



กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ:กรณีศึกษา
พริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

PROCESS OF BUILDING RESILIENCE: A CASE STUDY OF
PRETTY GIRLS WHO HAD EXPERIENCED STIGMA ON THEIR OCCUPATION

วรกมล นาคใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

3629852639
SWU iThesis gs621130321 thesis / rev: 16082564 15:55:24 / seq: 34

gs621130321_3629852639

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ:กรณีศึกษา
พริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ



วรกมล นาคใหม่

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

PROCESS OF BUILDING RESILIENCE: A CASE STUDY OF
PRETTY GIRLS WHO HAD EXPERIENCED STIGMA ON THEIR OCCUPATION



WORAKAMON NAKMAI

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ:กรณีศึกษา

พริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

ของ

วรกมล นาคใหม่

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมรพร สุรการ)

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิยาพร กันตาคณวัฒน์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว)

ชื่อเรื่อง	กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ:กรณีศึกษา พริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ
ผู้วิจัย	วรกมล นาคใหม่
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุเมษย์ หนกหลัง
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมราพร สุรการ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีกรณีศึกษา คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เก็บข้อมูลจนกว่าข้อมูลจะมีการอิ่มตัว โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งการศึกษานี้มีจำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 8 ราย คือพริตตี้เพศหญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป ที่เคยได้รับประสบการณ์การถูกตีตราทางการประกอบอาชีพ คือ การที่สื่อสร้างภาพพจน์แบบเหมารวมในทางลบให้กับผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ การที่พริตตี้เป็นอาชีพที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม และการลดคุณค่าผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ แต่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลยังมีความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพ ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้ มีลักษณะสำคัญ 6 ประการ ดังนี้ การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถจัดการปัญหา มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ส่วนเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้พบ 6 เงื่อนไข ได้แก่ ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพพริตตี้ การได้รับการศึกษาที่ดีของพริตตี้ การมีสัมพันธ์ภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี การมีเศรษฐกิจ และการเงินที่ดี และการมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพพริตตี้

คำสำคัญ : กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ, การถูกตีตราทางอาชีพ, พริตตี้เพศหญิง

Title	PROCESS OF BUILDING RESILIENCE: A CASE STUDY OF PRETTY GIRLS WHO HAD EXPERIENCED STIGMA ON THEIR OCCUPAT ION
Author	WORAKAMON NAKMAI
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2020
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Sumate Noklang
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Amaraporn Surakarn

The research aims to study the process of building resilience and factors that promote resilience with a focus on pretty girls who were stigmatized by their occupation. This study employed qualitative research and in-depth interviews, which were performed until the saturation of the data. The participants included eight pretty girls, over 20 years old and experienced stigma based on their occupation, which could lead by negative stereotypes from the media about the 'pretty' occupation, which is not recognized by society and the devaluation of the occupation itself. The research of processing of resilience resulted in the following six dimensions: (1) optimistic behavior by confidants; (2) positive mindset when facing issues; (3) a can-do attitude to manage problems; (4) learning from past failures and mistakes; (5) positive aspects of occupations; and (6) expectation of succession in their occupation. There were specific details in the context of pretty girls were stigmatized and the process was found to be analyzed in the congruence of concepts theories and related research. The findings were six factors that promoted resilience, including: (1) useful skills for occupation; (2) a pretty good education; (3) good relationships with peers; (4) a good social group; (5) economic conditions and good finance; and (6) more experiences with occupation.

Keyword : occupational stigma, pretty girls, the process of building resilience

กิตติกรรมประกาศ

การเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์เริ่มต้นจากความสนใจใคร่รู้ในศาสตร์ด้านจิตวิทยาของผู้วิจัย เพื่อที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการช่วยเหลือ พัฒนาชีวิตของบุคคล เกิดเป็นประโยชน์แก่สังคม ซึ่งตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาผู้วิจัยได้รับความรู้ ความเข้าใจผ่านการเรียน การสอนในหลักสูตร จะเป็นต้นทุนอันดีที่พาให้ผู้วิจัยสามารถพบกับคำตอบของคำถามที่ยังคงจะมี อยู่เรื่อยๆ トラบเท่าที่ยังเป็นมนุษย์ที่ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่น นอกจากนั้นสิ่งที่ถือเป็นกำไร ของการศึกษาคือ ปริญญาบัตรฉบับนี้ จากที่ผู้วิจัยเคยมีความเข้าใจอันน้อยนิดเกี่ยวกับความ เข้มแข็งทางจิตใจ เมื่อหลักการวิจัยถูกนำมาใช้ในศาสตร์ด้านจิตวิทยาสุขภาพจึงทวีความน่าสนใจ เนื่องจากสามารถพัฒนาสุขภาพจิตของมนุษย์ ซึ่งความช่วยเหลือและกำลังใจทั้งจากตัวผู้วิจัยเอง และผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับตัวผู้วิจัยเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการทำปริญญาบัตรฉบับนี้จนสำเร็จ และ สมบูรณ์ที่สุด ณ ช่วงเวลาหนึ่ง

ขอขอบพระคุณ พระเจ้าที่ผู้วิจัยเชื่อ ในการเป็นความหวัง กำลังใจ ความช่วยเหลือที่ยึดเหนี่ยว จิตใจให้ผ่านปัญหาอุปสรรคต่างๆ มาโดยตลอด และขอบคุณพี่น้องในพระคริสต์ รวมถึงคณาจารย์ใน คริสตจักรสะพานเหลืองทุกท่านที่ส่งกำลังใจ และอธิษฐานเผื่อตลอดการศึกษา

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเมษย์ หนกหลัง อาจารย์ที่ปรึกษาหลักที่ให้ความ ทุ่มเทเอาใจใส่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ทั้งการคอยติดตามการทำงานของผู้วิจัย การสละเวลาอันมีค่าใน การให้คำแนะนำ คอยเป็นกำลังใจ ช่วยเหลือ และอยู่เคียงข้างตลอดการทำปริญญาบัตรฉบับนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมที่ให้ความ เอาใจใส่ และเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อช่วยพัฒนาศักยภาพของผู้วิจัย และปริญญาบัตรฉบับนี้ รวมทั้งช่วยกระตุ้น และวางแผนการดำเนินงานวิจัยให้อยู่ในเวลาที่กำหนดเสมอมา

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นริศรา พึ่งโพธิ์สม อาจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว และอาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อมาเป็นประธาน และ คณะกรรมการสอบเค้าโครงปริญญาบัตร พร้อมทั้งให้คำแนะนำ และแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข เค้าโครงปริญญาบัตรให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐิยาพร กันตาทนวัฒน์ และอาจารย์ ดร.ชัยยุทธ กลีบบัว ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อมาเป็นประธาน และคณะกรรมการสอบปากเปล่า ปริญญาบัตร พร้อมทั้งให้คำแนะนำเพื่อการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องเพื่อให้ปริญญาบัตรฉบับนี้ มีความสมบูรณ์มากที่สุด

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.นฤมล พระใหญ่ อาจารย์ ดร.ณภัทรรัตน์ ไชยอัศรกุลป์ และ อาจารย์ ดร.พีรเดช ประคองพันธ์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางเพื่อพัฒนาให้ได้เครื่องมือที่เป็นประโยชน์ในการเก็บข้อมูลที่จะตอบคำถามวิจัยมากที่สุด

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ ให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ รวมถึงให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจกับผู้วิจัยตลอดการศึกษาในสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ และการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยทุกท่าน ที่ได้สละเวลาอันมีค่า และให้โอกาสผู้วิจัยได้เก็บข้อมูล รวมถึงการถ่ายทอดเรื่องราวเชิงลึกอันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ซึ่งมีความสำคัญและจำเป็นต่อการวิจัย

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทั้งร่วมรุ่น และต่างรุ่นในสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ที่คอยช่วยเหลือ ให้กำลังใจที่ดี โดยเฉพาะ พี่เอ๋ นึก พี่เบลล่า พี่ตึก พี่ปุม น้องจอย แบนด์ พี่ไอซ์ และท่านอื่นๆ ที่อาจไม่ได้เอ่ยชื่อ แต่ระลึกถึงมิตรภาพอันดีที่มีให้แก่นักเสมอ

ขอขอบพระคุณ บิดา มารดา ญาติพี่น้อง ที่ให้กำลังใจ และอำนวยความสะดวกด้านต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ และพี่แบงค์ที่ช่วยเหลือ และอยู่เคียงข้างในทุกๆ เรื่องราว

คุณค่า และประโยชน์อันเกิดจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แก่บุพการีผู้มีพระคุณ ตลอดจนคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้ ทักษะ ความสามารถ ความดีงามให้กับผู้วิจัยตั้งแต่เกิดจนปัจจุบัน

วรกมล นาคใหม่

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญ	1
คำถามที่ใช้ในการวิจัย	6
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย	7
ข้อจำกัดในการวิจัย.....	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
บทที่ 2 แนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
ส่วนที่ 1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience).	13
1. แนวคิดของความเข้มแข็งทางจิตใจ.	13
2. ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ	15
3. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ	18
4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ	22
5. บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ.	25

6. กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ	27
7. ความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพ	32
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	33
ส่วนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตีตรา (Stigma)	37
1. แนวคิดทฤษฎีของการตีตรา	37
2. ความหมายของการตีตรา	38
3. กระบวนการเกิดการตีตราและการตอบสนองต่อการตีตรา	40
4. ประเภทของการตีตรา	42
5. การตีตรากับการถูกเลือกปฏิบัติ	46
6. ผลกระทบทางสุขภาพที่เกิดจากการตีตรา	47
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	49
ส่วนที่ 3 การประกอบอาชีพฟรีดตี้	50
ส่วนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย	57
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	59
ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย	59
พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย	60
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	60
ขั้นตอนการดำเนินงาน	65
การเก็บรวบรวมข้อมูล	67
การวิเคราะห์ข้อมูล	67
การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล	68
การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล	69
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	70

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล	70
1.1 คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล	71
1.2 การเข้าสู่อาชีพฟรีตี้	72
1.3 ประสบการณ์ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ	72
ส่วนที่ 2 กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของฟรีตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ	76
1. การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด	77
2. การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา	81
3. มีความสามารถจัดการปัญหา	85
4. มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต	90
5. การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ	92
6. การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ	95
ส่วนที่ 3 เงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของฟรีตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ	98
1. ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ	98
2. การได้รับการศึกษาที่ดีของฟรีตี้	100
3. การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน	102
4. การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี	104
5. การมีเศรษฐกิจและการเงินที่ดี	105
6. การมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพ	107
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปราย และข้อเสนอแนะ	115
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	115
ส่วนที่ 1 กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของฟรีตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ	115

ส่วนที่ 2 เงื่อนไขที่สนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตต์เพศหญิงที่ถูกตีตราจาก การประกอบอาชีพ.....	119
ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.	122
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป.....	123
บรรณานุกรม	124
ภาคผนวก.	138
ประวัติผู้เขียน.	150



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ตัวอย่างคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก.....	62
ตาราง 2 ตารางแสดงรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	71



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 Doughnut Model	24
ภาพประกอบ 2 ภาพกรอบแนวคิดการวิจัย	57
ภาพประกอบ 3 ภาพสรุปกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตรา 97	
ภาพประกอบ 4 ภาพสรุปเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตรา	112
ภาพประกอบ 5 ภาพสรุปการเชื่อมโยงเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไปยังกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตรา	114

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

อาชีพพริตตี้เป็นอาชีพหนึ่งที่ปรากฏในสังคม ซึ่งมีที่มาจากความหมายของคำว่า Pretty ในภาษาอังกฤษหมายถึง งาม น่ารัก (Merriam-Webster, 2563) มีจุดเริ่มต้นมาจากค่าย ไทโยต้า ประเทศไทย และได้มีการริเริ่มนำพริตตี้เข้ามาในประเทศไทยครั้งแรกโดย บริษัท ไทโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด เริ่มขึ้นในงานมหกรรมรถยนต์ 1979 (Bangkok Motor Show) ครั้งที่ 1 ในปี พ.ศ. 2522 กล่าวได้ว่าอาชีพพริตตี้เริ่มต้นขึ้นมาจากการงานมอเตอร์โชว์ก่อน ผูกติดกับวงการยานยนต์ จนกระทั่งเกิดวิกฤตเศรษฐกิจในปี พ.ศ. 2540 หลังจากนั้นเจ้าของสินค้า ผู้ประกอบการแบรนด์ต่างๆจึงได้นำพริตตี้เข้ามาเป็นกลยุทธ์ในการประชาสัมพันธ์สินค้าตามงานต่างๆ (พงศ์พิพัฒน์ บัญชานนท์, 2562) ซึ่งพริตตี้จะมีลักษณะอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับสินค้าแต่ละชนิด หรือภาพลักษณ์ของแต่ละแบรนด์ด้วย ถึงแม้ว่าแต่ละคนได้รับอาจจะถูกกระจายไปหลากหลายแบรนด์ ทำให้บุคลิกลักษณะของพริตตี้มีความแตกต่างกันไปบ้างเพื่อให้สอดคล้องกับภาพลักษณ์ขององค์กร แต่คุณสมบัติที่พริตตี้มักจะมีเหมือนกัน (จุฑามาส เอกภูมิ และ สุทธินันท์ พรหมสุวรรณ, 2559) คือ เป็นสาวสวย มีความสดใส บุคลิกดี อภัยเสียดี สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี รวมถึงยังต้องมีความสามารถในการสื่อสาร และต้องมีปฏิภาณไหวพริบที่ดีในการแก้ปัญหาอีกด้วย เนื่องจากอาชีพพริตตี้เป็นอาชีพอิสระ ผู้ที่ประกอบอาชีพนี้จึงต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อลูกค้า ผู้จัดงาน และรับผิดชอบต่อเวลา เพื่อให้งานแต่ละครั้งบรรลุเป้าหมายด้วยดี ความรับผิดชอบนับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้ประกอบอาชีพนี้ เพราะหากทำไม่ดีเพียงหนึ่งครั้ง อาจทำให้ไม่มีการไปอีกเป็นเวลานาน (ไทยรัฐออนไลน์, 2562; วิรดา ศักดิ์ศิริรักษ์ และ บัณฑิต สวรรยาวิสุทธิ, 2562) อย่างไรก็ตามการใช้รูปร่างหน้าตาในการประกอบอาชีพทั้งนี้ยังอาจมีการแต่งตัวไม่เรียบร้อยไม่มากนักน้อยหากมองในแง่ความเป็นกุลสตรีไทยนับว่าเป็นอาชีพหนึ่งที่แสดงภาพของสตรีไทยในมุมที่ไม่เหมาะสม

จากเหตุผลข้างต้นส่งผลให้พริตตี้มีภาพลักษณ์ที่ไม่ดีดังผลการวิจัยเรื่อง การสร้างความหมายของสาวพริตตี้ในอุตสาหกรรมรถยนต์โดยสื่อมวลชน พบความหมายด้านลบจากบริษัท รับผิดชอบว่ามีผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ส่วนมากมองเห็นอาชีพนี้ว่าเป็นงานที่ง่าย แค่นำตาดี หุ่นดี พุดได้ ซึ่งแตกต่างจากพุดเก่งกับพุดเป็น และมีบางส่วนแอบแฝงการขายบริการทางเพศ ทำให้วงการพริตตี้เสียภาพลักษณ์ (กมลวรรณ ชุมทรัพย์, 2548) ยิ่งไปกว่านั้นยังมีการวิจัยเรื่อง สื่อกับการเข้าสู่อาชีพพริตตี้สปีชของนิสิตนักศึกษา ซึ่งกล่าวถึงการขายบริการทางเพศรูปแบบหนึ่งผ่าน

การเป็นพริตตี้สเปา คือ การขายบริการทางเพศในร้านนวดสเปา แต่ได้มีการนำคำว่าพริตตี้มาใช้
 นำหน้า (อังสนา เนียมวณิชกุล, จตุพร บานชื่น, และ กังสดาล เชาววิวัฒนกุล, 2554) ใกล้เคียงกับ
 งานศึกษาของ ดารารัตน์ สุธะเกียร (2559) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับการค้าประเวณีแอบแฝงในธุรกิจนวด
 พริตตี้สเปาเช่นเดียวกัน และได้มีการกล่าวอ้างอิงไปยังอาชีพอื่นๆที่มีการค้าประเวณีแอบแฝงอยู่
 ด้วย และหนึ่งในนั้นก็คืออาชีพพริตตี้ ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้จึงมักจะถูกสังคมมองในลักษณะการ
 ตีตราว่ามีการใช้เรือนร่างในการทำงานผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรมแอบแฝงอยู่เบื้องหลัง สร้าง
 ภาพเหมารวม (Stereotype) ให้ผู้ประกอบอาชีพพริตตี้ที่ไม่ได้ทำอาชีพเข้าข่ายผิดกฎหมาย หรือ
 ผิดศีลธรรมของสังคมถูกมองในแง่ลบไปด้วย

การประกอบอาชีพที่มักถูกตีตราทางสังคมส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตต่อผู้ที่ประกอบอาชีพ
 ดังกล่าว จากการศึกษาเรื่องแนวจิตของพริตตี้ในเขตกรุงเทพมหานคร ของ ญัฐภา คงศรี (2560)
 ได้ระบุว่าพริตตี้มีความเสี่ยงหนึ่งคือ ความเสี่ยงในการถูกชักจูงเพื่อการค้าประเวณี เนื่องจากเมื่อ
 บุคคลมาประกอบอาชีพพริตตี้แล้วมักถูกมองว่า เป็นผู้ที่ยพร้อมจะขายบริการทางเพศ และเป็นผู้ที่
 เชี่ยวชาญเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังมีความเสี่ยงในการถูกละเมิดทางเพศด้วยวาจา
 เนื่องจากคนทั่วไปมักมองพริตตี้เป็นสินค้าทางเพศ จะทำอะไร จะพูดอะไรก็ได้ ส่งผลให้พริตตี้เกิด
 ความวิตกกังวล และความเครียดซึ่งเป็นสิ่งที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตของพริตตี้ รวมถึงงานศึกษา
 เกี่ยวกับอาชีพในบริบทใกล้เคียงที่มักถูกตีตราทางอาชีพ เรื่อง การต่อรองความหมายของนักร้อง
 หญิงกลางคืน ของ นวลปราง อรุณจิต (2555) ซึ่งกล่าวถึงอาชีพนักร้องหญิงกลางคืนว่ามีคนบาง
 กลุ่มให้นิยามอาชีพนักร้องว่าเป็นอาชีพที่เดินกิน รำกิน ถูกเหมารวมว่าไม่รักนวลสงวนตัว เป็น
 ผู้หญิงไม่ดี หรือถูกมองว่าอยู่ในสังคมที่ไม่ดี นอกจากนี้สิ่งสำคัญที่สะท้อนจากมุมมองของผู้ที่
 ประกอบอาชีพเป็นนักร้องหญิงกลางคืน คือความไม่เท่าเทียมที่ถูกอำนาจของเพศชายกดทับ
 ในขณะที่เพศหญิงถูกลดคุณค่าให้กลายเป็นเพียงวัตถุทางเพศ ประสพการณ์ทางลบที่พบ เช่น ถูก
 จับหน้าอก ถูกตีกัน เป็นต้น ส่งผลให้เกิดความรู้สึกไม่ดีที่ส่งผลต่อสุขภาพจิต เช่น ความเครียด
 ความเศร้า ความรู้สึกด้อยค่า เป็นต้น

ปัญหาภาวะสุขภาพทางจิตเกิดมาจากการที่สังคมกำหนดเกี่ยวกับเพศหญิง ซึ่ง
 สอดคล้องกับทฤษฎีการอนามัยโลกระบุว่าหลักฐานจำนวนมากแสดงให้เห็นถึงการที่สังคมกำหนด
 บทบาทให้เพศหญิงต้องมีบทบาท และพฤติกรรมที่เหมาะสม มีอิทธิพลต่อสุขภาพจิตของผู้หญิง
 (สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และคนอื่นๆ, 2555) เมื่อการตีตราเกิดขึ้นแล้ว มักมีผลต่อการเลือกปฏิบัติ
 และทำให้เสียชื่อเสียงจากการถูกมองเชิงลบโดยสังคม (นรากร สารีแท้, กันตวิษณุ จูเปรมปรี,
 และ กัลยา มั่นล้วน, 2561) จากการศึกษาประสบการณ์ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพบว่าสิ่งที่มียุทธพล

ต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้หญิง คือ กระบวนการทางความคิด การรับรู้ การตีความ ค่านิยมทางสังคม และวัฒนธรรม (วิภาวี เผ่ากันทรกร, 2548) กล่าวได้ว่านอกจากผลกระทบทางด้านอาชีพแล้วการตีตรา การถูกเลือกปฏิบัติ และการถูกสังคมทอดทิ้งยังส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากขึ้นในผู้ที่ถูกตีตรา คำดูถูกจากคนรอบข้างทำให้เกิดการบั่นทอนภายในจิตใจ อาจนำไปสู่ความท้อแท้ หดงอกำลังใจ และถอนตัวออกจากสังคม เพิ่มความเสี่ยงต่อการมีภาวะซึมเศร้าและนำไปสู่การฆ่าตัวตาย (Keyes et al., 2010; เพ็ญพัทธ์ ดารากร ณ อยุธยา, 2556) การรับรู้เหตุการณ์เชิงลบในชีวิตซึ่งหมายถึงเหตุการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นกับชีวิตแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเกิดความจำเป็นต้องปรับตัว สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยกระตุ้นให้บุคคลเกิดความเครียด และมีปัญหาสุขภาพจิต ยิ่งการรับรู้ความยุ่งยากต่อเหตุการณ์เหล่านั้นมาก ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตสูง (Holmes & Rahe, 1967)

นอกจากนี้อาการทางจิตยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย โรงพยาบาลสวนสราญรมย์ (2563) ได้ระบุถึงอาการทางจิตที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย ยกตัวอย่าง โรคจิตเภท ทำให้เกิดความผิดปกติของการรับรู้ เช่น เห็นภาพหลอน หูแว่ว นอนไม่หลับ เป็นต้น โรคอารมณ์สองขั้ว ส่งผลให้ความต้องการนอนลดลง ขาดสมาธิ โรคหอบจากอารมณ์ มีอาการที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายอย่างมาก ได้แก่ อาการแน่นหน้าอก มึนศีรษะ ปวดศีรษะ หูอื้อตาฝาด เป็นลม อ่อนเพลีย ซาปลายมือปลายเท้า นอกจากนี้ยังมีผลจากการศึกษาที่ระบุว่าโรคทางจิตเวช คือโรคกายเหตุจิต เป็นโรคที่มีอาการทางร่างกายโดยมีสาเหตุมาจากความเครียดไปกระตุ้นให้ระบบในร่างกายทำงานบกพร่อง เช่น ระบบทางเดินอาหารที่ผิดปกติ ส่งผลให้เกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร ระบบไหลเวียนเลือดส่งผลให้เกิดโรคความดันโลหิตสูง และระบบภูมิคุ้มกันโรคผิดปกติจะส่งผลทำให้เกิดโรคติดเชื้อได้ง่าย เป็นต้น (พนม เกตุมาน และคนอื่นๆ, 2555) ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพจิตอยู่ในภาวะปกติสุข บุคคลจะสามารถรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น รวมทั้งจะสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และอุทิศตัว หรือสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม ซึ่งบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถพัฒนาวิธีลดความตึงเครียด ทั้งยังสามารถปรับตัวต่อปัญหาทางสุขภาพที่รุนแรงได้ (American Psychological Association, 2014; ตันติมา ด้วงโยธา, ทศพร ประเสริฐสุข, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์, 2553) ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่สามารถทำให้บุคคลพ้นจากความทุกข์ทรมานทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ให้สามารถปรับตัวต่อบาดแผล ความเจ็บปวดทางจิตใจ รวมถึงสิ่งต่างๆที่เกิดจากความเครียดนั้นคือความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เป็นเสมือนปัจจัยปกป้องบุคคลไม่ให้เจ็บป่วยทางจิต กล่าวคือความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถช่วยบุคคลที่มีความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิต เนื่องจากเป็นศักยภาพทาง

สุขภาพจิตที่เหนือกว่าการฟื้นตัวจากความบาดเจ็บทางจิตใจโดยทั่วไป เช่น ช่วยให้ผู้ที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยวสามารถทนต่อความโดดเดี่ยว ไม่รู้สึกเหงา (American Psychological Association, 2007; Grotberg, 1995; Rutter, 1985; สิริพร เสือรอด, 2558) ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหา พวกเขายังคงรับรู้ถึงความโศกเศร้า ความเจ็บปวด แต่สามารถฝ่าฟันกับปัญหาไปได้จนเปลี่ยนเป็นการเกิดผลลัพธ์ที่ดี ผลลัพธ์ที่ดีจะช่วยให้มีความสุข และมีอารมณ์ที่ดี ปกป้องบุคคลไม่ให้เกิดภาวะอารมณ์ผิดปกติ (Wills et al. 2001 อ้างถึงใน วัชรินทร์ กระแสสัตย์, วรณีย์ เดียววิศเรศ, และ จินตนา วัชรสินธ์, 2554) ผลลัพธ์ที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ปกติขณะเผชิญปัญหา ซึ่งแสดงออกมาเป็นผลลัพธ์ทางสุขภาพจิต มักถูกให้คำจำกัดความว่าการมีความเข้มแข็งทางจิตใจก็คือการมีสุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถคงไว้ซึ่งการควบคุมอารมณ์ที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ อารมณ์ที่ผิดปกติมักจะมีการแสดงออกเมื่อเกิดความสูญเสีย บุคคลจะต้องมีพฤติกรรมที่ดีภายใต้สถานการณ์ที่กดดันอารมณ์ หรือเมื่อมีความผิดปกติทางอารมณ์ในระดับสูง (Luthar & Zigler, 1991) จึงสามารถกล่าวได้ว่าการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจแก่บุคคลจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี สามารถเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด (Victor 2003, อ้างถึงใน วัชรินทร์ กระแสสัตย์, วรณีย์ เดียววิศเรศ, และ จินตนา วัชรสินธ์, 2554) สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีระดับความเครียดลดลงหลังจากการได้รับโปรแกรม รวมถึงมีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ สรุปได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลให้บุคคลลดความเครียดที่มีอยู่ให้มีระดับต่ำลง นอกจากจะช่วยให้เรื่องของสุขภาวะทางจิตแล้ว ความเข้มแข็งทางจิตใจยังช่วยปกป้องบุคคลจากปัญหาทางสุขภาพกายที่เกิดจากความเครียด เช่น แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น (อิสริยา บริชาติกานนท์ 2553, อ้างถึงใน สิริพร เสือรอด, 2558) ทั้งยังมีองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การมองโลกในแง่ดี ส่งผลให้สุขภาพทางร่างกายแข็งแรง (Seligman, 1990)

การมีความเข้มแข็งทางจิตใจ มีงานวิจัยที่พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถมีการพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความทุกข์ยากและการถูกตีตราในชีวิต หากความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับการสนับสนุน (Schanke & Thorsen, 2013) ความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถลดแรงที่ก่อให้เกิดการตีตรา รวมถึงลดความรุนแรงที่เป็นผลกระทบจากการตีตรา (นปภัช เมืองมา และ เดชา ลลิตอนันต์พงศ์, 2561) ความเข้มแข็งทางจิตใจในที่นี้หมายถึงความสามารถจัดการกับปัญหาและวิกฤตในชีวิตด้วยพฤติกรรมทางบวก แสดงออกโดยการยืนหยัด อุดหนุน มีความพร้อมที่จะเผชิญ

ปัญหาด้วยความเข้มแข็ง เฝื่อนหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แม้จะอยู่ในภาวะที่กดดัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี ความสามารถต่อสู้กับปัญหาที่กำลังเผชิญด้วยความเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ ห้วนไหวต่ออุปสรรคจากอะไรก็ตามที่เข้ามากระทบทั้งด้านอารมณ์ และจิตใจ รวมไปถึงมีการ เติบโตทางด้านอารมณ์ และจิตใจ สามารถพัฒนาการควบคุมตนเอง และความสามารถทางสังคม ให้เพิ่มมากขึ้นหลังจากที่ผ่านประสบการณ์เลวร้ายมาแต่ก็ยังสามารถยืนหยัดอดทน (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000; Wagnild & Young, 1993; ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล, 2550) เนื่องจากความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งจำเป็น เป็นการเตรียมความพร้อมให้บุคคลมีความพร้อม ในการเผชิญปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต การเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ และทำให้ความ เข้มแข็งทางจิตใจคงอยู่กับบุคคลนั้นเป็นบทบาทหนึ่งของพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวช (เกณิกา จิรัชยาพร และ ทิพย์ภา เศรษฐ์ชาวลิต, 2558) เมื่อเผชิญปัญหาที่เข้ามากระทบในชีวิต บุคคลที่มี ความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือสามารถเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้มีระดับสูงขึ้นเพื่อผ่านพ้น ปัญหาดังกล่าว ดังที่มีการกล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจว่ามีความเกี่ยวข้องกับความสามารถอยู่ ร่วมกับผู้อื่น ความมั่นใจในการดำรงชีวิตอยู่ การมีสิ่งสนับสนุนทางสังคม ความรู้สึกมั่นคงทางจิต วิญญาณ รวมทั้งจะมีความสามารถในการผ่อนคลายความเครียด และสามารถแก้ไขปัญหาที่ เกิดขึ้น เราจะกล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจต่อเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด ความยากลำบาก การสูญเสียในชีวิต ซึ่งบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถจัดการกับ ปัญหาที่เข้ามา สามารถยืนหยัด ผ่านพ้นภาวะวิกฤตไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ บุคคลจะเกิด ความรู้ความเข้าใจในชีวิตเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้บุคคลนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเอง และ ความสามารถเพิ่มขึ้น (ขวัญธิดา พิมพ์การ, 2561; มณีวรรณ สุวรรณมณี, 2556) ดังนั้น ความ เข้มแข็งทางจิตใจจึงนับว่ามีความสำคัญมากต่อการประกอบอาชีพพรตดีท่ามกลางการเผชิญการ ตีตราที่นับว่าเป็นวิกฤตที่ทำให้มีการบั่นทอนระหว่างประกอบอาชีพ เนื่องจากความเข้มแข็งทาง จิตใจสามารถจัดการกับความตึงเครียด และสามารถกำหนดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ (Howard & Dryden, 1999)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาชีพพรตดี พบว่ามีประเด็นด้านเนื้อหาเป็น งานศึกษาเชิงการตลาด หรืองานศึกษาทางด้านที่เกี่ยวข้องกับสื่อสารมวลชน เช่น งานศึกษาของ วิรดา ศักดิ์ศิริรักษ์ และ บัณฑิต สวรรยาวิสุทธิ (2562) เรื่องการศึกษาวงจรชีวิตของพรตดี หรืองาน ศึกษา ของ สุภาพณะ วงษ์สาธิตศาสตร์ (2555) เรื่องภาพรวมของปรากฏการณ์ “สาวพรตดี” ใน งานมอเตอร์โชว์ และงานศึกษา ของ กมลวรรณ ชุมทรัพย์ (2548) เรื่องการสร้าง ความหมายของ สาว พรตดีในอุตสาหกรรมรถยนต์โดยสื่อมวลชน เป็นต้น งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา

ประเด็นด้านเนื้อหาที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต คือสนใจศึกษาผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้เพชหญิงที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากพอต่อการประกอบอาชีพ โดยมุ่งไปที่ประเด็นการศึกษาระบวนการที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจว่าสามารถเกิดขึ้นได้อย่างไรท่ามกลางการถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ ที่ถูกมองโดยภาพพจน์แบบเหมารวมว่าอาจจะทำผิดศีลธรรม หรือผิดกฎหมาย เช่น การขายบริการทางเพศ การรับงานร่วมเสพยาเสพติด เป็นต้น หากได้ข้อสรุปอภิปรายแล้วจะทำให้เกิดองค์ความรู้ที่เป็นแนวทางการสร้าง หรือพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในบุคคล ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไปที่ต้องเผชิญปัญหาต่างๆ ในชีวิต องค์การหรือบุคคลสามารถนำไปเป็นหลักในการประยุกต์ให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในบุคคลที่ประกอบอาชีพซึ่งถูกสังคมมองในเชิงลบ หรือ บุคคลที่ถูกตีตราทางอาชีพ ไม่เพียงแต่อาชีพฟรีตี้แต่รวมถึงอาชีพอื่นๆ ที่มีบริบทคล้ายคลึงกันอันจะนำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีในชีวิต และการประกอบอาชีพ ซึ่งเมื่อสุขภาพจิตดีจะมีผลทำให้สุขภาพทางด้านร่างกายดีตามไปด้วย นอกจากนี้ยังเกิดเป็นองค์ความรู้เกี่ยวกับการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ส่งเสริมการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้ หลังจากเผชิญการถูกตีตรา ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อบุคคลทั่วไป นักวิจัย นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ที่จะสามารถนำองค์ความรู้นี้ไปใช้ในอาชีพ รวมถึงสามารถนำไปเป็นแนวทางพัฒนาให้เกิดกระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทอื่นๆ ส่งผลให้บุคคลในสังคมมีความเข้มแข็งทางจิตใจในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะมีความเข้มแข็งต่อปัญหาที่เกิดจากการประกอบอาชีพ และอาจรวมถึงปัญหาด้านอื่นๆ ในชีวิตอีกด้วย

คำถามที่ใช้ในการวิจัย

1. กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของฟรีตี้เพชหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพเป็นอย่างไร
2. มีเงื่อนไขใดบ้างที่ช่วยสนับสนุนการเกิดขึ้นของความเข้มแข็งทางจิตใจ ของฟรีตี้เพชหญิงที่ถูกตีตราจากกระบวนการประกอบอาชีพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของฟรีตี้เพชหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ
2. เพื่อศึกษาเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของฟรีตี้เพชหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านวิธีวิทยาการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) แนวการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) รูปแบบศึกษาเพื่อค้นหา (Exploratory) ใช้การเลือกกรณีศึกษาแบบ Instrumental Case Study เพื่อทำความเข้าใจกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดขึ้นหลังจากผู้ที่เป็นพริตตี้ถูกตีตราจากอาชีพ ผ่านแนวทางการศึกษาเฉพาะกรณีเพื่อแสดงให้เห็นถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในพริตตี้ที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพที่ต้องอาศัยข้อมูลจากผู้ประกอบอาชีพพริตตี้ ซึ่งเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจหลังจากประสบการณ์การถูกตีตราจากอาชีพมาแล้ว ทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการตอบวัตถุประสงค์งานวิจัยโดยใช้เทคนิควิธีการเก็บข้อมูลโดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) เป็นวิธีการหลักในการรวบรวมข้อมูล ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) คือ ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ จำนวนทั้งสิ้น 8 คน ซึ่งได้ข้อมูลที่อิ่มตัว (Data Saturation) เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกให้ตรงตามหลักเกณฑ์ หรือจุดมุ่งหมายของผู้วิจัย ได้แก่ เป็นผู้ประกอบอาชีพพริตตี้เพศหญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป โดยใช้การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบมีเกณฑ์ (Criterion based selection) กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) คือ ผ่านเกณฑ์ความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับมากขึ้นไป จากแบบประเมินของพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558, อ้างถึงใน พนม เกตุมาน, 2563) และผ่านเกณฑ์รายการตรวจสอบ (Checklist) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 รายการ ได้แก่ เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ถูกตีตรา (Goffman, 1963) and (Lubkin & Larsen, 2006) และเป็นผู้ที่อยู่ในระยะการเติบโตของการประกอบอาชีพ (Checklist Growing Phase) จากทั้งหมด 5 ระยะ ได้แก่ ระยะเตรียมการ ระยะเริ่มต้น ระยะเติบโต ระยะอิ่มตัว และระยะถดถอย ซึ่งในระยะเติบโตนี้จะถือว่าเป็นผู้มีประสบการณ์ในการทำงานแล้ว สามารถตัดสินใจในการคัดเลือกรายงานที่ตนเองสนใจ หากเป็นงานที่ไม่น่าสนใจ มีความเสี่ยงสูง ก็สามารถปฏิเสธไม่รับงานนั้นได้ด้วยตนเอง โดยไม่กังวลว่าจะไม่มีงานต่อเนื่อง (วิธดา ศักดิ์ศิริรักษ์ และ บัณฑิต สวรรยาวิสุทธิ, 2562) ระยะเติบโตจึงเป็นระยะที่สามารถให้ข้อมูลที่ตอบคำถามวิจัยได้ และสามารถปฏิเสธงานที่เข้าข่ายผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม เช่น เสพยาเสพติดเป็นเพื่อนลูกค้า ขายบริการทางเพศ เป็นต้น

ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา คือ พื้นที่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล เป็นสถานที่ซึ่งกลุ่มพริตตี้ได้ดำเนินชีวิต ตั้งแต่การดำเนินชีวิตในวิถีชีวิตประจำวัน ไปจนถึงการพบปะกับผู้คนใกล้ชิด และผู้คนอื่นๆในสังคม รวมทั้งสถานที่ทำงานซึ่งอาจจะเป็นสถานที่ใดก็ได้ที่พริตตี้ใช้ชีวิตอยู่ เพื่อทำหน้าที่ในการประกอบอาชีพตามที่ได้รับมอบหมายงาน รวมทั้งในการดำรงชีวิตประจำวัน นอกเหนือเวลางานด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตประจำวัน และสังคมของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ที่มารวมกลุ่มกัน การทำงานร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่น

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้ที่เป็นเพศหญิงโดยกำเนิด ซึ่งเคยได้รับผลกระทบจากการตีตราที่มาจาก การประกอบอาชีพ โดยสนใจศึกษา ตั้งแต่การเริ่มต้นของการประกอบอาชีพ จนกระทั่งได้รับผลกระทบจากการแสดงพฤติกรรมบางอย่างของคนในสังคมที่ทำให้รู้สึกว่าคุณถูกตีตรา โดยมีแนวคิดเกี่ยวกับการตีตราที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ ความหมายของการตีตรา ว่าเป็นปรากฏการณ์ หรือกระบวนการทางสังคมที่ไม่พอใจ ไม่ยอมรับบุคคล หรือกลุ่มคนด้วยเหตุผลว่ามีความแตกต่างจากคนในสังคมหลัก โดยสังคมจำแนกประเภทของบุคคล ผู้ที่มีความแตกต่าง มีลักษณะที่ขัดต่อสิ่งที่สังคมต้องการ จะไม่ให้การยอมรับถูกลดคุณค่า นำไปสู่การมีอคติ แบ่งแยก และกีดกันออกจากสังคมหลัก สังคมจะมีความเชื่อว่าบุคคลที่ถูกตีตราไม่เป็นที่ต้องการ ไร้คุณค่า และมีภาพพจน์ที่ไม่ดี (Goffman, 1963; Lubkin & Larsen, 2006) แนวคิดกระบวนการเกิดการตีตรา และการตอบสนองต่อการตีตรา ที่อธิบายถึงขั้นตอนของกระบวนการตีตราไว้เริ่มจาก 1) การตระหนักรู้ว่าบุคคลส่วนมากมองตนเองในเชิงลบ 2) การยอมรับว่าสิ่งที่คนทั่วไปมองนั้นถูกต้อง เป็นความจริง 3) การรับเข้ามาสู่ตน คือมองว่าตนเองแย่ และ 4) การโทษว่าตนเองไม่ดี (Corrigan & Rao, 2012) รวมถึงแนวคิดประเภทของการตีตรา ได้แก่ การเหมารวม อคติ การเลือกปฏิบัติ ความรู้สึกอับอาย ความรู้สึกผิด การสูญเสียสถานะ และการถูกตำหนิ (Corrigan, 2004; Matthews, Dwyer, & Snoek, 2017)

ที่สำคัญคือศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดขึ้นภายหลังจากการถูกตีตราว่ามีกระบวนการที่ทำให้เกิดความสามารถในการจัดการกับการตีตราอย่างไร เพื่อคงไว้ซึ่งการประกอบอาชีพนี้ต่อไป มีแนวคิดในการอธิบาย ได้แก่ ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ และกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยแนวคิดหลักที่ใช้ในการศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ 10วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ช่วยให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง 1) การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว 2) การมองว่าจะผ่านทุกปัญหาไปได้ 3) การยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต 4) มอง

ไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ 5) มีความเชื่อมั่นในตนเอง 6) มองหาโอกาส และเรียนรู้จากปัญหา 7) มองตนเองในด้านบวก 8) เข้าใจปัญหา 9) มีความหวังในชีวิต และ 10) ดูแลตัวเองอยู่เสมอ (American Psychological Association, 2014)

รวมถึงยังสนใจศึกษาเงื่อนไขต่างๆ ที่ช่วยสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจด้วย ซึ่งมีแนวคิดในการอธิบาย ได้แก่ Doughnut Model ซึ่งแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 7 ด้าน คือ ปัจจัยด้านผู้ปกครอง ปัจจัยด้านทักษะ ปัจจัยด้านครอบครัว และอัตลักษณ์ ปัจจัยด้านการศึกษา ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ ปัจจัยด้านชุมชน และปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (Worsley, 2014)

ข้อจำกัดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) หากสามารถควบคุมโรคระบาดได้แล้ว ในการศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มการสังเกตในขั้นตอนการเก็บข้อมูลระหว่างการปฏิบัติงานของพริตตี้ เพื่อนำมาสนับสนุนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ สอดคล้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจของ American Psychological Association (2014) สามารถนำมาอธิบายกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ ว่าคนใกล้ชิดมีส่วนในกระบวนการ รวมทั้งความสามารถในการจัดการปัญหา สามารถจัดการอารมณ์ มีการมองตนเอง และปัญหาในเชิงบวก ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักวิจัย นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทที่ใกล้เคียง

2. เกิดองค์ความรู้เกี่ยวกับเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่สอดคล้องกับการอธิบายจาก Doughnut Model ของ Worsley (2014) เช่น ทักษะ การศึกษา สัมพันธภาพ เศรษฐกิจ เป็นต้น ที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักวิจัย นักจิตวิทยา และนักสังคมสงเคราะห์ สามารถนำองค์ความรู้ไปใช้เพื่อสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทที่ใกล้เคียง

3. ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ และอาชีพอื่นๆ ที่มีบริบทคล้ายคลึงกันสามารถนำกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ มีทักษะที่เกิดประโยชน์ต่ออาชีพ การศึกษาที่ดี เป็นต้น

นำไปเป็นหลักในการประยุกต์ให้ตนเอง และบุคคลรอบข้างสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพซึ่งถูกสังคมมองในเชิงลบ หรือถูกตีตราทางอาชีพ

4. บุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน ครอบครัว คนรัก ของผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้ สามารถให้การสนับสนุนด้วยการให้กำลังใจ ไม่ทะเลาะหรือห้ามไม่ให้ประกอบอาชีพ เชื่อมั่นว่าผู้ประกอบอาชีพฟรีตี้ทำอาชีพที่สุจริต

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถต่อสู้กับปัญหาที่กำลังเผชิญด้วยความเข้มแข็ง ไม่ย่อท้อท้อหว่นไหวต่ออุปสรรคจากอะไรก็ตามที่เข้ามากระทบทั้งด้านอารมณ์ และจิตใจ สามารถก้าวผ่านปัญหาเหล่านั้นไปได้ด้วยความรวดเร็วแม้จะอยู่ในภาวะที่กดดัน รวมไปถึงมีการเติบโตทางด้านอารมณ์ และจิตใจ สามารถพัฒนาการควบคุมตนเอง และความสามารถทางสังคมให้เพิ่มมากขึ้นหลังจากที่ผ่านเหตุการณ์เลวร้ายมา ซึ่งฟรีตี้สามารถดำรงอาชีพอยู่ท่ามกลางปัญหาจากการตีตรา และปัญหาจากการทำงาน โดยที่สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเชิงบวกของตนเอง รวมถึงเป็นกระบวนการของความสำนึกที่สามารถผ่านความยากลำบาก และมีผลลัพธ์ที่แสดงออกถึงการใช้ชีวิตที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการปรับตัวเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหา เกี่ยวข้องกับความคิดที่ส่งผลต่อพฤติกรรม เพื่อตอบสนองต่อความเครียด หรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ โดยบุคคลสามารถพัฒนาได้แตกต่างกันออกไปตามพื้นฐานของความแตกต่างทางวัฒนธรรม สมาชิกในครอบครัว และทรัพยากรในชุมชน บุคคลจึงมีหลากหลายวิธีในการสร้างให้เกิดกระบวนการความเข้มแข็งทางจิตใจดังกล่าวแตกต่างกันออกไปด้วย ตามแนวคิดของ American Psychological Association ที่ได้ให้แนวทางการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 10 วิธี ได้แก่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดภายในครอบครัว เพื่อนๆ การมองว่าทุกปัญหาที่พบเจอจะผ่านพ้นไปได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงให้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต มองไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยที่เป้าหมายนั้นจะต้องสามารถเป็นจริงได้ และลงมือทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง มองหาโอกาสและเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว นำเอาประสบการณ์ที่ได้รับมาเป็นบทเรียน พยายามมองหาด้านบวกของตนเอง เรียนรู้ทักษะแก้ปัญหา รวมถึงเชื่อในการตัดสินใจของตน เก็บปัญหาไว้เพื่อหาหนทางแก้ไข คิดว่าชีวิตมีความหวังอยู่เสมอ ดูแลตัวเองอยู่เสมอ โดยการศึกษาครั้งนี้ศึกษากับฟรีตี้ที่อยู่ในระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ (Growing Phase)

การตีตรา หมายถึง ปรากฏการณ์ทางสังคมที่มีความไม่พอใจ และไม่ยอมรับบุคคล หรือกลุ่มคนด้วยเหตุผลที่ว่า กลุ่ม หรือบุคคลนั้นมีความแตกต่างจากคนในสังคมหลัก โดยสังคมเป็น

ผู้สร้างการจัดจำแนกประเภทของบุคคล ซึ่งผู้ที่แตกต่างกันจากบุคคลอื่นๆ หรือมีลักษณะที่ขัดต่อสิ่งที่สังคมต้องการ จะส่งผลให้ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นบุคคลที่ถูกลดคุณค่า และไม่มีค่านิยม นำไปสู่การมีอคติ การแบ่งแยก ถูกกีดกันให้ออกจากสังคมหลัก

พริตตี้ หมายถึง บุคคลที่มีบุคลิก รูปร่างหน้าตาดี มีทักษะการนำเสนอ เพื่อดึงดูดให้ลูกค้าสนใจ เป็นตัวแทนในการประชาสัมพันธ์ สินค้า บริการ หรือองค์กร หลายครั้งต้องใช้ความสามารถทางภาษาที่หลากหลาย ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าพริตตี้ประเภทต่างๆ ที่สามารถเป็นผู้ให้ข้อมูลได้ดังนี้

1. พริตตี้ในงานแสดงสินค้าประเภทต่างๆ หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่เป็นตัวแทน เป็นภาพลักษณ์ให้กับสินค้า หรือแบรนด์ต่างๆ ดึงดูดลูกค้าโดยอาจมีการให้ข้อมูลสินค้า ให้ตัวอย่างสินค้า แนะนำสินค้า แนะนำโปรโมชั่น หรือแม้กระทั่งยื่นชีวส์ตัว ยืนถ่ายรูปก็ตาม เช่นสินค้าประเภทยานพาหนะ อสังหาริมทรัพย์ เครื่องสำอางค์ เทคโนโลยี เป็นต้น

2. พริตตี้เอ็มซี ย่อมาจาก Master of ceremonies หมายถึง คนที่มีหน้าที่ในการควบคุมงาน ดำเนินรายการ พูดประชาสัมพันธ์สินค้าออกไมโครโฟนในงานอีเวนต์ต่างๆ รวมไปถึงการเป็นพิธีกรในงานต่างๆ

3. พริตตี้นางแบบ หมายถึง พริตตี้ที่มีงานถ่ายภาพนิ่ง หรือภาพเคลื่อนไหวเพื่อแสดงสินค้า หรือเดินโชว์สินค้า ตั้งแต่เสื้อผ้า ไปจนถึงสินค้าชนิดอื่นๆ รวมถึงการถ่ายเพื่อลงนิตยสาร เว็บไซต์ ลงเพจ หรือเฟสบุ๊คทางการตลาด

4. พริตตี้เซเลบราริตี้ หมายถึง พริตตี้ที่มีหน้าที่เดินแสดงป้ายรางวัล หรือมอบของรางวัลในงานต่างๆ อาจเป็นรางวัลจากการจับสลาก หรือรางวัลจากการทำผลงาน เช่น งานเลี้ยงบริษัท งานมอบรางวัล เป็นต้น

5. พริตตี้ภาษาต่างประเทศ หมายถึง พริตตี้ที่คอยดูแลต้อนรับแขกในงานเลี้ยง หรืองานทางธุรกิจระดับนานาชาติ รวมทั้งงานแสดงสินค้าที่ใช้ภาษาในการสื่อสารตั้งแต่ 2 ภาษาขึ้นไป

ระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ (Growing Phase) หมายถึง ระยะของการประกอบอาชีพพริตตี้ที่สามารถหางานได้มากขึ้น และง่ายขึ้น เริ่มเกิดการจ้างงานจากผู้ประกอบการโดยตรง รวมถึงอาจเกิดการบอกต่อ ในระยะนี้ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้จึงมีสิทธิ์ในการคัดเลือกงานมาก หากเป็นงานที่ไม่น่าสนใจ มีความเสี่ยง ไม่พอใจในค่าจ้างก็สามารถต่อรอง หรือไม่ต้องรับงาน พริตตี้บางคนในระยะนี้ยังคงเป็นนางแบบให้ช่างภาพถ่ายภาพฟรี เพราะมีส่วนทำให้ผู้ติดตามในช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆ มากขึ้น ยอดผู้ติดตามส่งผลให้งานมากขึ้น และได้รับค่าจ้างสูงขึ้นตามไปด้วย

บทที่ 2

แนวคิดทฤษฎีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรม โดยรวบรวมเอกสาร แนวคิดทฤษฎี รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการเก็บรวบรวม และวิเคราะห์ข้อมูล แต่จะไม่นำแนวคิดทฤษฎี หรือองค์ความรู้ที่ได้มาเป็นกรอบในการศึกษาหาข้อค้นพบแต่จะให้ความสำคัญกับข้อมูล ตลอดจนบริบททางสังคมที่ได้จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

ส่วนที่ 1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience)

1. แนวคิดของความเข้มแข็งทางจิตใจ
2. ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ
3. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ
4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ
5. บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ
6. กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ
7. ความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพ
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ส่วนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตีตรา (Stigma)

1. แนวคิดและทฤษฎีของการตีตรา
2. ความหมายของการตีตรา
3. กระบวนการเกิดการตีตราและการตอบสนองต่อการตีตรา
4. ประเภทของการตีตรา
5. การตีตรากับการถูกเลือกปฏิบัติ
6. ผลกระทบทางสุขภาพที่เกิดจากการตีตรา
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ส่วนที่ 3 การประกอบอาชีพฟรีดีย์

ส่วนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย

ส่วนที่ 1 แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience)

1. แนวคิดของความเข้มแข็งทางจิตใจ

การศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจมาเป็นเวลากว่า 50 ปีมาแล้ว ในช่วงปี ค.ศ. 1950 และปี ค.ศ. 1960 Werner Garmezy and Smith ได้มีการสำรวจคุณลักษณะทางจิตใจ และสัมพันธภาพทางสังคมของเด็กที่ปรับตัวได้ดี แม้ประสบปัญหาความยากจน มีบิดา หรือมารดาที่ป่วยทางจิต ถูกล่วงละเมิด ถูกทอดทิ้ง และประสบกับความรุนแรงในครอบครัวและชุมชน ซึ่งพบว่าเด็กเหล่านี้ได้รับการปกป้องจากการที่เด็กติดต่อกับผู้ใหญ่ในครอบครัวและในชุมชนที่ให้การดูแล เด็กมีทักษะในการรู้คิด มีทักษะในการควบคุมตนเอง รวมถึงมีการมองตนเองในเชิงบวก ถัดมาในปี ค.ศ. 1995 Werner & Smith ได้ศึกษาเด็กบนเกาะคาฮูไอ (Kauai) จำนวน 695 คน ที่สามารถอยู่รอดในสถานการณ์ที่มีความยากลำบาก โดยเด็กทั้งหมดมีฐานะยากจน ผู้ปกครองส่วนใหญ่ทำอาชีพเพาะปลูก ผลการศึกษาพบว่าเด็กสองในสามจากกลุ่มมีชีวิตที่ล้มเหลว ในขณะที่เด็กจำนวนหนึ่งในสามของกลุ่มสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีปัญหา Werner and Smith พบว่าปัจจัยร่วมที่ทำให้เด็กหนึ่งในสามเหล่านี้ประสบความสำเร็จ ได้แก่ การมีสติปัญญาปานกลาง สุขภาพแข็งแรง อารมณ์ดี ยึดมั่นแน่วแน่ มีความอยากรู้อยากเห็น ชอบสำรวจสิ่งแวดล้อม สนใจงานอดิเรกที่ทำร่วมกับเพื่อน มีผู้ใหญ่ที่ให้ความอบอุ่น ให้กำลังใจ และเป็นตัวแบบ รวมถึงการได้รับมอบหมายภาระในครอบครัวให้รับผิดชอบ เช่น ช่วยเหลืองานบ้าน ทำให้เด็กมีความรู้สึกทางบวกต่อตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิต และไม่ยอมแพ้ต่อปัญหา หลังจากนั้นจึงมีนักวิชาการอีกหลายท่านที่ศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจในกลุ่มคนที่ประสบภาวะวิกฤตในสถานการณ์ต่างๆ อีกมากมาย (Ashurst, Hans, & Smith, 2009; Bonanno & Jost, 2006)

แต่การเริ่มต้นในการใช้คำว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เริ่มตั้งแต่ยุคของ Antonovsky ซึ่งเป็นนักสังคมวิทยาการแพทย์ชาวอิสราเอล ได้ศึกษาทฤษฎีความผาสุกในชีวิต (The Salutogenic model of health) และมีการใช้คำว่าความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of Coherence) เป็นแนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการหาคำตอบของปัจจัยที่ทำให้คนดำรงภาวะสุขภาพจิตดี มีความผาสุกในชีวิต แม้ต้องพบกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด (Antonovsky, 1987) ต่อมาในช่วงก่อนปี ค.ศ. 1997 มีการใช้คำว่าความอดทนต่อความเจ็บปวดและทุกข์ทรมาน หรือการทนต่องานหนัก (Hardiness) หลังจากนั้นตั้งแต่ปี ค.ศ. 1998 ตลอดมาจนถึงปัจจุบันจึงมีคำว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หรือความยืดหยุ่นทางอารมณ์ หรือความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) มาใช้แทนคำว่า Hardiness แต่ก็ยังคงมีการใช้คำว่า Hardiness อยู่บ้าง (เพ็ญประภา ปริญญาวผล, 2546)

ช่วงเริ่มต้นในประเทศไทยพบงานวิจัยเกี่ยวกับความเข้มแข็งทางจิตใจประมาณปี พ.ศ. 2541 ในงานศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ถึงประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี ซึ่งเรียกความเข้มแข็งทางจิตใจว่าความยืดหยุ่นและทนทาน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ อิทธิพลของเพศและอายุต่อปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจ และความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจกับการรับรู้มรสุมชีวิต และพฤติกรรมด้านลบกับผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียน จากผลการวิจัยนั้นทำให้ได้แนวทางในการส่งเสริมปัจจัยความเข้มแข็งทางจิตใจในบทบาทของพยาบาลโรงเรียน (สุจิตรา สมชิต, 2541) และงานวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และ กลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น โดยแบ่งการวิจัยเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาความสามารถในการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น ส่วนที่ 2 เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถมีความเข้มแข็งทางจิตใจและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น (พัชรินทร์ อรุณเรือง, 2545) ต่อมา กรมสุขภาพจิต (2552) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลพัฒนา รวมถึงมีวุฒิภาวะที่มากขึ้น เนื่องจากความเข้มแข็งทางจิตใจทำให้บุคคลมีความอดทนต่อความทุกข์ยาก เมื่อเผชิญปัญหาหรือวิกฤตในชีวิต สามารถสร้างกำลังใจให้ตนเอง และลงมือแก้ปัญหาต่างๆ จนกระทั่งผ่านพ้นปัญหาเหล่านั้นได้ ในการผ่านพ้นสถานการณ์ที่วิกฤตย่อมมีกระบวนการที่ต้องปรับจิตใจที่มีความทุกข์ ความกังวล ความท้อแท้ ให้กลับสู่ความสงบ และมีสติ บุคคลที่ผ่านกระบวนการดังกล่าวจนสามารถชนะปัญหา หรือสถานการณ์วิกฤตต่างๆ ได้จะเกิดความรู้สึกภูมิใจในตนเอง ทำให้จิตใจยิ่งทวีความเข้มแข็ง มั่นคง มีความพร้อมเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาใหม่

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญ เพราะเป็นความสามารถของมนุษย์ในการเอาชนะและพัฒนาสู่ความเข้มแข็งในการเผชิญภาวะวิกฤต และยังสำคัญต่อชีวิตของมนุษย์ในทุกๆ ช่วงวัย เนื่องจากมนุษย์ต้องพบกับปัญหาวิกฤตต่างๆ เสมอ ซึ่งมีความมากมายแตกต่างกันไป วิกฤตเหล่านี้ ได้แก่ วิกฤตตามขั้นพัฒนาการ และวิกฤตจากสถานการณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องเผชิญ ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจสูงจะสามารถผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบากไปได้ นอกจากนั้นยังมีประโยชน์ในอีกหลายด้าน ทั้งยังใช้เสริมศักยภาพในตัวบุคคล ใช้ในงานด้านธุรกิจ การศึกษา และสาธารณสุข (Grotberg, 1995; เพ็ญนภา กุลนาคดล และ จุฑามาศ แหนจอน, 2558; ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551)

การส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่นจะช่วยให้มีสุขภาพที่ดี มีพัฒนาการทางด้านการคิด การปรับตัว มีเหตุผล มีความผูกพันกับกิจกรรมที่ตนมีส่วนร่วม ประสบความสำเร็จทางการศึกษา และมีการตัดสินใจที่ดี (Victor 2003, อ้างถึงใน วชิรินทร์ กระแสสัจย์, วรณีย์ เดียววิเศษ, และ จินตนา วัชรสินธ์, 2554)

ความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสำคัญกับมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก และสำคัญยิ่งขึ้นเมื่อเป็น วัยรุ่น จะช่วยให้บุคคลได้รับรู้ในสิ่งที่ตนมี สิ่งที่ตนเป็น รวมถึงมีพัฒนาการที่ดี และพฤติกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลสามารถเผชิญปัญหา วิฤตในชีวิตได้ด้วยความคิดและ พฤติกรรมที่เหมาะสม ทั้งยังสามารถผ่านพ้นและกลับมาเป็นปกติ พร้อมเผชิญกับปัญหาต่างๆ ต่อไป ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษา คำว่า Resilience ซึ่งเลือกใช้คำภาษาไทยเป็นคำว่า ความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งเป็นจิตวิทยาเชิงบวก ในขณะที่งานวิจัยเล่มอื่นๆอาจใช้คำเดียวกันนี้ใน ภาษาไทยที่แตกต่างออกไป เช่น ความยืดหยุ่นทนทาน ความยืดหยุ่นทางอารมณ์ ความเป็นเลิศ ความสามารถในการฟื้นพลัง พลังสุขภาพจิต เป็นต้น (ขวัญธิดา พิมพ์การ, 2561) การมีความ เข้มแข็งทางใจ มีคำที่ใกล้เคียงกันหลายคำ ยกตัวอย่าง การมีสุขภาพจิตที่ดี ก็เป็นคำหนึ่งซึ่งบ่ง บอกถึงลักษณะภายในจิตใจของบุคคลเช่นเดียวกัน แต่ไม่ใช่สิ่งที่เหมือนกัน คือการมีความเข้มแข็ง ทางจิตใจนั้นเป็นเรื่องระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมมากกว่าที่จะเป็นเรื่องของบุคคลเพียงคน เดียว หากไม่มีสถานการณ์ที่ยากลำบากเกิดขึ้นกับบุคคล การมีความเข้มแข็งทางจิตใจก็จะเป็นไม่ ปรากฏให้เห็น (ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551) ยังมีคำว่าจัดการกับปัญหา (coping) การปรับตัว (adaptation) ซึ่งต่างกับการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ (resilience) ตรงที่ความเข้มแข็งทางจิตใจ คือการที่บุคคลสามารถคงไว้ซึ่งวิธีที่จะจัดการกับปัญหา และคงไว้ซึ่งการปรับตัว เพื่อให้เกิดความ สมดุลในจิตใจขณะที่กำลังเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหา อาจจะสังเกตเห็นได้หรือแฝงอยู่ภายใน บุคคลก็ได้ แต่การมีความเข้มแข็งทางจิตใจก็ไม่ใช่สิ่งเดียวกันกับ การจัดการปัญหาหรือการปรับตัว (Benard, 1995)

2. ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับนิยามความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่มีผู้ที่สนใจศึกษาได้ให้ความหมายไว้ในแง่มุมที่หลากหลาย ซึ่งผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ออกมาได้ เป็น 3 ลักษณะด้วยกัน ได้แก่

ลักษณะแรก คือเป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาหรือพฤติกรรมทางบวกในการ ปรับตัวเมื่อเผชิญวิฤต เป็นความสามารถจัดการกับปัญหาและวิฤตในชีวิตด้วยพฤติกรรม ทางบวก ความสามารถในการเผชิญและเปลี่ยนสถานการณ์ที่ยากลำบากให้ดีที่สุด และเป็น

ความสามารถที่จะพัฒนาวิธีการลดความตึงเครียด สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยความสามารถของบุคคล และการยอมรับตนเอง แสดงออกโดยการยืนหยัด อดทน มีความพร้อมที่จะเผชิญปัญหาด้วยความเข้มแข็ง เผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่างๆ แม้จะอยู่ในภาวะที่กดดัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ดี มีความเชื่อมั่น และมีความสามารถทางสังคมเพิ่มขึ้น ความเข้มแข็งทางจิตใจนี้เปรียบเป็นปัจจัยที่ปกป้องบุคคลจากการป่วยทางจิต (Luthar et al., 2000; Rutter, 1985; Wagnild & Young, 1993; ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล, 2550) หรือหมายถึงความสามารถหรือพฤติกรรมทางบวกในการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญอุปสรรคและความยากลำบาก โดยเกิดผลลัพธ์ที่ดี หรือเรียกว่าประสบความสำเร็จจากอุปสรรคและความทุกข์ยาก (Corner & Davidson, 2003) ซึ่งสอดคล้อง Luthar and Suchman (2000) ที่ให้ความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเองภายใต้บริบทแวดล้อม คือรวมถึงคุณลักษณะของครอบครัว และชุมชนที่แสดงถึงการส่งเสริมความเข้มแข็งทางใจ เช่น มีการดูแล และสนับสนุน การให้ความหวัง และกำลังใจภายในครอบครัว การมีเครือข่ายในชุมชน การมีส่วนร่วม มีความผูกพันในกลุ่มหรือชุมชน อาศัยในชุมชนและครอบครัวที่ดูแลซึ่งกันและกัน เป็นต้น

ความหมายในอีกทางหนึ่งคือเป็นการฟื้นฟูพลังใจหรือการฟื้นตัวจากวิกฤต หมายถึงการฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต มีศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการฟื้นตัวหลังพบวิกฤต หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นกระบวนการที่บุคคลฟื้นตัวจากเหตุการณ์เลวร้ายในชีวิตและไปต่อ โดยฟื้นฟูตนเองได้อย่างรวดเร็ว มีความยืดหยุ่น ปรับตัวได้ดี ซึ่งเป็นกระบวนการที่ไม่หยุดนิ่ง รวมทั้งสามารถยกระดับความคิด จิตใจ และการดำเนินชีวิตให้เป็นไปในทางที่ดียิ่งขึ้น หลังจากที่ถูกกระทบผ่านไป สามารถกลับมาดำเนินชีวิตปกติสุขได้อีกครั้ง หรือสามารถพลิกวิกฤตเป็นโอกาส และมีจิตใจที่แข็งแกร่งยิ่งกว่าเดิม (Dyer & Mc Guinness, 1996; ทวีศักดิ์ สิริรัตนธธา, 2549) ยังมีการให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ในลักษณะเดียวกันว่า เป็นความสามารถทางการฟื้นตัว เพื่อป้องกันการสูญเสีย ลดความรุนแรง และสามารถดำรงอยู่อย่างมีประสิทธิภาพทั้งๆที่เคยเผชิญสภาวะเครียดรุนแรง หรือประสบการณ์ที่ยากลำบากมาก่อน หมายถึง การกลับไปสู่การทำหน้าที่ได้ในระดับเดิมหลังจากการบาดเจ็บทางใจ อาจเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดการทำหน้าที่ของความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างดีที่สุด เป็นความสามารถในการฟื้นพลังอย่างรวดเร็วจากการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ไม่หยุดนิ่ง มีความเป็นพลวัตร รวมถึงมีผลลัพธ์ที่ดีคือการเจริญเติบโตทางอารมณ์ และจิตใจเพิ่มขึ้น (Grotberg, 1995; Masten, Best, & Garmezy, 1990; ประเวศ ดันติพิวัฒนสกุล, 2550; ศุภรา เชาว์ปรีชา, 2551;

สุคนธ์จิต อุปนันทชัย, 2556) นอกจากนั้นงานวิจัยของ กณิกาพร บุญชู (2555) กล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทของหญิงตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาในวัยรุ่นไว้ว่า เป็นความสามารถในการฝ่าฟันวิกฤตของชีวิตที่ทำให้เกิดปัญหา และความยากลำบากจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนาของตนเอง จนสามารถฟื้นคืนกลับมาดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสม และมีความพร้อมในการเป็นมารดาของลูกที่กำลังจะเกิดมา

ความเข้มแข็งทางจิตใจในความหมายสุดท้าย คือเป็นกระบวนการหรือผลลัพธ์ของความสำเร็จ American Psychological Association (2014) ได้ให้ความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า เป็นกระบวนการและผลลัพธ์ของความสำเร็จในการปรับตัวต่อความยากลำบากปรับตัวได้ดีในการเผชิญกับความโชคร้าย และประสบการณ์ที่ทำลายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดสูง หรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจอย่างรุนแรง เช่น ปัญหาในครอบครัว ปัญหาสุขภาพที่รุนแรง ปัญหาด้านการเงิน เป็นต้น เช่นเดียวกับ Majia (2005, อ้างถึงใน เพ็ญญา กุลนภาดล และจุฑามาศ แหนจอน, 2558) ที่กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการที่บุคคลปรับตัวได้ดีในการเผชิญกับการบาดเจ็บทางใจ โศกนาฏกรรม การคุกคาม หรือแหล่งความเครียด และยังสอดคล้องกับ ที่ Masten et al. (1990) ให้ความหมายความเข้มแข็งทางใจว่าเป็นผลลัพธ์ของความสำเร็จในการปรับตัวท่ามกลางสถานการณ์ที่คุกคาม

จากการศึกษาทบทวนความหมายของความเข้มแข็งทางจิตใจข้างต้นสามารถสรุปจากการสังเคราะห์ของผู้วิจัยเองได้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจหมายถึง ความสามารถในการเผชิญปัญหาซึ่งรวมถึงพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกอย่างเหมาะสมขณะเผชิญปัญหา และหมายถึงการฟื้นตัว หรือฟื้นคืนกลับสู่สภาพปกติ หรือสภาพที่ดีขึ้นอย่างรวดเร็วภายหลังจากเผชิญปัญหา กล่าวคือไม่จมอยู่กับปัญหา ความทุกข์เป็นเวลานาน และมีความหมายถึงการเป็นผลลัพธ์ หรือกระบวนการของความสำเร็จแล้วท่ามกลางความยากลำบากในการปรับตัว หรือเผชิญกับปัญหา ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ใช้ความเข้มแข็งทางจิตใจในมุมมองที่เป็นความสามารถในการเผชิญปัญหาที่บุคคลสามารถดำรงอาชีพอยู่ท่ามกลางปัญหาจากการติตรา และปัญหาจากการทำงาน โดยที่สามารถจัดการอารมณ์เชิงลบ และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมเชิงบวกของตนเอง รวมถึงเป็นกระบวนการของความสำเร็จที่สามารถผ่านความยากลำบาก และมีผลลัพธ์ของการใช้ชีวิตที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

3. องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจได้มีการกล่าวถึงมากมายในการศึกษาของต่างประเทศ และในประเทศไทย ซึ่งมีการแบ่งองค์ประกอบออกในหลายรูปแบบด้วยกัน จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจได้มีการแบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในลักษณะเป็นความสามารถของบุคคลที่ใกล้เคียงกันไว้ดังนี้ Corner and Davidson (2003) ได้กล่าวไว้ว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความเข้มแข็ง (Hardness) คือการคิดว่าสามารถจัดการกับความรู้สึกที่ไม่เป็นที่พึงพอใจ หรือสามารถจัดการกับสิ่งที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ ไม่ถวิลหาอยู่กับปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย มีการจัดการกับความเครียดอย่างเข้มแข็ง และคิดว่าตนเองจะสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ รวมถึงมองว่าตนเองเป็นคนที่มีความเข้มแข็ง

2. การมองโลกแง่ดี (Optimism) ถึงแม้จะอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่กดดันและไร้ซึ่งความหวังก็ยังคิดว่าจะจัดการกับสถานการณ์นั้นได้ มีความสามารถปรับตัว และฟื้นตัวจากสถานการณ์เลวร้ายที่เกิดขึ้นได้

3. การมองเห็นทรัพยากรที่มีจากรอบข้างและที่มีในตนเอง (Resource fullness) คือการมองความสำเร็จที่เคยผ่านมา ทำให้มีความมั่นใจในการเผชิญสิ่งใหม่ๆ ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต สามารถปรับตัวกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถหาแหล่งในการขอความช่วยเหลือได้เมื่อต้องตกอยู่ในสภาวะเครียด เชื่อว่าเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีเหตุและมีผล สามารถเปิดใจ รู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย

4. การไปให้ถึงเป้าหมายในชีวิต (Purpose) คือ มีการวางเป้าหมายในการทำงาน มีการควบคุมชีวิตของตน ชอบความท้าทาย และมีความภาคภูมิใจกับความสำเร็จของตนเอง

และ Davis (1999) มีการแบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 6 องค์ประกอบได้แก่

1. ความสามารถด้านกายภาพ (Physical competence) คือการแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีและมีนิสัยที่ยึดหยุ่น

2. ความสามารถด้านสังคม และสัมพันธภาพ (Social and relation competence) คือ การแสดงถึงการที่บุคคลมีความสามารถพัฒนา และคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดี ด้วยความรู้สึกร่วมกัน และความเข้าใจเป็นพื้นฐาน รวมถึงการเข้าใจผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง

3. ความสามารถด้านอารมณ์ (Emotional competence) เป็นการแสดงถึงความสามารถในการควบคุมอารมณ์ และมีความสามารถในการรอคอยสิ่งที่พึงพอใจ

4. ความสามารถด้านคุณธรรม (Moral competence) คือการแสดงถึงการอุทิศตน สนับสนุน ช่วยเหลือผู้อื่น เช่น ช่วยแก้ไขปัญหา ช่วยตัดสินใจ ช่วยวางแผน

5. ความสามารถด้านการรู้คิด (Cognitive competence) คือการแสดงถึงการที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการจัดการความท้าทายทางสิ่งแวดล้อม มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ดี มีความเชื่อว่าจะประสบความสำเร็จตามที่ปรารถนา

6. ความสามารถด้านจิตวิญญาณ (Spiritual competence) คือการแสดงถึงความศรัทธาที่เป็นเหตุผลส่วนบุคคล การมองเห็นความหมายของชีวิต มีศีลธรรม และมีการให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ

รวมถึง Wagnild and Young (1993) ได้ให้องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 5 องค์ประกอบคือ

1. ความสงบทางใจ มีความสมดุลในจิตใจ (Equanimity)
2. ความอดสาหัส การมีความพยายามต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้น (Perseverance)
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง มั่นใจกับความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเอง (Self-reliance)
4. การตระหนักถึงคุณค่า และความหมายของชีวิต (Meaningfulness)
5. การดำรงชีวิตโดยรู้ถึงเส้นทางของแต่ละบุคคล (Existential aloneness)

นอกจากนี้ยังมี Wolin and Wolin (1993) ที่ให้องค์ประกอบของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 6 องค์ประกอบ คือ

1. การหยั่งรู้ในตนเอง (Insight) คือ การตระหนักในตนเอง การรับรู้ความรู้สึก การตั้งคำถามและการตอบคำถามที่ซื่อสัตย์แก่ตนเอง
2. การเป็นอิสระ (Independence) เป็นการกำหนดขอบเขตของตัวเองที่ปลอดภัย สามารถจัดการกับจิตสำนึก ความรู้ตัวของตัวเอง
3. การมีสัมพันธภาพ (Relationship) เป็นความใกล้ชิดสนิท และผูกพันกับบุคคลอื่น สามารถให้ความรัก และรับความรักจากบุคคลอื่นได้
4. การเป็นผู้ริเริ่ม (Initiative) คือการพิจารณา หรือตัดสินใจต่อการแสดงตัวตน และสามารถจัดการกับสิ่งแวดล้อมรอบๆ ได้

5. การมีความคิดสร้างสรรค์ และอารมณ์ขัน (Creativity and humor) เป็นที่กำบังความปลอดภัยโดยอาศัยจินตนาการ เพื่อหลบหลีกสิ่งที่ทำให้รู้สึกไม่ดี และปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่เพื่อความพึงพอใจในตนเอง

6. การมีศีลธรรมจรรยา (Morality) เป็นการรับรู้เรื่องจิตสำนึก รู้ว่าสิ่งใดควร สิ่งใดไม่ควร มีความเห็นอกเห็นใจ ความซื่อสัตย์ และความยุติธรรม

ในขณะที่องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่เป็นที่นิยม และยังถูกนำมาใช้กับแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของกรมสุขภาพจิต (2552) คือการศึกษาของ Grotberg (1995) และ Grotberg (1999) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ มี 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่

1. I have (ฉันมี...) คือแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ (External supports) ได้แก่

1.1 มีคนในครอบครัว และนอกครอบครัวที่สามารถไว้วางใจ หรือเชื่อใจได้

1.2 มีคนที่ สอน ตักเตือน หรือกำหนดถึงขอบเขต และข้อจำกัดต่างๆ ที่ชัดเจน เพื่อที่จะไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหา หรือความยุ่งยากมาให้กับตนเอง

1.3 มีแบบอย่างที่ดี มีคนรอบข้างที่แสดงให้เห็นถึงการกระทำที่ถูกต้อง

1.4 มีคนที่คอยให้กำลังใจ และสนับสนุนในความเป็นตัวของตัวเอง มีบุคคล หรือแหล่งที่ดูแลเรื่องสุขภาพ การศึกษา

1.5 มีแหล่งที่ตนเองสามารถเข้ารับการบริการ หรือได้รับสวัสดิการ และความปลอดภัยทางสังคม

1.6 มีครอบครัวและชุมชนที่มีความมั่นคง

2. I am (ฉันเป็นคน...) คือความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (Inner strengths) ได้แก่

2.1 เป็นบุคคลที่สามารถจะให้ความรักแก่ผู้อื่น และเป็นที่รักของผู้อื่นได้

2.2 เป็นบุคคลที่ภูมิใจในตนเอง

2.3 เป็นบุคคลที่มีพื้นอารมณ์ดี

2.4 เป็นบุคคลที่รู้จักเห็นอกเห็นใจ แสดงออกถึงความห่วงใย ใส่ใจผู้คนรอบข้าง

2.5 เป็นบุคคลที่พร้อมจะยอมรับ และยกย่องผู้อื่น

2.6 เป็นบุคคลที่พร้อมจะรับผิดชอบในสิ่งที่ตนกระทำ รวมไปถึงยอมรับผลของการกระทำนั้นด้วย

2.7 เป็นบุคคลที่มีความคิด พิจารณา วางแผนอนาคตที่สามารถเป็นไปได้จริง

2.8 เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆจะเปลี่ยนไปในทางที่ดีมากขึ้น เชื่อว่าชีวิตมีความหวังเสมอ

2.9 เป็นบุคคลที่มีความศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ

3. I can (ฉันสามารถที่จะ...) คือปัจจัยด้านทักษะการจัดการปัญหา และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal and problem-solving skills) ได้แก่

3.1 สามารถจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเหมาะสม

3.2 สามารถหาทางออก หรือวิธีการใหม่ๆ ในการจัดการกับปัญหาที่กำลังเผชิญ

3.3 สามารถมีความมุ่งมั่นในงานที่ทำอยู่จนกว่าจะสำเร็จ

3.4 สามารถบอกผู้อื่นได้เกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง

3.5 สามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนในเวลาที่ต้องการ

3.6 สามารถเลือกและรู้กาลเทศะของจังหวะเวลาต่างๆ

ส่วนการศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจในประเทศไทยที่มีความคล้ายคลึงกับการศึกษาในต่างประเทศ ได้แก่ กณิกพร บุญชู (2555) ได้ให้องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 5 องค์ ประกอบ คือ

1. การยอมรับความจริง หมายถึง สามารถยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามความเป็นจริง อยู่กับความเป็นจริง และจัดการกับความสำนึกผิดของตัวเองได้

2. การจัดการกับปัญหา หมายถึง มีความสามารถในการจัดการกับความเครียด หรือสิ่งที่ไม่เป็นที่พอใจ มีแนวทางในการจัดการ และแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้

3. การมีสัมพันธภาพที่ดี หมายถึง มีความสามารถที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สื่อสารกับผู้อื่นได้เข้าใจ มีความไว้วางใจคนอื่น และไม่รู้สึกว่าเขาโดดเดี่ยว

4. การมองเห็นเป้าหมายของชีวิต หมายถึง สามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความภูมิใจ และควบคุมชีวิตได้ รวมถึงมีชีวิตที่มีความหมาย รู้ว่าจะทำอะไรได้อย่างไร

5. การมองโลกในด้านบวก หมายถึง การมองปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนว่าสามารถแก้ไขได้ รวมไปถึงการปรับปรุงตนเอง ความกล้าในการตัดสินใจ มองปัญหาอุปสรรคเป็นเรื่องปกติในชีวิต มองสิ่งต่างๆในด้านที่ดี ไม่หมดหวัง

อีกทั้งการศึกษาของ ตันติมา ด่วงโยธา, ทศพร ประเสริฐสุข, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ บุญเชิด ภิญโญนนท์พงษ์ (2553) ที่แบ่งองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านกายภาพ สัมพันธภาพ อารมณ์ คุณธรรม การรู้คิด และจิตวิญญาณ และงานศึกษาของ ทวีศักดิ์ สิริรัตนธาดา (2549) ที่ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจว่ามี 3 องค์ประกอบ คือ 'ยึด

ฮึดสู้' ซึ่งฮึด หมายถึงความสามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม ฮึด คือยังคงมีความศรัทธา มีกำลังใจที่ดี และผู้คือความสามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆได้

โดยในส่วนขององค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจผู้วิจัยนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งในการสร้างข้อคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก และยังใช้ประกอบการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก รวมถึงนำมาเป็นแนวคิดที่สามารถใช้อ้างอิงในขณะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับพรืดที่ดีที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ว่ามีองค์ประกอบดังที่ได้ศึกษาพบทวนไว้อย่างไร หรือมีองค์ประกอบที่นอกเหนือเพิ่มเติมมาจากที่ได้พบทวนวรรณกรรมมาแล้วอย่างไรบ้าง ช่วยในการอธิบายข้อมูล

4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจมากมาย จากงานศึกษาที่ผ่านมาพบการอธิบาย และรวบรวมปัจจัยที่เกี่ยวข้องไว้แตกต่างกัน พบปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

จากการศึกษาของ Luthar and Zigler (1991) and Werner (1989) แบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1) ปัจจัยที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด 2) ปัจจัยด้านครอบครัว และ 3) ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกครอบครัว สามารถอธิบายได้ ดังนี้

1. ปัจจัยที่ติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด

1.1 ความสามารถทางสติปัญญาของบุคคล โดย American Psychological Association (2014) และ พัชรินทร์ ปิคนวล (2550) อธิบายว่ากลไกการจัดการปัญหาด้านการรู้คิด และทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ สามารถนำไปสู่ความเข้มแข็งทางจิตใจได้ หมายถึงการมีปฏิภาณไหวพริบ นอกจากนี้ เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความเกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาชีวิตด้วยวิธีคิด ความเชื่อ การฝึกมุมมองเชิงบวก ฝึกทักษะการแก้ปัญหา รวมถึงเชื่อมั่นในความเข้มแข็ง และความสามารถของตน

1.2 พื้นฐานทางอารมณ์ คือ อารมณ์ความรู้สึกภายในบุคคล งานศึกษาของ Liu, Wang, and Lu (2013) พบว่าความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ที่ช่วยสนับสนุนความเข้มแข็งทางจิตใจ และ Grotberg (2005) ยังอธิบายว่าบุคคลที่มีความฉลาดทางอารมณ์จะสามารถสังเกต และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์เกิดขึ้น รวมถึงสามารถจัดการกับอารมณ์เหล่านั้น

2. ปัจจัยด้านครอบครัว หมายถึง การมีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อบอุ่นและมั่นคง ใกล้เคียงกับงานศึกษาที่พบว่าบรรยากาศในครอบครัวมีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ การที่ครอบครัวมีบรรยากาศที่ดี จะทำให้คนในครอบครัวรับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่าในครอบครัวที่คอยให้ความรัก ความช่วยเหลือเสมอ จะช่วยให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากยิ่งขึ้น (พัชรินทร์ นินทจันทร์, ศรี

สุดา วณาสีสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, และ พิศมัย อรทัย, 2554) นอกจากนี้ กระบวนการเลี้ยงดูในวัยเด็ก สิ่งแวดล้อมภายในครอบครัว บุคคลในครอบครัวที่เป็นตัวต้นแบบ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และการให้โอกาสกันจะทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจสูง (Masten & Gewirtz, 2006)

3. ปัจจัยเกื้อหนุนภายนอกครอบครัว ได้แก่ สัมพันธภาพกับเพื่อน แรงสนับสนุนทางสังคมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้เพิ่มขึ้น สัมพันธภาพระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ Grotberg (1999) และ พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, และ ทศนา ทวีคุณ (2555) กล่าวว่าบุคคลที่มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อน ทำให้รับรู้ว่ามีบุคคลที่คอยช่วยเหลือ เกิดเป็นความมั่นใจ สิ่งเหล่านี้จะช่วยเสริมสร้างให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจเพิ่มมากขึ้น American Psychological Association (2014) ระบุว่าบุคคลสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจได้ด้วยตนเองผ่านสัมพันธภาพและการสนับสนุนภายนอกครอบครัว ด้วยการมีความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความรัก ความไว้วางใจ ต้องเป็นความสัมพันธ์ที่ทำให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจแก่กัน ยังมีแรงสนับสนุนทางสังคม Grotberg (1999) และ พัชรินทร์ นินทจันทร์ โสภิตา แสงอ่อน และ ทศนา ทวีคุณ (2555) กล่าวถึงกรณีที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมจะทำให้สามารถจัดการความเครียด หรือปัญหาต่างๆ ช่วยเสริมสร้างให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น นอกจากนี้แรงสนับสนุนทางสังคมยังเป็นส่วนหนึ่งของแหล่งช่วยเหลือ ช่วยสนับสนุนเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเครียด หรือเหตุการณ์ต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ (Scudder, Sullivan, & Copeland-Linder, 2008)

นอกจากนี้ยังมีการแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิด ของ Worsley (2014) เรียกว่า Doughnut Model ซึ่งแสดงวงกลมสองวง มีวงเล็กซ้อนกันอยู่ภายในวงใหญ่ วงเล็กที่อยู่ด้านใน หมายถึงลักษณะของบุคคล และวงนอกแสดงถึงบริบทภายนอกที่มีส่วนพัฒนาบุคคล ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบริบทภายในตนเองกับโลกภายนอกของบุคคลสามารถเห็นได้จากการเชื่อมต่อผ่านวงกลมสองวงที่ซ้อนทับกันของ Doughnut Model และวงกลมนอกเป็นตัวแทนของสาระสำคัญที่แสดงให้เห็นบริบทแวดล้อมที่สามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจได้ โดยแบ่งออกเป็น 7 ด้าน ได้แก่

1. ปัจจัยด้านผู้ปกครอง (The Parent Factor) หมายถึง ความสัมพันธ์ของผู้ปกครอง พัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในบุคคล ยกตัวอย่าง การตัดสินใจของผู้ปกครอง ความอบอุ่นระหว่างกัน ความร่วมมือกัน เป็นต้น

2. ปัจจัยด้านทักษะ (The Skill Factor) เป็นหนึ่งในปัจจัยที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ การคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ไขปัญหา ความสำเร็จในชีวิตจะสามารถนำไปสู่ความพยายามในการมีประสบการณ์ใหม่ๆ ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองที่จะสนับสนุนการแสวงหาทักษะเพิ่มเติม และจะพัฒนาทักษะจนสามารถผ่านสถานการณ์ยากลำบากในอนาคต

3. ปัจจัยด้านครอบครัว และอัตลักษณ์ (The Family + Identity Factor) คือ การพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจโดยโครงสร้าง และระบบของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการสร้างตัวตนของบุคคล ความรู้สึกได้รับการยอมรับนับถือ ทำให้สามารถผ่านเวลาที่ยากลำบาก

4. ปัจจัยด้านการศึกษา (The Education Factor) คือ การศึกษาช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับผู้สอน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพิเศษ ความรู้สึกยึดมั่นผูกพัน จะทำให้มีความสุข และมีส่วนร่วมขณะเรียนรู้

5. ปัจจัยด้านสัมพันธภาพ (The Peer Factor) หมายถึง การพัฒนา และจัดการกับความสัมพันธ์เป็นสิ่งสำคัญระหว่างบุคคล มีงานวิจัยที่พบว่าการมีกลุ่มเพื่อนที่เข้มแข็งพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การแบ่งปัน ความใกล้ชิด การให้ความร่วมมือ การให้ความสนับสนุนช่วยเหลือ เป็นต้น

6. ปัจจัยด้านชุมชน (The Community Factor) คือ การสนับสนุนช่วยเหลือจากชุมชน สร้างผลกระทบที่สำคัญต่อการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่น กิจกรรมการรวมกลุ่มทางศาสนา เครือข่ายทางการกีฬา หรือความสัมพันธ์เชิงบวกกับบุคคลอื่นนอกเหนือจากครอบครัวหรือกลุ่มเพื่อน เป็นต้น

7. ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ (The Money Factor) หมายถึง การอิงตามความมั่นคงทางเศรษฐกิจ สถานการณ์ทางการเงินเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับความเข้มแข็งทางจิตใจ การมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจเพื่อตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐาน



ภาพประกอบ 1 Doughnut Model (Worsley, 2014, p. 222)

เริ่มต้น Doughnut Model ได้ถูกนำมาสร้างเป็นแนวคิดพื้นฐานที่ใช้กับผู้ปกครอง อาจารย์ และเด็กนักเรียนในการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในโรงเรียน และใช้ในองค์กรต่างๆ โดยปรับให้เข้ากับบริบทของแต่ละแห่ง หลังจากนั้นได้มีงานวิจัยที่นำโมเดลดังกล่าวไปปรับใช้กับ คนทุกเพศทุกวัย เช่น ผู้ปกครอง เด็กนักเรียน อาจารย์ และใช้กับองค์กรต่างๆ (Worsley, 2014) นอกเหนือจากนี้ มีงานศึกษาของ Hassan, Kassim, and Ma'on (2018) ที่มุ่งไปที่ปัจจัยเกี่ยวกับการเงินและเศรษฐกิจที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งสรุปได้ว่าปัจจัยที่เกี่ยวกับการมีความรู้ทางการเงิน มีความสัมพันธ์กับการมีความเข้มแข็งทางจิตใจในบุคคล ปัจจัยของความพึงพอใจ และการรับรู้ทางการเงินมีส่วนสำคัญต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคลในช่วงวิกฤต เศรษฐกิจ ความรู้การเงินของแต่ละบุคคลจึงมีความสำคัญที่ทุกคนควรมีเพื่อสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจให้สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจที่อยู่ในช่วงวิกฤต

งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้ Doughnut Model ในการสร้างกรอบแนวคิดชั่วคราวที่ช่วยในการมองกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก และใช้ในการสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความครอบคลุมในการนำมาใช้ และมีความชัดเจนในการอธิบายถึงปัจจัยแต่ละด้าน ซึ่งมีความครอบคลุมมิติในชีวิตของบุคคลเหมาะที่จะใช้เป็นแนวทางในการหาคำตอบจากผู้ให้ข้อมูลหลัก รวมถึงพบปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องในด้านการประกอบอาชีพมากกว่าแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยอื่นที่พบ ทั้งนี้ข้อมูลที่พบจากการเก็บข้อมูลสามารถเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยน หากพบปัจจัยที่นอกเหนือจากนี้

5. บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ

Werner (1989) ได้จำแนกลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ ดังนี้

1. บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ จะเป็นบุคคลที่มีแนวโน้มว่าแก้ไขปัญหาโดยมุ่งไปที่การจัดการกับปัญหา วิธีการแก้ปัญหานั้นทำให้บุคคลสามารถรับรู้ถึงตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก เมื่อต้องพบเจอกับเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตจะส่งผลสะท้อนกลับทางบวก และเกิดการกระตุ้นให้เรียนรู้คุณค่าในตนเอง (Self Esteem) รวมไปถึงความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Self Efficacy)

2. บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีลักษณะทางธรรมชาติที่ดีอยู่ในตนเอง เนื่องจากการที่ได้รับการเอาใจใส่อย่างดีจากผู้อื่น ส่งผลให้เป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย โดยทั่วไปพบว่าเป็นคนที่มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้ที่เป็นคนสำคัญในชีวิต มีอารมณ์ดี และมีทักษะในการนำสิ่งที่ตนมีมาใช้แก้ไขปัญหาได้ดี

3. บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นผู้ที่สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายที่เข้ามาในชีวิต ใช้สถานการณ์ที่เป็นปัญหาต่อตนเองให้กลับกลายเป็นประโยชน์แก่ชีวิต

4. บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถรับรู้การควบคุมตนเอง และพัฒนาให้เกิดความมั่นคงมีความเชื่อพื้นฐานว่าสามารถควบคุมชีวิตของตนเองได้ การมีจิตสำนึกถึงความมั่นคงนี้จะส่งผลให้มีแบบแผน และหลักเกณฑ์ในการใช้ชีวิต

Benard (1995) พบว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจจะประกอบไปด้วย คุณลักษณะ 4 ประการ ได้แก่

1. มีความสามารถทางสังคม (Social Competence) คือมีการโต้ตอบที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดิงการตอบสนองทางบวกจากผู้อื่นได้ รวมถึงมีความยืดหยุ่น มีความเข้าใจร่วมรู้สึกกับผู้อื่น มีทักษะการสื่อสาร เริ่มตั้งแต่วัยเด็ก บุคคลมีแนวโน้มที่จะสร้างสัมพันธ์ทางบวกได้กับผู้ใหญ่ และกลุ่มเพื่อน ส่งเสริมให้เกิดความใกล้ชิดผูกพันในครอบครัว โรงเรียน และบุคคลอื่น

2. ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skill) เป็นความสามารถเชิงนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับความคิด และสะท้อนออกมาในรูปแบบของการพยายามหาทางออกให้กับปัญหาทั้งปัญหาด้านปัญญาและสังคม โดยทักษะที่สำคัญมี 2 ทักษะ ได้แก่ การวางแผน และการหาแหล่งทรัพยากรจำนวนมากได้

3. มีอิสระในการทำสิ่งต่างๆ (Autonomy) เป็นความสำนึกในเอกลักษณ์ของตนเอง รวมถึงความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆโดยไม่พึ่งพิง สามารถควบคุมสิ่งต่างๆที่อยู่รอบตัว

4. ความมุ่งหวังในชีวิตและอนาคต (Sense of Purpose and Future) ความมุ่งหวังในชีวิตทำให้มีเป้าหมาย การยืนหยัดอยู่ และคำนึงถึงอนาคตข้างหน้า

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของ อัจฉรา สุขารมณ (2559) ที่มองว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะต้องเคยผ่านการเผชิญปัญหาในชีวิต และสามารถจัดการหรือรับมือกับปัญหานั้นๆมาในระดับหนึ่ง เมื่อต้องเผชิญหน้ากับภาวะวิกฤตที่รุนแรง และอาจต่อเนื่องเป็นเวลานาน จึงจะสามารถนำประสบการณ์ที่เคยมีในอดีตมาเป็นแนวทางในการจัดการกับวิกฤต ทั้งยังมีคุณสมบัติที่สำคัญ คือ การเป็นบุคคลที่มองมุมบวกต่อตนเอง เพราะผู้ที่มองตนเองในด้านดีนั้นจะไม่เป็นทุกข์นาน

ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แนวคิดบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจเพื่อช่วยในการศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลักในขณะเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก เริ่มตั้งแต่การคิดแนวคำถามสัมภาษณ์ ตลอดจนขณะที่ลงพื้นที่เก็บข้อมูล แต่เป็นเพียงการใช่มองเบื้องต้นเท่านั้น ไม่ได้

ปิดกั้นลักษณะอย่างอื่นที่อาจจะพบจากผู้ให้ข้อมูลหลักในขณะเก็บข้อมูล นอกจากนี้ยังใช้ในการอภิปรายผลร่วมกับแนวคิดอื่นๆด้วย

6. กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

ความเข้มแข็งทางจิตใจจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยกระบวนการบางอย่าง และเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูที่จะเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิต การจัดการปัญหา เป็นตัวกำหนดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ รวมถึงต้องมีเหตุการณ์วิกฤตเกิดขึ้นก่อน จึงจะเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจตามมา มีนักวิชาการที่กล่าวถึงการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่ามีข้อควรพิจารณา 2 ประการในการระบุว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดขึ้น คือ 1) มีการคุกคามต่อปัจเจกบุคคล หรือบุคคลรู้สึกกว่าตนเองถูกคุกคาม เป็นสถานการณ์ที่มีความเสี่ยง หรือมีการบาดเจ็บทางใจที่รุนแรง ทำให้บุคคลนั้นเกิดมีความทุกข์ขึ้นในจิตใจ 2) จะต้องเกิดการปรับตัว หรือมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดี นั่นคือเห็นถึงความสามารถของบุคคลที่มองเห็นถึงข้อดีของตนเอง ทำให้รู้สึกดีต่อตนเองเป็นความรู้สึกเชิงบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การมีบุคคลอื่นๆคอยช่วยเหลือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ลำบาก และการได้มีโอกาสเข้าร่วมในกิจกรรมทางสังคมใหม่ๆ (Davis, 1999; Howard & Dryden, 1999)

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจที่พบจากการทบทวนวรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบประเด็นที่สอดคล้องกัน ไชเบิร์ต Sibert (2007, อ้างถึงใน เพ็ญภา กุลนภาดล และ จุฑามาศ แหนจอน, 2558) มุ่งเน้นไปที่ปัญหาที่เกิดขึ้นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อบุคคลประสบกับสถานการณ์ที่เลวร้าย ที่มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มขึ้นของความยากลำบากทางอารมณ์ พฤติกรรม และความยากลำบากทางสังคม กับคุณภาพของการปรับตัวต่อสถานการณ์เลวร้ายนั้น หรือผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น วิธีการที่บุคคลจะสามารถเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้ มีดังนี้

1. เมื่อต้องเผชิญวิกฤตในชีวิต บุคคลจะไม่เหมือนเดิมจากที่เคยเป็น บุคคลจะแสดงออกถึงความเข้มแข็งมากขึ้น หรืออ่อนแอลง เนื่องจากมีความสามารถที่จะระบุถึงวิธีการที่ตนเองจะแสดงออก

2. ในขณะที่บุคคลประสบกับความวิกฤต หรือความยุ่งยาก จะก่อให้เกิดทั้งอุปสรรคและทางแก้ไขให้อนาคตดีขึ้นตามมา

3. ไม่กล่าวโทษผู้อื่นเมื่อมีสิ่งที่ไม่ดีร้าย หรือวิกฤตเกิดขึ้นกับตนเอง เพราะจะทำให้บุคคลอยู่ในสภาวะเป็นเหยื่อที่ไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ส่งผลให้บุคคลไม่สามารถกระทำสิ่งต่างๆได้

4. บุคคลมีความรับผิดชอบในการแสวงหาวิธีเอาชนะวิกฤตในชีวิต มีการค้นคว้าที่จะฟื้นกลับมา และการบรรเทาจากความวิกฤต สามารถพัฒนาความเข้มแข็งรวมถึงความสามารถที่ไม่เคยรู้ว่าตนเองมี

5. ประสิทธิภาพของความเข้มแข็งทางจิตใจเกิดจากแรงจูงใจในตนเอง และการจัดการประสบการณ์ชีวิตของบุคคล

6. มีการตระหนักรู้ในตนเองที่จะสามารถเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจของบุคคล เพราะการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจนั้นจะเกิดขึ้นจากเรื่องราวที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะที่สร้างสรรค์ขึ้นจากตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองสามารถเกิดขึ้นได้จากการสำรวจตนเอง การมีประสบการณ์ส่วนตัว และการเต็มใจรับข้อมูลสะท้อนกลับทุกประเภท

7. บุคคลมีการสังเกต ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดจากการที่บุคคลสร้างทางเลือกอย่างมีจิตสำนึกเกี่ยวกับการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนและสิ่งแวดล้อมรอบตัว การสร้างประสบการณ์ให้ตนเองโดยการหาทางเลือกนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองมีเสรีภาพ อิสระ และความสามารถในการควบคุมชีวิตของตนเอง

8. หากบุคคลมีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับสูง บุคคลจะสามารถตระหนักถึง และสามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเสมอในชีวิต

9. เมื่อบุคคลเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น ก็จะสามารถจัดการต่อการเปลี่ยนแปลงที่ย่างยากได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถจัดการกับวิกฤตที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

นอกจากนี้ยังมีการเสริมสร้างให้เกิดกระบวนการเข้มแข็งทางจิตใจในตัวบุคคลด้วยวิธีการเชิงบวก ดังที่ สมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา American Psychological Association (2014) ได้ระบุว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นกระบวนการของการปรับตัวเมื่อเผชิญหน้ากับปัญหาหนทางสู่ความเข้มแข็งทางจิตใจมักเกี่ยวข้องกับความสุขทางอารมณ์อย่างมาก ไม่ใช่ในสิ่งที่ทุกคนมี แต่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ความคิด และสามารถพัฒนาได้ในทุกคนแต่ไม่ใช่ทุกคนจะตอบสนองต่อความเครียด หรือเหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจในแบบเดียวกัน แนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่เหมาะสมกับคนหนึ่งอาจใช้ไม่ได้กับอีกคน ความผันแปรดังกล่าวอาจสะท้อนถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม สมาชิกในครอบครัว และทรัพยากรในชุมชน ด้วยความหลากหลายทางวัฒนธรรม บุคคลจึงมีหลายวิธีในการสร้างให้เกิดกระบวนการดังกล่าวแนวทาง 10 วิธีนี้จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งได้แก่

1. การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดภายในครอบครัว เพื่อนๆ รวมทั้งเพื่อนร่วมงาน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับความเป็นห่วง และได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง
2. ให้มองว่าทุกปัญหาที่พบเจอ นั้น จะผ่านพ้นไปได้ หลายๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อเราผ่านไปแล้วมองย้อนกลับมาล้วนเป็นเรื่องเล็กน้อย
3. ยอมรับการเปลี่ยนแปลงให้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การเปลี่ยนแปลงสามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาเมื่อวางแผนสิ่งใด ก็สามารถปรับเปลี่ยนแผนไปตามสถานการณ์ได้
4. มองไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยที่เป้าหมายนั้นจะต้องสามารถเป็นจริงได้ และลงมือทำให้บรรลุเป้าหมายนั้น
5. มีความเชื่อมั่นในการจัดการปัญหา สามารถจัดการกับปัญหาและความเครียดได้ เมื่อทำสิ่งต่างๆ ไปแล้วจะพบว่าสิ่งที่กลัว จริงๆ แล้วไม่ยากเลยที่จะจัดการ
6. มองหาโอกาสและเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว นำเอาประสบการณ์ที่ได้รับมาเป็นบทเรียน เมื่อมีปัญหาอะไรเกิดขึ้นอีกในอนาคตก็จะสามารถรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี และเหมาะสมยิ่งขึ้น
7. มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง พัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถและการแก้ปัญหา รวมถึงเชื่อในการเชื่อในสัญญาติญาณของตนเองจะช่วยสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ
8. เมื่อเผชิญปัญหาชีวิตที่ทำให้รู้สึกเจ็บปวด ให้เก็บปัญหาเหล่านั้นมาด้วยความเข้าใจว่าสิ่งนั้นเป็นเหตุการณ์ทั่วไปที่อาจก่อให้เกิดความเครียด พยายามตัดสินใจด้วยการมองในระยะยาว
9. คิดว่าชีวิตมีความหวังอยู่เสมอ มองว่าทุกสิ่งในชีวิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นล้วนถือเป็นเรื่องที่ดี ลองมองถึงสิ่งที่ยากให้เกิด มากกว่ากลัวสิ่งที่จะเกิดขึ้น
10. ดูแลตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกที่ว่าตนเป็นเจ้าของตนเอง ทำสิ่งที่ชอบ หาโอกาสให้ตัวเองได้ผ่อนคลายบ้าง รวมไปถึงหาเวลาออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำให้เกิดความรู้สึกว่าได้ดูแลตนเอง พร้อมทั้งจะรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ต้องอาศัยความเข้มแข็งทางจิตใจในการจัดการ

จากการศึกษาของ American Psychological Association (2014) ยังแสดงให้เห็นว่าความเข้มแข็งทางจิตใจยังเกี่ยวข้องกับการรักษาไว้ซึ่งความสมดุล และความยืดหยุ่นในชีวิตขณะที่จัดการกับความเครียด สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้หลายวิธี ประกอบด้วย การปล่อยให้ตนเองเจอกับประสบการณ์ทางอารมณ์ที่รุนแรง และตระหนักว่าเมื่อใดที่ต้องหลีกเลี่ยงประสบการณ์นั้นเพื่อทำ

หน้าที่ของตนต่อไป การก้าวไปข้างหน้าและดำเนินการจัดการปัญหา ทั้งยังมีการพักผ่อนเพื่อเติมพลังให้ตนเอง รวมถึงการใช้เวลากับคนที่รักเพื่อรับกำลังใจ การสนับสนุน และรู้จักพึ่งพาผู้อื่น นอกเหนือจากการพึ่งพาตนเองด้วย

สอดคล้องกับ Gilligan (2000) ได้กล่าวถึงกระบวนการเกิดของความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่าบุคคลต้องสร้างความรู้สึกดังต่อไปนี้ให้เกิดขึ้น ได้แก่

1. ความปลอดภัยขั้นพื้นฐาน (Secure Base) บุคคลในครอบครัวต้องสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้กับสมาชิกคนอื่นในครอบครัว ทั้งการให้ความรัก การสนับสนุนหรือให้ความช่วยเหลือเมื่อต้องการ หากได้รับสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความไว้วางใจ มีความเป็นตัวของตัวเอง และมีความคิดที่ริเริ่ม

2. ความรู้คุณค่าของตนเอง (Self Esteem) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลเริ่มได้จากการที่ได้รับความรัก ความรู้สึกว่าตนเองถูกรัก จะทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่า

3. ความสามารถแห่งตน (Self Efficacy) การมีบุคคลอื่นที่เชื่อในความสามารถของเราว่าเราสามารถจัดการสิ่งต่างๆได้ด้วยตนเอง รวมถึงให้โอกาสวัยรุ่นได้ปฏิบัติด้วยตัวเอง รวมถึงคอยสนับสนุนในสิ่งที่ถูกต้อง เพื่อให้บุคคลได้มีโอกาสพัฒนาทักษะในการจัดการชีวิตของตนเอง

ส่วนการศึกษาในประเทศไทยพบว่าการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจอาจแตกต่างกันตามบริบทและบุคคล ในงานของ ศุภรา เชาว์ปรีชา (2551) เป็นการศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ที่เคยถูกทำร้ายทางจิตใจ หรืออาารมณ์ แต่ยังสามารถปรับตัวได้ดี ทำให้เห็นถึงกลไกที่ใช้ในการจัดการปัญหาโดยการหันเหความสนใจไปที่สิ่งต่างๆที่ไม่ใช่มนุษย์ เช่น สัตว์เลี้ยง ของเล่น หนังสือ เป็นต้น เพื่อเบนความสนใจ และบางครั้งก็เพื่อระบายอารมณ์ อย่างไรก็ตามพบว่าปัจจัยและกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กที่ถูกทารุณกรรมเกิดจากปัจจัยด้านตัวเด็ก ซึ่งแบ่งออกเป็น ด้านชีววิทยา และด้านจิตใจ นอกจากนี้ยังเกิดจากปัจจัยด้านครอบครัว เนื่องจากเด็กมีสังคมนี้ และใช้ชีวิตอยู่ในสังคมนี้เป็นสังคมแรก พบว่าการที่ครอบครัวมีความผูกพันกันของสมาชิกภายในครอบครัว พ่อแม่หรือผู้ปกครองใช้สารเสพติดน้อย รวมถึงมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมน้อย จะทำให้เด็กมีความเข้มแข็งทางจิตใจได้ดีกว่าครอบครัวอีกแบบที่มีลักษณะตรงข้ามกับที่ได้กล่าวมาข้างต้น และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมก็เป็นอีกหนึ่งปัจจัยถ้าเด็กได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นนอกเหนือจากสมาชิกในครอบครัว การได้มีส่วนร่วม และความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในกลุ่มสังคมอื่นๆ เช่น กลุ่มทางศาสนา กลุ่มกีฬา มีส่วนสำคัญในการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในผู้ที่ถูกทารุณกรรมได้

ใกล้เคียงกับงานศึกษาของ วัชรินทร์ กระแสสัจย์, วรณีย์ เตียววิศเรศ, และ จินตนา วัชรสินธ์ (2554) ได้สรุปว่าวิธีการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจสามารถทำได้ด้วยตนเอง บุคคลควรนำการเรียนรู้จากอดีตมาเป็นประสบการณ์เพื่อเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขให้ชีวิตดีขึ้น ผ่านความทุกข์ยากต่างๆ ได้ แต่ถ้าบุคคลไม่สามารถผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากได้ด้วยตนเอง สิ่งที่ต้องกระทำคือมองหาความช่วยเหลือจากบุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน หรือคนอื่นๆ รวมไปถึงหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตโดยตรง

โดยสรุปแล้วความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นปัจจัยป้องกันตนเอง มีความสำคัญในการเชื่อมต่อและมีความสัมพันธ์กับกับปัจจัยเชิงบวกอื่นๆ ที่ช่วยเสริมสร้างการแสดงออกของพฤติกรรมทางบวก คือเมื่อบุคคลเผชิญกับวิกฤตต่างๆ ที่ถาโถมเข้ามาในชีวิต ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นการรวมพลังภายในตัวบุคคลในการที่จะสามารถแสดงพฤติกรรมเชิงบวก และสามารถปรับตัวได้เมื่อเผชิญวิกฤต หรือความเจ็บปวด ซึ่งประกอบด้วยโครงสร้างที่เชื่อมโยงกันอยู่ 2 ส่วน คือการเรียนรู้เมื่อเผชิญวิกฤต และการมองผลกระทบที่เกิดขึ้นในทางบวก (Luthar et al., 2000)

ซึ่งงานศึกษานี้มุ่งเน้นไปที่เรื่องของกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทเฉพาะเจาะจงของพริตตีเพตหญิงที่ได้รับการตีตราจากการประกอบอาชีพ ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจที่เคยมีอยู่ก่อนแล้วเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษากระบวนการที่ผู้วิจัยจะค้นพบในการศึกษาครั้งนี้ และเมื่อได้ข้อมูลสรุปจากการเก็บข้อมูลแล้วยังสามารถนำข้อมูลที่ได้มาเทียบเคียงความเหมือน หรือความต่างของกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างบริบทเฉพาะเจาะจงในพริตตี และบริบทอื่นๆ ที่พบจากการศึกษาทบทวนไว้ก่อน นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเลือกงานศึกษาของสมาคมจิตวิทยาสหรัฐอเมริกา American Psychological Association (2014) ได้ให้วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ 10 วิธีนี้จะช่วยให้บุคคลมีทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งได้แก่ 1) การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดภายในครอบครัว เพื่อนๆ 2) การมองว่าทุกปัญหาที่พบเจอจะผ่านพ้นไปได้ 3) ยอมรับการเปลี่ยนแปลงให้เข้าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต 4) มองไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยที่เป้าหมายนั้นจะต้องสามารถเป็นจริงได้ และลงมือทำเพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้น 5) มีความเชื่อมั่นในตนเอง 6) มองหาโอกาสและเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว นำเอาประสบการณ์ที่ได้รับมาเป็นบทเรียน 7) พยายามมองหาด้านบวกของตนเอง เรียนรู้ทักษะแก้ปัญหา รวมถึงเชื่อในการตัดสินใจของตน 8) เก็บปัญหาไว้เพื่อหาหนทางแก้ไข ใช้เวลาในการจัดการปัญหาแต่อย่าให้มากจนเกินไป 9) คิดว่าชีวิตมีความหวังอยู่เสมอ 10) ดูแลตัวเองอยู่เสมอ อยู่กับความรู้สึกที่ว่าตนเป็นเจ้าของตนเอง ใช้กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจตามแนวคิดดังกล่าวมาเป็นแนวทางในการกำหนดแนวคำถามสัมภาษณ์ เพื่อค้นหา

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทเฉพาะเจาะจงของชีวิตที่เผชิญที่ถูกต้องดีตรา เนื่องจากมีความหลากหลาย ครอบคลุมในการที่จะใช้เป็นแนวทางเพื่อหาข้อค้นพบเพื่อไม่ให้มีประเด็นที่ตกหล่น หรือมีประเด็นตกหล่นน้อยที่สุดขณะเก็บข้อมูล แต่จะไม่ให้มาเป็นกรอบที่ปิดกั้น การเก็บรวบรวมข้อมูลในสนามจากผู้ให้ข้อมูลหลัก

7. ความเข้มแข็งทางจิตใจที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่บุคคลสามารถสร้างขึ้นเพื่อใช้ปกป้องตนเองให้ห่างจากความทุกข์ทางด้านสุขภาพ ทั้งสุขภาพทางร่างกาย และสุขภาพจิต สามารถจัดการกับความตึงเครียด และสามารถกำหนดสภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ (Howard & Dryden, 1999; วัชรินทร์ กระแส สัตย์ และคนอื่นๆ, 2554) ทางด้านจิตใจ ความเข้มแข็งทางจิตใจช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อบาดแผล ปัญหาทางสุขภาพที่รุนแรง และความเจ็บปวดทางจิตใจ รวมถึงสิ่งต่างๆที่เกิดจากความเครียด สามารถพัฒนาวิธีการลดความตึงเครียด เป็นเสมือนปัจจัยหนึ่งที่ป้องกันบุคคลไม่ให้เจ็บป่วยทางจิต กล่าวคือ ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถช่วยบุคคลที่มีความเจ็บป่วยทางสุขภาพจิต เนื่องจากเป็นศักยภาพทางสุขภาพจิตที่เหนือกว่าการฟื้นตัวจากความบาดเจ็บทางจิตใจโดยทั่วไป เช่น ช่วยให้ผู้ที่มีความรู้สึกโดดเดี่ยวสามารถอดทนต่อความโดดเดี่ยว ไม่รู้สึกเหงา ปัญหาความหงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมความก้าวร้าวให้กลายเป็นมีอารมณ์ทางบวก ซึ่งอารมณ์ทางบวกจะช่วยเพิ่มความสามารถในการปรับอารมณ์ของตนเองแก่บุคคล (American Psychological Association, 2014; Grotberg, 1995; Rutter, 1985) ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่าบุคคลจะไม่รู้สึกเครียดกับปัญหา พวกเขายังคงรับรู้ถึงความโศกเศร้า ความเจ็บปวด แต่สามารถฝ่าฟันกับปัญหา การบาดเจ็บทางจิตใจ และเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียด จนเปลี่ยนเป็นการเกิดผลลัพธ์ที่ดี ผลลัพธ์ที่ดีจะช่วยให้มีความสุข และอารมณ์ที่ดี ปกป้องบุคคลไม่ให้เกิดภาวะอารมณ์ผิดปกติ บุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะไม่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต (American Psychological Association, 2014; Werner, 2005)

ผลลัพธ์ที่สำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ปกติขณะเผชิญปัญหา ซึ่งแสดงออกมาเป็นผลลัพธ์ทางสุขภาพจิต มักถูกให้คำจำกัดความว่า การมีความเข้มแข็งทางจิตใจก็คือการมีสภาวะทางจิตที่ดี สามารถคงไว้ซึ่งการควบคุมอารมณ์ที่ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ อารมณ์ที่ผิดปกติมักจะมีการแสดงออกเมื่อเกิดความสูญเสีย บุคคลจะต้องมีพฤติกรรมที่ดีภายใต้สถานการณ์ที่กดดันอารมณ์ หรือเมื่อมีความผิดปกติทางอารมณ์ในระดับสูง (Luthar & Zigler, 1991) จึงสามารถกล่าวได้ว่าการส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจแก่บุคคลจะช่วยให้บุคคลมีสุขภาพที่ดี สามารถเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียด (Victor 2003, อ้างถึงใน

วัชรินทร์ กระแสสตัย และคนอื่นๆ, 2554) สอดคล้องกับการศึกษาของ เสาวลักษณ์ ภารชาตรี (2551) พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจมีระดับความเครียดหลังจากการได้รับโปรแกรมต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม รวมถึงมีระดับความเครียดต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ สรุปได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลให้บุคคลไม่เครียด หรือลดความเครียดที่มีอยู่ให้มีระดับต่ำลง และ Overall, Jessica, and Paulson (2006) พบว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างแรงสนับสนุนจากบุคคลอื่นอย่างน้อย 1 คน ช่วยส่งผลให้บุคคลเอาชนะการฆ่าตัวตายด้วย

นอกจากความเข้มแข็งทางจิตใจจะช่วยในเรื่องของสุขภาวะทางจิตแล้ว สุภาพร จงประกอบกิจ (2551) กล่าวว่าการศึกษาเกี่ยวกับความเครียดมีผลกระทบกับสุขภาพ หากเผชิญความเครียดด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม หรืออีกนัยหนึ่งคือการที่ไม่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ความเครียดจะสะสม และทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้นจนส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยต่อร่างกาย ความเข้มแข็งทางจิตใจยังช่วยปกป้องบุคคลจากปัญหาทางสุขภาพกายที่เกิดจากความเครียด เช่น แผลในกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง เป็นต้น (อิสริยา ปริชาติกานนท์ 2553, อ้างถึงใน สิริพร เสือรอด, 2558) ทั้งยังมีองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การมองโลกในแง่ดี และการสนับสนุนทางสังคม ส่งผลให้สุขภาพทางร่างกายแข็งแรง หรือความเจ็บป่วยที่มีลดลง (Seligman, 1990) สอดคล้องกับ Well (2010, อ้างถึงใน อิงอร ลิ้มวัฒนาถาวรกุล, 2561) พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสัมพันธ์ทางบวกกับการรับรู้ภาวะสุขภาพทางด้านร่างกาย และการมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงงานศึกษาของ วีรภัทรา ปรภาพักตร์ และ ทศนา ชูวรรณะปรกรณ์ (2554) พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพทางกาย

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ พบงานศึกษาที่กล่าวถึงความสำคัญของความเข้มแข็งทางจิตใจต่อสุขภาพ ความเข้มแข็งทางจิตใจในผู้ที่ถูกตีตรา รวมถึงกระบวนการเกิด ความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งในงานศึกษาจากประเทศไทย และต่างประเทศ ซึ่งงานศึกษาในประเทศไทยพบ ดังนี้ นปภัช เมืองมา และ เดชา ลลิตอนันต์พงศ์ (2561) ศึกษาเรื่องความเข้มแข็งทางจิตใจ และแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ พบว่าความเข้มแข็งทางใจช่วยให้ผู้ป่วยยอมเข้ารับการรักษา ทั้งนี้เนื่องจากประเทศไทยมีผู้ติดเชื้อเอชไอวีสะสมทั้งสิ้น 1,201,839 ราย แม้ว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจะพยายามจัดการเรื่องการตีตรา และการเลือกปฏิบัติ แต่พบผู้ติดเชื้อเพียง 355,123 ราย ที่เข้ารับการรักษาใน

ระบบสุขภาพแห่งชาติ ส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากการตีตรา และการเลือกปฏิบัติ มีผลการศึกษาจำนวนมากที่พบว่า การสนับสนุนทางสังคม และความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถลดผลกระทบจากการถูกตีตรา และการเลือกปฏิบัติได้ ทำให้ผู้ป่วยเข้ารับการรักษา รวมถึงส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดี จึงศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจ และแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ เพื่อการศึกษาวิจัยทางคลินิกด้านโรคเอดส์ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย ณ กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย จากการสรุปผลการศึกษาพบว่า ส่วนใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ และมีแรงสนับสนุนทางสังคม ซึ่งแรงสนับสนุนทางสังคมที่สูงขึ้นส่งผลต่อการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจที่เพิ่มขึ้นด้วย เช่นเดียวกับงานศึกษาของ กรรณิการ์ ผ่องโต (2555) ซึ่งให้เห็นความสำคัญ และความสามารถของความเข้มแข็งทางใจมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย ที่ทำการวิจัยเปรียบเทียบในกลุ่มคนที่พยายามฆ่าตัวตาย แบ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจ กับกลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ พบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจมีความคิดฆ่าตัวตายลดลง และลดลงมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการพยาบาลปกติ

ในงานศึกษาของต่างประเทศ Schanke and Thorsen (2013) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถมีการพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความทุกข์ยากและการถูกตีตราในชีวิต หากความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับการสนับสนุน บทความนี้อธิบายถึงพัฒนาการของการจัดการการตีตราในคนที่มีปัญหาด้านการเจริญเติบโต ท่ามกลางความพิการ และการถูกตีตรา เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบเชิงลบ ด้วยการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ สร้างความเข้มแข็งให้ตนเอง และสนับสนุนอัตลักษณ์ในเชิงบวก การศึกษานี้ได้อธิบายว่าการวิเคราะห์ขึ้นอยู่กับมุมมองเกี่ยวกับเรื่องราวชีวิตรวมกับกรอบทฤษฎีของความเข้มแข็งทางจิตใจของมนุษย์ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการจัดการการตีดรานั้นมีวิวัฒนาการมาตั้งแต่ในวัยเด็ก การศึกษาได้จัดทำเอกสารว่าการลบการตีตราและการบรรลุถึงความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งที่ต้องพยายามทำตลอดชีวิต

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ทั้งงานศึกษาในประเทศไทย และงานศึกษาจากต่างประเทศ คือ งานศึกษาของ ศุภรา เชาวน์ปรีชา (2551) เรื่อง ความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กที่ถูกทารุณกรรม ซึ่งศึกษาทั้งเงื่อนไข และกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในเด็กที่ถูกทารุณกรรม พบว่ามีเงื่อนไขด้านตัวเด็ก แบ่งออกเป็น 1) ด้านชีววิทยา เช่น ระดับสติปัญญา เพศ ยีนส์ พื้นฐานอารมณ์ เป็นต้น และด้านจิตใจที่มีกลไกจัดการปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ด้วยวิธีคิด มุมมองต่อโลก ความเชื่อ 2) ปัจจัยด้านครอบครัว อย่างความผูกพันใกล้ชิด

กันในครอบครัว ครอบครัวมีความมั่นคง ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด และ 3) ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม คือความช่วยเหลือจากบุคคลภายนอกครอบครัว การเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมอย่างใดอย่างหนึ่ง และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับกลุ่มบุคคลนั้นๆ ใกล้เคียงกับงานศึกษาเรื่องความสามารถในการฟื้น พลังกับการพึ่งพาตนเองด้านเศรษฐกิจของคนพิการทางกาย: กรณีศึกษา ทหารผ่านศึกนอก ประจำการที่พิการทางกาย เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ของ สิริพร เลื่อนรอด (2558) ที่ ศึกษาในระดับของการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ และระดับการพึ่งพาตนเองทางด้านเศรษฐกิจของคน พิการ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า มีความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับมาก เกิดมาจากการมีแหล่งสนับสนุน และทรัพยากรภายนอกเป็นสิ่งที่สนับสนุนทางสังคมของคนพิการ ลำดับถัดมาคือการมีทักษะทาง สังคม และสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น และการมีจิตใจที่เข้มแข็ง ตามลำดับ รวมถึงการศึกษาของ กณิกา พร บุญชู (2555) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึง ปรารถนาในจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ทำการศึกษากับวัยรุ่นหญิง ที่ตั้งครรภ์ไม่ พึ่งปรารถนาในจังหวัดนครปฐม จำนวน 182 คน ผลการวิจัยพบว่ามีความเข้มแข็งทางจิตใจใน ระดับมาก ซึ่งเกี่ยวข้องกับสถานภาพการศึกษาก่อนตั้งครรภ์ ลักษณะการพักอาศัย สถานภาพ สมรส รายได้ของครอบครัว และอายุครรภ์ รวมถึงแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคลากรทาง การแพทย์ แรงสนับสนุนทางสังคมจากคนใกล้ชิด จากเพื่อน และการรับรู้บทบาทการเป็นมารดา

