกรรมทางลบต่อสถานการณ์นั้น การที่บุคคลมีสภาวะกดดันจากเหตุการณ์ที่เข้ามาท้าทายหรือส่งผลให้เกิดความไม่พึงพอใจ และบุคคลมีการรับรู้ที่ตนเองไม่สามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ ส่งผลให้เกิดการกระตุ้นทำให้เกิดความเครียด ซึ่งหากมีความรุนแรงและยาวนาน อาจส่งผลเสียทั้งร่างกายและจิตใจ

Miller และ Keame (1972) ได้แบ่งความเครียดออกเป็น 2 ประเภทคือ

1. ความเครียดทางด้านร่างกาย (Physical stress) แบ่งออกเป็น 2 ประเภทตามปฏิกิริยาในการตอบสนอง
 - 1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีทันใดที่ได้รับการคุกคามในชีวิตที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุหรือการตกอยู่ในสภาพการกระทำที่น่ากลัว
 - 1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing stress) เป็นสิ่งคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่างๆ หรือการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บป่วยเรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น
2. ความเครียดทางด้านจิตใจ (Psychological stress) เป็นการตอบสนองของร่างกายอย่างเฉียบพลัน เมื่อคิดว่าจะมีเหตุการณ์อันตรายเกิดขึ้น ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรงและเร็ว แบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้ (L. H. Miller, Smith, & Rothstein, 1994)
 - 2.1 ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีแบบฉับพลัน (Acute stress) ร่างกายจะตอบสนองทันทีโดยมีการหลั่งฮอร์โมนความเครียด เมื่อความเครียดหายไปร่างกายก็จะกลับสู่ภาวะปกติ ฮอร์โมนก็จะกลับสู่ภาวะปกติ ความเครียดแบบฉับพลันนั้นหากมีปริมาณที่พอเหมาะจะช่วยให้เกิดความกระตือรือร้น แต่หากมีมากเกินไป ทำให้เกิดการหลีกหนี

- 2.2 ความเครียดที่เกิดขึ้นทันทีฉับพลันแบบเป็นช่วงเวลา (Episodic acute stress) เกิดจากภาวะที่ต้องเผชิญกับความเครียดแบบฉับพลันบ่อยครั้ง และความเครียดที่เกิดขึ้นไปกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองที่มากเกินไป นอกจากนี้ อาจเกิดจากการที่มีบุคลิกภาพประเภทเอ (Type-A personality) คือชอบการแข่งขันที่มากเกินไป มีความก้าวร้าวและขาดความอดทน ทำให้เกิดอาการปวดหัวอย่างต่อเนื่อง ไมเกรน อาการเจ็บหน้าอก ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ
- 2.3 ความเครียดเรื้อรัง (Chronic stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นเป็นระยะเวลานานและร่างกายไม่สามารถตอบสนองหรือแสดงออกต่อความเครียดนั้น เมื่อเวลาผ่านไปความเครียดนั้นก็สะสมเป็นความเครียดเรื้อรัง โดยอาจจะเกิดจากประสบการณ์วัยเด็กที่ส่งผลมาจนถึงปัจจุบัน มุมมองที่มีต่อโลกหรือสถานการณ์ ความคิดและความเชื่อที่เป็นปัญหา ซึ่งความเครียดเรื้อรังอาจจะนำไปสู่การฆ่าตัวตาย การใช้ความรุนแรง โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง เป็นต้น

ผลของความเครียด

Bernstein (2016) ได้แบ่งผลที่เกิดจากความเครียดเป็น 3 ด้าน คือ

1. ทางด้านร่างกาย (Physical) ความเครียดที่มากเกินไปจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายในระยะสั้นและระยะยาว โดยจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายต่อความเครียด โดยแบ่งได้เป็น 3 ส่วน คือ สารสื่อประสาท (Neurotransmitter) ระบบต่อมไร้ท่อ (Endocrine system) และระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system) ซึ่งก่อให้เกิดโรคทางกายที่เกี่ยวกับความเครียด เช่น ปวดศีรษะไมเกรน (Migraine) และการปวดศีรษะที่เกิดจากความเครียด (Tension) การปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น (Fibromyalgia) โรคลำไส้แปรปรวน (Irritable bowel syndrome) โรคแผลในทางเดินอาหาร (Peptic ulcer disease) โรคระบบหัวใจและหลอดเลือดและโรคระบบทางเดินหายใจ เช่น Hyperventilation เป็นต้น (ชิตติ พร โกศลศิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ, & อรวี แหลมสัก, 2560)
2. ทางด้านจิตใจ (Psychological) ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ด้าน คือ

- 2.1 การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ (Emotional changes) เช่น รู้สึกตึงเครียด โกรธง่าย วิตกกังวล ความเครียดอาจส่งผลให้บุคคลรู้สึกความสนุกในชีวิตหายไป หรือรู้สึกว่าทำงานหนักเป็นสิ่งที่ไร้ความหมาย ซึ่งนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ (Coon & Mitterer, 2008) และยังก่อให้เกิดความอ่อนล้า ลึนหวัง ความเหนื่อยหน่าย ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อความเครียดแบบเรื้อรังที่ส่งผลต่อร่างกาย สุขภาวะทางจิต และประสิทธิภาพในการทำงาน (Smith, 1993)
- 2.2 การเปลี่ยนแปลงทางความคิด (Cognitive changes) เช่น ความสามารถมีสมาธิในการจดจ่อลดลง ประสิทธิภาพในการคิดและตัดสินใจลดลง ซึ่งเป็นผลจากการที่หมกมุ่นครุ่นคิด หรือคิดซ้ำไปซ้ำมาถึงเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดและความคิดที่บิดเบือน เป็นการที่บุคคลรู้สึกว่าสิ่งที่จะต้องเผชิญเป็นสิ่งที่ร้ายแรงหรือหายนะ เช่น การที่คิดว่าผู้อื่นจะทำได้ดีกว่าตนเอง เป็นต้น
3. ทางด้านพฤติกรรม (Behavioral) ความเครียดจะทำให้บุคคลพยายามที่จะหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียด อาจก่อให้เกิดการใช้แอลกอฮอล์ในปริมาณมาก สูบบุหรี่ นอนมากหรือน้อยเกินไป ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพ และหากต้องเผชิญกับความเครียดเป็นระยะเวลานานอาจส่งผลให้ลาออกจากงาน และอาจก่อให้เกิดความพยายามในการฆ่าตัวตาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดจากสถานการณ์วิกฤติ

งานวิจัยของ Yildirim และ Solmaz (2020) ได้ศึกษาถึงผลจากการฝึกสมาธิที่ความเครียดและการหมดไฟส่งผลกระทบต่อการฟื้นคืนพลังของชาวตุรกี 402 คนที่ได้รับผลกระทบช่วงสถานการณ์ COVID-19 เพื่อดูปัจจัยที่ช่วยทำนายการฟื้นคืนพลังและการหมดไฟช่วงสถานการณ์ COVID-19 ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดจากสถานการณ์ COVID-19 ของชาวตุรกีมีความสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.54, p < 0.001$) ความเครียดยังสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.54, p < 0.001$) และสามารถอธิบายค่าความแปรปรวนของการฟื้นคืนพลังได้ 29% เห็นได้ว่าความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ COVID-19 ทำให้ความสามารถในการเผชิญความยากลำบาก เผชิญการเปลี่ยนแปลง ทำให้ความทำ

ทลายลง และก่อให้เกิดความเครียดเกิดขึ้น จึงส่งผลให้การเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคไปได้ลดลง ทำให้การฟื้นคืนพลังลดลง

Hawryluck (2004) สํารวจผลกระทบทางด้านจิตใจเกี่ยวกับการกักตัวของกลุ่มตัวอย่างในประเทศแคนาดา ระหว่างโรค SARS ซึ่งเป็นโรคทางเดินหายใจรุนแรงเฉียบพลัน มีการแพร่กระจายทั่วโลกและมีมาตรการการกักตัวอย่างกว้างขวางในหลายประเทศ เทียบเคียงได้กับสถานการณ์ COVID-19 โดยผู้วิจัยได้รับความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่าง 129 คนที่เลขผ่านการกักตัวในการตอบแบบสำรวจบนเว็บไซต์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเครียดทางจิตใจที่สูง โดยพบภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นหลังจากเผชิญกับสถานการณ์ที่รุนแรงสูงถึง 28.9% และภาวะซึมเศร้า 31.2% ของผู้ที่ตอบแบบสำรวจ โดยพบว่าระยะเวลาของการกักตัวและการสัมผัสโดยตรงกับผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรค SARS มีความสัมพันธ์ทางบวกกับภาวะนี้

Liu และคณะ (2021) กล่าวว่า สืบเนื่องจากความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ลดลง จึงได้ศึกษาความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพจิตเพื่อการพัฒนาเครื่องมือในการจัดการความเครียด โดยทำการศึกษาเรื่องการรับรู้ภาวะคุกคามจากเหตุการณ์ COVID-19 และการทำตามคำแนะนำของรัฐบาลสำหรับการป้องกัน COVID-19 จะสื่อถึงความสัมพันธ์ของบุคลิกลักษณะและการรับรู้ความเครียดได้อย่างไร โดยสุ่มตัวอย่างจากการทำแบบสอบถามออนไลน์ที่เป็นผู้ใหญ่ชาวแคนาดาจำนวน 1,055 คน พบว่าผู้ที่มีภาวะเป็นโรคเกี่ยวกับระบบประสาทและผู้ที่ชอบเข้าสังคมจะมีระดับความเครียดที่สูงกว่าในช่วงสถานการณ์ COVID-19 เมื่อเทียบกับก่อนเกิดสถานการณ์นี้ โดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะโรคเกี่ยวกับระบบประสาทจะมีความสัมพันธ์กับความเครียดช่วงสถานการณ์ COVID-19 ในระดับสูง ($r = .47, p < .05$) และบุคคลที่ชอบเข้าสังคมมากก็จะมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเครียดในระดับที่สูงตามไปด้วย

นอกจากนี้ Karatsoreos และ McEwen (2013) เห็นด้วยที่ว่า ความเครียดซึ่งแบ่งออกเป็นสามระดับด้วยกัน คือ 1. ความเครียดทางบวก (positive stress) เป็นความเครียดระดับกลางและสามารถตอบสนองได้ตามปกติ ช่วงระยะสั้นและรวดเร็ว 2. ความเครียดที่ยอมรับได้ (tolerable stress) เป็นความเครียดในระดับที่บุคคลรับมือได้ และ 3. ความเครียดที่เป็นพิษ (toxic stress) ซึ่งเป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย หากปล่อยไว้นานอาจจะทำให้กระทบต่อภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ ทั้งนี้ ความเครียดในสองระดับแรกนั้น อาจส่งผลให้บุคคลเกิดการฟื้นคืนพลังได้

โดยเฉพาะหากได้รับการสนับสนุนทางสังคมหรือมีการเรียนรู้ในการปรับตัวและแก้ไขปัญหาก
หากแต่ไม่พบความสัมพันธ์ของความเครียดแบบสุดท้ายกับการฟื้นคืนพลังได้ จึงอาจสรุปได้ว่า
ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลังได้ในทางลบ กล่าวคือ หากบุคคลประสบความเครียด
ในระดับต่ำหรือในระดับที่จัดการได้ ก็ยังคงมีความสามารถในการฟื้นคืนพลัง แต่หากบุคคล
ประสบความเครียดในระดับสูง ความสามารถในการฟื้นคืนพลังก็จะลดน้อยลงไป

จากงานวิจัยจะเห็นได้ว่าการฟื้นคืนพลังเป็นความสามารถที่บุคคลจะผ่านพ้นเหตุการณ์
รุนแรงต่างๆเหล่านี้ได้ บุคคลที่ประสบปัญหาเกี่ยวกับภัยพิบัติหรือสถานการณ์ที่รุนแรงที่ส่งผลต่อ
สภาวะร่างกายและจิตใจส่งผลในเรื่องของความเครียดและความวิตกกังวล หากมีความเครียดใน
ระดับที่สูงก็จะมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังหรือมีการฟื้นคืนพลังต่ำ ในทางตรงกันข้าม
หากมีความเครียดในระดับต่ำก็จะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง นอกจากความเครียดแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นที่
เกี่ยวข้องในการจัดการประเด็นปัญหานั้น ซึ่งก็คือการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยผู้วิจัยจะขอ
อธิบายเป็นลำดับถัดไป

แนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1994) ได้ศึกษาแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองอย่างต่อเนื่องและ
พัฒนาการนิยามความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยในปี 1994 ได้นิยามการรับรู้
ความสามารถของตนเองว่าเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ที่บุคคลมีถึงความสามารถในการ
ควบคุมการทำงานของตนเองและเหตุการณ์ที่มีผลต่อชีวิต การรับรู้นี้เป็นความเชื่อส่วนตัวที่มีผลต่อ
ทางเลือกของชีวิต ระดับแรงจูงใจ คุณภาพของการทำงาน การฟื้นคืนพลังของความทุกข์ยากที่
บุคคลประสบ อันจะส่งผลไปถึงภาวะอารมณ์ที่บุคคลมีด้วย

Schunk (2004) การรับรู้ความสามารถของตนเองหมายถึงความเชื่อของบุคคลว่าตนเอง
สามารถเรียนรู้ หรือทำสิ่งต่างๆ ได้ดีเพียงใด ซึ่งความเชื่อนี้จะมีผลต่อความพยายามและความอดทน
ที่จะทำเป้าหมายให้สำเร็จ แม้ว่าจะเจอความยากลำบาก

Akhtar (2008) นิยามการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าเป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถเป็นของตนเอง โดยเฉพาะ ที่สามารถเผชิญกับสถานการณ์ท้าทายที่อยู่ตรงหน้าและสามารถผ่านสถานการณ์นั้นไปได้โดยสมบูรณ์

สุปรียา ตันสกุล (2548) เป็นการตัดสินความสามารถตนเองว่าสามารถทำงานได้ระดับใดหรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความคิด ความรู้สึก แรงจูงใจและพฤติกรรม ซึ่งบุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ตนเองในระดับสูงจะช่วยให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จ มีความเป็นอยู่ที่ดี เมื่อเผชิญกับปัญหาที่ท้าทาย

จากการให้ความหมายข้างต้น อาจจะสรุปได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึงความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับศักยภาพและความสามารถของตนเอง ว่าตนสามารถเรียนรู้และกระทำสิ่งต่างๆเพื่อเป้าหมายของตนเองได้ดีเพียงใด ซึ่งความเชื่อนี้เป็นความเชื่อในพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจง และมีผลต่อความพยายามและอดทนเพื่อทำเป้าหมายให้สำเร็จ

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

Bandura ได้พัฒนาแนวคิดเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social leaning theory) และ Bandura มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงเนื่องจากสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว หากแต่ต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคล จะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) กับปัจจัยด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ปัจจัยทั้ง 3 ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน แต่ไม่ได้หมายความว่าจะมีอิทธิพลเท่าเทียมกัน อาจจะมีบางปัจจัยที่มีอิทธิพลมากกว่า โดยอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภามิต, 2550)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วยแนวคิดที่สำคัญคือ การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ ซึ่งแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Outcome expectation)

- 1 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self-Efficacy) Bandura ได้ให้ความหมายว่า เป็นการตัดสินความสามารถตนเองว่ามีความสามารถทำงานได้ในระดับใด หรือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การจงใจและพฤติกรรม
- 2 การคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectation) เป็นความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติ นำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

จากรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับการคาดหวังผลลัพธ์ บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองว่าจะทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ และความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรม มนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดจะนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ความสามารถของแต่ละคนที่จะทำกิจกรรมมีขีดจำกัดที่ไม่เท่ากัน การที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ขึ้นอยู่กับความคาดหวังของผลลัพธ์ในการกระทำ

Bandura (1978) กล่าวว่าผู้ที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล บุคคลกล้าเผชิญกับปัญหา ความล้มเหลว สิ่งที่ยากแล้วพยายามทำให้สำเร็จ มีความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นสูง ทั้งนี้การรับรู้ความสามารถของตนเองแบ่งได้ออกเป็น 3 มิติ ดังนี้ (จิตติพร โกศลศิริเลิศและคณะ, 2560)

1. ระดับความยาก (Magnitude) ในพฤติกรรมที่มีลักษณะเป็นลำดับขั้น ระดับความยากหมายถึงจำนวนขั้นที่มีความยากขึ้นไปเรื่อยๆที่แต่ละบุคคลเชื่อว่าตนจะทำได้ เช่น พยายามเลิกบุหรี่ อาจเชื่อว่าตนเองสามารถงดสูบบุหรี่ได้ หากรู้สึกผ่อนคลาย และไม่มีคนสูบบุหรี่อยู่ใกล้ๆ อย่างไรก็ตามบุคคลนั้นอาจสงสัยในความสามารถของตนในการงดสูบบุหรี่เมื่อเขามีความเครียด หรือมีบุคคลที่สูบบุหรี่อยู่ใกล้ๆ (Maddux, 1995)
2. ความเข้มแข็ง (Strength) หมายถึง ความหนักแน่นของความเชื่อส่วนบุคคลว่ามีความสามารถกระทำพฤติกรรมต่างๆ เช่น คนติดบุหรี่ อาจมีความเชื่อเหมือนกันว่า

ตนเองมีความสามารถในการจดจำบุหรื แต่มีบุคคลหนึ่งที่มีความหนักแน่นและมีความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่า ความเข้มแข็งมีความสัมพันธ์กับความพยายามเมื่อเจอกับความหงุดหงิดใจ ความเจ็บปวด และอุปสรรค (Maddux, 1995)

3. การแผ่ขยายการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Generality) คือระดับของประสบการณ์ความสำเร็จและความล้มเหลวที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในพฤติกรรม หรืออาจจะเป็นการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ขยายไปยังพฤติกรรมอื่นหรือบริบทที่คล้ายกัน เช่น คนคิดบุหรืที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองในการจดจำบุหรืเพิ่มสูงขึ้นเพราะประสบความสำเร็จในการจดจำบุหรืในสถานการณ์ที่ยาก และความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองแผ่ขยายไปยังบริบทอื่นของการควบคุมตนเอง เช่น เรื่องการกินหรือการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1997) ได้กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ได้รับอิทธิพลจาก 4 แหล่งที่สำคัญ คือ

1. ความสำเร็จในอดีต (Enactive mastery experience) เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความสำเร็จจะช่วยสร้างความเชื่อมั่นที่หนักแน่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ส่วนความล้มเหลวจะลดความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเฉพาะความล้มเหลวที่เกิดขึ้นเมื่อความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองยังไม่หนักแน่นพอ ดังนั้นความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่ดีจำเป็นต้องมีประสบการณ์ที่เอาชนะเหตุการณ์ดังกล่าวโดยอาศัยความพยายาม อุปสรรคและความล้มเหลวจะมีประโยชน์ที่ว่าไม่ว่าสถานการณ์อะไรที่เกิดขึ้นจะต้องรักษาความพยายามไว้เพื่อที่จะประสบความสำเร็จและบรรลุตามเป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ได้
2. การรับรู้ประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) การที่เห็นบุคคลอื่นที่คล้ายกับตนเองประสบความสำเร็จโดยใช้ความพยายาม ทำให้บุคคลนั้นเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำในสิ่งที่คล้ายกันให้ประสบความสำเร็จได้ ส่วนการรับรู้ความ

ล้มเหลว จะลดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ฉะนั้นความคล้ายคลึงในตัวบุคคลอื่นมีความสำคัญ เพราะยังมีความคล้ายคลึงกันมากเท่าไรยิ่งทำให้เชื่อมากขึ้น โดยตัวแบบไม่เป็นเพียงมาตรฐานความสามารถของตนเองเท่านั้นแต่ยังสอนทักษะและวิธีการต่างๆผ่านพฤติกรรมและวิธีการคิดที่แสดงออก และการได้เรียนรู้สิ่งเหล่านี้ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

3. การจูงใจ (Verbal persuasion) Bandura ได้กล่าวว่า การใช้คำพูดที่จูงใจนั้นไม่ค่อยได้ผลในการที่จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเอง (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิช, 2550) หากจะให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งต้องค่อยสร้างอย่างค่อยเป็นค่อยไป ย่อมจะเกิดผลดีในการรับรู้ความสามารถของตนเอง
4. สภาวะทางกายและอารมณ์ (Psychological affective and states) บุคคลจะเชื่อว่าตนเองประสบความสำเร็จได้มากกว่าถ้าไม่มีสภาวะที่ถูกกระตุ้น สำหรับสภาวะทางกายที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ใช่เพียงแต่การกระตุ้นอัตโนมัติ แต่ยังรวมไปถึงความแข็งแรง ความเหนื่อยล้าและความเจ็บปวดด้วย ซึ่งมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในเหตุการณ์ที่ต้องใช้พลังงานทางร่างกาย ส่วนสภาวะทางอารมณ์จะมีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในหลายด้านมากกว่า (ชิตี พร โภศลศิริเลิศและคณะ, 2560)

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ผลของการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura (1997) ระบุว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อ 4 กระบวนการ ดังนี้

1. กระบวนการคิด (Cognitive process) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อกระบวนการทางความคิด เป็นความคิดล่วงหน้าเกี่ยวกับเป้าหมาย และเป้าหมายที่ได้รับอิทธิพลจากการประเมินความสามารถของตนเอง เมื่อบุคคลรับรู้ว่ามีความสามารถมาก ก็จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย มักมีภาพที่ตนเองประสบความสำเร็จ ซึ่งจะช่วยให้ส่งเสริมพฤติกรรมให้ดีขึ้น ส่วนบุคคลที่สงสัยในความสามารถของ

ตนเองมักจะจินตนาการภาพที่ล้มเหลวและนึกถึงสิ่งที่ไม่เป็นไปตามแผน ซึ่งทำให้บุคคลประสบความสำเร็จได้ยาก

