

## กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ: กรณีศึกษาพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

### Process of Building Resilience: A case study of Pretty girls Who had Experienced Stigma on their Occupation

วรกมล นาคใหม่<sup>1</sup> สุเมษย์ หนกหลัง<sup>2</sup> และอมราพร สุรการ<sup>3</sup>

Worakamon Nakmai, Sumate Noklang and Amaraporn Surakarn

#### บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการศึกษา คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยใช้การคัดเลือกแบบมีเกณฑ์การคัดเลือกคือ เป็นพริตตี้เพศหญิง อายุ 20 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป ที่ไม่เคยทำงานผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม มีลักษณะตรงตามรายการตรวจสอบการมีประสบการณ์ถูกตีตรา และระยะเติบโตของการประกอบอาชีพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นครบทุกข้อ และผ่านการทำแบบประเมินความเข้มแข็งทางจิตใจระดับมากขึ้นไป หรือคะแนนเฉลี่ย 3.51 ขึ้นไป เก็บข้อมูลจนกว่าข้อมูลจะมีการอิ่มตัว โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวนทั้งสิ้น 8 ราย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้พริตตี้เพศหญิงเคยได้รับประสบการณ์การถูกตีตราทางการประกอบอาชีพ คือ การที่สื่อสร้างภาพพจน์แบบเหมารวมในทางลบให้กับผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ การที่พริตตี้เป็นอาชีพที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม และการลดคุณค่าผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ แต่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลยังมีความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพ

ผลการวิจัยพบว่ากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของ พริตตี้ มีลักษณะสำคัญ 6 ประการ ดังนี้ การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถจัดการปัญหา มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ

**คำสำคัญ:** กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ, พริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตรา, การถูกตีตราทางอาชีพ

#### Abstract

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 case study in qualitative research, purposive sampling, inclusion criteria is over 20 years old and experienced stigma

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาโท สาขาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E mail : nubwanak@gmail.com

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E mail : sumaten@g.swu.ac.th

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประจักษ์บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ E mail : amaraporn.s@gmail.com

based on their occupation, qualified for the experienced stigma and growing phase checklist, has all of the required criteria, passing the assessment from of Resilience Inventory in higher levels, or has a average above 3.51, which were performed until the saturation of the data by in-depth interviews method, included eight pretty girls.

The participants had 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.

**Keywords:** process of resilience, pretty girls had stigmatized, occupational stigma

## บทนำ

อาชีพพริตตี้เป็นอาชีพหนึ่งที่ปรากฏในสังคมไทย ซึ่งถูกมองว่าใช้รูปร่างหน้าตาในการประกอบอาชีพ ทั้งอาจมีการแต่งตัวไม่เรียบร้อย หากมองในแง่ความเป็นกุลสตรีไทยนับว่าเป็นอาชีพหนึ่งที่แสดงภาพของสตรีไทยในมุมมองที่ไม่เหมาะสม ดังผลการวิจัยเรื่อง การสร้างความหมายของสาวพริตตี้ในอุตสาหกรรมรถยนต์โดยสื่อมวลชน พบความหมายด้านลบจากบริษัทรับจัดงานว่ามีผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้บางส่วน แอบแฝงการขายบริการทางเพศ ทำให้วงการพริตตี้เสียภาพลักษณ์ (กมลวรรณ ชุมทรัพย์, 2548, หน้า 80) ยิ่งไปกว่านั้นงานวิจัยเรื่อง สื่อกับการเข้าสู่อาชีพพริตตี้สไปของนิสิตนักศึกษา ที่กล่าวถึงการขายบริการทางเพศรูปแบบหนึ่งในร้านนวดสปา ได้นำคำว่า 'พริตตี้' มาใช้นำหน้า (อังสนา เนียมวณิชกุล และคนอื่น ๆ, 2554, หน้า 196) เป็นการสร้างภาพพจน์แบบเหมารวม (Stereotype) ทำให้ผู้ที่ประกอบอาชีพพริตตี้ถูกตีตราทางลบไปด้วย ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้ประกอบอาชีพนั้น

การตีตราดังกล่าวเป็นปัญหาภาวะสุขภาพทางจิต เกิดจากการที่สังคมกำหนดเกี่ยวกับเพศหญิง สอดคล้องกับการศึกษาประสบการณ์ของผู้ป่วยโรคซึมเศร้าพบว่าสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเกิดภาวะซึมเศร้าในผู้หญิง คือ กระบวนการทางความคิด การรับรู้ การตีความ ค่านิยมทางสังคม และวัฒนธรรม (วิภาวี เผ่ากันทรากร, 2548, หน้า 121) ในทางตรงกันข้ามหากสุขภาพจิตอยู่ในภาวะปกติสุข บุคคลจะสามารถรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้น ซึ่งบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจจะสามารถพัฒนาวิธีลดความตึงเครียด ทั้งยังสามารถปรับตัวต่อปัญหาทางสุขภาพที่รุนแรงได้ (ตันติมา ด้วงโยธา และคนอื่น ๆ, 2553, หน้า 61) ความเข้มแข็งทางจิตใจ (Resilience) เป็นเสมือนปัจจัยปกป้องบุคคล

ไม่ให้เจ็บป่วยทางจิต เนื่องจากเป็นศักยภาพทางสุขภาพจิตที่เหนือกว่าการฟื้นตัวจากความบาดเจ็บทางจิตใจ โดยทั่วไป (สิริพร เสือรอด, 2558, หน้า 84) มีงานวิจัยที่พบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจสามารถพัฒนาขึ้นเพื่อจัดการกับความทุกข์ยากและการถูกตีตราในชีวิต หากความเข้มแข็งทางจิตใจได้รับการสนับสนุนทางบวก (Schanke & Thorsen, 2013, p. 1471) อีกทั้งความเข้มแข็งทางจิตใจยังสามารถลดแรงผลักดันที่ทำให้เกิดการตีตรา รวมถึงลดความรุนแรงที่เป็นผลกระทบจากการตีตรา (นปภัช เมืองมา และ เดชา ลลิตอนันต์พงศ์, 2561, หน้า 87) ดังนั้น ความเข้มแข็งทางจิตใจจึงนับว่ามีความสำคัญมากต่อการประกอบอาชีพพรืดดีท่ามกลางการเผชิญการตีตราที่นับว่าเป็นวิกฤตที่ทำให้มีการบั่นทอนระหว่างประกอบอาชีพ

