

*องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจเพื่อส่งเสริมการกลับฟื้นคืนตัว

The Components of Resilience Quotient to Promote Mental recovery

สิทธิพร วงศ์ศิริ^{1*} ปิยาภรณ์ พิษญาภิรัตน์²

Sitthiporn Wongsiri^{1*} Piyaporn Phitchayapirath²

¹งานแนะแนว กลุ่มบริหารงานวิชาการ โรงเรียนปทุมราชวงศา

¹Academic Administration Department (Guidance), Patumrachwongsa school, Thailand.

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

²Assist, Prof. Dr. Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University, Thailand.

*Corresponding author e-mail: sitthiporn.wongsiri.max@patum.ac.th

บทคัดย่อ

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ เป็นอีกหนึ่งในความสามารถ ทักษะ กระบวนการที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขภาวะวิกฤติของชีวิต ในขณะที่ต้องเผชิญกับความเครียด ความวิตกกังวลที่เข้ามาคุกคาม โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความทนทาน ความมั่นคง ทนต่อแรงกดดันทางอารมณ์ (อึด) ด้านกำลังใจ (ฮึด) และด้านการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) ประกอบกับปัจจัยทั้งภายในและภายนอกที่สำคัญทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านที่ฉันมี ด้านที่ฉันเป็น และด้านที่ฉันสามารถ ซึ่งผลสัมฤทธิ์จะสะท้อนออกมาจากคุณลักษณะทั้ง 6 ประการ คือ ความสามารถทางด้านร่างกาย ความสามารถทางด้านสังคมและสัมพันธภาพ ความสามารถทางด้านความรู้คิด ความสามารถทางด้านอารมณ์ ความสามารถทางด้านคุณธรรม และความสามารถด้านจิตวิญญาณ โดยสรุป ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจที่ดีนั้น โดยส่วนมาก พบว่า ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ที่จะมีสุขภาพดี มีอารมณ์มั่นคง ร่าเริง แจ่มใส มองโลกในเชิงบวก มีอารมณ์ขันเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความกระตือรือร้น มีทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งต้องมีความพลัด อึด ฮึด และพลังสู้ เป็นต้น ถือได้ว่าเป็นบททดสอบสำหรับผู้ที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ด้วยการปรับเปลี่ยนทัศนคติทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับตนเอง มุมมองความคิดของบุคคลรอบข้าง เพื่อให้พร้อมสำหรับสิ่งที่ต้องเผชิญกับวิกฤตต่างๆ

คำสำคัญ องค์ประกอบ; ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ; การกลับฟื้นคืนตัว

ABSTRACT

Resilience Quotient is one of the Ability, Skill, Process for helps prevent and resolve life crises and cope with stress and anxiety from threats. It consists of three important elements: durability/stability/emotional pressure resistance (endurance), encouragement (determination) and dealing with problems (fighting power) combined with 3 important internal and external factors: I have, I am and I can. The results of Development to promote Resilience Quotient will be reflected in the following 6

* Received: 30 March 2025, Revised: 7 May 2025, Accepted: 14 May 2025

characteristics: Physical competence, Social and relation competence, Cognitive competence, Emotional competence, Moral competence and Spiritual competence. In summary, people who are Good Resilience Quotient tend to have strong physical and mental health, stable emotions, are cheerful, have a positive outlook on life, have a sense of humor, see self-worth, have goals in life, are proactive, have problem-solving skills, and can live well with others. Including much has endurance, determination and fighting power. It is an Exam of Life for those who want to change themselves to be more Resilience Quotient. By changing your overall attitude towards yourself, the thoughts of everyone around you, be ready to face any crisis that may come, stand firm and deal with every situation.