2. กระบวนการจูงใจ (Motivational process) ความเชื่อในความสามารถของตนมีผลต่อแรงจูงใจ โดยแรงจูงใจเกิดจากความคิดการคาดการณ์ล่วงหน้า ช่วยจูงใจให้บุคคลทำตาม เมื่อมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถทำอะไรได้บ้าง มีการคาดเดาผลที่อาจจะเกิดขึ้น จากนั้นจึงมีการตั้งเป้าหมาย วางแผน เพื่อเป็นไปตามสิ่งที่คาดการณ์ไว้
3. กระบวนการทางอารมณ์ (Affective process) เมื่อเผชิญกับอุปสรรคและสถานการณ์ความลำบาก การรับรู้ความสามารถของตนเองอาจมีผลต่อความกดดันและความเครียด ส่งผลต่อแรงจูงใจ โดยบุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ตนเองจะสามารถจัดการกับปัญหาความเครียดที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ จะแตกต่างกับบุคคลที่มีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ
4. กระบวนการเลือก (Selection process) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อการเลือกกิจกรรมและสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลมักจะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ตนเองเชื่อแล้วว่าเกินความสามารถของตนเอง แต่พร้อมที่จะเจอกับสถานการณ์ที่คิดว่าท้าทายและมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะจัดการได้ การเลือกที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมดังกล่าวนั้น ทำให้บุคคลได้บ่มเพาะความสามารถ ความสนใจ ความสัมพันธ์ในสังคม ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกของบุคคลย่อมมีผลต่อการพัฒนาตัวเองด้วย เพราะสิ่งแวดล้อมที่เลือกจะช่วยส่งเสริมความสามารถ ค่านิยม และความสนใจเป็นระยะเวลานาน (Albert Bandura, 1997)

บุคคลจะไม่พยายามทำเป้าหมายตนเองให้สำเร็จถ้าไม่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นพื้นฐานสำคัญของการกระทำต่างๆ มีผลต่อแรงจูงใจ ความคิด และอารมณ์ พฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมรอบตัว การรับรู้ความสามารถของตนเองส่งผลให้เกิดการกระทำที่สามารถเลือกตัดสินใจได้ว่าจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมดังกล่าว เมื่อเจออุปสรรคแล้วมีความสามารถในการยืดหยุ่นทางด้านจิตใจอย่างไร รูปแบบความคิดที่สนับสนุนตัวเองเป็นอย่างไร

การรับรู้ความสามารถในตนเองที่จะกระทำสิ่งต่างๆ จะช่วยทำให้งานสำเร็จและมีความสุขได้ เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสถานการณ์ที่ท้าทายและมีความเชื่อว่าจะสามารถผ่านสถานการณ์เหล่านี้ไปได้ จะทำให้บุคคลเกิดความสนใจจากภายในและมีการตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย หรือหากล้มเหลวบุคคลยังเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและมีความพยายามเพิ่มขึ้น และสามารถควบคุมสถานการณ์ที่คุกคามได้ จึงทำให้บุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนเองสามารถทำตามเป้าหมายได้สำเร็จ มีความเครียดน้อยลง และลดความเสี่ยงต่อภาวะ โรคซึมเศร้า (ชิตี พร โกศลศิริเลิศและคณะ, 2560)

สรุปจากแนวคิดในข้างต้น การรับรู้ความสามารถของตนเองจึงน่าที่จะมีความเชื่อมโยงกับการฟื้นคืนพลัง ดังปรากฏในรายงานผลการวิจัยทั้งในประเทศไทยของเสาวนิจ น้อยมงคลและคณะ (2017) และในต่างประเทศของ McClain และคณะ (2019) และ Maria & Willibald (2017) ดังที่จะกล่าวถึงในลำดับต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

เสาวนิจ น้อยมงคลและคณะ (2017) ที่ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) กับ Resilience หรือการฟื้นคืนพลังของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม โดยได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นญาติของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมที่มารับการตรวจรักษาในคลินิกจิตเวช ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ดูแลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ($r = .24, p < .05$) ทั้งนี้เพราะการที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะส่งผลต่อการสร้างแรงจูงใจ และกลไกการเกิดพฤติกรรมเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเครียด โดยบุคคลที่สามารถควบคุมตนเองได้ หรือมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ได้ จะมีการเผชิญสถานการณ์ได้ดีกว่า ส่งผลให้มีการฟื้นคืนพลังที่ดี

McClain และคณะ (2019) ที่ศึกษาว่าสุขภาพจิต การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของผู้สูงอายุในเมืองมารินเคาน์ตี สหรัฐอเมริกาได้หรือไม่อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับการฟื้นคืนพลังนี้ ($r = .563, p < 0.001$) และการรับรู้

ความสามารถของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .56, p < .001$) ทั้งนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองมาจากอิทธิพลของการได้รับการสนับสนุนจากทางสังคม เมื่อมีการเพิ่มการสนับสนุนทางบวกจากสังคมและสุขภาพจิต ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น เมื่อการรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้มีการฟื้นคืนพลังที่ดี

Maria & Willibald (2017) ได้ศึกษาว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนที่ดีทางสังคม ความเคารพตนเอง และความพึงพอใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษามหาวิทยาลัยซุริคจำนวน 363 คน มีความสัมพันธ์และช่วยทำนายการฟื้นคืนพลังหรือไม่ อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มตัวอย่าง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .76, p < .001$) และเมื่อพิจารณาพร้อมตัวแปรที่เหลือแล้วสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .54, p < .001$) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองก็ จะมีความคิดสร้างสรรค์และมีความยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ จะสามารถส่งผลให้มีการฟื้นคืนพลังที่ดีได้

นอกเหนือจากความสัมพันธ์โดยตรงที่การรับรู้ความสามารถของตนเองมีกับความสามารถในการฟื้นคืนพลังแล้ว ยังพบความสัมพันธ์ของการรับรู้กับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการฟื้นคืนพลัง อาทิ ความเครียด (Yildirim & Solmaz, 2020) โดย Shacham และคณะ (2020) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ที่ปัจจัยทางสถานการณ์ COVID-19 และปัจจัยทางด้านจิตวิทยา มีกับความเครียดที่เกิดขึ้นในบุคลากรทางด้านทันตกรรมของอิสราเอลจำนวน 388 คน โดยรวมแล้ว กลุ่มตัวอย่างบุคลากรอยู่ในวัยผู้ใหญ่ตอนกลางมีอายุเฉลี่ย 46.39 ปี โดยเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 30 มีนาคม 2563 ถึง 10 เมษายน 2563 โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลเชิงประชากร ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับของโรค COVID-19 การรับรู้ความสามารถของตนเองและระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบความเครียดสูงในกลุ่มตัวอย่างที่มีอาการป่วยและวิตกกังวลถึงการพบปะ กับผู้ป่วย COVID-19 โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง จะมีคะแนนความเครียดต่ำกว่า แม้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่มีความเครียดกดดันสูง

อย่างไรก็ตามการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ตอบ โจทย์เรื่องของการฟื้นคืนพลังได้ดี เนื่องจากบุคคลรับรู้ว่าคุณภาพในการจัดการปัญหา หรือสถานการณ์ที่ไม่คาดหวังได้ดีมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามหลายครั้งที่เหตุการณ์ต่างๆเหล่านี้มี ผลกระทบกับตัวเอง ในบางครั้งใช้การรับรู้ความสามารถของตนเองในการแก้ไขปัญหาอย่างเต็มที่ แล้วแต่ก็ทำให้ปัญหานั้นไม่สามารถที่จะคลี่คลายลงไปได้ ดังนั้นจึงมีอีกหนึ่งปัจจัยที่เป็นปัจจัย ภายในที่น่าจะมีส่วนช่วยให้บุคคลพร้อมต่อการก้าวผ่านสถานการณ์วิกฤติและพร้อมต่อการฟื้นคืน พลังได้คือการกำกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น

แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation)

ความหมายของอารมณ์และการกำกับอารมณ์

อารมณ์ (emotion) เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นจากการตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าต่างๆ โดยแบ่งได้ เป็น 2 ประเภท ก็คืออารมณ์พื้นฐาน (basic emotions) เป็นอารมณ์เกิดขึ้นตั้งแต่วัยแรกเกิด ซึ่งมี 5 อารมณ์หลักๆก็คือ อารมณ์สุข อารมณ์เศร้า โกรธ รังเกียจ ขยะแขยง และกลัว ในบางครั้งก็รวมถึง ประหลาดใจด้วย (สินีนาฏ ไชยวงศ์, 2556) และอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ตนเอง (self-conscious emotions) จะมีความซับซ้อนมากกว่าอารมณ์พื้นฐาน โดยเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่เด็กเริ่มมี พัฒนาการทางปัญญาแล้ว ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบทาง สังคม (social comparisons emotions) และอารมณ์ที่เกิดจากการประเมินตัวเอง (self-evaluation emotions)

ในส่วนของการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) นั้น Thompson (1994) ได้นิยามไว้ว่า เป็นกระบวนการทั้งภายในส่วนบุคคลและภายนอกที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ ที่มีผลกระทบต่อ การควบคุมดูแล ประเมินผล และเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกและการแสดงออกที่เกิดขึ้นเพื่อให้ ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

Gross และ John (2003) ได้นิยามการกำกับอารมณ์ ไว้ว่าเป็นกระบวนการทางความคิดและ พฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการก่อให้เกิด หรือปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไป โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างอารมณ์ บวก และลดอารมณ์ทางลบ

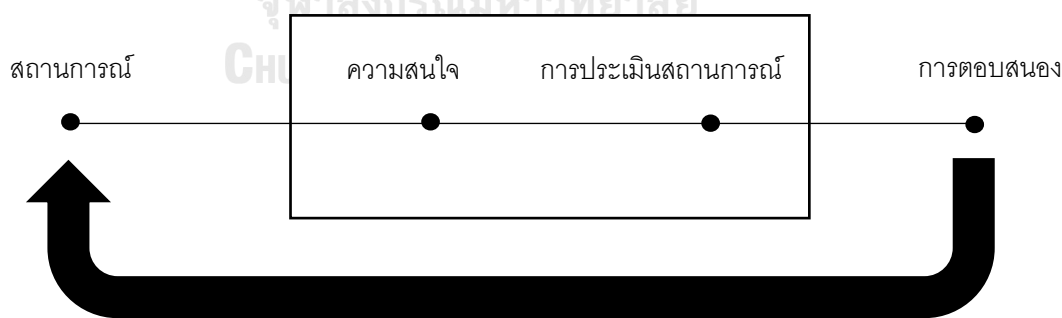
Garber (1991) ได้นิยามว่า การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) คือความสามารถในการจัดการอารมณ์กับการรู้คิด การจัดการอารมณ์กับพฤติกรรม หรือเป็นการจัดการอารมณ์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

Cole และคณะ (1994) ได้นิยามการกำกับอารมณ์ว่า คือความสามารถที่จะตอบสนองทางอารมณ์ต่อปรากฏการณ์ให้มีความเหมาะสม โดยอยู่ทั้งในรูปแบบของการตอบสนองโดยธรรมชาติ และการชะลอการตอบสนองโดยธรรมชาติ

สรุปได้ว่า การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการปรับเปลี่ยนควบคุมอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องทั้งการรับรู้ การปรับเปลี่ยนการประเมินสถานการณ์อันส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ตามมา และแสดงออกทางอารมณ์เพื่อให้บรรลุไปสู่เป้าหมายที่ตนเองกำหนดไว้

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของการกำกับอารมณ์

Gross และ Thompson (2007) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเองว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยลด เพิ่ม และคงลักษณะของอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นการกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติหรือพยายามทำให้เกิดขึ้น หรือกำกับด้วยตัวบุคคลเอง หรือการควบคุมโดยบุคคลอื่น โดยรูปแบบที่ Gross มุ่งเน้นนั้นคือการกำกับอารมณ์ด้วยตัวเอง และมีการนำเสนอโมเดลของแผนผังการเกิดอารมณ์ (The modal model) ดังนี้

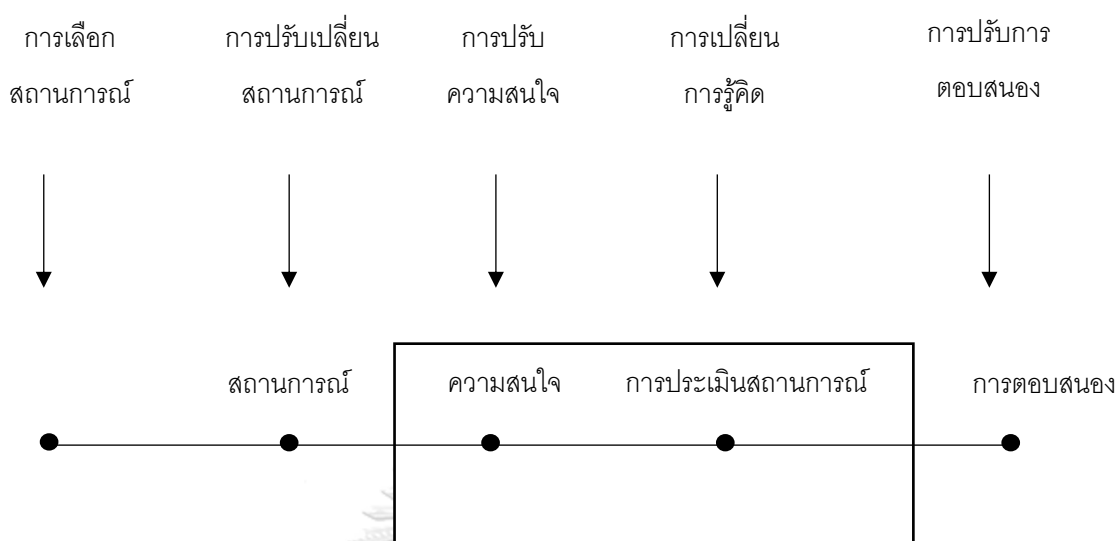


ภาพที่ 2 รูปแบบกระบวนการการเกิดอารมณ์ของบุคคล (The modal model of emotion) (Gross & Thompson, 2007 หน้า 499)

รูปแบบการเกิดอารมณ์ของบุคคล มีลักษณะเป็นเส้นตรง โดยอารมณ์เกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Situation) บุคคลให้ความสนใจในเหตุการณ์นั้น (Attention) จากนั้นจะเกิดการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Appraisal) โดยอาจจะประเมินจากความคุ้นเคยหรือว่าเป้าหมาย (Response) โดยการแสดงออกทางอารมณ์นี้จะเปลี่ยนแปลงได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เห็นได้ว่าการเกิดสถานการณ์ไม่ได้มีส่วนโดยตรงในการเกิดอารมณ์ แต่เกิดจากการที่บุคคลให้ความสนใจและมีการคิดประเมินสถานการณ์ต่างๆ Gross และ Thompson ได้นำเสนอลักษณะของอารมณ์ 3 อย่างคือ

1. อารมณ์เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเกิดความสนใจต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และเห็นว่ามีความหมายต่อเป้าหมายของบุคคล โดยเป้าหมายจะมีส่วนในการสนับสนุนให้เกิดการประเมินสถานการณ์ก่อนไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ ซึ่งเป้าหมายมีทั้งเป้าหมายเกี่ยวกับตนเอง เป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น หรือเป้าหมายที่ซับซ้อน เมื่อการให้ความหมายต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปก็จะส่งผลถึงอารมณ์ของบุคคลที่เปลี่ยนแปลงไป
2. อารมณ์เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในบุคคล พฤติกรรม และระบบประสาทส่วนกลางและส่วนนอก
3. อารมณ์เป็นตัวออกคำสั่ง เมื่อมีกระบวนการเกิดอารมณ์ ทำให้ส่งผลต่อการตระหนักรู้ (awareness) แต่อย่างไรก็ตามการตระหนักรู้อาจจะไม่ถูกรบกวนเสมอไป ซึ่งขึ้นอยู่กับความสนใจของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์นั้น

สถานการณ์ไม่ได้ทำให้เกิดอารมณ์โดยตรง แต่เกิดจากการที่บุคคลประเมินสถานการณ์นั้น ดังนั้นบุคคลสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ตั้งแต่ก่อนการเกิดอารมณ์ และหลังเกิดอารมณ์ โดย Gross และ Thompson (2007) ได้เสนอโมเดลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ที่สำคัญ 5 อย่างคือ 1. การเลือกสถานการณ์ 2. การปรับแต่งสถานการณ์ 3. การปรับความสนใจ 4. การเปลี่ยนการรู้คิด และ 5. การปรับการตอบสนอง ซึ่งมีแผนภาพแสดงให้เห็น ดังนี้



ภาพที่ 3 กระบวนการกำกับอารมณ์ของ Gross และ Thompson (2007, หน้า 501)

การเลือกสถานการณ์ (Situation selection) เป็นการกำกับอารมณ์ตนเองก่อนที่จะเกิดสถานการณ์ต่างๆขึ้น เพื่อเป็นการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญหรือไม่เผชิญกับสถานการณ์นั้น โดยจะต้องอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องและเหมาะสม เนื่องจากอาจจะมีการประเมินสถานการณ์ผิดพลาด ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกของอารมณ์ โดยปกติบุคคลส่วนใหญ่จะเลือกสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์บวกมากกว่าทำให้ตนเองมีอารมณ์ลบ

การปรับเปลี่ยนสถานการณ์ (Situation modification) เป็นการกำกับอารมณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงกับสถานการณ์นั้นได้ การที่มีภาวะนี้จึงเป็นการปรับเปลี่ยนสถานการณ์ต่างๆให้ดีขึ้นหรือเลือกที่จะเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์นั้น

การใช้ความสนใจ (Attentional Deployment) เป็นการกำกับอารมณ์ที่ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่เป็นการมุ่งความสนใจกับสถานการณ์อย่างเหมาะสม มี 2 วิธีการมุ่งความสนใจ คือ การปรับเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น (Distraction) โดยมุ่งความสนใจไปที่สถานการณ์อื่นที่ไม่สามารถส่งผลกระทบต่ออารมณ์ได้ และอย่างที่สองคือการเปลี่ยนการจดจ่อ (Concentration) หากมีการจดจ่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป อาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ลบ การเปลี่ยนการจดจ่อโดยให้ความสนใจสิ่งกระตุ้นอย่างอื่น เป็นการมุ่งควบคุมอารมณ์ด้านลบได้

การเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive change) เป็นการเปลี่ยนแปลงการประเมินสถานการณ์ เปลี่ยนแปลงการรู้คิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ประเมินความสามารถในการกำกับอารมณ์ของตนเอง และประเมินสถานการณ์ใหม่อีกครั้ง จะประกอบไปด้วยกลวิธีต่างๆ ดังนี้

1. การปรับเปลี่ยนความคิด (Reappraisal) เป็นการตีความหมายต่อเหตุการณ์นั้นใหม่ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลกระทบทางอารมณ์ เช่น การเปลี่ยนทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งให้มองในมุมที่กว้างขึ้น การปรับเปลี่ยนความคิดมีผลในการลดอาการทางกาย ทัศนคติส่วนตัว และระบบประสาทที่ตอบสนองต่อสภาวะทางอารมณ์ (ภูวแสงวัฒน์, 2559) ซึ่งการปรับเปลี่ยนความคิดถูกพิจารณาว่าเป็นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่เหมาะสม เมื่อเทียบกับการเก็บกดอารมณ์ ทั้งยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับสภาวะต่างๆ (Gross & John, 2003)
2. การถอยห่าง (Distancing) เป็นกลวิธีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง โดยเลือกที่จะมองจากมุมมองอื่นเพื่อทำการสำรวจประสบการณ์และเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น (Ochsner & Gross, 2008) การถอยห่างนี้อยู่ในลักษณะของการปรับตัวทางความคิดต่อการสำรวจตนเอง โดยส่งผลให้กระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดจากสิ่งเร้าทางลบอ่อนแรงลงและช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่แก้ปัญหามากขึ้น
3. อารมณ์ขัน (Humor) เป็นกลวิธีที่ทำให้การกำกับอารมณ์มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ขันในทางบวกแสดงให้เห็นถึงการเสริมสร้างอารมณ์ทางบวกและลดอารมณ์ทางลบ (Samson & Gross, 2012)

การปรับการตอบสนอง (Response modulation) เป็นการกำกับอารมณ์ของตนเองหลังจากที่อารมณ์นั้นเกิดขึ้นแล้วด้วยการยับยั้งหรือกำจัดอารมณ์ที่ตอบสนองกับพฤติกรรมที่เกิดขึ้น (Gross & Thompson, 2007)

กลวิธีการกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross และ John (2003)

Gross และ John (2003) ได้จำแนกวิธีในการกำกับอารมณ์ของบุคคลออกเป็น 2 ประเภทคือ การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (Cognitive reappraisal emotional regulation) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation)

1. แนวคิดการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (Cognitive reappraisal emotion regulation)