จากที่กล่าวมาข้างต้นงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผู้ที่ประกอบอาชีพพรืดดีเพศหญิงที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจต่อการประกอบอาชีพ โดยมุ่งไปที่ประเด็นการศึกษากระบวนการที่ทำให้เกิดความเข้มแข็งทางจิตใจว่าสามารถเกิดขึ้นได้อย่างไรท่ามกลางการถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ หากได้ข้อสรุปแล้วจะทำให้เกิดองค์ความรู้ที่เป็นแนวทางการสร้าง หรือพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจในบุคคล ทำให้สามารถนำไปเป็นแนวทางพัฒนาให้เกิดกระบวนการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในบริบทอื่นๆ ส่งผลให้บุคคลในสังคมมีความเข้มแข็งทางจิตใจในการใช้ชีวิต

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพรืดดีเพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งทำความเข้าใจกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ที่ประกอบอาชีพพรืดดีเพศหญิง ที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับข้อมูลเชิงลึกจากผู้ที่ประกอบอาชีพพรืดดีเพศหญิง โดยกำเนิด ประกอบอาชีพพรืดดีโดยที่ไม่เคยรับงานที่เข้าข่ายผิดกฎหมายหรือผิดศีลธรรม แต่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถจัดการกับปัญหาที่เผชิญ สามารถยืนหยัดอยู่ในอาชีพได้อย่างมั่นคง รวมถึงสามารถใช้ชีวิตและประกอบอาชีพอย่างเป็นปกติ และมีความสุข ด้วยวิธีวิจัยแบบกรณีศึกษา (Case Study) ผู้วิจัยสามารถอธิบายกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจได้จากข้อค้นพบที่ปรากฏ

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สนใจศึกษาผู้ที่ประกอบอาชีพพรืดดีเริ่มตั้งแต่การเริ่มต้นประกอบอาชีพ จนกระทั่งได้รับผลกระทบจากการแสดงพฤติกรรมบางอย่างของคนในสังคมที่ทำให้รู้สึกว่าคุณถูกตีตรา หรือถูกเลือกปฏิบัติ และประเด็นที่สำคัญของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือสนใจศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยแนวคิดหลักที่ใช้ในการศึกษากระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ คือ 10วิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจที่ช่วยให้นักจิตวิทยาเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง ของ American Psychological Association (2014) ดังนี้ 1) การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว 2) การมองว่าจะผ่านทุกปัญหาไปได้ 3) การยอมรับความเปลี่ยนแปลงในชีวิต 4) มองไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ 5) มีความเชื่อมั่นในตนเอง 6) มองหาโอกาส และเรียนรู้จากปัญหา 7) มองตนเองในด้านบวก 8) เข้าใจปัญหา 9) มีความหวังในชีวิต และ 10) ดูแลตัวเองอยู่เสมอ

แนวคิดดังกล่าวใช้เป็นกรอบคร่าวๆ ในการมองหาข้อค้นพบของกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูลหลัก แต่ก็ได้ปิดกั้นข้อค้นพบที่อาจจะได้นอกเหนือจากกรอบนี้ อย่างไรก็ตามกรอบแนวคิดการวิจัยนี้เป็นเพียงแนวทางในการมองกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจเบื้องต้นเท่านั้น สามารถยืดหยุ่น ได้ตลอดเมื่อพบข้อค้นพบอื่นจากการเก็บข้อมูลในสนาม

### วิธีการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ดำเนินการวิจัยด้วยวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ด้วยวิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (Case Study) ประเภทแบบศึกษาเพื่อค้นหา (Exploratory) ใช้การเลือกกรณีศึกษาแบบ Instrumental Case Study เป็นแนวทางในการศึกษาที่ทำให้เห็นถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจ โดยกำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นพริตตี้เฟสหญิง จำนวน 8 ท่าน ใช้วิธีการเลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) รวบรวมข้อมูลจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว เป็นการเลือกให้ตรงตามหลักเกณฑ์ หรือจุดมุ่งหมายของผู้วิจัย ได้แก่ เป็นผู้ประกอบอาชีพพริตตี้เฟสหญิง อายุ 20 ปีขึ้นไป โดยใช้การคัดเลือกแบบมีเกณฑ์ (Criterion based selection) กำหนดเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) คือ ผ่านเกณฑ์ความเข้มแข็งทางจิตใจในระดับมากขึ้นไป หรือคะแนน 3.51 ขึ้นไป จากแบบประเมินของ พัชรินทร์ นินทจันทร์ (2558, อ้างถึงใน พนม เกตุมาน, 2563) และผ่านเกณฑ์รายการตรวจสอบ (Checklist) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 รายการ 1) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ถูกตีตรา (Goffman, 1963, p. 49) และ (Lubkin & Larsen, 2006, p. 20) และ 2) เป็นผู้ที่อยู่ในระยะการเติบโตของการประกอบอาชีพ (วิรดา ศักดิ์ศิริรักษ์ และบัณฑิต สวรรยาวิสุทธิ, 2562, หน้า 57)

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แนวคำถามในการสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้วยวิธีการหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม และวัตถุประสงค์ (IOC) ซึ่งมีค่าคะแนนรายชื่ออยู่ในระดับ 0.66-1.00 จากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และอุปกรณ์การบันทึกเสียง ซึ่งผู้วิจัยขออนุญาตก่อนการบันทึกเสียงทุกครั้ง

#### วิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อเรียบเรียงโครงสร้างลำดับของเนื้อหา และขอบเขตโดยละเอียดของเนื้อหา ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การจัดระเบียบข้อมูล การกำหนดรหัสของข้อมูล การแสดงข้อมูล การอภิปราย และหาข้อสรุป (สมหมาย ตามประวัตติ, 2555)

#### การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในวิจัยมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E/G-026/2564

## ผลการศึกษา

กระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของกลุ่มผู้ให้ข้อมูล ซึ่งผ่านการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจจากการที่ต่อสู้กับปัญหา หรือต่อสู้กับความรู้สึกทางลบที่เกิดจากการถูกตีตราทางอาชีพ ได้แก่ การที่สื่อสร้างภาพพจน์แบบเหมารวมให้กับผู้ที่ประกอบอาชีพพรีตตี้ในทางลบ เป็นอาชีพที่ไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม และถูกลดคุณค่า ซึ่งกระบวนการเกิดความเข้มแข็งพบว่า มีลักษณะสำคัญ 6 ประการ มีรายละเอียด ดังนี้

