



บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019

Parent's Roles in Promoting Resilience of Preschoolers During the Covid-19

นิตานุช ศักดิ์สุพรรณ¹ และ ศศิลักษณ์ ขยันกิจ^{2*}

Nidanuch Saksuphan¹ and Sasilak Khayankij^{2*}

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 ในโรงเรียนรัฐบาลแห่งหนึ่ง ใน 2 ด้าน ได้แก่ การสร้างความมั่นใจ และการขยายประสบการณ์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองของเด็กวัยอนุบาลในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง สังกัดกรมการส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2565 จำนวน 126 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า ผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็กอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับมาก ($M = 4.07$) โดยผู้ปกครองสื่อสารกับเด็ก ให้ข้อมูลที่เหมาะสม ให้ความรักความอบอุ่น ดูแลกิจวัตรประจำวัน รวมทั้งจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ให้แก่เด็ก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทั้ง 2 องค์ประกอบอยู่ในระดับมาก โดยการขยายประสบการณ์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงที่สุด ($M = 4.07$) รองลงมา คือ การสร้างความมั่นใจ ($M = 4.06$) แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองให้ความสำคัญด้านการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมมากกว่า การสื่อสาร และการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น

คำสำคัญ : โรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019, การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ, เด็กวัยอนุบาล, บทบาทผู้ปกครอง

¹ นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Graduate Student of Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University, Email: nida.nuch.saksuphan@gmail.com

² อาจารย์ประจำสาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Lecturer of Early Childhood Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University, Email: sasilak.k@chula.ac.th

* Corresponding Author

Abstract

This survey research aimed to study parents' roles in promoting public school preschoolers' resilience during COVID-19 pandemic in two aspects, reassurance and extended experience. The sample consisted of 126 preschool parents, and the research instrument used was a questionnaire. The data were analyzed using percentage, means, and standard deviation. The research found that parents' roles in promoting preschoolers' resilience during the COVID-19 pandemic was performed at a high level in both aspects ($M = 4.07$). Thus, the parents communicated with their children, provided appropriate information, gave warmth and love, took care of daily routines, and organized activities that promoted knowledge for their children. Both aspects were found to be at a high level; extended experience had the highest mean score ($M = 4.07$), followed by reassurance ($M = 4.06$). The results show that the parents paid attention to the children's daily routines, helped them learning through activities rather than direct communication, and gave the children warmth and love.

Keywords: COVID-19, promoting preschooler's resilience, preschooler, parents' roles

บทนำ

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่ทำให้เด็กสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ (อภิพร เบ้งปิง, 2562) ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การที่บุคคลมีศักยภาพในการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถผ่านพ้นได้ Grothberg (1995) กล่าวว่า ทักษะชีวิตที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ แบ่งออกเป็น 5 ลักษณะ ได้แก่ 1) การได้รับการยอมรับจากผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว ครู และเพื่อน 2) การมีแนวทางในการปฏิบัติตัว และปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ของสังคม 3) การมีแบบอย่างที่ดี 4) การส่งเสริมความเป็นอิสระ และ 5) การได้รับบริการต่าง ๆ ที่นอกเหนือจากกิจกรรมภายในครอบครัว Zhang and Lee (2020) ได้กล่าวว่า ความยืดหยุ่นทางอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของการเรียนรู้ทักษะทางอารมณ์และสังคม และเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความมั่นใจว่าเด็กสามารถปรับตัวในระยะยาวได้ ผลกระทบของไวรัสโคโรนาไวรัส 2019 เป็นบทบาทของผู้ปกครองที่จะต้องเป็นแบบอย่างที่ดี การดูแลตัวเอง และการคิดถึงสุขภาพจิตในระยะยาวให้มากกว่าที่ผ่านมา

การแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อเด็กวัยอนุบาลโดยผลสำรวจของยูนิเซฟ (2564) ระบุ เด็กและเยาวชนไทยร้อยละ 70 ได้รับผลกระทบทางสุขภาพจิต ทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล สถิติการให้บริการสายด่วนสุขภาพจิตที่เด็กและวัยรุ่นขอคำปรึกษามากที่สุด 3 ประเด็นแรก คือ 1. ความเครียดและวิตกกังวล 2. อารมณ์เศร้า และ 3. ปัญหาครอบครัว (กรมสุขภาพจิต, 2564) การดูแลสุขภาพของเด็กปฐมวัยเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีการดำเนินงานโดยเร่งด่วนเพื่อให้เด็กปฐมวัยได้มีความปลอดภัยทั้งทางร่างกายและจิตใจ (โชติรส สุทธิประเสริฐ และคณะ, 2564) งานวิจัยของ Gallitto (2021) ชี้ให้เห็นว่าความวิตกกังวลของพ่อแม่ผู้ปกครองมีผลต่อคุณภาพการเลี้ยงดูเด็กที่ลดลง สอดคล้องกับ Cameron et al. (2020) ที่กล่าวว่า การใช้ชีวิตประจำวันในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 ทำให้ความรู้สึกล้มเหลวปลอดภัยลดน้อยลง ผู้ปกครองเกิดความวิตกกังวลในเรื่องของการออกไปนอกบ้าน การเลี้ยงดู

บุตรเมื่อจำเป็นต้องอยู่บ้านเป็นเวลานาน การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้เด็กได้แสดงออกทางอารมณ์ผู้ปกครองควรใช้กิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การเล่นอิสระ การทำศิลปะ การวาดภาพระบายสี สามารถช่วยให้เด็กแสดงออกและสื่อสารความรู้สึกกลัว กังวล หรือความเครียดออกมาได้ (World Health Organization, 2020)

โรงเรียนที่ผู้วิจัยทำการสำรวจข้อมูล เป็นโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง สังกัดกรมการส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดปทุมธานี อยู่ในพื้นที่สีแดงเข้มและเป็นจังหวัดที่มีผู้ติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เป็นจำนวนมาก จากการสอบถามครูประจำชั้นนักเรียนระดับชั้นอนุบาล 1-3 พบว่า การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ตั้งแต่ต้นปี พ.ศ. 2562 เป็นต้นมา ส่งผลกระทบต่อผู้ปกครองนักเรียนในเรื่องภาวะเศรษฐกิจ การปรับลดการจ้างงาน สภาพความเป็นอยู่ และการดำเนินชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยได้สอบถามครูประจำชั้นพบว่า มีผู้ปกครองนักเรียนเสียชีวิตจากการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งเหตุการณ์นี้ส่งผลกระทบทางจิตใจของเด็กโดยตรง การจากไปอย่างกะทันหันทำให้เด็กเกิดความเครียดและวิตกกังวล ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการสำรวจบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ที่ส่งผลกระทบเป็นวงกว้าง เนื่องจากการปิดโรงเรียน การจำกัดทางสังคม การเว้นระยะห่างทางสังคม การงดกิจกรรมนอกบ้าน และการสวมหน้ากากอนามัย ส่งผลกระทบกับเด็กในด้านจิตใจ เด็กมีความกังวล สับสน และเกิดภาวะเครียด โดยผู้ปกครองมีบทบาทในเรื่องการดูแลสภาพจิตใจเด็กในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มากยิ่งขึ้น ผลจากการศึกษาในครั้งนี้นำมาใช้เป็นแนวทางในการสนับสนุนผู้ปกครองให้สามารถดูแลเด็กวัยอนุบาลให้เติบโตสมวัย มีความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อเป็นรากฐานในการดำรงชีวิตในอนาคต

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย คุณภาพชีวิต และความปลอดภัยที่เชื่อมโยงมาสู่ตัวเด็กอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เด็กปฐมวัยจึงควรได้รับการดูแล สุขภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญาที่เชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล งานวิจัยนี้ต้องการศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาล ในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ใน 2 ด้าน ได้แก่ 1) การสร้างความมั่นใจ 2) การขยายประสบการณ์

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ใน 2 ด้าน ได้แก่ 1) การสร้างความมั่นใจ และ 2) การขยายประสบการณ์

วิธีการวิจัย

1. การศึกษาข้อมูลพื้นฐาน

ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับบทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จากแนวคิด เรื่องบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจเด็กในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของ Zhang and Lee