ส่วนของงานศึกษาในต่างประเทศ ที่ศึกษาเกี่ยวกับกระบวนการ และเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง กับความเข้มแข็งทางจิตใจ พบดังนี้ การศึกษาของ Giligan (2000) เรื่อง Adversity, resilience and young people: The productive value of positive school and spare time experiences ซึ่งพบว่าคุณค่าของความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการทำงานกับวัยรุ่นที่ต้องตัดสินใจ บางอย่างซึ่งต้องการความเข้มแข็งทางจิตใจไปเป็นแนวทางในการพัฒนา และฝึกฝนให้สามารถ จัดการกับประสบการณ์ที่ไม่ดี โดยเงื่อนไขทางสังคมและพัฒนาการมีอิทธิพลต่อระดับความ เข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่น โดยกล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจในการเสริมสร้างศักยภาพของ บุคคล ยังมีการศึกษาเรื่อง Developing Career Resilience and Adaptability ของ Seibert, Kraimer, and Heslin (2016) พบว่าการพัฒนาสู่เป้าหมาย และการมีแผนงานที่ชัดเจน จะเป็น ประโยชน์ต่ออาชีพการงานเกือบจะทุกอาชีพ การพัฒนาดังกล่าวสามารถขับเคลื่อนได้จาก กระบวนการภายในบุคคล เช่น ความทะเยอทะยาน ความต้องการในการเติบโตทางอาชีพ เป็นต้น หรือเหตุการณ์ภายนอกที่ไม่คาดคิดซึ่งอาจเป็นเหตุการณ์เชิงบวก หรือเชิงลบก็ได้ ทำให้เห็นว่า ทำไมการสร้าง ความเข้มแข็งทางใจจึงมีความสำคัญ เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลรับมือกับปัญหาที่เกิด โดยไม่คาดคิดอย่างสร้างสรรค์ การวิจัยครั้งนี้จึงสร้างกลยุทธ์ทางจิตวิทยา ได้แก่ การจัดการ

อารมณ์ การหล่อหลอมกรอบความคิดแบบเติบโต สร้างสมดุลเป้าหมายในอาชีพ การเรียนรู้ สร้างผลกระทบต่ออาชีพ และการมีสมดุลในชีวิต ส่วนกลยุทธ์ทางด้านพฤติกรรม ได้แก่ พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีกับเจ้านาย หาโอกาสฝึกฝนและพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม แสวงหางานที่ท้าทาย และพัฒนาเครือข่ายทางอาชีพ ซึ่งสิ่งเหล่านี้สามารถเพิ่มความเข้มแข็งทางจิตใจให้กับบุคคล

ในทางเดียวกันยังมีงานศึกษา เรื่อง Psychological resilience in young and older adults ของ Gooding, Hurst, Johnson, and Tarrier (2012) เป็นการวิจัยเปรียบเทียบระหว่างความเข้มแข็งทางจิตใจในวัยรุ่น กับวัยผู้ใหญ่ ผลการวิจัยพบว่า วัยผู้ใหญ่มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่า เนื่องจาก การจัดการอารมณ์ และความสามารถในการแก้ปัญหา ขณะที่วัยรุ่นต้องอาศัยการสนับสนุนทางสังคมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ นอกจากนี้งานทางด้านอายุยังพบว่า สุขภาพ พลังงาน และการมีความหวังในชีวิตส่งผลต่อการมีความเข้มแข็งทางจิตใจของคนทั้งสองกลุ่มด้วย

สรุปได้ว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยศึกษาพบว่ามีประเด็นที่กล่าวถึงความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกี่ยวข้องกับการติตรา คือ การติตราสร้างผลกระทบทางลบให้กับบุคคล แต่ความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถจัดการให้ความรุนแรงจากการติตราที่กระทบต่อบุคคลลดลง เช่น ลดการถูกติตรา และการเลือกปฏิบัติในผู้ป่วยเอชไอวี ช่วยให้ผู้ป่วยยอมเข้ารับการรักษา ช่วยลดผลกระทบจากการติตราในผู้ที่พิการหรือมีปัญหาด้านการเจริญเติบโต ส่งผลให้คุณภาพชีวิต สุขภาพกาย และสุขภาพจิตดีขึ้น นอกจากนี้ความเข้มแข็งทางจิตใจยังช่วยบุคคลที่มีความคิดอยากฆ่าตัวตายให้มีความคิดฆ่าตัวตายลดลง งานวิจัยเหล่านี้สามารถสนับสนุนการศึกษาค้นคว้าที่ศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในพรตดีที่ถูกติตราจากการประกอบอาชีพ เนื่องจากเป็นงานวิจัยที่ช่วยยืนยันความสำคัญ และความสามารถของความเข้มแข็งทางจิตใจในการช่วยให้บุคคลมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น และลดผลกระทบทางลบที่มาจาก การติตรา

เงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจที่พบในงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีเงื่อนไขที่หลากหลาย เนื่องจากความแตกต่างทางด้านบริบท เช่น บริบทคนพิการ บริบทเด็กที่ถูกทารุณกรรม หญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์ รวมถึงบริบทด้านการทำงาน ซึ่งแสดงให้เห็นเงื่อนไขที่มีความสอดคล้องกันบางอย่าง และมีความแตกต่างกันบ้างไปตามบริบท ส่งผลให้การศึกษาเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในพรตดีที่ถูกติตราจากการประกอบอาชีพมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น เนื่องจากสามารถคาดหวังความเฉพาะเจาะจงในบริบทพรตดีที่ถูกติตราดังกล่าวว่าจะมีเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งมีความเหมือนหรือแตกต่างจากการศึกษาในบริบทอื่นๆอย่างไร

ส่วนที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการตีตรา (Stigma)

1. แนวคิดทฤษฎีของการตีตรา

คำว่า Stigma มาจากภาษากรีก แปลว่า บาบติดตัว รู้สึกว่ามีบาปฝังอยู่ในจิตใจตลอดไป (สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2554) โดยทฤษฎีการตีตราเกิดขึ้นประมาณปี ค.ศ. 1954-1970 ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานที่สำคัญมาจาก 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีโครงสร้างและหน้าที่ทางสังคม (Structural Function Theory) และ ทฤษฎีปฏิสัมพันธ์สัญลักษณ์ (Symbolic Interaction Theory) กล่าวโดยรวมคือการใช้มุมมองทางสังคมมามองบุคคลที่เป็นส่วนหนึ่งในสังคมซึ่งต้องมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เนื่องจากมนุษย์ได้รับการสืบทอดให้มีความสามารถในการคิด และความคิดจะถูกหล่อหลอมผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ในสังคม ทำให้มนุษย์เรียนรู้เกี่ยวกับความหมาย และสัญลักษณ์ จึงเกิดการใช้สัญลักษณ์บางอย่างที่เป็นความเข้าใจร่วมกันในสังคม พฤติกรรมที่บุคคลแสดงจะถูกให้ความหมายโดยบุคคลอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อความเป็นระเบียบของสังคม เมื่อมีการฝ่าฝืนกฎระเบียบทางสังคม หรือการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามบรรทัดฐานของสังคม จะเรียกพฤติกรรมนั้นว่าเป็นความเบี่ยงเบนทางสังคม (Social Deviance) (Rubington & Weinberg 1973, อ้างถึงใน วัชรภรณ์ ลือไธสงค์, 2552) ดังนั้นทฤษฎีการตีตราจึงเกิดขึ้นโดยกลุ่มทางสังคมได้สร้างความเบี่ยงเบนขึ้นมา มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลที่สังคมมองว่าเบี่ยงเบนนั้นเกิดมาจากการถูกนิยามโดยบุคคลส่วนใหญ่ของสังคมนั้น บุคคลที่ละเมิดกฎทางสังคมดังกล่าวจะถูกตีตราว่าเป็นคนนอกคอก (Outsider) (Link, Mirotnik, & Cullen, 1991) จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องยังมีการกล่าวถึงทฤษฎีเอกลักษณ์ทางสังคม (Social Identity Theory) ซึ่งอธิบายว่าบุคคลถูกบทบาททางสังคมตัดสิน และตีตราพฤติกรรมที่ต่างออกไปจากสังคมนั้นบุคคลที่เป็นคนกลุ่มใหญ่ของสังคมประเมิน และตัดสินตามบรรทัดฐานสังคม (Social Norms) ซึ่งทฤษฎีนี้ได้มีการเขียนครั้งแรกในปี ค.ศ. 1963 โดยกอฟแมน ที่อธิบายว่าการตีตราจากการรับรู้อัตลักษณ์ทางสังคม (Virtual Social Identity) เมื่อกลายเป็นบุคคลที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจะถูกขับออกจากสังคม (Goffman, 1963)

นอกจากนี้ยังมีแนวคิดการตีตราของนักสังคมวิทยาชาวอเมริกันผู้มีส่วนในการก่อตั้งทฤษฎีการตีตราในปี ค.ศ. 1963 ได้แก่ Howard S. Becker ซึ่งมีแนวคิดว่าการเป็นเบี่ยงเบนทางสังคมไม่ได้เกี่ยวข้องกับคุณภาพของพฤติกรรม แต่ขึ้นอยู่กับผลที่ได้รับจากปฏิกิริยาของสังคม แนวคิดนี้จึงเชื่อว่าการตีตราเกิดจากพฤติกรรมร่วมกับปฏิกิริยาที่มาจากสังคม และยังมีพฤติกรรมการตีตราในอดีตที่มีการทำสัญลักษณ์ลงบนร่างกายของทาสเพื่อแบ่งชนชั้น ด้วยการสัก หรือการใช้เหล็กที่ความความร้อนสูงประทับลงบนผิวหนัง ในประเทศไทยมีคำที่ใช้เรียกคำว่า Stigma อยู่มากมาย เช่น การตีตรา ตราบาป ตราหน้า รอยมลทิน รอยบาป ตราประทับ การประทับตรา เป็นต้น (ศโรชา บุญยัง, 2561) ซึ่งในการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้เลือกใช้คำในภาษาไทยว่าการตีตรา

2. ความหมายของการตีตรา

ความหมายของการตีตราจากการทบทวนวรรณกรรมที่พบ ส่วนมากจะพบว่าเป็นไปในลักษณะเดียวกัน คือ Goffman (1963) และ Lubkin and Larsen (2006) ให้ความหมายไว้ว่าเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมที่มีความไม่พอใจ และไม่ยอมรับบุคคล หรือกลุ่มคนด้วยเหตุผลที่ว่า กลุ่มหรือบุคคลนั้นมีความแตกต่างจากคนในสังคมหลัก โดยสังคมเป็นผู้สร้างการจัดจำแนกประเภทของบุคคล ซึ่งผู้ที่แตกต่างจากบุคคลอื่นๆ หรือมีลักษณะที่ขัดต่อสิ่งที่สังคมต้องการ จะส่งผลให้ไม่เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นบุคคลที่ถูกลดคุณค่า และไม่มีความสำคัญ นำไปสู่การมีอคติ การแบ่งแยก ถูกกีดกันให้ออกจากสังคมหลัก สังคมมีความเชื่อว่าบุคคลที่ถูกตีตรา คือบุคคลที่ไม่มีคุณค่า ไม่มีความเป็นคน ไม่เป็นที่ต้องการ และมีภาพพจน์ในทางที่ไม่ดี Crocker, Major, and Steele (1998) ได้อธิบายว่า การที่บุคคลมีเครื่องหมายว่าแตกต่าง ขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมไม่ใช่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง ซึ่งมีทั้งสิ่งที่มองเห็นได้ และไม่สามารถมองเห็น อาจควบคุมได้ หรือไม่ได้ก็ตามแต่ ซึ่งเป็นเครื่องหมายบางอย่างที่ทำให้บุคคลเสียชื่อเสียง และถูกประเมินในทางลบจากแบบแผนของสังคม

ในขณะที่มีการให้ความหมายที่ต่างออกไปเกี่ยวกับการตีตรา Herek (2007) และ Link, Phelan, Bresnahan, Stueve, and Pescosolido (1999) อธิบายว่าเป็นความไร้อำนาจทางสังคมของผู้ที่อยู่ในกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะ ได้ถูกการพิจารณาแง่ลบ เนื่องจากอยู่ในสถานะที่ต่ำกว่า ซึ่งการกำหนดความหมายของลักษณะเฉพาะดังกล่าวเป็นเพียง ความเชื่อร่วมกันถึงสิ่งที่บุคคลควรประพฤติในบางช่วงเวลา สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอด นอกจากนั้นยังมีมุมมองทางสังคมวิทยาที่มองว่าการตีตราว่าเป็นแรงกดดันเพื่อศึกษาว่าการตีตราส่งผลกระทบต่อบุคคลที่ถูกตีตรา

ยังมีการอธิบายความหมายของการตีตราจากงานศึกษาในประเทศไทยที่ให้ความหมายของการตีตราไว้ในแนวทางเดียวกัน ในงานศึกษาของ ศโรชา บุญยัง (2561) ให้ความหมายว่าการตีตรา หมายถึง ผลจากปฏิกิริยาของบุคคลในสังคมที่ได้มีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีการกำหนดข้อตกลง และเห็นพ้องต้องกันถึงผู้เบี่ยงเบนไปจากความคาดหวังของสังคม เป็นการให้สัญลักษณ์กับผู้ที่สังคมมองว่ามีความเบี่ยงเบน เพื่อสื่อความหมายร่วมกัน ส่งผลให้ผู้ที่ได้รับสัญลักษณ์นั้นถูกลดคุณค่า รู้สึกอับอาย เสื่อมเสียชื่อเสียง ถูกแบ่งแยกกีดกัน และลดโอกาสในการดำเนินชีวิตตามปกติในสังคม สอดคล้องกับงานศึกษาเรื่องการรับรู้ตราบาปของผู้ป่วยจิตเวช ให้ความหมายการตีตราว่า คือการลดทอนคุณค่า คือทัศนคติในทางลบ รวมถึงการมองว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมหรือรูปแบบความสัมพันธ์ที่แตกต่างจากบุคคลส่วนมากมีสถานะที่ต่ำกว่า (ชูศรี เกิดพงษ์บุญโชติ, เบญจพร ปัญญาียง, และ ชูชาติ วงศ์อนุชิต, 2558) และงานศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับการรับรู้

ตราบาปในผู้ป่วยโรคจิตเภท อธิบายว่าตราบาปเป็นปรากฏการณ์ทางสังคม จากการที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมต่อกัน แล้วจึงเกิดปฏิกิริยาต่อผู้ที่มีความแตกต่างจากบุคคลส่วนใหญ่ คือผู้ที่แสดงลักษณะสวนทางกับลักษณะที่สังคมต้องการจะกลายเป็นบุคคลที่สังคมไม่ต้องการ ทำให้บุคคลดังกล่าวไม่ได้รับการยอมรับ ถูกแบ่งแยกกีดกัน ลดโอกาสต่างๆ ในการดำเนินชีวิตในสังคม ส่งผลให้เกิดความรู้สึกอับอาย และด้อยคุณค่า (สุจิตรา วรสิงห์, ภรภัทร เสงี่ยมทรัพย์, และ ชนิดดา แนนเกษร, 2557)

ขณะที่งานศึกษาจากวารสารควบคุมโรค ของ ศิลธรรม เสริมฤทธิ์รงค์, พจนา ัญญุกิตติกุล, และ ชุตินันท์ พลเดช (2561) ในการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ เรื่องผลของการตีตราต่อผู้เป็นโรคเรื้อรัง วัณโรค และผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้เป็นโรคเอดส์ ที่กล่าวว่า การตีตรามีความหมายถึงประสบการณ์ หรือกระบวนการทางสังคม ที่แบ่งแยก ปฏิเสธ กล่าวโทษ และลดคุณค่าในตัวบุคคล หรือหมายถึงกลุ่มคนที่มีปัญหาด้านใดด้านหนึ่งซึ่งเป็นผลจากประสบการณ์ที่คาดเดาทำที่เชิงลบจากบุคคลอื่นๆ ในสังคม และงานศึกษาเรื่องการตีตราและการเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มบุคคลข้ามเพศในประเทศไทยขณะเข้ารับบริการด้านสุขภาพและบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ของโครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ Wiljngaarden, กังวาล์ ฟองแก้ว, จูติญานันท์ หนักบ่อ, สุภาณี พงษ์เรืองพันธ์ุ, และ Johnson (2563) ที่ให้ความหมายว่าเป็นสถานะที่ทำให้บุคคลสูญเสียโอกาส ถูกแบ่งแยกกีดกัน ส่งผลให้เกิดภาพเหมารวมในด้านลบ ขัดขวางการฟื้นตัวของบุคคล บั่นทอนความเป็นตัวตนของบุคคล สถานะทางสังคม เครือข่ายทางสังคม รวมถึงความภาคภูมิใจ และในอีกแง่หนึ่งคือมองว่าการตีตราเป็นทางแยกที่เชื่อมระหว่างวัฒนธรรม อำนาจ และความเป็นอื่น ยังถือว่าความตีตราเป็นความรุนแรงเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic of violence) ที่ประกอบด้วยหลากหลายกระบวนการเพื่อวางอำนาจ และกีดกันสิทธิภายใต้กฎสังคม เพื่อรักษาเกียรติและศักดิ์ศรีของวัฒนธรรมไทย (Farmer, 2004; Jackson, 2004)

จากการศึกษาทบทวนความหมายของการตีตรา สามารถสรุปได้ว่าการตีตรา หมายถึง การที่คนในสังคมส่วนใหญ่เห็นพ้องกันแบ่งแยกกลุ่มคน หรือบุคคล โดยให้สัญลักษณ์ของความเบี่ยงเบนอันเนื่องมาจากการที่บุคคลมี หรือทำสิ่งที่เบี่ยงเบนไปจากความคาดหวังของสังคมหลัก ทำให้เกิดความไม่พอใจ ไม่ยอมรับ จะถูกทำให้อับอาย ถูกลดคุณค่า ไร้อำนาจทางสังคม ส่งผลให้เกิดการแบ่งแยกกีดกัน การลดสถานะให้ต่ำกว่าคนทั่วไป รวมไปถึงการเกิดภาพเหมารวมในด้านลบ ซึ่งงานศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาทบทวนความหมายของการตีตราเพื่อแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ด้านลบต่อบุคคลที่ถูกตีตรา ทำความเข้าใจความหมายของการตีตราไว้เป็นแนวทางในการทำ

ความเข้าใจผู้ให้ข้อมูล การตั้งคำถามสัมภาษณ์และการเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

3. กระบวนการเกิดการตีตราและการตอบสนองต่อการตีตรา

คุณลักษณะที่ทำให้บุคคลถูกตีตราได้ถูกอธิบายถึงความเป็นมาว่าการตีตราสามารถเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การตีตราเป็นผลจากการที่บุคคลมีพฤติกรรมเบี่ยงเบน จะเกิดเมื่อองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์กันมาบรรจบกัน คือ การที่บุคคลแยกประเภท และให้เครื่องหมายความแตกต่าง กับการนำความเชื่อทางวัฒนธรรมของสังคมหลักมาเชื่อมโยงกับบุคคลที่มีเครื่องหมายความแตกต่าง เพื่อแยกพวกเขา พวกเขา เพราะถูกมองว่าเป็นสิ่งที่น่ากลัว คุณค่าต่อสวัสดิภาพของคนในสังคม ทำให้เกิดพฤติกรรมตอบโต้ขึ้น เช่น กังวล รังเกียจ เป็นต้น ทำให้เกิดการคว่ำบาตรทางสังคมเพื่อผลักดันให้เกิดการตีตรากับผู้ที่สังคมมองว่าเป็นเบี่ยงเบน นิยามบุคคลเหล่านั้นว่าเป็นบุคคลที่ไม่สามารถยอมรับได้สมควรได้รับการตำหนิ เป็นบุคคลอันตราย น่ารังเกียจ และนอกคอก แต่การจะแบ่งแยกบุคคลออกจากบุคคลอื่นได้สำเร็จเมื่อบุคคลอื่น ๆ ค้นพบการเลือกปฏิบัติที่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่เท่ากัน สุดท้ายการตีตราจึงขึ้นอยู่กับการเข้าถึงอำนาจทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ที่อนุญาตให้มีการระบุความแตกต่าง การสร้างแบบแผนแยกบุคคลที่มีเครื่องหมายกำกับออกเป็นหมวดหมู่ที่แตกต่างกัน และดำเนินการเต็มรูปแบบของการไม่อนุมัติ การปฏิเสธ และการกีดกัน (Bruce & Phelan, 2013)

ซึ่งการตีตราไม่ได้จำกัดอยู่ที่คนกลุ่มน้อยที่เป็นจำนวนคน แต่มีต้นกำเนิดโดยผู้ที่มีอำนาจเหนือกว่า ต่อผู้อื่นที่มีอำนาจน้อยกว่า (Link et al., 1999) พฤติกรรมเบี่ยงเบนของบุคคลไม่สามารถเกิดขึ้นได้เอง แต่เกิดจากการถูกนิยามโดยบุคคลอื่น ๆ ในสังคม นำไปสู่การลดทอนคุณค่าในตนเอง ผู้ที่ถูกนิยามว่าเป็นเบี่ยงเบนจะถูกทำให้มีสถานภาพต่ำกว่าบุคคลทั่วไป ถูกตีตราและผลักดันให้เกิดการรวมกลุ่มกันเอง จนในที่สุดกลายเป็นสังคมย่อยของกลุ่มตนเอง ซึ่งผลของการรวมกลุ่มย่อยนี้ จะทำให้เกิดการพัฒนาวัฒนธรรม ความเชื่อ และการให้คุณค่าต่อสิ่งต่างๆ ในรูปแบบที่แตกต่างไปจากสังคมหลัก สมาชิกในกลุ่มย่อย กับสมาชิกในสังคมหลักจะเข้าสู่สถานการณ์ที่มีความเข้าใจแตกต่างกันเกี่ยวกับตำแหน่งของกลุ่มในสังคมหลัก ดังนั้นเมื่อสมาชิกในกลุ่มสังคมหลัก กับสมาชิกจากกลุ่มย่อยต้องอยู่ในสถานการณ์ที่มีการประเมินเชิงลบเดียวกัน หรือเมื่อต้องเผชิญกับการเลือกปฏิบัติจากเหตุการณ์เดียวกัน จึงมีแนวโน้มที่จะตอบสนองด้วยวิธีการที่ต่างกันอย่างมาก (Link et al., 1991)

มีการอธิบายถึงขั้นตอนของกระบวนการตีตรา โดย Corrigan and Rao (2012) ไว้เริ่มจาก

1. การตระหนักรู้ รับรู้ว่าคุณค่าส่วนมากในสังคมของตนเองในเชิงลบ มองว่าอ่อนแอ
2. การยอมรับว่าใช่ สิ่งที่คุณทั่วไปมองนั้นถูกต้อง เป็นความจริง
3. การรับเข้ามาสู่ตน คือมองว่าตนเองป่วย แย่ อ่อนแอ
4. ภาวะอันตราย คือโทษตนเองว่าเพราะตนเองไม่ดี จึงไม่ควรมีชีวิตอยู่ต่อไป

การตอบสนองต่อการปฏิเสธ และการเลือกปฏิบัติ ได้มีการอธิบาย และถูกแบ่งออกในลักษณะต่าง ๆ กัน เนื่องจากบุคคลที่ถูกตีตราต้องเผชิญกับความเครียดจากการปกปิดตัวตนจากผู้อื่น (Goffman, 1963; Meyer, 2000) ผู้ที่ถูกตีตราต้องตัดสินใจว่าจะปกปิดลักษณะเหล่านั้นไว้ หรือจะเปิดเผยให้มองเห็นได้ แม้ว่าจะสามารถปกปิดสถานะที่เป็นสมาชิกกลุ่มย่อย เพื่อหลีกเลี่ยงการเลือกปฏิบัติไว้ได้ แต่ก็เกิดเป็นความเครียดจากการปกปิด เนื่องจากกลัวว่าจะถูกเปิดเผย ส่วนคนที่ไม่สามารถปกปิดการตีตราได้ เช่น ชนกลุ่มน้อยทางเชื้อชาติ จะไม่มีตัวเลือกการปกปิดตัวตน แต่พวกเขายังมีการจัดการปฏิกิริยาของผู้อื่นต่อการตีตราพวกเขาได้ผ่านเทคนิคต่างๆ เช่น การเปลี่ยนรูปแบบคำพูด ปรับเปลี่ยนการแต่งกาย เมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกจากกลุ่มสังคมหลัก หรือการเลือกแสดงความสามารถที่วัฒนธรรมบริบทสังคมกระแสหลักยอมรับ หรือมองว่าโดดเด่นเป็นที่ต้องการ เป็นวิธีการจัดการลักษณะของสถานะที่ถูกตีตราซึ่งอาจลดโอกาสในการถูกปฏิเสธได้ (Frost, 2011) สอดคล้องกับงานศึกษาเรื่องราวแห่งการตีตรา: การศึกษาการตีตรา และการเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มบุคคลข้ามเพศในประเทศไทยขณะเข้ารับบริการด้านสุขภาพ และบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้อธิบายถึงการรับมือการถูกตีตราในสถานบริการด้านสุขภาพไว้ว่า คือการเลือกที่จะไม่โต้ตอบ เนื่องจากคิดว่าการโต้ตอบไม่ก่อให้เกิดผลดี และพวกเขายังคงต้องพึ่งพาบริการทางด้านสุขภาพต่อไป ดังนั้นสิ่งที่แสดงคือการวางเฉย ไม่พูดถึง และพยายามคิดแง่บวก ในงานศึกษาครั้งนี้ยังมีการเสนอถึงแนวทางในการลดการตีตรา และการเลือกปฏิบัติว่าควรตั้งสถานศึกษาสำหรับคนข้ามเพศเป็นพิเศษ เพื่อเอื้อให้นักเรียนที่เป็นบุคคลข้ามเพศได้เข้าศึกษาตามความต้องการของตน ในส่วนของสถานบริการทางการแพทย์ และสาธารณสุขไม่ควรแบ่งแยกระหว่างผู้ที่เข้ารับบริการที่เป็นบุคคลทั่วไป กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี เนื่องจากการบริการที่มีการแบ่งแยกจะทำให้เกิดการตีตราจากผู้อื่นในสถานบริการ รวมถึงเจ้าหน้าที่ในสถานบริการควรมีความเข้าใจ และอ่อนไหวต่อประเด็นดังกล่าวเพิ่มมากขึ้นเพื่อการบริการที่เหมาะสมต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวีมากขึ้น และยังมีประเด็นการทำงานที่ถูกเสนอว่าบุคคลข้ามเพศควรช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการหางาน ร่วมมือกันเพื่อก้าวผ่านปัญหาที่ต้องเผชิญร่วมกัน (Wiljngaarden et al., 2563)

ในขณะที่ Goffman (1963) แบ่งการจัดการการตีตราของบุคคลออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. การปิดบังซ่อนเร้นจากสิ่งที่ถูกตีตรา นอกจากนี้บุคคลอาจมีการแก้ไขตัวเองในสาเหตุที่สังคมตีตรา

2. การเบี่ยงเบนความสนใจ

3. การเปิดเผยตนเอง เพื่อขอความเห็นใจ หรือขอรับการช่วยเหลือ

4. การปฏิเสธไม่ยอมรับพฤติกรรมเบี่ยงเบน

5. ไม่ยอมรับว่าตนเองถูกตีตรา หรือใช้วิธีตีตราบุคคลอื่นกลับ

ยังมีการแบ่งการจัดการการตีตราในลักษณะที่แตกต่างออกไป โดย Kaiser and Miller (2001) แบ่งไว้เป็น 10 ประการ ดังนี้

1. การยอมรับจำนวน หรือยอมรับตัว

2. การเผชิญหน้า

3. การถอนตัวออกจากสังคมกลุ่มย่อยที่ถูกตีตรา

4. การเข้าไปมีส่วนร่วมในกลุ่มสังคมหลัก

5. การปกปิด

6. การหลบหนี

7. การใช้ทฤษฎีสุภาษิตที่เชื่อว่ามนุษย์ควรแสวงหาความสุขสบาย ทำทุกอย่างเพื่อความสุขสบาย

8. การเชื่อเรื่องชีวิตหลังความตาย

9. การมีความรู้สึกอบอุ่นใน สบายใจ เมื่อนึกถึงเรื่องดีดีในอดีตที่ผ่านมา การคิดถึงอดีต

10. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ

กระบวนการเกิดการตีตรา และการตอบสนองต่อการตีตราสามารถนำมาใช้ทำความเข้าใจสิ่งๆ ที่ผู้ที่ถูกตีตราเผชิญ และสามารถทราบถึงแนวทางเบื้องต้นในการรับมือกับการตีดรา นั้น ในงานศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลเหล่านี้ส่วนหนึ่งมาเป็นแนวทาง ช่วยในการสร้างเกณฑ์คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลว่าผู้ให้ข้อมูลได้รับการตีตรา หรือมีการตีตราเกิดขึ้นในชีวิต รวมถึงใช้เป็นแนวทางการตั้งคำถามสัมภาษณ์ในการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

4. ประเภทของการตีตรา

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถแบ่งประเภทของการตีตราได้ในหลากหลายรูปแบบ Goffman (1963) ได้แบ่งลักษณะของการตีตราออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่

1. การตีตราที่เกิดจากลักษณะทางกายภาพที่ไม่สมบูรณ์ เช่น ความพิการ การต้องการความสามารถทางสังคมบางอย่าง เป็นต้น

2. การตีตราที่เกิดจากบุคลิกที่ต่างพว้อย หมายถึงลักษณะหรือบุคลิกที่ผิดปกติไปจากมาตรฐานของสังคม โดนตำหนิจนสามารถทำให้บุคคลหมดความภาคภูมิใจในตนเอง เช่น ผู้ป่วยทางจิต ผู้ติดแอลกอฮอล์ ติดคุก ติดยาเสพติด รักร่วมเพศ เป็นต้น

3. การตีตราที่เกิดจากเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ ศาสนา เช่น ชนกลุ่มน้อย ชาวฮิวที่ถูกกล่าวหาว่าเป็นต้นเหตุของโรคระบาด เป็นต้น

ในขณะที่ Becker (1963) เสนอว่าการตีตราขึ้นอยู่กับสังคม ซึ่งบางพฤติกรรมที่เหมือนกันอาจไม่ได้ถูกอีกสังคมหนึ่งมองว่าผิดปกติ ขึ้นอยู่กับข้อตกลงของสังคมนั้น หรือหากเป็นพฤติกรรมที่ไม่รุนแรงมาก ยังอยู่ในกรอบที่สังคมรับได้ จึงได้แบ่งการตีตราออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่

1. พฤติกรรมที่เป็นไปตามสังคม (Conforming Behavior) คือ การแสดงพฤติกรรมทั่วไปที่คนส่วนมากเห็นว่าสอดคล้องกับกฎสังคม

2. พฤติกรรมเบี่ยงเบนโดยแท้ (Pure Deviant) คือ เป็นประเภทของการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เป็นไปตามกฎทางสังคมแม้แต่น้อย และบุคคลในสังคมรับรู้ไปในทางเดียวกัน รวมถึงรับรู้ถึงพฤติกรรมเบี่ยงเบนที่บุคคลแสดงออกมา

3. พฤติกรรมที่ถูกมองว่าผิด (Falsely Accused) คือ การถูกมองโดยภาพเหมารวมเข้าใจว่าบุคคลมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนโดยที่ไม่ได้ตรวจสอบอย่างถ่องแท้

4. พฤติกรรมเบี่ยงเบนแอบแฝง (Secret Deviance) คือ การที่บุคคลมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนออกไปจากกฎของสังคม แต่บุคคลในสังคมยังไม่รับรู้ หรือยังไม่ได้สังเกต

ในส่วนของงานศึกษาเกี่ยวกับประเภทของการตีตราที่พบในประเทศไทย พบงานศึกษาเรื่องการรับรู้ตราบาปของผู้ป่วยจิตเวช ได้อธิบายว่าการตีตรามี 2 ประเภท คือการตีตราทางสังคม และการตีตราภายในใจของผู้ป่วย ซึ่งการตีตราทางสังคมเกิดจากการเข้าใจผิดของคนในสังคม ทำให้เกิดมุมมองที่เป็นภาพเหมารวมทางลบ และอคติเกี่ยวกับการผิดปกติทางจิตของผู้ป่วย แสดงพฤติกรรมไม่ยอมรับ รังเกียจ และกีดกันผู้ป่วย ต่อมาตราบาปภายในใจของผู้ป่วยจึงเกิดขึ้นเมื่อผู้ป่วยรับรู้ และยอมรับสิ่งที่สังคมกระทำแล้วนำความรู้สึกเหล่านั้นเข้าสู่การประเมินและตัดสินตนเอง (ชูศรี เกิดพงษ์บุญโชติ และคนอื่นๆ, 2558) ยังมีงานศึกษาของ ศโรชา บุญยัง (2561) เรื่องประสบการณ์การตีตราตนเองในผู้ติดแอลกอฮอล์ ศโรชาได้แบ่งประเภทของการตีตราไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. การตีตราทางสังคม (Social Stigma / Public Stigma) หมายถึง การที่สังคมมองบุคคลว่าเป็นคนไร้ค่า สังคมไม่ยอมรับ และไม่เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่นๆ เกิดมาจากการเข้าใจผิด หรือความไม่รู้ว่าเป็นความเปี่ยงเบน หรืออยู่ในภาวะที่เจ็บป่วย ทำให้เกิดการมองแบบเหมารวม (Stereotype) หรืออคติ (Prejudice) ส่งผลให้เกิดการแบ่งแยก และการเลือกปฏิบัติ (Discrimination) (Corrigan, 2004)

2. การรับรู้การตีตรา (Perceive Stigma) หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ได้ว่าคนอื่นในสังคมมองและมีปฏิกิริยาเชิงลบต่อตนเอง หากเข้ารับการรักษา แสดงให้เห็นว่าหากสังคมให้การยอมรับบุคคลมีแนวโน้มจะได้รับการรักษามากกว่า (Fung, Tsang, & Corrigan, 2008)

3. การตีตราตนเอง (Self-Stigma / Internalized Stigma) หมายถึง การที่บุคคลมองตนเองในเชิงลบ มองว่าตนเองไม่มีค่า มีภาวะเปราะบางอันเกิดจากประสบการณ์ที่เคยได้รับจากคนในสังคม และสมควรที่จะไม่ได้รับการยอมรับ บุคคลกังวลไปก่อนว่าตนเองจะถูกปฏิเสธ หากแสวงหาหรือเข้ารับการรักษา จนยอมรับการตีตราด้วยตนเอง เชื่อว่าตนไม่มีคุณค่า แสดงถึงการรับรู้ในคุณค่าของตนเองในระดับต่ำ (Low Self-Esteem) เป็นเหตุมาจากการที่บุคคลเอาความเชื่อและค่านิยมของคนส่วนมากในสังคมมาตัดสินตนเองว่าไม่มีค่า ก่อให้เกิดเป็นความคิดภายในตนเอง ส่งผลให้บุคคลไม่ยอมเข้ารับการรักษา (Corrigan, 2004; Livingston & Boyd, 2010; Rusch, Angermeyer, & Corrigan, 2005) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การตีตราตนเองมีองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่

3.1 การเหมารวม (Stereotype) คือ *ทัศนคติ ความคุ้นเคย หรือประสบการณ์ที่สั่งสมมาจากการรับรู้ในอดีตจนกระทั่งเกิดเป็นความคิดแบบเหมารวมว่าจะต้องเป็นแบบนั้นทั้งหมด* โดยผลของการเหมารวมมักเป็นไปในเชิงลบที่กีดกันผู้ที่มีภาพลักษณ์ต่างออกไปจากกลุ่มที่ตนเองยึดถือ (Corrigan, 2004)

3.2 อคติ (Prejudice) คือ *ความเชื่อส่วนบุคคลแบบที่ไม่มีการใช้เหตุผล บนพื้นฐานทัศนคติแบบเหมารวม (Stereotype) เกิดจากการเอนเอียงของทัศนคติที่ไม่เป็นกลาง ไม่เปิดใจ บุคคลจะยึดถือความคิดเห็นของตนเอง และไม่เปิดรับความคิดเห็นที่มีความแตกต่าง* อคติอาจเกิดได้ทั้งในบุคคล เชื้อชาติ ศาสนา และชนชั้น (Corrigan, 2004)

3.3 การเลือกปฏิบัติ (Discrimination) คือ *พฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงลบต่อบุคคล เช่น การแบ่งแยก กีดกัน ส่งผลมาจากความเชื่อแบบเหมารวม (Stereotype) ร่วมกับเชื่ออย่างมีอคติ (Prejudice) ที่มีต่อบุคคล หรือกลุ่มบุคคล นำไปสู่พฤติกรรมที่แสดงออกกับบุคคลเหล่านั้นต่างจากพฤติกรรมที่แสดงกับบุคคลทั่วไป* (Corrigan, 2004)

3.4 ความรู้สึกอับอาย (Internalized Shame) คือ เป็นอารมณ์หลักที่ทำให้บุคคลตีตราตนเอง เป็นความรู้สึกด้านลบ เป็นตราบาป ปมด้อย ไม่เหมือนคนอื่น ซึ่งบุคคลมีต่อตนเอง เนื่องจากการถูกเลือกปฏิบัติ (Discrimination) และเก็บกดไว้เป็นระยะเวลานาน ทำให้บุคคลรู้สึกแปลกแยก รู้สึกไม่มีค่า ไม่มีใครรัก โดดเดี่ยว และมีความรู้สึกเปราะบาง (Matthews et al., 2017)

3.5 ความรู้สึกผิด (Guilt) บุคลิกที่ชอบตำหนิตนเอง (Self-Criticism) บุคลิกที่ไม่ค่อยให้อภัยตนเอง ขาดความยืดหยุ่น ทำให้เกิดเป็นความรู้สึกแยะ ความรู้สึกไม่ดีที่บุคคลมีต่อตนเอง ยอมรับการกระทำของตนเองไม่ได้ คิดเห็นว่าตนเองได้ทำสิ่งที่ไม่สมควร อันส่งผลกระทบต่อทางจิตใจหรือร่างกายให้กับตนเองหรือผู้อื่น ความรู้สึกผิดมักจะเกิดขึ้นควบคู่กับความรู้สึกอับอาย (Internalized Shame) เป็นอีกหนึ่งความรู้สึกที่ทำให้บุคคลไม่สามารถมีความสุขได้ จะจดจ่ออยู่กับความรู้สึกผิด และโทษตัวเอง ยิ่งนึกย้อนไปถึงเหตุการณ์นั้นบ่อย ก็จะมียิ่งรู้สึกแยะกับตัวเอง อาจนำไปสู่โรคซึมเศร้า หรือโรควิตกกังวล (Matthews et al., 2017; ศรัทธา เทียนสันติสุข และ ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล, 2559)

3.6 การสูญเสียสถานะ (Status loss) เป็นการแบ่งชนชั้นของสังคม ทำให้บุคคลมีความแตกต่างกัน มีการแสดงออกว่าไม่เต็มใจจะมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ไม่ให้การช่วยเหลือ หรือสนับสนุน จนบุคคลเกิดความรู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่าเท่าเทียมคนในสังคม (Yang, Wong, Grivel, & Hasin, 2017)

3.7 การถูกตำหนิ (Blame) เป็นปฏิกิริยาของบุคคลในสังคมที่แสดงออกในทางลบ เหยียดหยามและตำหนิบุคคลที่ถูกตีตรา (Yang, Wong, Grivel & Hasin, 2017)

ยังมีการแบ่งประเภทของการตีตราที่มีความสอดคล้องกัน ของ ธนวัต ปุณยนก และ อรุณญา ตัญค์มณี (2554) ที่แบ่งประเภทของการตีตราไว้ 3 ประเภท ได้แก่

1. การตีตราว่าด้อยค่าทางสังคม หมายถึง การที่บุคคลรู้ตัวว่าคนอื่นในสังคมมองบุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพว่าเป็นคนไม่มีคุณค่า ไม่เป็นที่ต้องการ และไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม หรือเป็นความเชื่อที่เชื่อว่าตนเองจะได้รับสิ่งเหล่านั้นจากสังคมถ้ามีการแสดงออกว่าต้องการความช่วยเหลือ ส่งผลให้บุคคลมีปัญหาทางด้านจิตใจแต่พยายามปกปิดไม่ให้ผู้อื่นรับรู้ รวมถึงปฏิเสธที่จะเข้าถึงแหล่งที่ให้ความช่วยเหลือเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกสังคมตีตรา

2. การตีตราจากบุคคลใกล้ชิด หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณค่าที่อยู่ที่อยู่ใกล้ชิด หรือบุคคลรอบข้างที่ตนมีปฏิสัมพันธ์ด้วยจะมองตนในเชิงลบ รวมถึงมีปฏิกิริยาที่แสดงเชิงลบแก่ตนเอง เมื่อตนแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ แต่ถ้าบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดมีการสนับสนุนให้เขาแสวงหาความช่วยเหลือเขาจะแสวงหาการช่วยเหลือมากกว่าถึงแม้จะถูกตีตราจากสังคมโดยรวมก็

ตาม นอกจากนี้ยังมีงานศึกษาที่อธิบายถึงผลด้านลบเมื่อบุคคลถูกตีตราจากบุคคลใกล้ชิดจะส่งผลถึงการตีตราตนเองต่อมา

3. การตีตราตนเอง หมายถึง การที่บุคคลรับรู้ตนเองในเชิงลบ มองตนในทางลบ ด้อยค่า ไม่สมควรได้รับการยอมรับหากทำการแสวงหาความช่วยเหลือจากนักวิชาชีพ เหตุที่บุคคลตีตราตนเองนั้นมาจากการซึมซับรับเอาความเชื่อ ค่านิยม จากบุคคลใกล้ชิดหรือจากบุคคลในสังคม โดยรวมเกี่ยวกับการที่สังคมประทัประตราเมื่อมีการแสวงหาความช่วยเหลือ แล้วนำค่านิยมเหล่านั้นมาประเมินและตีตราตนเองหากทำการแสวงหาความช่วยเหลือ

มีการเสนอประเภทของการถูกตีตราที่แตกต่างออกไป คือ การตีตราทางเพศ ในงานศึกษาเรื่องราวแห่งการตีตรา : การศึกษาการตีตรา และการเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มบุคคลข้ามเพศในประเทศไทยขณะเข้ารับบริการด้านสุขภาพ และบริบทต่างๆที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอธิบายว่าการตีตราทางเพศ หมายถึง การลดทอนคุณค่าของกลุ่มคนที่เป็นคนกลุ่มน้อยทางเพศ (Sexual Minorities) โดยมีทัศนคติในเชิงลบ (Wijngaarden และคนอื่นๆ, 2563) รวมถึงมองว่าบุคคลกลุ่มน้อยทางเพศนั้นมีสถานะที่ต่ำกว่า อันมีสาเหตุมาจากสังคมที่ไม่สอดคล้องกับวัฒนธรรมของกลุ่มคนรักต่างเพศ (Herek, 2007) กลุ่มคนที่เป็นคนกลุ่มน้อยทางเพศสภาพ และเพศวิถีนั้นจึงถูกตีตรา และถูกเลือกปฏิบัติในหลายรูปแบบ (Frisell & et al, 2010; Frost & Meyer, 2009)

5. การตีตรากับการถูกเลือกปฏิบัติ

การเลือกปฏิบัติอันเนื่องมาจากอคติมีการศึกษาครั้งแรกโดย Bronfenbrenner (1939, อ้างถึงใน จุฬาลักษณ์ นิมไชนันท์ และ รสริน โอสถานันต์กุล, 2556) ที่พัฒนาแบบจำลองการต่อรองของสภาพแรงงานที่พิจารณาถึงการเลือกปฏิบัติ และได้รับความสนใจมากขึ้นหลังจากที่ Gary Becker ตีพิมพ์วิทยานิพนธ์ในระดับปริญญาเอกที่นำเสนอทฤษฎีของการเลือกปฏิบัติในตลาดแรงงาน ประเด็นการเลือกปฏิบัติจึงมีการกล่าวถึงและมีการเคลื่อนไหวมาตั้งแต่ช่วงทศวรรษที่ 1970 ช่วงแรกให้ความสำคัญกับกลุ่มผู้หญิง เด็ก กลุ่มชาติพันธุ์ และแรงงานข้ามชาติ โดยมีการขับเคลื่อนเรื่องการเลือกปฏิบัติในการทำงาน ระบบกฎหมาย สวัสดิการของรัฐ จนถึงการเลือกปฏิบัติทางสังคม และวัฒนธรรม ส่งผลให้เกิดระบบ ข้อตกลง กฎหมายที่ป้องกันการเลือกปฏิบัติระดับประเทศ จากการเคลื่อนไหวต่อต้านการเลือกปฏิบัติที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดกฎหมาย และข้อตกลงต่างๆ รวมถึงองค์การแรงงานระหว่างประเทศ (International Labour Organization - ILO) เช่น มีประกาศอนุสัญญาว่าด้วยค่าตอบแทนเท่าเทียมกันสำหรับหญิงและชายที่ทำงานอย่างเดียวกัน (อนรรฆ พิทักษ์ธานิน, มณฑกานต์ ฉิมมามี, และ ปุณณทริย์ เจียวิริยบุญญา, 2556)

มีการศึกษาในประเทศไทยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องการเลือกปฏิบัติ (Discrimination) ในหลายประเด็น เช่น เพศ กลุ่มชาติพันธุ์ เด็ก คนพิการ รวมไปถึงอาชีพบางอาชีพ พบได้จากงานศึกษาเรื่องการเลือกปฏิบัติต่อสตรี ศึกษาถึงเรื่องการเลือกปฏิบัติต่อสตรีในบริบทของประเทศไทย (นวลพรรณ ไม้ทองดี, 2557) หรือเรื่อง การเลือกปฏิบัติต่อสตรีข้ามเพศในสังคมไทย ที่ศึกษาเกี่ยวกับประเด็นการเลือกปฏิบัติทางเพศเช่นกัน (ภาคพล เส้นขาว, 2563) ส่วนของประเด็นทางอาชีพที่พบการเลือกปฏิบัติ เช่น งานศึกษาเรื่อง การลดทอนความเป็นมนุษย์และการตอบโต้ด้วยการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ของสาว คาราโอเกะ (ขวัญฤทัย จ่างจำรัส, 2543)

จากการศึกษาหาความหมายของการเลือกปฏิบัติ พบว่านักวิจัยในประเทศไทยได้ให้ความหมายไว้ว่าการเลือกปฏิบัติ หมายถึง การปฏิบัติที่แตกต่างจากพื้นฐานซึ่งได้กำหนดไว้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง เช่น การเลือกปฏิบัติหรือกีดกันในตลาดแรงงานต่อกลุ่มบุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ไม่ว่าจะเพราะ เชื้อชาติ ศาสนา เพศ เป็นต้น จะพบว่าเป็นการเลือกปฏิบัติก็ต่อเมื่อกลุ่มบุคคลที่ถูกกีดกัน มีความสามารถ การศึกษา หรือประสบการณ์ ทัดเทียมกับบุคคลอื่น แต่ได้รับการปฏิบัติที่ด้อยกว่าในหน้าที่การงาน การเข้าถึงอาชีพ อัตราค่าจ้าง ตำแหน่ง หรือสภาพแวดล้อมในการทำงาน เป็นต้น (นวลพรรณ ไม้ทองดี, 2557) ยังมีความหมายจากงานศึกษาเรื่อง ความผิดฐานเลือกปฏิบัติ ที่ได้สรุปว่าการเลือกปฏิบัติ หมายถึง การกระทำ หรือไม่กระทำพฤติกรรมที่เป็น การปฏิบัติซึ่งแสดงถึงความแตกต่าง เหตุเพราะความต่างบางอย่าง เช่น เพศ ศาสนา สีผิว เชื้อชาติ การศึกษา ฯลฯ โดยที่มีเป้าหมายให้เกิดผลกระทบในสิทธิที่พึงได้รับของบุคคลนั้น (ชนกานต์ สังข์แก้ว, 2559)

นอกจากนี้ยังมีการศึกษาถึงรูปแบบของการเลือกปฏิบัติทางเพศที่มีผลต่อการทำงานของเพศหญิง โดยกล่าวว่าการเลือกปฏิบัติไม่ได้มีเพียงแค่การเลือกปฏิบัติทางพฤติกรรม เช่น การแบ่งแยกงานโดยเพศ ยกตัวอย่างในสหรัฐอเมริกาอาชีพที่มักจะเป็นเพศหญิงที่ต้องทำ เช่น พยาบาล แอร์โฮสเตส เลขานุการ ซึ่งเป็นการทำหน้าที่สนับสนุนฝ่ายชายที่ส่วนใหญ่มักเป็น แพทย์ นักบิน ผู้บริหาร (Bell, McLaughlin, & Sequeira, 2002)

6. ผลกระทบทางสุขภาพที่เกิดจากการตีตรา

การตีตรามีผลกระทบทางลบที่เกิดขึ้นมากมาย ซึ่งการศึกษารังนี้เน้นที่ผลกระทบทางสุขภาพ โดยสามารถสังเคราะห์ผลกระทบทางสุขภาพที่เกิดจากการตีตราได้ ดังนี้

ผลกระทบต่อความคิดที่มาจาก การตีตรา เนื่องจากการตีตราก่อให้เกิดการแบ่งแยกกีดกันว่าบุคคลนั้นไม่มีคุณค่าเท่ากับคนอื่นในสังคม ทำให้โอกาสในการดำเนินชีวิตในสังคมลดลง ทั้งยังส่งผลกระทบต่อความรู้สึกตนเองทำให้เกิดความรู้สึกอับอายต่อตนเอง รังเกียจ ไม่ชอบตนเอง

นอกจากนั้นการไม่ได้รับการยอมรับ ทำให้บุคคลไม่มีความน่าเชื่อถือ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ขัดกับธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการการยอมรับ และมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีจากสังคม (เพ็ญพักตร์ ดารากร ณ อยุธยา, 2556; ภาวดี โตท่าโรง, ประภา ลิ้มประสูตร, และ ชมนาด วรรณพรศิริ, 2551) มีงานศึกษาที่อธิบายถึงผลกระทบที่เกิดจากการตีตรา ยกตัวอย่าง บทเรียนในผู้ป่วยสุราที่มีโรคร่วมทางจิตเวช ที่กล่าวว่า การฆ่าตัวตายที่เพิ่มสูงขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการตีตรา การถูกละเลย ถูกสังคมทอดทิ้ง จากการศึกษาพบว่าผู้ติดแอลกอฮอล์ยอมรับ และคล้อยตามคำตำหนิจากสังคม คำดูถูกของครอบครัว ทำให้เพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะซึมเศร้าอันนำไปสู่การฆ่าตัวตาย (เพ็ญพักตร์ ดารากร ณ อยุธยา, 2556) และยิ่งไปกว่านั้นการตีตราตนเองทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ลดลง ทำให้กลับมาดื่มซ้ำ (Corrigan & Rao, 2012; Keyes et al., 2010)

สอดคล้องกับการศึกษาประสบการณ์ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า วิภาวี เผ่ากันทรกร (2548) พบว่าสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้หญิง คือ กระบวนการทางความคิด การรับรู้ การตีความ ค่านิยมทางสังคม และวัฒนธรรม กล่าวได้ว่านอกจากผลกระทบทางด้านอาชีพแล้วการตีตรา การถูกเลือกปฏิบัติ และการถูกสังคมทอดทิ้งยังส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายมากขึ้นในผู้ที่ถูกตีตรา คำดูถูกจากครอบครัวทำให้เกิดการบั่นทอนภายในจิตใจ อาจนำไปสู่ความท้อแท้ หดหู่กำลังใจ และถอนตัวออกจากสังคม เพิ่มความเสี่ยงต่อการมีภาวะซึมเศร้าและนำไปสู่การฆ่าตัวตาย (Keyes et al, 2010; เพ็ญพักตร์ ดารากร ณ อยุธยา, 2556) ทั้งสองงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าผลกระทบจากการไม่ยอมรับการรักษาเพราะกลัวการถูกตีตรา และการถูกเลือกปฏิบัติทำให้อาการมีความรุนแรง และความยากในการรักษาที่เพิ่มมากขึ้น จนต้องใช้เวลา และงบประมาณจำนวนมากในการรักษา ทำให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัว และความเครียดต่อครอบครัวตามมา (Marshall, 2013)

ผลกระทบทางด้านความรู้สึก คือ เมื่อการตีตราเกิดขึ้นแล้วมักมีผลต่อการเลือกปฏิบัติ และทำให้เสียชื่อเสียงจากการถูกมองเชิงลบโดยสังคม (นรากร สารีเหล็ก และคนอื่นๆ, 2561) ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน ยกตัวอย่าง Meyer (2000) ศึกษาเกี่ยวกับพนักงานหญิงในร้านเหล้าตอนกลางคืน พบว่ามีความกดดัน ทำให้เกิดความรู้สึกทุกข์ทรมานซึ่งเกิดจากการตีตราทางอาชีพว่าประกอบอาชีพที่ทำให้บรรทัดฐานความเป็นหญิงของสังคมวัฒนธรรมนั้นเสียหาย สอดคล้องกับการศึกษาประสบการณ์การเลิกดื่มสุราอย่างถาวรในผู้เคยติดสุรา ของ ภาวดี โตท่าโรง และคนอื่นๆ (2551) ที่พบว่าผู้ติดแอลกอฮอล์มีความทุกข์ทรมานใจอย่างมากจากการโดนตีตรา สิ่งต่างๆ เหล่านี้สามารถนำไปสู่ความผิดปกติ หรือความเจ็บป่วยทางจิตของบุคคลได้ หากบุคคลใดมีความ

เจ็บป่วยทางจิตจะพบปัญหาในการดำเนินชีวิตทั้งต่อตนเอง และบุคคลรอบข้าง ซึ่งเกิดจากปัญหาต่างๆ ส่งผลถึงความผิดปกติที่ถูกแสดงออกมาทางด้านพฤติกรรม อารมณ์ และความสัมพันธ์ต่อผู้อื่น อันนำมาซึ่งความรู้สึกเป็นทุกข์ หรือขาดความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง (เนาววัลย์ กัมพลาศิริ, 2562)

ยังมีงานศึกษาของ สุจิตรา วรสิงห์ และคนอื่นๆ (2557) กล่าวว่า การตีตรา การแบ่งแยก กีดกัน รวมถึงไม่ให้การยอมรับ จะส่งผลกระทบต่อความคิด ความรู้สึกทั้งตัวผู้ถูกตีตรา และครอบครัว ผู้ที่ถูกตีตราเป็นผู้ที่มีความทุกข์อยู่มากมายภายในจิตใจ ความคิด ความรู้สึก จนกระทั่งการแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมมักไม่ค่อยเหมาะสม การถูกตีตราเป็นสิ่งที่ขัดขวางความรู้สึกดีต่อตนเองของบุคคล รวมถึงขัดขวางการพัฒนาบทบาททางสังคม บุคคลจะรู้สึกอ่อนแอ มีความท้อแท้ สิ้นหวัง สังคมมักจะมองบุคคลเหล่านี้ว่าเป็นผู้ที่ไม่มีความสามารถและไม่มีอำนาจ การแสดงออกจากผู้คนในสังคมทั้งวันภาษา และอวัจนภาษามีผลต่อความรู้สึก ผู้ที่มีความอ่อนไหวจะตีความหมายของสิ่งที่บุคคลอื่นแสดงพฤติกรรมต่อตนเองอย่างรวดเร็ว สิ่งเหล่านี้บุคคลจะรับรู้และเกิดมีความรู้สึกทางด้านลบ เช่น น้อยใจ เสียใจ ท้อแท้ รู้สึกไม่ดีต่อตนเอง อยากฆ่าตัวตาย อึดอัดทุกข์ทรมาน เป็นต้น

การวิจัยครั้งนี้สามารถนำข้อมูลในส่วนนี้มาใช้เป็นแนวทางในการสร้างคำถามสัมภาษณ์ด้านสุขภาพที่เกิดความเสียหายจากการตีตรา เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ด้านสุขภาพที่ดีขึ้นจากกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้ โดยข้อมูลส่วนนี้ยังช่วยให้ผู้วิจัยมีความระมัดระวังในท่าทาง การแสดงออก และคำพูดในขณะที่เก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลหลัก

7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตีตรา และการตีตราที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ พบทั้งงานศึกษาในประเทศไทย และต่างประเทศจำนวนมาก ที่แสดงให้เห็นผลกระทบทางลบที่บุคคลได้รับจากการถูกตีตรา ตัวอย่างเช่น เรื่องราวแห่งการตีตรา : การศึกษาการตีตรา และการเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มบุคคลข้ามเพศในประเทศไทยขณะเข้ารับบริการด้านสุขภาพ และบริบทต่างๆ ที่เกี่ยวข้องได้กล่าวถึงการตีตราหญิงข้ามเพศ ซึ่งถูกตีตราทั้งจากหญิงข้ามเพศด้วยกันเองภายใน และบุคคลภายนอก ได้ระบุว่า การขายบริการทางเพศเป็นอาชีพที่ถูกตีตราอย่างมากในสังคมไทย หญิงข้ามเพศส่วนที่ไม่ต้องการจะขายบริการทางเพศ ถูกความเชื่อกระแสหลักที่ว่าหญิงข้ามเพศทุกคนมักทำงานกลางคืน จึงเป็นกรอบความคิดที่มีปัญหาจากสังคมหลักทำให้เป็นที่มาของการตีตรา นอกจากนั้นยังมีการนำเสนอภาพเชิงลบจากสื่ออีกด้วย (Wiljingaarden และคนอื่นๆ, 2563)

โดยเฉพาะการตีตราจากการประกอบอาชีพพริตตี้ และอาชีพในบริบทใกล้เคียงถูกพบในงานศึกษาทั้งประเทศไทย และต่างประเทศ การตีตรา ภาพเหมารวม และการเลือกปฏิบัติที่เกิดขึ้นในสายงานอาชีพของพริตตี้ มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่เสนอถึงสิ่งเหล่านี้ว่าเข้ามากกระทบกับการประกอบอาชีพพริตตี้ คือ การที่พริตตี้เสียภาพลักษณ์จากงานแอบแฝงต่างๆ เช่น งานเ็นเตอร์เทนงานขายบริการทางเพศ เป็นต้น เนื่องจากการกระทำของคนบางส่วน แต่ส่งผลกระทบไปถึงบุคคลที่ประกอบอาชีพนี้คนอื่นๆ ด้วย ตัวอย่างเช่น งานศึกษาเรื่อง แนวจิตของพริตตี้ในเขตกรุงเทพมหานคร ของ ณัฐภา คงศรี (2560) ได้กล่าวถึง พริตตี้ในลักษณะเหมารวมไว้ในบทที่มาและความสำคัญว่าพริตตี้จะมีงานอีกลักษณะหนึ่งที่มักมิได้ถูกพูดถึง คือการทำหน้าที่เป็นเพื่อนกับลูกค้า ไปทานข้าว เ็นเตอร์เทนลูกค้า ซึ่งต้องมีความใกล้ชิด และทำให้ลูกค้าพึงพอใจ เช่นเดียวกับงานศึกษา เรื่อง การสร้างความหมายของสาวพริตตี้ในอุตสาหกรรมรถยนต์โดยสื่อมวลชน ของ กมลวรรณ ชุมทรัพย์ (2548) ที่มีทางบริษัทรับจัดงาน หรือออแกไนซ์ รวมทั้งมีผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้เอง ได้กล่าวถึงความหมายเชิงลบของผู้ประกอบอาชีพพริตตี้ ว่ามีบางส่วนแอบแฝงการขายบริการทางเพศ ส่งผลให้วงการพริตตี้เสียภาพลักษณ์

พบงานศึกษาที่ใกล้เคียงกับประเด็นดังกล่าวในต่างประเทศ เช่น งานศึกษาของ Meyer (2000) ศึกษาเกี่ยวกับพนักงานหญิงในร้านเหล้าตอนกลางคืน ของ พบว่าพนักงานเหล้านั้นทำหน้าที่เป็นวัตถุทางความต้องการทางเพศของลูกค้า พวกเขาได้รับความเดือดร้อนจากการถูกตีตราที่ติดอยู่กับสายงานกลางคืนดังกล่าว ทำให้เกิดความทุกข์ทรมาน มีความกดดันซึ่งเกิดจากการตีตราทางอาชีพ และเป็นเป้าหมายที่เหมาะสมกับการถูกตีตราจากการประกอบอาชีพว่าทำให้บรรทัดฐานความเป็นหญิงของสังคมเสียหาย เช่นเดียวกันกับ Ndunga (2018) ในประเทศเคนยาที่มีการตีตราอาชีพพนักงานหญิงในร้านเหล้า เนื่องจากทัศนคติทางวัฒนธรรมที่เป็นพวกอนุรักษนิยมอย่างเด่นชัด จึงทำให้มองอาชีพนี้ในเชิงลบ