### 1. การได้รับการตอบสนองทางบวกจากคนใกล้ชิด

การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิด พบว่า พฤติกรรมที่ครอบครัว เพื่อนหรือคนรักแสดงออก กับพรีตตี้ ทำให้พรีตตี้รู้สึกดี ได้แก่

**1.1 การให้กำลังใจ** การที่คนใกล้ชิดทำให้รู้สึกมีพลังใจมากขึ้น กลังจากเผชิญความเหนื่อยล้า จากการทำงาน หรือการถูกตีตราทางอาชีพทำให้รู้สึกไม่ดี ส่วนมากพบว่าเป็นการให้กำลังใจผ่านทางคำพูด ยกตัวอย่างคำกล่าว “เขาคอยให้กำลังใจเราอะ ทำให้เรามีแรงไปทำงาน... ไปหาพ่อกับแม่เขาจะมีคำพูดที่ทำให้เราสบายใจอะ ทำให้เรารู้สึกแบบเข้มแข็ง” (คุณมด นามสมมติ)

**1.2 การช่วยเหลือด้านการเรียน** การที่คนใกล้ชิด รวมถึงครูอาจารย์ ช่วยเหลือ ส่งเสริม และสนับสนุนด้านการเรียน ส่งเสริมการประกอบอาชีพของพรีตตี้ทำให้สามารถเรียน และทำงานไปด้วยราบรื่นมากขึ้น ยกตัวอย่างคำกล่าว “...เพื่อนก็แบบจะช่วยติวหนังสือช่วยโรอย่างเงี้ย แล้วก็มีการที่ปรึกษา...ที่ถามเราว่าเสียทำไมเรามาเรียนซ้ำ เรามาเรียนขาด... เราก็บอก... ไปปรับอีเว้นท์ เพราะว่า เราอะหาเงินเรียนเอง อาจารย์ก็จะเข้าใจนะ คือแบบบางที่พี่ลา ก็ไม่ได้โดนใบหักใบลาไรเยอะ” (คุณปลา นามสมมติ)

**1.3 การช่วยเหลือด้านการทำงาน** การช่วยเหลือ ให้ความร่วมมือ การสนับสนุน และช่วยอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบทางบวกกับการทำงานจากคนใกล้ชิด ยกตัวอย่างคำกล่าว “...ช่วยเรื่องงานซะส่วนใหญ่ เช่น มีงานก็เอามาให้ คอยกะลูกค้าให้...อย่างเรื่องของ MC (Master of ceremonies) อะ มีเพื่อนแนะนำให้เราปรับตรงนี้นะ... พ่อจะมีไปปรับไปส่งตอนทำงานก็จะแบ่งเบารื่องการเดินทางเรา เราจะไม่เหนื่อยไง” (คุณอิ่ง นามสมมติ)

**1.4 การให้ความรัก ให้ความเอาใจใส่** การที่คนใกล้ชิดกระทำให้รู้สึกได้ว่าได้รับความใส่ใจ แสดงออกถึงความห่วงใย หรือเมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกด้านลบจากการทำงาน การมีคนใกล้ชิดพร้อมคอย พร้อมรับฟังเสมอในเวลาที่ต้องการระบาย สิ่งเหล่านี้ช่วยให้รู้สึกดีขึ้น รู้สึกเติมเต็ม ยกตัวอย่างคำกล่าว “...เหนื่อยจากงานมา แฟนก็...ดูแล...เค้าก็จะเทคแคร์ ทำนู่นนี่ให้อะ เราก็อยู่เฉยๆ ไม่ต้องทำอะไร... พ่อแม่ก็เหมือนกัน ถ้าอยู่บ้านก็สลับกันเอาของกินมาให้ทั้งวัน” (คุณบุง นามสมมติ)

**1.5 การเชื่อมั่นว่าผู้ประกอบอาชีพพรีตตี้ทำอาชีพสุจริต** การที่คนใกล้ชิดเชื่อมั่นต่อการตัดสินใจประกอบอาชีพของพรีตตี้ และมั่นใจว่าจะไม่รับงานที่ผิดกฎหมาย หรือผิดศีลธรรมทางสังคม ยกตัวอย่างคำกล่าว “คุณแม่เรา...เค้ารู้ว่าเราแบบไม่ใช่เด็กแบบนอกกรอบอะ คือจะอยู่ที่บ้านกับคุณพ่อคุณแม่...เค้าจะเห็นในสายตาลอดควาอาชีพเราอะ ทำงานอะไร...แฟนหรือ เค้าก็ไม่ได้ว่าอะไร” (คุณนก นามสมมติ)

## 2. การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา

การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหาของพริตตี้ที่ถูกตีตรา พบว่าเจตคติทางบวกที่เรามองปัญหาจะทำให้เข้าใจ และมีวิธีคิดเกี่ยวกับปัญหาในทางสร้างสรรค์ เจตคติในทางบวกที่ทำให้พริตตี้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่

**2.1 การมีความเข้าใจต่อปัญหาที่พบจากการประกอบอาชีพ** การมีความเข้าใจต่อปัญหาต่างๆ ในอาชีพที่ทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ใจว่าเป็นเรื่องปกติ โดยมีการเตรียมใจมาอยู่แล้วในระดับหนึ่งไม่ได้มองว่าเป็นปัญหาที่ร้ายแรงแต่เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของอาชีพ รวมถึงเข้าใจในความไม่มั่นคงของอาชีพ และไม่ได้เก็บมาเป็นความทุกข์ในชีวิต ยกตัวอย่างคำกล่าว “เรารู้ว่าวงการเนี่ย มันทำได้ไม่นาน เราก็ต้องทำอะไรแบบสำรอง... โคนกินงานไปก็ไม่เป็นไร... ไม่คิดที่ลูกค้าจะเจาะจงคนอื่นไป” (คุณมด นามสมมติ)

**2.2 การเข้าใจธรรมชาติของมนุษย์** การมีความเข้าใจผู้อื่นว่าแต่ละบุคคลมีความคิดที่แตกต่างกันซึ่งอาจมีคนจำนวนมากที่ไม่เห็นด้วยกับการประกอบอาชีพพริตตี้ ไม่เห็นชอบกับผู้ที่พริตตี้ ยกตัวอย่าง