(2020) การส่งเสริมผู้ปกครองเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กและเยาวชนในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 ของ Masten (2020) และแนวทางในการเยียวยาจิตใจลูกช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ของ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2564) สันเคราะห์เป็นกรอบแนวคิดงานวิจัยเรื่อง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 จำนวน 2 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การสร้างความมั่นใจ และ 2) การขยายประสบการณ์ (ตาราง 1)

ตาราง 1

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ประเด็นที่ศึกษา	ประเด็นย่อย
บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019	1. การสร้างความมั่นใจ
	1.1 การสื่อสาร
	1.1.1 การแบ่งปันความรู้สึกนึกคิด
	1.1.2 การให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยเกี่ยวกับสถานการณ์โควิด
	1.2 การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น
	1.2.1 การแสดงปฏิสัมพันธ์เชิงบวก
	1.2.2 การสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
	2. การขยายประสบการณ์
	2.1 การดูแลกิจวัตรประจำวัน
	2.1.1 การร่วมกำหนดเป้าหมาย และวางแผน
	2.1.2 การกำกับดูแลการปฏิบัติกิจกรรม
	2.2 การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม
	2.2.1 การเล่นอิสระ
	2.2.2 การทำงานบ้าน

2. กำหนดประชากรและตัวอย่าง

2.1 ประชากร คือ ผู้ปกครองนักเรียนอนุบาลในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง สังกัดกรมการส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดปทุมธานี จำนวน 6 ห้องเรียน คือ ชั้นอนุบาล 1/1, อนุบาล 1/2, อนุบาล 2/1, อนุบาล 2/2, อนุบาล 3/1 และอนุบาล 3/2 จำนวน 160 คน โดยอ้างอิงจากจำนวนเด็กอนุบาล 1 คน ต่อผู้ปกครอง 1 คน

2.2 ตัวอย่าง คือ ผู้ปกครองนักเรียนอนุบาลที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565 ในโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง สังกัดกรมการส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดปทุมธานี ซึ่งขนาดตัวอย่างได้จากการใช้ตารางสำเร็จรูป Krejcie and Morgan ใช้ความคลาดเคลื่อนในการสุ่ม 5% ที่จำนวน 113 คน (วรรณิ แกมเกตุ, 2555) ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตาในแต่ละห้องเรียน ห้องเรียนละ 21 คน โดยเลือกรายชื่อเด็กตามลำดับที่ 1 – 21 ของแต่ละห้องเรียน เพื่ออ้างอิงถึงผู้ปกครองตามที่กำหนดโควตาไว้ได้ ตัวอย่างทั้งสิ้น 126 คน (ตาราง 2)

ตาราง 2

จำนวนประชากรและตัวอย่างจำแนกตามห้องเรียน

ห้องเรียนที่	ประชากร (คน)	ตัวอย่าง (คน)
1	23	21
2	23	21
3	30	21
4	30	21
5	27	21
6	27	21
รวม	160	126

3. การสร้างและตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 กำหนดลักษณะและโครงสร้างของเครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 ใน 2 ด้าน ได้แก่ การสร้างความมั่นใจ การขยายประสบการณ์ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 12 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพของครอบครัว อาชีพ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ความสัมพันธ์กับเด็ก จำนวนบุตร ลำดับการเกิดของบุตร เวลาว่างที่ใช้ร่วมกับเด็กกิจกรรมที่ใช้ร่วมกับเด็ก การปฏิบัติเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็น

ตอนที่ 2 บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 มีลักษณะเป็นแบบสอบถามประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 24 ข้อ โดยกำหนดความหมายมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง ปฏิบัติทุกครั้ง
- 4 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง
- 3 หมายถึง ปฏิบัติบางครั้ง
- 2 หมายถึง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
- 1 หมายถึง ไม่ปฏิบัติเลย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด จำนวน 1 ข้อ

3.2 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 นำเครื่องมือเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องเพื่อปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะก่อนนำเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อ

คำถามกับเนื้อหา (IOC) โดยกำหนดเกณฑ์ที่ยอมรับได้ต้องมีค่ามากกว่า 0.5 แบบสอบถามได้รับค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา ทั้งฉบับเท่ากับ 0.96 หมายถึง แบบสอบถามมีคุณภาพ นำไปใช้ได้

