

การศึกษากระบวนการฟื้นคืนได้ในระยะหลังการระบาดใหญ่ของ
โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19): กรณีศึกษาวัยเด็กตอนปลาย

The Process of Resilience in Post COVID-19 Pandemic: Case study of Late
Childhood

นันทชญา กิรติพรพัทธ์¹ และ อารยา ผลธัญญา^{2*}

Nunchaya Kiratiphonphat¹ and Araya Pontanya^{2*}

^{1,2} ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(Department of psychology, Faculty of Humanities, Chiang Mai University)

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบศึกษาเฉพาะกรณี เพื่อระบุองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฟื้นคืนได้ในวัยเด็กตอนปลายที่ต้องกลับมาเรียนในรูปแบบ On site ในระยะหลังการระบาดใหญ่ ผู้วิจัยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักด้วยการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 4 ราย เป็นเพศหญิงอายุระหว่าง 10-11 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-5 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณลักษณะของการฟื้นคืนได้ในระยะหลังการระบาดใหญ่ โดยใช้มาตรวัดการฟื้นคืนได้ในการคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลัก จากนั้นจึงเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง และนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาจัดระเบียบข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ ผลการวิจัย สามารถระบุองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฟื้นคืนได้แบ่งออกเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้าน “ฉันมี” ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย คือ ด้านการได้รับความรัก การดูแล และการสนับสนุนจากครอบครัว ด้านการได้รับความช่วยเหลือจากคุณครู ด้านการได้รับความรัก การยอมรับและการช่วยเหลือจากเพื่อน และ ด้านการได้รับข้อมูลและการดูแลด้านสุขภาพ หรือสวัสดิการต่างๆเกี่ยวกับการแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดกระบวนการฟื้นคืนได้ในกรณีศึกษาในระยะหลังการระบาดใหญ่ 2) องค์ประกอบด้าน “ฉันเป็น” ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบย่อย คือ ด้านการมีพื้นฐานอารมณ์ที่ดี ด้านสามารถรัก เห็นอกเห็นใจและให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น และด้านการมีความรับผิดชอบ 3) องค์ประกอบด้าน “ฉันสามารถ” ประกอบด้วย 1 องค์ประกอบย่อย คือ ด้านทักษะทางสังคม

คำสำคัญ: กระบวนการฟื้นคืนได้ การวิจัยเชิงคุณภาพ ระยะหลังการระบาดใหญ่ วัยเด็กตอนปลาย

ABSTRACT

This qualitative research employed the case study method to identify the factors related to the process of resilience in late childhood in a situation of on-site learning in post-COVID-19 pandemic. The key informants were selected by purposive sampling, consisting of 4 girls who aged between 10-11 years old, were studying in Grade 4-5 at a private school in Chiang Mai, and had characteristics of resilience after COVID-19 pandemic. The researcher used resilience scale to screen the key informants and data was collected by a semi-structured in-depth interview, then it was categorized and analyzed by thematic analysis method. The results revealed that I HAVE consisted of receiving love, care, and support from family, receiving academic support from teachers, receiving love, acceptance and help from peers, and health literacy including getting covid-19 vaccines were found to be factors that fostered the process of resilience among the participants after COVID-19 pandemic. I AM consisted of good temperament, ability to love, sympathize, be generous and be responsible. I CAN consisted of social skills

KEYWORDS: Process of Resilience, Qualitative Research, Post-COVID-19 Pandemic, Late Childhood

**Corresponding author, E-mail: araya.p@cmu.ac.th Tel. 081 885 0840*

Received: 23 January 2023/ Revised: 16 February 2023 / Accepted: 28 February 2023 / Published online: 15 May 2023

บทนำ

วัยเด็กตอนปลาย (Late childhood) เป็นวัยที่มีอายุอยู่ในช่วง 9-11 ปี และเป็นวัยที่ต้องเตรียมพร้อมเพื่อเติบโตเป็นเด็กวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ที่พร้อมจะเผชิญและรับผิดชอบตนเองในทุกๆด้าน ทั้งในด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และด้านความคิด (Burakasikorn, n.d.) เด็กวัยนี้เริ่มหัดเป็นตัวของตัวเอง อยากตัดสินใจด้วยตัวเอง ชอบความเป็นอิสระ เชื่อมมั่นในความคิดของตัวเอง และในช่วงวัยนี้เด็กเริ่มพัฒนาชีวิตสังคมนอกครอบครัว กลุ่มเพื่อนเข้ามามีบทบาทแทน ดังนั้นกลุ่มจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตของเด็กในวัยนี้มาก (Keawkwangwan, 2006) โดยสิ่งที่เด็กวัยนี้กลัวที่สุดคือการไม่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เด็กจึงพยายามทำตัวให้เป็นที่ยอมรับในกลุ่ม เพื่อไม่ทำให้ตนเองรู้สึกแตกต่างหรือแปลกแยกจากคนในกลุ่ม (Tangkittiyaporn, 2014) นอกจากนี้วัยเด็กตอนปลายจะมีความวิตกกังวลเพิ่มเข้ามาในเรื่องของการเรียน เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กเริ่มเรียนอย่างจริงจัง มีการเตรียมสอบเข้าเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่มีการแข่งขันค่อนข้างสูง ทำให้เด็กมีความกังวลว่าจะสอบไม่ผ่านหรือเรียนไม่ทันเพื่อน ดังนั้น การมีปฏิสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนร่วมวัยและการเรียนจึงเป็นประเด็นสำคัญสำหรับการพัฒนาการของเด็กในช่วงวัยนี้ (Iamsin, 2022) แต่อย่างไรก็ตามในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีการแพร่ระบาดไปทั่วโลก ทำให้เด็กขาดโอกาสในการพัฒนาตนเองทั้งในด้านสังคมและด้านการศึกษา จึงส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลและการต้องปรับตัวมากขึ้นของเด็ก

เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้รัฐบาลไทยได้ประกาศสถานการณ์ฉุกเฉินเมื่อวันที่ 25 มีนาคม 2563 เพื่อเป็นการป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 โดยกำหนดแนวทางการป้องกันโรคด้วยการปิดประเทศหรือล็อกดาวน์ (Lock down) การเว้นระยะห่างทางสังคม (Social distancing) (Department of Disease Control, 2021) โรงเรียนจึงจำเป็นต้องถูกปิดและมีการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online learning) ซึ่งส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการศึกษา (Education disruption) เนื่องจากการเรียนออนไลน์จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และอินเทอร์เน็ต ซึ่งอุปกรณ์เหล่านี้เป็นสินค้าที่มีราคาค่อนข้างสูงและยังมีค่าการซ่อมแซมที่สูงเช่นกัน ทำให้บางครอบครัวที่ได้รับผลกระทบด้านรายได้จากวิกฤติโควิด-19 ไม่สามารถซื้ออุปกรณ์การเรียนที่จำเป็นได้ ถึงแม้ว่าบางครอบครัวจะมีอุปกรณ์เหล่านี้ แต่นักเรียนก็ยังขาดทักษะในการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่เพียงพอสำหรับการเรียนออนไลน์ และ

สภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการศึกษ เนื่องจากเรียนออนไลน์ 100% เป็นรูปแบบการเรียนรู้แบบใหม่และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน ทำให้นักเรียนอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ส่งผลกระทบต่อคุณภาพของการศึกษาและด้านจิตใจของนักเรียน เช่น ไม่มีสมาธิและขาดกำลังใจในการเรียน เนื่องจากไม่ได้พบเพื่อน และคุณครูโดยตรง หรืออุปสรรคในการเรียนวิชาที่ต้องมีการปฏิบัติลงมือทำ นักเรียนได้เรียนเพียงแต่ทฤษฎีเท่านั้นทำให้เข้าใจบทเรียนได้ช้ากว่าการเรียนในห้องเรียน โดยองค์ประกอบเหล่านี้ อาจทำให้นักเรียนเกิดปัญหาเรียนไม่ทันและเกิดอาการท้อแท้หมดกำลังใจในการเรียนได้ (Tuangrattanapun, 2021)