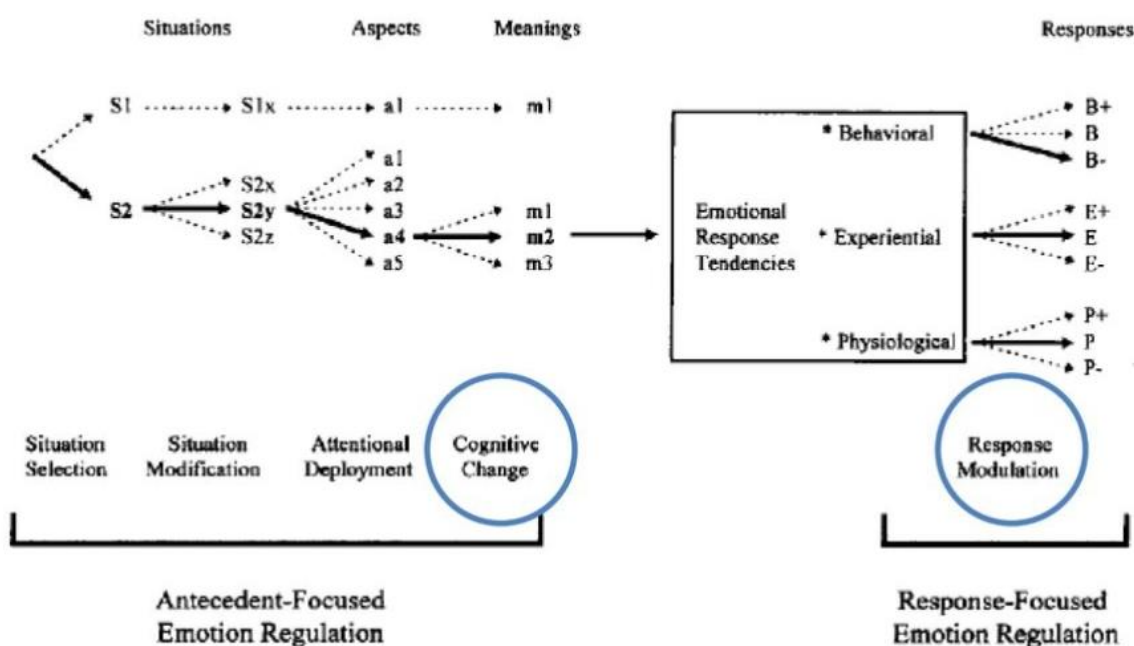
เป็นกระบวนการหนึ่งของการกำกับอารมณ์ในช่วงของการเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น (antecedent-focused emotion regulation) โดยเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดจากสถานการณ์ที่บุคคลนั้นเผชิญอยู่ โดยการปรับเปลี่ยนความคิดส่งผลกระทบต่อทัศนคติของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป และทำให้ผลกระทบทางอารมณ์ที่มีต่อสถานการณ์นั้นก็เปลี่ยนไปเช่นกัน (Lazarus & Alfert, 1964) แสดงให้เห็นว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด ส่งผลกระทบต่อกระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการเผชิญหน้ากับสถานการณ์ และบุคคลมีกระบวนการความคิดต่อสถานการณ์นั้นแล้ว นำไปสู่การตอบสนองของเหตุการณ์อย่างเหมาะสมมากขึ้น โดยการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดนี้อยู่ในช่วงก่อนที่อารมณ์จะเกิด เป็นการจัดการอารมณ์โดยตรงและมีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล ซึ่งจะแตกต่างกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ที่ไม่ได้เป็นการรับมือกับสภาวะทางอารมณ์โดยตรงและส่งผลให้อารมณ์เหล่านั้นยังคงอยู่

2. แนวคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation)

Gross และ John (2003) เสนอโครงสร้างของกระบวนการกำกับอารมณ์ซึ่งมุ่งเน้นการเสริมสร้างอารมณ์ทางบวก และลดอารมณ์ทางลบ ประกอบด้วย 2 ช่วงคือ ช่วงเผชิญกับสภาวะอารมณ์ที่กำลังจะเกิดขึ้น (antecedent-focused emotion regulation) มีกระบวนการดังนี้ 1. การเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ (Situation selection) 2. การจัดการกับสถานการณ์ (situation modification) 3. การเลือกจดจ่อสถานการณ์ (attention deployment) 4. การเปลี่ยนกระบวนการทางความคิด (Cognitive change) และช่วงของการตอบสนองต่อสถานการณ์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น (response-focused emotion regulation) เป็นการเน้นการตอบสนองทางด้านอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว แม้กระทั่งกับอารมณ์ที่ได้เคยใช้การเก็บกดไว้ก่อนหน้านี้ด้วยเช่นกัน

การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) เป็นกลวิธีในการกำกับอารมณ์แบบหนึ่งที่อยู่ในช่วงของการตอบสนองต่อสภาวะทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงท้ายของการเกิดกระบวนการทางอารมณ์ และมุ่งเน้นที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอก มักจะใช้กับการจัดการอารมณ์ทางลบ สรุปคือการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion

regulation) เป็นกลวิธีที่ถูกใช้ในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ด้านลบไม่ให้เห็นออกมา เช่น โกรธ เสียใจ เศร้า กลัว หรือไม่พอใจ ซึ่งภายหลังจากอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ไม่ได้มีส่วนช่วยในการแก้ไขประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ ส่งผลให้สภาวะอารมณ์นั้นยังคงอยู่และไม่ได้ได้รับการจัดการ และจะกลับมาปรากฏอีกเมื่อได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ลบนั้น



ภาพที่ 4 กระบวนการการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดและการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Gross & John, 2003)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

Brewer และคณะ (2016) มีการศึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์ตนเองถึงผลกระทบต่อ การฟื้นคืนพลัง โดยในการศึกษาครั้งนี้การกำกับอารมณ์แบ่งออกได้เป็น 2 มิติ ซึ่งหนึ่งในมิตินั้นคือ การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (cognitive reappraisal emotion regulation) โดยเก็บ ข้อมูลศึกษาในอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยมิสซูรีจำนวน 1,568 คน จากการ วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยพบว่า การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีความสัมพันธ์ทางบวก

และสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้ ($\beta = .11, p < .001$) ส่วนการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดไม่พบความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลัง โดยคณะผู้วิจัยอภิปรายว่าบุคคลอาจเลือกใช้การกำกับอารมณ์นี้ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน จึงส่งผลให้ไม่ปรากฏผลที่มีความความสัมพันธ์ชัดเจนกับการฟื้นคืนพลัง

งานวิจัย ฎาว แสงวันฉฉ (2559) ศึกษาความสัมพันธ์ของสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิด การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและสุขภาวะทางจิตของคนในองค์กร กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในองค์กรอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือนหรือผ่านการทดลองงานแล้ว ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุตั้งแต่ 22-55 ปีในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัย 148 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยจะใช้เครื่องมือแบบวัดสุขภาวะทางจิต แบบวัดสติ และแบบวัดการกำกับอารมณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยค่าสถิติสหสัมพันธ์แบบเพียร์สันและการวิเคราะห์ถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ พบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับความคิด มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กรอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .001 ($r = 0.499, p < .001$) ส่วนการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดไม่มีสหสัมพันธ์ทางลบกับสุขภาวะทางจิตของพนักงานในองค์กร ($r = 0.025, p = .381$)

Gross และ John (2003) ศึกษาวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาถึงผลกระทบของการใช้การกำกับอารมณ์ทั้งแบบปรับมุมมองความคิดและการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมีต่อสุขภาวะทางจิต ในกลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวนทั้งสิ้น 240 คน (เพศหญิง 50% อายุเฉลี่ย 20 ปี) กลุ่มที่ 2 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 145 คน (เพศหญิง 73% อายุเฉลี่ย 20 ปี) กลุ่มที่ 3 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 210 คน (เพศหญิง 73% อายุเฉลี่ย 21 ปี) จากผลการทดลองพบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีอิทธิพลทางบวกต่อสุขภาวะทางจิตในด้านความสามารถในการรับมือกับสิ่งแวดล้อม (Environmental mastery) ($\beta = .41, p < .05$) ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ($\beta = .29, p < .05$) ความงอกงามส่วนบุคคล (Personal Growth) ($\beta = .27, p < .05$) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($\beta = .25, p < .05$) การยอมรับในตัวเอง (Self-acceptance) ($\beta = .35, p < .05$) และความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น (Positive relationships with others) ($\beta = .23, p < .05$) ในส่วนของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดพบว่าไม่มีอิทธิพลทางลบต่อสุขภาวะทางจิตในความสามารถในการรับมือกับสิ่งแวดล้อม ($\beta = -.23, p < .05$) ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Autonomy) ($\beta = -.22, p < .05$) ความงอกงามส่วนบุคคล

(Personal Growth) ($\beta = -.28, p < .05$) การมีเป้าหมายในชีวิต (Purpose in life) ($\beta = -.34, p < .05$) การยอมรับในตัวเอง (Self-acceptance) ($\beta = -.38, p < .05$) และความสัมพันธ์ทางบวกกับผู้อื่น (Positive relationships with others) ($\beta = -.46, p < .05$)

แม้งานวิจัยต่างประเทศจะแสดงถึงปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลัง แต่งานวิจัยดังกล่าวในบริบทสังคมไทย โดยเฉพาะในสถานการณ์ COVID-19 ยังมีจำกัด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ทั้งสองประเภท จะมีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลังอย่างไร และร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์วิกฤตินี้ได้หรือไม่ อย่างไร



บทที่ 3

วิธีการดำเนินวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ช่วยทำนายการฟื้นคืนพลังโดยปัจจัยที่ศึกษา คือ ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 โดยมีรายละเอียดวิธีการดำเนินวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรในการวิจัย

ประชากรในที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชากรบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่ได้รับผลกระทบทางด้านหน้าที่การงานและชีวิตประจำวันช่วงสถานการณ์ COVID-19

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการคำนึงถึงข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ที่กำหนดเกณฑ์ไว้ว่า ควรมีการสุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน ต่อตัวแปรทำนายแต่ละตัว (Hair, Anderson, Babin, & Black, 1988) ในงานวิจัยนี้มีตัวแปรดังนี้ คือ ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์สองรูปแบบ อันได้แก่ การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด นับรวมเป็น 4 ตัวแปร จึงควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 80 คนขึ้นไป เพื่อเพิ่มความครบถ้วนของข้อมูลและอำนาจทางสถิติ ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 150 คน โดยการใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenient sampling)

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 โดยกลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นบุคลากรที่ทำงานด้านการบินทำงานด้านการบินที่มีประสบการณ์ทำงานมากกว่า 4 เดือน หรือผ่านระยะทดลองปฏิบัติงาน (ข้อบังคับเกี่ยวกับการทำงานของลูกจ้าง บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทยจำกัด จำกัด พ.ศ. 2550)¹
2. ปฏิบัติงานระหว่างช่วงสถานการณ์ COVID-19
3. ไม่ได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิตระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย
4. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้เป็นอย่างดี
5. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดออก

มีความประสงค์จะไม่เข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบไปด้วย 5 ส่วนด้วยกัน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไป (Demographic data) เกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคคลที่ทำงานด้านการบิน ทั้งหมด 13 ข้อกระทง ตัวอย่างข้อคำถามมี อาทิ เพศ อายุ ระยะเวลาที่ปฏิบัติงาน ในองค์กรการบิน ลักษณะงาน ตำแหน่งงาน ประเภทของความเครียดที่เกิดขึ้นและผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19

ส่วนที่ 2 มาตรวัดการรับรู้ความเครียด

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการอนุญาตขอใช้มาตรวัดจากศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้มาตรวัดการรับรู้ความเครียด จำนวน 10 ข้อ (Perceived Stress Scale – 10; PSS – 10) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จะมุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนถึง

¹ การกำหนดคุณสมบัติผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 4 เดือนมีเหตุผลเนื่องจากกำหนดข้อบังคับเกี่ยวกับการทำงานของลูกจ้าง พ.ศ. 2550 เกี่ยวกับเรื่องระยะเวลาการทดลองปฏิบัติงานด้านการบิน ที่กำหนดไว้ว่าผู้ที่ได้รับคัดเลือกให้เข้าปฏิบัติงานอาจได้รับการทดลองงานในระยะไม่เกิน 119 วัน และในระยะเวลาทดลองงานนี้ บริษัทฯ อาจเลิกจ้างก็ได้ เมื่อครบระยะเวลาทดลองงาน ผู้ที่มีความสามารถเหมาะสมจะได้รับการว่าจ้างเป็นลูกจ้างต่อไป โดยอาจได้รับการพิจารณาปรับค่าจ้าง (ข้อบังคับเกี่ยวกับการทำงานของลูกจ้างบริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทยจำกัด พ.ศ. 2550) ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 4 เดือนขึ้นไป กล่าวคือพ้นระยะเวลาทดลองปฏิบัติงานและเป็นพนักงานประจำด้านการบิน

แหล่งความเครียดที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอันเป็นผลมาจากสถานการณ์ COVID-19 โดยอ้างอิงมาตรวัดที่ ธิติ พร โกศลสิริเลิศ สิริภัทร อุธนูญ และอรวิ แหลมสัก (2560) เรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตรภาษาอังกฤษโดย Cohen และ Williamson (1988) ซึ่งมีทั้งหมด 10 ข้อกระทง แบ่งเป็นข้อกระทงทางบวก 6 ข้อ ได้แก่ข้อที่ 1, 2, 3, 6, 9 และข้อกระทงทางลบ 4 ข้อ ได้แก่ 4, 5, 7 และ 8 โดยมาตรวัดความเครียดเป็นมาตรประมาณค่าแบบลิเคิร์ต 5 ระดับ คือตั้งแต่ 0 ถึง 4 โดย 0 คือ “ไม่เคย” และ 4 คือ “บ่อยมาก” โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

| คำตอบ | การให้คะแนน | |
|--------------|----------------|---------------|
| | ข้อกระทงทางบวก | ข้อกระทงทางลบ |
| ไม่เคย | 4 | 0 |
| แทบจะไม่มี | 3 | 1 |
| บางครั้ง | 2 | 2 |
| ค่อนข้างบ่อย | 1 | 3 |
| บ่อยมาก | 0 | 4 |

ตารางที่ 1 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความเครียด

สำหรับการคิดคะแนน จัดทำโดยรวมคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างได้รับในแต่ละข้อเข้าด้วยกันเป็นคะแนนรวมจากข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ โดยคะแนนที่ได้รับจะมีค่าตั้งแต่ 0-40 โดยผลรวมที่มีคะแนนสูงสุด หมายถึงบุคคลนั้นมีความเครียดสูง ในทางตรงกันข้าม หากผลรวมมีคะแนนต่ำ จะแสดงว่าบุคคลนั้นมีความเครียดที่ต่ำ โดยคุณภาพทางจิตมิติของของมาตรวัดความเครียดฉบับนั้น Cohen และ Williamson (1988) รายงานว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาเท่ากับ .89 และฉบับแปลเป็นภาษาไทยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาอยู่ที่ .79 (ธิติ พร โกศลสิริเลิศ, สิริภัทร อุธนูญ และอรวิ แหลมสัก, 2560) โดยผู้วิจัยดำเนินการปรับใช้และแปลเครื่องมือวัดเป็นภาษาไทยซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาและตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยนำมาตรวัดให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัด ซึ่งมาตรวัดทั้งหมดผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ

และทุกข้อได้รับการยอมรับ เป็นเกณฑ์ที่ผ่านการรับรองทั้ง 3 ท่านแล้ว จากนั้นจึงนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างบุคลากรด้านการบินที่ทำงานช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) ของมาตรวัด .82

ส่วนที่ 3 มาตรวัดความสามารถของการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Inventory)

ในการศึกษาครั้งนี้ ใช้มาตรวัดความสามารถของการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ จำนวน 20 ข้อ (State Resilience Inventory) โดยอ้างอิงมาตรวัดจากทางกรมสุขภาพจิต ที่ได้รับการตีพิมพ์และเผยแพร่เป็นสาธารณะ ซึ่งเรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตราภาษาอังกฤษ โดย Grotberg (1995) โดยผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้ตอบคำถามทั้งหมด 20 ข้อ เป็นการประเมินความสามารถของบุคคล 3 ด้าน คือ ด้านความมั่นคงทางอารมณ์ (ข้อ 1-10) ด้านกำลังใจ (ข้อ 11-13) ด้านการจัดการกับปัญหา (ข้อ 14-20) โดยคำถามทั้งหมด 20 ข้อ ในแต่ละข้อจะมีเกณฑ์การให้คะแนนของมาตรวัด 4 ระดับ โดยถ้าข้อไหนจริงมากจะให้ระดับคะแนน 4 คะแนน ถ้าไม่จริงก็จะให้ระดับคะแนน 1 คะแนน สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด มีดังนี้

| ระดับความเห็น | ระดับคะแนน |
|---------------|------------|
| จริงมาก | 4 คะแนน |
| ค่อนข้างจริง | 3 คะแนน |
| จริงบางครั้ง | 2 คะแนน |
| ไม่จริง | 1 คะแนน |

ตารางที่ 2 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดความสามารถของการฟื้นคืนพลัง

หากผลรวมคะแนนความมั่นคงทางอารมณ์สูง หมายถึงบุคคลนั้นมีจิตใจที่ไม่อ่อนไหวง่าย อดทนต่อความกดดัน และมีวิธีจัดการกับอารมณ์ได้ ผลรวมคะแนนด้านกำลังใจสูง หมายถึงบุคคลนั้นมีความมุ่งมั่น ไม่ท้อถอย ผลรวมคะแนนด้านการจัดการกับปัญหาสูง หมายถึงการมีมุมมองทางบวกต่อปัญหาและมีแนวทางในการแก้ไขกับปัญหา โดยคุณภาพทางจิตมิติของของมาตรวัดความสามารถในการฟื้นคืนพลังต้นฉบับ Grotberg (1995) รายงานว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟา

เท่ากับ .74 ในการศึกษาครั้งนี้พบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในที่วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของมาตรอยู่ที่ .86

ส่วนที่ 4 มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (The General Self-Efficacy Scale หรือ GSES)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการอนุญาตขอใช้มาตรวัดจากศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป จำนวน 10 ข้อ (The General Self-Efficacy หรือ GSES) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จะมุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนถึงเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องอันเป็นผลมาจากสถานการณ์ COVID-19 โดยอ้างอิงมาตรวัดที่ธิดิ พร โทศลศิริเลิศ สิริภัทร อุฐบุญ และอรวิ แหลมศักดิ์ (2560) เรียบเรียงพัฒนาและแปลจาก มาตรฐานภาษาอังกฤษโดย Schwarzer และ Jerusalem (1995) โดยผู้ที่เข้าร่วมวิจัยจะได้ตอบคำถาม ทั้งหมด 10 ข้อ โดยแต่ละข้อจะมีเกณฑ์การให้คะแนนของมาตรวัด 4 ระดับ ระดับคะแนน 1 คะแนนคือ “ไม่จริงเลย” ระดับคะแนน 4 คะแนนคือ “จริงที่สุด” สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด มีดังนี้

| ระดับความเห็น | ระดับคะแนน |
|---------------------|------------|
| จริงที่สุด | 4 |
| ค่อนข้างจริง | 3 |
| ไม่จริงเป็นส่วนใหญ่ | 2 |
| ไม่จริงเลย | 1 |

ตารางที่ 3 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป

สำหรับการคิดคะแนน จัดทำโดยรวมคะแนนที่กลุ่มตัวอย่างได้รับในแต่ละข้อเข้าด้วยกัน เป็นคะแนนรวมจากข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ โดยผลรวมที่มีคะแนนสูงสุด หมายถึงบุคคลนั้นจะแสดงถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง ในทางตรงกันข้าม หากผลรวมมีคะแนนต่ำ จะแสดงว่าบุคคลนั้นจะแสดงถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ โดยคุณภาพทางจิตมิติของของมาตรวัด ความเครียดต้นฉบับนั้น Schwarzer และ Jerusalem (1995) รายงานว่ามีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟา

ระหว่าง .76 - .90 และฉบับแปลเป็นภาษาไทยมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาอยู่ที่ .84 (ชิตี พร โสภณศิริเลิศ สิริภัทร อุบุญญ และอรวิ แผลมศักดิ์, 2560) โดยผู้วิจัยดำเนินการปรับใช้และแปลเครื่องมือวัดเป็นภาษาไทยซึ่งประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ ซึ่งอยู่ภายใต้การควบคุมดูแลของอาจารย์ที่ปรึกษาและตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ (ภาคผนวก ข) ซึ่งมาตรวัดทั้งหมดผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิและทุกข้อได้รับการยอมรับ เป็นเกณฑ์ที่ผ่านการรับรอง ทั้ง 3 ท่านแล้ว จากนั้นจึงนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างบุคลากรด้านการบินที่ทำงานช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha) ของมาตรวัด .92

ส่วนที่ 5 มาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการอนุญาตขอใช้มาตรวัดจากศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ใช้มาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง จำนวน 10 ข้อ (The Emotion Regulation Questionnaire หรือ ERQ) ซึ่ง ฎาว แสงวัฒน์ (2559) เรียบเรียงพัฒนาและแปลจากมาตรภาษาอังกฤษโดย Gross และ John (2003) โดยแบ่งออกเป็น 2 มิติย่อย คือ การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (Reappraisal emotion regulation) จำนวน 6 ข้อคำถาม ได้แก่ ข้อ 1 3 5 7 8 และ 10 และ การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) จำนวน 4 ข้อคำถาม ได้แก่ 2 4 6 และ 9 โดยแต่ละข้อจะมีเกณฑ์การให้คะแนนของมาตรวัด 7 ระดับ ระดับคะแนนที่ 1 คะแนน หมายถึง “ไม่ตรงมากที่สุด” และระดับคะแนนที่ 7 คะแนน หมายถึง “ตรงมากที่สุด” สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนทั้งสองมิติย่อย มีดังนี้

| ระดับความเห็น | ระดับคะแนน |
|-----------------|------------|
| ตรงมากที่สุด | 7 |
| | 6 |
| | 5 |
| เฉยๆ | 4 |
| | 3 |
| | 2 |
| ไม่ตรงมากที่สุด | 1 |

ตารางที่ 4 เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* ของ Gross และ John (2003)