“... พยายามเปิดโลกทัศน์... ทำไมคนคนนี่ถึงเป็นพฤติกรรมแบบนี้ พอเราเข้าใจเค้าอะ เราลองไปเป็นเค้าดู เาใจเค้าไปใส่ใจเราดู... แล้วเราจะรู้สึกแบบ มีทัศนคติที่เปลี่ยน เปลี่ยนมุมมองเรา” (คุณนก นามสมมติ)

**2.3 การรับรู้ตนเองและมั่นใจในการประกอบอาชีพ** การรับรู้ว่าคุณเองทำอาชีพที่สุจริต และไม่ได้ทำในสิ่งที่สังคมตีตราพริตตี้ มั่นใจว่าสิ่งที่ตนเองทำทั้งหมดในการประกอบอาชีพล้วนเป็นสิ่งที่ดี และมั่นใจว่าอาชีพนี้แท้จริงแล้วเป็นอาชีพที่ดี ต้องใช้ความสามารถในการประกอบอาชีพ เช่นตัวอย่างนี้ “...เราอยู่อีกด้านเลย พวกที่ข่าวยอกไปเช่น พริตตี้ขายตัว... กินเหล้ามาเมา ไรเงี้ย เราไม่ได้ทำเลย ไม่ได้รับงานแบบนั้น แต่ก็มีส่วนมากทำจริงใจ เราเลยไม่รู้จะทำไรทำไรไม่ได้ รู้แค่เราจะไม่ทำอะไรนอกเหนือจากเนื้องานพริตตี้จริงๆ แล้วขอแค่คนใกล้ตัวเรา รู้แบบเรา เชื่อในตัวเราก็คือจบ” (คุณหนู นามสมมติ)

**2.4 การระลึกถึงความรู้สึกดีในอดีตเมื่อเผชิญปัญหา** การมองถึงสิ่งที่ทำให้รู้สึกดี หรือสิ่งที่เคยทำสำเร็จในอดีต เป็นสิ่งที่ทำให้พริตตี้ใช้ในการมองเพื่อให้รู้สึกว่าปัญหาเล็กน้อย ลดความกลัวเมื่อมีปัญหา ยกตัวอย่าง “...เราจะใช้ประสบการณ์ที่ผ่านมาที่เราเคยทำได้อะ มาเพิ่มความเชื่อมั่นให้ตัวเองว่าเราเคยทำได้ไง” (คุณหนู นามสมมติ)

## 3. มีความสามารถจัดการปัญหา

การมีความสามารถในการจัดการปัญหา พบว่าการที่พริตตี้สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดจากการตีตรา หรือปัญหาจากการทำงาน รวมทั้งความสามารถในการจัดการอารมณ์เชิงลบด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์ เพื่อสุขภาวะทางจิตที่ดี สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในอาชีพ มีรายละเอียดดังนี้

**3.1 การยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของตนเอง** ในการทำงานหากเกิดสิ่งที่เป็นปัญหา หรือความผิดพลาดซึ่งเป็นผลมาจากการตัดสินใจของตนเอง จะสามารถทำใจยอมรับผลนั้น ยกตัวอย่าง “...เป็นคนอดทนอยู่แล้ว แล้วเรารู้ว่าเรามาทำงานตรงเนี่ย เราต้องเจออะไรบ้าง” (คุณนก นามสมมติ)

**3.2 การรู้วิธีทำให้ตนเองสบายใจ** การรับรู้ตนเอง การทำในสิ่งที่ชอบ หรือพาตัวเองไปอยู่ในที่ที่สบายใจช่วยให้รู้สึกสบายใจขึ้น หายจากอารมณ์ทางลบหลังจากการเผชิญปัญหา ยกตัวอย่าง “...ที่ที่ชอบไปทำบุญที่วัดด้วย มันทำให้รู้สึกที่เราจิตใจโล่งขึ้นค่ะ” (คุณบิ่ง นามสมมติ)

**3.3 การรู้จักกาลเทศะ** การรู้จักหวัะเวลา สามารถแบ่งแยกเรื่องส่วนตัวกับเรื่องงานออกจากกัน รวมถึงสามารถอดทน สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเอง ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และหน้าที่การงาน ดังตัวอย่าง “...สมมติว่าแบบเป็นเจ้าของบริษัทคุณถูกเราเจ๊ ถ้าเราไปว่าตรงนั้นอะ เราก็จะไปว่าแบบมันเพื่อไรอะเนอะ ไม่เกิดผลประโยชน์” (คุณปลา นามสมมติ)

**3.4 การแสดงความสามารถเพื่อพิสูจน์ตนเอง** การตั้งใจประกอบอาชีพพริตดีด้วยการใช้ความสามารถที่มี คัดเลือกรูปแบบงานที่ดีต่อภาพลักษณ์ ยืนหยัดทำงานที่ไม่เสื่อมเสีย เพื่อแสดงภาพลักษณ์ที่ดีของพริตดีให้ผู้อื่นรับรู้ ดังตัวอย่าง “...ก็ทำตัวให้เขาเห็นว่าเราทำงานที่สุจริตนะ เราไม่ได้ทำอะไรที่เขาคิดไม่ดี...แล้วเวลาทำงานเราจะทำให้เห็นเลยว่า... เราใช้สมองทำงาน ไม่ใช่ความช่วยเหลืออย่างเดียว” (คุณอิ่ง นามสมมติ)

### 3.5 มีความสามารถในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

อาชีพพริตดีมักมีความไม่แน่นอนในลักษณะของการทำงาน พบว่าความสามารถในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับผู้ประกอบอาชีพพริตดีควรจะมี รวมถึงความสามารถในการทำใจยอมรับสิ่งที่ควบคุมไม่ได้ในอาชีพ เตรียมใจสำหรับความเปลี่ยนแปลง ปัญหาที่ไม่คาดคิดที่อาจเกิดขึ้นในการประกอบอาชีพพริตดี นอกจากนี้การมีตัวอย่างที่ดีในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า สามารถช่วยส่งเสริมให้ความสามารถในการแก้ไขปัญหาต่างๆดีขึ้น ตัวอย่างเช่น “นี่ก็เหมือนระวังตลอด อยู่ได้เพราะว่าก็ทำหลายอย่างไง มีขายชานมด้วย ขายเสื้อผ้า เป็นนางแบบเดินแบบถ่ายแบบไรก็ว่าไป” (คุณปู นามสมมติ)