ส่วนที่ 3 การประกอบอาชีพพริตตี้

ช่วงเริ่มแรกของพริตตี้พบว่าเกิดขึ้นในต่างประเทศ เริ่มขึ้นในปี ค.ศ. 1930 คือมีการคัดเลือกผู้หญิงให้มีหน้าที่เชิญถ้วยรางวัลในสนามแข่งรถ ซึ่งถูกเรียกว่า Trophy Girls แต่ในบางกระแสก็ได้ให้ข้อสังเกตว่าพริตตี้ที่นั่นเริ่มต้นขึ้นที่สนามแข่งรถในประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี ค.ศ. 1949 ที่มีผู้หญิงซึ่งทำหน้าที่กางร่มให้กับนักแข่งรถ ที่นั่นพวกเธอถูกเรียกว่า Umbrella Girls, Pit Girls หรือ Grid Girls นอกจากหน้าที่กางร่มของพวกเธอแล้ว สาวงามเหล่านี้ยังดึงดูดความสนใจให้กับเครื่องยนต์ของรถแข่งที่ถูกพัฒนาขึ้น และยังทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์สินค้าที่สปอนเซอร์ให้กับบนเสื้อผ้าที่พวกเธอสวมใส่ นอกจากนี้ยังมีอีกกระแสหนึ่งที่กล่าวว่าพริตตี้มีที่มาจาก Beauty Advisor

หรือBA ที่แนะนำเครื่องสำอางอยู่ในห้างสรรพสินค้า จากการเริ่มต้นเหล่านี้นำมาสู่การเป็นพริตตี้ในประเทศไทยโดยเฉพาะในอุตสาหกรรมรถยนต์นั้นมีขึ้นครั้งแรกประมาณปี พ.ศ.2500 โดยบริษัท สยามกลการ และนิสสันเซลส์ จำกัด ตอนแรกพริตตี้ถูกใช้เฉพาะงานพิธีที่เป็นทางการ หรืองานพิธีภายในองค์กรเท่านั้น (กมลวรรณ ชุมทรัพย์, 2548; ภัทรา ขวัญเทียนทอง, 2546) ต่อมาที่งานมอเตอร์โชว์ในประมาณปี พ.ศ.2522 (Springnews online, 2561) บริษัท โตโยต้า มอเตอร์ ประเทศไทย จำกัด เป็นผู้ริเริ่มโดยได้รับอิทธิพลมาจากค่ายโตโยต้า ประเทศญี่ปุ่น ได้เป็นผู้นำการใช้พริตตี้เข้ามาเป็นกลยุทธ์ในการเรียกร้องความสนใจจากกลุ่มผู้บริโภค โดยเฉพาะลูกค้าเพศชาย เรียกว่า โตโยต้า พริตตี้ ซึ่งประสบความสำเร็จอย่างสูง เนื่องจากลูกค้าหลักของสินค้าประเภทรถยนต์เป็นเพศชาย หลังจากนั้นมาวัฒนธรรมการมีพริตตี้ไว้คอยเชิญลูกค้า และอธิบายรายละเอียดต่างๆเกี่ยวกับสินค้าก็แพร่หลาย และขยายไปยังสินค้าอื่นๆที่กลุ่มเป้าหมายเป็นคนทุกเพศทุกวัย เช่น สินค้าประเภทอาหารเสริม เครื่องสำอาง เครื่องออกกำลังกาย ยาลดน้ำหนัก เป็นต้น (กมลวรรณ ชุมทรัพย์, 2548; สุภาพระ วงษ์สาธิตศาสตร์, 2555)

เรื่องของบุคลิกภาพจึงมีความสำคัญ และเกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพพริตตี้ เนื่องจาก บุคลิกภาพเป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ที่แสดงออกมา มีทั้งบุคลิกภาพภายนอก และบุคลิกภาพภายใน เช่น ด้านความคิด ความรู้สึก ความสนใจ สติปัญญา รวมไปถึงสรีระของบุคคล ส่งผลให้แยกแยะความเหมือน หรือความต่างของบุคคลได้ แสดงให้เห็นถึงความเป็นปัจเจกบุคคล เป็นลักษณะที่มีผลต่อการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นซึ่งมีอิทธิพลต่อการประกอบอาชีพ การสร้างความประทับใจครั้งแรกให้กับลูกค้ามีผลต่อการตัดสินใจซื้อของลูกค้า ดังนั้นจะต้องสร้างความประทับใจกับลูกค้าตั้งแต่ครั้งแรกเสมอ เนื่องจากจะช่วยสร้างการจดจำ สร้างความรู้สึกดี และสามารถสร้างสัมพันธ์ได้ในระยะเวลาไม่นาน บุคลิกภาพของผู้ที่ประกอบอาชีพจะช่วยสร้างความประทับใจ และความน่าเชื่อถือ ส่งผลต่อความก้าวหน้าให้กับตัวผู้ประกอบอาชีพ (ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ, 2550; พิชัย ไชยสงคราม และ ดำรง ประเสริฐกุล, 2542; วสันต์ ฤทธิมนตร์, 2557) ผู้ประกอบอาชีพจึงควรปรับปรุง หรือดูแลบุคลิกภาพให้ดูดีอยู่เสมอ ซึ่งมีวิธีการ ดังต่อไปนี้

1. ด้านเรือนร่าง เครื่องแต่งกายจะต้องเรียบร้อย สุภาพ สะอาด และถูกต้องตามกาลเทศะ เนื่องจากจะแสดงถึงการมีรสนิยมที่ดี สามารถสร้างความประทับใจแรกได้

2. ด้านหน้าตา มีความสำคัญอย่างยิ่งในการติดต่อสื่อสาร จะต้องมียิ้มที่แสดงถึงความเป็นมิตร ใบหน้าจะต้องสะอาด ทรงผมจัดทรงเรียบร้อย รวมทั้งต้องดูแลสุขภาพฟันให้ดี เพื่อให้ไม่มีกลิ่นปากอันไม่พึงประสงค์

3. ด้านลักษณะร่างกาย มีร่างกายแข็งแรง มีความสง่า และความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง

4. ด้านน้ำเสียง ควรมีน้ำเสียง สำเนียงที่น่าฟัง พูดจาฉะฉาน มีหางเสียง ใช้คำพูดให้ถูกต้อง บางกรณีควรหัดพูดภาษาท้องถิ่น

5. ด้านกิริยามารยาท ควรมีความนอบน้อม พูดจาไพเราะ (วสันต์ ฤทธิมนต์, 2557)

นอกจากนี้ ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ (2550) ระบุว่าพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดบุคลิกภาพ โดยสามารถแบ่งประเภทของบุคลิกภาพได้ ดังนี้

1. บุคลิกภาพทางร่างกาย (Physical personality) เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพ และความแข็งแรงในตัวของบุคคล ที่มีโอกาสส่งผลไปถึงจิตใจของบุคคล เช่น รูปร่าง หน้าตา น้ำหนัก ทรวดทรง เป็นต้น

2. บุคลิกภาพทางจิตใจ (Psychological personality) เป็นสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสมอง เช่น ความจำ จินตนาการ ความสนใจ การตัดสินใจ เป็นต้น

3. บุคลิกภาพทางความสามารถ (Capability personality) ความสามารถในการทำงาน เช่น การแก้ปัญหาเฉพาะหน้า การมีสติปัญญา มีไหวพริบ รวมถึงความสามารถที่ต้องเกิดจากการฝึกฝนเรียนรู้จนเกิดเป็นทักษะ เช่น ทักษะทางด้านภาษา ทักษะด้านกีฬา ทักษะด้านศิลปะ เป็นต้น

4. บุคลิกภาพทางจริยธรรม (Ethical personality) เป็นความประพฤติโดยมีศีลธรรม จรรยา เช่น ความสุภาพอ่อนน้อม ความซื่อสัตย์ ไม่เห็นแก่ตัว เป็นต้น

5. บุคลิกภาพทางสังคม (Social personality) เป็นพฤติกรรมที่ปฏิบัติต่อผู้อื่นในสังคม เช่น กิริยามารยาท การมีมนุษยสัมพันธ์ การชอบเก็บตัว การชอบแสดงออก เป็นต้น

6. บุคลิกภาพทางด้านจิตใจ และอารมณ์ (Mental and emotional personality) คือ ความรู้สึกทางจิตใจที่ส่งผลให้แสดงเป็นพฤติกรรมต่างๆออกมา เช่น ตกใจง่าย ตื่นเต้นง่าย เป็นคนเฉยๆ ความกล้าหาญ ขี้ขลาด ใจร้อน ใจเย็น เป็นต้น

7. บุคลิกภาพทางขวัญกำลังใจ (Morale personality) คือ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองที่กระทำโดยเจตนา เช่น เป็นคนที่มีความกระฉับกระเฉง คนที่เฉื่อยชา คนใจแข็ง คนใจอ่อน มีความมั่นคง ความขยัน อดทน เป็นต้น ซึ่งบุคคลที่มีกำลังใจดีจะสามารถควบคุมพฤติกรรมได้มากกว่าบุคคลที่จิตใจอ่อนไหว ไม่ค่อยมีกำลังใจ

งานวิจัยของ แสงดาว ฤงค์คำ (2553) กล่าวว่าความแตกต่างกันทางด้านบุคลิกภาพของบุคคลส่งผลให้ความสามารถในการปฏิบัติงานต่างกันไปด้วยตามลักษณะส่วนตัวของแต่ละบุคคล

ยกตัวอย่าง การมีปฏิภาณไหวพริบ ความสามารถในการวิเคราะห์ การใช้เหตุผล การมีปฏิสัมพันธ์กับคนทุกประเภท ความสามารถในการปรับตัว เป็นต้น ซึ่งบางบุคคลอาจมีลักษณะที่กล่าวมาข้างต้นอยู่มาก แต่บางบุคคลมีน้อย ทำให้ผลลัพธ์จากการดำเนินงานมีระดับที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งได้สรุปความสำคัญของบุคลิกภาพกับการประกอบอาชีพไว้ ดังนี้

1. บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อประสิทธิผลในการประกอบอาชีพ คือ บุคลิกภาพในส่วนที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจมีอิทธิพลสูงมากต่อการประกอบอาชีพ หากบุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับสูง จะเป็นแรงผลักดันให้บุคคลเกิดความอดทน ต่อสู้ บากบั่น สนใจใฝ่เรียนรู้ เนื่องจากมุ่งมั่นที่จะดำเนินงานให้สำเร็จ ในทางกลับกันหากบุคคลมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในระดับต่ำ จะมีความกระตือรือร้นที่จะลงทุนลงแรงทำสิ่งต่าง ๆ น้อย ทำให้งานขาดประสิทธิผล

2. บุคลิกภาพสามารถกำหนดทิศทางการดำเนินงาน ยกตัวอย่าง เช่น บุคคลมีบุคลิกภาพทางด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มักส่งผลทำให้สามารถคิดค้นงานให้เกิดความแปลกใหม่เพื่อเอาชนะคู่แข่ง หรือบุคคลที่มีความกล้าได้กล้าเสีย มักจะกล้าเสี่ยง ส่วนบุคคลที่มีความรอบคอบ ระมัดระวังสูง มักจะไม่กล้าลงทุนกับอะไรที่ไม่แน่นอน เป็นต้น

3. บุคลิกภาพมีผลต่อความน่าเชื่อถือ กล่าวคือบุคลิกภาพบางด้าน มีส่วนในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความน่าเชื่อถือ เช่น การรักษาคำพูด มีเหตุมีผล วางตัวดี เหมาะสมกับกาลเทศะ บุคคลที่มีบุคลิกด้านนี้จะสร้างความรู้สึกชอบ เป็นมิตร รู้สึกไว้วางใจ แก่ลูกน้อง หรือหัวหน้า หรือลูกค้า แต่ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีบุคลิกที่ไม่น่าเชื่อถือ มักเกิดอุปสรรคในการประกอบอาชีพ เช่น ผู้ที่ร่วมงานด้วยไม่ไว้วางใจ ไม่เชื่อถือ ไม่ศรัทธา ไม่อยากร่วมงานด้วย ส่งผลให้อาจเกิดความเสียหายต่องานได้

4. บุคลิกภาพมีผลต่อการสร้างสัมพันธ์ คือ บุคลิกภาพบางด้านมีส่วนช่วยในการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล คนที่มีบุคลิกลักษณะพร้อมเป็นมิตรกับผู้อื่น ยิ้มแย้ม เป็นกันเอง เข้าถึงง่าย สนใจความรู้สึกของผู้อื่น บุคลิกเหล่านี้เป็นปัจจัยที่ช่วยในการประสานงานในการประกอบอาชีพส่วนที่ต้องเกี่ยวข้องกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี ส่งผลให้เกิดความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพ

การให้ความหมายของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้จากงานศึกษาเรื่อง การสร้างความหมายของสาวพริตตี้ในอุตสาหกรรมมรณศิลป์โดยสื่อมวลชน ของ กมลวรรณ ชุมทรัพย์ (2548) พบว่าความหมายของ พริตตี้ขึ้นกับผู้ผลิต 3 กลุ่ม ได้แก่ บริษัทรับจัดงาน ผู้ประกอบอาชีพพริตตี้ และสื่อมวลชน ซึ่งมีการต่อรองความหมายร่วมกันระหว่าง 3 กลุ่ม ในส่วนของบริษัทรับจัดงานจะสร้างความหมายของพริตตี้ในแง่การเป็นตัวแทนสินค้า คือพริตตี้ของรถแต่ละชนิดจะต้องมีความ

สอดคล้องกับภาพลักษณ์ที่ค่ายรถต้องการจะสื่อถึงรถของพวกเขาที่มีความแตกต่างออกไปในแต่ละแบรนด์ แต่ที่เหมือนกันก็คือพริตตี้ในความหมายของบริษัทรับจัดงานนั้นหมายถึงการประชาสัมพันธ์ การตลาดที่สร้างความดึงดูดให้ผู้คนหันมาสนใจรถผ่านภาพลักษณ์ของพริตตี้ที่ถูกสร้างขึ้นมักจะเป็นแง่บวก เนื่องจากตัวพริตตี้ถูกผูกโยงอยู่กับสินค้า โดยส่วนมากแล้วตัวผู้ประกอบการอาชีพพริตตี้มักไม่ได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องภาพลักษณ์ บุคลิก หรือเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย เนื่องจากทางบริษัทได้วางแผนจัดเตรียมทุกอย่างมาแล้วว่าจะนำเสนอสินค้าออกมาในรูปแบบใด แต่ก็มีอีกด้านที่พริตตี้และทางบริษัทถูกค่าเห็นตรงกันเกี่ยวกับรูปแบบของเครื่องแต่งกาย แล้วขอเปลี่ยนแปลง ส่วนของการสร้างความหมายโดยผู้ประกอบการอาชีพพริตตี้เอง สามารถสร้างความหมายของตนผ่านสื่อต่างๆ โดยการสัมภาษณ์ เพื่อให้ทราบว่าพวกเขาเธอมีมุมมองที่มีความหมายด้านบวก ได้แก่ มีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสินค้า มีความสามารถและบุคลิกภาพที่ดี ฉลาดและมีไหวพริบ มีวาทีศิลป์สามารถตอบคำถามได้ดี สวย มีมนุษยสัมพันธ์ดี กล้าแสดงออก มีการศึกษา รายได้ดี เป็นอาชีพสุจริต มีความเชื่อมั่น และมีความรับผิดชอบ แต่ในด้านลบคือผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ส่วนมากมีความไม่พอใจความหมายเชิงลบของอาชีพพริตตี้ที่สื่อมวลชนนำเสนอภาพด้านลบ เช่น การแต่งกายล่อแหลม ทำให้เกิดความเสียหายต่อภาพลักษณ์ แต่ถึงอย่างไรก็ยังเข้าใจว่าสื่อมวลชนทำหน้าที่สะท้อนความจริงทั้งเชิงบวก และเชิงลบ ซึ่งในเชิงบวกก็มีการนำเสนออยู่มาก เช่น ประเด็นการศึกษาที่สูงขึ้น ในขณะที่การสร้างความหมายเชิงบวกของผู้ประกอบอาชีพพริตตี้ที่สื่อมวลชนให้ความสำคัญลำดับแรก คือ ความสามารถ ลำดับถัดมาคือ ความสวย เชื้อชาติ ความฉลาด มีไหวพริบ มีระดับการศึกษาที่สูงขึ้น (ขั้นต่ำคือปริญญาตรี) และการมีรายได้ดี ขณะที่ความหมายด้านลบที่สื่อมวลชนให้ความสำคัญเป็นลำดับแรกคือ เรื่องของการแต่งกายที่ไม่เหมาะสม และถัดมาคือการเสนออย่างเป็นกลาง โดยนำเสนอทั้งด้านบวก และด้านลบ รวมถึงการนำเสนอเรื่องอาชีพขายบริการทางเพศที่แฝงมากับการประกอบอาชีพพริตตี้

มีงานศึกษาที่น่าสนใจได้ทำการศึกษาวงจรชีวิตของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ ว่ามีวงจรชีวิตการประกอบอาชีพพริตตี้อย่างไร ของ วิรดา ศักดิ์ศิริรักษ์ และ บัณฑิต สวรรยาวิสุทธิ (2562) พบว่ามีระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ 5 ขั้น ได้แก่ ขั้นที่1 ระยะเตรียมการ (Pre-Beginning Phase) ขั้นที่2 ระยะเริ่มต้น (Beginning Phase) ขั้นที่3 ระยะเติบโต (Growing Phase) ขั้นที่4 ระยะอิมมัตู (Maturing Phase) และขั้นที่5 ระยะถดถอย (Declining Phase)

ขั้นที่1 ระยะเตรียมการ (Pre-Beginning Phase) คือ ช่วงเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มการประกอบอาชีพของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้บางส่วน รวมถึงการเริ่มหาช่องทางในการเข้าสู่

อาชีพ เริ่มต้นจากการหาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพ พัฒนาตนเอง ทั้งด้านบุคลิกภาพ และรูปร่างหน้าตาให้มีความโดดเด่นมากยิ่งขึ้น รวมไปถึงบางคนอาจมีการทำศัลยกรรมด้วย

ขั้นที่2 ระยะเริ่มต้น (Beginning Phase) คือ ช่วงเริ่มต้นของการประกอบอาชีพ ส่วนมากมีอายุระหว่าง 18-20 ปี โดยช่วงการเริ่มทำงานแรกๆนี้มักจะยังไม่ค่อยมีงานต่อเนื่อง ยังไม่สามารถเลือกงานได้ มักจะได้รับการจ้างงานจากการชวนของเพื่อนที่ประกอบอาชีพนี้ด้วยกัน มีการประชาสัมพันธ์ตนเองด้วยการเป็นนางแบบให้ช่างภาพ ถ่ายภาพโดยไม่ได้รับเงิน แต่ได้รับเป็นรูปภาพสวยๆ และการที่ช่างภาพนำรูปของเธอไปลงโซเชียลมีเดีย ระยะนี้ยังคงอยู่ในช่วงที่พยายามพัฒนาตนเอง เช่น ทำศัลยกรรม ฉีดผิวขาว ออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่3 ระยะเติบโต (Growing Phase) คือ ช่วงที่สามารถหางานได้มากขึ้น และง่ายขึ้น เริ่มเกิดการจ้างงานจากผู้ประกอบการโดยตรง รวมถึงอาจเกิดการบอกต่อ ในระยะนี้ผู้ที่ประกอบอาชีพ พรตดีจึงมีสิทธิในการคัดเลือกงานมากยิ่งขึ้น ถ้าเป็นงานที่ไม่น่าสนใจ เสียค่าจ้างน้อย ก็ไม่ต้องรับงาน พรตดีบางคนในระยะนี้ยังคงเป็นนางแบบให้ช่างภาพถ่ายภาพฟรี เพราะมีส่วนทำให้ผู้ติดตามในช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆมากขึ้น ยอดผู้ติดตามส่งผลให้มีงานมากขึ้น และได้รับค่าจ้างสูงขึ้นตาม

ขั้นที่4 ระยะอิมตัว (Maturing Phase) คือ ช่วงที่ จำนวนงานเริ่มคงที่ แต่สิ่งที่มีผลกระทบกับการทำงานคือ อายุ และการแข่งขันที่สูงขึ้น จึงต้องพยายามดูแลตัวเองมากขึ้น ทำตัวเองให้สวยอยู่เสมอ และอาจมีการทำศัลยกรรมเพิ่มเติม เพื่อให้สามารถแข่งขันกับพรตดีคนอื่นได้

ขั้นที่5 ระยะถดถอย (Declining Phase) คือ ช่วงที่การจ้างงานลดลงอย่างชัดเจน ปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลักๆคือ อายุ และการแข่งขันที่สูงขึ้น เนื่องจากสายอาชีพนี้เป็นสายอาชีพที่มีคนรุ่นใหม่ก้าวเข้ามาอยู่เรื่อยๆ และแม้จะลดค่าจ้างลงก็ยังไม่สามารถเพิ่มงานได้ ไปจนกระทั่งไม่มีงานเข้ามา ทำให้ต้องเลิกอาชีพนี้ไปเอง นอกจากนี้ยังมีปัจจัยด้านอื่นที่ทำให้เลิกการประกอบอาชีพพรตดี เช่น การแต่งงาน หรือการมีครอบครัว การเปลี่ยนเป็นอาชีพที่มั่นคงกว่า เป็นต้น

กล่าวได้ว่าอาชีพพรตดีเป็นอาชีพที่ไม่มั่นคง มีค่าใช้จ่ายในการดูแลตัวเองให้ดูดีสูง เหมาะกับการประกอบอาชีพอยู่เพียงช่วงเวลาหนึ่ง เนื่องจากรายได้ที่ไม่แน่นอน และมีข้อจำกัดทางด้านอายุ และมีคู่แข่งมากทำให้เมื่อถึงระยะเวลาหนึ่ง ก็มักจะต้องผันตัวไปประกอบอาชีพอื่น เช่น นักแสดง โมเดลลิ่ง ครูสอนบุคลิกภาพ ประกอบธุรกิจส่วนตัว เป็นต้น ซึ่งสามารถสังเกตได้ว่าอาชีพพรตดี รวมถึงอาชีพอื่นๆที่ผู้ที่เคยประกอบอาชีพพรตดีมักผันตัวเปลี่ยนอาชีพนั้นล้วนเป็นอาชีพอิสระ

จากการศึกษาความหมายของการประกอบอาชีพอิสระ พบว่ามีผู้ให้ความหมายของการประกอบอาชีพอิสระไว้ในแนวทางเดียวกัน คือ เป็นอาชีพที่ถูกสร้างขึ้นโดยตัวของผู้ประกอบอาชีพเอง เป็นเจ้าของกิจการเองในลักษณะครัวเรือน หรือในลักษณะการเป็นหุ้นส่วน ไม่มีนายจ้างหรือไม่อยู่ในฐานะลูกจ้าง ไม่รับคำสั่ง ไม่ออกคำสั่ง แต่ตัดสินใจด้วยตนเอง ขนาดของกิจการอาจมีขนาดเล็กหรือใหญ่ก็ได้ ขึ้นอยู่กับทรัพยากร และความสามารถของผู้ประกอบการ ดำเนินธุรกิจในรูปแบบของการผลิต การจำหน่าย หรือการให้บริการ ด้วยการผสมผสานปัจจัยการผลิตได้แก่ ทุน ที่ดิน แรงงาน เทคโนโลยีการผลิต การบริหาร และการจัดการ มีการลงทุนโดยมุ่งหวังกำไรเป็นค่าตอบแทน ไม่มีค่าจ้างเป็นรายวัน หรือรายเดือน รวมทั้งไม่มีสวัสดิการ และยอมรับความเสี่ยงกับการล้มเหลว (จารุวรรณ คงขุนเทียน, 2548; วชิร โอภิธากร, 2541; สุนทร โคตรบรรเทา, 2525)

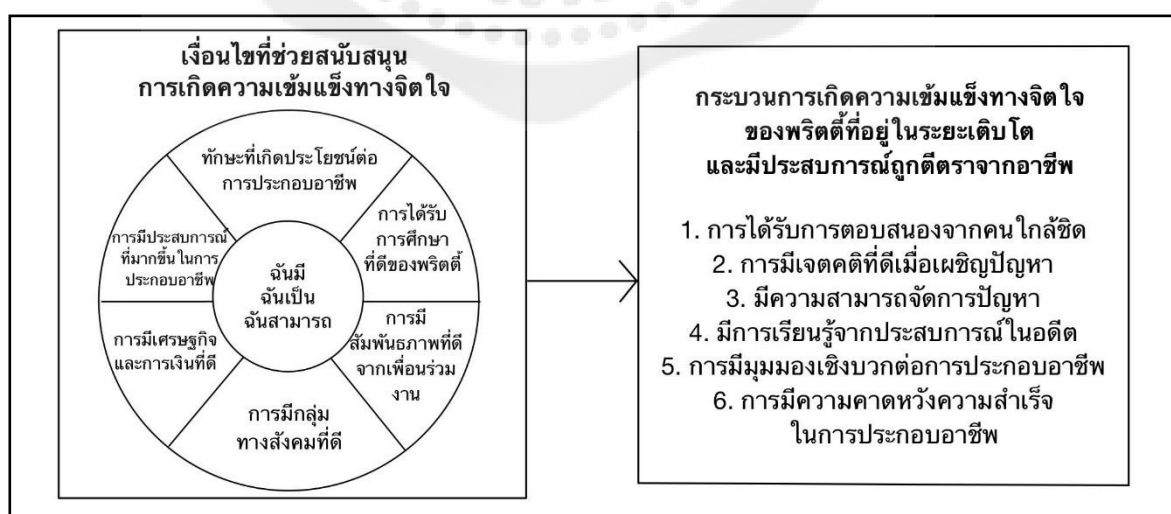
หน้าที่ และรายได้ของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ ผู้ผลิต และผู้จัดจำหน่ายสินค้ามีความมุ่งหมายที่จะสื่อสารให้ผู้บริโภคเห็นถึงความน่าสนใจของสินค้า พริตตี้จึงถูกจ้างมาเพื่อทำหน้าที่คล้ายกับเครื่องมือทางการตลาดเชิงกิจกรรม ซึ่งหมายถึงการตลาดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมด้านกีฬา วัฒนธรรม และการกุศลที่จัดทำขึ้นเพื่อกลุ่มเป้าหมาย ครอบคลุมไปถึงการมีส่วนร่วมสนับสนุน (Sponsorship) เพื่อเพิ่มการรับรู้ และสนับสนุนภาพลักษณ์ของสินค้าและบริการ (Sales Promotion) และการประชาสัมพันธ์ (Public Relations) พริตตี้จึงมีหน้าที่เรียกร้องความสนใจ และดึงดูดให้ผู้บริโภคสนใจ โดยเฉพาะกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นเพศชาย ผ่านการประชาสัมพันธ์ และนำเสนอข้อมูลสินค้า รวมถึงต้องสามารถตอบข้อสงสัยแก่ผู้บริโภค พริตตี้จึงต้องศึกษาทำความเข้าใจเกี่ยวกับสินค้าที่ได้รับมอบหมายให้นำเสนอ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันพริตตี้มีหน้าที่คล้ายคลึงกันคือเป็นผู้นำเสนอสินค้าโดยใช้ความสวยงามเพื่อสร้างการจดจำ และดึงดูดความสนใจแก่ผู้พบเห็น หน้าที่ที่สำคัญที่สุดก็คือการเป็นผู้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับสินค้า และบริการต่างๆ จึงเปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของสินค้าหรือตราสินค้า เพราะเป็นผู้ที่นำเสนอบุคลิกของสินค้านั้นๆ ไปสู่ผู้บริโภค ด้วยวิธีการส่งสารไปยังผู้รับสารอย่างชาญฉลาด สามารถโน้มน้าวผู้รับสารให้เกิดความเชื่อถือ และรู้สึกเป็นกันเองจนยินดีรับฟังข้อมูลของสินค้า หรือบริการ โดยพริตตี้ต้องใช้น้ำเสียงที่น่าสนใจ ภาษาที่เข้าใจง่าย ต้องพยายามใช้กลยุทธ์ที่ทำให้ผู้ฟังไม่สามารถปฏิเสธข้อเสนอหรือสารที่ตั้งใจส่งไปถึงได้ (กมลวรรณ ชุมทรัพย์, 2548; จุฑามาส เอกภูมิ และ สุทธินันท์ พรหมสุวรรณ, 2559) พริตตี้มีหลายประเภทขึ้นอยู่กับความหลากหลาย หรือความซับซ้อนของงานที่ได้รับ เช่น พริตตี้บางกลุ่มอาจต้องทำหน้าที่เป็นพิธีกร หรือที่เรียกว่าเอ็มซี (Master of ceremony) นำเสนอรายละเอียดของสินค้าและบริการต่างๆ ส่วนบางประเภททำหน้าที่ยื่นแจกเอกสาร ใบปลิว แผ่นพับ คอยแนะนำและให้บริการทดลองสินค้าให้แก่ลูกค้า หรือขณะที่บางประเภทเพียงช่วยเพิ่มสีสัน และความน่าสนใจ

รวมทั้งดึงดูดให้กลุ่มเป้าหมายร่วมเข้าชม หรือเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้น (เป็นแก้ว พุทธิประเสริฐ, 2549)

จากการทบทวนวรรณกรรมส่วนมากพบข้อมูลว่าอาชีพฟรีตีเป็นอาชีพที่มีรายได้สูง จากงานศึกษาเรื่อง การศึกษาวงจรชีวิตของฟรีตี ของ วิรดา ศักดิ์ศิริรักษ์ และ บัณฑิต สวรรยาวิสุทธิ (2562) ได้ระบุถึงค่าจ้างของฟรีตีที่เพิ่มขึ้นตามลำดับขั้น โดยพบว่าระยะเริ่มต้นของการทำงาน ได้รับอัตราค่าจ้างประมาณ 700-1,000 บาท ต่อหนึ่งงาน แต่เมื่ออยู่ในระยะเติบโตของการทำงานแล้ว ได้รับค่าจ้างประมาณ 4,000-10,000 บาท ต่องาน หรือสูงไปถึง 100,000 บาทต่องาน ขึ้นอยู่กับรายบุคคล หลังจากนั้นเมื่อเข้าสู่ระยะถดถอย อายุมากขึ้น การแข่งขันสูงขึ้น อัตราการจ้างงานจึงน้อยลง จนกระทั่งไม่มีงาน โดยระยะเวลางานทั้งสิ้นของการประกอบอาชีพฟรีตีส่วนมากจะอยู่ที่ประมาณ 10-15 ปี หรือ อายุไม่เกิน 35 ปี

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพในครั้งนี้ เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นความเป็นมา รายละเอียดของการประกอบอาชีพฟรีตี ทราบถึงลักษณะการทำงาน และบุคลิกภาพของผู้ที่ประกอบอาชีพนี้ รวมถึงพัฒนาการในการประกอบอาชีพ และความกดดันอุปสรรคต่างๆ ที่มักเผชิญจากการเป็นหนึ่งในอาชีพอิสระด้านการให้บริการ เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้สนใจศึกษาผู้ให้ข้อมูลหลักคือผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี และยังสนใจตั้งแต่การเริ่มประกอบอาชีพจนกระทั่งถูกตีตรา รายละเอียดเกี่ยวกับการประกอบอาชีพจึงเป็นสิ่งที่ทำให้ทราบถึงบรรยากาศการทำงาน หรือบริบททางอาชีพที่มีลักษณะที่เฉพาะเจาะจงของอาชีพ

ส่วนที่ 4 กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพประกอบ 2 ภาพกรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งทำความเข้าใจกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ที่ประกอบอาชีพพรตดีเพศหญิง ที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับข้อมูลเชิงลึกจากผู้ที่ประกอบอาชีพพรตดีเพศหญิงโดยกำเนิด ประกอบอาชีพพรตดีโดยที่ไม่เคยรับงานที่เข้าข่ายผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม แต่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถจัดการกับปัญหาที่เผชิญ สามารถยืนหยัดอยู่ในอาชีพได้อย่างมั่นคง รวมถึงสามารถใช้ชีวิตและประกอบอาชีพอย่างเป็นปกติ และมีความสุข ด้วยวิธีวิจัยแบบกรณีศึกษา (Case Study) ผู้วิจัยสามารถอธิบายกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้จากข้อค้นพบที่ปรากฏ

ในการศึกษาครั้งนี้สนใจศึกษาผู้ที่ประกอบอาชีพพรตดีเริ่มตั้งแต่การเริ่มต้นประกอบอาชีพ จนกระทั่งได้รับผลกระทบจากการแสดงพฤติกรรมบางอย่างของคนในสังคมที่ทำให้รู้สึกท้อถอย ตีตรา หรือถูกเลือกปฏิบัติ และประเด็นที่สำคัญของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือสนใจศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อคงไว้ซึ่งการประกอบอาชีพ โดยใช้องค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจตามหลักของ American Psychological Association (2014) และ The Resilience Doughnut Model ของ (Worsley, 2014) เป็นกรอบคร่าวๆในการมองหาข้อค้นพบของกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูลหลัก แต่ก็ไม่ได้ปิดกั้นข้อค้นพบที่อาจจะได้นอกเหนือจากกรอบนี้ อย่างไรก็ตามกรอบแนวคิดการวิจัยนี้เป็นเพียงแนวทางในการมองกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจเบื้องต้นเท่านั้น สามารถยืดหยุ่นได้ตลอดเมื่อพบข้อค้นพบอื่นจากการเก็บข้อมูลในสนาม

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ในบริบทเฉพาะของพริตตี้เพศหญิงที่ได้รับการตีตราจากการประกอบอาชีพ โดยได้ดำเนินการวิจัยด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) รูปแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) ประเภทแบบศึกษาเพื่อค้นหา (Exploratory) ใช้การเลือกกรณีศึกษาแบบ Instrumental Case Study เป็นแนวทางในการศึกษาที่ทำให้เห็นถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยกำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) คือพริตตี้เพศหญิง โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นการเลือกให้ตรงตามหลักเกณฑ์ หรือจุดมุ่งหมายของผู้วิจัย ได้แก่ ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ อายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป เป็นเพศหญิงโดยกำเนิด และไม่เคยรับงานประเภทเสี่ยงหรือผิดกฎหมาย เช่น เอ็นเตอร์เทน เสพยาเสพติดกับลูกค้า ขยายบริการทางเพศ เป็นต้น และเป็นผู้เคยได้รับผลกระทบจากภาพเหมารวมว่า พริตตี้ทำงานผิดกฎหมาย ที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองและกลุ่มได้รับการตีตราจากสังคม โดยเกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลครั้งนี้ใช้การคัดเลือกแบบมีเกณฑ์ (Criterion based selection) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria) ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria)

1. เป็นเพศหญิงที่ประกอบอาชีพพริตตี้ ซึ่งไม่เคยทำอาชีพอื่นที่เข้าข่ายผิดกฎหมาย หรือศีลธรรม เช่น ขยายบริการทางเพศ เสพยาเสพติดเป็นเพื่อนลูกค้า เป็นต้น
2. ผ่านการทำรายการตรวจสอบ (Checklist) การมีประสบการณ์การถูกตีตราที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีครบทุกข้อ
3. ผ่านการทำรายการตรวจสอบ (Checklist) ระยะเวลาเติบโตของการประกอบอาชีพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีครบทุกข้อ
4. ผ่านการทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจของพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558, อ้างถึงใน พนม เกตุมาน, 2563) โดยมีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับมากขึ้นไป หรือคะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion Criteria)

1. ไม่สามารถติดตามผู้ให้ข้อมูลต่อได้จนจบกระบวนการเก็บข้อมูลการวิจัย
2. ผู้ให้ข้อมูลไม่สะดวกในการให้สัมภาษณ์
3. ผู้ให้ข้อมูลจำเรื่องราวเกี่ยวกับการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไม่ได้

พื้นที่ที่ใช้ในการวิจัย

พื้นที่ที่ใช้ในการศึกษาสำหรับงานวิจัยครั้งนี้คือพื้นที่ในเขตกรุงเทพมหานคร และบริเวณทลเป็นพื้นที่ทางสังคมของชุมชนพริตตี้ สถานที่ซึ่งกลุ่มพริตตี้ได้ดำเนินชีวิตอยู่ ตั้งแต่การดำเนินชีวิตในวิถีชีวิตประจำวัน ไปจนถึงการพบปะกับผู้คนใกล้ชิด และผู้คนอื่นๆในสังคม เป็นสถานที่อยู่อาศัย หรือทำกิจกรรมใดก็ตามอยู่ร่วมกัน รวมทั้งสถานที่ทำงานซึ่งอาจจะเป็นสถานที่ใดก็ได้ที่พริตตี้ใช้ชีวิตอยู่เพื่อทำหน้าที่ในการประกอบอาชีพตามที่ได้รับมอบหมายงาน หรืออาจหมายถึงความเป็นคนในสังคมนั้นที่ไม่ว่าจะอยู่ในสถานที่ไหน เวลาใดก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงจากการเป็นพริตตี้ได้ พื้นที่ในที่นี้จึงหมายถึงพื้นที่ในแง่ของการประกอบอาชีพ และการดำรงชีวิตประจำวัน นอกเหนือเวลางานด้วย ซึ่งแสดงให้เห็นถึงวิถีชีวิตประจำวัน และสังคมของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ที่มารวมกลุ่มกัน การทำงานร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่น

ผู้วิจัยเลือกพื้นที่เขตกรุงเทพและบริเวณทลเนื่องจากพื้นที่บริเวณนี้มีผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ อาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก รวมถึงมีสถานที่ซึ่งเป็นที่ย่างานอยู่จำนวนมากเช่นกัน โดยเฉพาะสถานที่ซึ่งมักเป็นเสมือนศูนย์รวมที่พริตตี้ได้ทำงานร่วมกัน เช่น ศูนย์แสดงสินค้าและการประชุม อิมแพ็ค อารีน่า เมืองทองธานี ศูนย์นิทรรศการและการประชุมไบเทค เป็นต้น ทำให้สามารถหาผู้ให้ข้อมูลหลักที่ตรงตามเกณฑ์คัดเลือกในพื้นที่นี้ได้มาพอต่อการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ คือตัวผู้วิจัยเองเป็นสำคัญ แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยจะต้องมีเครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลที่จะช่วยให้ผู้วิจัยสามารถเก็บข้อมูลได้อย่างครบถ้วน และครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้จะใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยผู้วิจัยได้จัดเตรียมเครื่องมือ ดังนี้

1. ตัวผู้วิจัยเอง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ตัวผู้วิจัยเองจึงมีส่วนสำคัญในการเก็บรวบรวมข้อมูล เนื่องจากผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาเกี่ยวกับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาระดับชั้นปริญญาตรี และการศึกษาระดับชั้นปริญญาโท รวมถึงผู้วิจัยเป็นผู้ที่เคย

ประกอบอาชีพฟรีแลนซ์ โดยยืนยันว่าไม่ได้รับงานที่เข้าข่ายผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรมทางสังคม เป็นเวลาประมาณ 3 ปี ทำให้มีความเข้าใจเรื่องการถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ ผู้วิจัยจึงมีความสามารถในการคัดเลือก และความสามารถในการเข้าถึงผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยครั้งนี้ สิ่งสำคัญคือผู้วิจัยได้พักวางประสบการณ์การประกอบอาชีพฟรีแลนซ์ก่อนเริ่มทำการศึกษาวิจัยในครั้งนี้เป็นเวลา 1 ปี และไม่ได้นำอคติส่วนตัวมาใช้ในการศึกษา แต่จะให้ความสำคัญ และวิเคราะห์ข้อมูลเฉพาะที่ได้มาจากผู้ให้ข้อมูลหลักเท่านั้น

2. แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผู้วิจัยได้คิดแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ไว้เบื้องต้นเพื่อเป็นแนวทางในการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และคำถามการวิจัย รวมถึงป้องกันการขาดตกบกพร่องของประเด็นที่ต้องการศึกษา โดยผู้วิจัยจะใช้คำถามปลายเปิดที่เน้น ให้นักเรียนสามารถถ่ายทอดเรื่องราวได้อย่างเต็มที่และมีความยืดหยุ่นตามสถานการณ์ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์ ซึ่งก่อนที่จะนำแนวคำถามการสัมภาษณ์เชิงลึกนี้ไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้านการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นผู้ตรวจทาน แก้ไข รวมทั้งได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม และวัตถุประสงค์ (Index of Item – Objective Congruence หรือ IOC) ซึ่งมีค่าคะแนนรายข้ออยู่ในระดับ 0.66-1.00 จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน เพื่อให้ได้ข้อคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบ โดยนำข้อคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญมาปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมเพื่อพัฒนาข้อคำถามให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น มีตัวอย่างแนวคำถามสัมภาษณ์ ดังนี้

หมายเหตุ ข้อคำถามสำหรับผู้ประกอบอาชีพฟรีตี จะใช้สรรพนามในการถาม
ตัวอย่างเช่น น้อง พี่ เธอ เป็นต้น

ตาราง 1 ตัวอย่างคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก

คำถามหลัก	ข้อคำถาม	แนวคิด ทฤษฎีที่ ใช้ สร้างแนวคำถาม
ช่วงเกริ่นนำ ก่อนเข้าสู่คำถามหลัก		
1. ท่านคิดว่าบุคคลส่วนใหญ่ในสังคม มองท่านที่ประกอบอาชีพฟรีตีอย่างไร	1.1 ท่านมีมุมมองต่อตนเองเหมือนหรือต่าง จากที่คนอื่นมองอย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น	- แนวคิด กระบวนการเกิด และการจัดการการตี ตรา
	1.2 ตัวท่านเองรู้สึกอย่างไรต่ออาชีพฟรีตี	
2. ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ผู้อื่นทำ อะไรให้รู้สึกกระทบกระเทือนจิตใจ เนื่องจากการประกอบอาชีพนี้หรือไม่	2.1 ใครที่แสดงพฤติกรรมเลือกปฏิบัติต่อ ท่าน	- แนวคิดประเภท ของการตีตรา
	2.2 เวลาที่ท่านพบการเลือกปฏิบัติ ท่าน มักจะกำลังทำอะไรอยู่	
	2.3 ท่านคิดว่าทำไมบุคคลอื่นถึงทำเช่นนั้น	
	2.4 ท่านเคยมีความรู้สึกอับอาย หรือรู้สึกว่า ตนเองตัดสินใจผิดพลาดจากการทำอาชีพนี้ หรือไม่ อย่างไร	
	2.5 ท่านเคยมีความรู้สึกอย่างไรในระหว่างการ ทำอาชีพนี้	
3. เมื่อรู้สึกว่าคุณถูกตีตรา หรือเลือกปฏิบัติ ท่านมีปฏิกิริยาอย่างไร (ปรับความคิด ความรู้สึกอย่างไร)	3.1 เมื่อมีคนถามว่าท่านทำอาชีพอะไร หรือ ถามเกี่ยวกับอาชีพของท่าน ท่านจะตอบ อย่างไร เพราะเหตุใดจึงเลือกตอบแบบนั้น	
	3.2 เมื่อถูกสอบถามเกี่ยวกับอาชีพ ท่านมี วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจออกจากตัวตน หรืออาชีพของตนอย่างไร	
	3.3 ท่านมีวิธีอย่างไรหากจะเปิดเผยเรื่อง อาชีพของตนเองเพื่อขอความช่วยเหลือ หรือ ขอความเห็นใจ	
	3.4 ท่านจะปฏิเสธ ไม่ยอมรับในสิ่งที่บุคคล อื่นกล่าวหาต่ออาชีพฟรีตีอย่างไร	
	3.5 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องการตี ตราผู้อื่นกลับ เพื่อปกป้องอาชีพของตนเอง	

ตาราง 1 (ต่อ)

คำถามหลัก	ข้อคำถาม	แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ สร้างแนวคำถาม
ช่วงมุ่งค้นหาคำตอบ กระบวนการ เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการ ประกอบอาชีพที่ดี	1. สัมพันธภาพที่ดีทำให้ท่านเกิดความ เข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบ อาชีพที่ดีมากขึ้นอย่างไร(I have)	- แนวคิด กระบวนการเกิด ความเข้มแข็งทาง จิตใจ - แนวคิด องค์ประกอบของ ความเข้มแข็งทาง จิตใจ
	1.1 ท่านสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น อย่างไร เช่น ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น	
	1.2 มีใครบ้างที่ท่านสามารถให้ความ ไว้วางใจ เพราะอะไร 1.3 มีอะไรบ้างที่ทำให้ท่านมั่นใจว่าท่านเป็น ที่รักของผู้อื่น เพราะอะไร 1.4 มีใคร หรือสิ่งใดที่สามารถสะท้อนให้ เห็นว่า ท่านเป็นคนที่ใส่ใจผู้คนรอบข้าง ยกตัวอย่างเหตุการณ์	
2. ท่านมีทัศนคติอย่างไรเมื่อเผชิญกับ ปัญหาอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพ	2.1 ท่านมีวิธีการอย่างไรที่จะสามารถทำให้ ตัวเองผ่านปัญหา หรืออุปสรรคที่เจอจาก การติตราทางอาชีพ 2.2 ท่านสามารถมีมุมมองในทางบวกต่อ ปัญหาจากการประกอบอาชีพอย่างไร 2.3 บุคคลรอบข้างมีส่วนช่วยปรับทัศนคติ ของท่าน หรือเป็นตัวอย่างที่ดีอย่างไร	
	3. ท่านมีวิธีการอย่างไรในการยอมรับ ความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่อาจเกิดขึ้น ในการประกอบอาชีพที่ดี	
	3.1 ท่านสามารถปรับแผนการที่วางไว้ให้ เปลี่ยนไปตามสถานการณ์เฉพาะหน้า อย่างไร	

3. แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ

ผู้วิจัยใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Inventory) ที่พัฒนาจาก
แนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ Edith Henderson Grotberg โดยพัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558,
อ้างถึงใน พนม เกตุมาน, 2563) แบ่งเป็น 3 องค์ประกอบ ได้แก่ I am แหล่งสนับสนุนภายนอกที่
ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ (external supports) I can ปัจจัยด้านทักษะในการจัดการ
กับปัญหาและสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (interpersonal and problem – solving skills) และ I

have ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (inner strengths) มีข้อคำถามทั้งหมด 28 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการแปลผลตามแนวคิด Likert Rating Scales โดยกำหนดความหมายของการประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจตามเกณฑ์ของ บุญชม ศรีสะอาด (2548) ดังนี้

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 4.51-5.00 หมายถึง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากที่สุด

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51-4.50 หมายถึง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจมาก

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 2.51-3.50 หมายถึง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจปานกลาง

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.51-2.50 หมายถึง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อย

ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 1.01-1.50 หมายถึง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจน้อยที่สุด

โดยงานศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกผู้ที่ทำแบบประเมินได้ค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป หมายถึง การมีความเข้มแข็งทางจิตใจมาก และ การมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากที่สุด ถือเป็นผู้ที่เหมาะสม สามารถตอบคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ และคำถามวิจัย ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจดังกล่าวนี้ เนื่องจากมีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่เป็นประชาชน และมีความสอดคล้องด้านเนื้อหาซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดของ Edith Henderson Grotberg (พัชรินทร์ นันทจันทร์ 2558, อ้างถึงใน พนม เกตุมาน, 2563) ดังที่ผู้วิจัยใช้แนวคิดดังกล่าวมาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยครั้งนี้

4. รายการตรวจสอบระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ และประสบการณ์ถูกตีตรา

ผู้วิจัยใช้รายการตรวจสอบระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ (วิรดา ศักดิ์ศิริรักษ์ และ บัณฑิต สวรรยาวิสุทธิ, 2562) และประสบการณ์ถูกตีตรา (Goffman, 1963; Lubkin & Larsen, 2006) ที่สร้างขึ้นเองจากแนวทางของงานวิจัยที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบ เพื่อคัดคนเข้าในกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก ว่าผู้ให้ข้อมูลผ่านเกณฑ์ที่จะสามารถตอบคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ และคำถามวิจัย ซึ่งก่อนที่จะนำรายการตรวจสอบนี้ไปใช้จริง ผู้วิจัยได้ให้อาจารย์ที่ปรึกษา และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ซึ่งมีความเชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจทานแก้ไขเพื่อให้ได้ข้อคำถามที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบ ซึ่งเกณฑ์ในการใช้รายการตรวจสอบคือผู้ให้ข้อมูลหลักมีลักษณะที่ตรงตามรายการตรวจสอบทุกข้อ

5. อุปกรณ์ภาคสนาม

มีส่วนสำคัญเช่นกันในการช่วยเก็บข้อมูล เนื่องจากสามารถช่วยให้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลได้สะดวกขึ้น ป้องกันการขาดตกบกพร่องของข้อมูล รวมถึงช่วยให้ผู้วิจัยสามารถนำ

ข้อมูลมาสรุปและวิเคราะห์ได้อย่างลึกซึ้งตามสภาพความจริงที่ปรากฏ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์ภาคสนามร่วมในการเก็บข้อมูล ดังนี้

อุปกรณ์การอัดเสียง ใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการบันทึกรายละเอียดขณะที่สัมภาษณ์ เพื่อช่วยในการบันทึกข้อมูลและป้องกันไม่ให้ข้อมูลตกหล่น ขาดหายจากการจดบันทึก ทั้งนี้ก่อนอัดเสียงทุกครั้งผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลหลักก่อน

สมุดจดบันทึก ใช้เป็นเครื่องมือช่วยในการเก็บข้อมูลด้วยการจดบันทึกภาคสนาม มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากช่วยให้ผู้วิจัยสามารถบันทึกข้อมูลที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งยังใช้จดบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของผู้วิจัยขณะทำการเก็บข้อมูลเพื่อป้องกันความมีอคติในการเก็บข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล รวมถึงสามารถจดบันทึกอารมณ์ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลอีกด้วย

อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้ตระหนักว่าในสถานการณ์จริง การสัมภาษณ์อาจต้องมีการปรับเปลี่ยนคำถามและวิธีการให้เข้ากับเหตุการณ์เฉพาะหน้า โดยจะยึดวัตถุประสงค์และคำถามการวิจัยเป็นสำคัญ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาโดยระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพที่ต้องอาศัยรายละเอียดเชิงลึกจากการเก็บข้อมูลในสนามเพื่อได้มาซึ่งข้อมูลที่ครอบคลุม สามารถตอบคำถามวิจัยทั้งหมดได้ ผู้วิจัยจึงจำเป็นต้องวางแผนงาน และเตรียมตัวเองอย่างดี เริ่มตั้งแต่ก่อนเข้าสู่สนามวิจัย ขณะอยู่ในสนามวิจัย รวมถึงเมื่อถอนตัวออกจากสนามวิจัย โดยผู้วิจัยได้วางแผนงานเบื้องต้น แบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. ช่วงการเตรียมตัวก่อนเข้าสู่สนามวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพเป็นการศึกษาที่ผู้วิจัยมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการทำทุกกระบวนการวิจัยให้มีคุณภาพ ท่ามกลางสถานการณ์ที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ผู้วิจัยจึงต้องมีความยืดหยุ่น สามารถแก้ไขสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นอย่างฉุกเฉินได้ทันเวลาที่ ผู้วิจัยจึงต้องพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งคือองค์ความรู้ที่สามารถนำมาใช้ได้เหมาะสมด้วยความรวดเร็ว รวมทั้งการเตรียม หรือการสร้างเครื่องมือที่จะใช้เก็บข้อมูลให้พร้อมด้วย หลังจากเตรียมตนเองดังแนวทางข้างต้นแล้ว ผู้วิจัยจะดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ช่วงเวลาที่อยู่ในสนามวิจัย

เนื่องจากสนามวิจัยในการศึกษาครั้งนี้มีหลายที่ ผู้วิจัยจึงวางแผนว่าจะไปในพื้นที่ที่ พริตตี้มารวมตัวกัน เพื่อทำงานเป็นจำนวนมาก หลังจากที่ได้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่ง ผู้วิจัยจะดำเนินการขั้นตอนต่อไปเพื่อหาผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยคัดกรองเพื่อให้ได้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ด้วยรายการตรวจสอบระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ รายการตรวจสอบประสบการณ์ที่ถูกตีตรา และทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ เมื่อคัดกรองจนพบกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักแล้วผู้วิจัยจะชี้แจงถึงรายละเอียดเกี่ยวกับการวิจัย และขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย รวมทั้งขอช่องทางติดต่อนัดหมายในการเก็บข้อมูลต่อไป ทั้งนี้ผู้วิจัยจะคำนึงถึงสิทธิ และความยินยอมจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นสำคัญ

2.2 ผู้วิจัยจะทำการติดต่อนัดหมายตามการตกลงกันของทั้ง 2 ฝ่ายระหว่างผู้วิจัย และผู้ให้ข้อมูลหลัก ทั้งเรื่องสถานที่ หรือเวลา ซึ่งจะมีทั้งในเวลางาน และนอกเวลางานของผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อทำความเข้าใจ สร้างความไว้วางใจ โดยจะระวังไม่ให้เกิดกระทบกับการทำงาน หรือเวลาส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูลมากเกินไป

2.3 นำแนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึกที่สร้างขึ้นไปเก็บข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลหลักตามคำถาม และวัตถุประสงค์การวิจัย จะดำเนินการสัมภาษณ์แต่ละครั้งในสถานที่ และเวลาที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวกใจรวมถึงมีความเป็นส่วนตัว ซึ่งอาจจะมีการใช้ช่องทางการสื่อสารอื่นหากผู้วิจัยต้องการสอบถามเพิ่มเติมบางประเด็นหลังจากนั้น เช่น การโทรศัพท์ ระยะเวลาในการพบกันเพื่อสัมภาษณ์ต่อผู้ให้ข้อมูลหลัก 1 คน ใช้เวลาประมาณ 45 นาที และไม่เกิน 1 ชั่วโมง นอกจากผู้ให้ข้อมูลหลักมีความพึงพอใจที่จะใช้เวลาอีกกว่านั้น ที่สำคัญในการสัมภาษณ์ทุกครั้งผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงก่อนเริ่มสนทนา

3. ช่วงถอนตัวออกจากสนามวิจัย

เมื่อผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์กรณีศึกษา รวบรวมข้อมูลหลักฐานที่มากเพียงพอต่อการตอบคำถามวิจัย และตอบวัตถุประสงค์แล้ว ผู้วิจัยจะยังไม่ถอนตัวออกจากสนามในทันที แต่เป็นการค่อยๆถอนตัวสลับกับการวิเคราะห์ข้อมูลว่ามีข้อค้นพบที่ชัดเจน ไปในทิศทางเดียวกัน และไม่พบข้อมูลสำคัญที่ไปในทิศทางอื่น แล้วจึงถอนตัวออกจากสนามอย่างสมบูรณ์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยลงพื้นที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง เพื่อความเข้าใจถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตีท่ามกลางการตีตราทางอาชีพ โดยใช้เทคนิควิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก

การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ผู้วิจัยใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก เพื่อทำความเข้าใจถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจที่เกิดขึ้นผ่านประสบการณ์การถูกตีตราทางอาชีพ โดยผู้วิจัยได้เตรียมแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์ เพื่อช่วยให้สามารถเก็บรวบรวมข้อมูลได้ครบทุกประเด็นที่ต้องการ แต่จะไม่ใช้วิธีอ่านตามที่เตรียมมาในการถามผู้ถูกสัมภาษณ์โดยตรง และคำถามจะยืดหยุ่นตามบริบทขณะดำเนินการสัมภาษณ์ เมื่อสัมภาษณ์ไปได้ระยะหนึ่งผู้วิจัยจะสรุปประเด็น เพื่อเป็นการตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยการสะท้อนข้อมูลกลับไปยังผู้สัมภาษณ์ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะสังเกตการทำท่างสีหน้า อารมณ์ของผู้ถูกสัมภาษณ์ไปพร้อมกับการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาประกอบการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อเรียบเรียงโครงสร้าง ลำดับของเนื้อหา และขอบเขตโดยละเอียดของเนื้อหา ซึ่งทำให้ผู้วิจัยสามารถเห็นการเปลี่ยนแปลงของข้อมูลแต่ละช่วงเวลาที่ทำการวิเคราะห์ เมื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจนเพียงพอแล้ว ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลมีรายละเอียดตามที่ สมหมาย ตามประวัติ (2555) ระบุดังนี้

1. การจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) ในขั้นการจัดระเบียบข้อมูลผู้วิจัยจะนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก ทั้งจากการจดบันทึก และการการอัดเสียง โดยจะทำการถอดคำสัมภาษณ์แบบคำต่อคำบันทึกไว้ในคอมพิวเตอร์ส่วนตัว เพื่อความปลอดภัยและสะดวกในการนำข้อมูลออกมาใช้ภายหลัง หลังจากนั้นจึงทำการแบ่งข้อมูลออกเป็นส่วนๆ โดยที่แต่ละส่วนต้องมีความหมายในตัวเอง และสามารถจัดข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ได้

2. การกำหนดรหัสของข้อมูล (Coding) หลังจากจัดระเบียบข้อมูลแล้วจึงทำการเข้ารหัสข้อมูล ด้วยการกำหนดประเด็นหลัก แล้วหาข้อความที่มีความหมายสอดคล้องกับประเด็นหลัก และกำหนดรหัสเป็นชื่อสั้นๆสำหรับแต่ละความหมาย เพื่อการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลในขั้นตอนถัดไป โดยใช้ประเด็นหลักที่ทำการเข้ารหัสไว้มาจัดเป็นหมวดหมู่ นำไปสู่การหาประเด็นหลักในขั้นตอนสุดท้าย

3. การแสดงข้อมูล (Data Display) หลังจากนั้นผู้วิจัยจัดแสดงข้อมูลโดยการนำข้อมูลที่เข้ารหัสเรียบร้อยแล้วมาเชื่อมโยงและหาความสัมพันธ์รวมเป็นกลุ่มของประเด็นการศึกษาที่จะทำการวิเคราะห์ต่อไป ซึ่งการแสดงผลข้อมูลจะจัดกลุ่มประเภทของข้อความที่มีความสัมพันธ์กันทางความหมาย และทำการจัดแสดงข้อมูลในรูปแบบของแผนภาพ

4. การอภิปรายและหาข้อสรุป (Description and Conclusion) ในขั้นตอนนี้ คือการที่ผู้วิจัยนำข้อมูลที่รหัสเดียวกันมาวิเคราะห์ สรุปและตีความ ในส่วนนี้ผู้วิจัยจะรายงานสิ่งที่เป็นข้อค้นพบใหม่ที่เกิดขึ้นในการวิจัยครั้งนี้นอกเหนือจากแนวคิดทฤษฎีที่ได้ทำการศึกษาไว้

การตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องและความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลที่ ชายโพธิ์ธิตา (2562) ได้เสนอดังนี้

1. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (Data sources triangulation) โดยการตรวจสอบพิจารณาแหล่งบุคคล คือ การตรวจสอบว่าถ้าบุคคลผู้ให้ข้อมูลเปลี่ยนไปข้อมูลจะเหมือนเดิมหรือไม่ ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ได้ใช้การตรวจสอบจากแหล่งบุคคลด้วยการใช้คำถามสัมภาษณ์เดียวกันจากบุคคลทั้ง 8 คน ซึ่งมีความแตกต่างกันบางประการในลักษณะของอาชีพ ระยะเวลาในการประกอบอาชีพ และลักษณะของผู้ที่อยู่อาศัยด้วย เป็นการยืนยันว่าข้อมูลที่ได้รับมีความสอดคล้องกัน

2. การตรวจสอบการดำเนินงานวิจัยจากผู้เชี่ยวชาญ (Peer Debriefing) โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม เป็นผู้ตรวจสอบ และให้คำแนะนำในการดำเนินงานทุกขั้นตอน

3. ความไว้วางใจได้ (Dependability) ผู้วิจัยมีการอธิบายให้เห็นถึงขั้นตอนการทำงานวิจัยอย่างชัดเจน และนำเสนอข้อมูลที่ครบถ้วน มีความครอบคลุมในกระบวนการทำวิจัย รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูล

4. การยืนยันผลการวิจัย (Confirm Ability) ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบที่สามารถตรวจสอบได้ เช่น การบันทึกเสียง การถอดเทป การอ้างคำพูด การเข้ารหัส และการสรุปข้อมูล เป็นต้น

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E/G-026/2564 ซึ่งจะคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล ทั้งในขณะเก็บข้อมูล และภายหลังจากที่ข้อมูลถูกนำเสนอออกไป ผู้วิจัยจึงใช้ความระมัดระวังอย่างมากในขณะเก็บข้อมูลเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนทางอารมณ์ หรือจิตใจของผู้ให้ข้อมูล และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง จะดำเนินการโดยไม่ให้กระทบต่อเวลาทำงาน หรือเวลาส่วนตัวมากเกินไป รวมถึงจะขอความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลโดยมีเอกสารลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย เมื่อได้รับความยินยอมจากผู้ให้ข้อมูลจึงจะเริ่มดำเนินการเก็บข้อมูล

ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลครั้งแรกผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การศึกษา แจ้งถึงขั้นตอนการวิจัย และชี้แจงการพิทักษ์สิทธิในกระบวนการวิจัย สอบถามความพร้อมและความสมัครใจทุกครั้ง ก่อนเก็บข้อมูล รวมถึงขออนุญาตการบันทึกเสียงก่อนทุกครั้ง นอกจากนี้ในการถอดเทปผู้วิจัยจะใช้นามสมมติ และใช้สัญลักษณ์ Q แทนตัวผู้วิจัย และใช้ A แทนตัวผู้ให้ข้อมูล ในการเลือกวัน เวลา และสถานที่ จะตกลงกันตามความพร้อม และความเหมาะสมของทั้งสองฝ่าย

ในขั้นตอนการนำเสนอ ผู้วิจัยจะใช้นามสมมติแทนชื่อ นามสกุลจริงของผู้ให้ข้อมูล ข้อค้นพบหรือรูปภาพที่เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูลจะไม่ถูกนำเสนอในรูปแบบวิทยานิพนธ์ ผลการวิจัย และหลักฐานการเก็บข้อมูลทุกอย่างจะถูกเก็บไว้ในที่ที่สามารถเปิดได้คนเดียว และจะทำลายทิ้งในภายหลัง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ: กรณีศึกษาพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ เป็นการศึกษาโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) รูปแบบการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) จึงนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยมุ่งเน้นทำความเข้าใจและแสดงรายละเอียดพร้อมทั้งบริบทอย่างสมบูรณ์ของกรณีศึกษาผ่านการถ่ายทอดเรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ตั้งแต่ช่วงที่ถูกการตีตราทางอาชีพ จนเกิดกระบวนการที่ทำให้บุคคลเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ จากข้อมูลที่ได้จากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักที่ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลผ่านการศึกษาเฉพาะกรณีแบบ Instrumental Case โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการบรรยายข้อมูลสำคัญของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเป็นกรณีศึกษาเพื่อตอบประเด็นปัญหาการวิจัยที่กำหนดไว้ โดยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ส่วนที่ 2 กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

ส่วนที่ 3 เงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ โดยมีรายละเอียดในการนำเสนอข้อมูลแต่ละส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ มีผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้นรวม 8 ท่าน ซึ่งเป็นจำนวนที่ทำให้ได้ข้อมูลอิ่มตัว (ชาย โพธิสिता, 2549) ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลได้แก่การอธิบายถึงข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเป็นพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ แต่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยมีเกณฑ์คัดเลือกจากการทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ การทำแบบตรวจสอบรายการประสบการณ์ถูกตีตรา และระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ ผู้วิจัยให้ความสำคัญในมุมมองและทัศนะของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยนำเสนอข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่เป็นข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพพริตตี้ ส่วนที่บรรยายการเข้าสู่อาชีพพริตตี้ ตั้งแต่การเริ่มต้นเข้าสู่อาชีพ ไปจนถึงการมีพัฒนาการทางอาชีพ และส่วนที่บรรยายประสบการณ์ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ มีรายละเอียดดังนี้

1.1 คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูล

รายละเอียดที่เป็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ซึ่งเกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ พริตตี้ ได้แก่ ชื่อ(นามสมมติ) อายุ สถานภาพ ระดับการศึกษา ระยะเวลาในการประกอบอาชีพ พริตตี้ และลักษณะของงานที่ทำ ซึ่งรายละเอียดทั่วไปของทั้ง 8 ท่าน นำเสนอในรูปแบบตาราง เพื่อให้เห็นภาพรวม ดังนี้

ตาราง 2 ตารางแสดงรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ชื่อ	อายุ	สถานภาพ	การศึกษา	ระยะเวลาในการประกอบอาชีพ	ลักษณะของงานที่ทำ
1.คุณมด	24 ปี	โสด (อยู่กับพ่อแม่)	ปริญญาตรี	5 ปี	พริตติ้งงานแสดงสินค้า / พริตตี้เอ็มซี / พริตตี้ภาษาต่างประเทศ
2.คุณอิง	27 ปี	โสด (อยู่กับพ่อแม่)	ปริญญาตรี	5 ปี	พริตติ้งงานแสดงสินค้า / พริตตี้เอ็มซี / พริตตีดนตรี / พริตตี้ภาษาต่างประเทศ
3.คุณปลา	30 ปี	โสด (อยู่กับพ่อแม่)	ปริญญาตรี	8 ปี	พริตติ้งงานแสดงสินค้า / พริตตี้เอ็มซี / พริตตีดนตรี / พริตตี้ภาษาต่างประเทศ
4.คุณหนู	27 ปี	โสด (อยู่กับพ่อแม่)	ปริญญาตรี	5 ปี	พริตติ้งงานแสดงสินค้า / พริตตี้เอ็มซี / พริตตีดนตรี / พริตตี้ภาษาต่างประเทศ
5.คุณแก้ง	32 ปี	โสด (อยู่กับแฟน)	ปริญญาตรี	10 ปี	พริตติ้งงานแสดงสินค้า / พริตตี้เอ็มซี / พริตตี้ภาษาต่างประเทศ
6.คุณนุ่น	29 ปี	โสด (อยู่กับพ่อแม่)	ปริญญาโท	6 ปี	พริตติ้งงานแสดงสินค้า / พริตตี้ภาษาต่างประเทศ
7.คุณนก	33 ปี	โสด (อยู่กับพ่อแม่)	ปริญญาตรี	10-12 ปี	พริตติ้งงานแสดงสินค้า / พริตตี้เอ็มซี / พริตตีดนตรี / พริตตี้ภาษาต่างประเทศ
8.คุณปู	26 ปี	โสด (อยู่กับแฟน)	ปริญญาตรี	3 ปี	พริตติ้งงานแสดงสินค้า / พริตตีดนตรี / พริตตี้ภาษาต่างประเทศ

1.2 การเข้าสู่อาชีพฟรีตี้

การเข้าสู่อาชีพฟรีตี้บางรายเริ่มต้นตั้งแต่ขณะที่กำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นปริญญาตรี บางรายเริ่มต้นหลังจากเรียนจบชั้นปริญญาตรี ซึ่งมีการเข้าสู่อาชีพอยู่ 2 ลักษณะ คือการเริ่มต้นจากการประกอบอาชีพอื่นก่อน แล้วจึงพบหนทางเข้าสู่อาชีพภายหลัง อีกลักษณะหนึ่งคือ การถูกชักชวนจากเพื่อน หรือออกแกลไนซ์ให้ประกอบอาชีพฟรีตี้ตั้งแต่เริ่มแรก โดยอาชีพที่ทำก่อนมาเป็นฟรีตี้ ได้แก่ PC (Product Consultant) พนักงานแนะนำสินค้าตามห้างสรรพสินค้า นางแบบ นักแสดงอิสระ หลังจากนั้นจึงถูกชักชวนจากเพื่อนร่วมงานที่มีข้อมูล และหนทางเกี่ยวกับการเป็นฟรีตี้ ให้ประกอบอาชีพฟรีตี้เป็นอีกอาชีพหนึ่ง จนกระทั่งผู้ให้ข้อมูลหันมาประกอบอาชีพฟรีตี้เป็นหลัก ส่วนผู้ที่เข้ามาประกอบอาชีพฟรีตี้ตั้งแต่แรกจะมาจากการการให้งานจากคนรู้จักที่ประกอบอาชีพฟรีตี้ หรือการที่ออกแกลไนซ์ โมเดลลิ่งชักชวนให้ไปแคสงาน

หลังจากที่เริ่มเข้าสู่อาชีพฟรีตี้แล้ว ผู้ให้ข้อมูลทุกรายล้วนได้คำแนะนำจากเพื่อนร่วมงานคือฟรีตี้รุ่นพี่ในการพัฒนาการประกอบอาชีพเกี่ยวกับการหางาน มีการหางาน และส่งงานอย่างไรให้ได้ประสิทธิภาพ ซึ่งอาจแตกต่างกันบ้างตามยุคสมัย ที่ยังไม่มีแอปพลิเคชันไลน์ ต้องมีออกแกลไนซ์ หรือโมเดลลิ่งเป็นสื่อในการหางานจากผู้ประกอบการ แต่เมื่อมีแอปพลิเคชันไลน์ การส่งงาน และหางานส่วนมากจะอยู่ในกลุ่มไลน์ ดังนั้นยิ่งรู้จัก ฟรีตี้คนอื่นมากเท่าไร ยิ่งสามารถเข้ากลุ่มไลน์ และมีโอกาสเห็นงานได้มากขึ้นเท่านั้น นอกจากนั้นฟรีตี้ยังต้องฝึกฝน และพัฒนาตนเอง ทั้งเรื่องรูปร่าง หน้าตา รวมถึงความสามารถด้านต่างๆ จนกลายเป็น ฟรีตี้เอ็มซี ฟรีตี้สองภาษา และฟรีตี้สามภาษา นั้นหมายถึงการพัฒนาทางอาชีพ และพัฒนายรายได้ต่องานด้วย

1.3 ประสบการณ์ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

การศึกษาจากฟรีตี้พิเศษหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ 8 ราย แสดงให้เห็นถึงการถูกตีตราทางอาชีพในบริบทเฉพาะของกรณีศึกษา โดยแต่ละท่านมีประสบการณ์ในการทำงานฟรีตี้ ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพโดยไม่เคยรับงานที่เข้าข่ายผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรม ซึ่งข้อมูลเหล่านี้เป็นการยืนยันคุณสมบัติที่เหมาะสมของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลของการศึกษาครั้งนี้ พบว่ามีการถูกตีตราในผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ สื่อสร้างภาพพจน์แบบเหมารวมในทางลบให้กับผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้ ฟรีตี้เป็นอาชีพที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม และการลดคุณค่าผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้ มีรายละเอียดดังนี้

สื่อสร้างภาพพจน์แบบเหมารวมในทางลบให้กับผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้ ว่ามีลักษณะเดียวกันในเชิงผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรม ซึ่งพบว่าการที่คนในสังคมส่วนใหญ่มีมุมมองที่ไม่ดีต่อผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้ เกิดมาจากการได้รับสารซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดมาจาก หนังสือพิมพ์ โทททัศน์ ป้ายโฆษณา หรืออินเทอร์เน็ต สิ่งเหล่านี้ที่ได้กล่าวมาข้างต้นสร้างให้สังคมเกิดภาพพจน์

แบบเหมารวมในเชิงลบต่อผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ อันนำมาซึ่งการตีตรารูปแบบอื่นๆตามมา เช่น เหมารวมว่าการขายบริการทางเพศ หรือการดูแลลูกค้าแบบถึงเนื้อถึงตัวในร้านเหล้า ถูกสื่อทำให้เข้าใจว่าอาชีพเหล่านั้นคือส่วนหนึ่งของอาชีพพริตตี้ การเหมารวมคนบางกลุ่มที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น มีหน้าอกใหญ่ ทำหน้า รูปร่างหน้าตาดี ว่าเป็นพริตตี้ เมื่อกลุ่มคนเหล่านั้นแสดงพฤติกรรมไม่ดี ก็จะเหมารวมว่าพริตตี้เป็นผู้กระทำ

พริตตี้เป็นอาชีพที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคมผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ถูกกระทำพฤติกรรมในลักษณะที่ไม่ได้รับการยอมรับ ไม่เห็นชอบกับการประกอบอาชีพ พบว่ามาจากการที่คนในสังคมมองว่าเป็นอาชีพที่ภาพลักษณ์ไม่ดี ไม่น่าภูมิใจ ไร้เกียรติ หรืออาจมองไปถึงโอกาสก้าวหน้าในการทำงานต่ำ ทำได้ไม่นาน สิ่งเหล่านี้ทำให้คนในสังคมไม่ยอมรับอาชีพพริตตี้ จากการเก็บข้อมูลพบการมีอคติ คือ การที่บุคคลส่วนมากในสังคมมีความรู้สึกไม่ชอบ ไม่ยอมรับ หรือไม่เห็นด้วยกับการประกอบอาชีพพริตตี้ พบว่าส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากอคติที่สังคมส่วนใหญ่มองพริตตี้ด้วยภาพพจน์แบบเหมารวมว่า พริตตี้ทำงานผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรม ส่งผลให้บุคคลในสังคมไม่เปิดใจรับฟัง และการที่คนใกล้ชิดตัวไม่ยอมให้ประกอบอาชีพพริตตี้ จากการเก็บข้อมูลพบว่าผู้ให้ข้อมูลเคยมีประสบการณ์ที่ครอบครัว เพื่อนสนิท คนรัก หรือคนรอบข้าง ไม่ยอมรับ ไม่เห็นด้วยกับการประกอบอาชีพพริตตี้ อาจแสดงออกทั้งทางคำพูด การกระทำ ท่าทาง อันนำมาซึ่งการทะเลาะเบาะแว้ง หรือทำให้ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้รู้สึกไม่ดี อึดอัดใจ

การลดคุณค่าผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ การตีตราลักษณะนี้เกิดขึ้นด้วยการที่คนในสังคมแบ่งแยกผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ให้ออกจากสังคมหลัก และกระทำการลดทอนคุณค่า ทำให้รับรู้ถึงความรู้สึกไม่ดีทางอาชีพ เช่น ความรู้สึกว่าโดนดูถูก ความรู้สึกที่ไม่มีใครให้เกียรติ เป็นต้น พบว่ามีพฤติกรรมแบบเลือกปฏิบัติไม่ดีกับผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้อยู่ 3 ลักษณะ ได้แก่ พฤติกรรมกล่าวหา คือ การกล่าวหาในสิ่งที่ไม่เป็นจริง โดยทำให้ผู้ถูกกล่าวหา เสียหาย เสียชื่อเสียง โดยเฉพาะการกล่าวหานั้นจะรุนแรงขึ้นเมื่ออยู่ในที่สาธารณะ ที่มีผู้อื่นรับรู้ถึงการกล่าวหานั้นด้วยเป็นจำนวนมาก พฤติกรรมดูถูกเหยียดหยาม คือ การกระทำที่ทำให้ผู้ประกอบอาชีพพริตตี้รู้สึกต่ำต้อย ไม่มีเกียรติ รวมถึงการแสดงให้เห็นว่าไม่ชอบ หรือไม่ต้องการยุ่งด้วย รับรู้ได้ถึงการทำที่ไม่ได้รับความเท่าเทียม และพฤติกรรมการลวนลามจากเพศชาย คือ การที่เพศชายมีการแสดงออกต่อผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ซึ่งเป็นเพศหญิงในเชิงไม่ให้เกียรติ หรือลวนลามด้วยสายตา คำพูด การแตะเนื้อต้องตัว หรือทำให้ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้รู้สึกได้ถึง การคุกคามทางเพศ หรือการเหยียดทางเพศ รู้สึกถูกมองว่าง่าย ไม่มีค่า ไม่มีราคา โดยมีรายละเอียดของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละราย ดังนี้

รายที่ 1 คุณมด จากการประกอบอาชีพฟรีแลนซ์ตั้งแต่ขณะที่ยังเรียนมหาวิทยาลัยอยู่ ร่วมกับการชอบคบหาคุยกับผู้ชายวัยโตกว่า ทำให้ถูกเพื่อนที่มหาวิทยาลัยเข้าใจผิด มองไม่ดี และถูกกล่าวหาว่าเธอเป็นเด็กเสีย นอกจากนี้ในการคบหาคุยกับใครพบว่าส่วนมากผู้ชายที่เข้าหา มักไม่จริงจัง แต่หวังเรื่องทางเพศ มองภาพลักษณ์ไม่ดี รวมถึงพ่อแม่ฝ่ายชายจะไม่ค่อยยอมรับ เนื่องจากการแต่งตัวโป๊ และประกอบอาชีพฟรีแลนซ์

“เพื่อนเคยพูดเลย พูดเสียงดังด้วย บอกว่าเป็นเด็กเสีย...พูดกลางวง แบบคน เยอะๆอะ ‘อิมด เด็กเสีย’...แล้วก็ไปเม้นใน Facebook แบบว่าเฮอ อิมด... เด็กเสียเลย”

รายที่ 2 คุณอึ้ง พบประสบการณ์การถูก แหย่ดุด่า และถูกเลือกปฏิบัติจาก ลูกจ้างที่จ้างงาน บุคคลอื่นแสดงออกในสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองด้อยค่าลง ส่วนมุมมอง ของเพศชาย ประสบการณ์ที่พบมักจะถูกเพศชายเหมารวมว่าผู้ประกอบอาชีพฟรีแลนซ์เป็นผู้หญิง ง่าย หมายถึงการที่ไม่หวังเนื้อหึงตัว สามารถเข้าถึงได้ง่าย และเหมารวมสู่การทำงานกลางคืน ประเภทอื่น นอกจากนี้ยังถูกคนรู้จักละแวกบ้านใกล้เรือนเคียงมองภาพลักษณ์ไม่ดี แสดงออกถึง การดูถูก ทั้งแสดงออกให้อับอาย เนื่องจากการที่เป็นฟรีแลนซ์ต้องแต่งหน้า แต่งตัวสวยงาม ออกไป ทำงานในเวลากลางคืน

“...ไปยีนบุทเหล้า แล้วเราแต่งตัวออกไปตอนเย็นประมาณ 6 โมงเกือบทุ่ม คน ช้างบ้านเดินมาตะโกนลั่นบ้านเลย...ไปทำงานหรอ...ทำงานกลางคืนด้วยเงะ...น้ำเสียงดูออกเลย ...คือดูหยาบอะ”

รายที่ 3 คุณปลา พบการยอมรับว่าสังคมมองอาชีพฟรีแลนซ์ในแง่ลบ และมีการตี ตราอาชีพของตนเอง ห่วงว่าการประกอบอาชีพของตนนั้นจะสร้างความอับอายให้คนรอบข้างที่ ใกล้ชิดเนื่องมาจากการที่เคยมีประสบการณ์ที่คนใกล้ชิดไม่เห็นด้วยกับการประกอบอาชีพ คือการ ที่ทะเลาะกับเพื่อนสนิทถึงประเด็นดังกล่าวเนื่องมาจากความเป็นห่วง ความหวังดีของเพื่อนสนิท นอกจากนี้ยังพบประเด็นที่ถูกเพศชายคุกคาม มีการเหยียดเพศ ไม่ให้เกียรติ เพราะมีความคิดว่า จะทำอะไรกับคนที่เป็ฟรีแลนซ์ก็ได้

“...เพราะว่าประสบการณ์ที่เราเคยทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนแบบไม่อยากให้ทำงาน ตรงนี้ อยากให้ทำงานเป็นอาชีพที่มันอยู่ในระบอบ อยู่ในบริษัทใหญ่ๆอะไรเงี้ย เพราะเหมือนแบบ เพื่อนก็มองว่าศักยภาพเราอะน่าจะทำงานได้มากกว่าที่ทำอยู่”

รายที่ 4 คุณหนู พบประเด็นการตีตราตนเอง ด้วยความรู้สึกอาย อึดอัด ไม่อยาก ให้ใครรู้ หรือพูดถึงอาชีพของตน มักจะเลี่ยงการตอบคำถามเกี่ยวกับการประกอบอาชีพฟรีแลนซ์ และ มีความคิดว่าคนส่วนใหญ่นในสังคมมองอาชีพฟรีแลนซ์ว่าเป็นอาชีพที่ไม่ดี ยังมีประเด็นการที่ถูกแฟน

และครอบครัวของแฟนไม่ยอมรับ เนื่องจากอคติส่วนตัวที่ไม่ชอบพริตตี้ จึงไม่สามารถให้พ่อแม่ของแฟนรู้ถึงการประกอบอาชีพพริตตี้ของตนได้ และแฟนไม่ค่อยเห็นด้วยกับการประกอบอาชีพนี้ นอกจากนี้ประเด็นการคุกคามทางเพศก็ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบที่กระทบกระเทือนจิตใจจากการถูกลวนลามทั้งการลวนลามทางสายตา คำพูด และการกระทำ

“สะท้อนใจเวลาผู้ชายมอง ไปทำงานแล้วแบบถูกลวนลามทางสายตา คำพูด การกระทำ...ขอมาขอถ่ายรูปแล้วมาโอบ”

รายที่ 5 คุณเก่ง ได้กล่าวถึงการที่สื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ไม่ดีให้กับผู้ประกอบอาชีพพริตตี้ ส่งผลให้คนในสังคมมองอาชีพนี้ว่าเป็นอาชีพที่ไม่ดี เป็นอาชีพที่เหมือนกับอาชีพอื่นซึ่งมีการทำผิดกฎหมาย หรือขัดต่อศีลธรรมอันดี นอกจากนี้ประเด็นสำคัญที่คุณเก่งพบคือ ประสบการณ์การไม่ยอมรับจากแฟน และครอบครัวของแฟน เช่น แฟนให้เลิกทำอาชีพนี้ ครอบครัวของแฟนไม่ยอมรับ โดยมีการแสดงออกถึงการไม่ยอมรับ มีการกล่าวหาว่าทำงานกลางคืน

“มีปัญหาเกี่ยวกับครอบครัวแฟน คือที่บ้านแฟน ... เค้าพูดใส่หน้า พูดต่อหน้าเลยอะ พูดแบบว่า ชั้นไม่เอาหรอกระ ลูกสะไภ้ทำงานกลางคืน เค้าแบบ ไม่เข้าใจเลยว่าเราทำงานอะไร ยังไง”

รายที่ 6 คุณบุ้ง พบประสบการณ์ที่ทำให้รู้สึกไม่ดีจากการที่สื่อทางโทรทัศน์ได้มีการกล่าวถึงพริตตี้ในเชิงดูถูก ทำให้รู้สึกว่าอาชีพของตนถูกดูถูก และเหมารวมว่าการเป็นพริตตี้จะต้องทำสิ่งที่ผิดศีลธรรมทางสังคมไปด้วย นอกจากนี้ยังมีประสบการณ์ที่พบจากคนใกล้ตัวไม่ยอมรับการประกอบอาชีพพริตตี้ จนต้องทะเลาะกับพ่อแม่ ถูกพ่อตำหนิเนื่องจากความไม่เข้าใจ ไม่เห็นด้วยกับการประกอบอาชีพ

“...คือพี่ก็เข้าใจนะแบบเวลาคนอื่นมองอาชีพพริตตี้ก็จะคิดว่าเป็นงานแบบไม่น่าภูมิใจอะแบบ ทำไมให้ลูกไปทำงานพริตตี้อะไรแบบนี้ ช่วงแรกๆก็เลยทะเลาะกับพ่อแม่ค่อนข้างบ่อย...ก็คือพ่อตำหนิเลย จะไม่ให้ทำตอนแรก แต่เราก็ไม่เชื่อ”

รายที่ 7 คุณนก มีความไม่พอใจกับการพบเห็นสื่อทั้งสื่อออฟไลน์ และสื่อออนไลน์ที่เหมารวมอาชีพพริตตี้กับอาชีพอื่นซึ่งเป็นอาชีพที่ผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรมทางสังคม เช่น การขายบริการทางเพศ เป็นต้น เมื่อพบเจอบุคคลอื่นที่เข้าใจผิดและกล่าวหาถึงอาชีพในแง่ที่ไม่เป็นความจริงทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ นอกจากนี้ยังพบการคุกคามทางเพศจากเพศชายที่ชวนไปทำงานขายบริการทางเพศ หรือการลวนลามในขณะที่กำลังทำงาน

“อย่างเวลาเดินตามท้องถนน...ป้ายนวดกระป๋องโดยพริตตี้...คือไม่ใช่ พริตตี้ แต่เค้าใช้คำว่าพริตตี้...ทำให้อาชีพพริตตี้เนี่ยมันดูแบบมองไม่ดีในสายตาหลายคน บางคนอะก็

อาจจะติดลบไปเลย...ก็มีคอมเมนต์ที่เวลาแบบนรกไปอ่าน เค้าก็จะว่ารวมๆ...พริตตี้เท่ากับกระหรี่นรกก็จะของขึ้น”

รายชื่อที่ 8 คุณปู ส่วนมากพบเป็นประสบการณ์การคุกคามทางเพศ ทั้งการลวนลามด้วยสายตา และการถูกชักชวนให้ขายบริการทางเพศบ่อยครั้ง ในหลากหลายรูปแบบซึ่งทำให้รู้สึก ว่าโดนดูถูก โดยเฉพาะการถูกชักชวนโดยไม่ถาม แต่ชวนเหมือนมั่นใจว่ามีการขายบริการทางเพศ อยู่แล้วซึ่งเป็นการไม่ให้เกียรติ ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ

“... มันเหมือนยึดเยียดว่าเราทำงานแบบนี้ไปแล้ว... คือจำคำไม่ได้ทั้งหมด แต่มันให้ฟีลแบบ ไม่ได้มาถามว่าเรารับงานไหม แต่เหมือนเอางานนี้มาเสนอให้ ละคิดว่าเราน่าจะรับอะ (การขายบริการทางเพศ) คือไม่เข้าใจว่ามันเหมือนขายตรงไหนหรอ โกรธนะ”

ซึ่งจากการศึกษาพริตตี้เพศหญิง พบว่าการตีตราดังกล่าวส่งผลให้ผู้ประกอบอาชีพพริตตี้เกิดความรู้สึกอาย ความรู้สึกท้อ ความเครียด รวมถึงเกิดการตีตราตนเองหรือตีตราอาชีพของตนเองในบางราย ซึ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลเกิดกระบวนการต่อสู้ฟันฝ่ากับปัญหาที่เผชิญ เปลี่ยนความรู้สึกที่เป็นปัญหาให้กลายเป็นแรงผลักดันจนสามารถสร้างกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ผู้วิจัยจึงสามารถศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลกลุ่มนี้ โดยจะแสดงรายละเอียดในส่วนต่อไป

ส่วนที่ 2 กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่มีระยะเวลาในการประกอบอาชีพเป็น พริตตี้ตั้งแต่ 3 ปี จนถึง 10 ปีขึ้นไป รวมถึงมีความสามารถในการคัดกรองงาน การปฏิเสธงานที่ตนไม่ต้องการรับด้วยเหตุผลส่วนตัวได้ ซึ่งจากลักษณะดังกล่าวเป็นระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ ซึ่งผ่านการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมาได้จากการที่ต่อสู้กับปัญหาภายในจิตใจ หรือต่อสู้กับความรู้สึกทางลบที่เกิดจากการถูกตีตราทางอาชีพ ซึ่งกระบวนการเกิดความเข้มแข็งพบว่า จะเกิดช้าหรือเร็ว อาจเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือซ้อนทับกัน และไม่เรียงลำดับ ก่อนหลังในแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับ วุฒิภาวะ ความสามารถในการจัดการอารมณ์ การรับรู้ตนเองของพริตตี้ รวมทั้งการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานและคนใกล้ชิด ซึ่งเป็นผลมาจากพื้นฐานความเข้มแข็งภายในจิตใจของแต่ละบุคคล และแรงสนับสนุนจากสภาพแวดล้อมรอบข้าง แต่ถึงแม้ว่าระยะเวลาของการก่อเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล แต่เกิดเป็นกระบวนการที่มีความใกล้เคียงกัน มีลักษณะสำคัญ 6 ประการ คือ การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถจัดการปัญหา มีการเรียนรู้จาก

ประสบการณ์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ซึ่งผู้วิจัยสามารถวิเคราะห์รายละเอียดได้จากการเก็บข้อมูลดังนี้

1. การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด

จากการศึกษาคนใกล้ชิด ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก มีการแสดงออกกับผู้ที่ประกอบอาชีพ พริตตีผ่านทาง การกระทำ หรือคำพูด ที่ส่งเสริมให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่าเป็นการแสดงความรัก มิตรภาพ ความห่วงใย ความหวังดีที่คนใกล้ชิดหยิบยื่นให้ ซึ่งการตอบสนองที่คนใกล้ชิดแสดงต่อผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตีมี 5 พฤติกรรม คือ การให้กำลังใจ การช่วยเหลือด้านการเรียน ช่วยเหลือด้านการทำงาน การให้ความรักความเอาใจใส่ และการเชื่อมั่นว่าผู้ประกอบอาชีพพริตตีทำอาชีพสุจริต มีรายละเอียดดังนี้

1.1 การให้กำลังใจ

การที่คนใกล้ชิดทำให้ผู้ที่ประกอบอาชีพรู้สึกดีขึ้น มีพลังใจมากขึ้น หลังจากเผชิญความเหนื่อยเมื่อยล้าจากการทำงานที่อาจต้องยืนเป็นเวลานาน การต้องยืนบนส้นสูง การต้องให้บริการผู้อื่น ความเครียด การถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ หรือเจอสituationที่ทำให้รู้สึกไม่ดี รู้สึกกลับกับตนเองจากการประกอบอาชีพ เช่น การถูกกล่าวหาว่าเป็นเด็กเสีย ถูกเหมารวมว่าขายบริการทางเพศ หรือการที่พ่อแม่แฟนไม่ยอมรับเนื่องจากประกอบอาชีพพริตตี เป็นต้น ส่วนมากเป็นการให้กำลังใจผ่านทางคำพูด นอกจากนี้การได้รับคำชมในการทำงาน จะส่งผลให้ผู้ประกอบอาชีพพริตตีมีพลังใจ สามารถประกอบอาชีพต่อไปได้ ตัวอย่างดังนี้

“...จะได้พ่อแม่กับเพื่อนคอยพูดซัพพอร์ตให้กำลังใจ พอเราได้กำลังใจบู๊ เราก็จะมีแรงไปทำงาน... เกิดวันไหนที่เรารู้สึกแบบว่า รู้สึกตัวเองแบบเหนื่อย ล้า หหมดกำลังใจ รู้สึกไม่มีค่า อะไรเงี้ย ก็จะไปหาพ่อกับแม่เขาจะมีคำพูดที่ทำให้เราสบายใจอะ ทำให้เรารู้สึกแบบเข้มแข็ง” (คุณมด)

“ที่บ้านก็จะพูด...ว่าทำดีที่สุดแล้ว ชั่งมันแถอะ...เพื่อนที่ทำงานคู่กับเราก็อุ้มประมาณว่าเก่งแล้ว ดีแล้ว...ทำให้เรามีกำลังใจในการทำเอ็มซีต่อ” (คุณอึ้ง)

“คนรอบข้าง น้องจะชอบแบบ ถ้าเวลาไม่โอเคจริงๆนะก็ก็อกกลับไปกอดแม่... ก็เนี่ยแหละ คิดว่าครอบครัว ที่ทำให้เราผ่านต่างๆได้ แค่ว่าแบบมีครอบครัว เต็มพลังคอยพูดให้กำลังใจ คอยต้อนรับเราเสมอไม่ว่าเราจะเจออะไรมา” (คุณปู)

1.2 การช่วยเหลือด้านการเรียน

การที่เพื่อน ครอบครัว หรือแม้กระทั่งครูอาจารย์ ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนด้านการเรียน มีส่วนช่วยส่งเสริมการประกอบอาชีพของพริตตี้ ซึ่งพริตตี้บางรายมีความจำเป็นที่จะต้องทำงานไปด้วยขณะเรียนเพื่อหาเงินส่งตัวเองเรียน หาเงินเลี้ยงชีพ หรือหาเลี้ยงครอบครัว พบว่าการประกอบอาชีพพริตตี้ขณะที่เรียนอยู่ทำให้ต้องการความช่วยเหลือด้านการเรียนมากเป็นพิเศษ เนื่องจากความท้อ ความเหนื่อยจากการเรียนพร้อมกับทำงานไปด้วย หรือการที่ผลการเรียนแย่ง ซึ่งเมื่อมีผู้ให้ความช่วยเหลือจึงทำให้การเรียน และการทำงานดำเนินไปพร้อมกันอย่างราบรื่นมากขึ้น ยังรวมถึงการสนับสนุนค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการเรียน หรือการอำนวยความสะดวกด้านอื่นๆที่ไม่ต้องรบกวนการเรียน จะช่วยส่งผลให้ความรู้สึกด้านจิตใจดีขึ้นด้วย ยกตัวอย่างความช่วยเหลือด้านการเรียนดังนี้

“...มดเคยคิดจะลาออกด้วย ตอนปี2ปี3...แต่ว่าเพื่อนบอก เออ เนี่ย ใหนๆก็เรียนแล้ว ช่วยๆกันเรียน เพราะช่วงนั้นคือท้อ เกรดตกด้วย...ช่วยทุกอย่างเลย เพราะเขารู้ว่าเราทำงานเลี้ยงครอบครัว ก็อย่างสมมติว่าเราแบบไม่ไปเรียน เขาก็จะคอยเชคชื่อให้...จดเลคเชอร์ ถ่ายสไลด์ แล้วก็มาส่งให้... แล้วก็มาติวสอบให้” (คุณมด)

“เพื่อนที่มดหาล้างช่วยเยอะนะ...เป็นคนเรียนไม่เก่งอะ...ช่วยติวหนังสือ... แล้วก็มดก็มีอาจารย์ที่ปรึกษา...อยู่ปี4อะพอพี่ปลาก็เกษียณ แล้วก็คือแบบต้องหาเงินจ่ายค่าเทอมเอง จะมีอาจารย์ที่ปรึกษาบางคนก็ถามเราว่าเฮ้ยทำไมเรามาเรียนช้า เรามาเรียนขาดอย่างเงี้ย เราก็บอกเราไปรับอีเว้นท์..หาเงินเรียนเอง อาจารย์ก็จะเข้าใจนะ...บางที่พี่ปลาก็ไม่ได้โดนใบหักใบลาอะไรอะ” (คุณปลา)

“ที่บ้านไม่ให้กูเรียน เขาจะส่งเราเรียนจนจบ ทำให้รู้สึกว่าจะต้องตั้งใจเรียนให้คุ้ม...มีเพื่อนคนหนึ่งที่จะคอยช่วยจดเวลาเราทำงาน” (คุณอิ่ง)

“ที่บ้านสนับสนุนเรื่องการเรียนตลอดเลยนะตั้งแต่เด็ก อยากเรียนอะไร คำส่งเรียนหมด” (คุณนุ้ง)

1.3 การช่วยเหลือด้านการทำงาน

อาชีพพริตตี้เป็นอาชีพที่ต้องทำงานร่วมกับคนจำนวนมาก การช่วยเหลือ และการให้ความร่วมมือจากผู้ร่วมงานด้วยจึงมีความสำคัญ พบว่ามีการให้ความช่วยเหลือด้าน

ภาษาต่างประเทศ การช่วยหางาน การมอบหมายงาน ช่วยคัดเลือกงาน และให้คำแนะนำเพิ่มเติมในงาน นอกจากนี้การที่มีคนใกล้ชิดช่วยเหลือ หรือสนับสนุนสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่อาจไม่ใช่เรื่องของเนื้องาน หรือเกี่ยวกับงานโดยตรง แต่ช่วยอำนวยความสะดวก หรือมีผลกระทบทางบวกกับการทำงาน เช่น สามารถลดความเหนื่อยในการเดินทาง เนื่องจากเป็นหนึ่งในอาชีพที่หลายครั้งต้องเดินทางไกล ไปในหลากหลายสถานที่ซึ่งอาจไม่คุ้นเคย ไกลบ้าน หรือการจราจรติดขัด สัญจรไม่สะดวก บริการรถสาธารณะเข้าไม่ถึง หากมีคนใกล้ชิดช่วยอำนวยความสะดวก จะช่วยให้การทำงานของผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีแลนซ์มีความราบรื่นมากขึ้น ตัวอย่างดังนี้

“เพื่อนนะ...ช่วยเรื่องงานซะส่วนใหญ่ เช่น มีงานก็เอามาให้ คอยกะลูกค้าให้... อย่างเรื่องของMCอะ มีเพื่อนแนะนำ ปรับตรงนี้นะ ปรับตรงนี้นะ...พ่อจะมีไปรับไปส่งตอนทำงาน ก็จะแบ่งเบาเรื่องการเดินทางเรา เราจะไม่เหนื่อยไง เออ พ่อก็จะไปรับส่งตลอด” (คุณอึ้ง)

“เพื่อนๆ พี่ๆก็มิให้เราไปแทนงาน มีชวนเราไปทำงาน...แล้วก็เวลาไปทำงานก็จะช่วยๆกัน เวลาเราไม่เข้าใจภาษา โยนให้คนที่เก่งกว่าได้...ที่รู้สึกว่ายิ่งใหญ่ที่สุดคือแม่ซื้อคอนโดใกล้โบเตค...เราไปทำงานโบเตคซึ่งเราไปบ่อย คือมันก็ไม่ได้ว่าเป็นเหตุผลทั้งหมดในการซื้อนะ แต่เป็นเหตุผลส่วนหนึ่งเล็กๆ ก็ถือว่าสุดยอดละ...ก็อำนวยความสะดวกมากกว่า มีรถให้ขับ” (คุณหนู)

“..เราคิดว่าเป็นข้อดีอย่างนึงด้วยนะ ก็คือเราอะ มีพี่เลี้ยงตั้งแต่เด็ก เราจึงไม่ต้องทำงานบ้าน ไม่ต้องทำกับข้าว ไม่ต้องทำงานบ้านที่แบบเหนื่อย ทำงานก็ไม่เต็มที่...แต่พอเราไม่ต้องทำอะไรเลยอะ...มีคนทำให้ บิ๊บ ทำให้เราสามารถโฟกัส...เรื่องของการงานได้มากขึ้น...พ่อแม่อะแบบไปรับไปส่งเวลาทำงาน” (คุณนก)

1.4 การให้ความรัก ให้ความเอาใจใส่

การที่มีคนใกล้ชิดกระทำให้บางสิ่งบางอย่างให้รู้สึกได้รับความใส่ใจ แสดงออกซึ่งความเป็นห่วง ความสนใจ ส่งผลให้รู้สึกดี รู้สึกเติมเต็ม ไม่รู้สึกขาดในใจ เนื่องจากประกอบอาชีพที่ไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับ ไม่ใช่งานที่มีเกียรติในสังคม ต้องเผชิญการถูกตีตราจากการเหมารวม จากอคติ และการถูกกลั่นแกล้งจากการที่เป็นบุคคลที่มีรูปร่างหน้าตาดี รวมถึงมีลักษณะที่ค่อนข้างยืดหยุ่นเรื่องเวลาทำงาน และสถานที่ทำงาน หลายครั้งต้องเดินทางไปต่างจังหวัด หลายครั้งต้องกลับบ้านดึกมาก ถือเป็นงานที่เสี่ยงอันตรายพอสมควร แต่เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบเหล่านั้น พบว่าการที่คนใกล้ชิดพร้อมที่จะคอย พร้อมรับฟังเสมอในเวลาที่ปัญหาต้องการระบาย การแสดงความห่วงใย การใส่ใจสารทุกข์สุกดิบจะช่วยให้รู้สึกปลอดภัย ทำให้รู้สึก

ว่าตนเป็นคนที่ได้รับความรัก ช่วยให้อารมณ์ดี กลับมามีพลังใจมากขึ้น ทำให้จิตใจเข้มแข็ง อาจแสดงออกได้ทั้งในทางการกระทำ คำพูด หรือแม้แต่ช่องทางโซเชียลมีเดียต่างๆ ส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจได้ ดังตัวอย่าง

“เวลาทำงานเขาก็จะคอยโทร เป็นห่วง เค้าน่าจะไม่หลับจนกว่าเราจะแบบกลับบ้านก็ทำให้เรารู้สึกว่าเขาเป็นห่วง” (คุณมด)

“ปกติเราไม่เคยไม่พูดกับครอบครัว เพราะว่าเราเป็นคนโกหกไม่ค่อยเนียนเท่าไร เพราะว่าอ้าปากก็เห็นลิ้นไก่แล้ว...แบบรู้สึกไม่ดีกลับบ้านมาคือทุกคนก็รู้หมดแล้วว่าเรารู้สึกไม่ดี...เวลาทุกข์มากก็ร้องไห้ร้องห่มกะครอบครัวเนี่ยแหละ เวลาเมาอะ เราพูดมาละเลย” (คุณอึ้ง)

“...เหนื่อยจากงานมา แฟนก็...ดูแล...เค้าก็จะเทคแคร์ ทำนู่นนี่ให้อะ เราก็อยู่เฉยๆไม่ต้องทำอะไร...พ่อแม่ก็เหมือนกัน ถ้าอยู่บ้านก็สลับกันเอาของกินมาให้ทั้งวัน” (คุณนุ่น)

“ก็มีเพื่อน เวลาเหมือนเดิตร้อนก็ยังมีคนแบบ ให้ปรึกษา มีคนรับฟัง...ส่วนใหญ่พี่ปลาจะชอบปรึกษาก่อน จะมีคนที่เป็นคนให้คำปรึกษา...ถ้ามันเป็นเรื่องใหญ่ ก็จะมีคนให้คำปรึกษา มีเพื่อน มีแฟนอะไรอย่างเงี้ย หรือคนที่ให้คำปรึกษาเราได้ รุ่นพี่” (คุณปลา)

1.5 การเชื่อมั่นว่าผู้ประกอบการอาชีพพริตตี้ทำอาชีพสุจริต

อาชีพพริตตี้เป็นอาชีพที่ไม่ได้ถูกยกย่อง ไม่ได้ได้รับการยอมรับเท่าที่ควรในสังคมซึ่งถูกตีตราจากกระแสที่สื่อมีการเหมารวมพริตตี้ในทางที่ไม่ดี ทั้งยังอาจต้องเปลืองตัว และเสี่ยงอันตรายจากการทำงานที่กลับดึกบ้าง แต่งตัวล่อแหลมบ้าง พบว่าการที่คนใกล้ชิดเข้าใจ เชื่อมั่นต่อการตัดสินใจประกอบอาชีพพริตตี้ และเชื่อมั่นในการเลือกรับงานของผู้ให้ข้อมูล มีการแสดงออกถึงความมั่นใจว่าผู้ให้ข้อมูลจะไม่รับงานที่ผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรมทางสังคม เลือกลงเฉพาะงานที่สุจริต คนใกล้ชิดมีความมั่นใจ และยอมรับความคิดเห็นเกี่ยวกับการประกอบอาชีพพริตตี้ โดยไม่ห้าม และไม่สงสัย ทั้งยังให้กำลังใจในการทำงาน เป็นพลังบวกทางใจทำให้สามารถยืนหยัดประกอบอาชีพนี้ได้ยาวนานมากขึ้น และตั้งใจหาโอกาสก้าวหน้าในอาชีพนี้ต่อไป โดยที่ไม่จำเป็นต้องใส่ใจ หรือเก็บคำพูด และการกระทำของคนอื่นมาคิดลบ ตัวอย่างเช่น

“พ่อแม่...ไม่เคยห้ามไม่เคยสงสัยในตัวเรา...ไม่เคยมีปัญหากับการที่เราทำงานนี้เลย ไม่เคยมีคำถาม...เค้าก็เข้าใจจะไม่ได้มีปัญหา ก็ปล่อยให้เราทำ...มีความเชื่อใจว่าเราทำงานพริตตี้แบบดีอะ ไม่ได้ทำอะไรเสื่อมเสีย แล้วก็เข้าใจ คือเค้าเป็นคนห่วงลูกมาก แต่บางที่ต้องไปทำงานต่างจังหวัด เค้าก็เข้าใจอะ” (คุณหนู)

“เค้าไม่ได้มาแบบ นั่งจ้ำจี้จ้ำไชเรา...ด้วยความที่เค้าอะ เชื้อมันในตัวเรา...ถ้าสมมติว่าครอบครัวไม่เข้าใจอะ คงทำมาไม่ได้ถึง10ปีอะ...พ่อแม่อาจจะให้เลิกทำตั้งแต่ปีแรกเลยด้วยซ้ำมั้ง...เพราะแม่จะรู้ว่าตอนทำพริตตี้เราหาเงินได้เยอะไง เราสามารถซัพพอร์ตเค้าได้ไรงี้ยัยคือถ้าคนใกล้ตัวเราเข้าใจอะ เราเข้มแข็งอยู่แล้ว” (คุณเก่ง)

“คุณแม่เรา เค้ารู้ว่าเราเป็นคนแบบไหน เค้ารู้ว่าเราแบบไม่ใช่เด็กแบบนอกกรอบอะ คือจะอยู่ที่บ้านกับคุณพ่อคุณแม่ เพราะฉะนั้นคือเค้าจะเห็นในสายตาลดว่าอาชีพเราอะ ทำงานอะไร ละก็เหมือนกับเวลาเราทำงานได้เงินมา เราจะให้เค้าเป็นคนเก็บตลอด...แฟนหรือ เค้าก็ไม่ได้ว่าอะไรเพราะเค้ารู้ว่าเราเป็นคนแบบไหนอยู่แล้ว เวลาเราไปทำงานไรเราก็จะเล่าให้เค้าฟังทุกอย่าง” (คุณนก)

2. การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา

การมีเจตคติทางบวกที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลใช้ในการมองปัญหาจากการถูกตีตรา หรือปัญหาขณะทำงานที่พบ จะทำให้สามารถเข้าใจ มีวิธีคิด วิธีสู้กับปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ส่งผลให้มีเกราะในการป้องกันจิตใจของตนเอง ไม่รู้สึกแยเมื่อเจอปัญหา แต่มีวิธีคิดที่ทำให้เกิดสุขภาวะทางจิตที่ดีรับมือกับปัญหาที่เจอนั้นได้ พบว่าผู้ให้ข้อมูลมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา ซึ่งสามารถวิเคราะห์ได้เป็น 4 ประเด็น ได้แก่ การมีความเข้าใจต่อปัญหาที่พบจากการประกอบอาชีพ การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ การรับรู้ตนเองและมั่นใจในการประกอบอาชีพ และระลึกถึงความรู้สึกดีในอดีตเมื่อเผชิญปัญหา โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การมีความเข้าใจต่อปัญหาที่พบจากการประกอบอาชีพ

การมีความเข้าใจต่อปัญหาต่างๆ ในอาชีพที่ทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ใจ โดยเฉพาะการไม่เป็นที่ยอมรับ เป็นปัญหาหลักอย่างหนึ่งของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ที่เกิดจากการมีอคติ การเหมารวม หรือความเข้าใจผิด นอกจากนั้นการมีปัญหาลักษณะหน้าในงาน การมีปัญหากับผู้ร่วมงานด้วยสามารถเกิดขึ้นได้เป็นเรื่องปกติ พบว่าผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้มีการเตรียมใจรับมือกับปัญหาอยู่แล้วระดับหนึ่ง ไม่ได้มองว่าเป็นปัญหาที่ร้ายแรงแต่เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของอาชีพ รวมถึงเข้าใจในความไม่มั่นคงของอาชีพ และไม่ได้เก็บมาเป็นความทุกข์ในชีวิตการพยายามมองที่ปัญหาแล้วทำความเข้าใจกับสิ่งเหล่านั้น วิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหา การที่มองตามความเป็นจริงว่าบางปัญหาเกิดจากความเข้าใจผิดของผู้อื่น การไม่โทษตัวเอง การไม่เก็บปัญหาบางอย่างมาใส่ใจ เช่น สิ่งที่ไม่เป็นความจริง สิ่งที่ไม่สามารถแก้ไขได้ แต่สามารถวางเฉย รวมถึงการทบทวนกับตัวเองจนเกิดความเข้าใจในปัญหาเหล่านั้น จะช่วยให้เกิดแนวทางที่

เปลี่ยนความรู้สึกแย่ที่เข้ามากระทบจิตใจให้เบาลง ไปจนถึงขั้นไม่มีความรู้สึกไม่ดีขึ้นอีก เพื่อรักษาสุขภาพทางจิตของตน ไม่ให้ตนเองเกิดความทุกข์ หรือความเครียด ทำให้ปัญหาเหล่านั้นไม่สามารถบั่นทอนกำลังใจ ดังตัวอย่างคำกล่าวเหล่านี้

“มันก็ทำได้แต่ปลงอะ...ด้วยความว่างงานเนี่ยมันก็เกี่ยวข้องกับเศรษฐกิจ ออกแกลไนท์ อะไรต่างๆด้วยอะไรเงี้ย ถ้าเราไม่มีคนจ้างก็คงไม่มีงานแหละ...ก็มองว่าปัญหามันก็เกิดขึ้นได้ตลอดไรเงี้ย คือจริงๆแล้วงานพรืดดีอะ มันคือเป็นวันต่อวันใช่ปะ...บางที่มันก็เป็นแค่ 3 วัน ถ้าเราทนได้ไปแค่ระยะเวลานั้นๆอะ ทนๆมันไปได้ยาวก็จบงานแล้ว...โชคดีที่ว่างงานมันจบไว มันไม่ได้แบบเราจะต้องทำงานนี้ไปทั้งปี” (คุณปลา)

“...ต้องมานั่งมองปัญหาว่าปัญหามันเกิดจากอะไร การที่เราดาวนู้สึกน้อยใจเพราะอะไร เพราะเรากลัวว่าพ่อแม่แฟนจะไม่ชอบ ถามต่อว่า แล้วทำไมเราถึงต้องกลัวว่าพ่อแม่แฟนจะไม่ชอบ เพราะ เรากลัวว่าเค้าอะจะไปบอกแฟนเราให้เลิกกับเรา เพราะฉะนั้นที่เนี่ยปัญหาอะ มันมีโซลูชันแล้วไง ในเมื่อแฟนบอกมาแล้วว่า ต่อให้ยาย หรือแม่เค้าจะไม่ชอบ แต่ยังไงเค้าก็เลิกเราไป เพราะเค้าเลิกเราแล้ว เค้าเป็นคนที่อยู่กับเรา เพราะฉะนั้นก็ปัญหา จบ ไม่เครียดแล้ว” (คุณแก้ง)

“คิดว่าอยู่ที่แบบความมีมารยาท การศึกษา ความเป็นคนดีไม่ดีมากกว่าอะ เพราะคือ ผู้ชายทุกคนชอบมองอะไรสวยๆงามๆแบบนี้อยู่แล้ว แต่ไม่ใช่ทุกคนจะมองแบบน่าเกลียดพูดแบบน่าเกลียดหรือทำอะไรแบบน่าเกลียดให้เราารู้สึก...เอาจริงก็คือคิดว่าเค้าเป็นคนที่ไม่โอเคอะ แบบไม่มีมารยาทไรเงี้ย ซึ่งเราเปลี่ยนใครไม่ได้ จบ ก็ต้องจบแค่นั้น เพราะเราเปลี่ยนแปลงใครไม่ได้” (คุณหนู)

2.2 การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์

การมีความเข้าใจผู้อื่น ว่าแต่ละบุคคลมีความคิดที่แตกต่างกัน ซึ่งอาจมีคนจำนวนมากที่ไม่เห็นด้วยกับการประกอบอาชีพพรืดดี ไม่เห็นชอบกับผู้ที่พรืดดี อาจเพราะความไม่รู้ ความไม่เข้าใจ หรือมีมุมมองต่ออาชีพพรืดดีที่แตกต่างกันออกไป พบว่าการมองความไม่เห็นด้วยเหล่านั้นเป็นเรื่องธรรมชาติทั่วไปที่มนุษย์จะมีความคิดที่หลากหลาย ไม่ใช่ทุกคนที่จะเห็นด้วยกับสิ่งที่ตนคิด สิ่งที่ทำ โดยเฉพาะบริบทของการประกอบอาชีพพรืดดี หรือมุมมองที่มีต่อผู้ที่ประกอบอาชีพพรืดดี รวมไปถึงมุมมองในการทำงาน ซึ่งหลายครั้งเพื่อนร่วมงานก็มีความเห็นไม่ตรงกัน การมองที่ข้อดี สิ่งดีที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพ เป็นเจตคติที่จำเป็น เพื่อความสบายใจของตนเอง ยกตัวอย่างดังนี้

“เราก็สนุกกับการทำงานตรงนี้อะนะ แต่ว่า ก็เข้าใจในหลายๆคนที่เขาก็คงจะมีความคิดอีกแบบนึงด้วย...เหมือนตอนหลังอะ ก็เริ่มมาปรับได้ว่า เออคนเราก็แบบเหรียญมีสองหน้าเงี้ย ก็คือเราด้วยความที่เราทำงานเราก็เห็นจริงๆว่า เอ้ย มันก็มีคนที่ทำในทางของโสเภณีจริงๆไรเงี้ย แล้วด้วยความที่แบบในเมื่อที่เราไม่ทำอะ ละถึงแม้เราจะโดนเหมารวมเราก็เข้าใจนะ คนที่เขาไม่รู้อะ เขาก็เหมารวม ถ้ามัวว่าเขาผิดไหม เขาก็ไม่ผิด เพราะเกิดจากว่าเขาไม่รู้” (คุณปลา)

“มองว่า ถ้าคนมันไม่ได้มาอยู่จุดเนี้ยมันไม่รู้หรอก พี่มองว่ามันเป็นได้ทั้งดี และไม่ ดี มันอยู่ที่ทำตัว เพราะว่าอย่างคนที่อยู่ในวงการเนี้ยก็ต้องยอมรับว่า เอ้ย ก็ไม่ได้ดีทุกคนหะ... เราก็ต้องยอมรับว่า ถ้าเจอทัศนคติที่แย่ๆจากคนอื่นอะ เราก็ต้องยอมรับให้ได้ เพราะมันไม่มีใครสามารถไปคอนโทรลความคิดคนอื่นอะ แต่เราสามารถคอนโทรลความคิดของตัวเอง” (คุณแก้ว)

“ก็อาจจะแบบว่าเปิดโลกกว้าง พยายามเปิดโลกทัศน์ คือมันจะเป็นคนแบบเนี้ย ทำไม่ถึงเป็นแบบนี้ ทำไมคนคนนี้ถึงเป็นพฤติกรรมแบบนี้ พอเราเข้าใจเค้าอะ เราลองไปเป็นเค้าดู เอาใจเค้าไปใส่ใจเราดู ว่า เออ ทำไมเค้าถึงเป็นแบบนี้ ทำไมทำอย่างเงี้ย แล้วเราจะรู้สึกแบบ มี ทัศนคติที่เปลี่ยน เปลี่ยนมุมมองเรา” (คุณนก)

2.3 การรับรู้ตนเองและมั่นใจในการประกอบอาชีพ

การถูกเหมารวมจากการที่พริตตี้บางคนทำงานอื่นควบคู่ เช่น การขายบริการทางเพศ หรือการเ็นเตอร์เทนลูกค้าโดยมีการใช้ยาเสพติดร่วมด้วย รวมทั้งการถูกเหมารวมจากสื่อที่สร้างความเข้าใจผิด สิ่งที่สำคัญต่อความเข้มแข็งภายในจิตใจ พบว่าคือการรับรู้ตนเองที่กำลังทำอะไร รับรู้ว่าตนเองทำอาชีพที่สุจริต และไม่ได้ทำในสิ่งที่สังคมตีตราพริตตี้ การมั่นใจว่าสิ่งที่ตนเองทำทั้งหมดในการประกอบอาชีพล้วนเป็นสิ่งที่ดี และมั่นใจว่าอาชีพนี้แท้จริงแล้วเป็นอาชีพที่ดี ต้องใช้ความสามารถในการประกอบอาชีพ ไม่ได้ใช้เพียงรูปร่างหน้าตา รวมถึงมั่นใจในความดีของตนเองว่าสามารถยืนหยัดประกอบอาชีพนี้โดยที่ไม่ทำสิ่งที่ผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรมอย่างคนอื่น การรับรู้ และมั่นใจในตนเองจึงสำคัญมากต่อความเข้มแข็ง เนื่องจากก่อนจะไปสู้กับคนอื่นได้ พริตตี้ต้องสู้กับจิตใจ และความคิดลบต่ออาชีพของตนเองให้ได้ก่อน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“ความที่อาชีพเนี้ย นอกจากจะใช้รูปร่างหน้าตาแล้วยังต้องใช้ความรู้ความสามารถด้านอื่นด้วย ถ้าจะมาสวยอย่างเดียวเนี้ยก็อาจจะไม่ได้อะนะ...แต่ว่าในเรื่องของพริตตี้...ประเภทอื่นๆ ก็ยอมรับว่ามีจริง... ก็อาจจะมีคนที่แบบ เหมือนทำงานในแอตติจูดที่เป็นเนกาทีฟก็มี(ขายบริการทางเพศ) แต่ก็ ด้วยความที่เราไม่ได้ทำ...แบบคิดไว้กับตัวเองตลอดว่าคนที่รู้ดี

ที่สุดก็คือตัวเรา เราไม่ได้ทำแบบนั้น เราก็จะไม่ได้เศร้าหรืออะไรตรงนั้นมากเวลามีคนว่า เพราะเราไม่ได้ทำ” (คุณปลา)

“ทำไมไม่ได้ แค่นี้ไม่รับ เพราะทุกอย่างที่เราได้ยินมาเราไม่ได้ทำ...เราอยู่อีกด้านเลย พวกที่ข่าวออกไปเช่น พริตตี้ขายตัว...กินเหล้าเมายา ไรเงี้ย เราไม่ได้ทำเลย ไม่ได้รับงานแบบนั้น แต่ก็มีส่วนมากทำจริงใจ เราเลยไม่รู้จะทำอะไรไม่ได้ รู้แค่เราจะไม่ทำอะไรนอกเหนือจากเนื้องานพริตตี้จริงๆ แล้วขอแค่คนใกล้ตัวเรารู้แบบเรา เชื่อในตัวเราก็คือจบ” (คุณหนู)

“มันต้องเริ่มจากตัวเรา ถ้าสมมติว่าเราไม่ได้มองบวกกับอาชีพเราอยู่แล้ว แล้วยังต้องมาเจอแรงกดดันจากภายนอกอะ มันอยู่ไม่ได้ เราก็ต้องมองบวกอะ...เราก็ต้องแบบเข้มแข็งอะ แล้วก็หยัดเยียนในจุดยืนของเรา ..ต่อให้ใครจะมองว่าเราแย่หรืออะไรยังไงอะ เราต้องมองเป้าหมายเราก่อนว่า เราทำงานนี้ เราทำเพื่ออะไรอะ เราไม่ได้ทำเพื่อให้ใครมองว่าดีหรือไม่ดี ให้ใครมายกย่องเชิดชูเรา แต่เราทำเพราะเงิน เป็นงานที่มันได้เงิน มันเป็นงานที่ให้เราเหนื่อยแลกเงินมาอะ ไม่ได้ใช้ตัวแลกเงิน” (คุณแก้ง)

2.4 ระลึกถึงความรู้สึกดีในอดีตเมื่อเผชิญปัญหา

การมีเจตคติลักษณะนี้เป็นสิ่งที่ทำให้พริตตี้ใช้ในการมองเพื่อให้รู้สึกว่าเป็นปัญหาเล็กน้อย ลดความกลัวในอาชีพ เมื่อมีปัญหาในงาน เกิดความท้อแท้ใจ หรือถูกตีตรา พบว่าการมองถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกดีซึ่งเคยเกิดขึ้นไปแล้ว การคิดถึงสิ่งที่เคยทำสำเร็จในอดีต สามารถเอาชนะความกลัวในปัจจุบัน หรืออนาคต รวมทั้งช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการต่อสู้กับสิ่งที่กำลังเผชิญเพราะมีความหวังว่าจะต้องสำเร็จอีกเหมือนที่ผ่านมา ยกตัวอย่าง ความสำเร็จในการใช้ภาษาต่างประเทศ รวมถึงความสำเร็จอื่นๆในชีวิตที่อาจไม่เกี่ยวกับการทำอาชีพนี้โดยตรง แต่การมุ่งไปที่ความสำเร็จเหล่านั้น ช่วยให้มั่นใจในสิ่งที่กำลังทำ ในบริบทของอาชีพพริตตี้ เช่นตัวอย่างต่อไปนี้

“... เราคิดว่าที่ผ่านมาเราทำได้ เราเข้าใจ บางทีอะ ถ้าไม่อยู่ตรงนั้น เจอสถานการณ์ตรงนั้นจริงๆ มันไม่รู้สึกลตัวเองจริงๆ... แต่เรารู้แค่เราจะใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาที่เราเคยทำได้อะ มาเพิ่มความเชื่อมั่นให้ตัวเองว่าเราเคยทำได้ไง ก็ต้องได้แหละ” (คุณหนู)

“คือนกเป็นคนแบบว่าเรียนเก่งมาตั้งแต่เด็กแล้วไง...ด้วยความที่เป็นคนตั้งใจเรียนอะ อะไรหลายๆอย่างมันก็สั่งสมมาจากตรงนั้นอะ พอตั้งใจเรียนเสร็จปีบ พอมาอยู่กับการทำงานอย่างเงี้ยเราก็กลายเป็นคนที่ตั้งใจทำงานโดยอัตโนมัติ หลายๆอย่างที่เป็นแบบว่าเจอปัญหา

อย่างเงี้ย เราก็พยายามคิดบวก พยายามเปลี่ยนความคิดอะไรอย่างเงี้ย อย่างเช่นพอเราเจอปัญหาอย่างเงี้ย เราก็คิดว่า เฮ้ย ปัญหามันคือแบบเรียกว่าไรอะ มันเป็นบททดสอบอะ ถ้าเราก้าวไปได้” (คุณนก)