3.2.2 นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงไปทดลองใช้กับผู้ปกครองเด็กอนุบาลที่มีบริบทโรงเรียนคล้ายกับตัวอย่างแต่ไม่ใช่ตัวอย่าง จำนวน 24 คน ผู้วิจัยคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น ได้เท่ากับ 0.903 แปลผลได้ว่า เครื่องมือวิจัยมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง นำไปใช้ได้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการทำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลวิจัยไปยังโรงเรียนอนุบาลแห่งหนึ่ง สังกัดกรมการส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดปทุมธานี จากนั้น ส่งแบบสอบถามให้แก่ผู้ปกครองระดับชั้นอนุบาล ในรูปแบบออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยได้รับการตอบกลับทั้งหมด 126 คน คิดเป็นร้อยละ 100

5. การวิเคราะห์และนำเสนอข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อแปลว่าระดับการปฏิบัติเป็นบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 และนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง แปลผลตามเกณฑ์ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน 4.51 – 5.00 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยคะแนน 3.51 – 4.50 หมายถึง มีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ยคะแนน 2.51 – 3.50 หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ยคะแนน 1.51 – 2.50 หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ยคะแนน 1.00 – 1.50 หมายถึง มีการปฏิบัติในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 วิเคราะห์โดยนำข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมมาสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ประเด็น ได้แก่ ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 และความคิดเห็นเพิ่มเติมหรือข้อเสนอแนะ สรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลพื้นฐานของผู้ปกครอง

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 72.20 มีอายุในช่วง 31 – 35 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.40 การศึกษาของผู้ปกครองอยู่ในระดับต่ำกว่า

ปริญญาดรี คิดเป็นร้อยละ 79.40 ครอบครัวส่วนใหญ่อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 79.40 มีความสัมพันธ์กับเด็กเป็นมารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69 ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีอาชีพเป็นพนักงานเอกชน คิดเป็นร้อยละ 41.30 ผู้ปกครองมีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 30,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 75.40 จำนวนบุตรในครอบครัว มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 41.30 ลำดับของบุตรส่วนใหญ่เป็นบุตรคนแรก คิดเป็นร้อยละ 44.40

ผลการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเวลาว่างในการใช้เวลาร่วมกับเด็ก พบว่า ผู้ปกครองใช้เวลาว่างในช่วงวันจันทร์ – ศุกร์ เป็นเวลา 3 – 4 ชั่วโมง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.30 ผู้ปกครองใช้เวลาว่างร่วมกับเด็กในช่วงวันหยุดเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ เป็นเวลา 5 – 6 ชั่วโมง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73 กิจกรรมที่ใช้เวลาร่วมกับเด็ก มากที่สุดคือ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น อาบน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหาร คิดเป็นร้อยละ 29.70 การปฏิบัติตนเป็นตัวอย่างให้เด็กเห็น ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นตัวอย่างในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ คิดเป็นร้อยละ 76.70

2. บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019

ข้อมูลจากแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 อยู่ในระดับมาก ($M = 4.07$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า การขยายประสบการณ์ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 การสร้างความมั่นใจ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 (ตาราง 3)

ตาราง 3

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับการปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 จำแนกตามข้อมูลโดยรวม

ประเด็นที่ศึกษา	ระดับการปฏิบัติ (n = 126)		
	M	SD	แปลผล
1. การสร้างความมั่นใจ	4.06	0.72	มาก
1.1 การสื่อสาร	3.96	0.75	มาก
1.2 การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น	4.16	0.76	มาก
2. การขยายประสบการณ์	4.07	0.76	มาก
2.1 การดูแลกิจวัตรประจำวัน	4.10	0.78	มาก
2.2 การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม	4.04	0.78	มาก
รวม	4.07	0.72	มาก

เมื่อพิจารณาองค์ประกอบแต่ละด้าน สามารถสรุปได้ดังนี้

1. การสร้างความมั่นใจ พบว่า ผู้ปกครองมีระดับการปฏิบัติมาก ทั้ง 2 องค์ประกอบ โดยการสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุด ($M = 4.16$) และรองลงมาคือ การสื่อสาร ($M = 3.96$) (ตาราง 4)