## 4. มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต

การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่ดีในอดีตของพริตดี พบว่าสามารถเปลี่ยนปัญหาให้กลายเป็นบทเรียน ทำให้ปัจจุบัน และอนาคตดีขึ้น ทั้งประสบการณ์ที่เกิดจากการทำงานผิดพลาด และประสบการณ์ที่ถูกตีตราทางอาชีพ มีรายละเอียด ดังนี้

**4.1 สามารถทำนายพฤติกรรมของคน** การมองลักษณะของคนที่อาจก่อปัญหาออก จะช่วยให้พริตดีสามารถหลบหลีกได้ก่อนที่จะเกิดปัญหาที่กระทบกับร่างกาย อารมณ์ หรือจิตใจ มีตัวอย่างคำกล่าว ดังนี้ “ประสบการณ์ที่แบบเราเจอคนเยอะๆมากขึ้น ไรเจ๊ ก็แบบทำให้เราเหมือนดูว่าคนคนนี้นิสัยเป็นยังไง ครั้งหน้าเราเจอคนแบบนี้ก็รู้ละ” (คุณมด นามสมมติ)

**4.2 การป้องกัน หรือเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาเดิมซ้ำๆ** มีความรอบคอบในการทำงานมากขึ้น ไม่ผิดพลาดที่จุดเดิมบ่อยๆ เนื่องจากเคยมีประสบการณ์ของความผิดพลาดนั้น และสามารถนำมาเป็นบทเรียน เช่น “...เราเจอประสบการณ์ไรเจ๊ เราก็เอามาปรับใช้ในครั้งต่อไป...ถ้าเราผิดเราพลาดแล้ว เราจะมีประสบการณ์ แล้วครั้งต่อไปเราจะไม่ผิด...แต่เราต้องไปว่าว่า ครั้งต่อไปจะผิดตรงนี้ไม่ได้แล้วนะ” (คุณแก้ง นามสมมติ)

**4.3 การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น** การนำประสบการณ์ความผิดพลาด และบทเรียนที่ได้รับรู้มาจากผู้อื่น มาคอยระวังไม่ให้ตนเองทำผิดแบบเดียวกัน ยกตัวอย่าง “...ปัญหาของเพื่อนที่เพื่อนชอบมาเล่าให้เราฟังอะ หมายถึงเรื่องงานนะ...มันทำให้เราอะ มีบทเรียนอะไรรู้สึกว่ เอ้ย เราจะไม่ทำแบบนี้” (คุณอึ้ง นามสมมติ)

## 5. การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ

การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ พบว่าพริตตี้มีความคิดต่อตนเอง ต่ออาชีพ และปัญหาที่พบในเชิงบวก การมองถึงด้านดีของสิ่งเหล่านี้ ทำให้ไม่หวั่นไหวต่อปัญหาที่เข้ามากระทบจิตใจ แต่สามารถมองเห็นสิ่งดีจากปัญหาเหล่านั้นได้ พบมุมมองเชิงบวก ดังนี้

**5.1 การมองเห็นความสามารถของตนเอง** การมองเห็นว่าตนเองมีความสามารถอย่างไร และนำไปใช้ในอาชีพอย่างเหมาะสม ช่วยเพิ่มความมั่นใจ และความมั่นคงในการประกอบอาชีพให้พริตตี้ เช่น “รู้สึกว่าคุณเองก็เก่งนะ ทำงานนี้ได้อะ...รู้สึกว่าคุณอยู่ที่นี้อยู่วงการพริตตี้ MC (Master of ceremonies) ก็รู้สึกว่าคุณทำอะไรเหมือนอภัสสิการเข้าสังคม... รู้สึกว่าคุณสอนหลายอย่าง สอนการเข้าหาคน สอนการปรับตัว เรียนรู้เยอะ” (คุณมด นามสมมติ)

**5.2 การมองเห็นข้อดีในตนเอง** การมองเห็นข้อดีอื่นๆ ของตนเอง นอกเหนือจากเรื่องความสามารถเช่น นิยส่วนตัว ความอดทน เป็นต้น ซึ่งช่วยเพิ่มความมั่นใจ และความก้าวหน้าในการประกอบอาชีพ ตัวอย่างดังนี้ “...เราทำงานให้ดีที่สุดอะ...ทำให้คุ้มกับที่เค้าจ้างเราอะ ไม่ใช่แค่ทำงานให้มันจบๆ ไป ที่ว่าลูกค้าคงรู้สึกได้อะว่าเราตั้งใจขนาดไหนซึ่งมันก็ทำให้เค้าก็ถึงเราเวลามีงานครั้งหน้าอีกมั้ง” (คุณบุง นามสมมติ)

**5.3 การมีความเชื่อมั่นในตนเอง** การมีความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากการที่พริตตี้ เห็นข้อดี และความสามารถของตนเอง ซึ่งส่งผลให้มั่นใจในการทำงานว่าจะยังคงสามารถหางานได้จากอาชีพพริตตี้ เช่น “เราต้องคิดว่าเราสวยค่ะ เพราะถ้าเราไม่สวยเราจะเป็นพริตตี้ไม่ได้ค่ะ ความสวยของแต่ละคนไม่เหมือนกันเป็นเรื่องที่ถกเถียงกันมานาน แต่ถ้าเรามั่นใจว่าเราสวย เราก็คือคนสวย” (คุณแก้ง นามสมมติ)

**5.4 การมีความภูมิใจในตนเอง** การได้รับโอกาสที่ดีในงาน การได้แสดงความสามารถที่มีเพื่อ งาน รวมถึงความสามารถในการหาเลี้ยงตนเอง และครอบครัว เป็นความภูมิใจที่ทำให้พริตตี้มองตนเองในด้านบวก และมีความเข้มแข็งทางจิตใจในการประกอบอาชีพ ยกตัวอย่าง “ตั้งแต่เราทำงานตรงเนี่ยมา...นงทำงานนงก็ไม่ขอที่บ้านแล้ว...เป็นเวลาสิบกว่าปีที่นงให้เงินเดือนที่บ้านมาทุกเดือน” (คุณนง นามสมมติ)

**5.5 การมองปัญหาในทางบวก** การเปลี่ยนปัญหาที่ทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบให้เป็นพลังบวกแก่ตนเอง สามารถหาสิ่งดีที่ซ่อนอยู่ในปัญหาเหล่านั้น ทำให้มีพัฒนาการทางอารมณ์ รวมถึงทักษะในการทำงาน เช่น “มองบวกว่าทุกอย่างเป็นเหมือนประสบการณ์ชีวิตที่สอนเรา ที่ทำให้เราโตขึ้นค่ะ ยิ่งเจอปัญหาที่ยิ่งเก่งขึ้น... อะไรไม่ดีที่เกิดขึ้นแทบทุกอย่างเราจะมองว่าเป็นสิ่งที่ฝึกเราให้เราเข้มแข็งขึ้น” (คุณหนู นามสมมติ)