3. มีความสามารถจัดการปัญหา

มีความสามารถในการจัดการสิ่งต่างๆ เพื่อความราบรื่นในชีวิต เพื่อสุขภาวะทางจิตที่ดี รวมถึงความราบรื่นในการประกอบอาชีพ มีวิธีการต่างๆ ที่จัดการกับปัญหาที่เกิดจากอาชีพ หรือปัญหาจากการตีตราทางอาชีพ รวมถึงมีวิธีรับมือกับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ในการประกอบอาชีพชีวิตดี ซึ่งเป็นอาชีพที่ไม่มั่นคง ไม่ปล่อยให้เป็นปัญหาที่ไร้ทางออก ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงที่คาดคิดไว้หรือไม่คาดคิดก็ตาม ซึ่งวิเคราะห์ความสามารถในการจัดการปัญหาออกมาได้เป็น 5 ประการ ได้แก่ การยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของตนเอง รู้วิธีการทำให้ตนเองสบายใจ การรู้จักกาลเทศะ การแสดงความสามารถเพื่อพิสูจน์ตนเอง และมีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รายละเอียดดังนี้

3.1 การยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของตนเอง

นอกจากการตัดสินใจในการประกอบอาชีพแล้ว เมื่อเข้ามาทำงานจริง ยังมีอีกหลายสิ่งที่ต้องตัดสินใจ ต้องเลือกด้วยตนเองอย่างการเลือกรับงาน หากเกิดสิ่งที่เป็นปัญหา หรือความผิดพลาดที่มาจาก การตัดสินใจบางอย่างด้วยตนเอง จะสามารถทำใจยอมรับผลนั้น พบว่าการเตรียมรับมือ หรือเตรียมใจกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในการประกอบอาชีพไว้ก่อน หรือมีความรับผิดชอบเมื่อเลือกรับงานแล้วงานที่ได้รับมีปัญหา รวมไปถึงการหาข้อดีในการตัดสินใจที่อาจไม่เป็นแบบที่คิด สิ่งเหล่านี้เป็นความสามารถในการยอมรับปัญหาในงานที่มาจาก การตัดสินใจด้วยตนเอง ซึ่งหากมีการยอมรับเช่นนี้จะทำให้ไม่เป็นทุกข์ ทำใจให้เข้มแข็งได้ ตัวอย่างเช่น

“ก่อนจะรับงานอะ เราดูเนื้องานแล้วเป็นยังไงเรารับได้ไหม เพราะว่ามันสำคัญตั้งแต่ตอนที่แบบที่เราจะก่อนจะรับงานอยู่แล้วอะ มันอยู่ที่ไรอะ ถ้าสมมติว่าเจอแบบโดนลวนลาม โดนไรมาไซ้ไม๊ละ ก็คิดแค่ ว่า อะ จบงานปุ๊บได้ตั้งค์ ถือว่าแลกกัน เขาได้ความสุขเราได้ตั้งค์ ถือว่าวินๆ ทั้งสองฝ่าย” (คุณมด)

“เราก็พยายามสงบสติอารมณ์ คือแบบ เออ ฮึบ ละก็โฟนต่อ ทำให้จบงาน โอเค อดทน เพราะว่ามันไม่ใช่งานเราไง ถ้าเป็นงานเราเราซึ่งแล้วอะ คือตั้งค์ไม่เอาก็ได้อะ แต่มันเป็นงานรุ่นพี่มันแบบเสียหน้าเค้าอะ มันเหมือนเป็นงานของคนเนคชั่นของรุ่นพี่เค้าอะ ไม่งั้นเดี๋ยวก้าวไปได้ว่าเฮ้ย แบบเด็กทิ้งงาน” (คุณแก้ง)

“เป็นคนที่ไม่บอดตอนอยู่แล้วไง เป็นคนบอดตอนอยู่แล้ว แล้วเรารู้ว่าเรามาทำงาน ตรงเนี่ย เราต้องเจออะไรบ้าง” (คุณนก)

3.2 รู้วิธีการทำให้ตนเองสบายใจ

การรับรู้ตนเองและการปฏิบัติในสิ่งที่จะช่วยให้ตนเองสบายใจขึ้น รู้สึกดีขึ้น หลังจาก ที่เจอปัญหาเกี่ยวกับการตีตราทางอาชีพ หรือปัญหา และความเหนื่อยล้าจากการทำงาน จาก การศึกษาชีวิตที่พบว่าคนที่ได้ระบายออกมาให้ใครบางคนฟัง การหาสิ่งที่ตนเองชอบทำ เช่น การ เล่นกับสัตว์เลี้ยง การเที่ยวกับเพื่อน กินของอร่อย เป็นต้น หรือการพาตัวเองไปอยู่ในที่ที่สบายใจ อย่างการเข้าวัด ทำบุญ ช่วยให้สบายใจขึ้น หลีกเลี่ยงจากอารมณ์ที่ไม่ปกติซึ่งเป็นอารมณ์ทางลบ กลับมามีความสุขหลังจากเผชิญปัญหา นอกจากนี้การคิดเลือกงานที่จะช่วยจัดการปัญหาใน อาชีพได้คือการเลือกงานที่เหมาะสมกับตนเอง และไม่เกินความสามารถของตนเอง ซึ่งงานชีวิตที่ดี งานวิจัยนี้ต้องการสื่อถึง คืองานที่ไม่ผิดกฎหมาย ไม่เสี่ยงอันตรายทางเพศ ซึ่งหากมีความสามารถ ในการเลี้ยงงานเหล่านี้ได้ จะยิ่งทำให้เกิดความสบายใจในการประกอบอาชีพของตน ยกตัวอย่าง ดังนี้

“เคยเล่าให้พ่อกับแม่ฟังนะ... แล้วก็เล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟังคือมดเป็นคนถ้ารู้สึก ไม่โอเค ก็จะมีแบบว่าพูด พูดระบาย...ละมันก็จะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น แล้วก็เหมือนเราระบายมากขึ้น ละก็รู้สึกเหมือนมันเข้มแข็งของมันขึ้นไปเองอะ...ต้องระบายออกมา บางครั้งก็แบบโทรหาเพื่อน ต้องพูดอะ ไม่ค่อยชอบเก็บเท่าไร จะพูดออกมามากกว่า” (คุณมด)

“ถ้ารู้สึกแย่ออกไปกินเหล้า เที่ยวกับเพื่อนบ้าง เพราะเพื่อนเราเข้าใจเรา อยู่กับ เรามาตลอด จริงๆที่ชอบไปทำบุญที่วัดด้วย มันทำให้รู้สึกที่เราจิตใจสงบขึ้นนะ...ถ้าไม่ได้จริงๆก็จะ ขอ หลบออกไปสงบสติอารมณ์หรือโทรหาเพื่อนกับแฟนมั่ง ให้เค้าคอยปลอบ” (คุณนุ่น)

“ก็หาไรทำนะ แบบ มันมาทางโทรศัพท์ใช้ไม่(คนที่มาขอซื้อบริการทางเพศ) ก็คือ ไม่ต้องไปสนใจมันอะ ไม่ต้องไปพูดหาว่ามันเป็นใครไปบ้าตามมัน คือแรกๆอะเคยไปดู ไปหา คิด แบบ หืม จะทำยังไงกับมันสินะ อีพวกนี้ อีคนแบบนี้ แต่หลังๆคือ พอเห็นว่าแนวมันปึ้กไม่สนใจ... ไปทำอย่างอื่นที่สร้างสรรค์...ดูทีวี เล่นกับแมว ไข่เลี้ยงแมว หาไรกินอร่อยๆ อยู่กับแฟน คอยกับแม่ อะไรก็ได้เลย แค่ไม่ไปสนใจมัน” (คุณปู)

3.3 การรู้จักกาลเทศะ

ในการเป็นพริตตี้หากรู้จักจังหวะเวลา สามารถแบ่งแยกเรื่องส่วนตัวกับเรื่องงานออกจากกัน รวมถึงสามารถอดทน สามารถจัดเก็บอารมณ์ของตนเอง จะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง และหน้าที่การงานของตน เนื่องจากอาชีพพริตตี้เป็นงานบริการอย่างหนึ่ง การจัดการอารมณ์จึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำงาน และการพบปะคนจำนวนมาก พบว่าความสามารถในการจัดเก็บอารมณ์ทางลบของตนเอง การรู้และแสดงออกอย่างเหมาะสมต่อสถานที่ เวลา และบุคคล จะเป็นผลดีต่อการทำงาน และเป็นผลดีต่อคนรอบข้างที่ร่วมงานด้วย ซึ่งมีทั้งเพื่อนร่วมงาน ลูกค้าที่ต้องดูแล ผู้จ้างงานที่ต้องเป็นเจ้านายในแต่ละวัน ส่งผลให้เกิดความราบรื่นในการทำงาน นำมาซึ่งความสงบสุขกับชีวิตการทำงานของพริตตี้ ดังตัวอย่างเช่น

“คือถ้าแบบตรงไหนที่เราคิดว่าเราพูดได้ เราอาจจะพูดอย่างเงี้ย แต่แบบถ้าจะให้เราไปไฟว์ สมมติว่าแบบเป็นเจ้าของบริษัทถูกเราเงี้ย ถ้าเราไฟว์ตรงนั้นอะ เราก็จะไฟว์แบบมันเพื่อไรอะเนอะ ไม่เกิดผลประโยชน์” (คุณปลา)

“...ยืมรู้ เข้าหาเขาดีกว่าสร้างความก้าวร้าวให้เขาถึงเกลียดชัง...การจัดการอารมณ์ตัวเองไง ก็ช่วยให้งานมันดีขึ้นเพราะว่าสมมติแกอารมณ์ไม่ดีอยู่แต่ก็จัดเก็บอารมณ์ได้ แกก็จัดการมันได้ แล้วไม่แสดงกริยาไรที่มันไม่ดีออกมา... เหมือนแต่ก่อนอะยังใช้คำว่าซังมันเถอะไม่ได้ ทุกวันนี้ใช้มันได้แล้วโดยการที่แบบไม่รู้สึกละเลยจริงๆ การทำมันบ่อยๆ มันก็จะทำให้เราเข้มแข็งมากขึ้น ทำให้เราจัดการกับอารมณ์นั้นเก่ง ได้เร็วมากขึ้น” (คุณอึ้ง)

“...เราก็ต้องควบคุมอารมณ์ตัวเอง ต่อให้เราจะเจอคนแย่นะไหนก็ตาม อย่างน้อยๆคือเราต้องไม่ลุกขึ้นไปขึ้นหน้าด่าเค้าอะ ถ้าคุณจะรักในอาชีพบริการ เราต้องคิดนะว่า พริตตี้มันคืออาชีพบริการอาชีพหนึ่ง มันคืองานบริการนึ่งเลยอะ มันต้องทำให้ลูกค้าพึงพอใจ...ยืมรู้สึกละยังไปถึงยูจะโกรธมากยูก็ต้องเก็บไว้อะ” (คุณแก้ง)

“ฝึกควบคุมอารมณ์ ด้วยความทำงานแบบนี้ เราเหวี่ยงไม่ได้ จริงๆเป็นคนหน้าเหวี่ยงไง คนชอบทัก เราก็ต้องพยายามยืม ละบางที่ไม่อยากยืม ก็ต้องยืม ต้องควบคุมอะรู้สึกว่าการทำได้มากขึ้นนะ” (คุณปู)

3.4 การแสดงความสามารถเพื่อพิสูจน์ตนเอง

พบว่า การตั้งใจทำงานพริตตี้ด้วยการใช้ความสามารถที่มี คัดเลือกงานที่เป็นบริษัทใหญ่ซึ่งคนส่วนมากรู้จัก คัดเลือกรูปแบบงานที่ดี และยื่นหยัดทำงานที่ไม่เสื่อมเสีย เพื่อ

แสดงภาพลักษณ์รูปแบบที่ดีของพริตตี้ให้ผู้อื่นรับรู้ รวมถึงการพยายามหาโอกาส หาช่องทางแสดงความคิดเห็นของตน ส่งผลให้ผู้ที่ไม่เห็นด้วย หรือผู้ที่ไม่เปิดใจรับอาชีพพริตตี้ที่มีการรับรู้เกี่ยวกับงานพริตตี้ก็อีกรูปแบบหนึ่งที่เป็นด้านบวก แสดงความสามารถและโอกาสดีๆ ที่ได้รับจากงานพริตตี้ให้คนที่ไม่เปิดรับ ยอมรับในอาชีพมากยิ่งขึ้น เพื่อปรับความเห็นว่าอาจเป็นความเข้าใจผิด หรือเป็นความคิดเห็นด้านเดียวของผู้อื่นเกี่ยวกับผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ ให้ได้รับรู้ในอีกมุมมอง ข้อเท็จจริง บางประการที่เราต้องการเสนอ อาจด้วยการพูดคุย หรือคอมเมนต์ทางโซเชียล ส่งผลให้ผู้อื่นเข้าใจการทำงานของพริตตี้ได้ถูกต้องมากขึ้น มีคนจ้างงานซ้ำ ทำให้โอกาสในการทำงานพริตตี้มีมากขึ้น คนรอบข้างยอมรับมากขึ้น พริตตี้ก็จะมีความรู้สึกมั่นคงทางอาชีพ มีความเข้มแข็งในการประกอบอาชีพ ตัวอย่างดังนี้

“วิธีปฏิบัติของเราก็คือ ก็ทำตัวให้เขาเห็นว่าเราทำงานที่สุจริตนะ เราไม่ได้ทำอะไรที่เขาคิดไม่ดี...แล้วเวลาทำงานเราจะทำให้เห็นเลยว่า... เราใช้สมองทำงาน ไม่ใช่ความสวยอย่างเดียว...สมมติเรารู้แล้วว่าคนเนี่ย อดติกะพริตตี้...เราก็จะพยายามปรับทัศนคติ พยายามเล่าสิ่งดีดีให้เขาฟัง...คือคนนอกบางคนอะ ไม่รู้ ว่าจริงๆ แล้วพริตตี้มันมีหลายรูปแบบ พริตตี้เอ็นๆ พริตตี้เด็ก ดริงค์ คือคนมันเอาชื่อพริตตี้ไปใช้กันเยอะ...ซึ่งพริตตี้ที่เราใช้กันอะ มันเป็นพริตตี้ยื่นโปรมโทสินค้า” (คุณอึ้ง)

“...พูดถึงเรื่องงาน อะไรที่เราภูมิใจ...เออ มันก็แบบเป็นการพูดคุยได้นะว่าเนี่ย เออ ไปเปิดตัวรถเบนซ์ เปิดตัวปอร์เช่ เปิดตัวโครงการคอนโดนั่นนู่นนี่ อะไรที่เป็นความรู้อะ มันก็สามารถแชร์ได้ ทำให้คนรู้สึกว้า เออ ไอนี้มันก็เก่งเนอะ... คนที่แบบตอนแรกก็ไม่อยากให้เราทำ แต่เหมือนมันก็จะยอมรับ เพราะพี่อะ เคยพูดกับเพื่อนว่า เดี่ยวกูอะ จะทำให้มันดู ว่ากูจะทำตงนี้ได้ไวย่างเจี้ย แล้วพอเหมือนเราทำให้เขายอมรับได้แล้วอะ ทุกวันนี้มันก็เลยกลายเป็นว่าก็แบบเออ มึงทำมึงก็ทำไป” (คุณปลา)

“ถ้ากับคนในบ้านพี่ก็พยายามชวนคุยอะ ให้แบบเค้ารู้ว่าเราเป็นยังไงบ้างทำอะไรมาบ้างทำให้เค้าเข้าใจเรามากขึ้น พอช่วงเทศกาลก็ซื้อของขวัญไปฝากคะ มันเหมือนการสร้างอิมเมจอะว่าเพราะงานพริตตี้เนี่ยเลยแบบทำให้เราสามารถให้ของขวัญกับเค้าได้ กับแฟนก็คุยกันตลอดคะ พยายามถ่ายรูปไปให้อะไรแบบเนี่ยว่าเรามาทำงานนะไม่ได้ทำอะไรไม่ดีนะ” (คุณบุ้ง)

“ก็จะไปเมนต์โต้ตอบแล้วว่า เฮ้ย คุณ อันนี้มันไม่ใช่อาชีพพริตตี้เนาะ คือในข่าวอะมันเป็นPRนะ ...แต่สื่ออะ ชอบใช้คำว่าพริตตี้...นกกก็ชอบดำเนินสื่อเหมือนกัน หลายสื่อชอบใช้คำว่าพริตตี้แต่เค้าเป็นPRอย่างเจี้ย นกกก็เข้าไปบอกเค้าว่า เออ แบบว่า ใช้เรียกอาชีพให้ถูกหน่อย

คะอิม เพราะไม่งั้นเดี๋ยวคนที่เค้าทำงานอีเว้นท์อย่างเงี้ยก็จะโดนเหมารวมไปด้วยหมดเลย” (คุณนก)

3.5 มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

เนื่องจากลักษณะงานของอาชีพพริตตี้มักมีความไม่แน่นอนเกิดขึ้นเสมอขณะทำงาน ทั้งเรื่องเวลาในการทำงาน เพื่อนร่วมงาน และลักษณะของงานซึ่งมีการปรับเปลี่ยนหน้างานได้ทุกเมื่อ พบว่าความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่คุณประกอบอาชีพพริตตี้ควรจะมี รวมถึงความสามารถในการทำใจยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ในอาชีพเตรียมใจสำหรับความเปลี่ยนแปลง ปัญหาที่ไม่คาดคิดที่อาจเกิดขึ้นในการประกอบอาชีพพริตตี้ โดยเฉพาะสิ่งที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้ อย่างการมีแผนสำรองในอาชีพเมื่อไม่มีงาน เนื่องด้วยลักษณะของอาชีพที่อาจไม่มีความมั่นคง เศรษฐกิจ รวมถึงสถานการณ์โควิด19 ในปัจจุบันซึ่งมีผลกระทบทางลบต่อวงการพริตตี้เป็นอย่างมาก นอกจากนี้การมีตัวอย่างที่ดีในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า สามารถช่วยส่งเสริมให้ความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ดีขึ้น เช่น การเอาตัวรอดจากคนที่ไม่ดี การหลบหลีกแบบมีมารยาทไม่ทำให้งานเสียหาย เป็นต้น การเรียนรู้จากตัวอย่างที่ดีมีผลต่อการนำมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาในงานได้ดีมากยิ่งขึ้น ตัวอย่างเช่น

“...เวลางานจริงไม่ตรงกับที่บรีฟ ซึ่งถ้าเราไม่รู้ตอนแรกเราก็ไม่กล้าที่จะทำ นอกเหนือจากที่บรีฟทั้งที่สถานการณ์มันเห็นละนะ ว่าถ้าไม่ทำดีกว่า ถ้าทำอีกแบบจะดีกว่า แต่แรกๆเลยไม่กล้า ก็กลายเป็นมันจะออกมาไม่ค่อยดี แบบอาจจะดูเหมือนผิด...แต่เราเห็นรุ่นพี่คือตั้งแต่ตอนบรีฟเค้าก็มีแบบบางที่เค้าก็ออกความเห็น...หรือก็ไม่ก็เค้าสามารถแบบปรับเปลี่ยนหน้างานเลย ไม่ต้องทำตามที่บรีฟ ทำให้งานออกมาดีคือดีกว่า ก็คือเหมือนเพื่อนร่วมงานที่เป็นรุ่นพี่เป็นแบบอย่างให้” (คุณหนู)

“ต้องหาอาชีพเสริมแหละ อย่างเช่น ช่วงโควิดใช้ปะ นกก็แบบว่าไปขายน้ำส้มเพิ่มเติมไรอย่างเงี้ย ก็ซี แวนส่งน้ำส้ม ตามบ้าน ตามออฟฟิศ...แต่ที่จริงนกก็มีการที่แบบว่าเหมือนลงทุนไปพร้อมกับการทำอาชีพนี้อยู่แล้ว ก็คือนกะไปซื้อคอนโดเพื่อปล่อยเช่า แล้วก็แบบมีการเล่นเทรดทองเป็นรายได้เสริม” (คุณนก)

“นี่ก็เหมือนระว่างตลอด ได้เพราะว่าก็ทำหลายอย่างไง มีขายขนมด้วย ขายเสื้อผ้า เป็นนางแบบเดินแบบถ่ายแบบไรก็ว่าไป” (คุณปู)

“ถ้าส่วนใหญ่ก็ต้องยอมรับอะ มันเป็นจำใจต้องยอมรับ... ถ้าสมมติว่าเขามา แคนเซลงานกะทันหันหันพี่ปลาก็จะแบบว่าขอค่าตัวครึ่งหนึ่งที่เราเสียควเสียเวลาไรเงี้ย ถ้าขอได้ก็ได้ออไม่ได้ก็ทำใจ” (คุณปลา)

4. มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต

การที่เกิดความผิดพลาดในการทำงาน หรือการถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ แต่สามารถเรียนรู้จากข้อสังเกตบางอย่างในประสบการณ์ไม่ดีต่างๆที่เกิดขึ้นจากการทำงานของตนเอง และผู้อื่น แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นในปัจจุบัน และอนาคต แต่นำมาเป็นบทเรียนให้ตนเองไม่พลาดในเรื่องเดียวกัน พบว่าพริตตีมีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต 3 ประเด็น คือ สามารถทำนายพฤติกรรมของคน การป้องกัน หรือเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาเดิมซ้ำๆ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ดังนี้

4.1 สามารถทำนายพฤติกรรมของคน

ในการประกอบอาชีพพริตตี ซึ่งเป็นอาชีพหนึ่งที่มีโอกาสได้พบเจอผู้คนจำนวนมาก พบว่าคนมีหลากหลายรูปแบบ ทั้งลูกค้าที่พบ เพื่อนร่วมงาน ผู้จ้างงาน การจะทำงานให้ราบรื่นต้องสามารถรับมือกับคนเหล่านั้นด้วยดี พยายามไม่ให้เกิดปัญหา แต่การเป็นพริตตีหลายครั้งที่ต้องตกเป็นเสมือนวัตถุทางเพศจากการลวนลาม การมองลักษณะของคนออกจะช่วยให้สามารถหลบหลีกได้ก่อนที่จะเกิดปัญหาที่กระทบกับร่างกาย อารมณ์ หรือจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“ประสบการณ์ที่แบบเราเจอคนเยอะๆมากขึ้นไรเงี้ย ก็แบบทำให้เราเหมือนดูว่าคนคนนี้นิสัยเป็นยังไง ครั้งหน้าเราเจอคนแบบนี้ก็รู้แหละ” (คุณมด)

“...เราก็พยายามมองลูกค้าทุกคนไ้ เราเห็นใครทำไม่ดีละ เราก็ปลีกตัว เดินไปตรงที่มีคนเยอะๆ คนที่จะช่วย ออกแกในซ์ เจ้าของ หรือเพื่อนๆ หรือพี่ๆคนที่ดูแลเราไ้...คิดว่าไ้เรียนรู้คน รู้จักคนเยอะ แต่ละคนก็ไ้เหมือนกัน เหมือนเราก็ไ้เจอคนหลายแบบดี ก็ทำให้เข้าใจมากขึ้น บางทีก็แบบ เอ๊ะ แบบนี้ก็มีด้วย แต่ไ้ เออ นั่นแหละ ก็ทำให้ไ้เห็นอะไรเยอะขึ้นว่าคนมันมีแบบไหนมั่ง” (คุณปู)

“เวลาเห็นคนแบบมาละ น่าจะมาขอถ่ายรูปแน่ๆ เราหลบตา แบบไม่มองไม่สนใจ...เวลาเราไม่มอง ไ้ยั้ม ไ้จะไ้กล้าเข้ามาละ” (คุณหนู)

4.2 การป้องกัน หรือเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาเดิมซ้ำๆ

มีความรอบคอบมากยิ่งขึ้นในการทำงาน ไม่ทำงานผิดพลาดที่จุดเดิมบ่อยๆ เนื่องจากเคยมีประสบการณ์ของความผิดพลาดนั้นแล้ว เมื่อรู้ว่าสิ่งที่เคยทำ ไม่ดี หรือไม่เหมาะสม เรียนรู้ที่จะไม่ทำอีก เช่น การเรียนรู้วัฒนธรรมอื่นๆ ที่ต้องร่วมงานด้วย เนื่องจากพริตตี้ ภาษาต่างประเทศ หรือแม้กระทั่งเป็นพริตตี้ที่ใช้เฉพาะภาษาไทยก็ตาม บางครั้งก็ต้องทำงานร่วมกับชาวต่างชาติที่ใช้ภาษาอื่นๆ วัฒนธรรมของการทำงานจึงมีความหลากหลายตามไปด้วย การระวังคำพูด การจัดการเวลา รวมถึงการป้องกันตัวจากคนบางกลุ่ม จะช่วยให้ปัญหาลดลง ไม่เกิดความผิดพลาดซ้ำๆ เนื่องจากพริตตี้เกิดการเรียนรู้ ที่จะปกป้องตัวเองให้พ้นจากสิ่งที่ไม่ให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบ เช่น โมโห เสียใจ ดังตัวอย่าง

“ก็คือเหมือนแบบว่าเราเจอประสบการณ์อะไรเงี้ย เราก็เอามาปรับใช้ในครั้งต่อไป... เหมือนเราสามารถที่จะแก้ไขสถานการณ์ได้ว่าถ้าเจออะไรแบบนั้นอีกอะ หรือเจอคนมาทักสนคต๊แยๆ เราควรจะมีวิธีการรับมือมันยังไง...ถ้าเราผิด เราพลาดแล้ว เราจะมีประสบการณ์ แล้วครั้งต่อไปเราจะไม่ผิด...แต่เราต้องโฟกัสไว้เลยว่า ครั้งต่อไปจะผิดตรงนี้ไม่ได้แล้วนะ” (คุณเก่ง)

“...เราจะรู้และว่าวัฒนธรรมของชาวต่างชาติ อย่างเช่น เกาหลีเนี่ย เค้ามีความเขี้ยวมากๆ คือคุณต้องเป๊ะ คุณห้ามมาสายเด็ดขาด เวลาต้องเป๊ะ ห้ามกินขนมในเวลางาน...จะรู้และว่าเค้าไม่ อะลุ่มอะหลั่ยเหมือนคนไทย เพราะฉะนั้นเราต้องระวังมากขึ้น” (คุณนก)

“...ติดต่อมา(ให้ขายบริการทางเพศ) ส่วนตัว มีทั้งไลน์มา inbox dm มาหมด ไม่รู้หามาจากไหนนกหนา นี่เลยต้องเปลี่ยนไอจี เปลี่ยนเฟซเลยอะ รับเฉพาะคนรู้จัก” (คุณปู)

4.3 การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น

คล้ายกับการเอาประสบการณ์ไม่ดีของตนเองที่เคยเกิดขึ้นมาแล้วมาทำให้ดีขึ้น ไม่ให้ผิดซ้ำ แต่เป็นการนำประสบการณ์ความผิดพลาดที่ได้รับรู้จากผู้อื่นในเรื่องที่เกี่ยวกับการทำงาน เช่น เพื่อนร่วมงาน มาปรับใช้ และเพิ่มความระวังในการทำงาน โดยที่ไม่ต้องประสบความผิดพลาดนั้นด้วยตนเอง จะเป็นการหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาต้องเกิดขึ้น เนื่องจากเกิดการเรียนรู้จากความผิดพลาดของผู้อื่นแล้วว่าสิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ส่งผลให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และการประกอบอาชีพ เช่นคำกล่าวนี้

“ปัญหาของเพื่อนอะ ทำให้เรามีบทเรียน...ปัญหาของเพื่อนที่เพื่อนชอบมาเล่าให้เราฟังอะ แต่หมายถึงเรื่องของการงานนะ...มันทำให้เราอะ มีบทเรียนอะไรสักอย่าง เอ้ย เราจะไม่ทำแบบนี้” (คุณอึ้ง)

“แบบพริตตี้คนอื่นยืนยิ้ม สบตา ละโดนขอยถ่ายอะ เราจะยืนหลบๆ ไม่สบตาใคร ละเราเห็นว่าวิธีนี้มันเวิร์ค เราก็เลยใช้แบบนั้นมา เวลาเราไม่มองไม่ยิ้มเค้าจะไม่ค่อยกล้าเข้ามานะ” (คุณหนู)

“...แบบพริตตี้บางคนไม่ได้มีเงินเก็บ พอเกิดแบบไม่มีงานหรือไม่มีไรขึ้นมาถ้าไม่รู้จักเก็บอะ ก็คือไม่เหลือ...พี่ปลาก็เลยจะเป็นคนเก็บเงิน” (คุณปลา)

5. การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ

การศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลพบว่า การมองเห็นด้านดี มองเห็นความสามารถของตนเองในการประกอบอาชีพพริตตี้ สามารถภูมิใจ และมีความเชื่อมั่นในว่าตนเองมีความสามารถ และใช้ความสามารถในการประกอบอาชีพที่สุจริต รวมถึงสามารถมีมุมมองบวกต่อปัญหาที่พบ เปลี่ยนปัญหาให้เป็นประโยชน์กับตนเอง มองเห็นสิ่งดีที่ได้รับจากปัญหาเหล่านั้น ทั้งการมีมุมมองบวกต่อตนเอง และมุมมองบวกต่อปัญหาช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพพริตตี้ สามารถแบ่งการมีมุมมองบวกออกเป็น 5 ประเด็น คือ การมองเห็นความสามารถของตนเอง การมองเห็นข้อดีในตนเอง การมีความเชื่อมั่นในตนเอง การมีความภูมิใจในตนเอง และการมองปัญหาในทางบวก มีรายละเอียดดังนี้

5.1 การมองเห็นความสามารถของตนเอง

มองเห็นว่าตนเองมีความสามารถอะไรที่ได้มาจากการประกอบอาชีพพริตตี้ ซึ่งเป็นอาชีพที่มีการแข่งขันกันสูง เนื่องจากการมีรูปร่างหน้าตาที่ดีอย่างเดียวไม่เพียงพอกับการทำอาชีพนี้อีกต่อไป ข้อได้เปรียบจากประสบการณ์การทำงาน การสั่งสมประสบการณ์ในอาชีพ และการมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร และนำไปใช้กับงานอย่างเหมาะสม ช่วยเพิ่มคุณภาพของการทำงาน เพิ่มความมั่นใจ เพิ่มความมั่นคงในการประกอบอาชีพให้กับตนเอง เช่น ตัวอย่างต่อไปนี้

“รู้สึกกว่าตัวเองก็เก่งนะ ทำงานนี้ได้อะ...รู้สึกกว่าตัวเองอยู่ที่นี้อยู่วงการพริตตี้ MC ก็รู้สึกกว่าถือว่าเออเหมือนอัปสกิลการเข้าสังคม... รู้สึกว่าสอนหลายอย่าง สอนการเข้าหาคน สอนการปรับตัว เรียนรู้เยอะ” (คุณมด)

“ก็เรื่องภาษาเลย คือความที่ได้ 3 ภาษา ถึงจะรู้อะไรบ้างแต่มันสามารถทำงานรอดอะ เพราะทำมาเยอะแล้ว คือถ้าไม่มีภาษาจีนนะ ไม่รู้จะเป็นไง เพราะเป็นตัวทำเงินเลย เราชมันโดดขึ้นมาเพราะงานภาษาจีน เวลาเป็น พริตตี้จีนเนี่ยแหละ...พอเราผ่านอะไรมาเยอะๆ เราก็

ลองมาคิดดู นึกดู ว่าเราทำอะไรไปบ้าง ... มีความสามารถเกิดขึ้นกับเรายังไงบ้างแล้วพอเรามองเห็นเราหาตรงนั้นเจออะ เราก็จะมองตัวเองบวกได้” (คุณหนู)

“... ตัวเองอะ ยิ่งทำงานมานานมันจะมีประสบการณ์แล้วมันเป็นข้อได้เปรียบกับเด็กรุ่นใหม่อะ ที่เพิ่งทำงานอะ เหมือนเราสามารถที่จะแบบ รู้สถานการณ์อะว่าจะทำยังไง” (คุณแก้ว)

5.2 การมองเห็นข้อดีในตนเอง

การมองเห็นข้อดีในตนเองให้ผลลัพธ์ทางบวกคล้ายกับการมองเห็นความสามารถในตนเอง คือ การทำให้มองเห็นตัวเองในทางบวก เพิ่มความมั่นใจในการประกอบอาชีพ ในที่นี้ผู้วิจัยวิเคราะห์ความต่างกันว่า การเห็นข้อดีในตนเอง คือการที่เห็นสิ่งที่ดีในตนเองส่วนอื่นๆ นอกเหนือจากเรื่องของความสามารถ หรือทักษะที่ช่วยเพิ่มอารมณ์ทางบวกให้กับตนเอง พบว่าพริตตี้มีการมองเห็นข้อดีในตนเอง เช่น การมีความอดทน มีนิสัยส่วนตัวที่ดี การมีมนุษยสัมพันธ์ที่เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย เป็นต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง และมีโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน ดังตัวอย่างต่อไปนี้

“เป็นคนทำงานดีพอสมควร ทำให้ลูกค้าแบบจ้างต่อได้...คือเป็นคนมีความน้ำอดน้ำทน มีความอดทน และก็คือเข้ากับคนอื่นง่ายจริงๆ ก็คือเข้ากะทุกคนได้หมดอะ...คือสามารถทำได้แบบทุกอย่างที่ลูกค้าต้องการแต่ไม่เกินกว่าแรงนะ” (คุณอึ้ง)

“พี่คิดว่าเราทำงานให้ดีที่สุดอะ เราได้โอกาสมากกว่าคนอื่น...ก็เลยแบบอยากทำให้คุ้มกับที่เค้าจ้างเราอะไม่ใช่แค่ทำงานให้มันจบๆไป พี่ว่าลูกค้าคงรู้สึกได้อะว่าเราตั้งใจขนาดไหนซึ่งมันก็ทำให้เค้านึกถึงเราเวลามีงานครั้งหน้าอีกมั้ง” (คุณบ๊อง)

“ก็สวย ก็สวยอยู่นะ แล้วก็น่าจะเฟรนด์ลี่เข้ากับคนอื่นเก่ง ไม่เคยทะเลาะกะใครเลย ในพริตตี้ น้องคิดว่าน้องรู้จักคนเยอะนะ แล้วก็เราทำได้หลายอย่าง” (คุณปู)

5.3 การมีความเชื่อมั่นในตนเอง

การมีความเชื่อมั่นต่อตนเองเกิดจากการที่เห็นความสามารถ และเห็นข้อดีของตนเอง นอกจากนี้พื้นฐานความมั่นใจที่มีในแต่ละบุคคล เช่น มีความมั่นใจว่าตัวเองสวย ดูดี จึงสามารถมาเป็นพริตตี้ได้ สิ่งเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจและมีผลให้เกิดความมั่นใจในการทำงานว่าตนเองจะยังคงมีงาน มีลูกค้าต้องการ ยังสามารถหางานได้จากอาชีพนี้ คำกล่าวที่แสดงให้เห็นตัวอย่างได้แก่

“... อันนี้เรามีความรู้สึกได้ว่าพรตดีมันมีหลายแบบจริงๆ บางแบบคือสวยและไ้จริงๆ คือเขาสวยกว่าเรามาก แต่รู้สึกได้ว่า ไม่มีความคิดที่จะแบบแก้ไขปัญหาหรืออะไร ... แต่คืออย่างแบบเราๆอย่างเงี้ย คือจะสามารถที่จะพลิกแพลงได้ เช่น แนะนำข้อเสนอให้กับลูกค้า สมมติลูกค้าเขาไม่เคยมีประสบการณ์ว่าออกบูททำยังงี้นู่นนี่นั่น ... สุดท้ายเราได้คำชม...มั่นใจว่าสามารถทำงานได้ ละก็คิดว่ามีงานต่อ...เชื่อมั่นในทักษะ เชื่อมั่นแรงของตัวเองอะ...แล้วก็พอกคนที่จ้างข้า เขาก็จะบอกว่าเออ เราแบบ ทำงานดี อดทน อะไรเงี้ย ไม่บ่น...คือเราก็เลยมั่น มีความมั่นใจว่า เราจะได้งานต่ออะ” (คุณอึ้ง)

“เราต้องคิดว่าเราสวยค่ะ เพราะถ้าเราไม่สวยเราจะเป็นพรตดีไม่ได้ค่ะ ความสวยของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เป็นเรื่องที่ถูกเกยถึงกันมานาน แต่ถ้าเรามั่นใจว่าเราสวย เราก็คือคนสวย” (คุณแก้ง)

“...ความสูงกับขาวเนี้ยแหละที่ทำให้ขึ้นรอด ดุติ มีแต่คนชม เพราะเรามองว่ามันเป็นสิ่งที่ทำให้คนดูเด่น มันทำให้สะกด...มันเห็นชัด” (คุณหนู)

5.4 การมีความภูมิใจในตนเอง

การได้รับโอกาสที่ดีในอาชีพพรตดี เช่น การได้ทำงานกับแบรนด์ดัง บริษัทใหญ่ รวมไปถึงการได้แสดงความสามารถที่มีในการทำงาน และการหาเงินเลี้ยงชีพ เลี้ยงครอบครัวได้จากอาชีพพรตดี พบว่าสิ่งเหล่านี้ทำให้พรตดีเกิดความภูมิใจในตนเอง และความภูมิใจในอาชีพ ซึ่งความภูมิใจเหล่านี้ ช่วยให้สามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ไม่รู้สึกด้านลบต่อตนเอง ท่ามกลางแรงกดดันจากสังคมเกี่ยวกับอาชีพ ทำให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพ ตัวอย่างเช่นคำกล่าวต่อไปนี้

“...เราก็มภูมิใจในหน้าที่การงานของเรา เพราะว่าแบบมันก็เป็นเงินที่เราหาได้ด้วยน้ำพักน้ำแรงของเราอะ แล้วก็ใช้ความรู้ความสามารถที่เรามีหาเงินมาได้” (คุณปลา)

“พอมันมีเหตุการณ์อะไรให้เราแก้อะ แล้วเราทำได้ ก็ทำให้ภูมิใจในตัวเอง แล้วก็เห็นความสามารถของตัวเอง อย่างเรื่องภาษาก็เหมือนกันก็รู้สึกดีที่เราสามารถเอาภาษามาทำงานได้ แบบทำแล้วรอด กับการดีผลงานด้วยภาษาจีนทั้งหมด” (คุณหนู)

“ตั้งแต่เราทำงานตรงเนี่ยมา ตอนแรกนะที่นึกทำงานนาก็ไม่ขอที่บ้านแล้ว จะให้ที่บ้านตลอดทุกเดือนมาจนถึงตอนเนี่ย เป็นเวลาสิบกว่าปีทีนุกให้เงินเดือนที่บ้านมาทุกเดือน” (คุณนก)

5.5 มองปัญหาในทางบวก

การมองโลกในแง่บวก เมื่อถูกตำหนิจากการเป็นพริตตี้ สามารถหาเหตุผลที่ทำให้ตนเองสบายใจไม่นำเอาปัญหามาทำให้เป็นทุกข์ แต่สามารถหาข้อดีที่ซ่อนอยู่ในปัญหาเหล่านั้น เช่น เมื่อถูกกล่าวหา กลับมองว่าอีกฝ่ายอีกคนที่สวดยกว่า ทำได้ดีกว่า หรือมองว่าเมื่อเกิดปัญหาจะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้ตนเองแข็งแกร่งมากยิ่งขึ้น ปัญหาที่ยากเป็นแบบทดสอบที่ดี เป็นต้น รวมถึงการเห็นค่าของสิ่งที่มีมากยิ่งขึ้น อย่างการมองว่ายังมีคนรอบตัวที่ดีอยู่ข้างๆ เมื่อเกิดปัญหาการเปลี่ยนปัญหาที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบ ให้เป็นพลังบวกกับตนเองส่งผลให้ไม่รู้สึกลบกกับปัญหามากนัก และได้พัฒนาการจัดการอารมณ์ รวมถึงพัฒนาทักษะการทำงานของตน ตัวอย่างดังนี้

“มองทางบวกทั้งนั้นเลย... อาจจะเป็นแบบ เอ้า มึงว่ากูหรือ เขาอาจจะแบบ อ๊ะ อีจจาเรารีไปเล่า ที่แบบว่าเราทำงานได้เงิน หรือว่ามึงแบบหน้าตาไม่สวดยหรือ... เหตุการณ์พวกนั้นก็คือทำให้เราโตขึ้นนั่นแหละพี่นะ มดว่านะ มันเหมือนแบบ เหมือนวัวชนที่ทำให้เราเติบโตขึ้น” (คุณมด)

“มองบวกว่าทุกอย่างเป็นเหมือนประสบการณ์ชีวิตที่สอนเรา ที่ทำให้เราโตขึ้นคะ ยิ่งเจอปัญหากี่ยิ่งเก่งขึ้น แค่ว่าเวลาจะเลื่อนขั้นต้องผ่านบททดสอบ ก็เหมือนกัน... อะไรไม่ดีที่เกิดขึ้นแทบทุกอย่างเราจะมองว่าเป็นสิ่งที่ฝึกเราให้เราเข้มแข็งขึ้น” (คุณหนู)

“เราก็มองเป็นเชิงบวกว่า เฮ้ย การที่เราเจออะไรแย่ๆ ทำให้เรารู้ว่าที่ผ่านมา คนรอบตัวเรามากเลย” (คุณแก้ว)

6. การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ

ผู้ประกอบการพริตตี้มีการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ และมีความหวังถึงสิ่งที่ดีในการประกอบอาชีพ แสดงถึงการที่ผู้ประกอบการพริตตี้ยังมองเห็นถึงอนาคตในการประกอบอาชีพนี้ มีความคิดวางแผนจะดำรงอาชีพพริตตี้ต่อไป ซึ่งการมีความคาดหวังความสำเร็จในอาชีพ เป็นเหมือนการประเมินอนาคตการทำงานในสายอาชีพนี้ และพบว่ายังมีหนทางในการหาเลี้ยงชีพต่อไป พบว่าสิ่งทำให้เกิดความคาดหวังความสำเร็จในอาชีพของพริตตี้มี 2 ประการ ได้แก่ การมีเป้าหมายในอาชีพ และมีวิธีการไปถึงเป้าหมาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

6.1 การมีเป้าหมายในอาชีพ

ความสามารถในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในอาชีพพรตดี เป็นเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ในอาชีพ ไม่ใช่เป้าหมายที่เกินขอบเขตของงาน ซึ่งในการเก็บข้อมูล พบว่าพรตดีมีการตั้งเป้าหมายทางด้านอายุงาน รายได้ และลักษณะของงานที่ต้องการ ซึ่งนอกจากการตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้แล้วต้องมีการลงมือทำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ยกตัวอย่างดังนี้

“ก็น่าจะทำได้เรื่อยๆ เท่าที่ดูพี่ๆในวงการอย่างเจ้าน้องก็คิดว่าน้องก็น่าจะทำได้ อีกนานอยู่ คงทำตรงนี้ถึงประมาณซัก 30 มั้ง ตั้งไว้เท่านี้ก่อนอะ แล้วเดี๋ยวพอถึงตอนนั้นจริงค่อยดูอีกทีว่าจะไปต่อไม่” (คุณปู)

“ตั้งเป้าหมายก็ต้องต้องโกยเงินให้ได้มากที่สุด... ก็เอาเท่าที่ได้อะ ตอนแรกคิดว่าเออจะเก็บเงินเพื่อให้ได้คอนโดอีกซักห้องหนึ่งอะไรอย่างเงี้ย เพื่อปล่อยเช่า แต่วามันก็ทำอะไรไม่ได้แล้วแหละ เพราะนกจะไม่ซื้อผ่อนนกจะซื้อสดใจ...เพราะฉะนั้นก็คงจะต้องเก็บไว้อีกซักก้อนหนึ่งไปทำอะไรซักอย่าง ทำธุรกิจ...แล้วก็ไค้สุดท้ายพยายามที่จะทำเงิน ทำงานหาเงินให้ได้มากที่สุดแล้วก็พยายามหาช่องทางอื่นที่เราจะไปต่อ” (คุณนก)

“อยากเป็น top 10 pretty Thailand บ้างอะ” (คุณนุ่น)

6.2 วิธีการไปถึงเป้าหมาย

นอกจากการตั้งเป้าหมายที่มีความสำคัญ การรู้วิธีไปถึงเป้าหมายเพื่อลงมือปฏิบัติก็สำคัญมากเช่นกัน คือการที่พรตดีมีการรับรู้ว่าจะต้องทำอะไร อย่างไร ที่ไหน กับใคร เพื่อเป็นหนทางไปสู่เป้าหมายในการเป็นพรตดีที่ตั้งใจไว้ และลงมือทำ เพื่อไปสู่ความสำเร็จในการประกอบอาชีพพรตดี วิธีการหลักๆที่พบได้แก่ การสร้างสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การประหยัดเก็บออม การพัฒนาตนเองอยู่เสมอ และการตั้งใจทำงานทำงานจำนวนมาก รวมถึงการที่สามารถคัดเลือกงานให้เหมาะสมกับตนเอง ยกตัวอย่างดังนี้

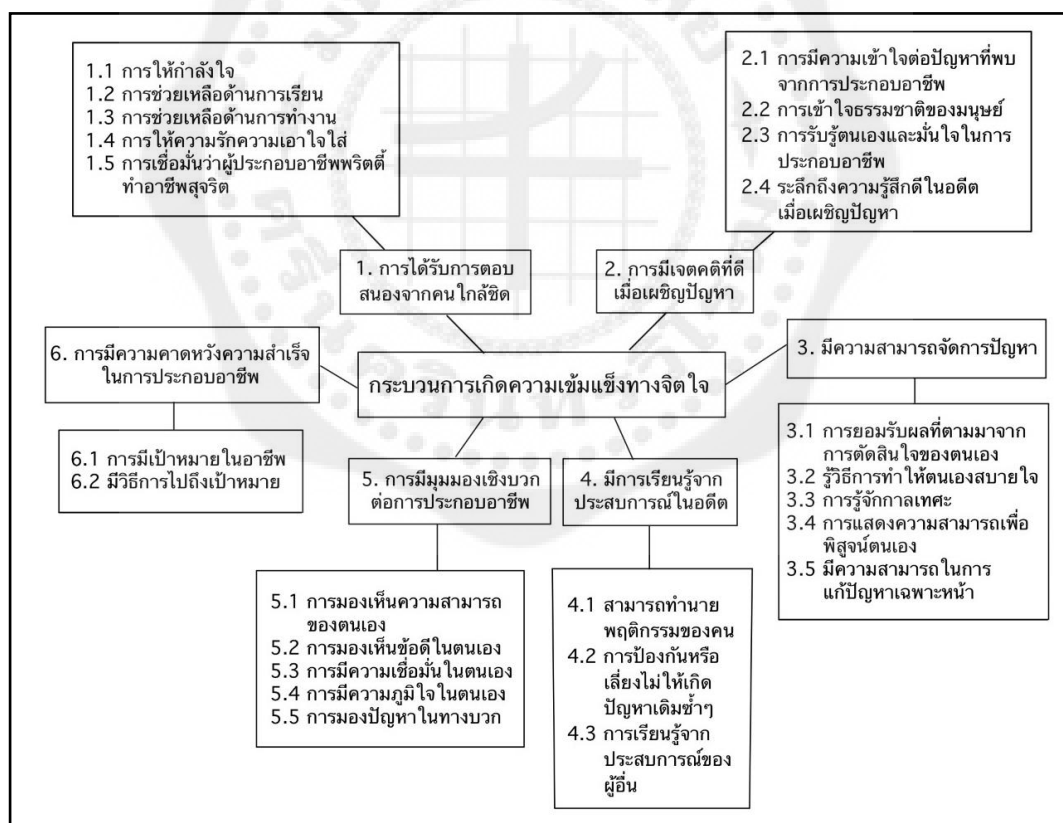
“ก็ทำงานเยอะๆ แล้วเก็บเงินเยอะๆ แล้วก็ประหยัดเยอะๆ ช่วงนี้เราประหยัดมากเลยนะ ไม่ใช่จ่ายมั่วซั่ว ไม่ฟุ่มเฟือยไม่อะไรเลยเกะ เทียวยังต้องคิดเลย ไม่เหมือนสมัยก่อนเราเที่ยวละเทะเลย” (คุณอึ้ง)

“ก็ต้องดูแลภาพลักษณ์ของเราไปเรื่อยๆ ทั้งภายนอกเรื่องรูปร่างหน้าตาของเราภายในหมายถึงความสามารถ แล้วก็หาโอกาสสร้างโปรไฟล์ดีๆให้ตัวเองไปเรื่อยๆแหละคะ แล้วก็

เข้าประกวดไป... อาจจะสามารถปรึกษาเพื่อนที่เค้าได้ตำแหน่งปีก่อนๆ มีคนที่สนิทอยู่บ้าง เพื่อนน่าจะช่วยแนะนำได้” (คุณบุ๋ม)

“ก็ตั้งใจทำ เพรนด์ลีแบบนี้แหละ ไม่เกี่ยงงาน คือคนที่เค้าเคยให้งานเราไม่ว่าจะเป็นคนรู้จักหรือเป็นออหหรือเจ้าของ เค้าจะได้อยากเรียกใช้เราอีก ถ้าเค้าเห็นว่าเราทำงานดี แล้วเราก็ต้องดีความสัมพันธ์กับทุกคนไว้” (คุณปู)

การเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตีเพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพสามารถสรุปได้ 6 ประการหลัก ได้แก่ การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถจัดการปัญหา มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ดังภาพประกอบที่ 3



ภาพประกอบ 3 ภาพสรุปกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตีเพศหญิงที่ถูกตีตรา

ส่วนที่ 3 เงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

การมีความเข้มแข็งทางจิตใจที่อธิบายรายละเอียดในส่วนที่ 3 พบว่าเกิดจากพื้นฐานความเข้มแข็งทางจิตใจของแต่ละบุคคล และสภาพแวดล้อมรอบข้าง ซึ่งล้วนมีเงื่อนไขบางประการที่ช่วยให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น จนกระทั่งเกิดเป็นกระบวนการที่สร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตรา ซึ่งพบว่าเงื่อนไขเหล่านี้สามารถสนับสนุนให้เกิดกระบวนการต่างๆ ที่นำไปสู่ความเข้มแข็งทางจิตใจในพริตตี้ได้ จากการศึกษาผู้ให้ข้อมูล จำนวน 8 ราย พบว่า เงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตรา มี 6 เงื่อนไข ได้แก่ ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ การได้รับการศึกษาที่ดีของพริตตี้ การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี การมีเศรษฐกิจและการเงินที่ดี และการมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ

จากการศึกษาเกี่ยวกับการมีทักษะด้านต่างๆ ของพริตตี้ เช่น ทักษะทางภาษาต่างประเทศ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการปรับตัว ทักษะทางด้านบุคลิกภาพ เป็นต้น ซึ่งพบว่าทักษะเหล่านี้มีผลในการช่วยสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือการมีมุมมองเชิงบวกในตนเอง และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็น คือ ทักษะช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง และทักษะช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน มีรายละเอียดดังนี้

1.1 ทักษะช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง

ทักษะที่ช่วยให้พริตตี้มีความมั่นใจในตนเองเกิดขึ้นมาจากการมั่นใจในความสามารถของตนเอง เช่น มั่นใจในความสามารถทางภาษาต่างประเทศ มั่นใจในทักษะการพูดแบบเอ็มซี (การพูดนำเสนอสินค้าทางไมโครโฟนด้วยสำเนียงและภาษาที่น่าสนใจ) มั่นใจในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าของตนเอง เป็นต้น หรือการมองตนเองในเชิงบวก ซึ่งถูกพัฒนาจากการประกอบอาชีพพริตตี้ เช่น ทักษะการเข้าสังคม ทักษะการปรับตัว ทักษะการเรียนรู้ ทักษะการเข้าหาคน เป็นต้น พบว่าเมื่อได้นำทักษะที่ตนเองมีมาใช้ในการประกอบอาชีพ หรือใช้แก้ไขปัญหาบางอย่างโดยเฉพาะปัญหาที่ผู้อื่นจัดการไม่ได้ส่งผลให้เกิดความมั่นใจในตนเอง ความมั่นใจในการทำงาน นอกจากนี้การที่ตนเองรับรู้ว่าได้พัฒนาทักษะจากการประกอบอาชีพ รวมถึงมีการรับรู้ของตนเองมีทักษะที่เหนือกว่าพริตตี้คนอื่น ส่งผลดีต่อการถูกจ้างงาน สิ่งเหล่านี้เป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้มีมุมมองเชิงบวกในตนเอง มีตัวอย่างดังนี้

“รู้สึกกว่าตัวเองก็เก่งนะ ทำงานนี้ได้อะ...รู้สึกกว่าตัวเองอยู่ที่นี้อยู่วงการพริตตี้ MC ก็รู้สึกกว่าถือว่าเออเหมือนอภัสสการเข้าสังคม...รู้สึกกว่าสอนหลายอย่าง สอนการเข้าหาคน สอนการปรับตัว สอนความแบบ เรียนรู้ใครเจี่ยเยอะ” (คุณมด)

“ทักษะด้านภาษาเนี่ยแหละ กับบุคลิกภาพ คือเคยเรียนบุคลิกภาพ คิดว่าสองสิ่งนี้เป็นจุดแข็งทำให้มั่นใจ” (คุณหนู)

“... พียกตัวอย่างละกัน ถ้าเจอลูกค้าแบบชาวต่างชาติมีปัญหา เราก็ต้องหาวิธีแก้ไขปะ...ถ้าเราแก้ไขปัญหาได้แต่คนอื่นแก้ไม่ได้เราก็เกิดความมั่นใจเพิ่มขึ้นในการทำงานไง...ก็มั่นใจ ภูมิใจ ถ้าเราทำสำเร็จ ยิ่งถ้าคนอื่นทำไม่ได้ แล้วเราทำได้ ยิ่งมั่นใจเข้าไปใหญ่ ว่า อะ เราก็เก่งอยู่” (คุณนุ่น)

“ในเรื่องของความสามารถ...เหมือนเราอะ ก็มีข้อดีตรงที่ เฮ้ยเราไม่ได้สวยอย่างเดียวนะ เราพูดได้นะ กับมันจะมีพริตตี้บางคน สวยมาก แต่โฟน(การประชาสัมพันธ์ทางไมโครโฟน)ไม่ได้ อย่างเจี่ย เหมือนมันก็เป็นข้อได้เปรียบเราอะ แล้วมันก็ทำให้เราแบบมีความมั่นใจ มีความเข้มแข็งขึ้น...ก็คือรู้สึกกว่า เออ ยิ่งการที่เรามีทักษะ มีสกิลที่มันมากกว่าคนอื่น มันก็จะยิ่งทำให้ เราอะ รู้สึกว่าเราแบบ พราวด์ ละเราเป็นต่อกับคนอื่นมากกว่า” (คุณเก้ง)

1.2 ทักษะช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน

ทักษะสามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ เนื่องจากเมื่อพริตตี้มีความมั่นใจในการใช้ทักษะนั้นๆทำงาน มีการพัฒนาทักษะของตนอยู่เสมอ เช่น การฝึกฝนภาษาต่างประเทศ ฝึกฝนการพูด การเข้าหาคน ความอดทน ทักษะการให้บริการ เป็นต้น พบว่าการมี และฝึกฝนพัฒนาทักษะเหล่านั้นจะช่วยเพิ่มมูลค่าของพริตตี้ ทำให้ศักยภาพในการทำงาน และรายได้ในการจ้างงานเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้คาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ มีตัวอย่างดังนี้

“ถ้าเก่งแล้วใช้ไม่ แล้วมั่นใจ ก็จะมีเงินได้เยอะขึ้น เพราะว่าทุกคนก็ต้องเห็นถึงศักยภาพ เขาก็จะจ้างเรื่อยๆละก็บอกต่อ พอบอกต่อก็จะได้ลูกค้ากลุ่มใหม่ ก็จะได้งานมากขึ้น เงินมากขึ้น” (คุณอึ้ง)

“พัฒนาทักษะเราพัฒนาอยู่แล้วอะ ในเรื่องแบบภาษาเจี่ย ถ้าแบบได้ภาษามันก็ดีถูกปะ ทุกวันนี้ก็แบบเออ พูดอังกฤษพูดจีนได้ มันก็สามารถเพิ่มค่าตัวได้” (คุณปลา)

“เรื่องการพูดไป รู้ตัวว่าเป็นคนพูดเก่ง พูดมาก เราก็ต้องใช้สกิลของเราในการพูด พูดยังไงให้ได้อะไร ได้เงิน...ก็ยิ่งเรามีความสามารถที่หลากหลายอะ ลูกค้าก็ต้องอยากที่จะเลือกเรามากกว่าคนที่แบบว่ามีทักษะที่น้อยกว่านี่” (คุณเก่ง)

2. การได้รับการศึกษาที่ดีของพริตตี้

เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เช่น ระดับการศึกษาปริญญาตรี ปริญญาโท สถาบันสาขาวิชาที่ศึกษา และผลการเรียน เป็นต้น ซึ่งพบว่าเงื่อนไขด้านการศึกษาเหล่านี้มีผลในการช่วยสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือการมีมุมมองเชิงบวกในตนเอง การคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และความสามารถจัดการปัญหา แบ่งออกได้เป็น 3 ประเด็น คือ การศึกษา/สถาบันช่วยให้เกิดความภูมิใจ การศึกษา/สถาบันช่วยให้เป็นที่ยอมรับ และ การศึกษาช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน มีรายละเอียดดังนี้

2.1 การศึกษา/สถาบันช่วยให้เกิดความภูมิใจ

ระดับการศึกษา และสถาบันที่เข้าศึกษาช่วยให้เกิดความภูมิใจในตนเอง เช่น จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาที่เรียน การจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยชื่อดัง การได้รับเกียรติคุณ เป็นต้น พบว่าการที่พริตตี้ได้นำทักษะบางประการที่ได้รับจากการศึกษามาใช้ในการประกอบอาชีพเพื่อเพิ่มมูลค่าในการทำงานให้กับตนเอง รวมถึงมีการรับรู้ว่าคุณค่าของการศึกษามาจากสถาบันซึ่งเป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไปในสังคม ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจ และการมองตนเองในเชิงบวก ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้มีมุมมองเชิงบวกในตนเอง มีตัวอย่างดังนี้

“สิ่งที่เรียนมาอะ สอนเรื่องภาษา...ทำให้เราเอามาปรับใช้กับอาชีพนี้ได้ มีอีก การเรียนคณะนี้ของเราทำให้เรามีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น เพราะว่าเรียนการบินเหมือนเขาสร้างตัวตน เราบอกเลยว่าคณะนี้ สร้างตัวตนให้กลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี ทำให้เวลาเราไปแอดวานซ์แล้วคนชอบชมเรื่องบุคลิกภาพไรเงี้ย...มันเลยทำให้เราภูมิใจเพราะว่ามันสามารถมาปรับใช้กับอาชีพได้ไรเงี้ย...คนอื่นไม่มีโอกาสได้เรียน” (คุณอึ้ง)

“ภูมิใจมากนะ ภูมิใจๆ เพราะว่าเราตั้งใจ เราขยัน เราได้เกรดดี เราได้เกียรตินิยม ก็เป็นความภูมิใจอย่างหนึ่งของเรา” (คุณนก)

“พอเรามีการศึกษาดีเวลาใครถามเราก็พราวดี อย่างเวลาไปแอดวานซ์เวลาแนะนำตัวกะลูกค้าคิดเองว่าเค้าก็จะสนใจ แบบอย่างน้อยสถาบันมันเป็นตัวการันตีระดับหนึ่งว่า อะ อีนี่มันน่าจะทำงานได้ดี เพราะมันจบ...(มหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่ง)” (คุณหนู)

2.3 การศึกษา/สถาบันช่วยให้เป็นที่ยอมรับ

ระดับการศึกษา และสถาบันที่เข้าศึกษาช่วยให้พริตตี้เป็นที่ยอมรับจากคนในสังคม รวมถึงมีการยอมรับในตนเอง เช่น จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จบการศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาที่เรียน การจบการศึกษาจากมหาวิทยาลัยชื่อดัง การได้รับเกียรตินิยม เป็นต้น พบว่าการที่พริตตี้มีการรับรู้ว่าคุณค่าตนเองจบการศึกษามาจากสถาบันซึ่งเป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไปในสังคม ส่งผลให้สามารถสร้างภาพพริตตี้ที่ดีขึ้น ให้เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นเงื่อนไขที่ช่วยปกป้องจากการโดนตีตรา เช่นการดูถูก ไม่ได้รับการยอมรับ เป็นต้น ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้มีความสามารถจัดการปัญหา มีตัวอย่างดังนี้

“...อย่างน้อยก็คือแบบเหมือนแบบได้เป็นที่ยอมรับ เราได้แบบเป็นความโชคดีด้วยที่ได้ศึกษาในมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงอะ อืม... แล้วถ้าเกิดใครจะดูถูกเราเจ๊ ก็ เฮ้ย พอเราเรียนจบจากที่นี่มาก็คือบางทีทำให้มันก็จะแบบดูถูกไม่ได้ แต่ถ้าสมมติแบบเออ แบบเราจบจากที่ไม่ดีหรือเราเรียนไม่จบอะ มันก็จะแบบทำให้คนดูถูกเราได้” (คุณปลา)