1.1 การสื่อสาร พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยการให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยเกี่ยวกับสถานการณ์โควิดมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุด ($M = 4.10$) และรองลงมาคือ การแบ่งปันความรู้สึกนึกคิด ($M = 3.82$)

1.2 การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยการสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุด ($M = 4.25$) และรองลงมาคือ การแสดงปฏิสัมพันธ์เชิงบวก ($M = 4.08$)

ตาราง 4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับการปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 การสร้างความมั่นใจ

ประเด็นที่ศึกษา	ระดับการปฏิบัติ ($n = 126$)		
	M	SD	แปลผล
1.1 การสื่อสาร	3.96	0.75	มาก
1.1.1 การแบ่งปันความรู้สึกนึกคิด	3.82	0.82	มาก
1.1.2 การให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยเกี่ยวกับสถานการณ์โควิด	4.10	0.81	มาก
1.2 การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่น	4.16	0.76	มาก
1.2.1 การแสดงปฏิสัมพันธ์เชิงบวก	4.08	0.80	มาก
1.2.2 การสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย	4.25	0.78	มาก
รวม	4.06	0.72	มาก

2. การขยายประสบการณ์ พบว่า ผู้ปกครองมีระดับการปฏิบัติมาก ทั้ง 2 องค์ประกอบ โดยการดูแลกิจวัตรประจำวันมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุด ($M = 4.10$) และรองลงมาคือ การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ($M = 4.04$) (ตาราง 5)

2.1 การดูแลกิจวัตรประจำวัน พบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยการกำกับดูแลการปฏิบัติกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุด ($M = 4.19$) และรองลงมาคือ การร่วมกำหนดเป้าหมายและวางแผน ($M = 4.02$)

2.2 การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมพบว่า ผู้ปกครองมีการปฏิบัติอยู่ในระดับมาก โดยการเล่นอิสระมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุด ($M = 4.12$) และรองลงมาคือ การทำงานบ้าน ($M = 3.96$)

ตาราง 5

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลระดับการปฏิบัติของผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 การขยายประสบการณ์

ประเด็นที่ศึกษา	ระดับการปฏิบัติ (n = 126)		
	M	SD	แปลผล
2.1 การดูแลกิจวัตรประจำวัน	4.10	0.78	มาก
2.1.1 การร่วมกำหนดเป้าหมาย และวางแผน	4.02	0.82	มาก
2.1.2 การกำกับดูแลการปฏิบัติกิจกรรม	4.19	0.79	มาก
2.2 การเรียนรู้ผ่านกิจกรรม	4.04	0.78	มาก
2.2.1 การเล่นอิสระ	4.12	0.83	มาก
2.2.2 การทำงานบ้าน	3.96	0.83	มาก
รวม	4.07	0.76	มาก

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม จากข้อมูลแบบสอบถาม พบว่า ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เป็นจำนวน 19 คน ดังนี้

3.1 การสร้างความมั่นใจ ผู้ปกครองสอนให้ลูกระมัดระวังตนเองในการใช้ชีวิตประจำวันในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด 19 ได้แก่ การสวมใส่หน้ากากอนามัย ล้างมือเป็นประจำ (9 คน) ผู้ปกครองให้ความรู้และใส่ใจในเรื่องความสะอาดขณะอยู่ร่วมกัน ได้แก่ การปิดปากเมื่อไอหรือจาม ดื่มน้ำแก้วเดียวกัน การกำชับผู้ปกครองเมื่อเด็กเป็นหวัดให้หยุดอยู่บ้าน (5 คน)

3.2 การขยายประสบการณ์ ผู้ปกครองแสดงความคิดเห็นว่า อยากให้มีการจัดทำหนังสือแนะนำวิธีการเล่นกับลูกเมื่ออยู่ในพื้นที่จำกัด (2 คน) ผู้ปกครองควรใช้เวลาว่างร่วมกันกับลูกให้มากยิ่งขึ้น (2 คน) และอยากให้โรงเรียนจัดกิจกรรมที่让孩子ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน (1 คน)