## 6. การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ

การมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ พบว่าการคำนึงถึงอนาคตของตนเองในการประกอบอาชีพที่ดี และลงมือทำ โดยมีความหวังว่าจะประสบความสำเร็จตามที่ตั้งใจ พบดังนี้

**6.1 การมีเป้าหมายในอาชีพ** มีความสามารถในการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในอาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ไม่ใช่เป้าหมายที่เกินขอบเขตของงาน รวมถึงมีการลงมือทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ยกตัวอย่าง “ก็น่าจะทำได้เรื่อยๆ เท่าที่คู่มือๆ ในวงการอย่างเงี้ยนี่ก็คิดว่าน่าจะทำได้อีกนานอยู่ คงทำตรงนี้ถึงประมาณซัก 30 มั้ง ตั้งไว้เท่านี้ก่อนอะ แล้วเดี๋ยวพอถึงตอนนั้นจริงค่อยดูอีกทีว่าจะไปต่อไม่” (คุณปู นามสมมติ)

**6.2 มีวิธีการไปถึงเป้าหมาย** การรู้วิธีไปถึงเป้าหมาย ว่าต้องทำอะไร อย่างไร ที่ไหน เมื่อไหร่ เพื่อประโยชน์ในการลงมือปฏิบัติในสิ่งที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ยกตัวอย่าง “ก็ทำงานเยอะๆ แล้วเก็บเงินเยอะๆ แล้วก็ประหยัดเยอะๆ ช่วงนี้เราประหยัดมากเลยนะ ไม่ใช่จ่ายมั่วซั่ว ไม่ฟุ่มเฟือย... เทียบยังต้องคิดเลย” (คุณอึ้ง นามสมมติ)

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพ พบลักษณะของกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจซึ่งใกล้เคียงกับ American Psychological Association (2014) ที่อธิบายถึงวิธีการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง การมองถึงปัญหาที่พบว่าจะสามารถผ่านไปได้อย่างไร การยอมรับความเปลี่ยนแปลง และสามารถปรับเปลี่ยนแผนการได้เสมอ การมองที่เป้าหมายและลงมือทำ การมีความเชื่อมั่นในการจัดการปัญหาต่างๆ สามารถจัดการกับปัญหาพร้อมทั้งความเครียดได้ การมองหาโอกาสและเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้ว สามารถนำสิ่งเหล่านั้นมาเป็นบทเรียน อีกทั้งการมีมุมมองเชิงบวกต่อตนเองรวมถึงมองปัญหาที่พบด้วยความเข้าใจ โดยการศึกษาค้นคว้าพบรายละเอียดของกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจของพริตตี้เพศหญิงที่ถูกตีตราจากการประกอบอาชีพว่ามีลักษณะ 6 ประการ คือ การได้รับการตอบสนองทางบวกจากคนใกล้ชิด การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา มีความสามารถจัดการปัญหา มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีต การมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ และการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ดังนี้

การได้รับการตอบสนองจากคนใกล้ชิดที่ทำให้เกิดกระบวนการที่พริตตี้มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ได้แก่ การให้กำลังใจ คอยรับฟังในเวลาารู้สึกทุกข์ ให้ความรักความเอาใจใส่ ส่งผลให้ผู้ประกอบอาชีพพริตตี้มีพลังใจมากขึ้น หลังจากเผชิญความเหนื่อยล้าทางกายจากการทำงาน หรือความเจ็บปวดทางจิตใจที่มาจากการตีตรา สอดคล้องกับ Luthar and Suchman (2000, p. 243) ที่ระบุว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นความสามารถของบุคคลในการปรับระดับการควบคุมตนเองภายใต้คุณลักษณะครอบครัว เช่น มีการดูแลสนับสนุน การให้กำลังใจภายในครอบครัว เป็นต้น อีกทั้งการมีความเข้าใจในการประกอบอาชีพจากคน

ใกล้ชิด จึงไม่คัดค้าน แต่เคารพการตัดสินใจในการเลือกประกอบอาชีพ ทำให้เกิดพลังบวกในการยื่นหยัดต่ออาชีพ ใกล้เคียงกับ Giligan (2000, p. 41) ที่กล่าวถึงกระบวนการเกิดความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า คือการที่คนในครอบครัวสร้างความรู้สึกปลอดภัยให้สมาชิกในครอบครัว ทั้งการให้ความรัก การสนับสนุน ช่วยเหลือยามที่ต้องการ สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เกิดความไว้วางใจ และมีความเป็นตัวของตัวเอง รวมถึงการรู้คุณค่าของตนเอง นอกจากนั้นแล้วคนใกล้ชิดยังให้การช่วยเหลือด้านการเรียน ช่วยเหลือด้านการทำงาน ส่งผลให้ ปริตดีสามารถทำหน้าที่ต่างๆของตนเองได้ราบรื่นมากขึ้น มีพลังกาย พลังใจในการประกอบอาชีพ และเกิดการรับรู้ถึงแรงสนับสนุนที่มาจากครอบครัว สอดคล้องกับ Grotberg (1995, pp. 8-9) และ Grotberg (1997) ที่ศึกษาองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ กล่าวว่า การมีความสัมพันธ์ในครอบครัวที่อบอุ่น รวมถึงสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ทำให้รับรู้ว่ามีคนที่คอยช่วยเหลือ การมีบุคคลที่ดูแลเรื่องการศึกษา สนับสนุนความเป็นตัวของตัวเอง เกิดเป็นความมั่นใจ