Keywords: Components; Resilience Quotient; Mental recovery

บทนำ

นับตั้งแต่ที่โลกต้องเผชิญกับปัญหาภัยพิบัติต่างๆที่เข้ามา ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เริ่มต้นขึ้น ในปี พ.ศ. 2562 เป็นต้นมา ปัญหาธรณีพิบัติภัย เช่น แผ่นดินไหว สึนามิ ดินถล่ม ปัญหาภัยพิบัติจากอัคคีภัย อุทกภัยและวาตภัย ปัญหา ภัยพิบัติจากสภาพอากาศ เช่น คลื่นความร้อน ภัยแล้ง ปัญหาวิกฤติทางเศรษฐกิจและสังคม ปัญหาวิกฤติทางการเมืองการปกครอง สงครามและการก่อการร้าย ล้วนแล้วเป็นมูลเหตุที่กระตุ้นเร่งความถดถอยแปรปรวน ผัวผวน ปั่นป่วนไปทั่วโลก นับได้ว่าเป็นมหาวิกฤตที่รัฐบาลของทุกประเทศต่างก็มีมาตรการที่มากำกับกับปัญหาต่างๆเหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นมาตรการจำกัดการเดินทาง มาตรการการกักตัวอยู่แต่ในบ้านเรือนที่อยู่อาศัย มาตรการการที่ต้องเว้นระยะห่าง มาตรการการงดพบเจอ มาตรการการลดทำกิจกรรมในที่สาธารณะ การลดพื้นที่แออัด มาตรการการจำกัดพื้นที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรค มาตรการช่วยเหลือผู้ประสบภัยต่างๆ มาตรการแก้ไขและป้องกันเหตุร้ายๆต่างๆ มาตรการดูแลและเยียวยาทางจิตใจสำหรับผู้ประสบภัยต่างๆ เป็นต้น หากแต่ก็ยังไม่เพียงพอต่อความจำเป็นในการดำรงชีวิต อีกทั้งยังกระตุ้นให้เกิดภาวะวิกฤตทางจิตใจและเกิดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจสะสมมากขึ้นของผู้คน พร้อมทั้งกระทบโดยตรงต่อความมั่นคงทางจิตใจ ความปลอดภัยในการดำรงชีวิตซึ่งส่งผลโดยตรงที่ทำให้ผู้ป่วยทางจิตเวชมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในขณะนี้ กลายมาเป็นสถานการณ์ “มหาวิกฤตการณ์ทางสุขภาพจิต”

ในทัศนะของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คำว่า “ภาวะวิกฤต” นั้น หมายถึง เหตุการณ์ สถานการณ์ ปรากฏการณ์ ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลานั้น ซึ่งส่งผลกระทบโดยตรงต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ทำให้เกิดสภาวะความว้าวุ่น สับสน ความผิดปกติที่ส่งผลการขาดความสามารถจะใช้กระบวนการคิด/วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ในการปกติมาจัดการได้ หากบุคคลขาดพลังแห่งสุขภาพจิตเชิงบวกในการรับมือกับวิกฤต ผลที่ตามมาอาจแสดงออกในลักษณะของภาวะเครียดที่รุนแรง การคิดทำร้ายตนเอง หรือมีบาดแผลทางใจเรื้อรัง ทำให้อารมณ์ บุคลิกภาพผิดปกติจนอาจถึงขั้นป่วยทางจิตเวช (สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2563) ซึ่งอาจจะเกิดได้กับผู้คนทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นวัยผู้ใหญ่ วัยทำงาน วัยผู้สูงอายุ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กนักเรียน นักศึกษาที่ส่งผลกระทบต่อพัฒนาการเรียนรู้ ขาดการปฏิสัมพันธ์กันในสังคม ถูกลดประสบการณ์เรียนรู้ ถึงอย่างไรก็ตาม เมื่อเกิดวิกฤตขึ้น ย่อมหมายถึงมีโอกาสที่จะเกิดสิ่งที่ดี หรือสิ่งใหม่ ขึ้นตามมาด้วยเช่นกัน สิ่งที่สำคัญคือ

การเรียนรู้และเตรียมพร้อมว่าหากวันใดที่เราโชคร้ายต้องพบกับเคราะห์กรรมหรือเหตุการณ์ที่นำความเสียหาย ผิดหวัง ทุกข์ใจ อย่างรุนแรง ทำอย่างไรจึงจะก้าวผ่านวิกฤตไปสู่โอกาสให้ได้

จากปัญหาในปัจจุบันและท่ามกลางสถานการณ์วิกฤตต่างๆ การที่จะทำให้ผู้คนมีทักษะความสามารถในการตั้งรับและต่อสู้กับปัญหานั้นได้ ควรที่จะต้องส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ผลักดันให้เกิดพลังแห่งสุขภาพจิตเชิงบวก เกิดความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัว และฟื้นตัวกลับสู่ภาวะปกติ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤตได้สำเร็จ แสดงให้เห็นถึงการเอาชนะปัญหาอุปสรรคของชีวิตโดยใช้พลังแห่งสุขภาพจิตเชิงบวกที่เข้มแข็งด้วยพลังฮึด พลังฮึด และพลังสู้

ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจหรือ **ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ตรงกับในภาษาอังกฤษที่ว่า “Resilience”** ซึ่งมีรากคำศัพท์มาจากภาษาละติน 2 คำ คือ คำว่า “Salire” หมายถึง การกระโดดหรือกระโดดขึ้น (To spring, spring up) และคำว่า “Resilire” หมายถึง การสปริงตัวกลับหรือการกระโดดกลับ (Ring back) เมื่อนำทั้งสองคำเข้ามารวมกันจะหมายถึง ความยืดหยุ่น ซึ่งมีนักวิชาการต่างประเทศได้ให้ความหมายไว้ กล่าวคือ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (Resilience) หมายถึง ความสามารถ (Ability) หรือ ทักษะ (Skill) หรือ กระบวนการ (Process) ของแต่ละบุคคลที่ช่วยให้สามารถเผชิญหน้ากับวิกฤตปัญหาโดยยังมีจิตใจที่มั่นคง สามารถตั้งรับกับวิกฤตที่เผชิญอยู่และสามารถกลับฟื้นตัวจากวิกฤตนั้นได้ (American Psychological Association, 2014; Grotberg, 1995; World Health Organization, 2020)

สำหรับในประเทศไทย ความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมาย แนวความคิด ทักษะ ที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ กล่าวคือ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ หมายถึง ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ ทักษะและกระบวนการจัดการทางอารมณ์และจิตใจ ความสามารถในการรู้ตัวและรู้ทัน การเปลี่ยนแปลงสำหรับการปรับตัวพร้อมทั้งฟื้นตัวเองให้กลับมาสู่ภาวะความเป็นปกติสุขได้ ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ภายหลังที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากในชีวิต สามารถจะพลิกวิกฤตเป็นโอกาสได้อีกด้วยมีจิตใจเข้มแข็งแกร่งกว่าเดิม ซึ่งเป็นอีกหนึ่งในคุณลักษณะส่วนบุคคลทางด้านพลังแห่งสุขภาพจิตเชิงบวก (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554; ธัญพิชชา แสนนรินทร์, 2562; สำนักวิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต, 2563; ธัญพิชชา แสนนรินทร์ และคณะ, 2563; นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2564; กมลชนก ชุมทัพ, 2565)

จากข้อความข้างต้น สามารถกล่าวโดยสรุปความหมายของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ หมายถึง ความยืดหยุ่นและทนทาน ความเข้มแข็งทางจิตใจ พลังแห่งสุขภาพจิตเชิงบวก ความเข้มแข็งแกร่งในชีวิต ความสามารถในการฟื้นพลังทางจิตใจ ความยืดหยุ่นในชีวิต ความสามารถในการยืนหยัดเผชิญวิกฤต ภูมิคุ้มกันทางใจ ความสามารถทางอารมณ์และจิตใจ การปรับตัว ทักษะและกระบวนการจัดการทางอารมณ์และจิตใจ การกลับฟื้นคืนตัว การฟื้นตัวเองให้กลับมาสู่ภาวะความเป็นปกติ

ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ เป็นอีกหนึ่งในกระบวนการทางด้านจิตวิทยาที่จะช่วยป้องกันและแก้ไขภาวะวิกฤติ ในขณะที่ต้องเผชิญกับความเครียด และความวิตกกังวลในสิ่งที่เข้ามาคุกคาม ตอบสนองต่อภาวะวิกฤติอย่างไม่ถูกวิธีแล้ว ก็จะไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ จนกลายเป็นความสูญเสีย ความปวดร้าว หรือความสิ้นหวัง แต่หากถ้าหาทางแก้ปัญหาที่ถูกต้องวิธีหรือดีที่สุด สามารถจัดการกับปัญหาอย่างถูกวิธี ก็จะทำให้แก้ไขปัญหานั้นได้สำเร็จ ก็จะมีความสามารถ มีทักษะและมีกระบวนการในการจัดการกับปัญหาในลักษณะเดียวกันนั้นได้ดีขึ้นในภายหน้าด้วย เช่นนี้นับว่าเป็นการใช้มุมมองเชิงบวกและความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจเข้ามามีบทบาทใน การกำหนดการตัดสินใจที่จะเลือกหาหนทางในการแก้ไขปัญหา กลับมาสู่ภาวะความเป็นปกติด้วยความเข้มแข็งทางจิตใจ ยืนหยัดเผชิญวิกฤติ ในที่สุดก็สามารถเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาสได้ด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2563; นิธิพัฒน์ เมฆขจร, 2564)

องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ มีองค์ประกอบสำคัญอยู่หลายประการ ซึ่งจากการได้วิเคราะห์และสังเคราะห์จากบทความวิชาการ บทความวิจัย งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ วารสาร หนังสือ เอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจทั้งในและต่างประเทศ จึงสามารถสรุปผลการสังเคราะห์แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (The Components of Resilience Quotient) โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการสังเคราะห์แนวความคิดที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (The Components of Resilience Quotient)

	เจเนริรา เกี่ยวติชนะบำรุงและคณะ(2561)	อพรพรณ เกิดทวี(2561)	อิงอร ลิมวัฒนาถาวรกุล(2561)	โชคสันต์ อยู่สิงห์และคณะ(2562)	สมฤทัย เจริญโสมและคณะ(2562)	อิสริยา ปัญญาวรรณและคณะ(2563)	สำนักวิชาการสุขภาพจิต(2563)	นิธิพัฒน์ เมฆขจร(2564)	รชฎ ทิพย์โส(2564)	สุมพพร โพธิ์อาภา(2564)	ภัทราวดี ธนศิลาไทยและคณะ(2564)	กมลชนก ชุมทัฬ(2565)	ประภาศรี ปัญญาวิจิตรชัยและคณะ(2565)	สมจิตร์ นคราพานิชและคณะ(2564)	นันทน์ภัส สุปถ(2566)	รังสรรค์ มาระเพ็ญและคณะ(2566)	เทียนทอง หาระบุตรและคณะ(2566)	รวม
ด้านความ																		
ทนทาน/ความ																		
มั่นคง/ทนต่อ	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	12
แรงกดดันทาง																		
อารมณ์ (อึด)																		
ด้านกำลังใจ																		
(อึด)	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	12

	เจนจิรา เกียรติชนะบำรุงและคณะ(2561)	อรพรรณ เกิดทวี(2561)	อิงอร ลิ้มวัฒนาถาวรกุล(2561)	โชคสวัสดิ์ อยู่สิงห์และคณะ(2562)	สมฤทัย เจริญโสมและคณะ(2562)	อิสริยา ปัญญารรรณและคณะ(2563)	สำนักวิชาการสุขภาพจิต(2563)	นิธิพัฒน์ เมฆขจร(2564)	รชฎ ทิพย์โส(2564)	สุมพพร โพธิ์อาภา(2564)	ภัทราวดี ธนศิลาไทยและคณะ(2564)	กมลชนก ชุ่มทัพ(2565)	ประภาศรี ปัญญาวิริยชัยและคณะ(2565)	สมจิตร นคราพาบิขและคณะ(2564)	นันทน์ภัส สุพล(2566)	รังสรรค์ มาระเพ็ญและคณะ(2566)	เทียนทอง หาระบุตรและคณะ(2566)	รวม
ด้านการจัดการ กับปัญหา (ต่อผู้ เอาชนะ อุปสรรค)	✓	✓	✓	-	-	✓	✓		✓	✓	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	12
ด้านกลไกทาง อารมณ์	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	1
ด้านกลไก ทางการรู้คิด	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	1
ด้านกลไกการใช้ ทรัพยากรจาก เครือข่ายทาง สังคม	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	1
การมีแหล่ง สนับสนุนและ ทรัพยากร ภายนอก	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
การมีจิตใจที่ เข้มแข็ง	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
การมีทักษะทาง สังคมและการมี ปฏิสัมพันธ์กับ ผู้อื่น	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ความสามารถ ส่วนตัวของ หัวหน้างาน	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ความสามารถ ทางสังคม	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
แบบแผนของ หัวหน้างาน	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1