“...มันลดกำแพงในใจเราลงว่าแบบเห้ย จริงๆเราก็ไม่ได้ด้อยกว่าคนอื่นนี่หว่า จากที่เราเคยคิดว่าแบบเค้าเก่งกว่าเรามากๆแต่พอถึงเวลาจริง เราก็เรียนผ่านวิชาเหมือนกันจบเหมือนกันอะทำให้เรารู้สึกว่าเราก็ไม่ได้ด้อยกว่าเค้านะ” (คุณบุง)

“ด้วยความที่โปรไฟล์เราจบ...(มหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่ง) เราจบเกียรตินิยม... ด้วยความที่โปรไฟล์เราเป็นแบบเนี้ย จะไม่ทำให้เราโดนดูถูกซักเท่าไรหรอก แล้วเราก็สามารถที่จะแบบว่าไปโต้ตอบโต้แย้งคนที่มองพริตตี้ในแง่ลบ แบบสวยแต่ไม่มีสมองอะไรเจ๊ๆ เราก็สามารถที่จะใช้โปรไฟล์ตรงเนี้ย” (คุณนก)

2.4 การศึกษาช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน

การศึกษาช่วยให้พริตตี้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน สาขาวิชาที่เรียนสามารถนำมาเป็นข้อได้เปรียบในการประกอบอาชีพ พบว่าการเรียนรู้ในบางสาขาวิชาที่มีประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ เช่น ความสามารถทางภาษา การมีบุคลิกภาพที่ดี การมีความอดทน การคิดบวก เป็นต้น ส่งผลให้มีรายได้ที่มากขึ้นในแต่ละงาน มีจำนวนงานที่มากขึ้น และมีโอกาสก้าวหน้าในลักษณะของงานที่ได้รับ เป็นเงื่อนไขที่ช่วยส่งเสริมพริตตี้ในการคัดเลือกงานที่ดีให้ตนเอง ช่วยให้มีรายรับจากอาชีพมากขึ้น ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้มีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ มีตัวอย่างดังนี้

“สิ่งที่เราเรียนมาอะ มันสอนเรื่องภาษา...ทำให้เราเอามาปรับใช้กับอาชีพนี้ได้ มีอีก การเรียนคณะนี้ของเราทำให้เรามีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น...ทำให้เวลาไปแคสงานแล้วคนชอบชมเรื่องบุคลิกภาพไรเงี้ย ทั้งๆที่เราอะอาจจะมองว่ามันเป็นเรื่องปกติ แต่คนอื่นจะมองว่า เฮ้ย บุคลิกภาพดีมาก” (คุณอึ้ง)

“นกเป็นคนคิดบวกนะ แล้วก็นกเป็นคนที่เป็นคนมองโลกในแง่ดี แล้ว มีความอดทน เพราะว่ามันเรียนจบการโรงแรมมา...เหมือนเราเป็นคนแบบนี้อะ เราเป็นคนแบบนี้ ด้วยความที่เราเรียนมาหลาย อะไรหลายๆอย่างด้วยแหละ จะบอกว่าเป็นคนเรียนเก่งก็อวยตัวเองไปหน่อย” (คุณนก)

3. การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน

เงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพริตตี้กับเพื่อนร่วมงาน เช่น การสนับสนุนให้พัฒนาด้านบุคลิกภายนอก การสนับสนุนด้านอารมณ์ความรู้สึก การทำงานร่วมกันด้วยความราบรื่น เป็นต้น ซึ่งพบว่าเงื่อนไขด้านสัมพันธภาพเหล่านี้มีผลในการช่วยสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือการมีพฤติกรรมเชิงบวกของคนใกล้ชิด การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ และการเรียนรู้จากปัญหาในอดีต แบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็น คือ การมีเพื่อนร่วมงานสนับสนุน และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน มีรายละเอียดดังนี้

3.1 การมีเพื่อนร่วมงานสนับสนุน

การมีเพื่อนร่วมงานสนับสนุนสิ่งที่ทำให้เกิดผลดีในการทำงาน เช่น การปรับภาพลักษณ์ภายนอกให้ดูดียิ่งขึ้น การทำให้อารมณ์ความรู้สึกดีจากการมีเพื่อนร่วมงานที่ดี เป็นต้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีมากยิ่งขึ้น มีอารมณ์ที่ดีในการทำงาน เป็นเงื่อนไขที่ช่วยส่งเสริมพริตตี้ให้สามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุข รวมถึงมีโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้ได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด และมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การที่มีเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือด้านการทำงาน การให้กำลังใจ ความสามารถในการคัดเลือกงานได้มากยิ่งขึ้น มีตัวอย่างดังนี้

“...ในเรื่องอย่างรูปร่างหน้าตาอย่างเงี้ยก็จะเป็นการแบบเออซัพพอร์ตกันนะ ไปแบบทำตรงนี้ไม่ เรื่องเสริมสวย เรื่องไร” (คุณปลา)

“ถ้ามีเพื่อนร่วมงานดีก็รู้สึกดี สบายใจ พี่มีเพื่อนสนิทไม่เยอะ แต่ก็อย่างที่บอก เพื่อนพริตตี้ก็มีเหมือนกัน ที่ถ้าไม่โอเค ก็มีคนที่ชวนมันไปกินเหล้าได้อะ ก็ช่วยผ่อนคลาย คลายเครียด” (คุณนุ่น)

“...ช่วยมาก ช่วยกันหางาน ช่วยให้งานเรา พาพากันไป ยิ่งถ้าเพื่อนมาให้งานเลย ละเพื่อนทำด้วยใจ ยิ่งสบายใจ สนุก หรืออย่างบางที่ไปงานใหญ่ๆ อาจจะได้ยืนบูทเดียวกัน แต่ เจอกันก็ทักกัน ก็ช่วยกัน ช่วยเรื่อง เออ น้องอยากกินอันนี้อะ พี่คนนี้ทำอยู่บูทนี้ ก็เอามาให้ หรือไป ถึงเรื่องอื่น เราขายเสื้อผ้า ขายขนม ทุกคนก็อุดหนุนเรา สนับสนุนเรา ไปมอเตอร์ ไปทำงานที่ไหน ทุกคนก็สั่งของเราด้วยอะ มันก็รู้สึกว่าได้ไปหมดเลย เหมือน ทุกคนสนับสนุนทุกเรื่องเลยนะ” (คุณนุ่น)

3.2 การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน

การที่พริตตี้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานทำให้เกิดผลดีในการทำงาน เช่น เป็นคนที่เพื่อนไว้วางใจ สามารถทำงานร่วมกับทุกคนได้ การทำงานเกิดความราบรื่น เป็นต้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานดีมากยิ่งขึ้น มีอารมณ์ที่ดีในการทำงาน ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีมิตรภาพที่ดีต่อกัน เป็นเงื่อนไขที่ช่วยส่งเสริม พริตตี้ให้สามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีความสุข สามารถนำประสบการณ์ไม่ดีที่ผู้อื่นเข้ามาปรึกษาไปเป็นบทเรียนให้กับตนเอง รวมถึงมีโอกาสก้าวหน้าในการทำงาน ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้ได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด และการเรียนรู้จากประสบการณ์ไม่ดีของผู้อื่น ในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างดังนี้

“...ส่งผลให้งานราบรื่นเพราะเราทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี ไม่เคยมีปัญหาเลย ค่อนข้างเข้าไต่กับทุกคน สนิทไม่นิททอีกเรื่องนะ แต่ก็ไม่เคยแบบทะเลาะกะใครหรือมีปัญหาอะไร กะใครเลยเวลาทำงานทั้งที่เจอคนเยอะมาก...ถ้าเพื่อนร่วมงานดี...มันก็จะเหมือนมีเพื่อนดีดีพี่ดีดี น้องดีดีเพิ่มมา ก็ช่วยให้เรารู้สึกดีแหละ แล้วก็เข้มแข็งในแบบว่า อืม งานตรงนี้นั่นก็ดีนะ ได้เพื่อนใหม่ ได้เพื่อนเพิ่ม คนที่หวังดีต่อกันเพิ่ม มันก็ต้องดีถูกปะ แบบมีคนรักดีกว่ามีคนเกลียด” (คุณหนู)

“ถ้าเรามีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนอื่นเยอะๆ เช่น พี่ๆ เพื่อนๆ น้องๆ ที่ทำพริตตี้เนี่ย คำก็จะดีกับเราเวลาเจอกัน ทำงานด้วยกัน หรือเอางานมาให้เราบ่อยๆ มันก็ทำให้เข้มแข็งไง น้องก็จะอยากทำงานนี้ต่อ ไม่รู้สึกแยู้สึกดี สนุกตอนทำงาน” (คุณนุ่น)

“...เราเป็นคนที่ทำให้คนอยากปรึกษา ก็คือสามารถเล่าได้ทุกเรื่อง ไม่ว่าจะเรื่องแบบส่วนตัวรีเปล่า ทุกคนไม่ว่าจะสนิทหรือไม่สนิท...เพราะว่าทุกคนหาที่พึ่งละเขาคิดว่าเราเป็นที่พึ่งได้” (คุณอึ้ง)

4. การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี

การที่พริตตี้มีกลุ่มทางสังคม เช่น กลุ่มเกมส์ กลุ่มถ่ายภาพ เป็นต้น ซึ่งพบว่าเงื่อนไขด้านกลุ่มทางสังคมเหล่านี้มีผลในการสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ความสามารถจัดการปัญหา และการมีเจตคติที่ดีต่อปัญหา แบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็น คือ กลุ่มทางสังคมช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และกลุ่มทางสังคมช่วยส่งเสริมการทำงาน มีรายละเอียดดังนี้

4.1 กลุ่มทางสังคมช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย

การมีกลุ่มทางสังคมช่วยให้เกิดความผ่อนคลายแก่พริตตี้หลังเผชิญความเครียดจากการทำงาน เช่น การเล่นเกมสคลายเครียด การออกกำลังกาย เป็นต้น ส่งผลให้มีสุขภาพะที่ดีทางอารมณ์ สามารถระบายอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปได้ ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้มีความสามารถในการจัดการปัญหา คือ การทำสิ่งที่ช่วยให้ตนเองสบายใจ สามารถจัดการอารมณ์ของตนเอง ในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างดังนี้

“ช่วยเยอะเลย ก็เราได้ระบายอารมณ์ในแบบ ว้อยย สนุกว้อยย(การเล่นเกมส์ร่วมกัน) เราก็ลืมนะ และ เม้าส์กันเล่นกัน...ทำให้รู้มุมมองข้างนอกด้วยว่ามันเป็นยังไง ไม่ใช่อยู่แต่สังคมพริตตี้” (คุณอึ้ง)

“...เพราะบางทีอะ เวลาเจอเรื่องอะไรแย่ๆ ก็ไปเล่าให้เพื่อนในเกมส์ฟังเหมือนกันนะ เพราะว่า พี่เล่นดอทไชปะ มันเปิดไมค์คุยกันอยู่แล้วอะ ทีมหนึ่งมันก็จะมี 5 คนไรเงี้ย แล้วเพื่อนอะ จะเป็นผู้ชายหมดเลย ส่วนใหญ่มันก็คือผู้ชายเล่น แล้วเพื่อนมันก็จะมีหลากหลายอาชีพด้วยเป็นครู เป็นอะไรอย่างเงี้ย เวลาเจอ ก็บ่น...คือบางทีเพื่อนมันก็ปลอบเป็นแบบข้าๆไรเงี้ย” (คุณแก๊ง)

4.2 กลุ่มทางสังคมช่วยส่งเสริมการทำงาน

การมีกลุ่มทางสังคมสามารถช่วยส่งเสริมภาพลักษณ์ และส่งเสริมการทำงานให้แก่พริตตี้ เช่น การรวมกลุ่มถ่ายภาพให้มาถ่ายภาพสวยๆให้ สามารถใช้ในการส่งงาน การอัพเดทภาพปัจจุบันของพริตตี้ การออกกำลังกายให้มีรูปร่างและอารมณ์ที่ดี การเป็นที่ปรึกษาช่วยให้เห็นมุมมองใหม่ๆ เป็นต้น ส่งผลให้โอกาสในการได้รับงานของพริตตี้มีมากขึ้น และเข้าใจโลกเข้าใจคนอื่นมากขึ้น ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้คาดหวังความสำเร็จในการประกอบ

อาชีพ คือ การมีคนจ้างงาน และสามารถในการคัดเลือกงานได้มากขึ้น รวมถึงเจตคติในการเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์ในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ยกตัวอย่างคำกล่าวนี้

“...แบบพวกพี่ช่างภาพมาเจอเราตอนทำงาน...ละหลังจากนั้นก็มันได้ถ่ายนอกกรอบ ละบางทีก็มีเค้าก็ชวนเพื่อนมาอีก เราก็เลยรู้จักช่างภาพเยอะขึ้นๆ หรือบางทีก็มีเพื่อนเราเป็นคนรู้จักละชวนเราไปถ่ายด้วย ซึ่งก็กลายเป็นว่ารู้จักพี่ช่างภาพเยอะ แล้วส่วนมากที่ยังอยู่ที่สนิทกันมาได้ ก็คือต้องดี...ที่ยังอยู่ก็คือน่ารัก ก็ช่วย ตรงที่การไปถ่ายรูปกับเค้ามันทำให้เรามีรูปสวยๆส่งงานไง ถ้าไม่มีรูปสวยๆ มีรูปอัปเดทอะ มันก็เดินยากนะวงการเนี่ย” (คุณหนู)

“...บางทีเค้ามีมุมมองที่มันเป็นมุมมองของคนที่ไม่ใช่เพื่อนเรา มันเป็นมุมมองของผู้ชาย มุมมองที่แปลกออกไป มันทำให้เราเหมือนเข้าใจโลกมากขึ้น” (คุณแก้ง)

5. การมีเศรษฐกิจ และการเงินที่ดี

เงื่อนไขเกี่ยวกับการเงิน เศรษฐกิจ เช่น การได้รับค่าจ้างราคาสูง การมีครอบครัวรองรับเรื่องค่าใช้จ่าย เป็นต้น ซึ่งพบว่าเงื่อนไขด้านการเงินเหล่านี้มีผลในการช่วยสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การมีพฤติกรรมเชิงบวกของคนใกล้ชิด การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา และการมีความสามารถจัดการปัญหา แบ่งออกได้เป็น 4 ประเด็น คือ ความคุ้มค่าระหว่างงานกับค่าจ้าง การมีเศรษฐกิจที่ดีในประเทศ รายได้ที่ดีของครอบครัว และการมีคนช่วยเหลือด้านการเงิน มีรายละเอียดดังนี้

5.1 ความคุ้มค่าระหว่างงานกับค่าจ้าง

การมีความคุ้มค่า ของค่าจ้างกับจำนวนงาน หรือรูปแบบงานที่พริตตี้ได้รับ เช่น เวลาทำงานที่สั้นกับจำนวนเงินที่มาก หรืองานที่ง่าย สบายแต่จำนวนเงินมาก เป็นต้น เกิดจากการคัดเลือกงานที่มากขึ้น มีความรอบคอบในการรับงานมากขึ้น ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่พริตตี้มีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ คือ รู้วิธีการไปถึงเป้าหมาย ในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“รู้สึกเหมือนเรื่องเงินเป็นปัจจัยที่ทำให้เราตัดสินใจ อะไรต่างๆได้ดีขึ้น หรือไม่ก็น้อยลง...จะไม่สนใจอะไรนอกจากเนื้องานแล้วก็ตัวเงิน เนื้องานคือดูว่างานนี้เราทำได้ไหม ละตัวเงินเป็นยังไงมันสัมพันธ์กันไหม” (คุณมด)

“เลือกรับงานมากขึ้น เพราะไม่ใช่เด็กๆแล้ว สังขารมันไม่เหมือนเดิม ดูงาน ดูเงินที่ได้ คุ้มค่า” (คุณหนู)

“รอบคอบในการรับงาน แล้วก็เรื่องของเงิน...เลือกรับงานที่มันเหมาะสมกับเรา”
(คุณอึ้ง)

5.2 การมีเศรษฐกิจที่ดีในประเทศ

เศรษฐกิจโดยรวมของประเทศส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจและการทำอาชีพฟรีตี้มามาก เนื่องจากงานที่ฟรีตี้มมีความเชื่อมโยงกับการค้าขาย การส่งเสริมการขาย ผลิตภัณฑ์แบรนด์ต่างๆ หากเศรษฐกิจดีจะทำให้มีจำนวนงานมาก ความสามารถในการเลือกงานมากขึ้น รวมถึงจำนวนค่าจ้างมากตามไปด้วย ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการที่ฟรีตี้มสามารถคัดเลือกงานที่เหมาะสมกับตน ซึ่งก็คือมีความสามารถจัดการปัญหา โดยวิธีทำให้ตนเองสบายใจ ช่วยสนับสนุนการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ คือ มีเป้าหมายในอาชีพ ในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“อย่างช่วงก่อนหน้านั้นอะ เศรษฐกิจอะไรดีอะไรอย่างเงี้ย การเมืองดี ก็รู้สึกที่เราสามารถทำงานได้เรื่อยๆเลย อ้อ แต่ว่าตอนนี้แบบมันแย่ ความมั่นคงทางจิตใจมันก็แย่ตามไปด้วย” (คุณมด)

“ถ้าเศรษฐกิจดีอะมันก็จะทำให้อาชีพดีขึ้นไง งานก็เยอะไง มันก็จะทำให้เรามีความมั่นคงในงานมากขึ้น แต่ถ้าเศรษฐกิจเน่ออย่างโควิดเนี่ย งานก็สะดุดไง” (คุณอึ้ง)

“ถ้าเศรษฐกิจดี งานก็เยอะไง เงินเรที่เค้าจ้างก็ดี ของมันค้าขายดีอะเนอะ งานเยอะเงินเยอะ ก็เข้มแข็งค่ะ” (คุณหนู)

“อย่างทุกวันนี้เศรษฐกิจแย่อะ งานหายหมด มันก็ท้อ เดี่ยวถ้าเศรษฐกิจมันฟื้นผลงานกลับมา ก็โอเค” (คุณปู)

5.3 รายได้ที่ดีของครอบครัว

การที่ครอบครัวมีรายได้ สถานการณ์ทางการเงินของครอบครัวยังมีความมั่นคงไม่เดือดร้อน ส่งผลให้การเลือกประกอบอาชีพเป็นไปได้ตามใจของฟรีตี้ม สามารถลดความกังวลหรือความเครียด ทำให้ไม่กดดันในการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนให้ ฟรีตี้มมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา คือ การมีความเข้าใจปัญหาที่พบในการประกอบอาชีพ ที่อาจไม่ได้มีงานอย่างต่อเนื่อง ความไม่แน่นอนของรายได้ รวมทั้งช่วยสนับสนุนความสามารถในการจัดการปัญหา คือการรู้วิธีทำให้ตนเองสบายใจ ที่สามารถเลือกงานให้เหมาะกับตนเองได้มากขึ้นโดยไม่ต้องกังวลเรื่องรายได้ ซึ่งสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“สมมติไม่มีงานไม่มีเงิน ต่อให้ครอบครัวจะมีแต่เราก็เครียดแหละ แต่ว่าคงไม่เครียดมากเท่ากับครอบครัวเราไม่มีอะ” (คุณบุง)

“ด้วยความที่ครอบครัวเราไม่ลำบาก...นกเห็นนะบางคนอะ ค่าลำบากตรงที่ว่า พ่อแม่เค้าอย่างเช่น...แม่โทรมาขอเงิน พ่อโทรมาขอเงิน ต้องซัพพอร์ตน้อง ต้องส่งเสียน้อง คือเค้าต้องหาเงินเพื่อที่จะส่งไปให้ที่บ้าน เพราะฉะนั้น งานบางงานเค้าอาจจะเลือกไม่ได้ เค้าอาจจะต้องไปทำงานสีเทาโดยที่เค้าไม่อยากทำ อันนี้ก็น่าเห็นใจ” (คุณนก)

5.4 การมีคนช่วยเหลือด้านการเงิน

การมีคนช่วยเหลือทางการเงินในยามที่เดือดร้อน หรือช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ช่วยลดความเครียด และสามารถสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การได้รับการตอบสนองเชิงบวกจากคนใกล้ชิด โดยรู้สึกได้รับความรัก การดูแลเอาใจใส่ มีตัวอย่างคำกล่าว ดังนี้

“ตอนนั้นเป็นแฟน แต่ตอนนี้เป็นแฟนเก่า...คือเราแบบทำงานแบบเดียวกัน ละ เค้าไม่ได้สยอชนะ แต่เวลาอีกคนไม่มีอีกฝ่ายก็ให้ ก็ผลักดันกัน บางทีก็ให้เลย บางทีก็ให้ยืม แต่เค้าก็พร้อมจะซัพพอร์ตดูแลแหละ...มีพ่อแม่ แบบเวลาไม่พอจริงๆก็ขอได้แหละ แต่ไม่ได้เยอะ” (คุณหนู)

“เอาง่ายๆอะ พี่ทำงานพริตตี้ที่ได้เงินเยอะแล้วใช้ปะ พี่ยังโทรไปขอเงินแม่อยู่เลย คือรู้สึก ว่า ต่อให้เดือนไหนไม่มีงานอะ ก็มีคนซัพพอร์ต เลยรู้สึกแบบไม่ได้เดือดร้อน” (คุณแก้ว)

“แฟน เพราะว่าแฟนเป็นคนช่วยกันทำขนมขาย เนี่ยแหละ บางทีก็อ้อนเอานู่น เอานี้บ้าง อยู่ด้วยกันก็ผลักดันกันออกอะ แต่แฟนมากกว่า เค้าโตกว่า แต่เนี่ยทุกวันนี้อยู่ก็คืออยู่ คอนโดเค้า ไม่ได้ให้น้องออกอะไรเลย” (คุณปู)

6. การมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพ

ประสบการณ์ในการทำงานพริตตี้ทำให้รู้รายละเอียดในการทำงาน รายละเอียดของรายได้ ข้อดีของอาชีพ ซึ่งพบว่าสามารถช่วยเสริมสร้างกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา การมีมุมมองเชิงบวกในตนเอง และการมีความสามารถจัดการปัญหา แบ่งเงื่อนไขด้านประสบการณ์ ออกได้เป็น 5 ประเด็น คือ การมีความก้าวหน้าในอาชีพ มีความภูมิใจในอาชีพ การมีความเหมาะสมต่ออาชีพ การมีวุฒิภาวะมากขึ้น และการได้รับโอกาสที่ดีในการประกอบอาชีพ โดยมีรายละเอียดดังนี้

6.1 การมีความก้าวหน้าในอาชีพ

การมีพัฒนาการในการทำงาน หรือพัฒนาการในตนเองถือเป็นความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพ เช่น การได้ทำงานที่ใหญ่ขึ้น ยี่ห้อที่ดังมากขึ้น หรือการเพิ่มขึ้นของรายได้ เป็นต้น ส่งผลให้มีรายได้ที่เพิ่มขึ้น มีโอกาสในการทำงานมากขึ้น เนื่องจากประวัติการทำงานดี รวมถึงได้โอกาสในการขยายความสามารถในการทำงานของตนเอง ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ได้แก่ การมีวิสัยทัศน์เป้าหมายในอาชีพ ซึ่งสนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“...เราก็ต้องหาวิธีไปต่อ ก็คือพอช่วง 2-3ปีแรกก็คิดอยู่แล้วว่าจะไปต่อทางไหน ก็เลยแบบมาจับทางMCดีกว่าไรเงี้ย เพราะว่าแบบMCก็ได้เงินมากขึ้นด้วย แล้วงานมันก็แบบไปต่อมากยิ่งขึ้น” (คุณปลา)

“...รุ่นพี่ๆ เรื่องว่าอย่ารับงานที่ตัดเรตตัดราคาตัวเอง เหมือนต้องมีมาตรฐานตั้งไว้ ...เริ่มจากตรงนี้ มันเหมือนจัดลำดับความสูงความสามารถอยู่เหมือนกัน ละก็ ต่อมาก็คือ เรียนรู้แหละว่าจุดเด่นของตัวเองคืออะไร ดูเหมาะกับงานแบบไหน ซึ่งของหนูก็คือ แบบเรียบ ทุเรศแพ่ง งานชนชั้นสูง หมายถึงคนสูงนะ ไม่สายเช็กกี้ ไม่สายดีด แบบสายงานผิว สายดูแพ่ง” (คุณหนู)

6.2 การมีความภูมิใจในอาชีพ

การมีความรู้สึกภูมิใจในอาชีพที่ดี เช่น เป็นอาชีพที่ทำให้สามารถเลี้ยงครอบครัวได้ เป็นอาชีพที่ได้ใช้ความสามารถในการทำงาน เป็นต้น รวมถึงการได้รับการยอมรับหรือคำชม เช่น การยอมรับในผลงานจากผู้จ้างงาน จากเพื่อนร่วมงาน หรือคำชมจากการทำงาน เป็นต้น ส่งผลให้พริตตี้มีความมั่นใจในการประกอบอาชีพ สามารถภูมิใจในตนเองได้ รวมถึงมีกำลังใจในการประกอบอาชีพให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ คือมีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นข้อดีของตนเอง และภูมิใจในตนเอง ทั้งยังช่วยสนับสนุนการมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา คือ การรับรู้ตนเองและมั่นใจในการประกอบอาชีพ ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“...ส่วนใหญ่แล้วงานที่ทำอะ จะเป็นการยอมรับในเรื่องความสามารถซะมากกว่า ถ้าเค้ายอมรับเราเราก็จะภูมิใจมากขึ้น อย่างบางคนแบบเค้าก็อาจจะตัดสินมาอยู่แล้วว่าเฮ้ยสวยอย่างเดียววีเป่ล่า สวยไม่มีสมองแต่ถ้าเกิดแบบเออพอเค้ารู้เฮ้ยพูดได้หลายภาษา แล้วทำงานตรงนี้ได้ดี เค้าก็จะแบบยอมรับ พอเค้ายอมรับอะ เราก็เหมือนแบบภูมิใจในตัวเองขึ้นใจ” (คุณปลา)

“ไม่ว่าใครจะว่ายังไงนะ คือในความรู้สึกพี่นะ พี่คิดว่าเราต้องภูมิใจในตัวอาชีพเรา ก่อน คือถ้าเรายังมองอาชีพเราแย่ละ อย่าไปหวังให้ใครเค้ามองอาชีพเราดีเลย เพราะฉะนั้นคือ อย่างแรกเลยเราต้องมีทัศนคติที่ดีกับอาชีพเราก่อน เราก็ต้องมองว่า เฮ้ย มันต้องมีความพราวดีใน อาชีพอะ เป็นอาชีพที่หาเลี้ยงครอบครัวได้ หาเลี้ยงตัวเองได้อะ” (คุณเก่ง)

“พี่ก็มองว่ามันเป็นอาชีพสุจริตนะ เราไม่ได้ไปโกงใครใช้ปะ เราทำมาหากิน เราก็ ภูมิใจที่เรายืนด้วยขาตัวเองได้อะคะ...รู้สึกภูมิใจนะเพราะอาชีพนี้ไม่ใช่แค่แต่งตัวสวยอะนี่ก็ออกปะ มันต้องมีสกลอย่างอื่นแบบผสมเข้ามาด้วย ทั้งการพูด การฟรีเซ็นสินค้า ภาพลักษณ์ ละต้องคอย ดูแลตัวเองตลอดเวลาทั้งหุ่นทั้งผิวอะ” (คุณนุ้ง)

6.3 การมีความเหมาะสมต่ออาชีพ

การที่สามารถรับรู้ว่าคุณมีความเหมาะสมในการประกอบอาชีพที่ดี เช่น การมีรูปร่างหน้าตาที่เหมาะสมกับการเป็นพริตตี้ ความสามารถที่เหมาะสมกับการทำงานพริตตี้ ผลตอบแทนจากการเป็นพริตตี้เหมาะสมกับความต้องการ เป็นต้น ส่งผลให้มีความสุขในการ ประกอบอาชีพ มั่นใจในการตัดสินใจ และเห็นข้อดีของอาชีพ ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการมี มุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ ได้แก่ การมองเห็นความสามารถของตนเอง มองเห็นข้อดีใน ตนเอง ทั้งยังช่วยสนับสนุนการมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา คือ การรับรู้ตนเองและมั่นใจในการ ประกอบอาชีพ และการมีความเข้าใจต่อปัญหาที่พบจากการประกอบอาชีพ รวมถึงสนับสนุน ความสามารถในการจัดการปัญหา อย่างการยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของตนเอง ซึ่ง เป็นกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“...งานพริตตี้อะ เงินดีกว่า สตาร์ทก็คือ 2,000 แล้ว แล้วมากขึ้นๆได้ ยิ่งพอเราเจอ ว่าความสามารถทางภาษาจีน และภาษาอังกฤษของเรามันสามารถทำพริตตี้ภาษาได้ เงินบวกๆ อีก เราเลยรู้สึกแฮปปี้มาก...เราทำงานจำนวนวันน้อยกว่าคนอื่น แต่ได้เงินเยอะกว่าคนอื่น เราแบบ แฮปปี้มาก ละไม่ได้มองว่ามันมีอะไรเสียเลยเพราะเราแบบอยู่ตรงนั้น เหมือนเราเป็นคนใน เรารู้เราทำอะไร เรารู้สึกดีใจที่ได้ฝึกภาษา...ดีตรงที่ได้ฝึกฝนภาษาตลอดอะ” (คุณหนู)

“...ก็รู้สึกแบบว่าแฮปปี้นะ คิดถูกที่เรามาทำอาชีพนี้เพราะว่า เงินมันดีละเราก็ สามารถที่จะซัพพอร์ตที่บ้านได้เยอะ แบ่งเบาภาระที่บ้านได้เยอะ อะไรอย่างเงี้ย อืม แล้วก็มี ความสุขกับการทำงานนะ เพราะว่ามันชอบเหมือนการทำงานที่แบบว่าเหมือนกับบริการผู้คน เออ ละแบบว่าได้แต่งตัวแบบน่ารักๆ เออ มันโอเคอะ ก็คิดถูกที่ทำ” (คุณนก)

“ถือว่าเป็นงานที่ต้งานหนึ่ง ได้แต่งตัวสวย งานหนักแหละ แต่คือชอบ รู้สึกมันเหมาะกะตัวเอง คือทำแล้วโอเคไม่ได้รู้สึกหนักมากเหนื่อยมาก... ก็ดีกว่าไปทำอย่างอื่นปะ จะมีรายได้เงินเท่านี้ นอกจากแบบสายนี้...ยังแบบมาขายของ นี่รู้เลยว่าพริตตี้สบายนะ ได้เงินแบบเยอะอะเงินดี...มันเหนื่อยแต่ก็สนุกอะ อยู่กับเพื่อน เจอเพื่อนๆพี่ๆ เหนื่อยแปดเดียวก็หาย ยิ่งพอได้เงินมานี้ อื้อย หายเหนื่อยเป็นปลิดทิ้ง เราก็มองว่างานอื่นก็คงให้ไม่ได้ขนาดนี้” (คุณปู)

6.4 การมีวุฒิภาวะมากขึ้น

จากการศึกษาพบว่าอายุที่มากขึ้น หรือการมีวุฒิภาวะมากขึ้น ส่งผลให้พริตตี้สามารถวางแผนกับการถูกตีตราทางอาชีพ สามารถมองข้ามคนที่กระทำการตีตราต่างๆ และมีความเข้มแข็งมากขึ้น ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา คือ การรับรู้ตนเองและมั่นใจในการประกอบอาชีพ และการมีความเข้าใจต่อปัญหาที่พบจากการประกอบอาชีพ รวมถึงสนับสนุนความสามารถในการจัดการปัญหา อย่างการรู้จักกาลเทศะสามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“...แล้วเราก็ค่อยๆเปลี่ยน เหมือนค่อยๆแบบโตขึ้น ความรับผิดชอบมากขึ้นมันก็เลยแบบ ทำให้เราตัดใจพวกนั้น(การตีตรา)ทิ้งออกไป...ตอนที่แบบยังแคร์อยู่เพราะว่า เรายังเด็กอยู่...พอเหมือนเราโตขึ้น เจอคนมากขึ้น อะไรอย่างเงี้ยอะ ก็ทำให้ความคิดมันเปลี่ยนอะ ก็เลยแบบ เลยไม่ค่อยสนใจ” (คุณมด)

“2-3ปีแรกอะ ก็ยังรู้สึกอยู่ละตอนนั้นก็ยังเด็กอยู่ด้วย ตอนนั้นก็ประมาณแบบ 23 เองมั้ง อืม 23-24 ก็คือยังไม่ได้แบบ วุฒิภาวะอาจจะยังไม่ได้เยอะเท่านี้ไรเงี้ย แต่ทุกวันนี้ก็คือแบบจะ 30 แล้วอะ ก็แบบ เออ ก็คิดได้เยอะขึ้น นิ่งได้มากขึ้น” (คุณปลา)

6.5 การได้รับโอกาสที่ดีในการประกอบอาชีพ

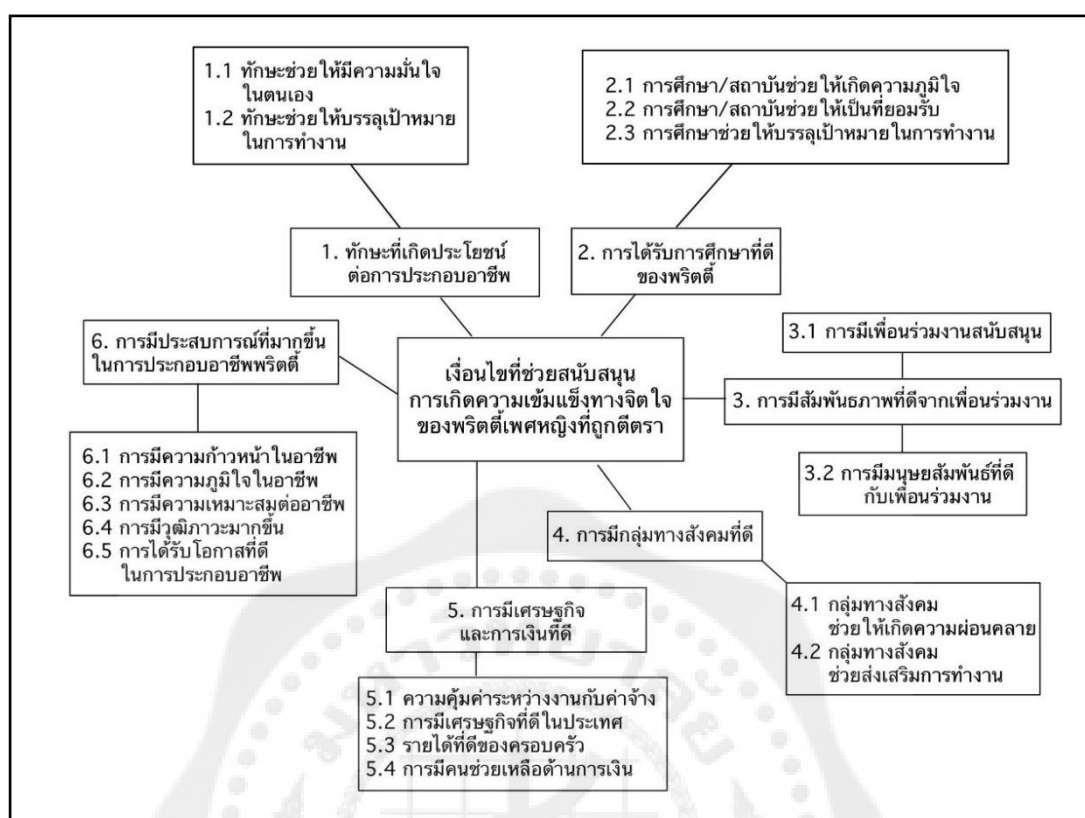
จากการศึกษาพบว่า การได้รับโอกาสที่ดีในอาชีพ การมีคนจ้างงานอย่างต่อเนื่อง ได้รับโอกาสที่พัฒนาความสามารถของตนเอง และมีโอกาสในการคัดเลือกงานมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้พริตตี้มีความหวังในอาชีพว่าจะมีโอกาสได้รับงานที่เหมาะสมกับตนเองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป็นเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนความสามารถจัดการปัญหาคือการรู้วิธีทำให้ตนเองสบายใจ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ คือเมื่อได้รับโอกาสในงานที่ดี จึงสามารถตั้งเป้าหมายในอาชีพ และได้ลงมือทำ ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าวดังนี้

“... เราจะไม่ค่อยเน้นทางสายโป๊ แบบเซ็กซี่มากๆ ไรแบบนี้ ก็แบบสกรีนงานมากขึ้น ว่างานจะเป็นประเภทไหน แต่ว่าส่วนมากก็คือ พอเราทำงานไปมันก็เป็นการสกรีนงานไปในตัวอยู่แล้ว ว่าเราจะไม่ค่อยไปรับงานสายแบบสายสปอร์ตหรือเป็นสายแบบรถแข่งไรเงี้ย เพราะตรงนั้นมันโป๊ไป ฟีปลาาก็จะไม่ได้รับอยู่แล้ว แต่เด็กๆอะ ก็เคยรับ” (คุณปลา)

“...เค้าจ้างเราไปโดยที่ไม่ได้บอกเรา บอกแค่ว่าเป็นพริตตี้...มันเป็นความโชคคือนะ เพราะเหมือนว่าเราได้เริ่มงานเร็ว ตอนนั้นยังไม่รู้เลยว่าMCคืออะไร เคยทำแค่นั่งเฉยๆ พอไปตรงนั้นเค้าก็มีสคริปให้หมดเลย แล้วเค้าก็ไม่ซีเรียสด้วย นี่บอกว่าหนูไม่เคยพูดเลยนะ” (คุณแก้ง)

“...มันเป็นงานออนสเตจ เราอะไปแคสเป็นพริตตี้ แต่สุดท้ายแล้วลูกค้าชอบเรามาก อยากให้เราเป็นMC ตอนแรกบอกเป็นทูลุ่บสุดท้าย...คือขึ้นเวทีอะ แล้วเป็นเวทีใหญ่มาก หน้าเซ็นทรัลเวิลด์” (คุณอึ้ง)

สรุปได้ว่าเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ พบ 6 เงื่อนไข ได้แก่ ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ การได้รับการศึกษาที่ดีของพริตตี้ การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี การมีเศรษฐกิจและการเงินที่ดี และการมีประสบการณ์มากขึ้นในการประกอบอาชีพพริตตี้ ดังภาพประกอบที่ 4



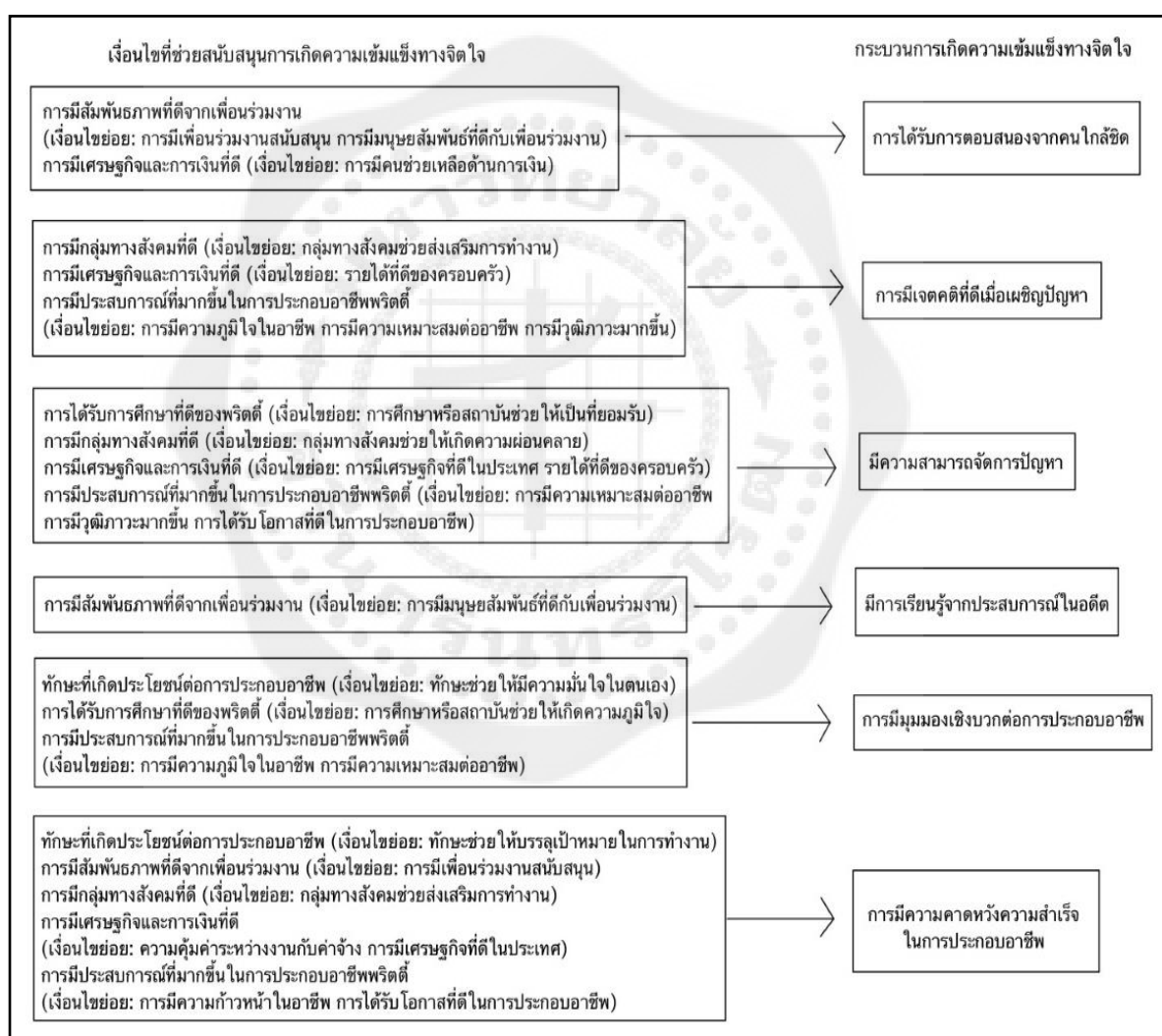
ภาพประกอบ 4 ภาพสรุปเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตรา

จากการศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตรา จากการประกอบอาชีพมี 6 ประการหลัก ได้แก่ การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถจัดการปัญหา มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ส่วนของเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจพบว่า มี 6 เงื่อนไข ได้แก่ เงื่อนไขที่หนึ่ง คือ ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ ซึ่งประกอบด้วย 2 เงื่อนไขย่อย คือ ทักษะช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง และทักษะช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน เงื่อนไขที่สอง คือ การได้รับการศึกษาที่ดีของพริตตี้ ประกอบด้วย 3 เงื่อนไขย่อย คือ การศึกษาหรือสถาบันช่วยให้เกิดความภูมิใจ การศึกษาหรือสถาบันช่วยให้เป็นที่ยอมรับ และการศึกษาช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน เงื่อนไขที่สาม คือ การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน ประกอบด้วย 2 เงื่อนไขย่อย ได้แก่ การมีเพื่อนร่วมงานสนับสนุน และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เงื่อนไขที่สี่ คือ การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี ประกอบด้วย 2 เงื่อนไขย่อย ได้แก่ กลุ่มทางสังคมช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย และกลุ่มทางสังคมช่วยส่งเสริมการทำงาน เงื่อนไขที่ห้า คือ การมีเศรษฐกิจและการเงิน

ที่ดี ประกอบด้วย 4 เงื่อนไขย่อย ได้แก่ ความคุ้มค่าระหว่างงานกับค่าจ้าง การมีเศรษฐกิจที่ดีในประเทศ รายได้ที่ดีของครอบครัว และการมีคนช่วยเหลือด้านการเงิน เงื่อนไขที่หก คือ การมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพที่ดี ประกอบด้วย 6 เงื่อนไขย่อย ได้แก่ การมีความก้าวหน้าในอาชีพ การมีความภูมิใจในอาชีพ การมีความเหมาะสมต่ออาชีพ การมีวุฒิภาวะมากขึ้น และการได้รับโอกาสที่ดีในการประกอบอาชีพ

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจแต่ละประการมีรายละเอียดของเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ 1) การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด มีเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุน 2 เงื่อนไข ได้แก่ การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน (เงื่อนไขย่อย คือ การมีเพื่อนร่วมงานสนับสนุน และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน) และการมีเศรษฐกิจและการเงินที่ดี (เงื่อนไขย่อย คือ การมีคนช่วยเหลือด้านการเงิน) 2) การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีเงื่อนไขที่สนับสนุน 3 เงื่อนไข คือ การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี (เงื่อนไขย่อย คือ กลุ่มทางสังคมช่วยส่งเสริมการทำงาน) การมีเศรษฐกิจและการเงินที่ดี (เงื่อนไขย่อย คือ รายได้ที่ดีของครอบครัว) และการมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพที่ดี (เงื่อนไขย่อย คือ การมีความภูมิใจในอาชีพ การมีความเหมาะสมต่ออาชีพ การมีวุฒิภาวะมากขึ้น) 3) มีความสามารถจัดการปัญหา พบเงื่อนไขย่อยที่สนับสนุน 4 เงื่อนไข ได้แก่ การได้รับการศึกษาที่ดีของชีวิต (เงื่อนไขย่อย คือ การศึกษาหรือสถาบันช่วยให้เป็นที่ยอมรับ) การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี (เงื่อนไขย่อย คือ กลุ่มทางสังคมช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย) การมีเศรษฐกิจและการเงินที่ดี (เงื่อนไขย่อย คือ การมีเศรษฐกิจที่ดีในประเทศ รายได้ที่ดีของครอบครัว) และการมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพที่ดี (เงื่อนไขย่อย คือ การมีความเหมาะสมต่ออาชีพ การมีวุฒิภาวะมากขึ้น การได้รับโอกาสที่ดีในการประกอบอาชีพ) 4) มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต พบเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนคือ การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน (เงื่อนไขย่อย คือ การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน) 5) การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ พบเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุน 3 เงื่อนไข คือ ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ (เงื่อนไขย่อย คือ ทักษะช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง) การได้รับการศึกษาที่ดีของชีวิต (เงื่อนไขย่อย คือ การศึกษาหรือสถาบันช่วยให้เกิดความภูมิใจ) และการมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพที่ดี (เงื่อนไขย่อย คือ การมีความภูมิใจในอาชีพ การมีความเหมาะสมต่ออาชีพ) 6) การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ มีเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุน 5 เงื่อนไข ได้แก่ ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ (เงื่อนไขย่อย คือ ทักษะช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน) การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน (เงื่อนไขย่อย คือ การมีเพื่อนร่วมงานสนับสนุน) การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี

(เจ็อนไซยอย คือ กลุ่มทางสังคมช่วยส่งเสริมการทำงาน) การมีเศรษฐกิจและการเงินที่ดี (เจ็อนไซยอย คือ การมีเศรษฐกิจที่ดีในประเทศ ความคุ้มค่าระหว่างงานกับค่าจ้าง) และการมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพที่ดี (เจ็อนไซยอย คือ การมีความก้าวหน้าในอาชีพ การได้รับโอกาสที่ดีในการประกอบอาชีพ) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการสรุปที่ช่วยให้สามารถเข้าใจภาพรวมของการเชื่อมโยงเจ็อนไซยที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไปสู่กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ดังภาพประกอบที่ 5



ภาพประกอบ 5 ภาพสรุปการเชื่อมโยงเจ็อนไซยที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไปยังกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพรตดีเพศหญิงที่ถูกตีตรา

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตีเพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ รวมทั้งเงื่อนไขที่สนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษา (Case study) ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับ พริตตีเพศหญิงโดยกำเนิด อายุ 20 ปีขึ้นไป ที่มีประสบการณ์ถูกตีตราทางอาชีพ แต่มีกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ จำนวน 8 คน ผลการศึกษาพบว่ากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี มีลักษณะ 6 ประการ ได้แก่ การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถจัดการปัญหา มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ นอกจากนี้พบว่ามีเงื่อนไข 6 ประการที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพ การได้รับการศึกษาที่ดีของพริตตี การมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี การมีเศรษฐกิจและการเงินที่ดี และการมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพ

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลแล้วผู้วิจัยแบ่งการนำเสนออภิปรายเป็น 2 ส่วนตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา คือ ส่วนที่ 1 กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตีเพศหญิงที่ถูกตีตรา และส่วนที่ 2 เงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตีเพศหญิงที่ถูกตีตรา โดยอภิปรายผลร่วมกับการเทียบเคียงองค์ความรู้ที่ได้ทำการศึกษาทบทวน มีทั้งแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เห็นถึงองค์ความรู้ และข้อค้นพบที่ปรากฏซึ่งไม่สามารถอธิบายได้ตามองค์ความรู้ที่ศึกษามาเท่านั้น เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในอาชีพที่มีความแตกต่างทางด้านบริบทจากการศึกษาอื่นๆที่พบ สามารถนำเสนอรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตีเพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของ พริตตีเพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ พบลักษณะ 6 ประการซึ่งสอดคล้องกับการเสริมสร้างให้เกิดกระบวนการเข้มแข็งทางจิตใจในตัวตนด้วยวิธีการเชิงบวก ของ American Psychological Association (2014) ที่อธิบายถึงวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจไว้หลากหลาย ได้แก่ การ

สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว เพื่อน รวมถึงเพื่อนร่วมงาน การมองถึงปัญหาที่พบว่าจะสามารถผ่านไปได้ การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และสามารถปรับเปลี่ยนแผนการได้เสมอ การมองที่เป้าหมายและลงมือทำ การมีความเชื่อมั่นในการจัดการปัญหาต่างๆ สามารถจัดการกับปัญหารวมทั้งความเครียดได้ การมองหาโอกาสและเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว สามารถนำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นบทเรียน อีกทั้งการมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเองรวมถึงมองปัญหาที่พบด้วยความเข้าใจ วิธีการเหล่านี้จะส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าตนได้รับความเป็นห่วง ได้รับการสนับสนุนจากคนรอบข้าง ที่ช่วยให้ผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ซึ่งเมื่อผ่านปัญหาไปแล้วจะพบว่าเรื่องที่เกิดขึ้นเป็นเพียงเรื่องเล็กน้อย ไม่ใช่เรื่องที่น่ากลัวหรือยากเกินที่จะรับมือ แต่การมองปัญหาเหล่านั้นให้เป็นบทเรียน จะช่วยให้บุคคลมีการเรียนรู้ และพัฒนาให้รับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี และเหมาะสมยิ่งขึ้น ซึ่งขาดประเด็นของการดูแลตนเอง การออกกำลังกาย การจัดเวลาในการพักผ่อน เนื่องจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลัก พบว่าโดยลักษณะของอาชีพ การดูแลตัวเองให้ดูดี การออกกำลังกาย เป็นส่วนหนึ่งของการพัฒนาตนเองเพื่อความก้าวหน้าทางอาชีพ รวมถึงการทำงานไม่เป็นเวลา และมีวันที่ไม่ได้ทำงานจำนวนมากกว่าอาชีพอื่นๆ สามารถเลือกวันที่ไม่ต้องการทำงานได้เป็นเรื่องปกติ แต่ไม่พบว่าสิ่งเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องในกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตีในการสัมภาษณ์ โดยการศึกษาครั้งนี้พบรายละเอียดของกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตีพิเศษเหนือที่ถูกต้องตามที่มีลักษณะ 6 ประการ คือ การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถจัดการปัญหา มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ดังนี้

การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิดที่ทำให้เกิดกระบวนการที่พริตตีมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การให้กำลังใจ ให้ความรักความเอาใจใส่ คอยรับฟังในเวลาที่ยุติทุกข์ ส่งผลให้ผู้ประกอบอาชีพพริตตีมีพลังใจมากขึ้น หลังจากเผชิญความเหนื่อยล้าทางกายจากการทำงาน หรือความเจ็บปวดทางจิตใจที่มาจากการตีตรา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Luthar & Suchman (2000) ที่ให้ความหมายความเข้มแข็งทางจิตใจว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเองภายใต้บริบทแวดล้อม คือคุณลักษณะครอบครัว เช่น มีการดูแล สนับสนุน การให้กำลังใจภายในครอบครัว เป็นต้น อีกทั้งการมีความเข้าใจในการประกอบอาชีพจากคนใกล้ชิด ที่มั่นใจในตัวตนของพริตตีว่าจะไม่ทำงานที่เสื่อมเสีย ผิดศีลธรรม หรือกฎหมาย จึงไม่คัดค้าน แต่เคารพการตัดสินใจในการเลือกประกอบอาชีพ ทำให้เกิดพลังบวกในการยืนหยัดต่ออาชีพใกล้เคียงกับงานวิจัยของ Gilligan (2000) ที่กล่าวถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า

คือการที่คนในครอบครัวสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้สมาชิกในครอบครัว ทั้งการให้ความรัก การสนับสนุนช่วยเหลือยามที่ต้องการ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความไว้วางใจ และมีความเป็นตัวของตัวเอง รวมถึงการรู้คุณค่าของตนเอง คือการที่บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า เริ่มต้นจากการได้รับความรัก ความรู้สึกที่ตนเองถูกรัก นอกจากจะเข้าใจในการเลือกประกอบอาชีพแล้วคนใกล้ชิดยังให้การช่วยเหลือด้านการเรียน กับการช่วยเหลือด้านการทำงาน ที่ส่งผลให้ พริตตี้สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ของตนเองได้ราบรื่นมากขึ้น มีพลังงาน พลังใจในการประกอบอาชีพ และเกิดการรับรู้ถึงแรงสนับสนุนที่มาจากครอบครัว เช่นเดียวกับงานวิจัยของ สิริพร เสือรอด (2558) ที่ผลการวิจัยแสดงว่าความเข้มแข็งทางจิตใจมาจากการมีความไว้วางใจ ความมั่นใจในสัมพันธภาพ ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เกิดมาจากการได้รับความรัก ความสนใจ และได้รับการช่วยเหลือจากคนรัก รวมถึงคนอื่นๆ ในระดับสูง

จากงานวิจัยพบว่าการมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา ได้แก่ การมองปัญหาด้วยความเข้าใจ มองข้ามบางสิ่งที่ควรมองข้ามรวมถึงการเข้าใจธรรมชาติของอาชีพที่มีความไม่มั่นคง การแข่งขันสูง และธรรมชาติของมนุษย์ที่มีหลากหลายความคิดที่หลายคนในสังคมไม่เห็นด้วยกับการประกอบอาชีพพริตตี้ การมีมุมมองเหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา ไม่โทษตัวเอง ซึ่งหลายปัญหาเกิดจากความเข้าใจผิดของคนในสังคมเกี่ยวกับอาชีพพริตตี้ การไม่หวั่นไหวไปกับความคิดของผู้อื่นช่วยให้ไม่เกิดความทุกข์ หรือความเครียด สอดคล้องกับ Luthar et. al.(2000) ที่สรุปว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นการป้องกันตนเอง ซึ่งเชื่อมต่อกับปัจจัยเชิงบวกอื่นๆ ที่ช่วยเสริมสร้างการแสดงออกของพฤติกรรมทางบวก เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นการรวมพลังภายในตัวบุคคลที่จะสามารถปรับตัวได้เมื่อเผชิญปัญหา หรือความเจ็บปวดต่างๆ ประกอบด้วยการเรียนรู้เมื่อเผชิญวิกฤติ และมองผลกระทบที่เกิดขึ้นในทางบวก การมีเจตคติเชิงบวกเหล่านี้จึงทำให้พริตตี้มีความสามารถจัดการปัญหาต่างๆ คือ การยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของตนเอง รู้วิธีการทำให้ตนเองสบายใจ การมีกาลเทศะ สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ความสามารถเหล่านี้เป็นความสามารถทางด้านการจัดการอารมณ์ของพริตตี้ ที่มีวิธีในการทำให้ตนเองสบายใจ ผ่อนคลาย หลบหลีกจากความเครียด ทำให้ตนเองไม่เป็นทุกข์ เป็นไปในทิศทางเดียวกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ศึกษาโดย Grotberg (1995) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญ ได้แก่ องค์ประกอบที่เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (I am...) คือ เป็นบุคคลที่พร้อมจะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ รวมถึงยอมรับผลที่ตามมาจากการกระทำนั้น รวมถึงการเป็นบุคคลที่มีความศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์อันเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจ กับองค์ประกอบด้านทักษะการจัดการปัญหา (I can...) คือสามารถจัดการกับปัญหาในสถานการณ์

ต่างๆได้อย่างเหมาะสม ด้วยการหาทางออก หรือวิธีการใหม่ๆมาจัดการปัญหาที่เผชิญ สามารถบอกผู้อื่นเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกของตนเอง และสามารถเลือก หรือรู้ถึงกาลเทศะของจังหวะเวลาต่างๆ

ซึ่งการมีเจตคติ และความสามารถในการแก้ไขปัญหาในลักษณะข้างต้น มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภรา เชาว์ปรีชา (2551) ที่ศึกษาปัจจัยและกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ พบว่าเกิดจากจิตใจที่มีกลไกจัดการปัญหาจากวิธีคิด ความเชื่อ การมองโลก รวมถึงมีทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ประกอบด้วยความเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นมาจากปัจจัยภายนอก ไม่ใช่ความผิดของตนเอง ส่งผลให้มีความพึงพอใจต่อบทบาทของตนเองในสังคม และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการจัดการปัญหา

นอกจากนี้ยังมีเจตคติที่เกี่ยวข้องกับการกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา ระลึกถึงสิ่งที่เคยทำ ให้รู้สึกดี อย่างความสำเร็จในอดีต และมั่นใจในสิ่งที่ตนทำ ซึ่งแสดงถึงความไม่ยอมแพ้ ไม่หนีปัญหาของพรตดี แต่มีเจตคติที่มุ่งแก้ไขปัญหามั่นใจในสิ่งที่ตนเองทำว่าไม่ใช่สิ่งที่ผิด การระลึกถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกดีจะช่วยลดความกลัวต่อปัญหาที่เผชิญ เสริมความมั่นใจในการต่อสู้กับปัญหามากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่ดีในอดีตของพรตดี การที่พรตดีสามารถเปลี่ยนปัญหาให้กลายเป็นบทเรียนทำให้ปัจจุบัน และอนาคตดีขึ้นการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตและนำมาปรับปรุงในปัจจุบัน คือ สามารถทำนายพฤติกรรมของคน การป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาเดิมซ้ำๆ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น

สอดคล้องกับการศึกษาบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ Werner (1989) ที่จำแนกลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มแก้ไขปัญหามุ่งไปที่การจัดการกับปัญหา เป็นผู้ที่สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายที่เข้ามาในชีวิต สามารถเปลี่ยนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้กลายเป็นประโยชน์แก่ตนเองได้ และวิธีแก้ปัญหานั้นทำให้บุคคลรับรู้ตนเองและเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก นอกจากนี้ยังสามารถรับรู้การควบคุมตนเองได้ ใกล้เคียงกับงานวิจัยของ วัชรินทร์ กระแสสัจย์ และคนอื่นๆ (2554) ที่ได้สรุปว่าบุคคลควรนำการเรียนรู้จากอดีตมาเป็นประสบการณ์เพื่อเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขให้ชีวิตดีขึ้นได้ และ Corner and Davidson (2003) ที่ระบุว่าความเข้มแข็งทางจิตใจ หมายถึง ความสามารถ หรือพฤติกรรมทางบวกในการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญอุปสรรค และความยากลำบาก โดยเกิดเป็นผลลัพธ์ที่ดี ทั้งยังกล่าวถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การมองเห็นทรัพยากรที่มีในตนเอง คือการมองความสำเร็จที่เคยผ่านมา ช่วยให้เกิดความมั่นใจในการเผชิญปัญหาครั้งใหม่ เมื่อต้องตกอยู่ในสภาวะเครียด มีความเข้าใจว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุผล ยังมีงานศึกษาของ Davis (1999)

พบว่าหนึ่งในองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือความสามารถด้านการรู้คิด (Cognitive competence) แสดงถึงการที่บุคคลมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดการที่ท้าทาย มีความสามารถในการแก้ปัญหาที่ดี

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้อีกประการหนึ่งคือ การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ประกอบด้วย การมีเป้าหมายในอาชีพ และลงมือทำตามเป้าหมายนั้น ใกล้เคียงกับ Benard (1995) ที่กล่าวถึงลักษณะของบุคคลที่เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจว่าบุคคลจะมีความมุ่งมั่นในชีวิตและอนาคต กล่าวคือความมุ่งมั่นในชีวิตทำให้มีเป้าหมาย การยืนหยัด และคำนึงถึงอนาคตข้างหน้า ยังมีการมีวิธีที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการเกิดมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ อย่างการที่พริตตี้มองเห็นความสามารถ เห็นข้อดีของตนเอง เพื่อนำไปใช้อย่างเหมาะสมในอาชีพ เป็นข้อได้เปรียบที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งว่าจะยังคงมีงานอย่างต่อเนื่อง มีความเชื่อมั่น ภูมิใจในตนเอง และมองปัญหาในทางบวก สอดคล้องกับ Wagnild and Young (1993) ที่ระบุว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มั่นใจกับความสามารถในการแก้ปัญหาของตนเอง การตระหนักถึงคุณค่า และความหมายของชีวิต เช่นเดียวกับงานศึกษาของ กณิกาพร บุญชู (2555) ที่ระบุว่าการมองเห็นเป้าหมายของชีวิต คือสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้ว่าจะทำอะไรได้อย่างไรเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ รวมถึงการมองว่าอุปสรรคทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้นสามารถแก้ไขได้ มองปัญหาเป็นเรื่องปกติของชีวิต มองทุกอย่างในด้านที่ดี