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง บทบาทผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 พบว่า ผู้ปกครองมีบทบาทในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโรคติดต่อไวรัสโคโรนา 2019 โดยรวมอยู่ในระดับมาก จากผลสำรวจแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ปกครอง พบว่าส่วนใหญ่ครอบครัวมีสถานะอยู่ด้วยกัน ทำให้ผู้ปกครองใกล้ชิดกับเด็กและได้ใช้เวลาว่างร่วมกัน เห็นได้จากผลการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเวลาว่างในการใช้เวลาว่างกับเด็ก เป็นจำนวน 3 – 4 ชั่วโมงต่อวันในช่วงวันจันทร์ – ศุกร์ และผู้ปกครองส่วนมากใช้เวลา 5 – 6 ชั่วโมงต่อวันในช่วงวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ผู้ปกครองมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับเด็ก และให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพจิตใจของเด็กเป็นอย่างดี เนื่องจาก ผลการตอบแบบสอบถามเรื่อง การปฏิบัติตนเป็นแบบอย่างให้เด็กเห็น ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นแบบอย่างในเรื่องการทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ สอดคล้องกับ ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2564) กล่าวไว้ในวิทยุทัศน์ “EP.30 เยียวยา

จิตใจลูกช่วงโควิด-19” ว่า ในสถานการณ์โควิด-19 เป็นสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงกับชีวิตเด็ก เด็กเกิด ความวิตกกังวล รู้สึกไม่ปลอดภัย และขาดโอกาสในการพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ ดังนั้น ผู้ปกครองมีบทบาท สำคัญในการส่งเสริมให้มีกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายสภาวะจิตใจให้มีความเข้มแข็งสามารถรับมือกับสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสมกับวัย โดยการวิจัย พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด คือ การขยายประสบการณ์ แสดง ให้เห็นว่า ผู้ปกครองมีการให้ความสำคัญในการส่งเสริมประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันเพื่อให้เด็กมี วิธีการแสดงออกทางอารมณ์ในทางที่ดี สอดคล้องกับ World Health Organization (2020) ที่ระบุว่า เด็ก ทุกคนมีวิธีแสดงอารมณ์ของตนเอง ผู้ใหญ่ควรส่งเสริมกิจกรรมในเชิงบวกให้เด็กผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์ การเล่น การวาดภาพ สามารถช่วยให้เด็กแสดงออกและสื่อสารความรู้สึกกลัว กังวล หรือความเครียดออกมา ได้ โดยผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยในแต่ละประเด็น ดังนี้

1. การสร้างความมั่นใจ ผลการวิจัย พบว่า การสร้างบรรยากาศที่อบอุ่นมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงสุด กล่าวคือ การที่ผู้ปกครองให้ความรัก ความอบอุ่น การที่คนในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดี การสร้าง บรรยากาศหรือสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การเป็นแบบอย่างที่ดีใน การแสดงออกทางอารมณ์ของผู้ปกครอง ส่งเสริมให้เด็กรู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัยในช่วงสถานการณ์การแพร่ ระบาดโควิด 19 สอดคล้องกับ Grothberg (1995) ที่กล่าวว่า ทักษะชีวิตที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทาง จิตใจ ทำให้เกิดความมั่นคงและปลอดภัย ได้แก่ การมีความสัมพันธ์ที่จริงใจ การได้รับการยอมรับจาก ผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว ครู และเพื่อน และสอดคล้องกับ Gilligan (2009) ที่กล่าวว่า การส่งเสริม ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถทำได้โดยทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยซึ่งเกิดขึ้นจากการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับ ครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อมที่อาศัยอยู่