	เจนจิรา เกียรติธนะบำรุงและคณะ(2561)	อรพรรณ เกิดทวี(2561)	อิงอร ลิ้มวัฒนาถาวรกุล(2561)	โชควสันต์ อยู่สิงห์และคณะ(2562)	สมฤทัย เจริญโสมและคณะ(2562)	อิสริยา ปัญญาวรรณและคณะ(2563)	สำนักวิชาการสุขภาพจิต(2563)	นิธิพัฒน์ เมฆขจร(2564)	รชฏ ทิพโส(2564)	สยมพร โพธิธำภา(2564)	ภัทราวดี ธนศิลาไทยและคณะ(2564)	กมลชนก ชุมทรัพย์(2565)	ประภาศรี ปัญญาวิชิตชัยและคณะ(2565)	สมจิตร นครพานิชและคณะ(2564)	นันทน์ภัส สุพล(2566)	รังสรรค์ มาระเพ็ญและคณะ(2566)	เทียนทอง หาระบุตรและคณะ(2566)	รวม
ความผูกพันกัน ภายใน ครอบครัว	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
การสนับสนุน ทางสังคม	-	-	-	✓	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	3
การมองโลกใน แง่ดี	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
การรับรู้ภาวะ สุขภาพ	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ความพึงพอใจ ในชีวิต	-	-	-	-	✓	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
ความรู้สึกรัก คุณค่าในตนเอง	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	1
การรับรู้ สมรรถนะแห่ง ตน	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	✓	-	-	1

จากตาราง 1 สรุปได้ว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (The Components of Resilience Quotient) ที่นักวิชาการและองค์กรต่างๆให้ความสำคัญมากที่สุด จะประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ ด้านความทนทาน/ความมั่นคง/ทนต่อแรงกดดันทางอารมณ์ (พลังยึด), ด้านกำลังใจ (พลังยึด) และด้านการจัดการกับปัญหา การต่อสู้เพื่อเอาชนะกับอุปสรรค (พลังสู้) (อัญชลี วัตทองและคณะ, 2554; เจนจิรา เกียรติธนะบำรุง และคณะ, 2561; อรพรรณ เกิดทวี, 2561; อิงอร ลิ้มวัฒนา ถาวรกุล, 2561; อิสริยา ปัญญาวรรณและคณะ, 2563; สำนักวิชาการ สุขภาพจิต, 2563; รชฏ ทิพโส, 2564; สยมพร โพธิธำภา, 2564; ภัทราวดี ธนศิลาไทยและคณะ, 2564; ประภาศรี ปัญญาวิชิตชัยและคณะ, 2565; สมจิตร นครพานิช และคณะ, 2564; รังสรรค์ มาระ เพ็ญและคณะ, 2566; เทียนทอง หาระบุตร และคณะ, 2566) ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

พลังยึด หมายถึง มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ความสามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการ ความเครียดได้อย่างเหมาะสม ความมั่นคงในการควบคุมอารมณ์ได้ดี การยึดมั่นกับทุกสถานการณ์

พลังสู้ หมายถึง มีศรัทธาและกำลังใจที่ดี เชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้ กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง

พลังผู้ หมายถึง สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหาที่
หาทางออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้

แนวทางการประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ

สำหรับแนวทางในการประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ แนวทาง
การส่งเสริมที่สำคัญนั้น สามารถผลักดันทำให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ
เกิดความสามารถในการกลับคืนสู่สภาพเดิมและเกิดการฟื้นตัวทางจิตใจได้ มีปัจจัยทั้งภายในและ
ภายนอกตัวบุคคลที่สำคัญ ทั้ง 3 ด้าน และในแต่ละด้าน มี 5 คุณลักษณะ (Grotberg, 1995; นิธิพัฒน์
เมฆขจร, 2564) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ด้านที่ 1 คือ ด้านที่ฉันมี (I have) ได้แก่ ความไวใจและสัมพันธภาพ , โครงสร้างและกฎกติกา
ของครอบครัว , บุคคลต้นแบบ , การสนับสนุนให้มีอิสระในการดูแลตนเอง , การเข้าถึงสุขภาวะ
การศึกษา และสวัสดิการ

ด้านที่ 2 คือ ด้านที่ฉันเป็น (I am) ได้แก่ การเป็นบุคคลที่น่ารัก , รัก เข้าใจ และเห็นประโยชน์
ผู้อื่น , ความภาคภูมิใจในตนเอง , ดูแลตนเอง มีความรับผิดชอบ และมีความหวัง ความศรัทธา
ความไว้วางใจ

ด้านที่ 3 คือ ด้านที่ฉันสามารถ (I can) ได้แก่ ทักษะการสื่อสาร , ทักษะการแก้ปัญหา , จัดการ
อารมณ์และสิ่งกระตุ้น , รู้อารมณ์ สภาวะจิตของตนเอง และผู้อื่น รู้จักกาลเทศะ และมีผู้ให้ความ
ช่วยเหลืออยู่เสมอ