การมีเจตคติที่ดีเมื่อเผชิญปัญหา ได้แก่ การมองปัญหาด้วยความเข้าใจ มองข้ามบางสิ่งที่ควรมองข้าม รวมถึงการเข้าใจธรรมชาติของอาชีพที่มีความไม่มั่นคง การแข่งขันสูง และธรรมชาติของมนุษย์ที่มีหลากหลายความคิดที่หลายคนในสังคมไม่เห็นด้วยกับการประกอบอาชีพปริตดี การมีมุมมองเหล่านี้ทำให้เกิดความเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา ไม่โทษตัวเอง การไม่หวั่นไหวไปกับความคิดของผู้อื่นช่วยทำให้ไม่เกิดความทุกข์ หรือความเครียด สอดคล้องกับ Luthar et al. (2000, p. 559) ที่สรุปว่าความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นการป้องกันตนเอง ซึ่งเชื่อมต่อกับปัจจัยเชิงบวกอื่นๆ ที่ช่วยเสริมสร้างการแสดงออกของพฤติกรรมทางบวก เมื่อบุคคลเผชิญปัญหา ความเข้มแข็งทางจิตใจเป็นการรวมพลังภายในตัวบุคคลที่จะสามารถปรับตัวได้เมื่อเผชิญปัญหา หรือความเจ็บปวดต่างๆ การมีเจตคติที่ดียังรวมถึงการระลึกถึงสิ่งที่เคยทำให้อุบัติ อยุ่อย่างความสำเร็จในอดีต และมั่นใจในสิ่งที่ตนทำว่าไม่ใช่สิ่งที่ผิด ใกล้เคียงกับงานศึกษาของ Corner and Davidson (2003, p. 79) ที่กล่าวถึงองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจว่า การมองเห็นทรัพยากรที่มีในตนเอง คือการมองความสำเร็จที่เคยผ่านมา ช่วยให้เกิดความมั่นใจในการเผชิญปัญหาครั้งใหม่ เมื่อต้องตกอยู่ในสภาวะเครียด มีความเข้าใจว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นล้วนมีเหตุผล นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานศึกษาของ Wolin and Wolin (1993, p. 121) ที่ระบุว่าองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ คือมีการตระหนักในตนเอง การรับรู้ความรู้สึก การตั้งคำถาม และตอบคำถามที่ซื่อสัตย์แก่ตนเอง รวมถึงการกำหนดขอบเขตของตัวที่ปลอดภัย จัดการกับสำนักผิดชอบชั่วดีของตนเอง และการมีศีลธรรมจรรยา รู้ว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด

นอกจากนี้ยังมีความสามารถจัดการปัญหา พบว่าปริตดีมีการยอมรับผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของตนเอง แสดงความสามารถเพื่อพิสูจน์ตนเอง พยายามให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับอาชีพ การสามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า รู้จักกาลเทศะ และมีความสามารถในการทำให้ตนเองสบายใจ เป็นไปในทิศทางเดียวกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจที่ศึกษาโดย Grotberg (1995, pp. 9-10) และ Grotberg (1997) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญ ได้แก่ องค์ประกอบที่เป็นความเข้มแข็งภายในของแต่ละบุคคล (I am...) คือเป็นบุคคลที่พร้อมจะรับผิดชอบในสิ่งที่กระทำ รวมถึงยอมรับผลที่ตามมาจากการกระทำนั้น กับองค์ประกอบด้านทักษะการจัดการปัญหา (I can...) คือสามารถจัดการกับปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

อย่างเหมาะสม ด้วยการหาทางออก หรือวิธีการใหม่ๆ มาจัดการปัญหาที่เผชิญ และสามารถเลือก หรือรู้ถึงกาลเทศะของจังหวะเวลาต่าง ๆ

รวมถึงการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ไม่ดีในอดีตของชีวิต การที่ชีวิตสามารถเปลี่ยนปัญหาให้กลายเป็นบทเรียนทำให้ปัจจุบัน และอนาคตดีขึ้น คือ สามารถทำนายพฤติกรรมของคน การป้องกัน หรือหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดปัญหาเดิมซ้ำ ๆ และการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น ใกล้เคียงกับ วัชรินทร์ กระแส สัตย์ และคนอื่นๆ (2554, หน้า 64) ที่ได้สรุปว่าบุคคลควรนำการเรียนรู้จากอดีตมาเป็นประสบการณ์เพื่อเปลี่ยนแปลง หรือแก้ไขให้ชีวิตดีขึ้นได้ สอดคล้องกับการศึกษาบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ Werner (1989, p. 74) ที่จำแนกลักษณะของบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจไว้ว่า เป็นบุคคลที่มีแนวโน้มเปลี่ยนสถานการณ์ที่เป็นปัญหาให้กลายเป็นประโยชน์แก่ตนเองได้ และวิธีแก้ไขนั้นทำให้บุคคลรับรู้ตนเอง และเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก นอกจากนี้ยังสามารถรับรู้การควบคุมตนเองได้

ความเข้มแข็งทางจิตใจอีกประการหนึ่งคือการมีมุมมองเชิงบวกต่อการประกอบอาชีพ เช่น การที่ชีวิตมองเห็นความสามารถ เห็นข้อดีของตนเอง มีความเชื่อมั่นและภูมิใจในตนเอง รวมถึงการมองปัญหาในทางบวก สอดคล้องกับ Comer and Davidson (2003, p. 78) ที่ระบุว่า การมีความภาคภูมิใจกับความสำเร็จของตนเอง เป็นองค์ประกอบหนึ่งของความเข้มแข็งทางจิตใจ เช่นเดียวกับ Werner (1989, p. 75) ที่กล่าวในลักษณะใกล้เคียงกันว่าบุคคลที่มีความเข้มแข็งทางใจจะสามารถรับรู้ถึงคุณค่าแห่งตน เชื่อในความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวก เมื่อเกิดปัญหาในชีวิตจะสะท้อนกลับทางบวก และเกิดการกระตุ้นให้เรียนรู้คุณค่าในตนเอง เช่นเดียวกับงานศึกษา ของ กณิกาพร บุญชู (2555, หน้า 50) ซึ่งมองว่าอุปสรรคทุกอย่างที่เกิดขึ้นกับตนนั้นสามารถแก้ไขได้ มองปัญหาเป็นเรื่องปกติของชีวิต มองทุกอย่างในด้านที่ดี