The Economist (2021) ได้รายงานเกี่ยวกับปัญหาวิกฤตการณ์แพร่ระบาดของโควิด-19 ที่มีผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนซึ่งกำลังอยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนทั่วโลกโดยผู้เชี่ยวชาญและนักการศึกษา มีความเห็นสอดคล้องกันว่า แม้โควิด-19 จะพบการติดเชื้อในเด็กได้น้อย แต่การที่โรงเรียนไม่สามารถเปิดการเรียนการสอนได้เต็มเวลา หรือบางแห่งปิดยาวกว่า 1 ปี ส่งผลต่อชีวิตและอนาคตของเด็กคนหนึ่งที่จะก้าวขึ้นมาเป็นกำลังสำคัญของประเทศ แม้แนวทางการปิดโรงเรียนจะช่วยยับยั้งการแพร่ระบาดและลดอัตราการติดเชื้อในหมู่เด็กได้ แต่กลับมีรัฐบาลเพียงไม่กี่ประเทศเท่านั้นที่คำนึงถึงผลกระทบของความเสียหายนี้ จากรายงานระบุว่าผลลัพธ์ของการปิดโรงเรียนเป็นเวลานานทำให้สมองของเด็กไม่ได้รับการกระตุ้นให้เกิดพัฒนาการตามที่ควรจะเป็น โดยระบุถึงเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาในประเทศอังกฤษ พบว่ามีระดับความรู้ที่ล่าช้าไปถึง 3 เดือน จากระดับปกติที่ควรจะเป็น ส่วนเด็กในเอเชียเรียนได้น้อยกว่าปกติถึงร้อยละ 60 – 70 ขณะที่มากกว่าครึ่งของเด็กอายุ 10 ปีในประเทศยากจนและประเทศกำลังพัฒนาไม่สามารถอ่านบทความขนาดสั้นที่ไม่ซับซ้อนได้

มาตรการปิดโรงเรียนและการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online learning) ยังส่งผลต่อพัฒนาการทางสังคม (Social development) ของเด็กวัยนี้อีกด้วย เนื่องจากมาตรการปิดโรงเรียนและการเรียนการสอนแบบออนไลน์ (Online learning) ทำให้เด็กขาดโอกาสการพัฒนาในด้านสังคม (Chafouleas & Briesch, 2021) แทนที่จะได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน ทำความรู้จักกับเพื่อนในช่วงเปิดภาคเรียนใหม่และทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อน กลับกลายเป็นว่าในช่วงตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 - 2565 เป็นระยะเวลาประมาณ 2 ปี ที่เด็กจะต้องอยู่คนเดียวและทำทุกอย่างด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการด้านสังคมของเด็ก โดยเฉพาะเด็กที่กำลังย่างเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ซึ่งในวัยนี้เป็นวัยที่กำลังต้องการเพื่อน ต้องการความเข้าใจจากคนรุ่นเดียวกัน จากการสำรวจพบว่า เด็กมีทักษะทางสังคมและการตระหนักในชุมชนลดลง เด็กเลือกที่จะถามคำถามกับคุณครูเป็นการส่วนตัวนอกห้องเรียน เพราะส่วนใหญ่รู้สึกไม่สบายใจที่จะต้องพูดต่อหน้าเพื่อนร่วมชั้น (Kan, 2021) ความมั่นใจลดลงและเด็กสบายใจที่จะอยู่ในโลกออนไลน์มากกว่าการสื่อสารแบบตัวต่อตัว (Face to face) (McKeever, 2022)

การแพร่ระบาดของโควิด-19 ไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทางสังคมของเด็กเท่านั้น มาตรการล็อกดาวน์เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต (Mental health) ของเด็กอีกด้วย จากการสำรวจพบว่า เด็กนักเรียนประสบปัญหาสุขภาพจิตเพิ่มมากขึ้นและมีระดับความวิตกกังวลและความมั่นใจที่ลดลง (McKeever, 2022) จากการเรียนในรูปแบบออนไลน์ตลอด ทำให้เด็กไม่มีส่วนร่วมในห้องอย่างที่เคยเป็น การขาดกำลังใจในการเรียน เนื่องจากไม่ได้พบเพื่อน และครูอาจารย์โดยตรง เด็กประสบปัญหาด้านการเรียน เรียนไม่ทันเพื่อน ไม่เข้าใจในสิ่งที่เรียน ก่อให้เกิดความเครียดสะสม นอกจากนี้จากงานวิจัยพบว่า เด็กมีความยากลำบากในการจดจ่ออยู่กับการเรียนและเสียสมาธิในการเรียนได้ง่ายขึ้น จากสภาพแวดล้อมในการเรียนที่ไม่พร้อมและการที่มีกิจกรรมอื่นเข้ามาแทรกได้ง่ายขึ้น ทำให้เด็กสมาธิสั้นลง ซึ่งการกำเริบของอาการสมาธิสั้นมีความสัมพันธ์กับกิจกรรมที่เพิ่มขึ้น (Spring news, 2021) และจากการศึกษาในเด็กยุโรปที่มีอายุน้อยกว่า 19 ปี พบว่า มาตรการล็อกดาวน์ (Lock down) ก่อให้เกิดอาการวิตกกังวลเพิ่มขึ้นในเด็ก เนื่องจากการขาดกิจวัตรประจำวัน การเสพข่าวเรื่องการแพร่ระบาดของโควิด-19 มากเกินไป และการใช้โซเชียลมีเดียที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงในการเกิดอาการวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าที่สูงขึ้น และพบว่าในเด็กและวัยรุ่นมีความคิดฆ่าตัวเพิ่มขึ้นจากเดือนพฤศจิกายน 2019 เป็นพฤษภาคม 2020 หลังจากล็อกดาวน์ โดยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (Panchai et al., 2021) จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 นี้ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของวัยเด็กตอนปลายทั้งทางด้านสภาพจิตใจ

ด้านการศึกษา และพัฒนาการทางสังคม โดยมาตรการต่างๆที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันโรคทำให้เด็กขาดโอกาสเรียนรู้วิธีการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับพัฒนาการในช่วงวัยนี้ โดยพัฒนาการเหล่านี้ จำเป็นที่จะต้องมีการพัฒนาในช่วงวัยเด็กตอนปลายและหากผ่านพ้นช่วงวัยนี้ไปแล้วพัฒนาการที่เกิดขึ้นในภายหลังอาจไม่สมบูรณ์และส่งผลกระทบต่อเด็ก และหากไม่ได้รับการช่วยเหลือหรือแก้ไขปัญหาจากผู้ปกครอง คุณครู หรือเพื่อนร่วมชั้นเรียน ก็จะสามารถก่อให้เกิดปัญหาพัฒนาการและบุคลิกภาพในระยะยาวตามมาได้ในภายหลัง

อย่างไรก็ตาม เมื่อวันที่ 1 กรกฎาคม 2565 เป็นต้นไป ประเทศไทยกำหนดให้โควิด-19 เข้าสู่ระยะหลังการระบาดใหญ่ (Post-pandemic) มีผลให้ผ่อนคลายมาตรการการป้องกันการแพร่ระบาดโควิด-19 ลง และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการประกาศให้ทุกโรงเรียนในประเทศไทย จัดการเรียนการสอนที่โรงเรียนหรือเรียนรูปแบบ On site (Daily News Online, 2022) ซึ่งจะส่งผลดีต่อเด็กทั้งในด้านการศึกษา พัฒนาการทางสังคมและสภาพจิตใจของเด็ก แต่ก็เป็นสถานการณ์ที่ทำให้เด็กต้องปรับตัวอีกครั้ง เนื่องจากการเรียนที่ไม่ต่อเนื่อง ทำให้เรียนไม่ทันเพื่อน การขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมชั้นเรียน จากการเรียนในรูปแบบออนไลน์ทำให้ขาดโอกาสในการฝึกทักษะสังคมซึ่งส่งผลต่อการเข้ากลุ่มของเด็ก แต่อย่างไรก็ตามพบว่ามียุคกลุ่มหนึ่งที่สามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ชีวิตวิถีใหม่ (New normal) ไม่กระทบต่อสภาพจิตใจ การเรียน และสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนร่วมวัย และหนึ่งในคุณลักษณะทางจิตวิทยาที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กสามารถปรับตัวได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงใหญ่ คือ การฟื้นคืนได้ (Resilience) เพราะ การฟื้นคืนได้เป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ (Dynamic) เพื่อการปรับตัวทางบวกต่อสภาวะที่ยากลำบากในชีวิต (Masten, 2014) ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดของ Grotberg (1995a) ในการศึกษากระบวนการฟื้นคืนได้ของวัยเด็กตอนปลาย ซึ่งระบุองค์ประกอบของการฟื้นคืนได้ในเด็ก 3 ด้าน โดยเด็กจะสามารถข้ามผ่านอุปสรรคหรือความทุกข์ยากได้นั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ฉันมี (I HAVE) ฉันเป็น (I AM) และฉันสามารถ (I CAN) ซึ่งเด็กแต่ละคนก็จะมีระดับของการฟื้นคืนได้ที่แตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบต่าง ๆ ที่หล่อหลอมบุคคลนั้นขึ้นมา (Sukawanich, 2016)