นอกจากนี้ ยังมีกระบวนการและปัจจัยต่างๆ (Grotberg, 1995) ได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญที่จะ
เสริมสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ โดยแบ่งออกเป็น 3 ปัจจัย ตามองค์ประกอบทั้ง 3
ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I-HAVE) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุน
ทางสังคมเพื่อการพัฒนาพื้นฐานความรู้สึกรับรู้มั่นคงและปลอดภัย

2. การมีจิตใจที่เข้มแข็ง (I-AM) คือ พลังภายในของแต่ละบุคคลที่ทำให้สามารถต่อสู้กับ
สถานการณ์ทุกขภัยได้

3. การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I-CAN) คือ ทักษะต่างๆ ทางสังคมมา
จากการปฏิสัมพันธ์กับบุคคล

ซึ่งผลสัมฤทธิ์ในการประยุกต์ใช้การวิจัยและพัฒนาเพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และ
จิตใจ จะสะท้อนออกมา โดยเกิดคุณลักษณะอันสำคัญของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจที่ดี
นั้น จะต้องประกอบด้วยความสามารถ 6 ประการ (Davis 1999) ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถทางด้านร่างกาย (Physical competence) ได้แก่ การมีสุขภาพที่ดี มีอารมณ์
ราบรื่น สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม มีปฏิริยาสนองตอบทางอารมณ์เพียงเล็กน้อยถึงปานกลาง
เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ๆ

2. ความสามารถทางด้านสังคมและสัมพันธภาพ (Social and relation competence) ได้แก่
ความสามารถในการพัฒนาและรักษาไว้ มีความไว้วางใจ มีความสามารถและมีโอกาสในการช่วยเหลือ
บุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือตนเอง มีความสามารถในการตระหนักรู้ และแสดงบทบาทที่มี
ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

3. ความสามารถทางด้านการรู้คิด (Cognitive competence) ได้แก่ ความสามารถในการวางแผน การแก้ไขปัญหา มองอนาคตอย่างมีความหวัง มองโลกในแง่ดี มีความเชื่อในการควบคุมตนเอง มีความเชื่อว่าทุกคนสามารถประสบความสำเร็จและ มีความสามารถในการประเมินการรู้คิดที่เพียงพอ และตรงตามความเป็นจริง

4. ความสามารถทางด้านอารมณ์ (Emotional competence) ได้แก่ ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความอดทนพร้อมที่จะรอคอยโอกาส มองเห็นคุณค่าในตนเองตามความเป็นจริง และมีความสามารถในการสร้างอารมณ์ขึ้น

5. ความสามารถทางด้านคุณธรรม (Moral competence) ได้แก่ การช่วยเหลือบุคคลอื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น มีความผูกพันและมีส่วนร่วมในสังคม

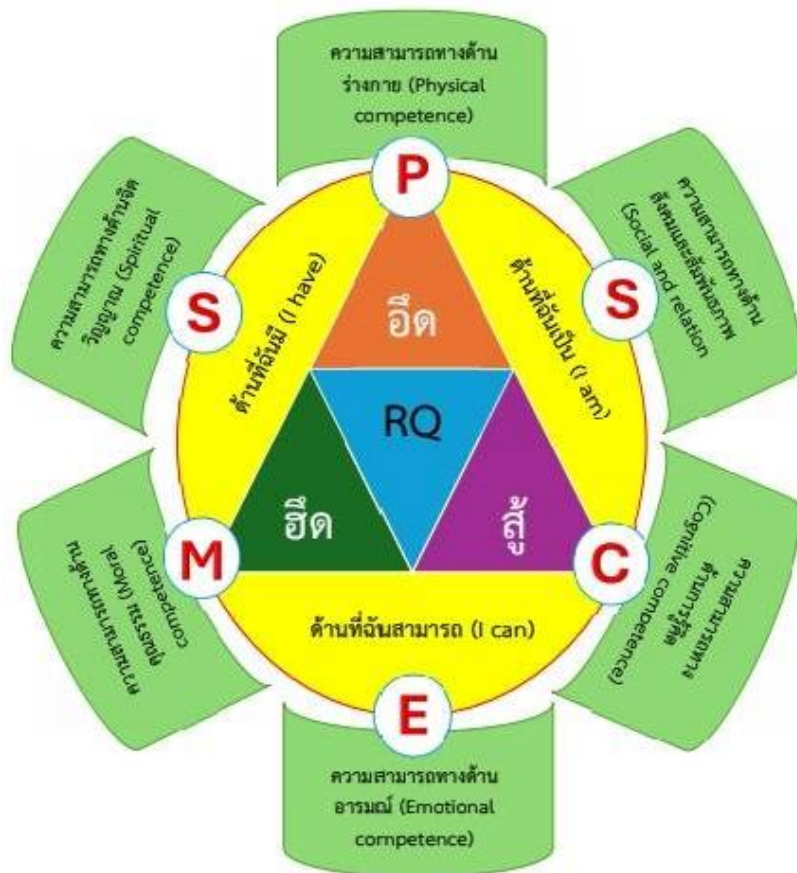
6. ความสามารถทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual competence) ได้แก่ การมีศรัทธา มีศีลธรรม เช่น ความซื่อสัตย์ มองเห็นความหมายในชีวิต มีความยุติธรรม นับถือตนเอง และการมองเห็นคุณค่าในตนเอง