สำหรับการคิดคะแนน จัดทำโดยรวมคะแนนของข้อกระทงที่กลุ่มตัวอย่างได้รับในแต่ละมิติย่อยเข้าด้วยกันเป็นคะแนนรวมจากข้อคำถามในแต่ละมิติ โดยผลรวมที่มีคะแนนสูงสุด หมายถึงบุคคลนั้นมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ในมิตินั้นๆ สูง ในทางตรงกันข้าม หากผลรวมมีคะแนนต่ำ จะแสดงว่าบุคคลนั้นมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองในมิตินั้นๆ ต่ำ โดยคุณภาพทางจิตมิติของของมาตรวัดความเครียดต้นฉบับนั้น Gross และ John (2003) รายงานว่า มาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาอยู่ที่ .82 และมาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกคมีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาอยู่ที่ .76 และฉบับแปลเป็นภาษาไทยของมาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาอยู่ที่ .84 ส่วนมาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกคมีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาอยู่ที่ .50 ในการศึกษาสำรวจของ ภูวแสงวันฉน์ (2559) ก่อนที่ปรับปรุงจนมีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาอยู่ที่ .72 ในการศึกษาครั้งนี้พบความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในที่วัดโดยค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคของมาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดอยู่ที่ .83 ส่วนมาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกคมีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาอยู่ที่ .53 ใกล้เคียงกับที่รายงานในการศึกษานำร่องของ ภูวแสงวันฉน์ (2559) แม้ค่าความเที่ยงนี้อยู่ในระดับเกณฑ์อ้างอิงบางเกณฑ์ประเมินว่า ยอมรับได้ (Nunnally,

1967) แต่โดยรวมก็ยังไม่อาจปฏิเสธได้ว่าค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในซึ่งวัดโดยค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาของมาตริวัดมิตินี้มีจำกัดและอาจส่งผลกระทบต่อผลการศึกษาที่ได้รับ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยคำนึงถึงความสมัครใจและสิทธิของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก ตั้งแต่กระบวนการการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย อีกทั้งมีการขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ มีความเสี่ยงต่ำที่จะเกิดอันตรายทางร่างกายหรือจิตใจ แต่อาจมีข้อคำถามที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนตัวเองและประสบความสำเร็จหรืออารมณ์ความรู้สึกที่กระทบใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธไม่ตอบคำถามหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา ในส่วนของข้อมูลที่ได้รับผู้วิจัยจะทำการเก็บรักษาไว้เป็นความลับ มีการแยกไฟล์ไว้สำหรับเก็บข้อมูลโดยเฉพาะ โดยทำการเข้ารหัสที่มีผู้วิจัยรับรู้เพียงผู้เดียว และถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลจะทำในภาพรวม และไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง หรือส่วนใดที่เชื่อมโยงถึงผู้เข้าร่วมงานวิจัยเพื่อความเป็นส่วนตัว

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยส่งลิงก์ Google Form ผ่านทางออนไลน์ไปยังกลุ่มตัวอย่างที่ทำงานเกี่ยวข้องกับด้านการบินและคาดว่าตรงตามลักษณะเกณฑ์คัดเข้า พร้อมทั้งให้ข้อมูลชี้แจงจุดประสงค์ของการวิจัยแก่ผู้ตอบ โดยให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามคัดกรองเบื้องต้น และยืนยันความสมัครใจในการเข้าร่วม เมื่อผ่านเกณฑ์ตามที่ผู้วิจัยกำหนดไว้แล้ว จากนั้นให้ทำแบบสอบถามทั้งหมด 5 ชุดผ่านทางลิงค์ออนไลน์โดยใช้แพลตฟอร์มของ Google Form โดยการเก็บข้อมูลจะปิดรับเมื่อครบจำนวนคน ทั้งนี้ผู้วิจัยจะคอยตรวจสอบเป็นระยะ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามจำนวนที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลที่ได้ไปตรวจสอบข้อมูล จากข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมมาและดำเนินการคัดกรองข้อมูลที่ได้รับด้วยวิธีการทางสถิติ เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง แล้วจึงนำไปวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อทดสอบสมมติฐานงานวิจัย ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistic Package For The Social Science) ในการคำนวณและวิเคราะห์ทางสถิติต่างๆดังต่อไปนี้

- 1 แสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงพรรณนา ซึ่งบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง อาทิ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนในตัวแปรที่ศึกษา
- 2 แสดงผลการวิเคราะห์เป็นสถิติเชิงอนุมาน ดังต่อไปนี้
 - 2.1 แสดงผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของที่ปัจจัยที่ศึกษากับการฟื้นคืนพลัง โดยใช้วิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product -Moment Correlation Coefficient)
 - 2.2 แสดงผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ด้วยวิธีการใส่ตัวแปรเข้าไปในสมการพร้อมกัน เพื่อศึกษาอิทธิพลที่ตัวแปรที่ศึกษามีกับการฟื้นคืนพลังของกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของการฟื้นคืนพลังกับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ผู้วิจัยได้คัดกรองในการเก็บข้อมูลเบื้องต้นจากผู้สนใจเข้าร่วมการวิจัยทั้งสิ้น 173 คน ทั้งนี้ มีผู้ตอบแบบสอบถามที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าที่กำหนดจำนวนทั้งสิ้น 149 คน คิดเป็นร้อยละ 86.13 สำหรับคนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 24 คน เนื่องจากคุณสมบัติไม่เป็นไปตามเกณฑ์คัดเข้า เช่น ไม่ได้ปฏิบัติงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้รับการวินิจฉัยอาการป่วยทางจิต ไม่สมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย เป็นต้น โดยผลการวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างประกอบไปด้วย ลักษณะงาน ตำแหน่งงาน ลักษณะของหน่วยงาน อายุการทำงาน เพศ การปฏิบัติงานช่วงสถานการณ์ COVID-19 ช่วงอายุ ระดับการศึกษา รายได้ และลักษณะการอยู่อาศัย โดยใช้ค่าสถิติความถี่ และค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M) ค่ามัธยฐาน (Mdn) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าสูงสุด (Max) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย การฟื้นคืนพลัง (Resilience) ความเครียด (Stress) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (Cognitive Reappraisal emotion regulation) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation)

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานทางการวิจัยด้วยการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ (Correlation) และการวิเคราะห์การถดถอยแบบการถดถอยเชิงเส้นพหุ (Multiple Linear Regression) ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาประกอบด้วย การฟื้นคืนพลัง ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด

สัญลักษณ์แทนตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

RES หมายถึง การฟื้นคืนพลัง (Resilience) ที่ได้จากมาตรวัดความสามารถของการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Inventory)

STS หมายถึง ความเครียด (Stress) ที่ได้จากมาตรวัดการรับรู้ความเครียด (Perceived Stress Scale – 10)

SE หมายถึง การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ที่ได้จากมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (The General Self - efficacy Scale หรือ GSES)

COG หมายถึง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (Cognitive Reappraisal emotion regulation) ที่ได้จากมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง (The Emotion Regulation Questionnaire หรือ ERQ)

SUP หมายถึง การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression emotion regulation) ได้จากมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง (The Emotion Regulation Questionnaire หรือ ERQ)

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในงานวิจัย

| | | |
|------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
| <i>n</i> | หมายถึง | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
| <i>M</i> | หมายถึง | ค่าเฉลี่ยเลขคณิตของคะแนน (Mean) |
| <i>SD</i> | หมายถึง | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน (Standard Deviation) |
| <i>Sk</i> | หมายถึง | ค่าความเบ้ของคะแนน |
| <i>Ku</i> | หมายถึง | ค่าความโด่งของคะแนน |
| <i>Min</i> | หมายถึง | ค่าต่ำสุดของคะแนน |
| <i>Max</i> | หมายถึง | ค่าสูงสุดของคะแนน |
| <i>r</i> | หมายถึง | ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Product – Moment Correlation Coefficient) |
| <i>B</i> | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอย หรือความชันของสมการถดถอย |

พหุคูณเชิงเส้น (Regression Coefficient)

| | | |
|-----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SEB | หมายถึง | ค่าประมาณความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของสัมประสิทธิ์การถดถอย (standard error of regression coefficient) |
| R | หมายถึง | ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณ (Multiple correlation) |
| R^2 | หมายถึง | ค่ากำลังสองของสหสัมพันธ์พหุคูณ หรือสัมประสิทธิ์การพยากรณ์ เป็นความแปรปรวนที่สามารถทำนายตัวแปรตามได้ด้วยตัวแปรอิสระ |
| β | หมายถึง | ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (standardized regression coefficient) |
| Tolerance | หมายถึง | ค่าความคลาดเคลื่อน |
| VIF | หมายถึง | ค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ |

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการบินระหว่างช่วงสถานการณ์ COVID-19 โดยมิได้มีการจำกัดบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงาน มิได้จำกัดตำแหน่งงาน ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานช่วงสถานการณ์ COVID-19 และได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าว การวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบตามสะดวก (Convenient Sampling) และยังคงปฏิบัติงานด้านการบินในขณะตอบแบบสอบถามจำนวนทั้งสิ้น 149 คน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้

1. ทำงานด้านการบิน มีประสบการณ์ทำงานมากกว่า 4 เดือนหรือผ่านระยะทดลองปฏิบัติงาน
2. ปฏิบัติงานช่วงสถานการณ์ COVID-19
3. ไม่ได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิตระหว่างการเข้าร่วมวิจัย
4. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้เป็นอย่างดี
5. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัยในครั้งนี้

เมื่อพิจารณาข้อมูลกลุ่มตัวอย่างที่ตรงตามเกณฑ์แล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 78.5) ปฏิบัติงานแบบปฏิบัติการหรือเข้าเวร (Shift) (ร้อยละ 81.2) เป็นบุคลากรฝ่ายสนับสนุน (ร้อยละ 34.9) อายุการทำงานอยู่ในช่วง 3-10 ปี (ร้อยละ 40.3) และ 20 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 38.9) เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.7) ช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างอายุ 31-40 ปี (ร้อยละ 47)

ระดับการศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 66.4) มีรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน 100,000 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 40.3) และส่วนใหญ่ผูกอาชีพกับครอบครัว (ร้อยละ 74.5) รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

แสดงจำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

| ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-------------------------------------|------------|--------|
| ลักษณะของหน่วยงาน | | |
| เอกชน | 31 | 20.8 |
| รัฐวิสาหกิจ | 117 | 78.5 |
| อื่นๆ | 1 | 0.7 |
| รวม | 149 | 100 |
| ลักษณะงาน | | |
| งานบริหาร (Daywork เวลาทำการ) | 28 | 18.8 |
| งานปฏิบัติการ (Shift เข้าเวร) | 121 | 81.2 |
| รวม | 149 | 100 |
| ตำแหน่งงาน | | |
| นักบิน | 20 | 13.4 |
| บุคลากรฝ่ายภาคพื้นดิน | 7 | 4.7 |
| บุคลากรฝ่ายสนับสนุน | 52 | 34.9 |
| ผู้ควบคุมจราจรทาง อากาศ | 30 | 20.1 |
| พนักงานต้อนรับบน | 9 | 6.0 |

| | | |
|---------------------------------|-----|------|
| เครื่องบิน | | |
| วิศวกรการบิน | 7 | 4.7 |
| อื่นๆ | 24 | 16.1 |
| รวม | 149 | 100 |
| อายุการทำงาน | | |
| มากกว่า 4 เดือน แต่ไม่เกิน 3 ปี | 1 | 0.7 |
| 3 ปี - 10 ปี | 60 | 40.3 |
| 10 ปี - 20 ปี | 30 | 20.1 |
| 20 ปีขึ้นไป | 58 | 38.9 |
| รวม | 149 | 100 |
| เพศ | | |
| ชาย | 57 | 38.3 |
| หญิง | 92 | 61.7 |
| รวม | 149 | 100 |
| ช่วงอายุ | | |
| 20 – 30 ปี | 11 | 7.4 |
| 31 - 40 ปี | 70 | 47.0 |
| 41 - 54 ปี | 48 | 32.2 |
| 55 ปีขึ้นไป | 20 | 13.4 |
| รวม | 149 | 100 |
| ระดับการศึกษา | | |

| | | |
|---------------------------|-----|------|
| ต่ำกว่าปริญญาตรี | 2 | 1.3 |
| ปริญญาตรี | 99 | 66.6 |
| ปริญญาโท | 46 | 30.9 |
| ปริญญาเอก | 2 | 1.3 |
| รวม | 149 | 100 |
| รายได้ต่อเดือน | | |
| 15,000 - 30,000 บาท | 11 | 7.4 |
| 30,000 - 50,000 บาท | 32 | 21.5 |
| 50,000 - 100,000 บาท | 46 | 30.9 |
| 100,000 บาทขึ้นไป | 60 | 40.3 |
| รวม | 149 | 100 |
| ลักษณะการอยู่อาศัย | | |
| อยู่คนเดียว | 19 | 12.8 |
| อยู่กับครอบครัว | 111 | 74.5 |
| อยู่กับคนรัก/แฟน | 19 | 12.8 |
| รวม | 149 | 100 |

ตอนที่ 2 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

ค่าสถิติพื้นฐานได้แก่ค่าเฉลี่ยเลขคณิต (M) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าต่ำสุด (Min) ค่าสูงสุด (Max) ค่าความเบ้ (Sk) ค่าความโด่ง (Ku) (Richardson et al.) ค่าคะแนนที่เป็นไปได้ของตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การทำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด การทำกับอารมณ์แบบเก็บกด และการฟุ้งฝัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทางสถิติของตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย ในส่วนของข้อมูลสถิติเชิงบรรยาย เมื่ออ้างอิงเกณฑ์การแปรผลคะแนนตามมาตรที่ใช้วัดนั้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างรายงานความเครียดในระดับที่ค่อนข้างต่ำ ($M = 1.66, SD = .56$) มีการฟื้นคืนพลังที่ค่อนข้างสูง ($M = 3.18, SD = .38$) โดยกลุ่มตัวอย่างรายงานถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ค่อนข้างสูง ($M = 3.16, SD = .47$) ทั้งนี้ สำหรับการกำกับอารมณ์ พบว่า การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีระดับที่ค่อนข้างสูง ($M = 5.52, SD = .79$) ส่วนการกำกับอารมณ์แบบเก็บกักมีระดับปานกลางค่อนข้างสูง ($M = 4.85, SD = .88$) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา
แสดงค่าสถิติพื้นฐานของตัวแปรที่ศึกษา

| ตัวแปร | M | SD | Min-Max | ค่าที่เป็นไปได้ | Sk | Ku |
|------------------------------------------|------|------|-----------|-----------------|-------|-------|
| ความเครียด (STS) | 1.66 | 0.56 | 0.50-3.30 | 0.00-4.00 | 0.01 | -0.51 |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง (SE) | 3.16 | 0.47 | 1.90-4.00 | 1.00-4.00 | 0.12 | -0.32 |
| การกำกับอารมณ์ | | | | | | |
| การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (COG) | 5.52 | 0.79 | 3.50-7.00 | 1.00-7.00 | -0.35 | -0.34 |
| การกำกับอารมณ์แบบเก็บกัก (SUP) | 4.85 | 0.88 | 2.50-7.00 | 1.00-7.00 | -0.14 | -0.05 |
| การฟื้นคืนพลัง (RES) | 3.18 | 0.38 | 1.95-3.95 | 1.00-4.00 | -0.47 | 0.05 |

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานทางการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .01 ($r = -.66, p < .01$) หมายความว่าหากบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีความเครียดต่ำจะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง และหากมีความเครียดสูงจะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ ดังนั้นผล

การวิเคราะห์ข้อมูลจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 1 ที่ว่า ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 (รายละเอียดดังตารางที่ 7)

สมมติฐานที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .01 ($r = .65, p < .01$) หมายความว่าหากบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง และหากมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 2 ที่ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 (รายละเอียดดังตารางที่ 7)

สมมติฐานที่ 3 การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .01 ($r = .42, p < .01$) หมายความว่าหากบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดสูงจะมีการฟื้นคืนพลังสูง หากมีการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดต่ำก็จะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 3 ที่ว่า การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 (รายละเอียดดังตารางที่ 7)

สมมติฐานที่ 4 การกำกับอารมณ์แบบเก็บกักมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่าการกำกับอารมณ์แบบเก็บกักไม่มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ($r = .02, p = 0.84$) ดังนั้นผลการวิเคราะห์ข้อมูลจึงไม่สนับสนุนสมมติฐานที่ 4 ที่ว่าการกำกับอารมณ์มีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 (รายละเอียดดังตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation)

แสดงค่าสหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's correlation) ระหว่างการฟื้นคืนพลังและตัวแปรอิสระทั้ง

4

| ตัวแปร | ตัวแปร | | | | | | |
|----------------------------------|----------|-----------|--------|-------|-------|-------|-------|
| | <i>M</i> | <i>SD</i> | STS | SE | COG | SUP | RES |
| ความเครียด (STS) | 1.66 | 0.56 | (.82) | | | | |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง (SE) | 3.16 | 0.47 | -.51** | (.92) | | | |
| <u>การกำกับอารมณ์</u> | | | | | | | |
| การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมอง | 5.52 | 0.79 | -.28** | .53** | (.83) | | |
| ความคิด (COG) | | | | | | | |
| การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (SUP) | 4.85 | 0.88 | -.04 | .18* | .34** | (.53) | |
| การฟื้นคืนพลัง (RES) | 3.18 | 0.38 | -.66** | .65** | .42** | .02 | (.86) |

หมายเหตุ $p < 0.01^{**}$, $p < 0.05^{*}$, () ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา

สมมติฐานที่ 5 ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์จะสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังได้

ก่อนการวิเคราะห์ข้อมูลสถิติแบบถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression) ผู้วิจัยได้ตรวจสอบภาวะร่วมเส้นตรงพหุ (Multicollinearity) ด้วยการใส่ตัวแปร โดยคำนวณจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 149 คน ข้อตกลงเบื้องต้นที่โดยพิจารณาตามเกณฑ์ Hair และคณะ (2010) ที่กำหนดไว้ว่า ค่าความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระต้องไม่ถึง 0.90 มีค่าความคลาดเคลื่อน (Tolerance) มากกว่าหรือเท่ากับ 0.10 และมีค่าปัจจัยปรับความแปรปรวนเพื่อ (Variance Inflation Factor : VIF) น้อยกว่า 10 ดังนั้นตัวแปรทำนายทั้ง 4 จึงเป็นอิสระต่อกันและไม่ทำให้เกิดปัญหาสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทำนาย (รายละเอียดดังตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 ค่าสถานะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปร
แสดงค่าสถานะร่วมเส้นตรงระหว่างตัวแปรการฟื้นคืนพลังกับตัวแปรทำนาย (ความเครียด, การรับรู้
ความสามารถของตนเอง, การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด, การกำกับอารมณ์แบบเก็บ
กด)

| ตัวแปร | ภาวะร่วมเส้นตรงพหุ | |
|----------------------------------------------|--------------------|-------|
| | Tolerance | VIF |
| ความเครียด (STS) | 0.741 | 1.349 |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง (SE) | 0.579 | 1.729 |
| <u>การกำกับอารมณ์</u> | | |
| การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมอง ความคิด (COG) | 0.657 | 1.523 |
| การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (SUP) | 0.881 | 1.135 |

การวิเคราะห์ข้อมูลสถิติแบบถดถอยพหุคูณ (Multiple Linear Regression) พบว่า ตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปรสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้ร้อยละ 58.7 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับต่ำกว่า .001 ($R^2 = .587, p < .001$) ดังนั้นผลการทดสอบสมมติฐานข้างต้น จึงสนับสนุนสมมติฐานที่ 5 ได้ว่า ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้

จากการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐาน (β) ของแต่ละตัวแปร พบว่ามีตัวแปรทำนาย 4 ตัวแปร ได้แก่ ความเครียด ($\beta = -.43, p < .001$) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .38, p < .001$) การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด ($\beta = .14, p < .05$) และการกำกับ

อารมณ์แบบเก็บกด ($\beta = -.12, p < .05$) สามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ดังตารางที่ 9)

ตารางที่ 9 ค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนาย
แสดงค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยของตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร ในการทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19

| ตัวแปร | B | SEB | β | Sig | F | R | R ² | Adj R ² |
|----------------------------------|-------|------|---------|-----|-------|------|----------------|--------------------|
| การฟื้นคืนพลัง (Grotberg) | | | | .00 | 51.10 | 0.77 | 0.59 | 0.58 |
| ความเครียด (STS) | -0.30 | 0.04 | -.43*** | .00 | | | | |
| การรับรู้ความสามารถของตนเอง (SE) | 0.31 | 0.06 | .38*** | .00 | | | | |
| การกำกับอารมณ์ | | | | | | | | |
| การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมอง | 0.07 | 0.03 | .14* | .03 | | | | |
| ความคิด (COG) | | | | | | | | |
| การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (SUP) | -0.05 | 0.03 | -.12* | .05 | | | | |
| ค่าคงที่ | 2.56 | 0.23 | - | .00 | | | | |

หมายเหตุ $p < 0.001$ ***, $p < 0.05$ *

จากตารางที่ 10 สามารถสร้างสมการทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ในรูปแบบคะแนนดิบและมาตรฐานได้ ดังนี้

สมการในรูปแบบของคะแนนดิบ คือ

การฟื้นคืนพลัง = 2.56 – .30 (ความเครียด) + .31 (การรับรู้ความสามารถของตนเอง) + .07 (การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด) – .05 (การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด)

สมการในรูปแบบมาตรฐาน คือ

การฟื้นคืนพลัง = $-.43^{***}(\text{ความเครียด}) + .38^{***}(\text{การรับรู้ความสามารถของตนเอง}) + .14^{*}(\text{การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด}) - .12^{*}(\text{การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด})$

จากสมการที่ได้จากการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานของตัวแปรที่ใช้ทำนายด้วยการใช้วิธีการใส่ตัวแปรเข้าสู่สมการ (Grotberg) สามารถแปลความหมายได้ดังนี้

1. หากคะแนนความเครียดเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนการฟื้นคืนพลังลดลง .43 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
2. หากคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนการฟื้นคืนพลังเพิ่มขึ้น .38 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
3. หากคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองแบบปรับมุมมองความคิดเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนการฟื้นคืนพลังเพิ่มขึ้น .14 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่
4. หากคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองแบบเก็บกดเพิ่มขึ้น 1 หน่วยมาตรฐาน จะทำให้คะแนนการฟื้นคืนพลังลดลง .12 หน่วยมาตรฐาน เมื่อควบคุมตัวแปรอื่นในสมการให้คงที่