นอกจากนี้ การที่ผู้ปกครองแสดงปฏิสัมพันธ์เชิงบวก ได้แก่ การแสดงความรัก ความเข้าใจ หลีกเลี่ยง การใช้ความรุนแรงทั้งคำพูดและการกระทำ กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจเมื่อลูกทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ เปิดโอกาสให้ ลูกมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ ใช้เวลาร่วมกันกับคนในครอบครัว พูดคุยสื่อสารถึงเหตุการณ์การแพร่ระบาดของ โควิด 19 และหาแนวทางป้องกันร่วมกัน ส่งผลให้เด็กมีความมั่นใจในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม ผู้ปกครองส่วนมากไม่ค่อยใช้เวลาในการสนทนากับเด็กเกี่ยวกับความรู้สึกนึกคิด อาจเนื่องมาจากวัยของ เด็ก ผู้ปกครองอาจมองว่าเด็กยังไม่สามารถสะท้อนความคิดความรู้สึกได้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ผู้ปกครอง สามารถใช้คำถามปลายเปิดให้เด็กสะท้อนหรือสื่อสารความคิดความรู้สึกต่อสถานการณ์ เพื่อให้เด็กแสดง ความรู้สึกนึกคิด ในทางกลับกัน ผู้ปกครองจะได้รับรู้ความคิดความรู้สึกของเด็กเช่นกัน สอดคล้องกับ ยูนิเซฟ (2563) ที่กล่าวว่า การพูดถึงสถานการณ์โควิด-19 เด็กสามารถพูดแสดงความเห็นได้อย่างอิสระ ผู้ปกครองควร ตอบคำถามเด็กอย่างจริงใจ เด็กอาจได้ยินข่าว การปิดเจียบและเก็บเป็นความลับไม่สามารถปกป้องเด็ก ๆ ได้ แต่ความจริงใจและการเปิดใจสามารถช่วยเหลือได้ การให้กำลังใจเมื่อเด็กรู้สึกกลัวหรือสับสน ผู้ปกครองควรให้ พื้นที่กับพวกเขาในการแบ่งปันความรู้สึกและทำให้เด็กทราบว่าผู้ปกครองอยู่กับพวกเขา

2. การขยายประสบการณ์ ผลการวิจัยพบว่า การดูแลกิจวัตรประจำวันมีค่าเฉลี่ยคะแนนมากที่สุด กล่าวคือ การที่ผู้ปกครองส่งเสริมให้มีการทำกิจวัตรประจำวันเป็นเวลาอย่างสม่ำเสมอ เช่น เวลาตื่นนอน/ เข้านอน เวลาทำการบ้าน เวลารับประทานอาหาร เวลาอาบน้ำแปรงฟัน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และรู้จัก

การช่วยเหลือตนเอง การกำหนดเป้าหมาย วางแผน และสร้างข้อตกลงร่วมกันกับผู้ปกครอง ซึ่งทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว สอดคล้องกับ Miller-Lewis et al. (2013) กล่าวว่า การเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่มีคุณภาพระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่เป็นพื้นฐานของสุขภาพจิตที่ดีและความเข้มแข็งทางจิตใจในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด นอกจากนี้ ผู้ปกครองสามารถช่วยรับมือกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในช่วงการแพร่ระบาดของโรคโควิด 19 โดยแบ่งเวลาทำกิจกรรมร่วมกับเด็ก เช่น การช่วยเหลืองานบ้าน และการเล่นอิสระ ซึ่งผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้ปกครองมีระดับปฏิบัติอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ผู้ปกครองมีความใส่ใจ ดูแลเด็กในช่วงสถานการณ์โควิด-19 โดยที่เด็กได้มีการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม ได้แก่ การเล่นอิสระ และการทำงานบ้าน สอดคล้องกับ คณิสส์ เสี่ยงมสุนทร (2563) ที่กล่าวว่า ผู้ปกครองจะดูแลเด็กในช่วงโควิด19 ระบาดได้โดยสอนให้รักษาความสะอาด จัดสรรเวลาให้เหมาะสมกับวัยและพัฒนาการของลูก ซึ่งผู้ปกครองควรแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมร่วมกับลูก เช่น อ่านนิทาน เดินรำ ร้องเพลง เล่นบทบาทสมมติ ทำงานบ้าน หรือทำอาหารร่วมกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้

1) โรงเรียนควรให้ความรู้ผู้ปกครองเกี่ยวกับการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับเด็กวัยอนุบาลเพิ่มเติม โดยเน้นเรื่องการให้ความรู้ผู้ปกครองถึงวิธีการสื่อสารกับเด็ก เช่น การแบ่งปันความรู้สึกนึกคิด การให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับวัยเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด เพื่อให้ผู้ปกครองและครอบครัวมีความรู้ และทักษะในการปฏิบัติต่อเด็กอย่างถูกต้องเหมาะสม