องค์ความรู้ใหม่

จากการศึกษาเรื่อง องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจเพื่อส่งเสริมการกลับฟื้นคืนตัว ผู้วิจัยพบว่า องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ (The Components of Resilience Quotient) ที่สำคัญ สามารถโดยสรุปได้ กล่าวคือ ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจที่ดีหรือมีระดับความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจที่สูงนั้น โดยส่วนมาก พบว่า บุคคลที่เป็นสุข จะต้องมีความรู้ลักษณะสำคัญๆทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านสภาวะทางจิตใจ (ด้านอารมณ์ การรู้คิด และด้านจิตวิญญาณ) อาทิเช่น มีสุขภาพดี มีอารมณ์มั่นคง มีความร่าเริง แจ่มใส มีความสนุกสนานในการใช้ชีวิต มองโลกในเชิงบวก มีอารมณ์ขึ้นเห็นคุณค่าในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความกระตือรือร้น มีทักษะในการแก้ปัญหา และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งต้องมีความทนทาน/ความมั่นคง/ทนต่อแรงกดดันทางอารมณ์ (ฮึด) , มีกำลังใจ (ฮึด) และมีการจัดการกับปัญหา (ต่อสู้เอาชนะอุปสรรค) ซึ่งมีความสอดคล้องกันกับตามองค์ประกอบสำคัญของความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ และผสมกับปัจจัยที่สนับสนุนส่งเสริมให้เกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ภายใต้งานของแต่ละบุคคลที่สำคัญทั้ง 3 ด้าน คือ ปัจจัยด้านที่ฉันมี (I have) ปัจจัยด้านที่ฉันเป็น (I am) และปัจจัยด้านที่ฉันสามารถ (I can)

สำหรับแนวทางการส่งเสริมให้เกิดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจภายใต้ใจตนของแต่ละบุคคลที่เหมาะสมนั้น จะส่งผลสัมฤทธิ์ของการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ สะท้อนออกมาจากคุณลักษณะทั้ง 6 ประการ คือ จะเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านร่างกาย (Physical competence) จะเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านสังคมและสัมพันธ์ภาพ (Social and relation competence) จะเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านการรู้คิด (Cognitive competence) จะเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านอารมณ์ (Emotional competence) จะเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านคุณธรรม (Moral competence) และจะเป็นผู้ที่มีความสามารถทางด้านจิตวิญญาณ (Spiritual competence) ซึ่งถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งในบททดสอบสำหรับผู้ที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนตนเองให้มีความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ ด้วยการปรับเปลี่ยนทัศนคติทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับตนเอง มุมมอง

ความคิดของบุคคลรอบข้าง เพื่อให้พร้อมสำหรับสิ่งที่จะต้องเผชิญกับวิกฤตต่างๆ ยืนหยัดที่จะเผชิญกับ
ทุกๆ สถานการณ์ได้ต่อไป



องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจ
(The Components of Resilience Quotient)

เอกสารอ้างอิง

- กมลชนก ชุมทัพ (2565). การศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเผชิญวิกฤต
เศรษฐกิจในอดีต : กรณีศึกษาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและ
ปริมณฑลที่ประสบภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา
จิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรมสุขภาพจิต. (2563). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลัสสุขภาพจิต RQ : Resilience Quotient. สำนัก
วิชาการสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- เจนจิรา เกียรติธนะบำรุงและคณะ. (2561, 9 มีนาคม). ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และข้อเรียกร้องจาก
งานที่พยากรณ์ภาวะหมดไฟในการทำงานของสัตวแพทย์. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัย
ระดับบัณฑิตศึกษาแห่งชาติ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ครั้งที่ 19. ขอนแก่น.