จากที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาข้อมูลเชิงลึกจากประสบการณ์ของวัยเด็กตอนปลายที่ต้องกลับมาเรียนในห้องเรียน ในระยะหลังการระบาดใหญ่โดยเป็นกลุ่มเด็กที่สามารถดำเนินชีวิตตามวิถีใหม่ (New normal) โดยไม่เกิดปัญหาทางด้านพัฒนาการและมีคุณลักษณะการฟื้นคืนได้ ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฟื้นคืนได้ของเด็กในสถานการณ์หลังการระบาดใหญ่ อันจะนำไปสู่การสนับสนุนให้เด็กสามารถก้าวผ่านสถานการณ์เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อทราบถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฟื้นคืนได้ในวัยเด็กตอนปลายที่ต้องกลับมาเรียนในรูปแบบ On site 100% ในระยะหลังการระบาดใหญ่ของโควิด-19

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. วัยเด็กตอนปลาย (Late childhood) หมายถึง นักเรียนที่มีอายุระหว่าง 9-11 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4- 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่ ที่มีคุณลักษณะของการฟื้นคืนได้ในระยะหลังการระบาดใหญ่
2. ระยะหลังการระบาดใหญ่ (post-pandemic) หมายถึง ระยะที่โรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 หรือ โควิด-19 มีการระบาดลดความรุนแรงลง ประเทศไทยประกาศเข้าสู่ระยะนี้ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2565 เป็นต้นไป และรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการประกาศให้ทุกโรงเรียนในประเทศไทย จัดการเรียนการสอนที่โรงเรียนหรือเรียนรูปแบบ On site

3. การฟื้นคืนได้ (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวของวัยเด็กตอนปลาย ที่ต้องกลับมาเรียนในห้องเรียน หลังจากเผชิญกับการเรียนออนไลน์เป็นเวลา 2 ปี เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อพัฒนาการตามวัยและการปรับตัวของวัยเด็กตอนปลาย แต่เด็กสามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ได้ โดยไม่กระทบต่อสภาพจิตใจ การเรียน และสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมวัย โดยองค์ประกอบของกระบวนการฟื้นคืนประกอบด้วยสองปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) ลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง องค์ประกอบด้านความอดทนต่อความรู้สึกด้านลบและความเครียด และองค์ประกอบด้านการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต 2) ความสัมพันธ์กับครอบครัวและบุคคลอื่น ประกอบด้วย องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ที่มั่นคงในครอบครัว และองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่สมาชิกในครอบครัว โดยงานวิจัยนี้พิจารณาการมีลักษณะฟื้นคืนได้จากการใช้มาตรวัดการฟื้นคืนได้ของ Pontanya (2018) ผู้ที่มีคะแนนเท่ากับ 2.68 คะแนนขึ้นไป ถือว่าเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะฟื้นคืนได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพแบบศึกษาเฉพาะกรณี ผู้วิจัยต้องการศึกษาข้อมูลเชิงลึกของเหตุการณ์ หรือปรากฏการณ์ในขอบเขตที่ชัดเจนทั้งในแง่ของเนื้อหา เวลา และสถานที่ จึงใช้จำนวนกลุ่มตัวอย่างน้อยแต่ศึกษาอย่างลึกซึ้ง (Maharutsakun, 2014) เพื่อให้ได้ข้อเท็จจริงที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับปรากฏการณ์ที่ศึกษา ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structure) ร่วมกับการสังเกตจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว ตามระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะวิเคราะห์โดยการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาเป็นผู้ตรวจสอบความถูกต้องของการวิเคราะห์ข้อมูล (Burnard et al., 2008)

ผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ได้มาโดยการคัดเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกและคัดออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก

1. วัยเด็กตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 9-11 ปี สัญชาติไทย และสามารถสื่อสารด้วยภาษาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4- 6 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่งในจังหวัดเชียงใหม่
3. มีคุณลักษณะของการฟื้นคืนได้ในระยะหลังการระบาดใหญ่ โดยใช้คะแนนจากมาตรวัดการฟื้นคืนได้ในการคัดกรองกำหนดให้กรณีศึกษาต้องได้คะแนนระหว่าง 2.68 ถึง 4.00 ซึ่งจัดอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ที่ระบุไว้ในมาตรวัดต้นฉบับ

เกณฑ์การคัดออก

1. นักเรียนที่มีความเจ็บป่วยทางกาย หรือบาดเจ็บทางร่างกาย
2. นักเรียนที่มีปัญหาด้านอารมณ์
3. นักเรียนที่ตอบมาตรวัดการฟื้นคืนได้ไม่ครบตามจำนวนข้อและไม่สามารถให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ได้ครบถ้วนตามแบบสัมภาษณ์ที่กำหนดไว้ในการศึกษา

จากการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักดังกล่าวข้างต้น พบว่า มีนักเรียนที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์จำนวนทั้งหมด 30 คน ผู้วิจัยได้ทำการแจกเอกสารชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัยเพื่อขอความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัย โดยผู้ปกครองให้การยินยอมจำนวน 21 คน จากนั้นใช้เวลา 20 นาที ในการทำมาตรวัดการฟื้นคืนได้ ซึ่งมีผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 8 คน ที่มีคะแนนจากมาตรวัดการฟื้นคืนได้มากกว่าหรือเท่ากับ 2.68 คะแนน

เครื่องมือวิจัย

1. มาตรวัดสำหรับคัดกรองผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตและนำมาตรวัดของ Pontanya (2018) มาใช้ในการประเมินระดับการฟื้นคืนได้ มาตรวัดประกอบด้วยข้อคำถามจำนวนทั้งหมด 36 ข้อ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 12 ข้อ องค์ประกอบด้านการอดทนต่อความรู้สึกทางลบและความเครียด จำนวน 7 ข้อ องค์ประกอบด้านการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต จำนวน 5 ข้อ องค์ประกอบด้านการมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงในครอบครัว จำนวน 6 ข้อ และองค์ประกอบด้านการมีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับบุคคลอื่นนอกจากสมาชิกในครอบครัว จำนวน 6 ข้อ มาตรวัดมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .935 และในแต่ละด้านมีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคอยู่ระหว่าง .728 ถึง .855 โดยมาตรวัดเป็นการรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า 5 ระดับ ตั้งแต่ 0 (ไม่ตรงเลย) ถึง 4 (ตรงมากที่สุด) การคิดคะแนนใช้คะแนนเฉลี่ยรวมทั้ง 5 องค์ประกอบ โดยมาตรวัดต้นฉบับระบุคะแนนเฉลี่ยมากกว่าหรือเท่ากับ 2.68 คะแนน ถือว่ามีคุณลักษณะการฟื้นคืนได้อยู่ในระดับสูง

2. สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยพัฒนาเพื่อใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึก พัฒนาจากทฤษฎีการฟื้นคืนได้ของ Grotberg (1995a) ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ฉันมี (I HAVE) ฉันเป็น (I AM) และฉันสามารถ (I CAN) ทั้งนี้ แบบสัมภาษณ์กำหนดคำถามไว้อย่างกว้างๆ และจะมีความยืดหยุ่นไปตามข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์บันทึกเสียง เพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลที่ได้รับเกิดการคลาดเคลื่อน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เก็บรวบรวมข้อมูลโดยคำนึงถึงจริยธรรมในการวิจัยโดย ผู้วิจัยส่งจดหมายไปยังโรงเรียนเพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลวิจัยกับนักเรียน เมื่อได้รับอนุญาตจึงประสานงานกับคุณครูประจำชั้นเพื่อคัดเลือกกรณีศึกษา พร้อมกับส่งเอกสารชี้แจงและหนังสือแสดงความสมัครใจสำหรับอาสาสมัครเด็ก (Assent of the child) ถึงผู้ปกครอง ในเอกสารผู้วิจัยได้อธิบายถึงวัตถุประสงค์ การขออนุญาตบันทึกเสียง การเผยแพร่ข้อมูล สิทธิของกรณีศึกษา และวิธีการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งขอความยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อเข้าร่วมการวิจัยจากผู้ปกครองของกรณีศึกษา หากกรณีศึกษามีความรู้สึกไม่สบายใจเกิดขึ้นจากการสัมภาษณ์ ให้แจ้งผู้วิจัยได้ทันที และสามารถขอออกจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อกรณีศึกษารวมถึงจะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของกรณีศึกษา ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บเป็นความลับไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะทำลายไฟล์เสียงและเอกสารการวิจัยทั้งหมดหลังจากสำเร็จการศึกษา