2) ผู้ปกครองควรคำนึงถึงการเป็นแบบอย่างที่ดีในเรื่องของการมองปัญหา หรือวิกฤตเป็นเรื่องท้าทาย ควรหาข้อดีของปัญหาเหล่านั้น เพื่อให้เด็กสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับโรงเรียนในสังกัดหน่วยงานอื่น ๆ เพื่อให้ได้ข้อมูลในงานวิจัยนี้กว้างขวางยิ่งขึ้น และควรมีงานวิจัยเกี่ยวกับการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กวัยอนุบาลในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด 19 เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติที่ถูกต้อง และเหมาะสมต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมสุขภาพจิต. (2564). *แนวทางการส่งเสริมและป้องกันปัญหาสุขภาพใจของนักเรียนเพื่อเตรียมพร้อม*

การเปิดโรงเรียน สำหรับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน. <https://dmh.go.th/covid19/pnews/files/FM-1635731941.pdf>

คณิสส์ เสี่ยงมสุนทร (2563, 23 กรกฎาคม). *ดูแลเด็กอย่างไรในช่วงโควิด-19 ระบาด.* คลังความรู้สุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข. http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=973

- โชติรส สุทธิประเสริฐ, วารุณี นาวัลย์, ปองรัก รังสีวงศ์, และ พัชรา พุ่มพชาติ. (2564). การดูแลสุขภาวะของเด็กปฐมวัยในสถานการณ์ New Normal. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 15, 227-241.
- ยูนิเซฟ. (2563, 31 มีนาคม). เคล็ดลับการเลี้ยงดูเด็กในภาวะการระบาดของโคโรนาไวรัส (COVID-19). Unicef for every child. <https://www.unicef.org/thailand/th/stories/เคล็ดลับการเลี้ยงดูเด็กในภาวะการระบาดของโคโรนาไวรัส-covid-19>
- ยูนิเซฟ. (2564, 8 ตุลาคม). ยูนิเซฟและกรมสุขภาพจิตชี้โควิด-19 ส่งผลให้สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทยแย่อย่างต่อเนื่อง. Unicef for every child. <https://www.unicef.org/thailand/th/press-releases/ยูนิเซฟและกรมสุขภาพจิตชี้โควิด-19>
- วรณีย์ แกมเกตุ. (2555). *วิธีวิทยาการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริไชย หงษ์สงวนศรี. (2564, 3 พฤษภาคม). *Health aware: เยี่ยมยาจิตใจลูกช่วงโควิด19*. Rama Channel. <https://www.youtube.com/watch?v=JV4yqrCp5Yk>
- อภิพร เป็งปิง. (2562). ความเข้มแข็งทางจิตใจของเด็กในห้องเรียนอนุบาล. *วารสารครุศาสตร์*, 47(2), 369-384.

ภาษาอังกฤษ

- Cameron, E. E., Joyce, K. M., Delaquis, C. P., Reynolds, K., Protudjer, J. L. P., & Roos, L. E. (2020). Maternal psychological distress & mental health service use during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 276, 765-774. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.07.081>
- Gallitto, E. (2021). *Building resilience in children during the pandemic: The role of positive parenting*. Uottawa. <https://droitcivil.uottawa.ca/interdisciplinary-research-laboratory-rights-child/building-resilience-children-during-pandemic-role-positive-parenting>
- Gilligan, R. (2009). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & Society*, 14(1), 37-47.
- Grothberg, E. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. The Hague, Netherlands: Bernard Van Lee Foundation.
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem resilience for children and youth in disaster: Reflections in the context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1, 95-106. <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Miller-Lewis, L. R., Searle, A. K., Sawyer, M. G., Baghurst, P. A., & Hedley, D. (2013). Resource factors for mental health resilience in early childhood: An analysis with multiple methodologies. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*, 7(6). <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-6>

World Health Organization. (2020, March 18). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*. <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>

Zhang, X., & Lee, M. K. (2020, April 15). *How to help children develop emotional resilience during coronavirus*. SURFACE at Syracuse University. <https://surface.syr.edu/lerner/58/>