ผลการทดสอบสมมติฐานงานวิจัย

โดยสรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ สำหรับทดสอบสมมติฐานทั้งหมดสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบสมมติฐานงานวิจัย

| ข้อ | สมมติฐาน | วิธีการทดสอบ | ผลการทดสอบ |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง | การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน | สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย |
| 2. | การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง | การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน | สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย |
| 3. | การกำกบอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง | การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน | สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย |
| 4. | การกำกบอารมณ์แบบเก็บกคมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง | การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน | ไม่สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย |
| 5. | ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกบอารมณ์จะสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังได้ | การวิเคราะห์การถดถอยแบบพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) | สนับสนุนสมมติฐาน การวิจัย $R = .77, p < .001$ $R^2 = .59, p < .001$ |

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการฟื้นคืนพลังกับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 โดยมีรายละเอียดต่างๆของการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย

เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับการฟื้นคืนพลัง โดยมีสมมติฐานต่อไปนี้

- 1) ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง
- 2) การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง
- 3) การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง
- 4) การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง
- 5) ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์จะสามารถร่วมกัน

ทำนายการฟื้นคืนพลังได้

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

กลุ่มตัวอย่าง เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติงานด้านการบินระหว่างช่วงสถานการณ์ COVID-19 ที่มีอายุงานไม่ต่ำกว่า 4 เดือน หรือพ้นระยะทดลองงาน จำนวน 149 คน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจ (ร้อยละ 78.5) ปฏิบัติงานแบบปฏิบัติการ หรือ เข้าเวร (Shift) (ร้อยละ 81.2) ดำรงตำแหน่งเป็นบุคลากรฝ่ายสนับสนุน (ร้อยละ 34.9) อายุการทำงานอยู่ในช่วง 3-10 ปี (ร้อยละ 40.3) และ 20 ปีขึ้นไป (ร้อยละ 38.9) เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 61.7) ช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่างอายุ 31-40 ปี (ร้อยละ 47) ระดับการศึกษาอยู่ระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 66.4) มีรายได้โดยเฉลี่ยต่อเดือน 100,000 บาทขึ้นไป (ร้อยละ 40.3) และส่วนใหญ่พักอาศัยกับครอบครัว (ร้อยละ 74.5)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบไปด้วยข้อมูลทั่วไป (Demographic data) เกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นบุคคลที่ทำงานด้านการบิน ตัวอย่างข้อคำถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระยะเวลาที่ปฏิบัติงานในองค์กรการบิน ลักษณะงาน ตำแหน่งงาน เป็นต้น ทั้งหมด 13 ข้อ กระทั่ง
2. มาตรวัดการรับรู้ความเครียด (Perceived Stress Scale – 10; PSS – 10) ฉบับภาษาไทย โดยเรียบเรียงพัฒนาและแปลโดย ชิติ พร โกศลศิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญและอรวิ แผลมศักดิ์ (2560) ที่มาจาก Cohen และ Williamson (1988) จำนวน 10 ข้อคำถาม โดยพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (Correlation item – total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทุกข้อและมีค่าความเที่ยงภายในที่ .82
3. มาตรวัดความสามารถของการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Inventory) ฉบับภาษาไทยโดยเรียบเรียงพัฒนาและแปลโดยกรมสุขภาพจิต (2552) ที่มาจากมาตรวัดของ Grotberg (1995) จำนวน 20 ข้อคำถาม โดยพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (Correlation item – total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทุกข้อและมีค่าความเที่ยงภายในที่ .86
4. มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (The General Self-efficacy Scale หรือ GSES) ฉบับภาษาไทย โดยเรียบเรียงพัฒนาและแปลโดย ชิติ พร โกศลศิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญและอรวิ แผลมศักดิ์ (2560) ที่มาจากมาตรวัดของ Schwarzer และ Jerusalem (1995) จำนวน 10 ข้อคำถาม คำถาม โดยพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (Correlation item – total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทุกข้อและมีค่าความเที่ยงภายในที่ .92
5. มาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation Questionnaire หรือ ERQ) ฉบับภาษาไทย โดยแปลและปรับใช้โดย ภูว แสงวัฒน์ (2559) ที่มาจากมาตรวัดของ Gross และ John (2003) จำนวน 10 ข้อคำถาม โดยแบบวัดนี้แบ่งออกเป็น 2 มิติย่อย คือ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด (Reappraisal Emotion Regulation) จำนวน 6 ข้อคำถาม การกำกับอารมณ์แบบเก็บกด (Suppression Emotion Regulation) จำนวน 4 ข้อ

คำถาม โดยพบค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อคำถามในมาตรวัด (Correlation item – total correlation) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างน้อย หนึ่งสำคัญทุกข้อและมีค่าความเที่ยงภายในที่ .83 และ .53 ตามลำดับ ทั้งนี้พบว่ามิติย่อยของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกคนั้นมีค่าความเที่ยงอยู่ที่ระดับ .53 ซึ่งใกล้เคียงกับค่าความเที่ยงที่ ฎาว แสงวันฉ (2559) เคยรายงานไว้ในการศึกษาทดสอบคุณภาพเครื่องมือเบื้องต้น นอกจากนี้มีความเป็นไปได้ว่าข้อจำกัดในการศึกษาถึงผลกระทบของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกคนั้นอาจจำเป็นต้องพิจารณาบริบททางสังคม ความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่การกำกับอารมณ์แบบเก็บกคนั้นอาจมีผลกระทบกับผู้ที่อยู่ในวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในกลุ่มสหสถาบันชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการเก็บข้อมูลไปยังบุคลากรที่ทำงานเกี่ยวข้องทางด้านการบิน แล้วจึงเริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยตอบแบบสอบถามคัดกรองเบื้องต้นและยืนยันความสมัครใจในการเข้าร่วม เมื่อผ่านเกณฑ์การคัดเข้าตามที่ผู้วิจัยกำหนดแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามทั้งหมด 5 ชุดผ่านทางลิงค์ออนไลน์โดยใช้แพลตฟอร์มของ Google Form เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบถ้วนตามที่ต้องการแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปบันทึกข้อมูลและดำเนินการคัดกรองข้อมูลที่ได้รับ ด้วยวิธีการทางสถิติเพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ข้อมูลมีความพร้อมในการนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ver.22 ในการคำนวณและวิเคราะห์สถิติต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. สถิติข้อมูลวิเคราะห์เชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) โดยแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเพื่อบรรยายลักษณะของประชากร
2. สถิติเชิงอนุมานเพื่อวิเคราะห์สมมติฐานการวิจัย ดังนี้
 - 2.1 ใช้การวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) โดยการจับคู่ตัวแปร ตามลำดับสมมติฐานการวิจัย ดังนี้
 - a. ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง

- b. การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง
- c. การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง
- d. การกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง

2.2 ใช้การวิเคราะห์แบบการถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) ระหว่างตัวแปรการฟื้นคืนพลัง ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ โดยตัวแปรความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 มิติ คือ การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด ร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลัง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยมีการพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูลโดยคำนึงถึงความสมัครใจและสิทธิของกลุ่มตัวอย่างเป็นหลัก ตั้งแต่กระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลจนกระทั่งนำเสนอผลการวิจัย ซึ่งมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย อีกทั้งมีการขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลและชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ มีความเสี่ยงต่ำที่จะเกิดอันตรายทางร่างกายหรือจิตใจ แต่อาจมีข้อคำถามที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้ทบทวนตัวเองและประสบความสำเร็จหรืออารมณ์ความรู้สึกที่กระทบใจ ซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถปฏิเสธไม่ตอบคำถามหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา ในส่วนของข้อมูลที่ได้รับผู้วิจัยจะทำการเก็บรักษาไว้เป็นความลับ มีการแยกไฟล์ไว้สำหรับเก็บข้อมูลโดยเฉพาะ โดยทำการเข้ารหัสที่มีผู้วิจัยรับรู้เพียงผู้เดียว และถูกทำลายเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูลจะทำในภาพรวม และไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลที่แท้จริง หรือส่วนใดที่เชื่อมโยงถึงผู้เข้าร่วมงานวิจัยเพื่อความเป็นส่วนตัว

ผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่าผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย 4 ข้อ คือ 1. ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .01 ($r = -.66, p < .01$) 2. การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า .01 ($r = .65, p < .01$) 3. การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทาง

ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับต่ำกว่า 0.01 ($r = .42, p < .01$) 4. ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ทั้ง 2 มิติจะสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังได้ร้อยละ 58.7 ($R^2 = 0.587, p < .001$) โดยตัวแปรทำนายทั้ง 4 ตัวแปร สามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้ ดังนี้ ความเครียด ($\beta = -.43, p < .001$) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ($\beta = .38, p < 0.001$) สามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .001 ส่วนการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด ($\beta = .14, p < .05$) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ($\beta = -.12, p < .05$) สามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับต่ำกว่า .05 ในขณะที่พบว่าผลการวิจัยครั้งนี้ไม่สนับสนุนสมมติฐานการวิจัยที่ว่า การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง ($r = .02, p = 0.84$)

การอภิปรายผล

เหตุการณ์ COVID-19 ในครั้งนี้เป็นสถานการณ์วิกฤติครั้งยิ่งใหญ่และมีระยะเวลายาวนานที่เกิดขึ้นทั้งในประเทศไทยและทั่วโลก ส่งผลต่อสภาพคล่องทางเศรษฐกิจ ความตื่นตระหนก และสุขภาพจิตของประชาชนซึ่งอาจก่อให้เกิดความเครียดในบุคลากรวัยทำงาน โดยเฉพาะธุรกิจที่เกี่ยวข้องทางด้านสายการบินที่ได้รับผลกระทบ ซึ่งก่อนหน้านี้มีสถานการณ์วิกฤติที่มีผลกระทบกับทั่วโลกเช่นกัน คือ โรค SARS และเหตุการณ์ 9-11 งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่เคยได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว สามารถผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤติมาได้ โดยใช้ความสามารถในการฟื้นคืนพลัง ดังนั้นการฟื้นคืนพลังจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่มีความเครียดในการก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์ภัยพิบัติในลักษณะนี้ได้ เพราะฉะนั้นในงานวิจัยนี้จึงมุ่งเน้นศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการฟื้นคืนพลังกับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 โดยจะทำการอภิปรายผลการวิจัยตามประเด็นการตอบสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยข้อที่ 1 ที่ว่า “ความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง” กล่าวคือ หากบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีความเครียดต่ำจะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง หรือหากมีความเครียดสูงก็จะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ

ข้อนี้อภิปรายได้ว่า การที่บุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีความเครียดต่ำ จะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง หรือหากมีความเครียดสูงจะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ โดยอาจอภิปรายได้ว่า ความเครียดสะท้อนถึงการรับรู้ของบุคคลว่า ตนเองประสบกับสถานการณ์ที่มีความท้าทายอาจจะส่งผลกระทบต่อตนเอง และตนเองมีทรัพยากรในการรับมือจำกัด ส่งผลให้เกิดการตอบสนองด้านความคิด จิตใจและพฤติกรรมทางลบต่อสถานการณ์ ซึ่งหากมีความรุนแรงและยาวนาน อาจส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ความเครียดเป็นกระบวนการการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลรับรู้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวข้องกับสุขภาวะของตนเอง โดยเหตุการณ์นั้นอาจเป็นอันตรายหรือทำให้เกิดความสูญเสีย ความเครียดขึ้นอยู่กับการประเมินของแต่ละบุคคล อาจจะมีการประเมินความรุนแรงที่ต่างกัน (Lazarus and Folkman, 1984) ส่วนการฟื้นคืนพลังเป็นศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ทำให้บุคคลนั้นเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง (Grotberg, 1995) เป็นกระบวนการที่ทำให้เอาชนะปัญหาอุปสรรคและฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาเป็นปกติได้ (กรมสุขภาพจิต, 2552) ฉะนั้น ความเครียดจะมีความสัมพันธ์แบบแปรผกผันกับการฟื้นคืนพลัง

โดยข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ พัชรินทร์ และคณะ (2560) ที่ศึกษาเรื่องปัจจัยทำนายการฟื้นคืนพลัง ในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 โรงเรียนศึกษาสงเคราะห์แห่งหนึ่งในประเทศไทย พบว่าระดับความเครียดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.238, p < .01$) ซึ่งอาจกล่าวได้ว่าวัยรุ่นด้อยโอกาสที่มีความเครียดสูงมีแนวโน้มที่จะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Yildirim และ Solmaz (2020) ที่ศึกษาผลจากการฝึกสมาธิที่ความเครียดและการหมดไฟส่งผลกระทบต่อการฟื้นคืนพลัง ของชาวตุรกี 402 คนที่ได้รับผลกระทบช่วงสถานการณ์ COVID-19 เพื่อดูปัจจัยที่ช่วยทำนายการฟื้นคืนพลังและการหมดไฟในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ผลการวิจัยพบว่า ความเครียดจากสถานการณ์ COVID-19 ของชาวตุรกี มีความสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.54, p < .001$) ทั้งนี้ ความเครียดยังสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.54, p < .001$) และสามารถอธิบายค่าความแปรปรวนของการฟื้นคืนพลังได้ 29% เห็นได้ว่าความเครียดที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ COVID-19 ทำให้ความสามารถในการเผชิญความยากลำบาก ปัญหาและอุปสรรคลดลง ทำให้การฟื้นคืนพลังลดลง นอกจากนี้ Karatsoreos และ McEwen (2013) เห็นด้วยที่ว่า ความเครียดซึ่งแบ่งออกเป็นสามระดับด้วยกัน คือ 1. ความเครียดทางบวก (positive stress) เป็นความเครียดระดับกลางและสามารถตอบสนองได้ตามปกติ ช่วงระยะสั้นและรวดเร็ว 2. ความเครียดที่ยอมรับได้ (tolerable stress) เป็นความเครียดในระดับที่บุคคลรับมือได้ และ 3. ความเครียดที่เป็นพิษ (toxic stress) ซึ่งเป็นความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย หากปล่อยไว้นานอาจทำให้กระทบต่อภูมิคุ้มกันในร่างกายได้ ทั้งนี้ ความเครียดในสองระดับแรกนั้น อาจส่งผลให้บุคคลเกิดการฟื้นคืนพลังได้ โดยเฉพาะหากได้รับการสนับสนุนทางสังคมหรือมีการเรียนรู้ในการปรับตัวและแก้ไขปัญหา หากแต่ไม่พบความสัมพันธ์ของความเครียดแบบสุดท้ายกับการฟื้นคืนพลังได้ จึงอาจสรุปได้ว่าความเครียดมีความสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลังได้ในทางลบ กล่าวคือ หากบุคคลประสบความเครียดในระดับต่ำหรือในระดับที่จัดการได้ ก็จะสามารถฟื้นคืนพลังได้ แต่ถ้าหากบุคคลประสบความเครียดในระดับสูง ความสามารถในการฟื้นคืนพลังก็จะลดน้อยลงไป

ดังนั้น ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางลบระหว่างความเครียดและการฟื้นคืนพลัง รวมทั้งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา โดยหากมีความเครียดที่สูงก็จะมี การฟื้นคืนพลังที่ต่ำ แต่หากมีความเครียดที่ต่ำ ก็จะมีการฟื้นคืนพลังหรือการฟื้นฟูจิตใจให้กลับมาเป็นปกติสูง อย่างไรก็ตาม เป็นที่น่าสังเกตว่าระดับความเครียดของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ค่อนข้างต่ำ อาจสะท้อนถึงกลุ่มตัวอย่างว่ามีลักษณะเฉพาะตัว กล่าวคือ เป็นบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่เป็นรัฐวิสาหกิจถึง 78.5% จึงอาจมีความมั่นคงในสถานภาพของงานมากกว่าบริษัทเอกชนทั่วไป เนื่องจากรัฐวิสาหกิจเป็นองค์กรที่มีรัฐบาลเป็นผู้ถือหุ้นรายใหญ่ แม้จะมีโครงสร้างการทำงานและระบบการจัดสรรสวัสดิการและค่าตอบแทนคล้ายคลึงกับบริษัทเอกชน และมีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหากำไร นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังมีรายได้ค่อนข้างสูง กล่าวคือมีรายรับเฉลี่ย 100,000 บาทต่อเดือน จึงอาจส่งผลให้มีทรัพยากรที่ใช้ในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ COVID-19 สูงเป็นพิเศษ ซึ่งทรัพยากรที่บุคคลมีเหล่านี้จะช่วยลดผลกระทบความเครียดจากสถานการณ์ (Lazarus และ Folkman, 1984)

สมมติฐานที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า “การรับรู้ความสามารถของตนเองมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง” กล่าวคือ หากบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง หากมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ

ข้อนี้อภิปรายได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับศักยภาพและความสามารถของตนเอง ว่าสามารถเรียนรู้และกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อเป้าหมายของตนเองได้ดีเพียงใด ซึ่งความเชื่อนี้เป็นความเชื่อในพฤติกรรมที่ชี้เฉพาะเจาะจง และมีผลต่อความพยายามและอดทนเพื่อให้เป้าหมายสำเร็จ ทั้งยังสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ที่บุคคลมีความสามารถในการควบคุมการทำงานของตนเองและเหตุการณ์ที่มีผลต่อชีวิต ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่ามีผลต่อการฟื้นคืนพลังเมื่อบุคคลประสบความสำเร็จยากลำบากในชีวิต (A. Bandura, 1994)

โดยข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของเสาวนิจ น้อยมงคลและคณะ (2017) ที่ได้ศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) กับ Resilience หรือการฟื้นคืนพลังของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม โดยได้ศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นญาติของผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อมที่มารับการตรวจรักษาในคลินิกจิตเวช ผลการศึกษา พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของผู้ดูแลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม ($r = .24, p < .05$) ทั้งนี้เพราะการที่บุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะส่งผลต่อการสร้างแรงจูงใจ และกลไกการเกิดพฤติกรรมเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เกิดความเครียด โดยบุคคลที่สามารถควบคุมตนเองได้ หรือมีความสามารถในการควบคุมสถานการณ์ได้ จะมีการเผชิญสถานการณ์ได้ดีกว่า ส่งผลให้มีการฟื้นคืนพลังที่ดี นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ McClain และคณะ (2018) ที่ศึกษาว่าสุขภาพจิต การสนับสนุนทางสังคม และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่สามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของผู้สูงอายุในเมืองมารินเคาน์ตีสหรัฐอเมริกาได้หรือไม่ อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุ มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมีนัยสำคัญกับการฟื้นคืนพลัง ($r = .563, p < 0.001$) และการ

รับรู้ความสามารถของกลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .56, p < .001$) ทั้งนี้ การรับรู้ความสามารถของตนเองมาจากอิทธิพลของการได้รับการสนับสนุนจากทางสังคม เมื่อมีการเพิ่มการสนับสนุนทางบวกจากสังคมและสุขภาวะจิต ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น เมื่อการรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้มีการฟื้นคืนพลังที่ดี อีกรงานวิจัยหนึ่งของ Maria (2017) ได้ศึกษาว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมองโลกในแง่ดี การสนับสนุนที่ดีทางสังคม ความเคารพตนเอง และความพึงพอใจในตนเองของกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยชุกิจจำนวน 363 คน มีความสัมพันธ์และช่วยทำนายการฟื้นคืนพลังหรือไม่ อย่างไร ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มตัวอย่างมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .76, p < .001$) และเมื่อพิจารณาพร้อมตัวแปรที่เหลือแล้ว สามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .54, p < .001$) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นว่าหากกลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการรับรู้ความสามารถของตนเองก็จะมีความคิดสร้างสรรค์และมีความยืดหยุ่นในการตอบสนองต่อสถานการณ์ใหม่ จะสามารถส่งผลให้มีการฟื้นคืนพลังที่ดีได้

ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญทางบวกของการรับรู้ความสามารถของตนเองและการฟื้นคืนพลัง สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองจะกระทำในสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ หรือมองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายและมีความเชื่อว่าจะผ่านสถานการณ์เหล่านี้ไปได้ โดยอาศัยความเชื่อและความสามารถของตนเอง เมื่อบุคคลมีความสามารถทางด้านนี้สูงก็จะมีการฟื้นคืนพลังที่สูงตามไปด้วย

สมมติฐานที่ 3 การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง

ผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่า “การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง” กล่าวคือ หากบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดสูงจะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง หากมีการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดต่ำจะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ

ข้อนี้อภิปรายได้ว่า การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดของบุคคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีสหสัมพันธ์ทางบวกกับการฟื้นคืนพลัง เนื่องจากการกำกับอารมณ์ตนเองเป็นกระบวนการทางความคิดและพฤติกรรมที่บุคคลใช้ในการก่อให้เกิดหรือเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ ส่งผลให้อารมณ์ความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงไป โดยมุ่งเน้นเสริมสร้างอารมณ์ทางบวกและลดอารมณ์ทางลบ ปรับเปลี่ยนความคิดที่ส่งผลต่อทัศนคติของบุคคลต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป เป็นการจัดการอารมณ์โดยตรงและมีผลต่อสภาวะทางอารมณ์ของบุคคล หากบุคคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดสูง ก็จะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง

โดยข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ Brewer และคณะ (2016) ที่ศึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์ตนเองถึงผลกระทบที่สำคัญต่อการฟื้นคืนพลัง โดยในการศึกษาครั้งนี้การกำกับอารมณ์แบ่งออกได้เป็น 2 มิติ ซึ่งหนึ่งในมิตินั้นคือ การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (cognitive reappraisal emotion regulation) โดยเก็บข้อมูลศึกษาในอาสาสมัครที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยมิสซูรีจำนวน 1,568 คน จากการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยพบว่า การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดมีความสัมพันธ์ทางบวกและสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้ ($\beta = .11, p < .001$)

ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญทางบวกของการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดและการฟื้นคืนพลัง สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา โดยการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดเกี่ยวข้องและส่งผลกระทบต่อกระบวนการทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากการเผชิญสถานการณ์ ทำให้มีกระบวนการความคิดต่อสถานการณ์นั้น และนำไปสู่การตอบสนองของเหตุการณ์อย่างเหมาะสมมากขึ้น เมื่อบุคคลมีการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดสูง ก็จะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง

สมมติฐานที่ 4 การกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง

ผลการวิจัย ไม่สนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยข้อที่ 4 ที่ว่า “การกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดมีสหสัมพันธ์ทางลบกับการฟื้นคืนพลัง” กล่าวคือ หากบุคคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดสูงจะมีการฟื้นคืนพลังที่ต่ำ หากมีการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดต่ำ จะมีการฟื้นคืนพลังที่สูง

ผลการวิจัยในทางลบอาจอธิบายได้จากลักษณะของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ซึ่งมีทั้งคุณลักษณะทางลบและทางบวก ในส่วนของคุณลักษณะทางลบนั้น เนื่องจากการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมักจะใช้กับการจัดการอารมณ์ทางลบ ซึ่งเป็นกลวิธีที่ถูกใช้ในการควบคุมและจะจัดการกับอารมณ์ด้านลบไม่ให้เห็นออกมา เช่น โกรธ เสียใจ เศร้า กลัวหรือไม่พอใจ การกำกับอารมณ์ในลักษณะนี้จึงไม่ได้มีส่วนช่วยในการแก้ไขประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ของบุคคลได้โดยตรง และแม้ว่าบุคคลอาจเก็บกดการแสดงออกของอารมณ์ได้ แต่บุคคลอาจประสบอารมณ์ความรู้สึกนั้นได้อีกเมื่อได้รับการกระตุ้น จึงปรากฏผลเสียของการกำกับอารมณ์นี้ดังปรากฏในงานวิจัยในสังคมวัฒนธรรมแบบปัจเจกนิยม (Individualistic Culture) ที่ผ่านมา (Gross & John, 2003) อย่างไรก็ตามรูปแบบการกำกับอารมณ์นี้อาจมีคุณลักษณะทางบวกในสังคมวัฒนธรรมแบบคหกรรมหมู่ (Collectivistic Culture) เนื่องจากการระมัดระวังไม่แสดงออกอารมณ์ความรู้สึก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอารมณ์ความรู้สึกทางลบมีแนวโน้มที่จะคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ของสังคม ซึ่งมีความสำคัญของสังคมวัฒนธรรมแบบคหกรรมหมู่ ดังนั้นจึงมีความเป็นไปได้ว่าการกำกับอารมณ์ประเภทนี้จะก่อให้เกิดข้อจำกัดทางอารมณ์ความรู้สึกส่วนบุคคล แต่อาจมีประโยชน์ในเชิงความสัมพันธ์ทางสังคม ส่งผลให้เกิดผลหักล้าง ไม่ปรากฏความสัมพันธ์ทางบวกหรือลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างการกำกับอารมณ์ชนิดนี้กับการฟื้นคืนพลังของกลุ่มตัวอย่าง

โดยข้ออภิปรายนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของกวาง แสงวัฒน์ (2559) ที่ศึกษาความสัมพันธ์ของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและสุขภาวะจิตกับกลุ่มตัวอย่างชาวไทย ซึ่งจากผลการวิจัยนี้ ไม่พบความสัมพันธ์ของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดกับสุขภาวะจิตของคนในองค์กร ($r = .025, p = .381$) รูปแบบทางวัฒนธรรมอาจทำให้การกำกับอารมณ์ในลักษณะนี้ไม่ปรากฏผลทางลบ เนื่องจากระมัดระวังไม่แสดงออกทางอารมณ์อาจช่วยรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพซึ่งมีความสำคัญในสังคมคหกรรมหมู่ อาทิ สังคมไทย และสอดคล้องกับการวิจัยของ Brewer และคณะ (2016) ที่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ชนิดนี้กับการฟื้นคืนพลัง โดยคณะผู้วิจัยอภิปรายว่าบุคคลอาจเลือกใช้การกำกับอารมณ์นี้ด้วยเหตุผลที่ต่างกัน จึงส่งผลให้ไม่ปรากฏผลที่มีความความสัมพันธ์ชัดเจนกับการฟื้นคืนพลัง

ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้เรื่องของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและการฟื้นคืนพลัง ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยครั้งนี้ จึงไม่อาจสรุปได้ว่าการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดและการฟื้นคืนพลัง

ของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 มีความสัมพันธ์กันหรือไม่ ทั้งนี้ พบข้อจำกัดของมาตรวัดในกระบวนการได้รับการแปลเป็นภาษาไทยโดย ฎาว แสงวัฒน์ (2559) ซึ่งโดยผู้วิจัยได้รายงานค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาอยู่ที่ .50 ในระยะการศึกษานำร่อง ก่อนที่ปรับปรุงจนมีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาอยู่ที่ .72 ซึ่งในการใช้มาตรวัดนี้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้พบค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาของมาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดที่ .53 ใกล้เคียงกับที่รายงานในการศึกษานำร่องของ ฎาว แสงวัฒน์ (2559) แม้ว่าค่าความเที่ยงนี้อยู่ในระดับที่เกณฑ์อ้างอิงบางเกณฑ์ประเมินว่า ยอมรับได้ (Nunnally, 1967) แต่โดยรวมยังไม่อาจปฏิเสธได้ว่าค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในซึ่งวัดโดยค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาของมาตรวัดมิตินี้มีจำกัดและอาจส่งผลต่อผลการศึกษาที่ได้รับ และมีความเป็นไปได้ว่าในการศึกษาผลกระทบของการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดนั้นอาจจำเป็นต้องพิจารณาบริบททางสังคม ความแตกต่างทางวัฒนธรรมที่การกำกับอารมณ์ลักษณะนี้อาจมีผลกระทบกับผู้ที่อยู่ในสังคมวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ส่งผลให้ไม่ปรากฏความสัมพันธ์ชัดเจนกับเรื่องของการฟื้นคืนพลัง อันเป็นประเด็นที่สมควรศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

สมมติฐานที่ 5 ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์จะสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังได้

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐานงานวิจัยที่ 5 ที่ว่า “ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์จะสามารถร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังได้” ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอด ร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้ร้อยละ 58.7 เมื่อควบคุมตัวแปรที่เหลือในสมการ พบว่า ความเครียดสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.43, p < .001$) การรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .38, p < .001$) การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = .14, p < .05$) และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกอดสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta = -.12, p < .05$) ตามลำดับ

ข้อนี้อภิปรายได้ว่าความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดร่วมกันทำนายการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเมื่อเปรียบเทียบกันแล้วพบว่าความเครียดมีอำนาจในการทำนายการฟื้นคืนพลังได้สูงสุด ตามด้วยการรับรู้ความสามารถของตนเอง การกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด และการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด ตามลำดับ

การทำนายการฟื้นคืนพลังของตัวแปรในข้างต้นอาจอธิบายได้ด้วยแนวคิดและงานวิจัยที่ได้อ้างอิงถึงในข้างต้น นอกจากนี้ ยังพบว่าผลการวิจัยที่ได้รับสอดคล้องกับผลการวิจัยที่แสดงว่าปัจจัยเหล่านี้ช่วยทำนายความสามารถในการทำนายการฟื้นคืนพลังได้ ดังตัวอย่างงานวิจัยของความเครียดที่ทำนายการฟื้นคืนพลังทางลบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Yildirim & Solmaz 2020) ในลักษณะเดียวกับพบความสามารถในการทำนายการฟื้นคืนพลังทางบวกของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (เสาวนิจ น้อยมงคล, วิไลพรรณ สมบุญตนนท์, & วินัส ลิฬหกุล, 2017) และการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด (Brewer et al., 2016) อย่างไรก็ตามในสมมติฐานนี้ พบผลการวิจัยที่ต่างไปจากผลในข้างต้น กล่าวคือ การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดซึ่งไม่พบผลสหสัมพันธ์กับการฟื้นคืนพลัง เมื่อถูกนำมาศึกษาพร้อมปัจจัยทางจิตวิทยาอื่นๆ กลับพบว่าสามารถทำนายการฟื้นคืนพลังได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทางลบ มีความเป็นไปได้ว่าเมื่อถูกนำมาพิจารณาพร้อมกับตัวแปรทางจิตวิทยาตัวอื่นๆ โดยความทับซ้อนที่การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมีกับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิดถูกกำจัดออกไป อาจปรากฏความสัมพันธ์เฉพาะที่การกำกับอารมณ์แบบเก็บกดมีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการฟื้นคืนพลัง ซึ่งประเด็นนี้อาจเป็นอีกหนึ่งประเด็นนอกเหนือจากประเด็นอื่นๆ เกี่ยวกับการกำกับอารมณ์แบบเก็บกดซึ่งควรทำการศึกษาวิจัยเพิ่มเติมต่อไป (Brewer et al., 2016)

ข้อจำกัดของการศึกษาวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมงานวิจัยมีลักษณะเฉพาะตัว กล่าวคือเป็นบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่เป็นพนักงานรัฐวิสาหกิจสูงถึง 78.5% จึงอาจมีความมั่นคงในสถานภาพของงานมากกว่าบริษัทเอกชนทั่วไป เนื่องจากรัฐวิสาหกิจเป็นองค์กรที่มีรัฐบาลเป็นผู้ถือหุ้นราย

ใหญ่แม้จะมีโครงสร้างการทำงานและระบบการจัดสรรสวัสดิการและค่าตอบแทน คล้ายคลึงกับบริษัทเอกชน และมีวัตถุประสงค์เพื่อแสวงหากำไร นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่าง ยังมีรายได้ค่อนข้างสูง กล่าวคือมีรายรับเฉลี่ย 100,000 บาท ต่อเดือน จึงอาจส่งผลให้มี ทรัพยากรที่ใช้ในการรับมือต่อการเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ COVID-19 สูงเป็นพิเศษ ซึ่งทรัพยากรเหล่านี้อาจช่วยลดผลกระทบในสถานการณ์ COVID-19 จึงส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความ พร้อมในการฟื้นคืนพลังสูงเป็นพิเศษ ดังนั้น การขยายผลการวิจัยครั้งนี้จึงมีความจำกัด และ อาจขยายผลได้เฉพาะกลุ่มบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ที่มี ลักษณะคล้ายคลึงกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ไม่อาจเป็นตัวแทนของ บุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ได้ทั้งหมด

2. ระยะเวลาของการเก็บข้อมูลอยู่ในช่วงครึ่งหลังของปี 2564 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เกิด สถานการณ์ COVID-19 ระลอกที่ 3 ในประเทศไทย (กรมควบคุมโรค, 2564) ซึ่งมีความ รุนแรงต่อเนื่องยาวนานเป็นพิเศษ นับตั้งแต่การเริ่มต้นของระลอกนี้ในเดือนเมษายน 2564 อาจทำให้เกิดความบอบช้ำต่อเนื่องมาเป็นระยะเวลานานของกลุ่มตัวอย่าง ในทางกลับกัน การที่กลุ่มตัวอย่างและหน่วยงานที่สังกัดได้ผ่านสถานการณ์ COVID-19 มาก่อนหน้าถึง สองระลอกนั้นอาจส่งผลให้ทั้งสองฝ่ายมีความพร้อมในการรับมือกับผลกระทบกับ สถานการณ์ดังกล่าวได้มากขึ้น ซึ่งอาจส่งผลต่อผลการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้เกิดข้อจำกัดใน การขยายผลการศึกษาไปยังผู้ที่ประสบสถานการณ์ COVID-19
3. จากมาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกคฉบับแปลเป็นภาษาไทย (ภูว แสงวัฒน์, 2559) ผ่านเกณฑ์ที่กำหนดอย่างมีนัยสำคัญทุกข้อ รายงานค่าความเที่ยงภายในที่ .50 ในระยะ การศึกษานำร่อง ก่อนที่ปรับปรุงจนมีค่าความเที่ยงภายในที่ .72 เมื่อนำมาตรวัดนี้ไปเก็บ ข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ พบว่า มาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกคของ งานวิจัยนี้มีค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาอยู่ที่ .53 ใกล้เคียงกับที่รายงานในการศึกษานำร่อง ของ ภูว แสงวัฒน์ (2559) แม้ว่าค่าความเที่ยงนี้อยู่ในระดับที่เกณฑ์อ้างอิงบางเกณฑ์ ประเมินว่า ยอมรับได้ (Nunnally, 1967) แต่โดยรวมยังไม่อาจปฏิเสธได้ว่าค่าความเที่ยง แบบความสอดคล้องภายในซึ่งวัดโดยค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาของมาตรวัดมิตินี้มีจำกัด

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. การจัดเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างควรมีความหลากหลายมากขึ้น โดยมีการกระจายตัวขององค์กรของบุคลากรที่ทำงานด้านการบิน ตำแหน่งงาน รายได้ที่ได้รับ และประเภทของผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 เป็นต้น เพื่อให้ได้ผลการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลาย สามารถนำผลการศึกษาที่ได้รับไปขยายผลเพิ่มขึ้น
2. มีการศึกษาติดตามผลเกี่ยวกับคะแนนของปัจจัยความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ หากยังคงมีสถานการณ์ COVID-19 อย่างต่อเนื่อง เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยดังกล่าวกับการฟื้นคืนพลังว่ายังคงอยู่ในระดับเดิมหรือไม่ ในเดือนเวิลเวลาทีสถานการณ์ COVID-19 ส่งผลต่อประเทศไทย
3. มิตีย่อยของมาตรวัดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกคของงานวิจัยนี้มีค่าความเที่ยงอยู่ที่ระดับ .53 ซึ่งใกล้เคียงกับค่าความเที่ยงที่รายงานในการศึกษานำร่องของ ฎาว แสงวันฉ (2559) แม้ว่าค่าความเที่ยงนี้อยู่ในเกณฑ์อ้างอิงบางเกณฑ์ประเมินว่า ยอมรับได้ Nunnally (1967) แต่โดยรวมยังไม่อาจปฏิเสธได้ว่าค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในซึ่งวัด โดยค่าสัมประสิทธิ์ของอัลฟาของมาตรวัดมิตินี้มีจำกัดและอาจส่งผลต่อผลการศึกษาที่ได้รับ จึงควรทำการศึกษาประเด็นนี้ผ่านการพัฒนามาตรวัดเพื่อให้มีคุณภาพทางจิตมิติสูงขึ้น

การนำผลการศึกษาวิจัยไปใช้

ข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ ช่วยแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของการฟื้นคืนพลังกับความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการกำกับอารมณ์ในบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 ผลการศึกษานี้สามารถเป็นข้อมูลไปประยุกต์ใช้ในการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัดแก่บุคลากรเหล่านี้ได้ สืบเนื่องจากสมการในรูปแบบมาตรฐานที่แสดงว่า เมื่อเปรียบเทียบกับแล้วปัจจัยที่มีผลกับการฟื้นคืนพลังต่อกลุ่มตัวอย่างมากที่สุด คือ ความเครียด ดังนั้นในกระบวนการให้คำปรึกษา หากนักจิตวิทยาต้องการส่งเสริมการฟื้นคืนพลังของกลุ่มตัวอย่างนี้ โดยมีเวลาหรือทรัพยากรจำกัด การเลือกจัดการกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบมากที่สุด คือ การลดปัจจัยความเครียด ซึ่งสามารถนำแนวคิดที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการลดความเครียดนี้ได้ กล่าวคือ เมื่อคำนึงถึงทฤษฎีของ Lazarus และ Folkman (1984) นั้น ความเครียดเป็นผลจากการรับรู้

ถึงภัยคุกคามของสถานการณ์ที่บุคคลเผชิญและการรับรู้ว่าตนเองมีทรัพยากรจำกัดในการจัดการสถานการณ์นั้น ดังนั้น นักจิตวิทยาสามารถลดความเครียดได้ผ่านการปรับมุมมองความคิดลดการประเมินภัยคุกคามของบุคคลต่อสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่ ควบคู่ไปกับการเพิ่มการรับรู้หรือการสร้างทรัพยากรที่บุคคลมีในการรับมือกับสถานการณ์นี้ ปัจจัยถัดไปที่มีผลต่อความสามารถในการฟื้นคืนพลังคือ การเพิ่มการรับรู้ความสามารถของผู้รับบริการ ซึ่งจัดทำได้ผ่านการสนับสนุนให้ผู้รับบริการตั้งเป้าหมายในการรับมือกับสถานการณ์ในระดับที่เหมาะสมกับความสามารถของตนเอง วางแผนการรับมือฝึกฝนทักษะที่เกี่ยวข้องและรักษาความพยายามในการรับมือกับสถานการณ์ที่มี เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ เป็นต้น และท้ายที่สุดเป็นการเพิ่มการกำกับอารมณ์แบบปรับมุมมองความคิด เช่น การส่งเสริมให้มีการตีความเหตุการณ์ในหลากหลายมุมมอง เปลี่ยนทัศนคติให้มองในมุมที่กว้างขึ้น และลดอิทธิพลของรูปแบบความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ (Unhelpful Thinking Patterns) อันจะส่งผลให้การรับรู้สถานการณ์ที่ท้อทายนั้นยากขึ้นเกินความเป็นจริง และช่วยให้เกิดพฤติกรรมในการแก้ปัญหาได้มากขึ้น และท้ายที่สุดคือการเลือกแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ อย่างเหมาะสม อันจะช่วยลดความเสี่ยงของผลกระทบทางลบซึ่งอาจเกิดขึ้นเป็นความท้อท่ายเพิ่มเติมอันสืบเนื่องมาจากการแสดงออกถึงอารมณ์ความรู้สึกอย่างไม่เหมาะสม ซึ่งปัจจัยทั้งหมดเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นคืนพลังสำหรับสถานการณ์ในลักษณะคล้ายคลึงกันในอนาคต และในการเยียวยาฟื้นฟูความสามารถในการฟื้นคืนพลังของบุคลากรด้านการบินที่ได้รับผลกระทบสถานการณ์ COVID-19 ต่อไป

บรรณานุกรม

- Akhtar, M. (2008). What is self-efficacy? Bandura's 4 sources of efficacy beliefs. *Positive Psychology*. <http://positivepsychology.org.uk/self-efficacy-definition-bandura-meaning/>
- Alvarez, J., & Hunt, M. (2005). Risk and resilience in canine search and rescue handlers after 9/11. *Journal of Traumatic Stress, 18*(5), 497-505. doi:10.1002/jts.20058
- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in Behaviour Research and Therapy, 1*(4), 237-269. doi:10.1016/0146-6402(78)90012-7
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control* (1st ed. ed.): W.H.Freeman and Company.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership, 51*(3), 44.
- Bernstein, D. A. (2016). *Psychology : foundations and frontiers*: Cengage Learning.
- Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology, 47*, 1-12. doi:10.1016/j.appdev.2016.09.002
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the US *The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology* 31-67.
- Cole P.M., Michel M.K., & Teti L.O.D. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2/3), 73-100. doi:10.2307/1166139
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2008). *Psychology : a journey* (3rd ed. ed.). Belmont, CA: Thomson Higher Education.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review, 30*(5), 479-495.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *Cambridge studies in social and emotional development*. Cambridge: University of Cambridge.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist, 34*(4), 416-430. doi:10.1177/0002764291034004003
- Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ. *Learning, 24*(6), 49-

50.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg, E. H. (1995). *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. Retrieved from <https://chula.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED383424&site=eds-live>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (1988). *Multivariate data analysis* (Eighth edition. ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice hall.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging infectious diseases*, 10(7), 1206-1212. doi:10.3201/eid1007.030703
- International Labour Organization. (2020). COVID-19 and the world of work: Impact and policy responses, ILO Monitor 1st Edition. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_738753.pdf.
- Kaplan, C. P., & et al. (1996). Promoting Resilience Strategies: A Modified Consultation Model. *Social Work in Education*, 18(3), 158-168.
- Karatsoreos, & McEwen. (2013). Stress and Resilience. *Mammothmagazine*, 13, 4-5.
- Kathryn, M. C., & Jonathan, R. T. D. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression & Anxiety (1091-4269)*, 18(2), 76. doi:10.1002/da.10113
- Lazarus R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Spinger.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195-205.
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C.-Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences*, 168.

doi:10.1016/j.paid.2020.110351

- Luthar S.S., Cicchetti D., & Becker B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory. *Self-efficacy, Adaptation, and Adjustment.*, 3-33.
- Mak, W. W. S., Law, R. W., Woo, J., Cheung, F. M., & Lee, D. (2009). Social support and psychological adjustment to SARS: The mediating role of self-care self-efficacy. *Psychology & Health*, 24(2), 161-174. doi:10.1080/08870440701447649
- María Luisa, Martínez-Martí, & Willibald, R. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
doi:10.1080/17439760.2016.1163403
- McClain, J., Gullatt, K., & Lee, C. (2018). Resilience and protective factors in older adults. . *Graduate Master's Theses, Capstones, and Culminating Projects*, 296, 10-44.
doi:10.33015/dominican.edu/2018.ot.11
- Miller, B. F., & Keane, C. B. (1972). *Encyclopedia and dictionary of medicine and nursing*: W.B. Saunders.
- Miller, L. H., Smith, A. D., & Rothstein, L. (1994). *The Stress Solution: An Action Plan to Manage the Stress in Your Life*. New York: Pocket Books.
- Myers, D. G. (1996). *Psychology (Third Ed.)*. US: Worth Publishers.
- Ng, S. M., Chan, T. H. Y., Chan, C. L. W., Lee, A. M., Yau, J. K. Y., Chan, C. H. Y., & Lau, J. (2006). Group debriefing for people with chronic diseases during the SARS pandemic: Strength-Focused and Meaning-Oriented Approach for Resilience and Transformation (SMART). *Community Mental Health Journal*, 42(1), 53-63. doi:10.1007/s10597-005-9002-y
- Nunnally, J.C. (1976). *Psychometric Theory*, Mcgraw-Hill, New York, NY.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science*, 17(2), 153-158.
doi:10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21(6), 33-39.