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์จำนวน 1 ครั้ง ใช้ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ 45 นาที – 1 ชั่วโมง ทั้งนี้ในระหว่างการสัมภาษณ์มีผู้ให้ข้อมูลหลักเข้าเกณฑ์การคัดออก โดยผู้ให้ข้อมูลหลักไม่สามารถให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์ได้ครบถ้วนตามที่กำหนด จึงทำให้ได้ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้จำนวนทั้งสิ้น 4 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่เพียงพอต่อการทำความเข้าใจประสบการณ์และปรากฏการณ์ในเชิงลึกของการศึกษาแบบศึกษาเฉพาะกรณี (Schoch, 2020)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์แก่นสาระ (Thematic Analysis) โดยได้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน (Phothisitita, 2007) ดังนี้ 1) ผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่ได้จากการถอดเทปแบบคำต่อคำซ้ำหลายๆ รอบ และให้รหัสข้อมูล (Coding) บนข้อความที่มีความเกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัยและทำการจัดบันทึกคำตอบแยกไว้ 2) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่มีรหัสกำกับไว้แล้ว มาจัดหมวดหมู่ (Categorization) โดยจัดข้อมูลที่มีความสอดคล้องกันตามประเด็นหลัก (Themes) เข้าไว้ด้วยกัน จากนั้นเรียบเรียงออกมาในรูปแบบบรรยาย 3) ผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่จัดตามประเด็นหลักอีกครั้ง จากนั้นทำการหาแบบแผน (Patterns) โดยเลือกประเด็นหรือหัวข้อที่มีความสอดคล้องกัน หรือแตกต่างกัน จากนั้นเรียบเรียงข้อมูลเพื่อเขียนผลการวิจัย

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งหมด 4 ราย มีอายุปัจจุบัน 10 ปี จำนวนร้อยละ 50 และ 11 ปี จำนวนร้อยละ 50 อายุเฉลี่ยเท่ากับ 10.5 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.577 กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โดยมีผลการเรียนระหว่าง 3.80 - 4.00 มีคะแนนจากแบบวัดการฟื้นคืนได้อยู่ในระดับสูง (2.77 - 3.53) และผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา

ส่วนที่ 2 องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฟื้นคืนได้

จากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 4 ราย พบข้อมูลที่สะท้อนถึงองค์ประกอบที่ช่วยผู้ให้ข้อมูลหลักมีการพัฒนาการฟื้นคืนได้จากการที่ต้องกลับมาเรียนในรูปแบบ On site 100% ในระยะหลังการระบาดใหญ่และมีความสามารถในการจัดการกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี ไม่กระทบต่อการเรียน สัมพันธภาพและสภาพจิตใจของตนเอง ข้อมูลที่พบจากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดประเด็นการนำเสนอตามองค์ประกอบของการฟื้นคืนได้ตามทฤษฎีของ Grotberg (1995a) ดังตาราง 1

Table 1 ผลการวิเคราะห์แก่นสาระแสดงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฟื้นคืนได้ของผู้ให้ข้อมูลหลัก 4 ราย

องค์ประกอบ	องค์ประกอบย่อย	ตัวชี้วัด	บทสัมภาษณ์
2.1 ฉันมี (I HAVE)	1. ด้านการได้รับความรัก การดูแล และการสนับสนุนจากครอบครัว	การเลี้ยงดูที่เป็น การให้ความรัก และเอาใจใส่ และสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว แบบใกล้ชิด สะท้อนให้เห็นถึงข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	“คุณพ่อคุณแม่ใจดี จะไม่บังคับอะไร จะใช้การคุยกันด้วยเหตุผล จะทำอะไรต้องมีเหตุผลก่อน ทำไม่ถึงดู ทำไม่ถึงไม่อยาก ตอนที่ไม่อยากเรียนพิเศษ คุณพ่อจะมาถามเหตุผลก่อน ทำไม่ถึงไม่อยากเรียน แล้วมาคุยกัน” “คุณพ่อคุณแม่บอกว่าเรียนออนไลน์ก็ไม่ใช่ไร เรียนออนไลน์ก็ไม่ใช่ไร ปรับตัวให้ได้ก็พอ ต้องเข้ากับสังคมให้ได้ สังคมออนไลน์หรือออนไลน์ก็เข้าได้หมด” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) “คุณพ่อคุณแม่ไม่กดดันเรื่องเกรด คุณพ่อคุณแม่แค่ขอให้ทำให้เต็มที่ก็พอแล้ว คุณพ่อคุณแม่บอกว่าหนูเรียนเก่งค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2) “คุณพ่อคุณแม่บอกว่าชอบอะไรก็ให้เรียนอันนั้น คุณพ่อคุณแม่พร้อมสนับสนุนค่ะ แล้วอย่างตอนเย็นหลังเลิกเรียนคุณแม่อีกจะมาสอนการบ้านด้วยค่ะ” “ตอนที่หนูทะเลาะกับเพื่อน หนูเสียใจมากเลยค่ะที่เขามาทำแบบนี้กับหนู แต่คุณแม่บอกว่า เราไม่ต้องไปแค้นเพื่อนทุกคน แคร่แค่เพื่อนที่ดีกับเราก็พอ คุณแม่บอกว่าไปเล่นกับเพื่อนคนอื่นก็ได้ หนูมีเพื่อนคนอื่นเยอะแยะที่น่ารักกับหนู แล้วคุณแม่ก็บอกว่าไม่ต้องกลัว ให้หนูออกไปสู้เลย คุณแม่จะเป็นกำลังใจให้หนูเสมอค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “คุณพ่อบอกว่าอยากเรียนอะไรให้บอกเลย คุณพ่อยากให้หนูเก่งๆค่ะ คุณพ่อคุณแม่ทำงานเหนื่อยเพราะอยากให้หนูได้เรียนเยอะๆค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)