- โชควสันต์ อยู่สิงห์และคณะ. (2562). ความสามารถในการฟื้นคืนกลับจิตวิญญาณในสถานที่ทำงาน
ภาวะผู้นำ 6 องค์ประกอบและความยืดหยุ่นผูกพันในงานของผู้บริหารธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง
ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 25(2), 60-78.
- เทียนทอง หาระบุตรและคณะ. (2566). เส้นทางปัจจัยทางสุขภาพจิตที่ส่งผลต่อความฉลาดทางอารมณ์
ของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์. *วารสารวิจัยสุขภาพและการพยาบาล*, 39(3), 205-215.
- ธัญพิชชา แสนนรินทร์. (2562). การตรวจสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของมาตรวัดความยืดหยุ่น
ทางจิตใจในวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2564). ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience): วิถีใหม่ของการเสริมสร้างพลังใจ
เพื่อการเผชิญวิกฤตชีวิตในยุคปัจจุบัน. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 11(2), 1-9.
- นันทน์ภัส สุกพล. (2566). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์แรกโดยไม่
วางแผน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประกาศรี ปัญญาวิชิตชัยและคณะ. (2565). การศึกษาความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient)
ของประชาชนไทยในสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. *วารสาร
วิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ*, 15(1), 318 - 333.
- ภัทราวดี ธนศิลาไทยและคณะ. (2564). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางอารมณ์ การรับรู้การ
สนับสนุนจากองค์การคุณภาพชีวิตการทำงานกับภาวะหมดไฟในการทำงานของพนักงาน
ธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง. *วารสารรวมคำแห่ง ฉบับบัณฑิตวิทยาลัย*, 4(2), 75-92.
- รชฏ ทิพย์โส. (2564). ความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาพจิตของนักเรียนเตรียมทหาร. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รังสรรค์ มาระเพ็ญและคณะ. (2566). การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา
ระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยในเครือข่ายมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพในสถานการณ์โค
วิด. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 32(2), 345-355.
- สยมพร โพธิอาภา. (2564, 28 ตุลาคม). องค์การแห่งการเรียนรู้ที่ส่งผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจใน
องค์กรของกลุ่มบริษัทผลิตและส่งออกรองเท้าและเสื้อผ้าสำเร็จรูปในกรุงเทพมหานคร. การ
ประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ครั้งที่ 16. (ออนไลน์).
- สมจิตร นครพานิชและคณะ.(2564). ปัจจัยทำนายพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1
วิทยาลัยพยาบาลสภากาชาดไทย. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 35(1), 128-145.
- สมฤทัย เจริญไธสงและคณะ.(2562). ปัจจัยทำนายความยืดหยุ่นในชีวิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะซึมเศร้า
อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา. *วารสารเวชสารการพยาบาล*, 21(2), 51-66.
- สิริชนม์ พันธุ์เพ็งและคณะ. (2566). การพัฒนาแบบวัดความยืดหยุ่นทางอารมณ์และจิตใจของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรี
นครินทรวิโรฒ*, 18(1), 87-101.

- สุคนธ์จิต อุปนันชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าของตนและการรับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อรพรรณ เกิดทวี. (2561). พลังสุขภาพจิตและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในผู้ต้องขังชาย ณ ทัณฑสถานเปิด บ้านเนินสูง จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อิงอร ลิ้มวัฒนาอรกุล. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อิสริย์ ปัญญาวรรณและคณะ. (2563). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมพลังสุขภาพจิตต่อระดับพลังสุขภาพจิตของบุคลากรทางการพยาบาล. วารสารจิตเวชวิทยาสาร, 36(3), 236 - 245.
- American Psychological Association. (2004). "The road to resilience".
<http://www.apahelpcenter.org/featuredtopics/feature.php>
- Davis, N. J., & United States. (1999). *Resilience: Status of the research and research-based programs*. <http://mentalhealth.samhsa.gov/choolviolence>.
- Grotberg, E. H. (1995). *Typing your inner strength: How to find the resilience to dial with anything*. New Harbinger.