ส่วนที่ 2 เจาะลึกที่สนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้อีกประการหนึ่งที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สามารถวิเคราะห์เงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้อีกประการหนึ่งที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพได้ 6 เงื่อนไข ใกล้เคียงกับงานศึกษา Doughnut Model ของ Worsley (2014) พบความสอดคล้องกันใน 5 เงื่อนไข ได้แก่ เงื่อนไขด้านทักษะ (The Skill Factor) เงื่อนไขด้านการศึกษา (The Education Factor) เงื่อนไขด้านสัมพันธภาพของเพื่อนร่วมงาน (The Peer Factor) เงื่อนไขด้านชุมชน (The Community Factor) และเงื่อนไขเกี่ยวกับการเงิน (The Money Factor) โดยไม่สอดคล้องกับเงื่อนไขด้านผู้ประกอบการ และเงื่อนไขด้านครอบครัวและอัตลักษณ์ แต่มีเงื่อนไขที่เพิ่มเติมคือประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพ เนื่องจากการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้ให้ข้อมูลหลักไม่พบว่าความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ประกอบการ ความร่วมมือระหว่างกัน รวมถึงรายละเอียดอื่น ๆ ตามในเงื่อนไขดังกล่าวมีส่วนสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้อีกประการหนึ่งและโครงสร้าง หรือระบบของครอบครัวไม่ได้มี

ส่วนในการสร้างตัวตนในการประกอบอาชีพพริตตี้แต่เป็นบุคคลนั้น เพื่อนร่วมงาน ที่เป็นผู้สร้างตัวตน สร้างการยอมรับให้เกิดขึ้น ส่วนที่พบเพิ่มเติมคือเงื่อนไขด้านประสบการณ์การทำงานนั้นมาจากการที่อาชีพ พริตตี้มีบริบทที่เฉพาะเจาะจง เช่นความก้าวหน้าในอาชีพ การได้รับโอกาสที่ดี ความภูมิใจ และความเหมาะสมกับอาชีพ เป็นต้น

พบว่าเงื่อนไขที่สนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ ที่พบในผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ คือ ทักษะที่เกิดประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพพริตตี้ คือ ทักษะช่วยให้มองเห็นตนเองในเชิงบวก ช่วยให้ความมั่นใจในตนเอง และช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน ยังมีการได้รับการศึกษาที่ดีของพริตตี้ก่อให้เกิดการมองเห็นตนเองเชิงบวกเช่นกัน ได้แก่ การศึกษา หรือสถาบันที่ดี ช่วยให้พริตตี้เกิดความภูมิใจในตนเอง ช่วยให้เป็นที่ยอมรับในสังคมมากยิ่งขึ้น และการศึกษายังช่วยให้บรรลุเป้าหมายในการทำงาน ซึ่ง Worsley (2014) อธิบายเพิ่มเติมว่าเงื่อนไขด้านทักษะเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ การคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ไขปัญหา ความสำเร็จในชีวิตจะก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และพัฒนาตนเองจนสามารถผ่านสถานการณ์ยากลำบาก ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ พัทธินทร์ ปิคนวล (2550) ที่ระบุว่าเงื่อนไขที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ คือความสามารถทางสติปัญญาของบุคคล กลไกการจัดการปัญหาด้านการรู้คิด และการมีปฏิภาณไหวพริบ สามารถนำไปสู่ความเข้มแข็งทางจิตใจได้นอกจากนี้ เสาวลักษณ์ ภารชาติ (2551) กล่าวว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเกี่ยวข้องกับการจัดการปัญหาวัยวิคิด การฝึกมุมมองเชิงบวก ฝึกทักษะแก้ปัญหา รวมถึงเชื่อมั่นในความเข้มแข็ง และความสามารถของตนเอง รวมถึงในงานวิจัยของ กมลวรรณ ขุมทรัพย์ (2548) ที่พบว่าการสร้างความหมายเชิงบวกของผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้โดยสื่อมวลชน มีประเด็นที่ให้ความสำคัญลำดับแรก คือ ความสามารถ ลำดับถัดมาคือความสวย เชื้อชาติ ความฉลาด มีไหวพริบ และระดับการศึกษาที่สูงขึ้น (ขั้นต่ำคือปริญญาตรี)

นอกจากนี้ยังมีการมีสัมพันธภาพที่ดีจากเพื่อนร่วมงาน การมีกลุ่มทางสังคมที่ดี การมีเศรษฐกิจ และการเงินที่ดี รวมถึงที่พบเพิ่มเติมนอกเหนือจากเงื่อนไขที่มีความสอดคล้องกับ Doughnut Model คือ การมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพพริตตี้ พบว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน คือ การมีเพื่อนร่วมงานสนับสนุน และการที่พริตตี้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน รวมถึงการมีกลุ่มทางสังคมที่ช่วยให้ผ่อนคลาย และช่วยส่งเสริมการทำงาน เป็นการสนับสนุนให้พริตตี้ได้รับการตอบสนองเชิงบวกจากคนรอบข้าง ทั้งยังช่วยให้ผ่านปัญหา และมีความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ซึ่งสอดคล้องกับ American Psychological Association (2014) และ Scudder et al. (2008) ที่ระบุว่าการพัฒนา และจัดการกับ

ความสัมพันธ์เป็นสิ่งที่สำคัญระหว่างบุคคล บุคคลสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจได้ด้วยตนเองผ่านสัมพันธภาพและการสนับสนุนภายนอกครอบครัว ด้วยการมีความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความรัก ความไว้วางใจ เป็นความสัมพันธ์ที่ให้กำลังใจ ให้ความมั่นใจแก่กัน รวมถึงแรงสนับสนุนทางสังคม เป็นแหล่งช่วยเหลือ ช่วยสนับสนุนเพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อความเครียด หรือเหตุการณ์ต่างๆอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ ใกล้เคียงกับ พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคนอื่นๆ (2555) กล่าวถึงการที่บุคคลรับรู้ถึงแหล่งสนับสนุนทางสังคมจะทำให้สามารถจัดการความเครียด หรือปัญหาต่างๆ ช่วยเสริมสร้างให้มีความเข้มแข็งทางจิตใจมากขึ้น เช่นเดียวกับการมีกลุ่มทางสังคมที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ งานศึกษาของศุภรา เชาวรีปริษา (2551) ที่ระบุว่าความสัมพันธ์ที่ดีกับคนในกลุ่มทางสังคมอื่นๆ เช่น กลุ่มทางศาสนา กลุ่มกีฬา มีส่วนสำคัญในการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ

การมีเศรษฐกิจ และการเงินที่ดี พบว่าการที่พริตตี้เลือกรับงานที่มีความคุ้มค่าระหว่างเนื้องานงานกับค่าจ้าง การมีเศรษฐกิจที่ดีภายในประเทศ ซึ่งส่งผลต่อจำนวนงาน และจำนวนค่าจ้าง รวมถึงรายได้ที่ดีของครอบครัว และการมีบุคคลที่ช่วยเหลือด้านการเงิน ที่สามารถดูแลช่วยเหลือเมื่อจำเป็น สิ่งเหล่านี้สนับสนุนกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้ ซึ่งมีความใกล้เคียงกับงานวิจัย ของ Hassan, Kassim, and Ma'on (2018) ที่สรุปว่าการมีความรู้ทางการเงิน ช่วยสนับสนุนการมีความเข้มแข็งทางจิตใจในบุคคล ความรู้ทางการเงินมีความสำคัญต่อการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ เพื่อเปลี่ยนเศรษฐกิจที่กำลังวิกฤติ ความสามารถในการจัดการด้านการเงินของแต่ละบุคคลเป็นหนทางสู่ความสำเร็จในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ รวมถึงช่วยพลิกฟื้นเศรษฐกิจ นอกจากนี้การมีประสบการณ์ที่มากขึ้นในการประกอบอาชีพพริตตี้ จนกระทั่งเกิดความก้าวหน้าในงาน ได้รับโอกาสที่ดีจากอาชีพ และการมีวุฒิภาวะ มีอายุที่มากขึ้น ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางจิตใจ สอดคล้องกับงานศึกษาของ Seibert et al. (2016) ที่สรุปว่าความปลอดภัยทางการเงิน การเรียนรู้ และการเจริญเติบโต รวมไปถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้ จะช่วยสนับสนุนความสามารถในการปรับตัว ส่งผลดีต่อการประกอบอาชีพ ยังมีความรู้ที่ได้รับ การได้รับโอกาสที่ดีซึ่งนำไปสู่เป้าหมายในการทำงาน ให้การสนับสนุนด้านจิตใจ และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่นเดียวกับงานวิจัยของ Gooding et al. (2012) ที่มีข้อค้นพบเมื่อเปรียบเทียบความเข้มแข็งทางจิตใจระหว่างวัยผู้ใหญ่กับวัยรุ่น พบว่าวัยผู้ใหญ่จะมีความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่าวัยรุ่น เนื่องจากมีความสามารถจัดการอารมณ์ และการแก้ไขปัญหา ในขณะที่เด็กวัยรุ่นจะต้องการการสนับสนุนทางสังคมในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจมากกว่า

นอกจากนี้ในการอภิปรายพบว่าเงื่อนไขที่ช่วยส่งเสริมการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้ที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพทั้ง 6 ประการที่พบ สอดคล้องกับงานศึกษาของ Grotberg (1995) ที่ศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนภายนอกที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ (I have) คือการที่มีคนในครอบครัวและนอกครอบครัวที่สามารถไว้วางใจ หรือเชื่อใจได้ มีคนคอยสอน ตักเตือนถึงขอบเขตหรือข้อจำกัดต่างๆ มีตัวอย่างที่ดี มีผู้ที่สนับสนุน และดูแลเรื่องการศึกษา ความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (I am) คือ เป็นบุคคลที่ภูมิใจในตนเอง สามารถให้ความรัก และเป็นที่ยอมรับผู้อื่น ทั้งมีความคิดในการพิจารณา รวมถึงมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ จะเป็นไปในทางที่ดี มีความหวังเสมอ และความสามารถ ทักษะการจัดการปัญหา และสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (I can) ได้แก่ ความสามารถมุ่งมั่นในงานที่ทำจนกว่าจะสำเร็จ และสามารถขอความช่วยเหลือจากใครสักคนในเวลาที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้ที่มีคนใกล้ชิดประกอบอาชีพพริตตี้ เช่น คนในครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก ควรให้ความรัก ความห่วงใย ดูแล สนับสนุน ให้กำลังใจ ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ รวมถึงมีความภูมิใจและมองในข้อดีของอาชีพที่สามารถเลี้ยงดูตนเองและครอบครัวได้ โดยเชื่อมั่นว่าผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ทำอาชีพสุจริต เช่น ไม่ทะเลาะหรือกีดกันการประกอบอาชีพพริตตี้ ใช้คำพูดให้กำลังใจ อำนวยความสะดวกในการประกอบอาชีพ เป็นต้น แต่หากพบว่ามีกรับงานอื่นที่อาจผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรมก็ควรตักเตือนด้วยเหตุผล ไม่ใช้ความรุนแรงทั้งทางการกระทำ และคำพูด

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีส่วนในการส่งเสริมให้คนใกล้ชิดเข้าใจผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องของความสัมพันธ์ การไว้วางใจซึ่งกันและกัน การสนับสนุนซึ่งกันและกัน รวมถึงไม่สนับสนุนในทางที่ไม่ดี เช่น การทำผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรมของสังคม

3. ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ควรมีความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพ จะทำให้มีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถในการจัดการปัญหา และการเรียนรู้จากปัญหา โดยเฉพาะให้มองตนเองและอาชีพของตนในด้านบวก มีความภูมิใจกับสิ่งที่เลือกทำ เนื่องจากเชื่อมั่นว่าตนไม่ได้ประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรม รวมถึงรับผิดชอบหน้าที่ของตนอย่างเต็มที่

4. ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ควรเพิ่มทักษะที่เกิดประโยชน์ต่ออาชีพเพื่อเพิ่มมูลค่าในการรับงานให้กับตนเอง เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน เทคนิคการพูด เป็นต้น รวมถึงการศึกษาคหา

ความรู้ในระดับปริญญาที่จะช่วยเพิ่มความภูมิใจ และการยอมรับจากสังคมเมื่อต้องประกอบอาชีพที่ถูกสังคมตีตรา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพพริตตี้ ทำให้เกิดความเข้าใจความหมาย ความรู้สึก ซึ่งการทำวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยก็ควรมีเรียนรู้ศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพพริตตี้ เพื่อความเข้าใจในบริบทและศัพท์เฉพาะในการสื่อสารกับผู้ประกอบอาชีพพริตตี้
2. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการค้นหาระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ และเงื่อนไขที่ช่วยสนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ งานวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาพริตตี้ในรูปแบบอื่น เช่น พริตตี้เพศชาย เพื่อดูถึงปัญหาที่พบ และการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในมุมที่แตกต่างกันทางด้านเพศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพให้ครอบคลุมกับผู้ประกอบอาชีพพริตตี้เนื่องจากปัจจุบันเพศชายที่สนใจ และประกอบอาชีพนี้มีจำนวนมากขึ้น
3. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ รูปแบบกรณีศึกษา ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาวิจัยแนวปรากฏการณ์วิทยาเพื่อศึกษาถึงแก่นแท้ของปรากฏการณ์ดังกล่าวเพิ่มเติม
4. การศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจตามระยะการเติบโตของอาชีพ เพื่อให้เห็นการเกิดขึ้นของความเข้มแข็งทางจิตใจ

บรรณานุกรม

- American Psychological Association. (2007). What is resilience?. Retrieved 2020 March 14 from <http://psychcentral.com/lib/2007/what-is-resilience/>
- American Psychological Association. (2014). Resilience Guide For Parents and Teachers. Retrieved 2020 March 14 from <http://www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx>
- Antonovsky, A. (1987). Umraveling the mystery of health: Howpeople manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ashurst, K. L., Hans, J. D., & Smith, D. R. (2009). The Resilience Factor: What Extension Can Learn from Adolescents Coping with Parental Cancer. Journal of Extention, 47(2), 1-13.
- Becker, H. S. (1963). Outsiders Studies in The Sociology of Deviance. New York: The Free Press.
- Bell, M. P., McLaughlin, M. E., & Sequeira, J. M. (2002). Discrimination, Harrassment, and the Glass Ceiling: Women Executives as Change Agents. Journal of Business Ethics, 37, 65-76.
- Benard, B. (1995). Fostering resilience in children. Retrieved 2020 March 14, from ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education Urbana IL <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED386327.pdf>
- Bonanno, G. A., & Jost, J. T. (2006). Conservative Shift Among High-Exposure Survivors of the September 11 th Terrorist. Basic and applied social psychology, 28(4), 311-323.
- Bruce, G. Link., & Phelan, J. C. (2013). Conceptualizing Stigma. Annual Review of Sociology, 27(6), 363-385.
- Corner, K., & Davidson, J. (2003). Development of anew resilience scale : The Corner-Davidson Resilience scale (CD-RISD),. Depress and Anxiety, 18, 76-82.

- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American psychologist*, 59(7), 614-625.
- Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure, and strategies for change. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57, 464-469.
- Crocker, J., Major, B. and Steele, C. (1998) Social Stigma. In: Gilbert, D.T., Fiske, S.T. and Lindzey, G., Eds., *The Handbook of Social Psychology*, Academic Press, New York, 504-553.
- Davis, N. J. (1999). Resilience, Status of the Research and Research-Based Programs. Retrieved 2020 March 14, from <http://mentalhealth.samhsa.gov/choolviolece>
- Dyer, J. G., & Mc Guinness, T. M. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10(5), 276-282.
- Everall, R. D., Jessica, A. K., & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(1), 461-469.
- Farmer, P. E. (2004). An anthropology of structural violence. *Current Anthropology*, 45(3), 305-325.
- Frisell, T., Lichtenstein, P., Rahman, Q., & Langstrom, N. (2010). Psychiatric morbidity associated with same-sex sexual behavior: Influence of minority stress and familial factors. *Psychological Medicine*, 40(2), 315-324.
- Frost, D. M. (2011). Social Stigma and its Consequences for the Socially Stigmatized. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(11), 824-839
- Frost, D. M., & Meyer, H. (2009). Internalized Homophobia and Relationship Quality among Lesbians, Gay, Men, and Bisexuals. *Journal of Counseling Psychology*, 56(1), 97.

- Fung, K. M., Tsang, H. W., & Corrigan, P. W. (2008). Self-stigma of people with schizophrenia as predictor of their adherence to psychosocial treatment. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32(2), 95.
- Gilligan, R. (2000). Adversity, resilience and young people: The protective value of positive school and spare time experiences. *Children & society*, 14(1), 37-47.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*: Simon and Schuster. London: Penguin Books.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*: The Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (1999). I am, I have, I can: What family worldwide taught us about resilience. *Reaching Today's Youth*, 2(3), 36-39.
- Grotberg, E. H. (2005). Resilience for tomorrow Presented at the International Council of Psychologists Convention, Iguazu, Brazil, July 18, 2005. United States, North Washington DC. Retrieved 2020 April 1 from <http://resilnet.uiuc.edu/library/grotberg2005-resilience-for-tomorrow-brazil.pdf> 2005
- Hassan, N. M., Kassim, E. S., & Ma'on, S. N. (2018). Factors Influencing Individual Financial Resilience in facing Economic Crisis: Does Financial Literacy really help?. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(11), 1613-1623.
- Herek, G. M. (2007). Confronting Sexual Stigma and Prejudice: Theory and Practice. *Journal of Social Issues*, 63(4), 905-925.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.

- Howard, S., & Dryden, J. (1999). *Childhood resilience: Review and critique of literature*. Oxford: Oxford Review of Education.
- Jackson, P. (2004). The Thai Regime of Images. *Sojourn Journal of Social Issues in Southeast Asia*, 19(2), 181-218.
- Kaiser, C. R., & Miller, C. T. (2001). Reacting to impending discrimination: Compensation for prejudice and attributions to discrimination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(10), 1357-1367.
- Keyes, K. M., Hatzenbuehler, M. L., McLaughlin, K. A., Link, B., Olsson, M., Grant, B. F., & Hasin, D. (2010). Stigma and treatment for alcohol disorders in the United States. *American Journal of Epidemiology*, 172(12), 1364-1372.
- Link, Mirotznik, J., & Cullen, F. T. (1991). The effectiveness of stigma coping orientations: can negative consequences of mental illness labeling be avoided?. *Journal of health and social behavior*, 32(3), 302-320.
- Link, Phelan, J. C., Bresnahan, M., Stueve, A., & Pescosolido, B. A. (1999). Public conceptions of mental illness: labels, causes, dangerousness, and social distance. *American Journal of public health*, 89(9), 1328-1333.
- Liu, Y., Wang, Z., & Lu, W. (2013). Resilience and effect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*(54), 850-855.
- Livingston, J. D., & Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social science & medicine*, 71(12), 2150-2161.
- Lubkin, I. M., & Larsen, P. D. (2006). *Chronic illness: Impact and interventions*. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett Publishers.
- Luthar, Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.

- Luthar, & Suchman, N. E. (2000). Relational Psychotherapy Mothers' Group: A developmentally informed intervention for at-risk mothers. *Development and Psychopathology*, 12(2), 235-253.
- Luthar, & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *Am J Orthopsychiatry* 1991, 61, 6-22.
- Marshall, O. (2013). Associative stigma among families of alcohol and other drug users. (Bachelor of Arts (Psychology) Honours). Edith Cowan University. (Thesis, Faculty of Health, Engineering and Science).
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*(2), 425-444.
- Masten, A. S., & Gewirtz, B. H. (2006). Resilience in Development: The Importance of Early Childhood. Retrieved 2020 March 15, from University of Minnesota <https://conservancy.umn.edu/bitstream/handle/11299/53904/Resilience?sequence=1&fbclid=IwAR0IfwtP9tBPJAkJaVif-jHVv8Hj0xGhxuk9zTOgsiu7DCCLsCFrbgkD2GM>
- Matthews, S., Dwyer, R., & Snoek, A. (2017). Stigma and self-stigma in addiction. *Journal of Bioethical Inquiry*, 14(2), 275-286.
- Merriam-Webster. (2563). Dictionary. Retrieved 15 ตุลาคม 2563 <https://www.merriam-webster.com/dictionary/pretty?fbclid=IwAR1kKkB0gB0bUgzzq42dZiA0tlu1uHSFDTrkQBf1s2Yvn3qsS8P6DnhPud0>
- Meyer, D. (2000). Barmaids: A History of Women's Work in Pubs. *journal of social history*, 33(3), 690-692.
- Ndunga, S. K. (2018). An Examination of Human Rights Awareness and Knowledge Among Barmaids in Mathare Sub County in Nairobi County. (Degree of Master of Arts in Human Rights). University of Nairobi.

- Rusch, N., Angermeyer, M. C., & Corrigan, P. W. (2005). Mental illness stigma: concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma. *European Psychiatry*, 20(8), 529-539.
- Rutter, M. (1985). Family and school influences on cognitive development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 26(1), 683-704.
- Schanke, A. K., & Thorsen, K. (2013). A life-course perspective on stigma-handling: Resilience in persons of restricted growth narrated in life histories. *Disability and Rehabilitation*, 36(17), 1464-1473.
- Scudder, L., Sullivan, K., & Copeland-Linder, N. (2008). Adolescent Resilience: Lesson for primary care. *The Journal of Nurse Practitioners*, 4(7), 535-545.
- Seibert, S. E., Kraimer, M. L., & Heslin, P. A. (2016). Developing career resilience and adaptability. *Organizational Dynamics*(45), 245-257.
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Springnews online. (2561). เจาะเวลาหาอดีต... มอเตอร์โชว์ครั้งแรกของไทย. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2563 จาก <https://www.springnews.co.th/breaking-news/35338>
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(1), 356-366.
- Werner. (1989). High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *Am J Orthopsychiatry* 1989, 59, 77-85.
- Werner. (2005). Resilience reseach past, present, and future. In R. Dev. Peters, B. Leadbeater & R. J. McMahon (Eds.). New York: Kluwer Academic.
- Wiljngaarden, J. W. d. L. v., กังวาล์ ฟองแก้ว, จิตตินันท์ หนักบัว, สุภาณี พงษ์เรืองพันธ์ุ, & Johnson, K. (2563). เรื่องราวแห่งการดีตรา : การศึกษาการดีตรา และการเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มบุคคลข้ามเพศในประเทศไทยขณะเข้ารับบริการด้านสุขภาพ และบริบทต่างๆที่เกี่ยวข้อง. กรุงเทพฯ. (โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ).

Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilience self: how survivors of trouble family Rise above Adversity*. New York: Villard Books.

Worsley, L. (2014). *Building Resilience in Three Australian High Schools, Using the Resilience Doughnut Framework* S. Prince-Embury & D. H. Saklofske resilience interventions for youth in diverse populations (pp. 217-257). New York: Springer.

Yang, L. H., Wong, L. Y., Grivel, M., & Hasin, D. S. (2017). Stigma and substance use disorders: an international phenomenon. *Wolters Kluwer Health*, 30(5), 378-388.

กณิกาพร บุญชู. (2555). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นตั้งครรภ์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศิลปากร, กรุงเทพฯ. (ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว สาขาจิตวิทยาชุมชน).

กมลวรรณ ชุมทรัพย์. (2548). การสร้างความหมายของชีวิตในอุตสาหกรรมรถยนต์. (ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์, ภาควิชาการสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์).

กรมสุขภาพจิต. (2552). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี พลังสุขภาพจิต *RQ : Resilience Quotient*. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2563 จาก <https://www.dmh.go.th/download/dmhnews/kom2008-2.pdf>

กรรณิการ์ ผ่องโต. (2555). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจต่อความคิดฆ่าตัวตายในผู้ที่พยายามฆ่าตัวตาย. (ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์ สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์).

เกณิกา จิรัชยาพร, และ ทิพย์ภา เชษฐชูชาวลิต. (2558). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของวัยรุ่นตอนต้น ในโรงเรียนแห่งหนึ่งของจังหวัดสงขลา. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 29(3), 113-125.

ขวัญฤติดา พิมพ์การ. (2561). การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจของสตรีที่มีการสูญเสียสามีในสถานการณ์ความไม่สงบ จังหวัดชายแดนภาคใต้. (ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (วิทยานิพนธ์, จิตวิทยาประยุกต์).

- ขวัญฤทัย จ่างจรัส. (2543). การลดทอนความเป็นมนุษย์และการตอบโต้โดยการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ของสาวคาราโอเกะ. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขามานุษยวิทยา). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์).
- จารุวรรณ คงขุนเทียน. (2548). ความคิดเห็นของนิสิตที่มีต่อบทบาทของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒในการส่งเสริมการประกอบอาชีพอิสระของนิสิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (ปริญญานิพนธ์, บัณฑิตวิทยาลัย).
- จุฑามาส เอกภูมิ, และ สุทธินันท์ พรหมสุวรรณ. (2559). การศึกษาข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ชมงานแสดงสินค้า และอิทธิพลของลักษณะบุคลิกภาพ และการติดต่อสื่อสารของผู้นำเสนอสินค้า ในงานแสดงสินค้าที่ส่งผลต่อภาพลักษณ์องค์กร: กรณีศึกษาผู้เข้าชมงานแสดงสินค้ามอเตอร์โชว์. วารสารวิจัย มสค., 14(1), 23-24.
- จุฬาลักษณ์ นิ้มขำนิรันดร์, และ รสริณ โอสนานันต์กุล. (2556). การเลือกปฏิบัติทางเพศด้านค่าจ้างในแต่ละภูมิภาคของตลาดแรงงานไทย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์).
- ชนกานต์ สังข์แก้ว. (2559). ความผิดฐานเลือกปฏิบัติ. (นิติศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (วิทยานิพนธ์, สาขากฎหมายอาญา คณะนิติศาสตร์).
- ชาย โพธิ์สีดา. (2549). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง.
- ชาย โพธิ์สีดา. (2562). ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่8). กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง.
- ชูศรี เกิดพงษ์บุญโชติ, เบญจพร ปัญญาวยง, และ ชูชาติ วงศ์อนุชิต. (2558). การรับรู้ตราบาปของผู้ป่วยจิตเวช. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 23(1), 26-37.
- ฐาปะนะ วงษ์สาธิตศาสตร์. (2555). ภาพรวมของปรากฏการณ์ “สาวพริตตี้” ในงานมอเตอร์โชว์. วารสารรวมคำแห่ง ฉบับมนุษยศาสตร์, 31(1), 73-99.
- ณัฐภา คงศรี. (2560). แนวจิตของพริตตี้ในเขตกรุงเทพมหานคร. (หลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (วิทยานิพนธ์, สาขาวิชาเศรษฐศาสตร์การเมือง คณะเศรษฐศาสตร์).
- ดารารัตน์ สุขเกียรติ. (2559). การค้าประเวณีแบบแฝงในธุรกิจนวดพริตตี้สเปนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร. วารสารการบริหารปกครอง, 5(2), 259.
- ตันติมา ดั่งโยธา, ทศพร ประเสริฐสุข, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ บุญเชิด ภิญญอนันตพงษ์. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 16(2), 50-65.

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2549). การเล่นเพื่อการเรียนรู้ ในเด็กออทิสติก. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการพัฒนาออทิสติก สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต.

ไทยรัฐออนไลน์. (2562). ชีวิตพรืดที่มีรูปเป็นทรัพย์ สวยอย่างมีสมองแลกเงิน. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2563 จาก

<https://www.thairath.co.th/news/local/bangkok/1670095?fbclid=IwAR32vCheajm25NOrKtFBBKT4oDX152bt5KDSaB17h9cNIhlmXalEO9FWMY>

ธนวรรธ ตั้งสินทรัพย์ศิริ. (2550). พฤติกรรมองค์กร. กรุงเทพฯ: Diamond in Business World.

ธนวัต ปุณยกันก, และ อรุณญา ต้อยคัมภีร์. (2554). การประทับใจต่อด้อยค่าในบริบทการให้บริการด้านจิตใจจากนักวิชาชีพ. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 19(1), 66-74.

นปภัช เมืองมา, และ เตชา ลลิตอนันต์พงศ์. (2561). ความยืดหยุ่นและแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ณ ศูนย์ประสานความร่วมมือระหว่างไทยแลนด์-ออสเตรเลีย-เนเธอร์แลนด์ เพื่อการศึกษาวิจัยทางคลินิกด้านโรคเอดส์ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย. จุฬาลงกรณ์เวชสาร, 62(6), 947-963.

นภวัลย์ กัมพลศิริ. (2562). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. สืบค้นเมื่อ 29 ตุลาคม 2563 จาก วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
http://www.elnurse.ssru.ac.th/noppawan_ku/pluginfile.php/186/block_html/content/3.1%20แนวคิดสุขภาพจิตและความผิดปกติทางจิต.pdf

นรากร สาริห์, กันตวิทย์ จูเปรมปรี, และ กัลยา มั่นล้วน. (2561). ตราบาปของผู้ป่วยติดสุรากับการเลือกปฏิบัติ และสิทธิมนุษยชนในวิถีของชุมชน. ศรีนครินทร์เวชสาร, 33(6).

นวลปราง อรุณจิต. (2555). การต่อรองความหมายของนักร้องหญิงกลางคืน. (ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. (วิทยานิพนธ์, สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม).

นวลพรรณ ไม่ทองดี. (2557). การเลือกปฏิบัติต่อสตรี. วารสารเศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ, 1(2), 91-103.

บุญชม ศรีสะอาด. (2548). วิธีการทางสถิติสำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.

ประเวศ ตันติพิพัฒน์สกุล. (2550). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสร้างเสริมความเข้มแข็งทางใจ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา: นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

- ปิ่นแก้ว พุทธิประเสริฐ. (2549). ความคิดเห็นของประชาชนที่พรีตี้ เกิร์ล (Pretty Girl) ใน กิจกรรมทางการตลาด (Event Marketing). รายงานโครงการเฉพาะบุคคลวารสารศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พงศ์พัฒน์ ปัญหานนท์. (2562). หลายเฉดของอาชีพ 'พรีตี้' ที่ไม่ได้มีแค่งาน N. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2563 จาก <https://thematter.co/social/need-to-know-about-pretty/85874?fbclid=IwAR0sw8O6sTIWjXgzclm3yWwEUN35AlsCh1Ni0TPbVroYun8nAr7bdbqUxl>
- พนม เกตุมาน. (2563). Promotion of Resilience in Children and Adolescents การส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น. สืบค้นเมื่อ 12 มีนาคม 2563 จาก <https://drpanom.wordpress.com/2020/07/17/promotion-of-resilience-in-children-and-adolescents-2/>
- พนม เกตุมาน, นันทวิช สิริธิรักษ์, กอบหทัย สิทธิธรรณฤทธิ์, กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ, ปณต ผู้กฤตยา คามี่, และ กมลพร วรณฤทธิ์. (2555). โรคทางจิตเวชและปัญหาบุคลิกภาพที่พบในนักศึกษาแพทยศิริราช : ศึกษาย้อนหลัง 26 ปี. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57(4), 427-438.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, และ ทศนา ทวีคุณ. (2555). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ในนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย. วารสารพยาบาล, 61(2), 18-27.
- พัชรินทร์ นันทจันทร์, ศรีสุดา วนาลีสิน, ลัดดา แสนสีหา, ขวัญพนมพร ธรรมไทย, และ พิศสมัย อรทัย. (2554). ความแข็งแกร่งในชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นไทย. รามาธิบดีพยาบาลสาร, 17(3), 430-443.
- พัชรินทร์ ปิคนวล. (2550). ผลของกลุ่มการพัฒนาตนตามรูปแบบ Trotzer ที่มีต่อความยืดหยุ่น ทนทานและความกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่. (ปริญญานิพนธ์, จิตวิทยาการปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย).
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น. (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา).

พิชัย ไชยสงคราม, และ ดำรง ประเสริฐกุล. (2542). ความเป็นครู. อุบลราชธานี: คณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏอุบลราชธานี.

เพ็ญภา กุลนาคดล, และ จุฑามาศ แหนจอน. (2558). การศึกษาและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจวัย
สูงอายุ โดยการบูรณาการกระบวนการมีส่วนร่วมของครอบครัว และเครือข่ายประชา
สังคม. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

เพ็ญประภา ปริญาพล. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทนทานกับการรับรู้
เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีเผชิญปัญหากับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย.
(ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่. (จิตวิทยาการให้
คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย).

เพ็ญพัทธ์ ดารากร ณ อยุธยา. (2556). ความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ป่วยสูบบุหรี่ที่มีโรคร่วมทาง
จิตเวช. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 27(1), 1-15.

ภคพล เส้นขาว. (2563). การเลือกปฏิบัติต่อสตรีข้ามเพศในสังคมไทย. วารสารรวมคำแห่ง ฉบับ
มนุษยศาสตร์, 39(1), 149-168.

ภัทรา ขวัญเทียนทอง. (2546). กิจกรรมพิเศษเพื่อการประชาสัมพันธ์องค์กร กรณีศึกษา: การใช้ทีม
สาวงามในกิจกรรมพิเศษ. (วารสารศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

ภาวดี โตท่าโรง, ประภา ลัมประสูตร, และ ชมนาด วรรณพรศิริ. (2551). ประสบการณ์การเลิกดื่ม
สุราอย่างถาวรของผู้เคยติดสุรา. วารสารพยาบาล, 2(2), 45-61.

มณีวรรณ สุวรรณมณี. (2556). ความสัมพันธ์ระหว่างพลังสุขภาพจิตกับการรับรู้ภาวะการดูแลของ
ผู้ดูแลผู้บาดเจ็บจากเหตุการณ์ความไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ของไทย. (ปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลผู้ใหญ่)). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
(วิทยานิพนธ์, บัณฑิตวิทยาลัย).

โรงพยาบาลสวนสราญรมย์. (2563). คู่มือแบบประเมินคัดกรองโรคจิตและปัญหาสุขภาพจิต.

สืบค้นเมื่อ 16 มีนาคม 2563, จาก กลุ่มภารกิจการพยาบาล

<http://1.179.139.229/upload/2021-02-17->

1010.pdf?fbclid=IwAR1SrF3Wz4rLbi1JSNJuuEoA5Y59d74TWD-

IgvwJi8cC3EZJxFpkByoTan0

- วชิร โอภิธกร. (2541). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจในการเลือกประกอบอาชีพอิสระและการรับรู้ถึงประสิทธิภาพแห่งตนต่อการประกอบอาชีพอิสระของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ(ปวช.). (ปริญาญการศึกษาคุษฎ์บัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สาขาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร).
- วสันต์ ฤทธิมนตรี. (2557). การพัฒนาบุคลิกภาพและภาพลักษณ์ที่ดีสำหรับงานขายและงานบริการ. สืบค้นเมื่อ 19 มีนาคม 2563 จาก <http://www.trainingservice.co.th/lnhoues.html>
- วัชรภรณ์ ลือไธสงค์. (2552). การตราบาปทางสังคม : กรณีศึกษาผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบลราชธานี. (ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. (วิทยานิพนธ์, คณะศิลปศาสตร์).
- วัชรินทร์ กระแสสัตย์, วรณีย์ เดียววิเศษ, และ จินตนา วัชรสินธ์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างประเพณีครอบครัว ความผูกพันในครอบครัว กับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา 6(2), 59-68.
- วิภาวี เผ่ากันทรกร. (2548). ภาวะซึมเศร้า : ประสพการณ์การจมทุกข์-พ้นทุกข์ของผู้หญิงอีสาน. (ปริญาญปรัชญาคุษฎ์บัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์).
- วิรดา ศักดิ์ศิริรักษ์, และ บัณฑิต สวรรยาวิสุทธิ. (2562). การศึกษาวงจรชีวิตของพรตดี. วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์, 5(1), 52.
- วีรภัทร ประภาพักตร์, และ ทศนา ชูวรรณะปกรณ์. (2554). ความยืดหยุ่น การสนับสนุนทางสังคม การเผชิญปัญหา และคุณภาพชีวิต ของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดสมอง. วารสารพยาบาลตำรวจ, 4(2), 71-81.
- ศโรชา บุญยัง. (2561). ประสพการณ์การติตราตนเองในผู้ติดแอลกอฮอล์. (ปริญาญมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ. (วิทยานิพนธ์, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์).
- ศรัทธา เทียนสันติสุข, และ ทานตะวัน อวิรุทธ์วรกุล. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความรุนแรงของโรคหูดหายใจขณะนอนหลับและภาวะซึมเศร้า. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 61(1), 63-74.
- ศิธรธรรม เสริมฤทธิ์รงค์, พจนา ธีญญกิตติกุล, และ ชุตติวัลย์ พลเดช. (2561). การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ : ผลของการติตราต่อผู้เป็นโรคเรื้อน วัณโรค และผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้เป็นโรคเอดส์. วารสารควบคุมโรค, 44(1), 19-30.

- ศุภรา เชาว์ปรีชา. (2551). Resilience ในเด็กที่ถูกทารุณกรรม. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 53(3), 309-322.
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, ศิริพร จิรวัดนกุล, ธรณินทร์ กองสุข พบ, สุพัตรา สุขาวน, จินตนา ลีจ้ง
เพิ่มพูน, และ ยาวเรศ สุตะโท. (2555). เพศหญิงหรือความเป็นหญิง...จึงนำมาสู่โรค
ซึมเศร้า. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 57(1), 61-74.
- สมหมาย ตามประวัติ. (2555). การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) สืบค้นเมื่อ 2 มกราคม
2564 จาก <https://www.nstda.or.th/th/nstda-knowledge/2854-content-analysis>
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. สืบค้นเมื่อ
2 มกราคม 2564 จาก https://dictionary.orst.go.th/lookup_domain.php
- สิริพร เสือรอด. (2558). ความสามารถในการฟื้นพลังกับการพึ่งพาตนเองทางด้านเศรษฐกิจของ
คนพิการทางกาย: กรณีศึกษา ทหารผ่านศึกนอกประจำการที่พิการทางกาย เขต
กรุงเทพมหานครและปริมณฑล. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (สารนิพนธ์, คณะสังคม
สงเคราะห์ศาสตร์).
- สุคนธ์จิต อุปนันทชัย. (2556). อิทธิพลของการสนับสนุนทางสังคม การเห็นคุณค่าแห่งตน และการ
รับรู้ความสามารถของตนที่มีต่อความยืดหยุ่นทางอารมณ์ของนักเรียนในจังหวัดนนทบุรี.
(ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (บัณฑิตวิทยาลัย
สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ).
- สุจิตรา วรสิงห์, ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์, และ ชนัดดา แนบเกษร. (2557). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการ
รับรู้ตราบาปในผู้ป่วยโรคจิตเภท. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ, 9(3),
98-104.
- สุจิตรา สมชิต. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้มรสุมชีวิต
พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ถึง
ประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต).
มหาวิทยาลัยมหิดล. (วิทยานิพนธ์, บัณฑิตวิทยาลัย).
- สุนทร โคตรบรรเทา. (2525). การศึกษากับปัญหาการมีงานทำในประเทศกำลังพัฒนา.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ. (คณะศึกษาศาสตร์).
- สุภาพร จงประกอบกิจ. (2551). ความเครียด การเผชิญความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคม
ของผู้ป่วยมะเร็งลำไส้ใหญ่ที่ได้รับยาเคมีบำบัด. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.

- เสาวลักษณ์ ภารชาตรี. (2551). ผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช).
- แสงดาว ฤงค์. (2553). คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ และทักษะของพนักงาน ที่มีผลต่อประสิทธิผลในการทำงานของ พนักงานฝ่ายผลิต บริษัท บราโว เอเซีย จำกัด. (หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (สารนิพนธ์, สาขาวิชาการจัดการ บัณฑิตวิทยาลัย).
- อนรรฆ พิทักษ์ธานิน, มณฑกานต์ ฉิมมาลี, และ ปุณณทรีย์ เจียวิริยบุญญา. (2556). การเลือกปฏิบัติต่อคนพิการ เด็ก ผู้หญิง และผู้สูงอายุ. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข. อังสนา เนียมวณิชกุล, จตุพร บานชื่น, และ กังสดาล เชาว์วัฒนกุล. (2554). สื่อกับการเข้าสู่อาชีพพรตีสปาของนิสิตนักศึกษา. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 3(6), 196.
- อัฉรา สุขารมณ. (2559). การฟื้นฟูพลังใจในภาวะวิกฤต. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร, 4(1), 209-220.
- อิงอร ลิ้มวัฒนาถาวรกุล. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นของผู้สูงอายุโรคมะเร็งที่ได้รับยาเคมีบำบัด. (ปริญญานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา.



ภาคผนวก



3629852639

SWU iThesis gs621130321 thesis / rev: 16082564 15:55:24 / seq: 34

ภาคผนวก
แนวข้อคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก

ข้อคำถาม		แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ สร้างแนวคำถาม
คำถามหลัก	คำถามชัก	
ช่วงสร้างสัมพันธภาพ ขอให้ช่วยแนะนำตัว 1. ชื่ออะไร 2. อายุเท่าไร 3. สถานภาพเป็นอย่างไร 4. จบการศึกษาในระดับใด 5. เป็นพรตี่มากี่ปี 6. มาเป็นพรตี่ได้อย่างไร	3.1 เคยอยู่กับฉันสามปีหรือยังหรือไม่ 3.2 ถ้าไม่แล้วมีลูกหรือไม่ มีกี่คน 5.1 ทำงานนี้ต่อเนื่องตลอดหรือไม่	
ช่วงเกริ่นนำ ก่อนเข้าสู่คำถามหลัก 1. ท่านคิดว่าบุคคลส่วนใหญ่ในสังคม มองท่านที่ประกอบอาชีพพรตี่อย่างไร 2. ท่านเคยมีประสบการณ์ที่ผู้อื่นทำอะไร ให้รู้สึกกระตือรือร้นใจดีใจ เนื่องจาก การประกอบอาชีพนี้หรือไม่ 3. เมื่อรู้สึกว่าคุณดีใจ หรือเลือกปฏิบัติ ท่านมีปฏิกิริยาอย่างไร (ปรับความคิด ความรู้สึกอย่างไร)	1.1 ท่านมีมุมมองต่อตนเองเหมือนหรือต่างจาก ที่คนอื่นมองอย่างไร ทำไมจึงคิดเช่นนั้น 1.2 ตัวท่านเองรู้สึกอย่างไรต่ออาชีพพรตี่ 2.1 ใครที่แสดงพฤติกรรมเลือกปฏิบัติต่อท่าน 2.2 เวลาที่ท่านพบการเลือกปฏิบัติ ท่านมักจะ กำลังทำอะไรอยู่ 2.3 ท่านคิดว่าทำไมบุคคลอื่นถึงทำเช่นนั้น 2.4 ท่านเคยมีความรู้สึกอับอาย หรือรู้สึก ตนเองตัดสินใจผิดพลาดจากการทำอาชีพนี้ หรือไม่ อย่างไร 3.1 เมื่อมีคนถามว่าท่านทำอาชีพอะไร หรือ ถามเกี่ยวกับอาชีพของท่าน ท่านจะตอบ อย่างไร เพราะเหตุใดจึงเลือกตอบแบบนั้น 3.2 เมื่อถูกสอบถามเกี่ยวกับอาชีพ ท่านมี วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจออกจากตัวตน หรือ อาชีพของท่านอย่างไร	- แนวคิดกระบวนการ เกิด และการจัดการการ ติตรา - แนวคิดประเภทของ การติตรา



3629852639

SWU iThesis gs621130321 thesis / rev: 16082564 15:55:24 / seq: 34

ข้อคำถาม		แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ สร้างแนวคำถาม
คำถามหลัก	คำถามชัก	
	3.3 ท่านมีวิธีอย่างไรหากจะเปิดเผยเรื่องอาชีพของตนเองเพื่อขอความช่วยเหลือ หรือขอความเห็นใจ 3.4 ท่านจะปฏิเสธ ไม่ยอมรับในสิ่งที่บุคคลอื่นกล่าวหาต่ออาชีพพรืดได้อย่างไร 3.5 ท่านมีความคิดเห็นอย่างไรในเรื่องการติตราผู้อื่นกลับ เพื่อปกป้องอาชีพของตนเอง	
ช่วงมุ่งค้นหาคำตอบ กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพพรืด 1. สัมพันธภาพที่ดีทำให้ท่านเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพพรืดมากขึ้นอย่างไร(I have) 2. ท่านมีทัศนคติอย่างไรเมื่อเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่อการประกอบอาชีพ 3. ท่านมีวิธีการอย่างไรในการยอมรับความเปลี่ยนแปลงต่างๆที่อาจเกิดขึ้นในการประกอบอาชีพพรืด	1.1 ท่านสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นอย่างไร เช่น ครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น 1.2 มีใครบ้างที่ท่านสามารถให้ความไว้วางใจเพราะอะไร 1.3 มีอะไรบ้างที่ทำให้ท่านมั่นใจว่าท่านเป็นที่รักของผู้อื่น เพราะอะไร 1.4 มีใคร หรือสิ่งใดที่สามารถสะท้อนให้เห็นว่าท่านเป็นคนที่ใส่ใจผู้คนรอบข้าง ยกตัวอย่างเหตุการณ์ 2.1 ท่านมีวิธีการอย่างไรที่จะสามารถทำให้ตัวเองผ่านปัญหา หรืออุปสรรคที่เจอจากการติตราทางอาชีพ 2.2 ท่านสามารถมีมุมมองในทางบวกต่อปัญหาจากการประกอบอาชีพอย่างไร 2.3 บุคคลรอบข้างมีส่วนช่วยปรับทัศนคติของท่าน หรือเป็นตัวอย่างที่ดีอย่างไร 3.1 ท่านสามารถปรับแผนการที่วางไว้ให้เปลี่ยนไปตามสถานการณ์เฉพาะหน้าอย่างไร	- แนวคิดกระบวนการเกิด ความเข้มแข็งทางจิตใจ - แนวคิดองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ

ข้อคำถาม		แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ สร้างแนวคำถาม
คำถามหลัก	คำถามชัก	
4. ท่านตั้งเป้าหมายเกี่ยวกับอาชีพ พรตดีไว้อย่างไร	3.2 เมื่อต้องการความช่วยเหลือจากการ เปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอาชีพ มีใครบ้างที่ พร้อมจะช่วยเหลือท่าน และช่วยอย่างไร 4.1 ท่านมีวิธีการไปถึงเป้าหมายนั้นอย่างไร 4.2 บุคคลรอบข้างมีส่วนช่วยในการไปถึง เป้าหมายนั้นอย่างไร	
5. อะไรเป็นสิ่งที่ทำให้ท่านมีความ เชื่อมั่นในตนเองเพื่อการประกอบ อาชีพพรตดี	5.1 ท่านสามารถนำความเชื่อมั่นที่มีในตนเองมา รับมือกับปัญหาจากการประกอบอาชีพที่คิดว่า ยาก หรือน่ากลัวอย่างไร 5.2 บุคคลรอบข้างมีส่วนช่วยในการมีความเชื่อมั่น ในตนเองอย่างไร	
6. ท่านได้รับการเรียนรู้จากอดีตที่ผ่าน มาเกี่ยวกับการประกอบอาชีพพรตดี อย่างไรบ้าง	6.1 ท่านสามารถมองหาโอกาสจากประสบการณ์ ไม่ดีทางอาชีพในอดีตได้อย่างไร 6.2 ท่านสามารถนำบทเรียนในอดีตมารับมือหรือ แก้ไขปัญหาคิดขึ้นได้อย่างไรในปัจจุบัน และ อนาคต 6.3 บุคคลรอบข้างมีส่วนช่วยในการเรียนรู้จาก บทเรียนต่างๆอย่างไร	
7. ท่านมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง อย่างไรในการประกอบอาชีพพรตดี	7.1 ท่านมีวิธีการสร้างมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง อย่างไร 7.2 ท่านมีวิธีการสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองใน การตัดสินใจอย่างไร 7.3 มีใครบ้างที่ช่วยสนับสนุนการมองตนเองในเชิง บวก สนับสนุนอย่างไร	
8. ท่านมีความคิดเห็นต่อปัญหาในการ ประกอบอาชีพ พรตดีที่เกิดขึ้นอย่างไร	8.1 ท่านมีการแสดงออกต่อปัญหาอย่างไร 8.2 ท่านมีวิธีการอย่างไรเพื่อให้ผ่านปัญหาจาก การประกอบอาชีพ ไม่จมอยู่กับความรู้สึกทุกข์เป็น เวลานาน 8.3 มีใครบ้างที่สามารถช่วยเราเมื่อเผชิญปัญหา และมีส่วนช่วยอย่างไรบ้าง	
9. ท่านมีความเชื่ออย่างไร เกี่ยวกับ เรื่องความหวังในการประกอบอาชีพ พรตดี	9.1 ท่านสามารถจัดการกับความกลัว หรือความ สิ้นหวังได้อย่างไร 9.2 มีใครที่ช่วยให้ท่านมีความหวังในชีวิตได้บ้าง ช่วยอย่างไร	

ข้อคำถาม		แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ สร้างแนวคำถาม
คำถามหลัก	คำถามชัก	
10. ท่านจัดแบ่งเวลาอย่างไรเพื่อพักผ่อน หรือทำในสิ่งที่จะช่วยให้ผ่อนคลาย	10.1 พื้นฐานอารมณ์ของท่านส่งผลต่อการประกอบอาชีพอย่างไร เช่น อารมณ์ดี ร่าเริง หงุดหงิดง่าย เป็นต้น 10.2 การดูแลตัวเองมีผลต่อการประกอบอาชีพอย่างไร 10.3 ท่านมีตัวอย่างที่ดี หรือวิธีดูแลสุขภาพอย่างไร	
ช่วงมุ่งค้นหาคำตอบ เจาะลึกที่สนับสนุนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพที่ดี 1. ผู้ปกครองมีส่วนพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจของท่านในการประกอบอาชีพที่ดีได้อย่างไร 2. ท่านมีทักษะใดบ้างที่ช่วยในการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพที่ดี และช่วยอย่างไร เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นต้น 3. ครอบครัวมีส่วนในการสร้างตัวตนของท่านในการประกอบอาชีพอย่างไร 4. การศึกษาช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพที่ดีอย่างไร	1.1 ท่านมีผู้ปกครองที่ให้การดูแล ช่วยเหลืออย่างไร 1.2 ครอบครัวส่งเสริมท่านอย่างไรในการประกอบอาชีพ 2.1 จะสามารถเพิ่มพูนทักษะต่างๆที่ช่วยในการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพได้อย่างไร 2.2 การเพิ่มพูนทักษะช่วยให้มีการมองตนเองในเชิงบวกอย่างไร 2.3 การเพิ่มพูนทักษะเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองอย่างไร 2.4 การเพิ่มพูนทักษะช่วยให้บรรลุเป้าหมายอย่างไร 2.5 มีใครที่ช่วยในการเพิ่มพูนทักษะในการประกอบอาชีพของท่าน 3.1 ความรู้สึกมีตัวตนเกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพอย่างไร 3.2 การได้รับการยอมรับนับถือเกี่ยวข้องกับการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพอย่างไร 3.3 ท่านสามารถสร้างตัวตนของตนเองในการประกอบอาชีพได้อย่างไร 4.1 บุคคลรอบข้างมีส่วนช่วยในการเรียนอย่างไร 4.2 การศึกษาทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเองอย่างไร 4.3 การมีความรู้ทำให้มองเห็นข้อดีของตนเองอย่างไร	- แนวคิดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ

ข้อคำถาม		แนวคิด ทฤษฎีที่ใช้ สร้างแนวคำถาม
คำถามหลัก	คำถามชัก	
5. ความสัมพันธ์ของเพื่อนร่วมงานช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพอย่างไร	5.1 สิ่งใดบ้างที่ช่วยให้ท่านมีความใกล้ชิดกับเพื่อนร่วมงาน ช่วยอย่างไร 5.2 มีเพื่อนร่วมงานให้ความช่วยเหลือท่านอย่างไร 5.3 ท่านจะเป็นที่รักของเพื่อนร่วมงานได้อย่างไร 5.4 ท่านให้ความรักและคอยช่วยเหลือเพื่อนร่วมงานอย่างไร	
6. การรวมกลุ่มทางสังคมช่วยให้ท่านเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพอย่างไร เช่น การรวมกลุ่มทางศาสนา การรวมกลุ่มของกีฬา เป็นต้น	6.1 ท่านมีการเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมใดบ้าง และมีส่วนร่วมในกลุ่มอย่างไร 6.2 ท่านสามารถสร้างทักษะที่จำเป็นต่อการเข้าร่วมกลุ่มทางสังคมอย่างไร	
7. การมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจช่วยให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพอย่างไร	7.1 ครอบครัวของท่านมีความมั่นคงทางเศรษฐกิจอย่างไร 7.2 ท่านสามารถสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจจากการประกอบอาชีพได้ดีได้อย่างไร 7.3 มีใครบ้างที่ช่วยสนับสนุนด้านเศรษฐกิจ ช่วยอย่างไร	

แบบตรวจสอบรายการ

ช่วงที่ 1 ระยะเติบโตของการประกอบอาชีพ

- 1. ท่านไม่ต้องกังวลเรื่องการหางาน หรือการถูกจ้างงาน
- 2. ท่านคิดสำตนเองสามารถหางานได้มากขึ้น
- 3. ท่านคิดว่าตนเองสามารถหางานได้ง่ายขึ้น
- 4. ท่านเคยได้รับการว่าจ้างงานซ้ำจากผู้ประกอบการ
- 5. ท่านมีผู้ประกอบการที่ช่วยแนะนำการทำงานไปยังผู้ประกอบการท่านอื่นๆ เพื่อให้จ้างงานท่านด้วย
- 6. ท่านมีสิทธิ์ในการตัดสินใจคัดเลือกงานด้วยตนเอง
- 7. ท่านสามารถปฏิบัติงานด้วยเหตุผลส่วนตัว เช่น รู้สึกว่าเสี่ยง รายได้ต่ำ เป็นต้น
- 8. อัตราค่าจ้างโดยเฉลี่ยของท่านเป็นจำนวน 4,000 บาทขึ้นไป ต่อหนึ่งงาน

ช่วงที่ 2 ประสบการณ์ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

- 1. ท่านรู้สึกว่าบุคคลอื่นมีอคติต่ออาชีพของท่าน
- 2. ท่านรู้สึกว่าบุคคลอื่นมองท่าน หรืออาชีพของท่านในเชิงลบ
- 3. ท่านรับรู้ว่าคุณลักษณะที่มีปฏิกิริยาที่แสดงออกในเชิงลบต่อผู้ที่ประกอบอาชีพฟรีตี้
- 4. ท่านหรือเพื่อนร่วมอาชีพเคยถูกทำให้รู้สึกอับอายจากการกระทำ หรือคำพูด อันเนื่องมาจากการประกอบอาชีพฟรีตี้
- 5. ท่านหรือเพื่อนร่วมอาชีพของท่านเคยถูกปฏิเสธ หรือลดโอกาสบางอย่าง อันมีสาเหตุมาจากการประกอบอาชีพฟรีตี้
- 6. ท่านมีปัญหาทางด้านสุขภาพจิต หรือสุขภาพร่างกายอันเกิดจากความรู้สึกที่ถูกคนอื่นตีตรา

แบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience Inventory)

คำชี้แจง ข้อความข้างล่างนี้เป็นข้อความที่บุคคลใช้ในการบรรยายตัวเอง กรุณาอ่านแต่ละข้อความ และเขียนเครื่องหมาย X ข้อที่ตรงกับคำตอบของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียวในแต่ละข้อความ เพื่อแสดงระดับความเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยของท่านเกี่ยวกับข้อความแต่ละข้อความที่พูดถึงตัวท่าน

ข้อ 1. ฉันมีคนในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน ที่ฉันสามารถไว้วางใจ/เชื่อใจได้ และพร้อมที่จะให้ความรักแก่ฉันเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 2. ฉันเป็นคนที่มีรู้จักเห็นอกเห็นใจและสามารถแสดงออกซึ่งความห่วงใยใส่ใจต่อคนรอบข้าง

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 3. ฉันมีคนที่จะคอยสอน/ตักเตือน/บอก ในการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อที่ฉันจะได้ไม่ทำในสิ่งที่อาจนำปัญหาและความยุ่งยากมาสู่ตัวเอง

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 4. ฉันสามารถที่จะมีอารมณ์ขันเพื่อช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 5. ฉันมีครอบครัวที่มั่นคง

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 6. ฉันสามารถที่จะหาทางออกหรือวิธีการใหม่ๆ ที่ใช้ในการจัดการกับปัญหาที่เผชิญอยู่

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 7. ฉันมีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลฉันในเรื่องของการได้รับการ/สวัสดิการทางสังคม และ
ด้านความปลอดภัย

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 8. ฉันสามารถที่จะขอความช่วยเหลือจากใครสักคนได้ในเวลาที่ฉันต้องการ

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 9. ฉันเป็นคนที่สามารถที่จะรักและเป็นที่รักของคนอื่นได้

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 10. คนใกล้ชิดของฉันบอกฉันว่าฉันเป็นคนมีนิสัยดีและวางตัวสบายๆ

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 11. ฉันมีคนนอกครอบครัวอย่างน้อย 1 คนที่สามารถไว้วางใจ/เชื่อใจได้ และพร้อมที่จะให้ความรักแก่
ฉันเสมอไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 12. ฉันเป็นคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็พร้อมที่จะยอมรับและยกย่อง
ผู้อื่น

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 13. ฉันพร้อมที่จะรับผิดชอบในสิ่งที่ฉันกระทำ และยอมรับผลของการกระทำนั้น

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 14. ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลาและรู้กาลเทศะที่เหมาะสมในการพูดคุยกับผู้อื่น

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 15. คนอื่นๆ มักจะมีความสุขเมื่อได้พบเห็น/พูดคุยกับฉัน

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 16. ฉันเชื่อว่าชีวิตนี้ยังมีความหวังเสมอ

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 17. ฉันเป็นคนอารมณ์ดี

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 18. ฉันมีแบบอย่างที่ดีซึ่งแสดงให้เห็นอย่างสม่ำเสมอว่าการกระทำต่างๆ ในทางที่ถูกที่ควรเป็นอย่างไร

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 19. ฉันเป็นคนที่ไม่ละความพยายามในงานที่ทำอยู่จนกว่าสำเร็จ

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 20. ฉันสามารถที่จะบอกความคิด ความรู้สึกของตนเองให้กับผู้อื่นได้

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 21. ฉันเป็นคนที่ดีพิจารณาวางแผนในอนาคตที่เป็นไปได้ในความเป็นจริง

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 22. ฉันสามารถที่จะจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 23. ฉันมีบุคคลหรือแหล่งที่ให้การดูแลฉันในเรื่องของสุขภาพและการศึกษา

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 24. ฉันมีคนที่จะพร้อมจะให้กำลังใจและสนับสนุนให้ฉันเป็นตัวของตัวเอง

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 25. ฉันมีความเชื่อมั่นว่าสิ่งต่างๆ จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีแม้อยู่ในภาวะยากลำบาก

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 26. ฉันรู้จักเลือกจังหวะเวลาและรู้กาลเทศะที่เหมาะสมในการแสดงออกทั้งด้านการพูดและการกระทำ

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 27. ฉันมีความศรัทธาในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ซื่อสัตย์และเที่ยงตรง

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ 28. ฉันมีชีวิตอยู่ในชุมชนที่ดูแลฉันและให้ความช่วยเหลือฉันได้เมื่อฉันต้องการ (เช่น โรงเรียน ชุมชน ที่พักอาศัยฯ)

1	2	3	4	5
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	เฉยๆ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 026/2564E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ: กรณีศึกษาพรตัสพิเศษหญิงที่ถูกตีตราจากการ ประกอบอาชีพ

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว วรกมล นาคใหม่

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 18 กุมภาพันธ์ 2564
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 18 กุมภาพันธ์ 2564
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 18 กุมภาพันธ์ 2564
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 18 กุมภาพันธ์ 2564

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิตรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-026/2564

วันที่ให้การรับรอง : 18/02/2564

วันหมดอายุใบรับรอง : 18/02/2565

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางสาววรรกมล นาคใหม่
วัน เดือน ปี เกิด 23 พฤษภาคม 2537
สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา 2558 สังคมวิทยาและมานุษยวิทยาบัณฑิต สาขาการวิจัยทางสังคม
จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
2563 ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน 28 ถ.เจริญนคร แขวงคลองสาน เขตคลองสาน กทม. 10600