2. ด้านการได้รับความช่วยเหลือจากคุณครู	การมีสัมพันธภาพที่ดีกับคุณครู มีคุณครูประจำชั้นที่สนิทที่สามารถจะพูดคุยและขอความช่วยเหลือได้ทั้งในเรื่องเรียนและเรื่องส่วนตัว ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักรู้สึกว่าจะไม่ได้เผชิญกับปัญหาด้วยตัวคนเดียว ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์	“คุณครูจะคอยรับฟังแล้วก็ช่วยเหลือหนูค่ะ บางทีหนูทำไม่ได้จริงๆ จะไปถามครูให้เข้าใจ ให้นูปรับมันได้ ปรับให้ดีกว่าเดิมค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) “ช่วงแรกงานน้อยค่ะ คุณครูบอกว่าอยากให้ทุกคนปรับตัวกันก่อน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2) “ส่วนตอนนี้คุณครูก็จะคอยเตือนว่ามีการบ้านอะไรบ้างที่ google classroom ค่ะ แต่ถ้าหนูทำการบ้านไม่ได้จริงๆ ก็จะไปถามเพื่อนถามคุณครูค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “อาจจะมียกคุณครูค่ะ ครูจะช่วยให้ปรับตัวเก่งขึ้น ก็เรื่องเรียนอะไรก็ค่ะ ถ้าเรียนไม่ทันก็ไปถามครูได้เลย ครูจะสอนใหม่ค่ะ อย่างช่วงนี้คุณครูจะติวสอบให้” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)
3. ด้านการได้รับความรัก การยอมรับและการช่วยเหลือจากเพื่อน	รูปแบบความสัมพันธ์กับเพื่อนจะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายมีสัมพันธภาพกับเพื่อนไปในทางที่ดี มีเพื่อนสนิทที่คอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนกันอย่างใกล้ชิด เพื่อนเป็นแหล่งพักพิงทางจิตใจและเป็นเหตุผลที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักอยากที่จะมาโรงเรียน	“มีเพื่อนสนิทหลายคนค่ะ แต่สนิทไม่เท่ากัน สนิทกันคนละเรื่อง บางคนสนิทเพราะเรื่องเกมบ้าง เรื่องเรียนบ้าง เรื่องของที่ชอบเหมือนกัน แต่ก็พูดคุยกันได้ทุกคน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) “หนูก็ช่วยกันเรียน ช่วยกันตามการบ้านค่ะ ในวันที่เขาหรือหนูไม่มาเรียน ตอนเย็นเขาก็จะโทรมาหาหนูค่ะ มาทำการบ้านด้วยกันค่ะ เขาจะบอกว่าการบ้านอะไร” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2) “บ๊ิใจดีมาเล่นกับหนู ทำให้หนูไม่เหงาค่ะแล้วบ๊ิก็จะคอยเตือนว่าทำแบบนี้ไม่ดี หนูทำแบบนี้ไม่น่ารักเลยนะ หนูก็จะแก้ไขเพราะว่าบ๊ิหวังดีกับหนูค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “ได้มาเจอกับเพื่อนค่ะ พอมีอะไรก็มาถามเพื่อนได้ มานั่งเรียนกับเพื่อน ไม่ต้องนั่งเรียนคนเดียวค่ะ แล้วหนูโชคดีที่มีอียูห้องเดียวกับหนูค่ะ ในห้องหนูจะมีเพื่อนสนิทเก่งๆอยู่สองสามคนค่ะ ถ้าหนูไม่รู้เรื่อง หนูก็จะให้เขาสอนค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)
4. ด้านการได้รับข้อมูลและการดูแลด้านสุขภาพ หรือสวัสดิการต่างๆ	ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 4 ราย ได้รับวัคซีนป้องกันโรคโควิด-19 ครบทั้ง 2 เข็ม และได้รับความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติ	“ไม่กลัวค่ะ คุณแม่บอกว่าตอนนี้มันไม่ใช่โรคร้ายแรง เป็นแล้วก็สามารถรักษาให้หายได้ค่ะ แล้วหนูก็ฉีดวัคซีนครบ 2 เข็มแล้ว หนูใส่แมส ตลอดค่ะ ก่อนกินข้าวก็จะล้างมือ ล้างช้อนก่อนค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) “แล้วคุณแม่บอกว่าเป็นก็สามารถรักษาให้หายได้ ไม่ต้องกลัวค่ะ หนูเลยไม่กลัวค่ะ”

		ตน รู้จักวิธีการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรค ส่งผลให้สามารถมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัยได้อย่างมั่นใจ ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้	(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2) “ไม่กลัวค่ะ คุณพ่อคุณแม่บอกว่าไม่ต้องกลัวโควิด แค่เราป้องกันตัวเองก็พอแล้ว มันสามารถรักษาหายได้ เราฉีดวัคซีนแล้ว ให้ใส่แมส 2 ชั้น แล้วมาเรียนในห้องเหมือนเดิม” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “ก็จะให้นั่งเว้นระยะกับเพื่อนค่ะ แล้วก็ให้พกเจลแอลกอฮอล์ด้วย จะกินอะไรให้ล้างมือก่อนด้วย แล้วก็ให้เตรียมกล่องข้าวมาเอง หรือให้กล่องข้าวกระดาษสำหรับกินแล้วทิ้ง แต่ถ้าเป็นงาน ครูบอกว่าเขาจะเอาไปอบฆ่าเชื้อโรคด้วยค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)
2.2 ฉันเป็น (I AM)	1. ด้านความสามารถรักเห็นอกเห็นใจ และให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น	ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 4 รายรู้จักที่จะแบ่งปันและช่วยเหลือบุคคลอื่น เห็นแก่ประโยชน์ของผู้อื่น นำไปสู่การรักษาสัมพันธภาพอันดีกับเพื่อนร่วมวัย ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้	“หนูคิดว่าน่าจะเป็นเพราะหนูชอบช่วยเหลือเพื่อนค่ะ ตอนที่เพื่อนเรียนไม่ได้ก็จะสอนเท่าที่หนูสอนได้ จะบอกแนวไป จะให้ลอกอันที่ครูไม่เก็บคะแนน หรืออันที่ครูเฉลยแล้วเพื่อนตามไม่ทัน แต่ถ้าเป็นงานที่ครูให้ฝึกฝน ก็จะไม่ให้ลอก จะสอนให้เพื่อนเข้าใจแทน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) “แต่ถ้าข้อไหนเขาทำไม่เป็น หนูก็จะสอนเขาค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2) “หนูจะเอาของเล่นมาแบ่งให้เพื่อนเล่นค่ะ อย่างตอนนี้หนูชอบวาดรูปชุด แล้วให้คุณแม่ปริ้นออกมาเป็นสติ๊กเกอร์แต่งตัวตุ๊กตาให้เพื่อนเล่นด้วยค่ะ หนูเอามาแบ่งให้ปีเล่นด้วยค่ะ เพราะว่าป๊อยากได้ค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “หนูจะได้วิทยาศาสตร์ หนูจะสอนวิทยกับภาษาอังกฤษกับเพื่อน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)
	2. ด้านพื้นฐานอารมณ์ที่ดี	ผู้ให้ข้อมูลหลักมีมุมมองต่อตนเองไปในทางบวก เป็นคนอารมณ์ดี สามารถรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นและสามารถเข้ากับบุคคลอื่นง่าย ดังข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้	“หนูจะเป็นคนใจเย็น ไม่ค่อยโกรธใคร เข้าใจเหตุผลเวลาจะพูดก็จะพูดด้วยเหตุผล มีความรับผิดชอบเพื่อนเลยโหวตให้หนูเป็นหัวหน้าห้อง” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) “หนูเป็นคนเข้ากับคนอื่นง่ายค่ะ หนูจะเลือกเข้าหาคนที่จะเล่นกับหนูได้ คนที่ตั้งใจเรียนหนูก็จะไม่เข้าไปกวนเขา เล่นกับคนที่เหมือนกับหนู ชอบอะไรเหมือนหนู” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2) “แต่หนูคุยกับเพื่อนทุกคนนะค่ะ พอเพื่อนเขาไม่น่ารักกับหนู หนูก็จะไม่สนใจไปเล่นกับเพื่อนคนอื่นแทน” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “น่าจะเป็นเพราะหนูชอบชวนเพื่อนคุยมั้งค่ะ หนูเป็นคนตลกค่ะ เพื่อนบอก แล้วหนูมักจะก็จะสอนวิทยกับภาษาอังกฤษให้เพื่อนด้วยค่ะ เพราะหนูจะได้วิทยาศาสตร์ค่ะ แต่วิชาอื่นก็ให้เพื่อนคนอื่นสอนนะค่ะ หนูก็ทำไม่ค่อยได้”

			(ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)
	3. ด้านการมีความ รับผิดชอบ	ผู้ให้ข้อมูลหลักมี ความรับผิดชอบ ต่องานที่ได้รับ มอบหมายและ การสอบ ดังข้อมูล ที่ได้จากการ สัมภาษณ์	“วันที่หนูหยุดเรียน หนูก็จะมาตามงานจากเพื่อนค่ะ มาถามว่ามี เรียนอะไรบ้าง มีงานไรต้องส่งไหม” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) “อย่างตอนที่หนูอยากออกไปเล่นข้างนอกมากๆ หนูจะบอกกับ ตัวเองเสมอค่ะ ว่าหนูกำลังทำอะไรอยู่ ตอนนี้ก็กำลังอ่านหนังสือ อยู่นะ กำลังทำการบ้านอยู่นะ ถ้าไม่ทำอะไรโดนคุณครูตุนะ หนูจะ พยายามไม่วอกแวกไปคิดถึงเรื่องอื่นค่ะ แล้วหนูจะเลือกทำงานที่ ต้องส่งก่อน แล้วหนูก็ตั้งใจทำงานเสร็จแล้วค่อยไปเล่นค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2) “ตอนอยู่ในห้องเรียนหนูก็จะตั้งใจเรียน ตามงานให้ทัน อ่าน หนังสือบ่อยๆ แล้วหนูก็ส่งงานตรงเวลาด้วยค่ะ ไม่เคยส่งงานช้า เลยค่ะ ถ้าการบ้านอันไหนหนูทำไม่ได้ หนูก็จะเอากลับบ้านนำไป สแกนลง Google ค่ะ ใน Google จะมีคำตอบให้ค่ะ หนูก็พิมพ์ไป ว่าอันนี้ทำยังไง แล้วมันก็จะขึ้นเฉลยมาให้เลยนะคะ แต่บางอันก็ไม่มี นะคะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “แต่ว่าหนูทำในคาบให้เสร็จเลย แล้วก็มาทำต่อตอนพักค่ะ หนูจะ ชอบทำให้เสร็จๆไปเลยนะคะ ไม่ชอบให้มีงานค้าง ตอนเย็นจะได้ไป เล่นบาสอย่างสบายใจ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)
2.3 ฉันท สามารถ (I CAN)	1. ด้านทักษะทาง สังคม	การกล้าที่จะ แสดงออกอย่าง เหมาะสม รู้จักการ สร้างสัมพันธภาพ กับบุคคลอื่น รู้จัก การปฏิเสธอย่าง สุภาพเพื่อไม่ให้ กระทบต่อ สัมพันธภาพ ดังข้อมูลที่ได้จาก การสัมภาษณ์	“อย่างตอนทำงานกลุ่ม บางทีเพื่อนในกลุ่มอาจจะมีความคิดเห็น ไม่ตรงกัน หนูก็บอกให้เขาเสนอความคิดเห็นของเขามาก่อน เเดียว ให้เพื่อนในกลุ่มโหวตกัน หรือว่าแบ่งกันคนละส่วนให้มันอยู่ตรง กลางที่สุด ทุกคนจะได้สบายใจในการทำงาน แต่ถ้าหนูมีความ คิดเห็นที่แตกต่างหนูก็จะออกความคิดเห็นของหนู หนูก็จะพูดถึง สาเหตุ ว่าทำไม เพราะอะไรหนูถึงคิดแบบนี้ แต่ถ้าเพื่อนไม่มี เหตุผลมาก็ต้องมานั่งปรับความเข้าใจกันก่อน หนูก็จะถามหา สาเหตุ ไม่ได้กดดันให้เขาหาเหตุผลมาตอบ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 1) “จากตอนแรกก็จะหาเพื่อนที่เคยเล่นด้วยกันก่อน แต่เขาก็ย้ายไป ห้องใหม่ หนูก็หาเพื่อนใหม่ เข้าไปทักเพื่อนก่อน เข้าไปขอเขาเล่น ด้วย แต่บางทีก็จะมีเพื่อนมาขอเล่นด้วย หนูก็จะแบ่งของเล่นให้ เขาเล่นด้วยเหมือนกันค่ะ” “ถ้าเพื่อนมาเตือนว่าหนูทำแบบนี้ไม่ดี ไม่น่ารัก หนูก็จะขอโทษเขา แล้วก็จะไม่ทำอีกเพราะว่ามันไม่ดีค่ะ หนูจะปรับตัวให้ดีขึ้น แล้วก็ ไม่โกรธเพื่อนด้วยค่ะ เพราะคิดว่าเขามาสอนเราดี” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 2)

			“แต่ก็จะเลือกช่วยเหลือแค่เพื่อนบางคนค่ะ ตอนเพื่อนกับน้องมาทำในสิ่งที่หนูไม่ชอบ ทำให้หนูโกรธ หนูก็จะบอกเขาดีๆ บอกเขาด้วยเหตุผลแล้วค่ะ ว่าหนูไม่ชอบให้เขามาทำแบบนั้นนะ อย่ามาทำอีกนะ แต่ถ้าเขายังทำอีกหนูก็จะเดินหนี แล้วเขาก็ตามมาด่าหนูค่ะ หนูเลยเดินหนี หนูไม่ยุ่งค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 3) “หนูมีเพื่อนสนิท 10 เอ้ย 12 มีเพื่อน 12 คนค่ะ จากตอนแรกพวกหนูสองคนก็ไปขอเล่นกับเพื่อนกลุ่มเขา เขาก็ให้เล่นด้วย แล้วบังเอิญเล่นเกมเหมือนกัน ก็เลยสนิทกันเลยค่ะ แล้วตอนนี้หนูก็ชวนเพื่อนคนอื่นๆ มาเล่นเกมด้วย ก็เลยเป็นเพื่อนสนิทกันหมดทุกคนเลยค่ะ แล้วก็เพื่อนที่มาเล่นกันที่โรงเรียนด้วย หลังทำการบ้านเสร็จก็จะคอยกลุ่มเล่นเกมด้วยกันค่ะ” (ผู้ให้ข้อมูลรายที่ 4)
--	--	--	---

อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฟื้นคืนได้ในวัยเด็กตอนปลายที่ต้องกลับมาเรียนในรูปแบบ On site 100% ในระยะหลังการระบาดใหญ่ของโควิด-19 พบว่า องค์ประกอบที่กรณีศึกษาทุกรายมีตรงกัน ได้แก่ 1) องค์ประกอบด้าน “ฉันมี” พัฒนาขึ้นจากองค์ประกอบย่อย “ด้านการได้รับความรัก การดูแล และการสนับสนุนจากครอบครัว” “ด้านการได้รับความช่วยเหลือจากคุณครู” “ด้านการได้รับความรัก การยอมรับและการช่วยเหลือจากเพื่อน” “ด้านการได้รับข้อมูลและการดูแลด้านสุขภาพ หรือสวัสดิการต่าง ๆ” 2) องค์ประกอบด้าน “ฉันเป็น” พัฒนาขึ้นจากองค์ประกอบย่อย “ด้านความสามารถรัก เห็นอกเห็นใจ และให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น” “ด้านพื้นฐานอารมณ์ที่ดี” “ด้านการมีความรับผิดชอบ” และ 3) องค์ประกอบด้าน “ฉันสามารถ” พัฒนาขึ้นจากองค์ประกอบย่อย “ด้านทักษะทางสังคม” เมื่อพิจารณารายละเอียดของคุณลักษณะดังกล่าวแล้ว พบว่า มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของการฟื้นคืนได้ตามทฤษฎีของ Grotberg (1995b) ที่กล่าวว่ากระบวนการฟื้นคืนได้ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ฉันมี (I HAVE) ฉันเป็น (I AM) และฉันสามารถ (I CAN) โดยบุคคลที่มีการฟื้นคืนได้ไม่จำเป็นต้องใช้คุณลักษณะทั้งสามประการในเวลาเดียวกัน อย่างไรก็ตาม การมีคุณลักษณะใด คุณลักษณะหนึ่งเพียงอย่างเดียวนั้นไม่พอ กล่าวคือ การฟื้นคืนได้เป็นผลมาจากการผสมผสานกันของคุณลักษณะทั้งสามประการ (Sukawanich, 2016) สำหรับคุณลักษณะที่เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดกระบวนการฟื้นคืนได้ที่พบในกรณีศึกษาทั้ง 4 ราย สามารถอภิปรายรายละเอียดได้ดังนี้

“ฉันมี” เป็นคุณลักษณะที่เกิดจากการที่กรณีศึกษาทั้ง 4 ราย รับรู้ถึงการได้รับการสนับสนุน ช่วยเหลือจากบุคคลอื่น โดยคุณลักษณะฉันมีเกิดจากองค์ประกอบที่พบตรงกันในกรณีศึกษาทุกราย ได้แก่ องค์ประกอบย่อย “ด้านการได้รับความรัก การดูแล และการสนับสนุนจากครอบครัว” ซึ่งสอดคล้องกับ Zolkoski and Bullock (2012) กล่าวว่า องค์ประกอบที่ทำให้เด็กสามารถฟื้นคืนได้ คือ องค์ประกอบด้านครอบครัว ความผูกพันระหว่างพ่อแม่และลูกในเชิงบวก ความอบอุ่นของพ่อแม่ การสนับสนุน ช่วยเหลือ ความสามัคคีและการดูแลภายในครอบครัว และความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้ใหญ่ที่ห่วงใย และสอดคล้องกับ Dimitry (2012) ซึ่งระบุว่า การมีปฏิสัมพันธ์เชิงบวกกับสมาชิกในครอบครัวสามารถปกป้องสุขภาพจิตของเด็กได้ นอกจากนี้ยังพบองค์ประกอบย่อย “ด้านการได้รับความช่วยเหลือจากคุณครู” และองค์ประกอบย่อย “ด้านการได้รับความรัก การยอมรับและการช่วยเหลือจากเพื่อน” ทั้งสององค์ประกอบย่อยนี้สอดคล้องกับ Zolkoski and Bullock (2012) ที่ระบุว่าองค์ประกอบจากสภาพแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ สภาพแวดล้อมของโรงเรียนและสภาพแวดล้อมทางสังคมในวงกว้าง

ประสบการณ์กับเพื่อนที่คอยช่วยเหลือกัน อิทธิพลของครูในเชิงบวก และโอกาสในการประสบความสำเร็จ ด้านวิชาการ เชื่อมโยงในเชิงบวกกับการฟื้นคืนได้ในเด็กและวัยรุ่น

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า นอกจากเด็กที่มีคุณลักษณะการฟื้นคืนได้จะมีการรับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมจากผู้อื่น แล้ว สิ่งที่จะช่วยให้เด็กปรับตัวในระยะหลังระบาดของโควิด-19 ได้อย่างเฉพาะเจาะจง คือ องค์ประกอบย่อย “ด้านการได้รับข้อมูลและการดูแลด้านสุขภาพ หรือสวัสดิการต่างๆ” ซึ่งข้อมูลส่วนนี้สอดคล้องกับ Imran et al. (2020) ที่กล่าวว่า ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 เด็กและวัยรุ่นต้องประสบกับความกลัว ความไม่แน่นอนและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตจากการเว้นระยะห่างทางสังคมและการได้รับความเครียดจากผู้ปกครอง และองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็ก คือ ครอบครัว การมีผู้ปกครองดูแลอย่างใกล้ชิด เข้าใจความรู้สึกพวกเขาและตอบคำถามทั้งหมดด้วยความซื่อสัตย์ ให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การแพร่ระบาดและวิธีป้องกันที่เหมาะสมกับวัย และหลีกเลี่ยงการเปิดเผยข่าวที่กระตุ้นให้เด็กตื่นตระหนก ตลอดจนการหากิจกรรมทดแทนเพื่อลดความเครียด เป็นสิ่งที่ทำให้เด็กสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม ซึ่งเป็นไปในลักษณะเดียวกับเมื่อเด็กต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งในระยะหลังระบาด นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Le et al. (2022) ซึ่งได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความรอบรู้ด้านสุขภาพของผู้ป่วยมะเร็งที่เพิ่งเข้ารับการรักษา พบว่า การมีความเข้าใจที่ดีเกี่ยวกับความรู้ด้านสุขภาพในระยะเริ่มต้นของการวินิจฉัย สามารถช่วยให้ผู้ป่วยปฏิบัติตามกระบวนการรักษาได้อย่างเหมาะสม จึงอาจกล่าวได้ว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเอง เลือกใช้บริการสุขภาพที่เหมาะสม และรู้จักป้องกันโรคอย่างถูกวิธี (Department of Health, 2018) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นและสามารถกลับมาเรียนในรูปแบบ On site ได้อย่างมั่นใจว่าตนเองจะปลอดภัยจากโรค โดยองค์ประกอบเหล่านี้เป็นองค์ประกอบที่กรณีศึกษาทุกรายกล่าวถึงว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีส่วนช่วยให้ตนเองมีกระบวนการฟื้นคืนได้ในระยะหลังการระบาดใหญ่ของโควิด-19

“ฉันทัน” ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย พบว่า องค์ประกอบด้าน ฉันทัน คือ คุณลักษณะภายในของบุคคลที่ถูกหล่อหลอมจนเป็นบุคลิกภาพ และเป็นองค์ประกอบสำคัญที่นำไปสู่การฟื้นคืนได้ในกรณีศึกษาทุกราย จากการศึกษาพบว่า องค์ประกอบย่อย “ด้านพื้นฐานอารมณ์ที่ดี” เป็นองค์ประกอบที่สอดคล้องกับวิจัยของ Thomas et al. (1970) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเด็กที่ประสบกับปัญหาครอบครัวและได้รับการดูแลที่ไม่ดีจากพ่อแม่ แต่มีเด็กบางคนในกลุ่มนี้สามารถปรับตัวได้ดี ไม่มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพที่รุนแรง และจากการศึกษาในระยะยาว พบว่า เด็กกลุ่มนี้มีพื้นฐานอารมณ์ที่ดีหรือเป็นเด็กเลี้ยงง่าย (Easy child) ซึ่งทำให้มีแนวโน้มที่จะตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่ไม่รุนแรง สามารถปรับตัวได้ดี สามารถเข้าหาคนอื่นได้ง่าย อันเป็นคุณลักษณะสำคัญที่ช่วยเด็กในการปรับตัว องค์ประกอบย่อย “ด้านสามารถรัก เห็นอกเห็นใจ และให้ความเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่น” เป็นองค์ประกอบที่ทำให้เกิดกระบวนการฟื้นคืนได้ซึ่งข้อมูลส่วนนี้สอดคล้องกับวิจัยของ Macpherson (2015) ที่กล่าวว่า เมื่อเด็กๆ พัฒนาความเห็นอกเห็นใจ พวกเขาก็จะเชี่ยวชาญมากขึ้นในการมองเห็นความเป็นมนุษย์ในกันและกัน หากปราศจากความเห็นอกเห็นใจ เราก็ไม่สามารถแก้ไขข้อขัดแย้ง การเห็นแก่ประโยชน์ผู้อื่น หรือสันติภาพได้ จากข้อมูลดังกล่าวความเห็นอกเห็นใจเป็นการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ และยังส่งผลให้เกิดความเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนมนุษย์ นำไปสู่การสร้างและรักษาสัมพันธภาพอันดีกับบุคคลอื่น ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่อสังคมและเป็นพฤติกรรมที่ช่วยสร้างสังคมของเราให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น เป็นคนที่มีคุณค่าต่อสังคม (Khowtrakun, 2013) และองค์ประกอบย่อย “ด้านการมีความรับผิดชอบ” ซึ่งข้อมูลส่วนนี้สอดคล้องกับ (Iamsupasit, 1996 cited in Tongchaum, 2007) ที่กล่าวว่าความรับผิดชอบมีความสำคัญต่อตัวเด็กเองและต่อสังคมเป็นอย่างมาก เด็กที่มีความรับผิดชอบสูงจะสามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเองได้ด้วยตนเอง และสามารถปฏิบัติภารกิจอื่นๆที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นอกเหนือจากการที่เด็กจะปรับปรุงแก้ไขตนเองได้แล้ว เด็กก็จะสามารถรับผิดชอบต่อสังคมอีกด้วย เด็กที่มีความรับผิดชอบสูงมักจะสามารถแก้ปัญหาต่างๆได้เป็นอย่างดี มีความเชื่อมั่นสูง และมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์สูง

“ฉันทันสามารถ” ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย พบว่า องค์ประกอบย่อย “ด้านทักษะทางสังคม” เป็นองค์ประกอบที่ช่วยให้กรณีศึกษาทั้ง 4 ราย สามารถปรับตัวในการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อนได้ โดยพบว่า หลังจากที่ได้รับเรียนกลับมาเปิดเรียน

ในรูปแบบ On site กรณีศึกษาต้องใช้ทักษะทางสังคมในการเข้าหาเพื่อนใหม่จากที่ห่างหายจากเพื่อนไปนานเกือบ 2 ปี ซึ่งทักษะสำคัญสำหรับชีวิตของเด็กในยุคประเทศไทย 4.0 คือ ทักษะทางสังคม ได้แก่ ความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และสิ่งแวดล้อมรอบตัวได้อย่างเหมาะสม (Nuntakian et al., 2017) เป็นทักษะที่ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข เตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ โดยในกรณีศึกษาทั้ง 4 ราย ต่างก็มีทักษะในการเริ่มต้นมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัยและมีความสามารถในการสื่อสารความต้องการของตนเองเมื่อต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น นอกจากนี้จากองค์ประกอบในด้านความสามารถรัก เห็นอกเห็นใจ และให้ความเอื้อเฟื้อของกรณีศึกษาทุกรายยังช่วยส่งเสริมให้กรณีศึกษาสามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมวัยได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

โดยสรุปแล้วผลการวิจัยมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบการฟื้นคืนได้ตามทฤษฎีของ Grotberg (1995b) และพบว่า องค์ประกอบด้าน “ฉันมี” เป็นองค์ประกอบที่พบจากกรณีศึกษาทุกรายมากที่สุดเมื่อเทียบกับองค์ประกอบด้าน “ฉันเป็น” และ “ฉันสามารถ” และยิ่งพบองค์ประกอบย่อยด้านการได้รับข้อมูลและการดูแลด้านสุขภาพ หรือสวัสดิการต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบเฉพาะสำหรับบริบทการปรับตัวในระยะหลังการระบาดใหญ่ของเด็กด้วย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลจากการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการฟื้นคืนได้ของเด็กในสถานการณ์หลังการระบาดใหญ่ ผ่านประสบการณ์ของกรณีศึกษาทั้ง 4 ราย โดยผู้ปฏิบัติงานด้านจิตวิทยาสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับองค์ประกอบของกระบวนการฟื้นคืนได้ของวัยเด็กตอนปลาย นอกจากนี้สถานศึกษาสามารถใช้ข้อมูลเชิงลึกที่ได้จากงานวิจัยนี้ เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับเด็กเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงในอนาคต ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการปรับตัว การเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมใหม่และเยียวยาสุขภาพจิตใจของเด็กที่อาจได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคได้ สำหรับผู้ปกครอง ควรมีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองอย่างถูกต้อง เพื่อให้สามารถให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคแก่บุตรหลานได้ อันจะทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในการปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) กับกระบวนการฟื้นคืนได้ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการแพร่ระบาดของโรค เพื่อให้เกิดความเข้าใจความสัมพันธ์ของตัวแปรทั้งสองมากยิ่งขึ้น

References

- Burakasikorn, D. (n.d.). *Handout of Development Psychology*. Chiangmai: Faculty of Humanities Chiang Mai University. [in Thai]
- Burnard, P., Gill, P., Stewart, K., Treasure, E., & Chadwick, B. (2008). Analysing and presenting qualitative data. *British Dental Journal*, 204(8), 429-432.
- Chafouleas, S., & Briesch, A. (2021). *Students Back to School with Anxiety, Grief, Social Skills Gaps*. Retrieved from <https://education.uconn.edu/2021/08/24/students-back-to-school-with-anxiety-grief-social-skills-gaps/>.
- Daily News online. (2022, 27 June). *Ministry of Public Health of Thailand Confirm 1 July Thailand come to Post Covid-19 Pandemic*. Retrieved from https://www.dailynews.co.th/news/1190057/?_trms=d32e9a315ae8d2b2.1656477735112. [in Thai]
- Department of Disease Control. (2021, ;18 August). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Control and Prevent in Traveler*. Retrieved from <https://ddc.moph.go.th/uploads/files/2017420210820025238.pdf>. [in Thai]

- Department of Health. (2018, August). *Principle of Health Literate Organization*. Retrieved from https://mwi.anamai.moph.go.th/webupload/migrated/files/mwi/n1139_a5a9caa9ec03f3d810c1f83cb7da874e_article_20180924133139.pdf [in Thai]
- Dimitry, L. (2012). A systematic review on the mental health of children and adolescents in areas of armed conflict in the Middle East. *Child*, 38, 153–161.
- Grotberg, E. H. (1995a). *The International Resilience Project: Promoting resilience in children*. Civitan International Research Center, University of Alabama at Birmingham. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED383424.pdf>.
- Grotberg, E. H. (1995b). *A guide to promoting resilience in children: strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation. Retrieved from <https://bibalex.org/baifa/attachment/documents/115519.pdf>.
- Iamsin, P. (2022). *Mental Health Development of Early Childhood round 9-12 Years old*. Retrieved from <https://hellokhumor.com/พ่อแม่เลี้ยงลูก/เด็กวัยเรียน/การเติบโตและพัฒนาการในวัยเรียน/พัฒนาการ-ทาง-ด้าน-จิตใจ-ช่วง-อายุ-9-12-ปี>. [in Thai]
- Imran, N., Zeshan, M., & Pervaiz, Z. (2020). *Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic*. *Pak J Med Sci*, 36, S67-S72.
- Kan, H. (May 12, 2021). *Teachers worry about students losing social skills during pandemic: Survey*. The Korea herald. Retrieved from <http://www.koreaherald.com/view.php?ud=20210512000760&np=1&mp=1>.
- Keawkwangwan, S. (2006). *Life Span Development Psychology*. Bangkok: Thammasat University. [in Thai]
- Khowtrakun, S. (2013). *Education Psychology*. Bangkok: Chulalongkorn University. [in Thai]
- Le, D. M., Bui V. Q., Duongngoc L. M., Le L. Q., Nguyen H. G., Nguyen T.H., & Kim B.Q. (2022). *Health Literacy of Newly Admitted Cancer Patients in Vietnam: Difficulties Understanding Treatment Options and Processing Health-Related Information*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8753245/>.
- Macpherson. (2015). *Building Resilience and the Important Place of Empathy*. Retrieved from https://elp.co.nz/files/building_resilience_and_the_important_place_of_empathy-4.pdf.
- Maharutsakun, P. (2014). *Principles and Methods of Writing Research, Thesis and Dissertation*. Bangkok: Punyachon Distributor. [in Thai]
- Masten, A S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.
- Mckeever, V. (2022). *Isolation during Covid pandemic has delayed kids' social skills, new study says*. Retrieved from <https://www.cnn.com/2022/04/04/uk-study-kids-struggle-with-writing-and-speech-after-the-pandemic.html?fbclid=IwAR0Vg-WyXaToRC5i-VU60hs7R4ZyEhQkD9OZyz0sSXAGlm8aWcbyJ0Mm0qE>.
- Nuntakian, W., Tungsiwattanakun, K., & Sucher, S. (2017). Life Skills of Early Childhood in Thailand 4.0. *Education and Social Development*, 13(1), 7-18. [in Thai]

- Panchal, U., Salazar de Pablo, G., Franco, M., Moreno, C., Parellada, M. Angelo, C., Fusar-Poli, P. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on child and adolescent mental health: systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 32 (7), 1151-1171.
- Phothisita, C. (2007). *Art and Science of Qualitative Research*. Bangkok: Amarin Corporations Public Company Limited. [in Thai]
- Pontanya, A. (2018). *The Development of the Resilience Questionnaire for Elementary School Student: A Confirmatory Factor Analysis*. (Research report). Chiangmai: Chiang Mai University. [in Thai]
- Schoch, K. (2020). Case study research. In G. J. Burkholder, K. A. Cox, L. M. Crawford, & J. H. Hitchcock (Eds.), *Research design and methods: An applied guide for the scholar-practitioner* (pp. 245-258). Sage publishing. https://us.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/105275_book_item_105275.pdf
- Spring news. (2021, August 18). Factor that Impacts child's Focus in Covid-19 Pandemic. Retrieved from <https://www.springnews.co.th/blogs/program/814294>.
- Sukawanich, N. (2016). *Resilience among Adolescent Mothers with Unplanned Pregnancy in Chiang Mai*. (Master of science). Counseling Psychology. Faculty of Humanities. Chiang Mai University. [in Thai]
- Tangkittiphaporn, J. (2014) *General Psychology*. Bangkok: V Print. [in Thai]
- The Economist. (2021, June 24). *Closing the world's schools caused children great harm*. Retrieved from <https://www.eef.or.th/news-closing-the-worlds-schools-caused-children-great-harm/>
- Thomas, A., Chess, S., & Birch, H. (1970). The origin of personality. Retrieved from http://www.acamedia.info/sciences/sciliterature/origin_of_personal-ity.htm.
- Tongchaaum, D. (2007). *Improving Early Childhood Development Manual*. (Thesis). Guidance Psychology. Srinakharinwirot University. Retrieved from http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Duangporn_T.pdf [in Thai]
- Tuangrattanapun, C. (2021, 16 October). *COVID-19 Education Disruption Affect the Quality of Education?*. *Bangkok Biz News*. Retrieved from <https://www.bangkokbiznews.com/columnist/966219>. [in Thai]
- Zolkoski, S. M., & Bullock, L. M. (2012). Resilience in children and youth: A review. *Children and Youth Services Review*, 34(12), 2295–2303.