- Rutter, M. (1990). *Competence under stress: Risk and protective factors*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887. doi:10.1016/j.sbspro.2014.05.154
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & Emotion*, 26(2), 375-384. doi:10.1080/02699931.2011.585069
- Schunk, D. H. (2004). *Learning theories : an educational perspective* (4th ed. ed.). NJ: Prentice Hall.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale (GSE). Outcomes measurement tool: attitudes & feelings - self-efficacy. In. Ireland, Europe.
- Shacham, M., Hamama-Raz, Y., Kolerman, R., Mijiritsky, O., Ben-Ezra, M., & Mijiritsky, E. (2020). COVID-19 Factors and Psychological Factors Associated with Elevated Psychological Distress among Dentists and Dental Hygienists in Israel. *International journal of environmental research and public health*, 17(8). doi:10.3390/ijerph17082900
- Smith, R. E. (1993). *Psychology*. US: West Publishing Company.
- Sood, A., Sharma, V., Schroeder, D. R., & Gorman, B. (2014). Stress Management and Resiliency Training (SMART) Program among Department of Radiology Faculty: A Pilot Randomized Clinical Trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(6), 358-363. doi:10.1016/j.explore.2014.08.002
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-N.PAG. doi:10.3402/ejpt.v5.25338
- Talbott, J. (2007). Psychological Resilience After Disaster: New York City in the Aftermath of the September 11th Terrorist Attack. *Yearbook of Psychiatry and Applied Mental Health*, 146-147. doi:10.1016/s0084-3970(08)70444-4
- Thompson R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52. doi:10.2307/1166137
- Warschaw, T. A., & Barlow, D. (1995). *Resiliency: How to bounce back faster, stronger, smarter*.

New York, NY: Master Media.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*. In.

Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death studies*, 1-9.

doi:10.1080/07481187.2020.1818885

Young-Eisendrath, P. (1996). *The gifts of suffering : finding insight, compassion, and renewal*: Addison-Wesley.

เสาวณี จันทะพงษ์. (2563). ผลกระทบวิกฤต COVID-19 กับเศรษฐกิจโลก: This Time is Different.

https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/DocLib_/Article_18Mar2020.pdf

เสาวนิจ น้อยมงคล, วิไลพรรณ สมบุญตนนท์, & วินัส ลิฬหกุล. (2017). ปัจจัยคัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม. *วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข*, 27(1), 85-98. *กรมสุขภาพจิต*. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต. นนทบุรี: สำนักวิชาการ กรมสุขภาพจิต.

ภูว แสงวัฒน์. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาพทางจิต. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ดวงพร กิตติสุนทร. (2559). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ชิตี พร โกศลศิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ, & อรวี แหลมสีก. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาต่อตนเอง ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตน สุขภาพเชิงอัตวิสัย และความเหนื่อยหน่ายในการเรียนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

ปณิดดา เกษมจันทโชติ. (2563). เช็คลิสต์ WORK FROM HOME (WFH) ของคุณฟังหรือไม่?

<HTTPS://WWW.BANGKOKBIZNEWS.COM/LIFESTYLE/877324>

พัชรินทร์ นันทจันทร์, วาริรัตน์ ถาน้อย, โสภิต แสงอ่อน, มาณวิภา พัฒนมาศ, & ช่อทิพย์ อินทร์รักษา. (2560).

ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 31(1), 13-23.

พัชรศรี ว่องไชยกุล. (2563). 7 เทรนด์ใหม่ใน “การใช้ชีวิต” และการทำธุรกิจที่เปลี่ยนไปเพราะ COVID-19.

<https://positioningmag.com/1277341>

พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์, & แพรว ไตลังคะ. (2563). มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของการระบาด

COVID-19. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20%20MHPSS%20%28Thai%29.pdf>

วิรัชญา แซ่เจ็ย. (2563). อยู่ก็เครียด ไปก็ลำบาก : ผลกระทบจาก COVID-19 ต่อคนทำงานในธุรกิจสายการบิน.

<https://thematter.co/social/covid-19-impact-on-aviation/106220>.

ศิริศักย เทพจิต. (2563). COVID-19 Pandemic: การตอบสนองเชิงนโยบายสาธารณะในการรับมือกับปัญหา

พยศ. <http://www.setthasarn.econ.tu.ac.th/blog/detail/59/>.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานที่ปรึกษาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2563). มาตรการรับมือ COVID-19 ของประเทศต่างๆ ที่น่าสนใจ.

<http://ost.thaiembdc.org/th1/2020/04/%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD-covid-19-%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%97/>

สินีนฎา ไชยวงศ์. (2556). ผลของกลุ่มการปรึกษาจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สุปรียา ต้นสกุล. (2548). ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์.

อภิสมัย ศรีรังสรรค์. (2563). จิตแพทย์แนะ จัดการความเครียดรับมือ COVID-19 ไม่ให้ป่วยใจ.

<https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/psychiatric-guidance-on-stress-management-trading-covid-19>

อมร ลีลารัศมี. (2563). เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ COVID-19 จากโรคติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2. บทความจากแพทย์

สภา. <https://tmc.or.th/pdf/Covid-19-MD-AmornUpdate.pdf>

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต. นนทบุรี: สำนักวิชาการ กรมสุขภาพจิต.

ภูว แสงวัฒน์. (2559). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสติ การกำกับอารมณ์แบบปรับเปลี่ยนความคิดการกำกับอารมณ์แบบเก็บกด และสุขภาวะทางจิต. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ดวงพร กิตติสุนทร. (2559). ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ธิดิ พร โกลลสิริเลิศ, สิริภัทร อุฐบุญ, & อรวี แหลมสัก. (2560). ความสัมพันธ์ระหว่างความเมตตาต่อตนเอง ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตน ความสุขเชิงอัตวิสัย และความเหนื่อยหน่ายใน การเรียนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ.

ปณิดดา เกษมจันทโชติ. (2563). เช็คลิสต์ WORK FROM HOME (WFH) ของคุณฟังหรือไม่?

[HTTPS://WWW.BANGKOKBIZNEWS.COM/LIFESTYLE/877324](https://www.bangkokbiznews.com/lifestyle/877324)

พัชรินทร์ นินทจันทร์, วาริรัตน์ ถาน้อย, โสภณ แสงอ่อน, มาณวิภา พัฒนมาศ, & ช่อทิพย์ อินทรักษา. (2560). ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตในวัยรุ่นกลุ่มด้อยโอกาส. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 31(1), 13-23.

พัชรศรี ว่องไชยกุล. (2563). 7 เทรนด์ใหม่ใน “การใช้ชีวิต” และการทำธุรกิจที่เปลี่ยนไปเพราะ COVID-19. <https://positioningmag.com/1277341>

พันธุ์นภา กิตติรัตน์ไพบุลย์, & แพรว ไตลิ่งคะ. (2563). มุมมองด้านสุขภาพจิตและจิตสังคมของการระบาด COVID-19. <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-04/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Thai%29.pdf>

วิรัชญา แซ่เจีย. (2563). อยู่ก็เครียด ไปก็ลำบาก : ผลกระทบจาก COVID-19 ต่อคนทำงานในธุรกิจสายการบิน. <https://thematter.co/social/covid-19-impact-on-aviation/106220>.

ศิริศกย เทพจิต. (2563). COVID-19 Pandemic: การตอบสนองเชิงนโยบายสาธารณะในการรับมือกับปัญหาพหุศ. <http://www.setthasarn.econ.tu.ac.th/blog/detail/59/>.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2550). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักงานที่ปรึกษาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. (2563). มาตรการรับมือ COVID-19 ของประเทศต่างๆ ที่น่าสนใจ.

<http://ost.thaiembdc.org/th1/2020/04/%E0%B8%A1%E0%B8%B2%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD-covid-19-%E0%B8%82%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%80%E0%B8%97/>

สินีนานู ไชยวงศ์. (2556). ผลของกลุ่มการปรึกษาจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

สุปรียา ตันสกุล. (2548). ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: ยุทธรินทร์.

เสาวณี จันทะพงษ์. (2563). ผลกระทบวิกฤต COVID-19 กับเศรษฐกิจโลก: This Time is Different. https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/DocLib_/Article_18Mar2020.pdf

เสาวนิจ น้อยมงคล, วิไลพรรณ สมบุญตนนท์, & วินัส ลิพหกุล. (2017). ปัจจัยตัดสรรที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตของผู้ดูแลผู้สูงอายุที่มีภาวะสมองเสื่อม. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 27(1), 85-98.

อภิสมัย ศรีรังสรรค์. (2563). จิตแพทย์แนะ จัดการความเครียดรับมือ COVID-19 ไม่ให้ป่วยใจ.

<https://www.bangkokhospital.com/th/disease-treatment/psychiatric-guidance-on-stress-management-trading-covid-19>

อมร ลีลารัตน์. (2563). เรื่องน่ารู้เกี่ยวกับ COVID-19 จากโรคติดเชื้อไวรัส SARS-CoV-2. บทความจากแพทยสภา. <https://tmc.or.th/pdf/Covid-19-MD-AmornUpdate.pdf>

ภาษาอังกฤษ

Akhtar, M. (2008). What is self-efficacy? Bandura's 4 sources of efficacy beliefs. Positive Psychology. <http://positivepsychology.org.uk/self-efficacy-definition-bandura-meaning/>

Alvarez, J., & Hunt, M. (2005). Risk and resilience in canine search and rescue handlers after 9/11. *Journal of Traumatic Stress, 18*(5), 497-505. doi:10.1002/jts.20058

- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 1(4), 237-269. doi:10.1016/0146-6402(78)90012-7
- Bandura, A. (1994). *Self-efficacy*. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : the exercise of control* (1st ed. ed.): W.H.Freeman and Company.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Educational Leadership*, 51(3), 44.
- Bernstein, D. A. (2016). *Psychology : foundations and frontiers*: Cengage Learning.
- Brewer, S. K., Zahniser, E., & Conley, C. S. (2016). Longitudinal impacts of emotion regulation on emerging adults: Variable- and person-centered approaches. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 47, 1-12. doi:10.1016/j.appdev.2016.09.002
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the US *The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology* 31-67.
- Cole P.M., Michel M.K., & Teti L.O.D. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical Perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73-100. doi:10.2307/1166139
- Coon, D., & Mitterer, J. O. (2008). *Psychology : a journey* (3rd ed. ed.). Belmont, CA: Thomson Higher Education.
- Davydov, D. M., Stewart, R., Ritchie, K., & Chaudieu, I. (2010). Resilience and mental health. *Clinical Psychology Review*, 30(5), 479-495.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *Cambridge studies in social and emotional development*. Cambridge: University of Cambridge.
- Garnezy, N. (1991). Resiliency and Vulnerability to Adverse Developmental Outcomes Associated with Poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430. doi:10.1177/0002764291034004003
- Goleman, D. (1996). Emotional Intelligence. Why It Can Matter More than IQ. *Learning*, 24(6), 49-50.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. New York: The Guilford Press.
- Grotberg, E. H. (1995). *The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children*. Retrieved from <https://chula.idm.oclc.org/login?url=https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=eric&AN=ED383424&site=eds-live>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (1988). *Multivariate data analysis* (Eighth edition. ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice hall.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging infectious diseases*, 10(7), 1206-1212. doi:10.3201/eid1007.030703
- International Labour Organization. (2020). COVID-19 and the world of work: Impact and policy responses, ILO Monitor 1st Edition. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/briefingnote/wcms_738753.pdf.
- Kaplan, C. P., & et al. (1996). Promoting Resilience Strategies: A Modified Consultation Model. *Social Work in Education*, 18(3), 158-168.
- Karatsoreos, & McEwen. (2013). Stress and Resilience. *Mammothmagazine*, 13, 4-5.
- Kathryn, M. C., & Jonathan, R. T. D. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression & Anxiety* (1091-4269), 18(2), 76. doi:10.1002/da.10113
- Lazarus R. S., & Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 69(2), 195-205.
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C.-Q., Garcia-Barrera, M. A., & Rhodes, R. E. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences*, 168. doi:10.1016/j.paid.2020.110351
- Luthar S.S., Cicchetti D, & Becker B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Maddux, J. E. (1995). Self-efficacy theory. *Self-efficacy, Adaptation, and Adjustment.*, 3-33.

- Mak, W. W. S., Law, R. W., Woo, J., Cheung, F. M., & Lee, D. (2009). Social support and psychological adjustment to SARS: The mediating role of self-care self-efficacy. *Psychology & Health, 24*(2), 161-174. doi:10.1080/08870440701447649
- María Luisa, Martínez-Martí, & Willibald, R. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology, 12*(2), 110-119. doi:10.1080/17439760.2016.1163403
- McClain, J., Gullatt, K., & Lee, C. (2018). Resilience and protective factors in older adults. . *Graduate Master's Theses, Capstones, and Culminating Projects, 296*, 10-44. doi:10.33015/dominican.edu/2018.ot.11
- Miller, B. F., & Keane, C. B. (1972). *Encyclopedia and dictionary of medicine and nursing*: W.B. Saunders.
- Miller, L. H., Smith, A. D., & Rothstein, L. (1994). *The Stress Solution: An Action Plan to Manage the Stress in Your Life*. New York: Pocket Books.
- Myers, D. G. (1996). *Psychology (Third Ed.)*. US: Worth Publishers.
- Ng, S. M., Chan, T. H. Y., Chan, C. L. W., Lee, A. M., Yau, J. K. Y., Chan, C. H. Y., & Lau, J. (2006). Group debriefing for people with chronic diseases during the SARS pandemic: Strength-Focused and Meaning-Oriented Approach for Resilience and Transformation (SMART). *Community Mental Health Journal, 42*(1), 53-63. doi:10.1007/s10597-005-9002-y
- Nunnally, J.C. (1967), *Psychometric Theory*, McGraw-Hill, New York, NY.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2008). Cognitive emotion regulation: Insights from social cognitive and affective neuroscience. *Current Directions in Psychological Science, 17*(2), 153-158. doi:10.1111/j.1467-8721.2008.00566.x
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education, 21*(6), 33-39.
- Rutter, M. (1990). *Competence under stress: Risk and protective factors*. New York, NY: Cambridge University Press.

- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014). Relationships between Psychological Well-being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887. doi:10.1016/j.sbspro.2014.05.154
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition & Emotion*, 26(2), 375-384. doi:10.1080/02699931.2011.585069
- Schunk, D. H. (2004). *Learning theories : an educational perspective* (4th ed. ed.). NJ: Prentice Hall.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale (GSE). Outcomes measurement tool: attitudes & feelings - self-efficacy. In. Ireland, Europe.
- Shacham, M., Hamama-Raz, Y., Kolerman, R., Mijiritsky, O., Ben-Ezra, M., & Mijiritsky, E. (2020). COVID-19 Factors and Psychological Factors Associated with Elevated Psychological Distress among Dentists and Dental Hygienists in Israel. *International journal of environmental research and public health*, 17(8). doi:10.3390/ijerph17082900
- Smith, R. E. (1993). *Psychology*. US: West Publishing Company.
- Sood, A., Sharma, V., Schroeder, D. R., & Gorman, B. (2014). Stress Management and Resiliency Training (SMART) Program among Department of Radiology Faculty: A Pilot Randomized Clinical Trial. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 10(6), 358-363. doi:10.1016/j.explore.2014.08.002
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 1-N.PAG. doi:10.3402/ejpt.v5.25338
- Talbott, J. (2007). Psychological Resilience After Disaster: New York City in the Aftermath of the September 11th Terrorist Attack. *Yearbook of Psychiatry and Applied Mental Health*, 146-147. doi:10.1016/s0084-3970(08)70444-4
- Thompson R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52. doi:10.2307/1166137
- Warschaw, T. A., & Barlow, D. (1995). *Resiliency: How to bounce back faster, stronger, smarter*. New York, NY: Master Media.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. In.

Yıldırım, M., & Solmaz, F. (2020). COVID-19 burnout, COVID-19 stress and resilience: Initial psychometric properties of COVID-19 Burnout Scale. *Death studies*, 1-9.

doi:10.1080/07481187.2020.1818885

Young-Eisendrath, P. (1996). *The gifts of suffering : finding insight, compassion, and renewal*: Addison-Wesley.





ภาคผนวก ก. ใบรับรองโครงการวิจัย



AF 02-12

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research
Participants, Group I, Chulalongkorn University
Jamjumeo I Building, 2nd Floor, Phayathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
Tel: 0-2218-3202, 0-2218-3049 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 120/2021

Certificate of Approval

Study Title No. 020.1/64 : RELATIONSHIP AMONG EMOTION REGULATION, STRESS, SELF-EFFICACY AND RESILIENCE IN AIRLINE PERSONNEL DURING THE COVID-19

Principal Investigator : MISS ANOCHA SRISA-ARD

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Group I, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with Belmont Report 1979, Declaration of Helsinki 2013, Council for International Organizations of Medical Sciences (CIOMS) 2016, Standards of Research Ethics Committee (SREC) 2017, and National Policy and guidelines for Human Research 2015.

Signature: Prida Tasanapradit Signature: Raveenan Mingpakaneer
(Associate Prof. Prida Tasanapradit, M.D.) (Assistant Prof. Raveenan Mingpakaneer, Ph.D.)
Chairman Secretary

Date of Approval : 24 May 2021

Approval Expire date : 23 May 2022

The approval documents including:

- 1) Research proposal
- 2) Participant Information Sheet and Consent Form
- 3) Researcher
- 4) Questionnaire
- 5) Advertising leaflet



Proposal No. 020-1/64
Date of Approval: 24 MAY 2021
Council of Academic Affairs: 23 MAY 2022

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. It's unethical to collect data of research participants before the project has been approved by the committee
2. The research/project activities must end on the approval expired date. To renew the approval, it can be applied one month prior to the expired date with submission of progress report.
3. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
4. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval: research tools, information sheet, consent form, invitation letter for research participation (if applicable).
5. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days.
6. Report to the RECCU for any amendment of the research project prior to conduct the research activities.
7. Report to the RECCU for termination of the research project within 2 weeks with reasons.
8. Final report (AF 01-15) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project.
9. Research project with several phases; approval will be approved phase by phase, progress report and relevant documents for the next phase must be submitted for review.
10. The committee reserves the right to site visit to follow up how the research project being conducted.
11. For external research proposal the dean or head of department oversees how the research being conducted.

AF 03-06

เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย "ความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตน และการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19 (RELATIONSHIPS AMONG EMOTION REGULATION, STRESS, SELF-EFFICACY, AND RESILIENCE IN AIRLINE PERSONNEL DURING THE COVID-19)"

ชื่อผู้วิจัย นางสาวอินชา ศรีสะอาด

ตำแหน่ง นิติศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



โทรศัพท์ 02-218-1181 มือถือ 096-551-5691 E-mail Address : anotam@gmail.com

แหล่งทุนสนับสนุนการวิจัย ไม่มี

1. ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมในการวิจัย ก่อนที่ท่านจะตัดสินใจเข้าร่วมในการวิจัย ขอให้ท่านกรุณาใช้เวลาในการอ่านข้อมูลต่อไปนี้ และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมหรือสอบถามข้อสงสัยที่ไม่ชัดเจนจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา
2. โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับอารมณ์ตนเอง ความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความสามารถของการฟื้นคืนพลังของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินช่วงสถานการณ์ COVID-19
3. กลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคลากรที่ทำงานด้านการบินที่ภาครัฐและเอกชน โดยไม่ได้จำกัดบทบาทหน้าที่ในการปฏิบัติงาน กล่าวคือ มีการปฏิบัติงานทั้งในฝ่ายบริหารและฝ่ายปฏิบัติการ มีได้จำกัดตำแหน่งงานโดยอาจมีการปฏิบัติงานหลายภาคส่วน อาทิเช่น นักบิน พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน วิศวกรการบิน ช่างเทคนิคการบิน บุคลากรฝ่ายสนับสนุน บุคลากรฝ่ายภาคพื้นดิน ผู้ควบคุมจราจรทางอากาศ เป็นต้น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ปฏิบัติงานช่วงสถานการณ์ COVID-19 โดยได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าว และยังคงปฏิบัติงานด้านการบินในขณะตอบแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่ 150 คน โดยมีลักษณะดังต่อไปนี้
 - 3.1 ทำงานด้านการบินที่มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 4 เดือน หรือผ่านระยะเวลาของการปฏิบัติงาน เนื่องจากมีกำหนดข้อบังคับเกี่ยวกับการทำงานของลูกจ้าง พ.ศ. 2550 เกี่ยวกับเรื่องระยะเวลาการทดลองการปฏิบัติงาน ไว้ว่า ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าปฏิบัติงาน อาจได้รับการทดลองงานในระยะเวลาไม่เกิน 119 วัน และในระยะเวลาทดลองงานนี้ บริษัทฯ อาจเลิกจ้างก็ได้ ... เมื่อครบระยะเวลาทดลองงาน ผู้ที่มีความสามารถเหมาะสมจะได้รับการว่าจ้างเป็นลูกจ้างต่อไป (อ้างอิงจากข้อบังคับเกี่ยวกับการทำงานของลูกจ้าง บริษัท วิทยุการบินแห่งประเทศไทย จำกัด พ.ศ. 2550)
 - 3.2 ปฏิบัติงานระหว่างช่วงสถานการณ์ COVID-19 และได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19
 - 3.3 ไม่ได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิตระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย
 - 3.4 สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้เป็นอย่างดี