ประการสุดท้าย คือการมีความคาดหวังความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ประกอบด้วยการมีเป้าหมายในอาชีพ และลงมือทำตามเป้าหมายนั้น รวมไปถึงการที่มีแบบอย่างที่ดีในการประกอบอาชีพจะช่วยให้ชีวิตบรรลุเป้าหมายในอาชีพ เป็นแรงผลักดันที่ดี สอดคล้องกับ Benard (1995, p.4) ที่กล่าวถึงความมุ่งหวังในชีวิตทำให้มีเป้าหมาย การยืนหยัด และคำนึงถึงอนาคตข้างหน้า รวมถึงการมีวิธีที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ เป็นไปในทิศทางเดียวกับงานศึกษาของ กณิกาพร บุญชู (2555, หน้า 52) ที่ระบุว่า การมองเห็นเป้าหมายของชีวิต คือสามารถกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิต รู้ว่าจะทำอะไรได้อย่างไรเป็นองค์ประกอบหนึ่งในการมีความเข้มแข็งทางจิตใจ ซึ่งการตั้งเป้าหมาย และรู้วิธีไปถึงเป้าหมาย ซึ่งตรงกับองค์ประกอบของความเข้มแข็งทางจิตใจ ของ Grotberg (1995, p. 8) และ Grotberg (1997) คือ มีแหล่งสนับสนุนที่ช่วยส่งเสริมความเข้มแข็งทางจิตใจ (I have...) ได้แก่การมีคนสอน คอยตักเตือนถึงขอบเขตที่ชัดเจน รวมถึงมีแบบอย่างที่ดีในการกระทำสิ่งต่างๆ ที่แสดงให้เห็นถึงการกระทำที่ควร

### ข้อเสนอแนะ

1. จากผลการวิจัยพบว่าคนใกล้ชิด ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน และคนรัก มีส่วนในการสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจในบุคคล คนใกล้ชิดจึงควรให้ความรัก ความห่วงใย ดูแล สนับสนุนซึ่งกันและกัน
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีส่วนในการส่งเสริมให้คนใกล้ชิดเข้าใจผู้ที่ประกอบอาชีพพรีตี้ และไม่สนับสนุนในทางที่ไม่ดี เช่น การทำผิดกฎหมาย ผิดศีลธรรมของสังคม
3. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เรียนรู้ศัพท์เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพพรีตี้ ทำให้เกิดความเข้าใจความหมาย ความรู้สึกของผู้ให้ข้อมูลขณะเก็บข้อมูล ได้ดียิ่งขึ้น
4. การวิจัยครั้งนี้เก็บข้อมูลในช่วงแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (Covid-19) หากสามารถควบคุมโรคระบาดได้แล้ว ในการศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มการสังเกตในขั้นตอนการเก็บข้อมูล เพื่อนำมาสนับสนุนข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

### เอกสารอ้างอิง

- กณิกพร บุญชู. (2555). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่นตั้งครรภ์*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- กมลวรรณ ชุมทรัพย์. (2548). *การสร้างความหมายของพรีตี้ในอุตสาหกรรมรถยนต์*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ต้นติมา คิ้วโยธา ทศพร ประเสริฐสุข ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ และบุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2553). การศึกษาและพัฒนาความหยุนตัวของผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเวชโดยการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 16(2), 50-65.
- นปภัช เมืองมา และเฉชา ลลิตอนันต์พงศ์. (2561). ความยืดหยุ่นและแรงสนับสนุนทางสังคมของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ณ ศูนย์ประสานความร่วมมือระหว่างไทยแลนด์-ออสเตรเลีย-เนเธอร์แลนด์ เพื่อการศึกษาวิจัยทางคลินิกด้านโรคเอดส์ ศูนย์วิจัยโรคเอดส์ สภากาชาดไทย. *จุฬาลงกรณ์เวชสาร* 2561, 62(6), 947-963.
- พนม เกตุมาน. (2563). *การส่งเสริมพลังสุขภาพจิตในเด็กและวัยรุ่น*. สืบค้นจาก <https://drpanom.wordpress.com/2020/07/17/promotion-of-resilience-in-children-and-adolescents-2/>
- วัชรินทร์ กระแสศักดิ์ วรณิ เดียววิเศษ และจินตนา วัชรสินธุ์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างประเพณีครอบครัว ความผูกพันในครอบครัว กับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 6(2), 59-68.
- วิภาวี เผ่ากันทรากร. (2548). *ภาวะซึมเศร้า: ประสบการณ์การจมทุกข์-ฟื้นทุกข์ของผู้หญิงอีสาน*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิรดา ศักดิ์ศิริรักษ์ และบัณฑิต สวรรพยาวิสุทธิ์. (2562). การศึกษาวงจรชีวิตของพรีตี้. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 5(1), 52.

- สมหมาย ตามประวัติ. (2555). *การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)*. สืบค้นจาก <https://www.nstda.or.th/th/nstda-knowledge/2854-content-analysis>
- สิริพร เสือรอด. (2558). *ความสามารถในการฟื้นพลังกับการพึ่งพาตนเองทางด้านเศรษฐกิจของคนพิการทางกาย: กรณีศึกษา ทหารผ่านศึกนอกประจำการที่พิการทางกาย เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. สารนิพนธ์พัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.*
- อังสนา เนียมวณิชกุล จตุพร บานชื่น และกังสาดล เขาวัววัฒนกุล. (2554). สื่อกับการเข้าสู่อาชีพที่ดีสืบไปของนิสิตนักศึกษา. *วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 3(6), 196.
- Association, A. P. (2014). *The road to resilience from the American Psychological Association*. Retrieved from <https://advising.unc.edu/wp-content/uploads/sites/341/2020/07/The-Road-to-Resiliency.pdf>
- Benard, B. (1995). *Fostering resilience in children*. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED386327.pdf>. from ERIC Publications; ERIC Digests in Full Text <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED386327.pdf>
- Corner, K., & Davidson, J. (2003). *Development of anew resilience scale : The Corner-Davidson Resilience scale. Depress and Anxiety*, 18, 76-82.
- 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.
- 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. (1997). *The international resilience project: Findings from the research and the effectiveness of interventions*. Retrieved from <http://resilnet.uiuc.edu/libraly/grotb97a.html>  
<http://resilnet.uiuc.edu/libraly/grotb97a.html>
- Lubkin, I. M., & Larsen, P. D. (2006). *Chronic illness: Impact and interventions*. Sudbury, Mass: Jones and Bartlett Publishers.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). *The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., & Suchman, N. E. (2000). *Relational Psychotherapy Mothers' Group: A developmentallyinformed intervention for at-risk mothers. Development and Psychopathology*, 12(2), 235-253.

Schaap IA, de Ruijter AM, van Galen FM, Smeets EC (2006) Resilience: the article.

Amsterdam: Impact. [www.impact-kenniscentrum.nl](http://www.impact-kenniscentrum.nl)

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.

Werner, E. (1989). *High risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. Am J Orthopsychiatry* 1989, 59, 77-85.

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