3.5 มีความสมัครใจในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

4. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและหนังสือแสดงยินยอมเข้าร่วมการวิจัยฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อ เรียนเชิญท่านเข้าร่วมการวิจัย ผ่านการที่ผ่านตอบแบบสอบถามออนไลน์ ที่เป็น google form ที่ผู้วิจัยจัดส่งให้ผ่านไลน์กลุ่มของส่วนงานการบินต่างๆ หากท่านมีแนวโน้มสนใจเข้าร่วมการวิจัยและมีคุณสมบัติเหมาะสมเข้าตามลักษณะเกณฑ์คัดเลือก ผู้วิจัยจะขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบแบบสอบถามและส่งต่อไปยังเครือข่ายที่มี แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยจะมุ่งเน้นให้ข้อมูลเกิดความเข้าใจว่าการส่งต่อสิ่งคัดและการทำแบบสอบถามจะเป็นไปโดยตามความสมัครใจ และจะรักษาไว้ซึ่งความเป็นส่วนตัวของท่าน โดยการกระจายสิ่งคัดจะเป็นไปในลักษณะกระจาย ไม่ได้ส่งถึงบุคคลใดบุคคลหนึ่ง และไม่มีการให้ข้อมูลหรือมีข้อมูลใดๆ ในการตอบที่จะย้อนไปถึงท่าน โดยในเบื้องต้นท่านที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัยจะได้ทำแบบสอบถามคัดกรองเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างให้ เป็นไปตามเกณฑ์การคัดเลือกของผู้วิจัยและสอบถามการยืนยันความสมัครใจของท่าน หากท่านยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยท่านจะใช้เวลาตอบมาทรวัด 5 ฉบับ ประมาณ 30-45 นาที โดยมาทรวัดเหล่านี้ได้แก่

- 4.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป 13 ข้อ
- 4.2 มาทรวัดการรับรู้ความเครียด 10 ข้อ (ได้รับการอนุมัติจากกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านเป็นที่เรียบร้อยแล้ว)
- 4.3 มาทรวัดความสามารถของการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์ 20 ข้อ
- 4.4 มาทรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป 10 ข้อ (ได้รับการอนุมัติจากกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านเป็นที่เรียบร้อยแล้ว)
- 4.5 มาทรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง 10 ข้อ


 เลขที่โครงการวิจัย: 020-1/64
 วันที่รับรอง: 24 มี.ค. 2564
 วิชาเลขที่: 23 มี.ค. 2565

โดยมาทรวัดดังกล่าวได้มีการขออนุญาตจากศูนย์ประเมินคณะจิตวิทยาเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

5. ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ข้อมูลที่ได้รับจากท่านจะถูกบันทึกลงในคอมพิวเตอร์ โดยมีการแยกไฟล์สำหรับเก็บข้อมูลโดยเฉพาะ มีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่มีรหัสผ่านเพื่อเข้าถึงข้อมูลวิจัย ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้ความระมัดระวังสูงสุดในการรักษาความเป็นส่วนตัวของข้อมูลของท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะสับที่ภายหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย และปฏิบัติตามเงื่อนไขในการรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

6. การเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ มีความเสี่ยงต่ำที่จะเกิดอันตรายทางร่างกายหรือจิตใจ แต่อาจมีข้อคำถามที่ทำให้ท่านได้พบทวนตัวเองและประสบการณ์หรืออารมณ์ความรู้สึกที่กระทบใจ ซึ่งท่านสามารถปฏิเสธไม่ตอบคำถามหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลา

7. ท่านอาจจะไม่ได้รับประโยชน์โดยตรงจากการเข้าร่วมงานวิจัยนี้ แต่ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการ และนำไปสู่แนวทางการพัฒนาแบบวัดทางจิตวิทยาที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

8. เมื่อมีการเสนอผลการวิจัย การเสนอนั้นจะจัดทำเป็นภาพรวม ข้อมูลใดๆ ที่สามารถระบุถึงตัวผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยได้จะไม่ปรากฏในรายงาน

9. ผู้วิจัยมิได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยใดๆ มิได้มีสิ่งของแสดงความขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย แต่ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านได้สละเวลาให้ข้อมูลในครั้งนี้ ซึ่งได้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปเป็นประโยชน์

AF 03-06

ได้ในอนาคต และยินดีที่จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลการวิจัยโดยรวมหากท่านมีความประสงค์นั้น โดยท่านสามารถทำได้ผ่านการติดต่อของท่านมายังผู้วิจัยหลัก นางสาวโนชา ศรีสะอาด ที่อยู่ 4/6 หมู่ 9 ซ.แจ้งวัฒนะ-ปากเกร็ด 17 ต.แจ้งวัฒนะ ซ.บางซื่อ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 096-551-5691 อีเมล anotarn@gmail.com

10. หากท่านได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามข้อมูลดังกล่าวสามารถร้องเรียนได้ที่ คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 254 อาคารจามจุรี 1 ชั้น 2 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2218-3202, 0-2218-3409 E-mail: ecom@chula.ac.th

11. หากผู้เข้าร่วมงานวิจัยไม่สบายใจระหว่างตอบแบบสอบถาม สามารถปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตได้ที่เบอร์ 1323 (โดยไม่มีค่าใช้จ่าย) หรือศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 เบอร์โทร 02-236-9445 และ 02-236-9446

ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย และเข้าใจข้อมูลดังกล่าวข้างต้นทุกประการแล้ว จึงลงนามเข้าร่วมการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และได้รับเอกสารไว้ 1 ชุดแล้ว

ลงชื่อ โนชา ศรีสะอาด
(นางสาวโนชา ศรีสะอาด)
ผู้วิจัยหลัก
วันที่ 07 / 05 / 2564

ลงชื่อ 
(ม.ศ.ดร.นุชา พิสิษฐ์สังฆการ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
วันที่ 07 / 05 / 2564

ลงชื่อ _____
(_____)
นางสาว

 เลขที่เอกสารวิจัย 020-1/64
วันที่รับทราบ 24 มี.ค. 2564
วันลงนาม 23 มี.ค. 2565

V4.0/2563

ขอเชิญเข้าร่วมงานวิจัย
เพื่อศึกษาอารมณ์ความรู้สึกของบุคลากรที่ทำงานด้านการบินในช่วง
สถานการณ์ COVID-19

(ทั้งนี้ข้อมูลที่ได้รับจะเป็นข้อมูลส่วนตัว ท่านสามารถเลือกเข้าร่วมหรือถอนตัว
จากงานวิจัยได้โดยไม่มีผลกระทบใดๆ)



การปฏิบัติตน : ตอบแบบสอบถามด้วยตัวเองเพียงครั้งเดียว จำนวน ๑๑ ข้อ
โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาที

คุณสมบัติ

1. ทำงานด้านการบินที่มีประสบการณ์ทำงานมากกว่า 4 เดือน หรือผ่านระยะทดลองงาน
2. ปฏิบัติงานระหว่างช่วงสถานการณ์ COVID-19 และได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19
3. ไม่ได้รับการวินิจฉัยความเจ็บป่วยทางจิตระหว่างการเข้าร่วมงานวิจัย
4. สามารถอ่านและเขียนภาษาไทยได้เป็นอย่างดี
5. มีความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัยครั้งนี้



สาขาวิชาการบิน 020.1/64
วันที่รับสาร 24 พ.ค. 2564
วันหมดอายุ 23 พ.ค. 2565

SCAN HERE



ผู้วิจัย : นางสาวอินดา ศรีสะอาด
มีสื่อประจักษ์นามหาบัณฑิต
คณะสัตวศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติม ติดต่อได้ที่ anotarn@gmail.com

ภาคผนวก ข. รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต๋พันธ์
2. อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี
3. อาจารย์บุรชัย อัสวทวิบูลย์

ภาคผนวก ค. ตารางค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่พัฒนา

ผู้วิจัยได้นำมาตรวัดการรับรู้ความเครียด และมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ไปทดลองใช้กับบุคลากรที่ทำงานในช่วงสถานการณ์ COVID-19 จำนวน 66 คน จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มารวบรวมได้มาวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation: CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เพื่อตรวจสอบความเที่ยงของมาตรวัดทั้ง 2

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรวัดการรับรู้ความเครียด ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) และค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

| ข้อ | ทิศทาง | CITC | ผ่านเกณฑ์ | การคัดเลือก |
|----------|--------|------|-----------|-------------|
| 1. | + | .620 | ✓ | (N = 66) |
| 2. | + | .618 | ✓ | |
| 3. | + | .714 | ✓ | |
| 4. | - | .288 | ✓ | |
| 5. | - | .277 | ✓ | |
| 6. | + | .581 | ✓ | |
| 7. | - | .281 | ✓ | |
| 8. | - | .431 | ✓ | |
| 9. | + | .529 | ✓ | |
| 10. | + | .660 | ✓ | |
| α | | .822 | | |

จากการทดลองใช้มาตรวัดการรับรู้ความเครียด (N = 66) ผู้วิจัยพบว่าทั้ง 10 ข้อนั้นมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation : CITC) ที่ผ่าน

เกณฑ์ทั้งหมด และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) อยู่ใน
ระดับดีมาก ($\alpha = .822$)

ตารางที่ ค2 ผลการวิเคราะห์ความเที่ยงของมาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป ด้วย
ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (CITC) และค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค

| ข้อ | ทิศทาง | CITC | ผ่านเกณฑ์ | การคัดเลือก |
|----------|--------|------|-----------|-------------|
| 1. | + | .582 | ✓ | (N = 66) |
| 2. | + | .535 | ✓ | |
| 3. | + | .626 | ✓ | |
| 4. | + | .709 | ✓ | |
| 5. | + | .737 | ✓ | |
| 6. | + | .727 | ✓ | |
| 7. | + | .803 | ✓ | |
| 8. | + | .683 | ✓ | |
| 9. | + | .778 | ✓ | |
| 10. | + | .778 | ✓ | |
| α | | .917 | | |

จากการทดลองใช้มาตรวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป (N = 66) ผู้วิจัย
พบว่าทั้ง 10 ข้อนั้นมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total
Correlation : CITC) ที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด และมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's
alpha coefficient) อยู่ในระดับดีมาก ($\alpha = .917$)

แบบสอบถามชุดที่ 1 : ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง เติมเครื่องหมาย ✓ หน้าช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด และเขียนตอบตามความเป็นจริง

1.) ลักษณะงาน

- งานบริหาร (Daywork เวลาทำการ) งานปฏิบัติการ (Shift เข้าเวร)

2.) ตำแหน่งงาน

- นักบิน พนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน วิศวกรการบิน
 ช่างเทคนิคการบิน บุคลากรฝ่ายสนับสนุน บุคลากรฝ่ายภาคพื้นดิน
 ผู้ควบคุมจราจรทางอากาศ อื่นๆ โปรดระบุ.....

3.) ลักษณะของหน่วยงานที่ท่านทำงาน

- เอกชน รัฐวิสาหกิจ อื่นๆ โปรดระบุ.....

4.) อายุการทำงาน

- ต่ำกว่า 4 เดือน มากกว่า 4 เดือน - แต่ไม่เกิน 3 ปี
 3 ปี - 10 ปี 10 ปี - 20 ปี
 20 ปีขึ้นไป

5.) เพศ

- ชาย หญิง อื่นๆ

6.) ท่านได้ปฏิบัติงานในช่วงสถานการณ์ COVID-19 หรือไม่

- ปฏิบัติงาน ไม่ได้ปฏิบัติงาน

7.) ท่านได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 หรือไม่

- ไม่ได้รับผลกระทบ ได้รับผลกระทบ โปรดระบุระดับผลกระทบ.....

(หากได้รับผลกระทบ โปรดระบุระดับผลกระทบจาก 1-10 โดย 1 หมายถึง ผลกระทบน้อยที่สุดและ 10 หมายถึงผลกระทบมากที่สุด)

8.) ท่านได้รับความเครียดจากสถานการณ์ COVID-19 หรือไม่ (ทั้งนี้ความเครียดซึ่งมีต่อท่าน โดยรวม ทั้งในเรื่องของการทำงาน การใช้ชีวิต เศรษฐกิจ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อ และความสัมพันธ์ เป็นต้น)

ใช่ ไม่ใช่

9.) ประเด็นที่สร้างความเครียดให้ท่านช่วงสถานการณ์ COVID-19 (สามารถเลือกได้มากกว่าหนึ่งข้อ)

- ความมั่นคงในหน้าที่การงาน
- การถูกพักงาน โดยที่ไม่ได้รับค่าจ้าง (Leave without pay)
- การได้รับข้อเสนอจ้างออกจากงาน
- การต้องทำงานจากที่บ้าน (Work from Home)
- ความเปลี่ยนแปลงของตารางการทำงาน ___ เพิ่ม ___ ลด เวลางาน โดยเฉลี่ย ___ วัน/สัปดาห์
- การเปลี่ยนแปลงของรายได้ ___ เพิ่ม ___ ลด โดยเฉลี่ย _____ บาท/เดือน
- ความสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้าง
- ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อ
- อื่นๆ โปรดระบุ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

10.) ช่วงอายุ

20-30 ปี 31-40 ปี 41-54 ปี 55 ปีขึ้นไป

11.) ระดับการศึกษาสูงสุด

- ต่ำกว่าปริญญาตรี
- ปริญญาตรี
- ปริญญาโท
- ปริญญาเอก

12.) รายได้ต่อเดือน

15,000 - 30,000 บาท 30,000 - 50,000 บาท

- 50,000 - 100,000 บาท 100,000 บาทขึ้นไป

13.) ลักษณะการอยู่อาศัย

- อยู่คนเดียว อยู่กับครอบครัว อยู่กับเพื่อน
 อยู่กับคนรัก/แฟน อื่นๆ ระบุ.....



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามที่ 2 : มาตรการจัดการรับรู้ความเครียด

โปรดคำนึงถึงผลกระทบจากสถานการณ์ COVID-19 ซึ่งมีต่อท่าน โดยรวม ทั้งในเรื่องของการ

ทำงาน การใช้ชีวิต เศรษฐกิจ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อ และความสัมพันธ์ แล้วทำ

เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยคำตอบที่ท่านตอบนั้น ไม่มีข้อถูก

หรือข้อผิด และขอความกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

| ข้อความ | ไม่เคย | แทบ จะไม่มี | บาง ครั้ง | ค่อนข้าง บ่อย | บ่อย มาก |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|--------------|------------------|-------------|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. คุณรู้สึกหงุดหงิดเพราะมีบางอย่างเกิดขึ้นอย่างไม่คาดคิดบ่อยครั้งแค่ไหน | | | | | |
| 2. คุณรู้สึกว่าตนเองไม่กล้าควบคุมสิ่งสำคัญต่างๆในชีวิตบ่อยครั้งแค่ไหน | | | | | |
| 3. คุณรู้สึกกังวลใจและเครียดบ่อยแค่ไหน | | | | | |
| 4. บ่อยครั้งแค่ไหนคุณเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการจัดการปัญหาต่างๆของตนได้ | | | | | |
| 5. บ่อยครั้งแค่ไหนคุณรู้สึกว่าสิ่งต่างๆ เป็นไปตามที่คุณต้องการ | | | | | |
| 6. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณพบว่าคุณไม่สามารถรับมือกับสิ่งต่างๆที่ตนเองต้องทำได้ | | | | | |
| 7. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณสามารถจัดการกับสิ่งที่รบกวนในชีวิตคุณได้ | | | | | |
| 8. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณรู้สึกว่าสามารถจัดการกับสิ่งต่างๆที่ตนเองต้องทำได้ | | | | | |
| 9. บ่อยแค่ไหนที่คุณรู้สึกโกรธเพราะมีสิ่งที่ย้อนอกเหนือการควบคุมของตนเอง | | | | | |
| 10. บ่อยครั้งแค่ไหนที่คุณรู้สึกว่าปัญหามีมากมาย จนไม่สามารถที่จะฝ่าฟันได้ | | | | | |

แบบสอบถามที่ 3 : มาตรการความสามารถของการฟื้นคืนพลังตามสถานการณ์

โปรดคำนึงถึงสถานการณ์ COVID-19 ซึ่งมีต่อท่าน โดยรวม ทั้งในเรื่องของการทำงาน การใช้ชีวิต เศรษฐกิจ ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการติดเชื้อ และความสัมพันธ์แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยคำตอบที่ท่านตอบนั้น ไม่มีข้อถูกหรือข้อผิด และขอความกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

| ข้อความ | | ไม่จริง | จริง | ค่อนข้าง | จริง |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------|------|
| | | 1 | บางครั้ง | จริง | มาก |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| ด้านความทนต่อแรงกดดัน | | | | | |
| 1. | เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อย ทำให้ฉันว่าฉันใจนิ่งไม่ติด | | | | |
| 2. | ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน | | | | |
| 3. | เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดหรือผลที่ตามมา | | | | |
| 4. | ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น | | | | |
| 5. | เวลาทุกข์ใจมากๆฉันเจ็บป่วย ไม่สบาย | | | | |
| 6. | ฉันสอนและเตือนตัวเอง | | | | |
| 7. | ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น | | | | |
| 8. | ฉันไม่จดจำเรื่องราวเลวร้ายในอดีต | | | | |
| 9. | ถึงแม้ปัญหาจะหนักหนาเพียงใดชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด | | | | |
| ด้านกำลังใจ | | | | | |
| 10. | เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนปรับทุกข์ด้วย | | | | |
| 11. | จากประสบการณ์ที่ผ่านมาทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ | | | | |
| 12. | ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ | | | | |

| | | | | | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 13. | ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า | | | | |
| ด้านการจัดการกับปัญหา | | | | | |
| 14. | เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไว้ ความสามารถ | | | | |
| 15. | เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น | | | | |
| 16. | ฉันอยากหนีไปให้พ้นหากมีปัญหาหนักหนาต้อง รับผิดชอบ | | | | |
| 17. | การแก้ไขปัญหาทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น | | | | |
| 18. | ในการพูดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วย กับฉันได้ | | | | |
| 19. | ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด | | | | |
| 20. | ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน | | | | |

แบบสอบถามที่ 4 : มาตรการจัดการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยทั่วไป

ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยคำตอบที่ท่านตอบนั้น
ไม่มีข้อถูกหรือข้อผิด และขอความกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

| ข้อความ | | ไม่จริง | ไม่จริงเป็น | ค่อนข้าง | จริงที่สุด |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------|----------|------------|
| | | เลย | ส่วนใหญ่ | จริง | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | ฉันสามารถจัดการแก้ปัญหาที่ยากได้เสมอ ถ้าฉันพยายามมากพอ | | | | |
| 2. | ถ้ามีคนขัดขวางฉัน ฉันสามารถหาวิธีและหนทางเพื่อให้ได้สิ่งที่ฉันต้องการ | | | | |
| 3. | ฉันยึดมั่นในจุดมุ่งหมายและสามารถทำให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างง่ายดาย | | | | |
| 4. | ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถรับมือกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ | | | | |
| 5. | ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ไม่คาดคิดมาก่อนได้ เพราะเชื่อว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะรับมือกับปัญหานั้น | | | | |
| 6. | ฉันสามารถแก้ปัญหาได้เกือบทุกปัญหา ถ้าฉันพยายามมากพอ | | | | |
| 7. | ฉันสามารถรับมือกับปัญหาที่ยากๆได้ เพราะความสามารถในการเผชิญปัญหาของฉัน | | | | |
| 8. | เมื่อฉันเผชิญกับปัญหา ฉันสามารถคิดหาวิธีแก้ปัญหาได้หลายวิธี | | | | |
| 9. | เมื่อพบความลำบากฉันสามารถหาทางออกเสมอ | | | | |
| 10. | ฉันสามารถจัดการกับอะไรก็ตามที่ผ่านเข้ามา | | | | |

แบบสอบถามที่ 5 : มาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง

ขอให้ท่านทำวงกลมข้อที่ตรงกับท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยการให้คะแนน 1 คือไม่ตรงมากที่สุด จนถึง 7 คือตรงมากที่สุด โดยคำตอบที่ท่านตอบนั้น ไม่มีข้อถูกหรือข้อผิด และขอความกรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

| | ข้อความ | ระดับความรู้สึก |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1. | เมื่อฉันอยากให้ตนเองมีอารมณ์ในทางบวก (เช่น ความสุขใจ สบายใจ) มากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่ | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 2. | ฉันเก็บอารมณ์ความรู้สึกไว้กับตัวเอง | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 3. | เมื่อฉันอยากให้ความคิดทางลบ (เช่น เสียใจ โกรธ) ลดลง ฉันจะเปลี่ยนความคิดที่ฉันมีอยู่ | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 4. | เมื่อฉันรู้สึกมีอารมณ์ทางบวก ฉันจะระวังอย่างยิ่งในการที่จะไม่แสดงความรู้สึกออกมา | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 5. | เมื่อฉันต้องเผชิญหน้ากับสถานการณ์ความเครียด ฉันจะเปลี่ยนความคิดของฉันที่มีต่อสถานการณ์นั้นเพื่อให้ฉันเองผ่อนคลายลง | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 6. | ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้โดยไม่แสดงออกมา | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 7. | เมื่อฉันอยากมีอารมณ์ในทางบวก ฉันจะเปลี่ยนวิธีการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 8. | ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้โดยการเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 9. | เมื่อฉันมีอารมณ์ทางลบ ฉันจะระวังอย่างยิ่งในการที่จะไม่แสดงความรู้สึกออกมา | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |
| 10. | เมื่อฉันอยากมีอารมณ์ทางลบที่ลดลง ฉันจะเปลี่ยนวิธีการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น | 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 |

ประวัติผู้เขียน

| | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-สกุล | อโนชา ศรีสะอาด |
| วัน เดือน ปี เกิด | 18 สิงหาคม 2532 |
| สถานที่เกิด | กรุงเทพมหานคร |
| วุฒิการศึกษา | 2551 - 2554 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตรบัญชี บัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2561 - ปัจจุบัน กำลังศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการ ปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| ที่อยู่ปัจจุบัน | 4/6 หมู่ 9 ถ.แจ้งวัฒนะ ต.บางพลูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 |



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY