



การศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต:
กรณีศึกษาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ประสบภาวะวิกฤต
เศรษฐกิจซ้ำ

A STUDY OF THE PROCESS OF RESILIENCE IN THE FACE OF ECONOMIC CRISES IN
THE PAST:

กมลชนก ชุมทัพ

การศึกษาระบบการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต:
กรณีศึกษาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ประสบภาวะวิกฤต
เศรษฐกิจซ้ำ



ปฏิญานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

A STUDY OF THE PROCESS OF RESILIENCE IN THE FACE OF ECONOMIC CRISES IN
THE PAST:
A CASE STUDY OF MICRO ENTERPRISE ENTREPRENEURS
IN BANGKOK AND VICINITY WHO EXPERIENCING REPEATED ECONOMIC CRISES



KAMOLCHANOK CHUMTAP

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

Graduate School, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต:
กรณีศึกษาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ประสบภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ
ของ
กมลชนก ชุมทัพ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อมราพร สุรการ)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.ฐิยาพร กันตธานวัฒน์)
..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ณภัทรวรัตน์ ไชยอัศวกัลป์)

ชื่อเรื่อง	การศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต:
	กรณีศึกษาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ประสบภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ
ผู้วิจัย	กมลชนก ชุมทัพ
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อมรภาพร สุรการ

ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเป็นอาชีพที่ต้องเผชิญกับความกดดันจากความผันผวนของระบบเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อธุรกิจจึงมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต แม้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจจะเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดีเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก แต่ข้อค้นพบจากงานวิจัยในปัจจุบันยังคงไม่ครอบคลุมถึงองค์ความรู้เพื่ออธิบายถึงกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ การวิจัยนี้จึงมุ่งค้นหาคำอธิบายสำหรับกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และทำความเข้าใจความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำผ่านการศึกษาเชิงคุณภาพด้วยวิธีการนี้ศึกษา เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่เคยเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำจำนวน 8 ราย ผลพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานร่วมกันของ 3 กลไก ได้แก่ กลไกทางอารมณ์ กลไกทางการรู้คิด และกลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม นอกจากนี้ การผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตยังนำมาซึ่งคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบัน โดยสามารถแบ่งคุณลักษณะออกเป็น 2 หมวดหมู่ ได้แก่ หมวดหมู่ที่ 1 คือ การมีจิตใจเข้มแข็ง ประกอบด้วย 1) เชื้อมั่นว่าตนเองจะผ่านพ้นปัญหาได้ 2) มองโลกตามความเป็นจริง 3) ใจสู้ และ 4) ยึดมั่นในเป้าหมาย ส่วนหมวดหมู่ที่ 2 คือ ความสามารถจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย 1) การปรับมุมมองที่มีต่อปัญหา 2) การรับมือกับปัญหา และ 3) การเรียนรู้จากอดีต ข้อค้นพบจากงานวิจัยนี้ สามารถเป็นแนวทางสำหรับผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเองและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อการสร้างเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมถึงเป็นแนวทางเพื่อการต่อยอดสำหรับการวิจัยด้วยวิธีการวิจัยรูปแบบอื่นต่อไป

คำสำคัญ : กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ, ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย, วิกฤตเศรษฐกิจ

Title	A STUDY OF THE PROCESS OF RESILIENCE IN THE FACE OF ECONOMIC CRISES IN THE PAST: A CASE STUDY OF MICRO ENTERPRISE ENTREPRENEURS IN BANGKOK AND VICINITY WHO EXPERIENCING REPEATED ECONOMIC CRISES
Author	KAMOLCHANOK CHUMTAP
Degree	MASTER OF ARTS
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Assistant Professor Amraporn Surakarn , Ph.D.

A micro-enterprise entrepreneur is a career that must deal with the pressures of economic volatility that affected business and, as a result, was vulnerable to developing mental health issues. Although resilience is an important factor in helping a person maintain good mental health when faced with difficult situations. The findings of current research did not cover the knowledge needed to describe the process of resilience. This study aims to find an explanation for the process of resilience and to understand resilience from previous economic crises of micro-enterprise entrepreneurs, leading to enhancing characteristics of resilience in the face of repeated economic crises through a study of quality by the case study method. The data collected by in-depth interviews with eight micro-enterprise entrepreneurs in Bangkok and its surroundings who experienced repeated economic crises. The results showed that resilience is a process caused by a step-by-step synergy of three mechanisms: emotional mechanism, cognitive mechanism, and resources from a social network mechanism. In addition, facing economic crises in the past causes characteristics of being resilient in the face of the current economic crises. The characteristics can be divided into two categories, as follows: Category One: Having a strong mind, consisting of (1) believing that one can overcome problems; (2) being realistic; (3) being indomitable; and (4) holding on to goals. Category Two: problem-solving abilities, consisting of: (1) adjusting perspectives on problems; (2) coping with problems; and (3) learning in the past. The findings from this research were a guideline for micro-enterprise entrepreneurs and related agencies to promote resilience, including as a guideline for further research using other research methods.

Keyword : Resilience process, Micro-enterprise entrepreneur, Economic crises

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยการศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต: กรณีศึกษาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ประสบภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ ได้รับทุนการศึกษาสนับสนุนการเข้าร่วมประชุมและเสนอผลงานของนิสิตบัณฑิตศึกษา ประจำปีงบประมาณ 2566 จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัยขอขอบคุณบัณฑิตวิทยาลัยสำหรับการสนับสนุนทุนในการเข้าร่วมงานประชุม Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences (ACP2023) ครั้งที่ 13 เพื่อนำเสนอผลการศึกษา

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์จากหลายภาคส่วน
ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ราย สำหรับการสละเวลาและประสบการณ์อันมีค่า
ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่าน สำหรับความรู้และคำแนะนำที่มอบให้
ขอขอบคุณครอบครัว AML Global สำหรับความเข้าใจและความช่วยเหลือ
ขอขอบคุณเพื่อน พี่ น้อง จิตวิทยาประยุกต์ สำหรับมิตรภาพที่แบ่งปันให้กันเสมอมา
ขอขอบคุณครอบครัวของข้าพเจ้า สำหรับการพร้อมให้การสนับสนุนในทุกการตัดสินใจ

กมลชนก ชุ่มทัพ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
คำถามที่ใช้ในการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
ความสำคัญของการวิจัย	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม.....	10
ส่วนที่ 1 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)	11
1.1 ความเป็นมาของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	11
1.2 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	12
1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	14
1.4 กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ.....	16
1.5 คุณลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ	21
1.6 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ	22

1.7 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital: PsyCap).....	23
ส่วนที่ 2 วิกฤต (Crisis)	25
2.1 ความหมายของวิกฤต.....	25
2.2 การตัดสินใจความเป็นวิกฤตของบุคคล	26
2.3 ประเภทของวิกฤต	27
ส่วนที่ 3 ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย	28
3.1 ความเป็นมาของอาชีพผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย	28
3.2 คุณลักษณะของผู้ประกอบการ.....	29
3.3 ความสำคัญของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย	31
3.4 สถานการณ์ของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในการแพร่ระบาด COVID-19.....	31
ส่วนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
ส่วนที่ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
1. แบบแผนการวิจัย.....	37
2. การกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants).....	38
3. พื้นที่ดำเนินการวิจัย	39
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	39
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล	42
6. การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
7. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Credibility) และความสามารถในการพึ่งพาได้ (Dependability) ของข้อมูล	45
8. จริยธรรมในการทำวิจัย.....	46
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	47

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants).....	47
ส่วนที่ 2 กระบวนการเกิดของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยใน สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19.....	57
2.1 กลไกที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการ วิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19	58
2.2 กระบวนการเกิดตามกลไกของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจราย ย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19	68
ส่วนที่ 3 ความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย ที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญ วิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ	70
บทที่ 5 สรุปผลการศึกษา อภิปราย และข้อเสนอแนะ	80
ส่วนที่ 1 สรุปผล.....	80
ส่วนที่ 2 อภิปรายผล	82
ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ	89
บรรณานุกรม.....	92
ภาคผนวก.....	109
ประวัติผู้เขียน.....	116

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 ความเกี่ยวเนื่องระหว่างตัวแปรที่เป็นสภาวะ (State) กับตัวแปรที่เป็นคุณลักษณะ (Trait)	24
ตาราง 2 ตัวอย่างคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก.....	40
ตาราง 3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ตาราง 4 ตารางแสดงคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก.....	48



สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	36
ภาพประกอบ 2 ภาพสรุปกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ของผู้ประกอบการวิสาหกิจราย ย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19	70
ภาพประกอบ 3 ภาพสรุปความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต ของผู้ประกอบการ วิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะ ของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อ เผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ	79



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่เริ่มต้นขึ้นในปี พ.ศ. 2562 เป็นภาวะการระบาดใหญ่ทั่วโลก (Pandemic) ที่ไม่เพียงคร่าชีวิตประชากรโลกไปเกือบ 7 ล้านคน แต่ยังสร้างความเสียหายอย่างร้ายแรงต่อระบบเศรษฐกิจและปัญหาสุขภาพจิตอีกด้วย ทั้งนี้ เนื่องมาจากมาตรการต่าง ๆ ที่รัฐบาลทำการประกาศใช้เพื่อจำกัดการแพร่ระบาดแล้วแต่เป็น มาตรการที่ทำให้กิจกรรมทางเศรษฐกิจจำเป็นต้องหยุดชะงัก เช่น การปิดพื้นที่สาธารณะ การปิด น่านฟ้า การระงับการเดินทาง และเคอร์ฟิว เป็นต้น การแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็น สถานการณ์ที่ทำให้การเติบโตของเศรษฐกิจโลกถดถอยลดต่ำลงมากที่สุดนับตั้งแต่สิ้นสุด สงครามโลกครั้งที่ 2 (Our World in Data, 2023; กรมควบคุมโรค, 2564; ไตรสรณ์ ธิรชิวานนท์ และ พุทธิพันธ์ุ หิรัณยตระกูล, 2563; สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์, 2563) รวมถึงมีรายงานจาก องค์การอนามัยโลกระบุว่าในช่วงปีแรกของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลให้ประชากรมี ปัญหาสุขภาพจิตโดยเฉพาะความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้าเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (องค์การอนามัยโลก, 2565) สอดคล้องกับสถานการณ์ในประเทศไทยที่การระบาดระลอกที่ 2 ของ COVID-19 ส่งผลให้ในปี พ.ศ. 2563 เศรษฐกิจไทยหดตัวอย่างต่อเนื่อง โดยการขยายตัวทาง เศรษฐกิจ (GDP) ตีลบถึงร้อยละ 6.1 และคนไทยมีอัตราการว่างงานเพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2562 ถึง ราว 400,000 คน (กระทรวงแรงงาน, 2564; ศูนย์วิจัยธนาคารออมสิน, 2563) และยังมีข้อมูลจาก ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย (2565) ที่ระบุว่าประเทศไทยมีผู้ป่วยโรคซึมเศร้าเพิ่มขึ้นราว 100,000 คน นับตั้งแต่เกิดการระบาดระลอกแรกในประเทศเมื่อช่วงต้นปี พ.ศ. 2563 รวมถึงจากรายงานของศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติยังมีการระบุว่าในปี พ.ศ. 2563 มีจำนวนผู้ฆ่าตัว ตายสำเร็จถึง 4,822 คน คิดเป็น 7.37 ต่อประชากรแสนคนและยังคงมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ถึงแม้ว่าการแพร่ระบาดของ COVID-19 จะเป็นวิกฤตที่ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจอย่างรุนแรงที่สุดใน รอบหลายปี อย่างไรก็ตาม มรสุมโรคระบาดนี้ก็ไม่ได้เป็นสถานการณ์แรกที่ทำให้เศรษฐกิจของ ประเทศไทยต้องตกอยู่ในภาวะวิกฤต หากแต่ในอดีต ประเทศไทยได้เคยประสบกับสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดวิกฤตเศรษฐกิจมาแล้วหลายครั้ง เช่น วิกฤตต้มยำกุ้ง และวิกฤตแฮมเบอร์เกอร์ เป็นต้น

วิกฤตเศรษฐกิจเอเชีย (Asian financial crisis) หรือ 'วิกฤตต้มยำกุ้ง' ในปี พ.ศ. 2540 เป็น วิกฤตทางการเงินที่ส่งผลให้ GDP ของประเทศไทยตีลบถึงร้อยละ 7.6 ซึ่งเป็นอัตราสูงที่สุดใน ประวัติศาสตร์เศรษฐกิจไทย นับตั้งแต่มีการเก็บข้อมูลในปีพ.ศ 2504 วิกฤตการณ์ในครั้งนั้นส่งผล

ให้ประเทศไทยมีผู้ว่างงานเพิ่มขึ้นประมาณ 2 ล้านคน (กระทรวงแรงงาน, 2564; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560; สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2560) โดยวิกฤตเศรษฐกิจในครั้งนี้ส่งผลให้ในปี พ.ศ. 2542 ประเทศไทยมีอัตราการฆ่าตัวตายสำเร็จถึง 5,290 คน คิดเป็น 8.59 ต่อประชากรแสนคน (ศูนย์ป้องกันและบรรเทาภัยระดับชาติ, 2565) เวลาต่อมา ในช่วงปลายปี พ.ศ. 2551 ประเทศไทยต้องประสบกับความท้าทายทางเศรษฐกิจอีกครั้ง เมื่อตลาดอสังหาริมทรัพย์ของสหรัฐอเมริกาเกิดภาวะฟองสบู่แตกอันเป็นสาเหตุของการเกิดวิกฤตสินเชื่อซับไพรม์ (Subprime mortgage crisis) หรือ 'วิกฤตแฮมเบอร์เกอร์' ถึงแม้วิกฤตในครั้งนั้นจะส่งผลกระทบต่อในระยะเวลานั้น ๆ และเศรษฐกิจไทยสามารถฟื้นตัวกลับมาเข้มแข็งได้เร็วกว่าเมื่อเทียบกับครั้งที่เผชิญกับวิกฤตต้มยำกุ้ง แต่วิกฤตแฮมเบอร์เกอร์ก็นับเป็นสถานการณ์ที่สร้างความเสียหายต่อระบบเศรษฐกิจไทยได้ไม่น้อยเนื่องจากสหรัฐฯ เป็นตลาดนำเข้าสินค้ารายใหญ่แห่งหนึ่งของโลก จึงทำให้ประเทศไทยได้รับผลกระทบทางอ้อมจากอุปสงค์ที่หดตัว ส่งผลให้ GDP ในปี พ.ศ. 2552 ของประเทศไทยติดลบร้อยละ 2.3 และการชะลอตัวทางเศรษฐกิจในยุคนั้นส่งผลให้ประเทศไทยมีผู้ว่างงานเพิ่มขึ้นประมาณ 247,700 คน (กิตติพัฒน์ บัวอุบล, 2560; ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2552; สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560; สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2552; เสกศักดิ์ จำเริญวงศ์, 2015) อย่างไรก็ตาม นอกจากวิกฤตทางการเงินในช่วงต้นแล้ว ภาวะถดถอยทางเศรษฐกิจอาจมีสาเหตุมาจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น นโยบายเศรษฐกิจโลก นโยบายเศรษฐกิจมหภาค และการเมือง เป็นต้น (พงศ์ศักดิ์ เหลืองอร่าม และคนอื่น ๆ, 2563) แต่ไม่ว่าจะด้วยสาเหตุใดก็ตาม เมื่อวิกฤตเศรษฐกิจอุบัติขึ้น กลุ่มคนที่ได้รับผลกระทบเป็นลำดับแรก ๆ ก็คือ ผู้ประกอบการ

ผู้ประกอบการ คือ บุคคลซึ่งขายสินค้าหรือให้บริการในทางธุรกิจหรือวิชาชีพ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) โดยหากจำแนกประเภทของผู้ประกอบการตามขนาดของวิสาหกิจแล้วในประเทศไทยสามารถแบ่งวิสาหกิจตามจำนวนรายได้ต่อปีและการจ้างงานออกได้เป็น 4 ประเภท คือ วิสาหกิจขนาดใหญ่ วิสาหกิจขนาดกลาง วิสาหกิจขนาดย่อม และวิสาหกิจรายย่อย โดย 3 ประเภทหลังมีชื่อเรียกรวมกันว่า MSME จากการสำรวจของสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม พบว่า ประเทศไทยมีผู้ประกอบการวิสาหกิจราว 3.2 ล้านราย ซึ่งในจำนวนนี้เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยราว 2.7 ล้านราย โดยเฉพาะในพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑลมีจำนวนผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมากถึง 5.9 แสนราย หรือคิดเป็นร้อยละ 22 ของจำนวนผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยทั่วประเทศ (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและ

ขนาดย่อม, 2566) จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจัดเป็นกลุ่มคนส่วนมากในสนามของการประกอบกิจการ เช่นนั้นแล้ว วิสาหกิจรายย่อยจึงมีความสำคัญต่อกระบวนการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศโดยมีบทบาทในหลายด้าน อาทิ ด้านการจ้างงาน จากข้อมูลในปี พ.ศ. 2565 ระบุว่า มีอัตราการจ้างงานจากวิสาหกิจรายย่อยถึง 5.4 ล้านราย และด้านการสร้างความเข้มแข็งในระบบเศรษฐกิจผ่านการเชื่อมโยงกับวิสาหกิจขนาดใหญ่ เช่น การเป็นเครือข่ายในการค้าปลีกและค้าส่ง หรือการเป็นผู้จัดหาวัตถุดิบ เป็นต้น นอกจากนี้ วิสาหกิจรายย่อยยังเป็นภาคธุรกิจที่มีความสำคัญในด้านของการเป็นแหล่งฝึกอาชีพของแรงงานประเภทต่าง ๆ รวมถึงด้านการลดการผูกขาดของธุรกิจรายใหญ่ผ่านการสร้างระบบการแข่งขันอีกด้วย (พิริยะ ผลพิรุฬห์, 2556; สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2566; สุรัชชัย ภัทรบรรเจิด, 2016) แม้ว่าการเริ่มก่อตั้งวิสาหกิจรายย่อยจะใช้เงินลงทุนไม่สูงและมีความเสี่ยงต่ำกว่าวิสาหกิจขนาดใหญ่ แต่เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยกลับได้รับผลกระทบที่สูงกว่า ทั้งนี้ เนื่องจากพื้นฐานของวิสาหกิจรายย่อยจะมีสภาพคล่องฉุกเฉินที่ใช้เงินสะสมที่ต่ำกว่า และมีช่องทางการระดมเงินทุนที่น้อยกว่าวิสาหกิจขนาดใหญ่ (คณะวิจัยสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2564) โดยตามรายงานจากสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม หรือ สสว. ระบุว่า การแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลให้ในไตรมาสแรกของปี พ.ศ. 2563 GDP ของวิสาหกิจรายย่อยติดลบถึงร้อยละ 4.3 โดยมีสาเหตุมาจากผู้บริโภคมีความต้องการในสินค้าและบริการลดลง รวมถึงการขาดแคลนวัตถุดิบจากการปิดหรือการชะลอการขนส่งระหว่างประเทศ จากสาเหตุในข้างต้น ส่งผลให้วิสาหกิจรายย่อยร้อยละ 21.8 มียอดขายลดน้อยลง และร้อยละ 12.6 ต้องปิดกิจการ สภาพการณ์ดังกล่าวส่งผลกระทบต่อการทำงานและการเงินของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย และผลกระทบนี้ก่อให้เกิดความเครียดอันเนื่องมาจากการเผชิญอุปสรรค ประกอบกับคุณลักษณะของงานโดยทั่วไปของผู้ประกอบการที่ต้องเผชิญกับความไม่แน่นอน ต้องมีความรับผิดชอบสูง รวมถึงต้องเผชิญแรงกดดันด้านเวลาและมีชั่วโมงการทำงานที่ยาวนานซึ่งจัดเป็นตัวก่อความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางจิตด้วยแล้ว ดังนั้น ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจึงจัดเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิต (Lerman, Munyon, & Williams, 2021; กรมควบคุมโรค, 2564; คมนันท์ พันธรัักษ์, 2563)

ในปัจจุบันยังไม่มีข้อสรุปที่แน่ชัดว่าปัญหาสุขภาพจิตมีสาเหตุมาจากปัจจัยใด โดยปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตอาจเป็นได้ทั้งปัจจัยทางพันธุกรรม เช่น การที่สมาชิกในครอบครัวมีประวัติการป่วยทางจิตเภท ปัจจัยทางชีววิทยา เช่น การติดเชื้อและการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น วิธีการดำเนินชีวิตและความสามารถในการจัดการความคิด

และอารมณ์ รวมถึงปัจจัยทางสถานการณ์ เช่น การถูกละเลยในวัยเด็ก การมีปัญหาค่า
 ความสัมพันธ์ และการมีปัญหาทางการเงินหรือการทำงาน (Health Direct, 2020) อาจกล่าวได้ว่า
 ปัจจัยทางสถานการณ์ในช่วงต้นนั้นเป็น 'ภาวะวิกฤต' ที่เกิดขึ้นกับบุคคล โดยภาวะวิกฤต หมายถึง
 สถานการณ์ที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบต่อความสมดุลทางอารมณ์และจิตใจ ซึ่งบุคคลจะ
 ไม่สามารถใช้วิธีคิดและการปฏิบัติที่เคยใช้ได้ ในภาวะปกติมาจัดการได้ (กรมสุขภาพจิต, 2563) และ
 สถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของผู้ประกอบกรก็คือ วิกฤตเศรษฐกิจ ซึ่ง
 หมายถึง สถานการณ์ที่วัฏจักรทางเศรษฐกิจถูกรบกวนจากปัจจัยภายนอกจนก่อให้เกิดการชะลอ
 ตัวทางเศรษฐกิจอย่างรุนแรง ผลคือธุรกิจมีรายรับน้อยลงจากการลดลงของยอดขายและการได้รับ
 ขำระเงินจากลูกค้าช้าลง ในขณะที่ยังต้องคงไว้ซึ่งรายจ่ายประจำต่าง ๆ เพื่อรักษาสภาพของธุรกิจไว้
 (Miocevic, 2022; Stephan et al., 2021) นอกจากนี้จะสร้างความเสียหายต่อการดำเนินธุรกิจแล้ว
 วิกฤตเศรษฐกิจยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของอีกด้วย (Marazziti et
 al., 2021) ดังจะเห็นได้จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบที่แสดงให้เห็นว่าความไม่
 แน่ใจของสถานการณ์และภาระงานที่เพิ่มขึ้นจากวิกฤตเศรษฐกิจส่งผลให้ความชุกของปัญหา
 สุขภาพจิตอย่างภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น (Mucci, Giorgi, Roncaioli, Perez,
 & Arcangeli, 2016) และเนื่องจากวิกฤตเศรษฐกิจเป็นสิ่งที่รบกวนสมดุลทางอารมณ์และจิตใจอัน
 อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ เช่นนั้นแล้ว การ
 รักษาสมดุลทางอารมณ์และจิตใจเพื่อพาตนเองให้พ้นคืนสู่การมีสุขภาพภาวะจึงเป็นสิ่งสำคัญ และการ
 จะคงไว้ซึ่งสมดุลนี้ ต้องอาศัยกระบวนการทำงานของสิ่งที่เรียกว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ
 (Resilience) (Carver, 1998)

ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ตามความหมายจาก American Psychological Association
 (APA) Dictionary of Psychology หมายถึง กระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัวที่ประสบ
 ความสำเร็จ โดยการปรับตัวนั้นเป็นการปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือทำ
 ทาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการปรับตัวผ่านการมีความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ จิตใจ และพฤติกรรม
 รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและความต้องการจากภายใน
 ตนเอง (American Psychological Association, 2023) โดยความยืดหยุ่นทางจิตใจจะปรากฏขึ้น
 เมื่อบุคคลต้องเผชิญกับความทุกข์ยากและเป็นสิ่งที่เติบโตขึ้นจากการเข้าถึงและการใช้ทรัพยากรที่
 จำเป็นต่อการส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีขณะที่ตกอยู่ในภาวะวิกฤต ดังนั้น บุคคลที่เคยผ่านความ
 ยากลำบากมาได้จึงมีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงกว่าบุคคลที่มีชีวิตปกติ (กรมสุขภาพจิต, 2020;
 Ungar & Theron, 2020) จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมี

ส่วนช่วยในการปรับตัวของบุคคลเมื่อชีวิตต้องเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ที่ยากลำบาก ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนสภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิต เช่น การปรับตัวของวัยรุ่นเมื่อเข้าสู่การเรียนมหาวิทยาลัย (Chaiwong & Maneepun, 2020; Herrero et al., 2019) หรือการเผชิญกับโรคภัยไข้เจ็บร้ายแรงอย่างโรคมะเร็งหรือภาวะซึมเศร้า (Franjić, Babić, Marijanović, & Martinac, 2021; Sripirom, Sangon, Nintachan, & Ratta-apha, 2020) รวมถึงการทำงานในสถานการณ์ที่ตึงเครียดของบุคลากรสาธารณสุขในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 (Labrague & De los Santos, 2020) นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยอีกหลายชิ้นที่แสดงให้เห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นตัวแปรในการทำนายการเกิดปัญหาสุขภาพจิต โดยบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับต่ำ จะมีแนวโน้มในการเกิดปัญหาสุขภาพจิตสูง (Verdolini et al., 2021; Wu, Sang, Zhang, & Margraf, 2020; Zhang, Bai, & Li, 2020) และจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาพจิตพบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะจิตใจที่เป็นสุข (Gheslagh et al., 2017) จากงานวิจัยข้างต้น จึงอาจกล่าวได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นตัวแปรสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวได้ดีในสถานการณ์ต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยให้บุคคลสามารถคงไว้ซึ่งการมีสุขภาพจิตที่ดีแม้จะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายจากทางภาครัฐที่มีการให้ความสำคัญในประเด็นนี้เช่นกัน ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาสุขภาพจิตแห่งชาติ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2561 - 2580 ที่มีการกำหนดกลยุทธ์ในการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับประชาชนเพื่อการรับมือกับปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต โดยจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ทางกรมสุขภาพจิตได้จัดพิมพ์หนังสือ ‘เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี RQ พลัังสุขภาพจิต’ เพื่อเป็นแนวทางการสร้างเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจสำหรับบุคคลทั่วไป แต่จากการสืบค้นยังไม่พบการจัดทำคู่มือเพื่อการสร้างเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจเฉพาะสำหรับกลุ่มผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยซึ่งเป็นกลุ่มคนที่มีลักษณะการประกอบอาชีพที่มีความเฉพาะตัว

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า ส่วนมากแล้วองค์ความรู้ในปัจจุบันเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจจะเป็นในมิติของการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ปัจจัยที่มีอิทธิพล และการค้นหาปัจจัยทำนายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Kooariyakul, Onseeng, Chidnayee, Suwanachat, & Soiphet, 2019; Kooariyakul et al., 2019; Photipim et al., 2021) ซึ่งข้อค้นพบจากงานวิจัยในอดีตเหล่านี้ยังไม่ครอบคลุมถึงองค์ความรู้ในมิติของการอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจอันเป็นช่องว่างทางความรู้ที่สามารถเติมเต็มได้ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจาก ข้อค้นพบจากการ

วิจัยเชิงคุณภาพจะสามารถแสดงให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของปัจจัยต่าง ๆ ที่ประกอบสร้างเป็นกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจในองค์กรรวมได้ นอกจากนี้ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ยังไม่พบว่าม้งานวิจัยในอดีตที่ทำการศึกษาในกรณีของผู้ที่ประสบกับภาวะวิกฤตซ้ำ ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างองค์ความรู้เกี่ยวกับผลลัพธ์จากกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต โดยผลลัพธ์นี้อาจเป็นคุณลักษณะหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงเลือกใช้การสำรวจภายใต้แนวคิดของการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีวิธีการเก็บข้อมูลในสถานการณ์ที่เป็นธรรมชาติ อันเป็นการเปิดกว้างให้ผู้ให้ข้อมูลสามารถให้คำตอบได้อย่างอิสระ ไม่ต้องยึดติดกับลักษณะคำตอบที่ถูกกำหนดไว้ล่วงหน้า (ชาย โพธิ์สิตา, 2552) ทั้งนี้ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในทางลึกสำหรับทำความเข้าใจว่ากระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตนั้นไปสร้างคุณลักษณะหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบันอย่างไร โดยขอค้นพบจากงานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในอนาคตต่อไป

คำถามที่ใช้ในการวิจัย

จากปัญหาว่าจะทำอย่างไรให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพจิต ผู้วิจัยเชื่อว่าการจะทราบได้ว่าต้องทำอย่างไรนั้น สิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งคือต้องรู้วิธีการ นอกเหนือจากการทราบถึงวิธีการแล้ว การมีองค์ความรู้เกี่ยวกับคุณลักษณะหรือปัจจัยที่เกิดขึ้นจากกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจ อาจเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดคำถามที่ใช้ในการวิจัยไว้ 2 ประเด็น ได้แก่

1. การเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 มีกระบวนการอย่างไร
2. ความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยนำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่ออธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19
2. เพื่อทำความเข้าใจถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาใน 2 ประเด็น ได้แก่ การศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ว่ามีลำดับการดำเนินเป็นอย่างไร และการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการผ่านวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยว่าส่งผลต่อการสร้างคุณลักษณะอะไรบ้าง และคุณลักษณะที่เกิดขึ้นนั้นสามารถนำไปใช้รับมือกับการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำได้อย่างไร

ขอบเขตด้านวิธีการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) วิธีการศึกษาเฉพาะกรณี (Case study) และใช้การเลือกกรณีศึกษาแบบ Intrinsic cases เนื่องจาก ผู้วิจัยต้องการเจาะลึกถึงกรณีที่สามารถเปิดเผยรายละเอียดอย่างรอบด้านถึงกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมถึงผลลัพธ์จากกระบวนการนั้นอันเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในครั้งถัดไป ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้จึงต้องอาศัยข้อมูลจากผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่เคยเผชิญกับภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำและเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำหน้าที่เป็นตัวแทนในการให้ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key Informants)

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่เคยเผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ โดยเป็นการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตจำนวนตั้งแต่ 1-3 ครั้ง และเป็นการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 อีก 1 ครั้ง ซึ่งวิสาหกิจรายย่อย หมายรวมถึง กิจการผลิตสินค้า กิจการให้บริการ กิจการค้าส่ง หรือกิจการค้าปลีก ที่มีจำนวนการจ้างงานตั้งแต่ 1-5 คน หรือไม่มีจำนวนการจ้างงาน โดยกิจการนั้นมีบุคคลที่เป็นเจ้าของธุรกิจทำหน้าที่บริหารงานทั้งด้านการดำเนินงานและด้านการเงิน และไม่มีการกู้ยืมเงินจากแหล่งเงินทุนภายนอก

ขอบเขตด้านพื้นที่

พื้นที่ที่ผู้วิจัยสนใจศึกษา คือ พื้นที่ในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยปริมณฑล คือ จังหวัดสมุทรปราการ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีจำนวนผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยอยู่เป็นจำนวนมากถึงราว 4.4 แสนราย หรือคิดเป็นร้อยละ 16.3 ของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยทั่วประเทศ

ความสำคัญของการวิจัย

ด้านวิชาการ การวิจัยนี้เป็นการเข้าไปศึกษากับผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยซึ่งเป็นอาชีพที่มีลักษณะเฉพาะในมิติของการที่เจ้าของต้องทำหน้าที่ทั้งด้านการบริหารงานและด้านการเงินของธุรกิจ มีความสามารถในการระดมเงินทุนต่ำ มีเครือข่ายในการกระจายสินค้าและมีข้อมูลทางการตลาดค่อนข้างจำกัด ด้วยบริบทที่มีความเฉพาะเจาะจงของอาชีพผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในข้างต้น ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยนั้นมีความแตกต่างจากทฤษฎีการระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมไว้ ดังนั้น การวิจัยนี้จึงเป็นการสร้างองค์ความรู้ด้านกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจด้วยตรรกะแบบอุปนัยผ่านการใช้ข้อมูลจากผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่เคยประสบกับวิกฤตเศรษฐกิจมากกว่า 1 ครั้ง โดยเน้นการสร้างเชื่อมโยงของปัจจัยต่าง ๆ ที่ประกอบสร้างเป็นกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจในองค์กรวม นอกจากนี้ เท่าที่ผู้วิจัยทราบ ข้อค้นพบเกี่ยวกับผลลัพธ์จากกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต ที่ต่อมาสามารถทำหน้าที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบันนั้นเป็นองค์ความรู้ใหม่ที่ยังไม่เคยมีการศึกษามาก่อน ซึ่งจะเป็นประโยชน์สำหรับการศึกษาทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจต่อไป นอกจากนี้ ผลลัพธ์จากกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตที่สามารถทำหน้าที่เป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบัน สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางเพื่อการต่อยอดสำหรับการวิจัยด้วยวิธีการวิจัยรูปแบบอื่นต่อไป เช่น การวิจัยเชิงปริมาณ ที่อาจทำการศึกษาว่ากระบวนการของความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตทำให้เกิดปัจจัยที่เป็นตัวแปรเชิงจิตวิทยาใดบ้างที่จะนำไปสู่กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้อีกเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในครั้งถัดไป

ด้านการประยุกต์ใช้ เนื่องจากข้อค้นพบเกี่ยวกับกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของการวิจัยนี้ถูกวิเคราะห์ขึ้นมาจากข้อมูลที่ได้รับจากผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีลักษณะเป็น Information-rich case ดังนั้น หน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมวิสาหกิจรายย่อยจึง

สามารถนำข้อมูลนี้ไปใช้ในการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยรุ่นใหม่ เป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่มีความพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทาง เศรษฐกิจในอนาคต รวมถึงตัวของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเองก็สามารถนำข้อค้นพบจาก งานวิจัยนี้ไปใช้เป็นแนวทางในการศึกษาวิธีการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจให้ตนเองได้อีกด้วย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการในการปรับตัวทั้งในด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่สร้างผลลัพธ์เชิงบวกของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ ยากลำบากหรือท้าทาย

2. ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย หมายถึง บุคคลที่ทำการผลิตหรือการขายสินค้ารวมถึง การให้บริการในทางธุรกิจหรือวิชาชีพ โดยธุรกิจนั้นมีบุคคลที่เป็นเจ้าของธุรกิจทำหน้าที่บริหารงาน ทั้งด้านการดำเนินงานและด้านการเงิน มีจำนวนการจ้างงานตั้งแต่ 1-5 คน หรือไม่มีจำนวนการ จ้างงาน และไม่มีการกู้ยืมเงินจากแหล่งเงินทุนภายนอก

3. วิกฤตเศรษฐกิจ หมายถึง สถานการณ์ที่ทำให้บุคคลรับรู้ถึงการชะลอตัวของธุรกิจ ซึ่ง ส่งผลให้บุคคลต้องทำการประเมินรูปแบบการกระทำและความคิดของตนเองขึ้นใหม่เพื่อรับมือกับ สถานการณ์นั้น

4. วิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ หมายถึง สถานการณ์ที่ทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองตกอยู่ในภาวะ วิกฤตเศรษฐกิจ โดยเป็นวิกฤตเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นในอดีตอย่างน้อย 1 ครั้ง และเป็นวิกฤตเศรษฐกิจ จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 อีก 1 ครั้ง

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

เนื่องจากการวิจัยนี้ดำเนินการด้วยวิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ด้วยวิธีการแบบศึกษาเฉพาะกรณี (Case study) ดังนั้น การทบทวนวรรณกรรมจึงเป็นไปเพื่อนำสาระสำคัญของแนวคิดที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางสำหรับกระบวนการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูล โดยไม่นำองค์ความรู้นั้นมาเป็นกรอบในการศึกษาข้อค้นพบ ในการนี้ ผู้วิจัยแบ่งการทบทวนวรรณกรรมออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

1. ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)

- 1.1 ความเป็นมาของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 1.2 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 1.4 กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 1.5 คุณลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 1.6 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ
- 1.7 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในทฤษฎีจิตวิทยา (Psychological Capital: PsyCap)

2. วิกฤต (Crisis)

- 2.1 ความหมายของวิกฤต
- 2.2 การตัดสินใจเป็นวิกฤตของบุคคล
- 2.3 ประเภทของวิกฤต

3. ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย

- 3.1 ความเป็นมาของอาชีพผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย
- 3.2 คุณลักษณะของผู้ประกอบการ
- 3.3 ความสำคัญของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย
- 3.4 สถานการณ์ของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในการแพร่ระบาด COVID-19

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5. กรอบแนวคิดการวิจัย

ส่วนที่ 1 ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience)

1.1 ความเป็นมาของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในมนุษย์ได้รับอิทธิพลมาจากการเปลี่ยนแปลงมโนทัศน์ในการศึกษาสุขภาพจิต จากเดิมที่ศึกษาเฉพาะปัจจัยเสี่ยงซึ่งนักวิชาการเชื่อว่าเป็นสาเหตุของการเกิดโรคทางจิตเภท กลายเป็นเน้นทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับบุคคล และค้นหาวิธีการเพื่อส่งเสริมการปรับตัวเมื่อต้องเผชิญหน้ากับความทุกข์ยาก (Richardson, 2002 as cited in Anghel, 2020; Fletcher & Sarkar, 2013) โดยเริ่มต้นขึ้นในช่วงทศวรรษ 1960 และ 1970 เมื่อนักวิจัยทำการศึกษากับเด็กที่มีผู้ปกครองเป็นโรคจิตเภทแล้วพบว่าเด็กบางคนสามารถเติบโตขึ้นมาได้เป็นอย่างดี รวมถึงการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความเปราะบางทางจิตใจและรูปแบบการรับมือของเด็กที่มีความเครียดที่เกิดขึ้นจากสาเหตุตามธรรมชาติ เช่น การสูญเสียคนในครอบครัว ต่อมาในช่วงทศวรรษ 1980 และต้นทศวรรษ 1990 นักวิชาการได้ทำการศึกษาค้นคว้าปัจจัยปกป้อง (Protective factor) ที่แบ่งแยกวัยรุ่นเสี่ยงสูงที่ยังคงมีการดำเนินชีวิตที่ดีออกจากวัยรุ่นเสี่ยงสูงที่ยังดำเนินชีวิตแย่ลง (Luthar, Lyman, & Crossman, 2014)

นอกจากนี้ จากการสืบค้นข้อมูลยังพบว่า ในช่วงแรกของการศึกษาเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยส่วนใหญ่แล้วจะเป็นการศึกษาคุณลักษณะภายในและความสามารถของบุคคลภายใต้แนวคิดความเข้มแข็งในการมองโลก (Sense of coherence) และความเข้มแข็งอดทน (Hardiness) แต่ยิ่งทำการค้นคว้า นักวิชาการกลับพบว่าปัจจัยที่ส่งเสริมให้บุคคลมีความยืดหยุ่นทางจิตใจมักเป็นปัจจัยจากภายนอก ได้แก่ ครอบครัว และลักษณะสภาพแวดล้อมทางสังคม รวมถึงยังมีงานวิจัยหลายชิ้นที่ชี้ให้เห็นว่า แม้คุณลักษณะของบุคคลจะสามารถทำนายการปรับตัวเชิงบวกได้ แต่บริบท และปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสภาพแวดล้อมก็มีความสำคัญเช่นกัน ดังนั้นในปัจจุบัน การศึกษาเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงมีมุมมองที่แตกต่างออกไป โดยเปลี่ยนจากการที่เคยมุ่งศึกษาคุณลักษณะและความสามารถเป็นหลัก เบนเข็มมาเป็นการทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในมิติของความเป็นกระบวนการ (Masten & Narayan, 2012 as cited in Bakić, 2019; Luthar et al., 2014)

สำหรับแง่มุมของกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยเรื่องความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากการสืบค้นพบว่า ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันมีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายด้านช่วงวัย โดยเริ่มต้นจากนักวิจัยในสาขาจิตวิทยาพัฒนาการที่สังเกตเห็นว่ามีเด็กจำนวนมากที่แม้ต้องตกอยู่ในสภาวะทุกข์ยาก เช่น ความยากจน และการมีพ่อแม่ที่ป่วยด้วยโรคจิตเภท แต่ก็ยังสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นปกติ หรือแม้กระทั่งสามารถเติบโตอย่างประสบความสำเร็จได้ (Angevaere et al., 2020; Fletcher & Sarkar, 2013; กรมสุขภาพจิต, 2563)

รวมถึงการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มวัยรุ่นภายใต้เงื่อนไขต่าง ๆ เช่น การเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น การมีสถานะเป็นชนพื้นเมืองและไม่ใช่ชนพื้นเมือง เป็นต้น (Shean, 2015) อีกทั้งยังมีการการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุที่มีการปรับตัวทางจิตสังคมเชิงบวกหลังจากเผชิญเหตุการณ์สำคัญในชีวิต (Wagnild & Young, 1993)

1.2 ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

เนื่องจากในปัจจุบัน คำว่า Resilience ยังไม่ได้รับการแปลความหมายอย่างเป็นทางการลงในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน งานวิจัยในไทยจึงใช้คำแปลที่แตกต่างกันไป เช่น พลังใจ (Burapaklajon, 2020) ภูมิคุ้มกันทางใจ (Deepphan et al., 2021) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Phantong, Prasertsin, Sriprasertpap, & Charupheng, 2021) พลังสุขภาพจิต (Photipim et al., 2021) และ ความเข้มแข็งทางใจ (Chotikul & Sawangsopakul, 2021) สำหรับในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้คำว่า ‘ความยืดหยุ่นทางจิตใจ’ เนื่องจาก ความหมายของคำว่า ‘ความยืดหยุ่น’ ตามคำแปลของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 คือ ลักษณะที่วัตถุสามารถกลับคืนสู่รูปทรงเดิมได้หลังจากแรงที่มากกระทำต่อวัตถุนั้นหยุดกระทำ หรือรู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว, ไม่ตายตัว, อะลุ่มอล่วย, เปลี่ยนแปลงได้ ซึ่งความหมายนี้มีบางส่วนสอดคล้องกับคำว่า Resilience ในภาษาอังกฤษที่มีรากศัพท์มาจากภาษาลาตินว่า Resilire อันเป็นคำกริยาที่มีความหมายว่า ‘ดึงกลับ’ (Angevaere et al., 2020)

จากการสืบค้นในทางวิชาการ พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจถูกให้ความหมายไว้อย่างหลากหลาย ทั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์นิยามของความยืดหยุ่นทางจิตใจออกมาได้ใน 3 มิติ ได้แก่ คุณลักษณะส่วนบุคคล ความสามารถ และกระบวนการ โดยความหมายในแต่ละมิติมีรายละเอียด ดังนี้

ในมิติของคุณลักษณะส่วนบุคคล ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง คุณลักษณะส่วนบุคคลที่สามารถบรรเทาผลกระทบเชิงลบจากความเครียด และช่วยส่งเสริมการปรับตัว โดยในมิตินี้ ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นสิ่งที่บุคคลมีอยู่ในตัวเอง มีความคงที่ และเปลี่ยนแปลงได้ยาก (Harms, Brady, Wood, & Silard, 2018; Lee et al., 2013; Wagnild & Young, 1993) อย่างไรก็ตาม นักวิชาการจำนวนหนึ่งให้ความเห็นว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่ได้เป็นคุณลักษณะที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่กำเนิด และควรนิยามความยืดหยุ่นทางจิตใจในมิติของความสามารถ หรือกระบวนการมากกว่า (Shean, 2015)

หากมองในมิติของความสามารถ ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ ความสามารถของบุคคลในการฟื้นคืน รับมือ และคงไว้ซึ่งพฤติกรรมปรับตัวให้สอดคล้องกับ

ความต้องการของสภาพแวดล้อมอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อต้องเผชิญกับสิ่งที่มารบกวนระบบการทำงานของร่างกาย การใช้ชีวิต หรือพัฒนาการ เพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากประสบการณ์ที่แวดล้อมไปด้วยความเสี่ยง โดยสิ่งรบกวนนี้ อาจเป็นได้ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายนอกตัวบุคคล เช่น การเจ็บป่วย หรือการสูญเสีย รวมถึงเป็นอาจสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลเอง เช่น การสูญเสียการตอบสนองอัตโนมัติต่อความเครียดทางจิตใจ หรือการมีอารมณ์ที่ผิดปกติ (Gjerde, Block, & Block, 1986; ; Rutter, 2012; Yates, Tyrell, & Masten, 2015)

สำหรับในมิติของกระบวนการ Luthar and Cicchetti (2000) ระบุว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ กระบวนการที่มีความเป็นพลวัต รวมถึงการปรับตัวเชิงบวกภายใต้บริบทของการเผชิญกับความทุกข์ยาก ซึ่งสอดคล้องกับนิยามของ APA Dictionary of Psychology ที่ระบุว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ กระบวนการและผลลัพธ์ของการปรับตัวที่ประสบความสำเร็จ โดยการปรับตัวนั้นเป็นการปรับตัวให้เข้ากับประสบการณ์ชีวิตที่ยากลำบากหรือท้าทาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการปรับตัวผ่านการมีความยืดหยุ่นทาง อารมณ์ ใจ และพฤติกรรม รวมถึงการปรับตัวให้เข้ากับความต้องการจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและความต้องการจากภายในตนเอง (American Psychological Association, 2023) ในทำนองเดียวกัน Shepherd and Williams (2020) ได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจว่าเป็น กระบวนการที่บุคคลสร้างและใช้ต้นทุนด้านความสามารถของตนเองเพื่อทำการตอบสนองเชิงบวกกับสิ่งแวดล้อม และเพื่อคงไว้ซึ่งการทำงานของตนทั้งในช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการเผชิญความยากลำบาก

แม้จะยังไม่มีข้อสรุปที่แน่ชัดว่าควรริยายความยืดหยุ่นทางจิตใจภายใต้แนวคิดของความ เป็นคุณลักษณะส่วนบุคคล ความสามารถ หรือกระบวนการ แต่เมื่อพิจารณาจากความหมายของ ทั้ง 3 มิติข้างต้นแล้วพบว่าล้วนแต่มี ความทุกข์ยากหรือความเสี่ยง (Adversity หรือ Risk) และผลลัพธ์เชิงบวกหรือการปรับตัวเชิงบวก (Positive outcomes หรือ Positive adaption) เป็น ส่วนประกอบสำคัญ (Vella & Pai, 2019) อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อทำความเข้าใจถึงกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงใช้ ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจในมิติของการเป็นกระบวนการ แต่ก็ยังไม่ละทิ้งความหมาย ในมิติของการเป็นคุณลักษณะส่วนบุคคลและความสามารถ โดยหากข้อค้นพบจากผลการวิจัยมีความเกี่ยวข้องกับความหมายทั้ง 2 มิติ ก็จะมาพิจารณาในการวิเคราะห์ข้อมูล ทั้งนี้ จากการสังเคราะห์ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจในมิติของการเป็นกระบวนการ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ หมายถึง กระบวนการในการปรับตัวทั้งในด้านความคิดและพฤติกรรมที่สร้างผลลัพธ์เชิงบวกของบุคคลเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือท้าทาย

1.3 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ความเห็นที่หลากหลายเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่เพียงปรากฏในเรื่องของการให้ความหมาย แต่ยังปรากฏในเรื่องของการกำหนดองค์ประกอบอีกด้วย

จากการศึกษากลุ่มสตรีสูงอายุที่สามารถปรับตัวได้สำเร็จหลังจากเผชิญเหตุการณ์สำคัญในชีวิตของ Wagnild and Young (1993) ระบุว่าองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจ มี 5 ประการ ได้แก่

1. ความมั่นคงของจิตใจ (Equanimity) หมายถึง การมีมุมมองที่มีความสมดุลของชีวิตและประสบการณ์ โดยเป็นความสามารถในการพิจารณาสถานการณ์ด้วยการใช้ประสบการณ์เพื่อลดการตอบสนองที่รุนแรง

2. ความเพียร (Perseverance) หมายถึง การพยายามจนกว่าจะสำเร็จแม้ต้องเผชิญกับความยากลำบากหรือความท้อใจ โดยเป็นความเต็มใจที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อสร้างชีวิตใหม่ เต็มใจที่จะยังคงความเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ และเต็มใจที่จะปฏิบัติตนอย่างมีวินัย

3. การพึ่งพาตนเอง (Self-reliance) หมายถึง การเชื่อในความสามารถของตนเอง และการทราบถึงจุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง

4. ความมีคุณค่า (Meaningfulness) หมายถึง การตระหนักว่าชีวิตมีจุดมุ่งหมาย และคุณค่า เป็นการที่บุคคลรับรู้ได้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่เพื่ออะไรบางอย่าง

5. การมีชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง (Existential aloneness) หมายถึง การตระหนักว่าทุกคนต่างมีเส้นทางชีวิตเป็นของตัวเอง ประสบการณ์บางอย่างอาจเป็นการใช้ร่วมกันกับผู้อื่น แต่บางประสบการณ์ตนเองก็ต้องเผชิญแต่เพียงผู้เดียว เป็นความรู้สึกของการเป็นอิสระ และการรับรู้ถึงความมีเอกลักษณ์ของชีวิต

ในเวลาต่อมา Grotberg (1995) ได้ทำการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจกับเด็กอายุ 0 - 11 ปี ใน 14 ประเทศ โดยสามารถจำแนกองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจออกเป็น 3 ประการ ได้แก่

1. ฉันมี (I have) หมายถึง การสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรภายนอก เช่น การมีครอบครัวหรือคนใกล้ตัวที่รักและเชื่อมั่นในตัวบุคคล รวมถึงพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือ เป็นต้น

2. ฉันเป็น (I am) หมายถึง ความแข็งแกร่งภายในตัวของบุคคลเอง เช่น การเป็นบุคคลอันเป็นที่รัก และเป็นห่วงเป็นใยผู้อื่น เป็นต้น

3. ฉันทสามารถ (I am) หมายถึง ความสามารถด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทักษะทางสังคม เช่น การมีความสามารถในการแสวงหาความช่วยเหลือ และสามารถสื่อสาร เรื่องไม่สบายใจของตนกับผู้อื่นได้ เป็นต้น

สำหรับ American Psychological Association (2014) ได้กำหนด 4 องค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ ดังนี้

1. การสร้างความสัมพันธ์ (Connection) หมายถึง การจัดลำดับความสำคัญใน ความสัมพันธ์ และการเข้าร่วมกลุ่มที่ศรัทธาในสิ่งเดียวกัน โดยเป็นการค้นหาบุคคลที่เชื่อใจได้และ มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งบุคคลนี้จะเป็นผู้ตรวจสอบความรู้สึกของเราเมื่อต้องเผชิญกับความ ยากลำบาก

2. การมีสุขภาพดี (Wellness) หมายถึง การดูแลสุขภาพกาย การฝึกเจริญสติ และ หลีกเลี่ยงการหนีปัญหาด้วยการใช้ยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์

3. การคิดบวก (Healthy thinking) หมายถึง การมองโลกในแง่ดี การยอมรับการ เปลี่ยนแปลง การมีความหวัง การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดในอดีต

4. การมีชีวิตที่มีความหมาย (Meaning) หมายถึง การส่งเสริมคุณค่าในตนเองด้วย การให้ความช่วยเหลือผู้อื่น การค้นพบตนเองด้วยการคิดหาวิธีแก้ปัญหา การก้าวไปสูเป้าหมาย ด้วยการทำในสิ่งที่ทำได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป และการเติบโตขึ้นจากการเผชิญความยากลำบาก

ในส่วนของประเทศไทย ทาง กรมสุขภาพจิต (2563) ได้ระบุองค์ประกอบความยืดหยุ่น ทางจิตใจของวัยผู้ใหญ่อายุ 25 ปีขึ้นไปไว้ใน 3 คำ คือ พลังอดีต พลังฮึด และพลังสู้ โดยมีความหมาย ดังนี้

1. พลังอดีต หมายถึง ทนต่อแรงกดดัน มีวิธีการที่จะดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ สามารถ จัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตัวเองได้ ในสถานการณ์ที่กดดัน

2. พลังฮึด หมายถึง มีกำลังใจ มีแรงใจที่จะดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่ กดดัน ซึ่งกำลังใจนี้อาจจะมาจากการสร้างกำลังใจด้วยตัวเองหรือคนรอบข้าง

3. พลังสู้ หมายถึง การต่อสู้เอาชนะอุปสรรค มั่นใจและพร้อมที่จะเอาชนะปัญหา อุปสรรคที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤต ซึ่งความมั่นใจนี้เกิดจากการตระหนักในความสามารถหรือ ทักษะของตนเอง คิดว่าฉันทำได้ ฉันแก้ปัญหานี้ได้ และมีทักษะในการแสวงหาความรู้และเข้าถึง ความช่วยเหลือหรือปรึกษา

แม้จะมีจำนวนองค์ประกอบที่แตกต่างกันไป แต่เมื่อพิจารณาแล้วทุกแนวคิดข้างต้นล้วนมี ส่วนใดส่วนหนึ่งที่มีความสอดคล้องกัน เช่น เรื่องการมีสติซึ่งปรากฏอยู่ในองค์ประกอบด้านความ

มั่นคงของจิตใจของ Wagnild การมีสุขภาพดีของ APA และพลังยึดของกรมสุขภาพจิต หรือเรื่อง การเชื่อในความสามารถของตนเองในองค์ประกอบด้านการพึ่งพาตนเองของ Wagnild ซึ่งมีความ คล้ายคลึงกับพลังผู้ของกรมสุขภาพจิต รวมถึงเรื่องการสนับสนุนจากภายนอกในองค์ประกอบชั้นมี ของ Grotberg ก็พบว่ามีความใกล้เคียงกับการสร้างความสัมพันธ์ของ APA อย่างไรก็ตาม องค์ประกอบบางด้านของบางแนวคิดกลับไม่พบความสอดคล้องกับแนวคิดอื่น ๆ เช่น องค์ประกอบด้านการมีชีวิตรอยู่ได้ด้วยตนเองของ Wagnild องค์ประกอบด้านชั้นเป็นของ Grotberg และองค์ประกอบด้านการคิดบวกของ APA นอกจากนี้ยังเป็นที่น่าสังเกตว่า องค์ประกอบที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องทักษะทางสังคมและปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้นไม่ ปรากฏอยู่ในแนวคิดของ Wagnild แต่อย่างใด

สำหรับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจนี้เป็นไป เพื่อประโยชน์ในการอภิปรายผลที่ได้จากเก็บข้อมูลว่ามีความสอดคล้องหรือแตกต่างจาก องค์ประกอบของแต่ละแนวคิดอย่างไร

1.4 กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

องค์ประกอบหลักในการศึกษาวิจัยความยืดหยุ่นทางจิตใจ ได้แก่ สถานการณ์ที่ ยากลำบาก ผลลัพธ์ และปัจจัยคั่นกลางซึ่งก็คือความยืดหยุ่นทางจิตใจอันเป็นกระบวนการที่จะ นำไปสู่ผลลัพธ์ โดยศูนย์กลางของการศึกษาวิจัยความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นมุ่งเน้นไปที่ความเป็น กระบวนการคั่นกลางซึ่งเป็นการศึกษาว่าบุคคลมีกลไกในการจัดการกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก อย่างไร (Rutter, 2006; Van Breda, 2018) โดยกระบวนการนี้เกิดขึ้นมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 ปัจจัย ได้แก่ ความถึงพร้อมส่วนบุคคล (Asset) ความเสี่ยง (Risk) และปัจจัยป้องกัน (Protective factor) โดยแต่ละปัจจัยมีความหมาย ดังนี้ (Masten & Reed, 2002)

1. ความถึงพร้อมส่วนบุคคล (Asset) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลหรือ สถานการณ์ที่สามารถวัดได้ โดยเป็นคุณลักษณะที่ทำนายผลลัพธ์เชิงบวกที่มีการกำหนดเกณฑ์ไว้ อย่างเฉพาะเจาะจง เป็นตัวทำนายผลลัพธ์เชิงบวกได้ในหลายระดับความเสี่ยง และสะท้อนถึง ความสัมพันธ์เชิงสถิติระหว่างคุณลักษณะกับผลลัพธ์ หรือคุณลักษณะกับการมีความเป็นไปได้สูง ที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์อันไม่พึงประสงค์

2. ความเสี่ยง (Risk) หมายถึง การมีความเป็นไปได้สูงที่จะนำไปสู่ผลลัพธ์อันไม่พึง ประสงค์

3. ปัจจัยป้องกัน (Protective factor) หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลหรือ สถานการณ์ที่สามารถวัดได้ โดยเป็นคุณลักษณะที่ทำนายผลลัพธ์เชิงบวกในบริบทของการเผชิญ

ความเสี่ยงและความทุกข์ยาก เป็นตัวทำนายเฉพาะภายใต้สถานการณ์ยากลำบากเท่านั้น และจะยังมีอิทธิพลเชิงบวกต่อผลลัพธ์มาก หากความเสี่ยงที่เผชิญนั้นเป็นความเสี่ยงระดับสูง ซึ่งแตกต่างจากความถึงพร้อมส่วนบุคคลที่มีอิทธิพลต่อผลลัพธ์เท่ากันเสมอ แม้ระดับของความเสี่ยงจะมีความแตกต่างกัน

ในทำนองเดียวกัน Fergus and Zimmerman (2005) ระบุว่า กระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจคือการที่บุคคลนำปัจจัยสนับสนุน (Promotive factors) มาใช้เพื่อฝ่าฟันความเสี่ยง โดยปัจจัยสนับสนุนแบ่งออกเป็น 1) ความถึงพร้อมส่วนบุคคล (Asset) คือ ปัจจัยเชิงบวกที่อยู่ภายในตัวบุคคล เช่น สมรรถนะ ทักษะการรับมือ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นต้น และ 2) ทรัพยากร (Resource) คือ ปัจจัยเชิงบวกที่อยู่ภายนอกตัวบุคคล เช่น การสนับสนุนจากครอบครัว เป็นต้น

จากการวิเคราะห์ห่อภิมาณของ Lee et al. (2013) ที่วิเคราะห์อิทธิพลของปัจจัยทางประชากร (Demographic factor) ปัจจัยเสี่ยง (Risk factor) และปัจจัยป้องกัน (Protective factor) ที่มีต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า สิ่งที่มีผลต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจมากที่สุดก็คือ ปัจจัยป้องกัน อย่างไรก็ตาม ในบางงานวิจัยเรียกปัจจัยป้องกันว่า ความถึงพร้อมส่วนบุคคล (Asset) ทรัพยากร (Resource) หรือ จุดแข็ง (Strengths) แม้จะมีชื่อเรียกแตกต่างกันแต่สิ่งเหล่านี้ล้วนมีความคล้ายคลึงกันในมิติของการเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้บุคคลบรรลุถึงการมีความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างเป็นพลวัต (Windle, 2011) ซึ่งปฏิสัมพันธ์นี้สามารถลดผลกระทบเชิงลบจากความยากลำบาก ลดหรือยุติพฤติกรรมเชิงลบที่บุคคลอาจกระทำเพื่อตอบสนองต่อความยากลำบาก สร้างและรักษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง รวมถึงสร้างโอกาสใหม่ ๆ (Graber, Pichon, & Carabine, 2015) โดยสามารถแบ่งหมวดหมู่ของปัจจัยป้องกันออกได้เป็น 3 หมวด ได้แก่ (Friborg, Hjemdal, Rosenvinge, & Martinussen, 2003)

1. คุณลักษณะการจัดการ ประกอบไปด้วย 3 มิติ คือ 1) ความสามารถส่วนบุคคล ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความชอบในตนเอง ความหวัง ความมุ่งมั่น และการใช้ชีวิตบนความเป็นจริง 2) ความสามารถทางสังคม ได้แก่ การเป็นคนเปิดเผย การเข้าสังคม อารมณ์ร่าเริง สามารถริเริ่มกิจกรรมต่าง ๆ ได้ มีทักษะในการสื่อสารที่ดี และมีความยืดหยุ่นในเรื่องทางสังคม 3) โครงสร้างส่วนบุคคล ได้แก่ ความสามารถในการคงไว้ซึ่งการทำกิจวัตรประจำวัน การวางแผน และการจัดระเบียบ

2. ความสามัคคีและความอบอุ่นในครอบครัว เป็นมิติของการเชื่อมโยงกันในครอบครัว ซึ่งวัดได้จากจำนวนความขัดแย้ง ความร่วมมือ การสนับสนุน ความรักดี และความมั่นคงในครอบครัว

3. ระบบสนับสนุนจากภายนอก เป็นมิติของการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งวัดได้จากการสนับสนุนจากเพื่อนและครอบครัว ความใกล้ชิด และความสามารถของแต่ละบุคคลในการให้การสนับสนุนผู้อื่น

ส่วนสำคัญของการศึกษาการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การทำความเข้าใจว่าบุคคลเข้าถึงปัจจัยป้องกันได้อย่างไร และเมื่อเข้าถึงปัจจัยป้องกันแล้ว บุคคลนำปัจจัยป้องกันเหล่านั้นมาประกอบสร้างขึ้นเป็นกระบวนการที่ส่งผลเชิงบวกต่อสุขภาพจิตหรือลดปัจจัยเสี่ยงอย่างไร (Stainton et al., 2019) โดยหากมองในมิติของผู้ประกอบการ Garrett and Zettel (2021) ได้นำเสนอกลไก 3 ด้าน ซึ่งเป็นกลไกในการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจไว้ ดังนี้

1. กลไกทางอารมณ์ กล่าวคือ เมื่อบุคคลประสบกับความยากลำบากแน่นอนว่าย่อมเกิดอารมณ์ทางลบ เช่น ความผิดหวัง ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ แต่จากการศึกษา พบว่า บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมีกลไกในการพยายามตั้งใจสร้างอารมณ์เชิงบวกขึ้นมาภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด วิธีหลักที่มักพบ คือ การพยายามค้นหาสิ่งดี ๆ ที่เกิดขึ้นในความเลวร้ายที่พวกเขากำลังเผชิญอยู่ นอกจากนี้ ผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมักเป็นบุคคลที่สามารถพิจารณาถึงข้อเท็จจริงที่ว่าระดับของสถานการณ์ที่พวกเขาเผชิญอยู่นี้ ยังไม่ใช่ระดับที่เลวร้ายที่สุดที่สามารถเป็นได้ และยังมีโอกาสที่จะมีผลลัพธ์ดี ๆ เกิดขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของ Ahmed, Ucbasaran, Cacciotti, and Williams (2022) ที่ได้ทำการศึกษาแหล่งกำเนิดของความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้ประกอบการ จากงานวิจัยของ Corner, Singh, and Pavlovich (2017) และ Doern (2016) สรุปได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเกิดขึ้นได้จากการลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญกับความทุกข์ยาก และการสร้างอารมณ์เชิงบวกเพื่อชดเชยอารมณ์เชิงลบ โดยบุคคลอาจใช้การรับมือที่เน้นอารมณ์เป็นหลัก (Emotion-focused coping) ซึ่งประกอบไปด้วยการลดความทุกข์ด้วยการหลีกเลี่ยง หรือปลีกตัวออกจากความเครียด หรือทำการจำกัดอารมณ์เชิงลบและให้ความสำคัญกับอารมณ์เชิงบวก

2. กลไกทางการรู้คิด เป็นกลไกที่อยู่บนฐานของการที่บุคคลตีความเหตุการณ์ที่เผชิญว่าเป็นความทุกข์ยากหรือความท้าทาย ถ้าตีความเป็นภัยคุกคาม บุคคลจะคิดว่าตนเองอาจผ่านพ้นเหตุการณ์นั้นไปไม่ได้และผลลัพธ์ที่ออกมาอาจเป็นไปได้ในทิศทางที่ไม่ดี แต่ถ้าตีความเป็นความท้าทาย บุคคลจะคิดว่าตนเองจัดการกับเหตุการณ์นั้นได้และผลลัพธ์น่าจะเป็นประโยชน์ต่อ

ตนเอง กล่าวคือ เมื่อเผชิญหน้ากับความยากลำบาก บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมักจะประเมินระดับการคุกคามของสถานการณ์ว่าอยู่ในระดับที่ตนเองสามารถควบคุมได้ และสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลดีมากกว่าผลเสีย โดย Baron and Ward (2004) ระบุว่า การรู้คิดคือ การที่บุคคลใช้โครงสร้างทางความคิดเพื่อคาดการณ์ ประเมิน ตัดสิน ค้นหาโอกาส รวมถึงตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา โดยการใช้โครงสร้างทางความคิดนี้เป็นไปเพื่อผลลัพธ์คือการสร้างสิ่งที่ดีกว่า

3. กลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม กลไกนี้เกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้รับการสนับสนุนจากสายสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งหมายรวมถึงครอบครัว เพื่อน และคนรอบข้าง โดย Pierce et al. (1996) as cited in Nielsen (2020) และ Ononye, Ofili, Ndudi, and Agbim (2022) ระบุว่า การสนับสนุนทางสังคมนี้แบ่งออกเป็น 2 ด้าน ได้แก่ 1) การสนับสนุนด้านอารมณ์ (Emotional support) หมายถึง การรับรู้ถึงการแสดงออกทางอารมณ์ เช่น ความห่วงใย การให้กำลังใจ ความไว้วางใจ การรับฟัง และการเอาใจใส่ 2) การสนับสนุนด้านเครื่องมือ (Instrumental support) หมายถึง การรับรู้ถึงความช่วยเหลือในการแก้ไขปัญหาที่สามารถจับต้องได้ เช่น การให้ความช่วยเหลือด้านการเงิน และการให้ข้อมูลหรือคำแนะนำ

หากจัดเรียงตามลำดับขั้นของสถานการณ์วิกฤตเป็น ก่อน ระหว่าง และหลังการเกิดวิกฤต Berkeley et al. (2010) จ ำ ก National Infrastructure Advisory Council (NIAC) ข อ ง สหรัฐอเมริกาได้สร้างแบบจำลองกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นของระบบเพื่อรองรับความเสี่ยงจากภัยคุกคามในหลากหลายมิติ เช่น ภัยธรรมชาติ โรคระบาด และความไม่มั่นคงทางการเงิน เป็นต้น โดยมีโครงสร้างมาจากคุณสมบัติ 4 ประการ ดังนี้

1. ความทนทาน (Robustness) คือ ความสามารถในการคงการทำหน้าที่ต่อไป หรือการยืดหยุ่นอยู่ได้เมื่อเผชิญกับวิกฤต หรือการวางแผนรองรับล่วงหน้าต่อภัยที่สามารถคาดการณ์ได้ หรือการคิดค้นหนทางสำรองเพื่อทดแทนหากระบบหลักเกิดขัดข้อง ความทนทานเป็นคุณสมบัติที่นำมาซึ่งการบำรุงรักษาองค์ประกอบที่สำคัญเพื่อให้สามารถทนต่อเหตุการณ์ที่มีความเป็นไปได้ดำเนินการเกิด แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะมีผลกระทบสูง

2. ความมีไหวพริบ (Resourcefulness) คือ ความสามารถในการจัดการวิกฤตอย่างเชี่ยวชาญ ประกอบไปด้วย การระบุทางเลือก การจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่ควรทำ ทั้งเพื่อความคุ้มครองและเพื่อบรรเทาความเสียหาย รวมถึงการตัดสินใจเลือกบุคคลที่จะเข้ามาแก้ไขปัญหา

3. การฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว (Rapid recovery) คือ ความสามารถในการทำให้สิ่งต่างๆ กลับมาเป็นปกติโดยเร็วที่สุดหลังจากเกิดวิกฤต

4. การปรับตัว (Adaptation) คือ การซึมซับบทเรียนใหม่จากวิกฤตที่เกิดขึ้น ประกอบไปด้วย การแก้ไขแผน การปรับขั้นตอน การนำสิ่งใหม่ ๆ ที่จำเป็นต่อการพัฒนาความทนทาน ความมีไหวพริบ และการฟื้นตัวอย่างรวดเร็ว มาใช้ก่อนที่วิกฤตครั้งต่อไปจะเกิดขึ้น

นอกจากนี้ยังมีรูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจนักวิชาการใช้เป็นกรอบเพื่อทำความเข้าใจกลไกการทำงานของปัจจัยสนับสนุนเมื่อบุคคลเผชิญกับความเล็งหรือความทุกข์ยาก Zimmerman et al. (2013a) โดยรูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจนี้มีทั้งหมด 3 รูปแบบ แต่ละรูปแบบมีรายละเอียด ดังนี้ (Rutter, 1987 as cited in Fergus & Zimmerman, 2005; Zimmerman, 2013b)

1. รูปแบบชดเชย (Compensatory model) เป็นกระบวนการที่ปัจจัยสนับสนุนทำหน้าที่เป็นตัวต่อต้านความเล็งผ่านการสร้างผลกระทบโดยตรงต่อผลลัพธ์ ซึ่งผลกระทบนั้นไม่มีความเกี่ยวข้องกับความเล็ง ยกตัวอย่างเช่น วัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ยากจน โดยปกติแล้วมักมีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงมากกว่าวัยรุ่นทั่วไป แต่การสังเกตจากผู้ใหญ่อาจช่วยชดเชยผลลัพธ์เชิงลบจากความยากจนได้

2. รูปแบบปัจจัยป้องกัน (Protective factor model) เป็นกระบวนการที่ปัจจัยสนับสนุนมีหน้าที่ทำให้ผลกระทบเชิงลบจากความเล็งที่ทำนายผลลัพธ์เชิงลบมีค่าเป็นกลางด้วยการปรับเปลี่ยนผลกระทบจากความเล็งในรูปแบบของการได้ตอบ ยกตัวอย่างเช่น การที่ความยากจนกับพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงมีความสัมพันธ์กันลดลงในวัยรุ่นที่มีการสนับสนุนจากผู้ปกครองอยู่ในระดับสูง จากตัวอย่างนี้ การสนับสนุนจากผู้ปกครองทำหน้าที่เป็นปัจจัยป้องกัน เพราะ เป็นตัวแปรที่บรรเทาผลกระทบจากความยากจนที่มีต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง

3. รูปแบบท้าทาย (Challenge model) เป็นกระบวนการที่มีแนวคิดคือ ทั้งการผ่านสถานการณ์ที่มีความเล็งต่ำและความเล็งสูงล้วนมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดผลลัพธ์เชิงลบ แต่การผ่านสถานการณ์ที่มีความเล็งในระดับปานกลางจะมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดผลลัพธ์เชิงลบที่ลดลงหรือเกิดผลลัพธ์เชิงบวก สำหรับรูปแบบท้าทาย การผ่านความเล็งอาจเป็นประโยชน์ เพราะ บุคคลจะมีโอกาสในการฝึกใช้ทักษะหรือทรัพยากร โดยความเล็งและปัจจัยสนับสนุนจัดเป็นตัวแปรที่ทำหน้าที่เหมือนกัน จะเป็นความเล็งหรือเป็นปัจจัยสนับสนุนนั้นขึ้นอยู่กับระดับที่บุคคลได้รับ กล่าวโดยสรุปคือ การปล่อยให้บุคคลประสบกับความเล็งในระดับปานกลาง จะช่วยให้บุคคลสามารถข้ามผ่านความเล็งในอนาคตได้ ข้อสำคัญคือ ความเล็งในครั้งแรกนั้นต้องมี

ความท้าทายมากพอที่จะทำให้บุคคลพัฒนาทักษะการรับมือของตนเองเพื่อข้ามผ่านผลกระทบจากความเสียนั้น แต่ก็ต้องไม่ยากจนทำให้บุคคลล้มเลิกความพยายามในการหาทางรับมือ ยกตัวอย่างเช่น ความขัดแย้งในครอบครัวในระดับต่ำเกินไป อาจไม่ช่วยให้วัยรุ่นมีโอกาสเรียนรู้วิธีการรับมือหรือการแก้ไขปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่เขาต้องเผชิญจากโลกภายนอก ตรงกันข้าม ความขัดแย้งในครอบครัวในระดับสูงเกินไป อาจทำให้วัยรุ่นอ่อนแอและนำไปสู่ความรู้สึกสิ้นหวังและเป็นทุกข์ ในขณะที่ความขัดแย้งในครอบครัวในระดับปานกลาง อาจทำให้บุคคลเรียนรู้เกี่ยวกับการพัฒนาและการแก้ไขข้อขัดแย้ง อาจกล่าวได้ว่าเป็นการเรียนรู้ผ่านการสร้างแบบจำลองหรือผ่านการได้รับประสบการณ์ รูปแบบท้าทายนี้ทำหน้าที่คล้ายการฉีดวัคซีนซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยบุคคลจะเรียนรู้การใช้ปัจจัยสนับสนุนเมื่อได้เผชิญกับความเสียนั้น และเมื่อข้ามพ้นความเสียนั้นในระดับต่ำนั้นได้แล้ว เขาจะมีความพร้อมต่อการเผชิญความเสียนั้นในระดับที่สูงขึ้น

สำหรับการทบทวนวรรณกรรมในส่วนนี้ ผู้วิจัยได้นำไปใช้เป็นกรอบแนวคิดเพื่อให้เห็นภาพกว้าง ๆ ของกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมถึงใช้เป็นแนวทางในการกำหนดแนวคำถามสัมภาษณ์ เพื่อค้นหากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูลหลัก

1.5 คุณลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า นักวิชาการแต่ละท่านได้กำหนดคุณลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเอาไว้ค่อนข้างใกล้เคียงกัน โดยผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์คุณลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่

1. คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางอารมณ์สูง ชอบเข้าสังคม มีจิตสำนึก เปิดใจรับสิ่งใหม่ ๆ มีความเป็นมิตร มีความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีความหวัง และมีอารมณ์ขัน (Maltby & Hall, 2022; Rose & Palattiyil, 2020)

2. คุณลักษณะด้านปัญญา ซึ่งหมายรวมถึงการมีความสามารถทางปัญญา และกระบวนการทางความคิดระดับสูง (Executive Functions) ที่ควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย (Maltby & Hall, 2022) โดยบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมีสติปัญญาอยู่ในระดับปานกลางเป็นอย่างน้อย มีความคิดสร้างสรรค์ มีไหวพริบในการค้นหาความช่วยเหลือจากผู้อื่น (Anghel, 2020; Benard, 1995; Werner, 1989) มีการคิดเชิงวิพากษ์ การแก้ไขปัญหา และการวางแผน (Rose & Palattiyil, 2020) รวมถึงมีระบบแผนที่การรับรู้

(Cognitive map) มีการเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยการมีระบบความคิดที่บูรณาการข้อมูลจากสถานการณ์ในปัจจุบัน ประสบการณ์ในอดีต และเป้าหมายเข้าด้วยกัน (Maltby & Hall, 2022)

3. คุณลักษณะด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง มีความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness) มีเอกลักษณ์แห่งตนที่ชัดเจน (Self-identity) มองตนเองในเชิงบวก (Self-concept) (Maltby & Hall, 2022) เห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และมีความมั่นใจในตนเอง (Connor & Davidson, 2003)

4. คุณลักษณะด้านการปรับตัว บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมีการควบคุมความสนใจ การปรับเปลี่ยนมุมมอง และการเลือกใช้กลยุทธ์ในการเผชิญปัญหาเพื่อปรับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหาให้กลายเป็นอารมณ์เชิงบวก รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมรอบตัวให้ตอบสนองต่อความต้องการของตน (Rose & Palattiyil, 2020) และมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงต่อสถานการณ์ที่เกิดจากความยากลำบาก (Maltby & Hall, 2022)

การทบทวนวรรณกรรมในส่วนนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบถึงคุณลักษณะที่เกิดขึ้นจากการข้ามพ้นภาวะวิกฤตของผู้ให้ข้อมูลหลัก สำหรับข้อมูลในข้างต้น ผู้วิจัยได้นำมาใช้เป็นแนวทางในการสร้างคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเท่านั้น โดยยังคงเปิดกว้างต่อคุณลักษณะอื่น ๆ ที่อาจค้นพบขณะทำการเก็บข้อมูล ทั้งนี้ เพื่อเป็นกรอบคร่าว ๆ ในการมองหาข้อค้นพบสำหรับคำถามวิจัยข้อที่ 2 คือ ความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบกรวิสาหกิจรายย่อย นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำอย่างไร โดยผู้วิจัยเชื่อว่าคุณลักษณะเหล่านี้จะเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อประสบกับวิกฤตในครั้งถัดไป

1.6 ความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ในส่วนของความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ อาจกล่าวได้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นเปรียบเสมือนเป็นตัวช่วยป้องกันไม่ให้คุณสูญเสียภาวะสุขภาพจิตที่ดีเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ในชีวิต (กรมสุขภาพจิต, 2563) ทั้งนี้ เนื่องจากการดำเนินชีวิตของมนุษย์ย่อมหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่อาจก่อให้เกิดภาวะวิกฤตไม่พ้น เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก การเกิดอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วย เป็นต้น โดยวิกฤตเหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ และสุขภาพจิตของคุณ ซึ่ง เป็นสิ่งที่สามารถนำไปสู่การเกิดปัญหาทางสุขภาพจิตและสุขภาพกายได้ อย่างไรก็ตาม ความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่ได้มีความสามารถในการทำให้บุคคลหลีกเลี่ยงการก้าวผ่านประสบการณ์ที่ยากลำบาก บุคคลจะยังคงมีความเจ็บปวดทางอารมณ์ ความเศร้า และความ

วิตกกังวล แต่ความยืดหยุ่นทางจิตใจจะทำให้บุคคลสามารถระงับอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมของตนเองได้ ดังนั้น เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะสามารถปรับระดับประคองสภาวะรวมถึงสามารถนำพาอารมณ์และจิตใจของตนให้กลับคืนสู่สภาวะปกติได้เร็วขึ้น นอกจากนี้จะเป็นคุณสมบัติที่ช่วยให้บุคคลดำเนินชีวิตผ่านพ้นช่วงเวลาที่ยากลำบากได้แล้ว ความยืดหยุ่นทางจิตใจยังช่วยให้บุคคลเติบโตและเกิดการพัฒนาด้านชีวิตได้อีกด้วย เช่น ช่วยเพิ่มประสิทธิผลของเป้าหมาย และช่วยเพิ่มความมั่นใจในการจัดการความท้าทาย ความทุกข์ยาก และความเครียด เป็นต้น (American Psychological Association, 2014, 2020; Broad & Luthans, 2020; PositivePsychology, 2019)

ถึงแม้ว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจจะเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่ความยืดหยุ่นทางจิตใจกลับไม่ใช่คุณสมบัติที่เกิดขึ้นแล้วคงอยู่ตลอดไป ดังจะเห็นได้จากการที่การปรับตัวทางบวกอันเป็นผลลัพธ์จากการเป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นไม่ใช่สิ่งถาวร แต่เป็นพัฒนาการที่มาพร้อมกับความเปราะบางทางจิตใจและจุดแข็งที่เกิดขึ้นตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปของช่วงชีวิต อีกทั้งบุคคลจะมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเฉพาะด้านเท่านั้น กล่าวคือ บุคคลที่แสดงการปรับตัวทางบวกต่อเหตุการณ์หนึ่ง ไม่จำเป็นต้องแสดงการปรับตัวทางบวกในเหตุการณ์อื่น ๆ เสมอไป (Luthar et al., 2014)

1.7 ความยืดหยุ่นทางจิตใจในทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital: PsyCap)

ก่อนสงครามโลกครั้งที่ 2 การศึกษาทางจิตวิทยามีภารกิจสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ 1) การบำบัดรักษาการเจ็บป่วยทางจิต 2) การช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมาย 3) การระบุและส่งเสริมศักยภาพของบุคคล อย่างไรก็ตาม หลังสงครามสิ้นสุดลง นักจิตวิทยามุ่งเน้นเชี่ยวชาญสภาพจิตใจของผู้คนจนละเลยภารกิจในข้อ 2 และข้อ 3 ดังนั้น จิตวิทยาเชิงบวกจึงถือกำเนิดขึ้นในช่วงปี ค.ศ. 1998 เมื่อ Martin Seligman นักจิตวิทยาชาวอเมริกันผู้ดำรงตำแหน่งประธาน APA ในขณะนั้น ได้ริเริ่มการเปลี่ยนแนวคิดให้จิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่มุ่งเน้นการทำงานเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกมากขึ้น (Alex, Joseph, Harrington, & Wood, 2006) โดยเขาระบุว่าจิตวิทยาเชิงบวก คือ การศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์และคุณลักษณะด้านบวกรวมถึงสิ่งที่เอื้อต่อการพัฒนาของบุคคล (Duckworth, Steen, & Seligman, 2005)

ต่อมา Luthans, Youssef, and Avolio (2007b) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับจิตวิทยาเชิงบวกและพฤติกรรมองค์กรเชิงบวก (Positive Organizational Behavior: POB) และมีการกำหนดเกณฑ์ไว้จำนวนหนึ่งเพื่อคัดสรรตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีความสอดคล้องกับแนวคิดของ POB โดยหนึ่งในเกณฑ์นั้น คือ ต้องเป็นตัวแปรที่มีลักษณะเป็นสภาวะ (State-like) ซึ่งเป็นตัวแปร

ที่เปิดกว้างต่อการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงอันเป็นคุณสมบัติที่ตรงกันข้ามกับตัวแปรที่เป็นคุณลักษณะแบบตายตัว (Fixed trait) โดยความเกี่ยวเนื่องระหว่างตัวแปรที่เป็นสภาวะ (State) กับตัวแปรที่เป็นคุณลักษณะ (Trait) แสดงไว้ในตารางที่ 1

ตาราง 1 ความเกี่ยวเนื่องระหว่างตัวแปรที่เป็นสภาวะ (State) กับตัวแปรที่เป็นคุณลักษณะ (Trait)

Positive states	เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงช่วงขณะหนึ่ง และเปลี่ยนแปลงได้ง่ายมาก เป็นสิ่งที่แสดงถึงความรู้สึกต่าง ๆ เช่น ความพึงพอใจ อารมณ์เชิงบวกต่าง ๆ และความสุข เป็นต้น
State-like	เป็นสิ่งที่มีความยืดหยุ่น และเปิดกว้างต่อการพัฒนา สามารถเป็นตัวแปรอื่น ๆ นอกจาก PsyCap ได้ เช่น ความรอบรู้ สุขภาวะ การซาบซึ้งขอบคุณ การให้อภัย และความกล้าหาญ เป็นต้น
Trait-like	เป็นสิ่งที่ค่อนข้างมีความมั่นคง และเปลี่ยนแปลงได้ยาก เป็นสิ่งที่แสดงออกผ่านบุคลิกภาพและจุดแข็งของบุคคล เช่น บุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ (Big-5) การประเมินแก่นแท้ของตนเอง (Core self-evaluations) รวมถึงลักษณะนิสัยที่เป็นจุดแข็งและคุณธรรมของบุคคล เป็นต้น
Positive traits	เป็นสิ่งที่มีความมั่นคงสูง มีความตายตัว และเปลี่ยนแปลงได้ยาก เช่น เซอร์วิญญา พรสวรรค์ และลักษณะนิสัยด้านบวกที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรม

ที่มา. ปรับปรุงจาก Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. Personnel psychology, 60(3), 541-572.

สำหรับตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่มีคุณสมบัติเข้าเกณฑ์สอดคล้องกับ POB ได้แก่ 1) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) 2) การมองโลกในแง่ดี (Optimism) 3) การมีความหวัง (Hope) 4) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) ซึ่งเรียกรวมกันว่า ทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital: PsyCap) โดยความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจในทุนทางจิตวิทยา คือ ความสามารถทางจิตวิทยาเชิงบวกในการฟื้นคืนจากความทุกข์ยาก ความไม่แน่นอน ความขัดแย้ง ความล้มเหลว หรือแม้กระทั่งจากการเปลี่ยนแปลงด้านบวก ความก้าวหน้า และความรับผิดชอบที่มากขึ้น Luthans, Avolio, Avey, and Norman (2007a) และเมื่อความยืดหยุ่นทางจิตใจมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเข้า POB แน่ใจว่าตัวแปรนี้ย่อมต้องสามารถพัฒนาได้

ความยืดหยุ่นทางจิตใจสามารถพัฒนาได้ผ่านวิธีการ 3 แบบ ได้แก่ การมุ่งเน้นความถึงพร้อมส่วนบุคคล (Asset-focused strategies) การมุ่งเน้นความเสี่ยง (Risk-focused strategies) และการมุ่งเน้นกระบวนการ (Process-focused strategies) (Yates & Masten, 2004) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การมุ่งเน้นความถึงพร้อมส่วนบุคคล คือ ความพยายามในการเอาชนะความทุกข์ยากด้วยการจัดหาทรัพยากร หรือการเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรที่บุคคลมีอยู่แต่ยังไม่ได้นำออกมาใช้ โดยวิธีการแบบมุ่งเน้นไปที่การเพิ่มความถึงพร้อมส่วนบุคคลนี้ จะช่วยส่งเสริมการทำงานของการทำงานของปรับตัวในบุคคลได้ วิธีการนี้มีความสำคัญอย่างมากในสถานการณ์ที่ยังคงดำเนินอยู่และควบคุมได้ยาก

2. การมุ่งเน้นความเสี่ยง คือ ความพยายามปรับปรุงแก้ไขผลลัพธ์ทางพัฒนาการด้วยการลดทอนหรือการกำจัดการเข้าถึงต้นตอของความทุกข์ยาก วิธีการแบบมุ่งเน้นไปที่การจัดการกับความเสี่ยงนี้ จะได้ผลก็ต่อเมื่อความเสี่ยงนั้นสามารถระบุได้ ปรับเปลี่ยนได้ และมีแนวทางที่สามารถปฏิบัติได้ในการลดการเข้าถึงความเสี่ยงนั้น

3. การมุ่งเน้นกระบวนการ คือ ความพยายามในการเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานของระบบเพื่อปกป้องและส่งเสริมการพัฒนาการทางบวก วิธีการแบบมุ่งเน้นไปที่การปรับเปลี่ยนกระบวนการนี้สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงทางบวกอย่างถาวรแก่ตัวบุคคลได้

สำหรับการทบทวนวรรณกรรมในส่วนนี้เป็นไปเพื่อให้ผู้วิจัยมีพื้นฐานความเข้าใจเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในฐานะของการเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาเชิงบวกที่สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาได้ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการอภิปรายข้อค้นพบเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ให้ข้อมูลหลักที่มีส่วนในการเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ

ส่วนที่ 2 วิกฤต (Crisis)

2.1 ความหมายของวิกฤต

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมายของคำว่า 'วิกฤต' ไว้ว่า 'อยู่ในขั้นล่อแหลมต่ออันตราย' หากพิจารณาจากความหมายนี้แล้ว จะสังเกตได้ว่าความเป็น 'วิกฤต' ของสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับตัวของสถานการณ์เอง ซึ่งในส่วนนี้มีความสอดคล้องกับแนวความคิดของ Caplan ที่ระบุว่า การที่สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งจะเป็นสถานการณ์ที่จัดอยู่ในภาวะวิกฤตหรือไม่นั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเป็นไปของสถานการณ์ แต่ขึ้นอยู่กับความรู้และปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์นั้น (Caplan, 1964 as

cited in Poal, 1990) โดย Caplan ได้ทำการอธิบายวิกฤตบนพื้นฐานของภาวะธำรงดุล (Homeostatic) เขากล่าวว่า วิกฤต คือ สิ่งรบกวนสภาวะคงที่ของบุคคล เป็นกรณีที่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคที่ไม่สามารถใช้วิธีแบบเดิม ๆ มาแก้ไขปัญหาคือได้ (Caplan, 1961 as cited in Roberts, 2005) สอดคล้องกับ Rapoport (1962) และ Roberts (2000) ที่เห็นด้วยกับการนิยามวิกฤตจากฐานคิดที่ว่าโดยปกติแล้วบุคคลจะมีความมุ่งมั่นที่จะคงไว้ซึ่งความสมดุลของชีวิต และ วิกฤต คือ ช่วงเวลาที่จิตใจเสียสมดุลจากการเผชิญปัญหาที่บุคคลไม่สามารถรับมือด้วยวิธีการแบบเดิมได้ ในทำนองเดียวกัน The Reference Centre for Psychosocial Support (2009) ระบุว่า วิกฤต คือ ความรู้สึกของการสูญเสียการดำเนินชีวิตตามปกติที่ทำให้บุคคลต้องทำการประเมินรูปแบบการกระทำและความคิดของตนเองขึ้นใหม่ อย่างไรก็ตาม ในปี ค.ศ. 1971 Taplin ได้นำเสนอนิยามความหมายของวิกฤตในมุมมองที่แตกต่างออกไป เขามีความคิดเห็นว่าควรอธิบายวิกฤตบนพื้นฐานของการรู้คิด โดย Taplin นิยามวิกฤตไว้ในรูปแบบของบุคคล เขากล่าวว่า บุคคลที่ตกอยู่ในภาวะวิกฤต คือ บุคคลที่กระบวนการรู้คิดถูกรบกวนชั่วคราว (Taplin, 1971 as cited in Poal, 1990) สำหรับในมิติของการดำเนินธุรกิจ วิกฤต คือ ช่วงเวลาของความไม่แน่นอนซึ่งมีความเป็นไปได้อย่างชัดเจนว่าเหตุการณ์ที่ดำเนินอยู่นั้นจะนำไปสู่การเกิดผลลัพธ์อันไม่พึงประสงค์ (Awotoye & Singh, 2017; Devlin, 2006)

จากการทบทวนความหมายของวิกฤต ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า วิกฤต หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การเกิดผลลัพธ์อันไม่พึงประสงค์ ซึ่งบุคคลต้องทำการประเมินรูปแบบการกระทำและความคิดของตนเองขึ้นใหม่เพื่อรับมือกับสถานการณ์นั้น

2.2 การตัดสินใจเป็นวิกฤตของบุคคล

ในส่วนของการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับการตกอยู่ในภาวะวิกฤตนั้น มีพื้นฐานมาจากกรอบความคิดที่ว่าสถานการณ์อันตรายหรืออุปสรรคในชีวิตเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน แต่ไม่ใช่ทุกคนที่เผชิญกับสถานการณ์อันตรายแล้วจะต้องตกอยู่ในภาวะวิกฤต กล่าวคือ เมื่อเผชิญกับอุปสรรคที่ส่งผลต่อเป้าหมายของการดำเนินชีวิต บุคคลจะคิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาคือด้วยการเชื่อมโยงกลับไปยังประสบการณ์ที่ผ่านมา หากบุคคลสามารถพัฒนาหนทางแก้ไขใหม่ ๆ ขึ้นมาได้ด้วยการใช้กลไกการแก้ปัญหาที่มีพื้นฐานมาจากประสบการณ์ชีวิตและวุฒิภาวะ นั้นหมายความว่า บุคคลมีความสามารถเพียงพอต่อการรับมือกับอุปสรรคนั้นได้ ในทางกลับกัน หากบุคคลขาดความสมดุลระหว่างการรับรู้ความยากและการรับรู้ความสำคัญของอุปสรรค กับทรัพยากรที่ตนเองมีไว้เพื่อรับมือกับอุปสรรคนั้น บุคคลก็จะไม่สามารถตอบสนองต่ออุปสรรคด้วยวิธีการที่เหมาะสม

ได้ ดังนั้นแล้ว อุปสรรคจึงกลายเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดอันนำบุคคลไปสู่การตกอยู่ในภาวะวิกฤต (Caplan, 1964 as cited in Poal, 1990; Rapoport, 1962; Roberts, 2000)

จากกระบวนการตัดสินใจความเป็นวิกฤตของบุคคลในช่วงต้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยลำดับแรกของการเกิดวิกฤต คือ สถานการณ์อันตราย ซึ่งหมายถึง สถานการณ์ที่แสดงถึงการเป็นภัยคุกคาม และบุคคลมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสถานการณ์นั้น ปัจจัยต่อมาคือปัจจัยเกี่ยวกับบุคคล อาจเป็นได้ทั้งการรับรู้ของบุคคลที่มีต่อสถานการณ์นั้นว่าเป็นภัยคุกคามต่อความต้องการโดยสัญชาตญาณ รวมถึงการที่บุคคลต้องตกอยู่ในภาวะเปราะบางทางจิตใจเนื่องจากวิธีการแก้ไขปัญหาในอดีตไม่สามารถนำมาใช้รับมือกับปัญหาจากสถานการณ์อันตรายที่กำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันได้ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยกระตุ้นซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเข้าสู่ภาวะสูญเสียสมดุลทางอารมณ์ โดยปัจจัยกระตุ้นนี้อาจเป็นเหตุการณ์อื่น ๆ หรืออาจมีสาเหตุมาจากการที่บุคคลทนแบกรับความกดดันภายในตัวเองไม่ได้อีกต่อไป (Golan, 1961 as cited in Lukton, 1974; Parad & Caplan, 1960 as cited in Rapoport, 1962)

2.3 ประเภทของวิกฤต

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ประเภทของวิกฤตอาจจำแนกออกได้เป็น 2 หมวดหมู่ตามรูปแบบการเกิดวิกฤต และสาเหตุการเกิดวิกฤต โดยมีรายละเอียด ดังนี้

2.3.1 ประเภทของวิกฤตจำแนกตามรูปแบบ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (Shepherd & Williams, 2020; Van Breda, 2018)

1. วิกฤตเรื้อรัง เป็นวิกฤตที่มีความยืดเยื้อเป็นระยะเวลานาน และอาจส่งผลกระทบต่อทั้งชีวิตของบุคคล โดยสามารถแยกย่อยออกได้เป็น วิกฤตเรื้อรังที่ไม่มีจุดเริ่มต้น และวิกฤตเรื้อรังที่มีจุดเริ่มต้น โดยวิกฤตเรื้อรังที่ไม่มีจุดเริ่มต้น หมายถึง วิกฤตที่บุคคลไม่อาจจะระบุได้แน่ชัดว่าสถานการณ์ที่ยากลำบากนั้นเกิดขึ้นเมื่อใด เช่น ความยากจน และความรุนแรงในครอบครัว เป็นต้น สำหรับวิกฤตเรื้อรังที่มีจุดเริ่มต้น หมายถึง วิกฤตที่บุคคลระบุว่าเกิดขึ้นเมื่อใด แต่ผลกระทบจากวิกฤตนั้นมีความต่อเนื่องและคงอยู่ยาวนาน รวมถึงส่งผลกระทบต่อชีวิตของบุคคลในหลายด้าน เช่น สงคราม และภัยธรรมชาติ เป็นต้น

2. วิกฤตฉับพลัน เป็นวิกฤตที่มีจุดเริ่มต้น มีระยะเวลาสั้น ความเป็นไปได้ในการเกิดขึ้นค่อนข้างต่ำ และส่งผลอย่างสูงต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล วิกฤตประเภทนี้ส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล เช่น อุบัติเหตุ เป็นต้น

2.3.2 ประเภทของวิกฤตจำแนกตามสาเหตุ โดยในบริบทของผู้ประกอบการสามารถแบ่งสาเหตุของการเกิดวิกฤตออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ (Castro & Zemeño, 2020)

1. วิกฤตจากความเสียหายทางเศรษฐกิจ เป็นวิกฤตที่เกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุ เช่น ต้นทุนเพิ่มขึ้น การบริโภคของลูกค้าน่าลดลง ปัญหาทางการเงินของธุรกิจ อัตราการว่างงาน และโอกาสในการเข้าถึงแหล่งเงินทุน เป็นต้น

2. วิกฤตจากความเสียหายทางสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงของสภาพภูมิอากาศ ภัยพิบัติทางธรรมชาติ ความขัดแย้งในภูมิภาค และความขัดแย้งทางการเมือง

สำหรับการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับวิกฤตนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางการทำความเข้าใจผู้ให้ข้อมูลหลักที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจที่นำไปสู่การตกอยู่ในภาวะวิกฤตของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ส่วนที่ 3 ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย

3.1 ความเป็นมาของอาชีพผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย

วิสาหกิจรายย่อย หรือ Micro Enterprise เป็นส่วนหนึ่งของวิสาหกิจขนาดย่อม หรือ Small Enterprise (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2563) จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ไม่ปรากฏแน่ชัดว่าวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม หรือ SME (Small and Medium Enterprise) ถือกำเนิดขึ้นในประเทศไทยเมื่อใด อย่างไรก็ตาม อาจกล่าวได้ว่าในช่วงปี พ.ศ. 2530 เป็นยุคที่การประกอบอาชีพเป็นเจ้าของธุรกิจ SME เป็นที่รู้จักและมีความแพร่หลายมากขึ้น เนื่องจาก เป็นช่วงเวลาที่เกิดอุตสาหกรรมในประเทศไทยมีการเติบโตอย่างรวดเร็วจากการลงทุนจากต่างประเทศ และมีการพัฒนาของอุตสาหกรรมปิโตรเคมี รวมถึงมีการสร้างนิคมอุตสาหกรรมเพิ่มขึ้น จาก 3 ปัจจัยดังกล่าว ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านแรงงานของประเทศไทยที่แต่เดิมนั้นส่วนใหญ่เป็นแรงงานในภาคเกษตรกรรม มาเป็นแรงงานในภาคอุตสาหกรรม ภาคการผลิต และภาคบริการ (สมาคมผู้ประกอบการธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมไทย, 2560) ต่อมาในปี พ.ศ. 2543 ประเทศไทยได้มีกฎหมายเกี่ยวกับธุรกิจ SME เป็นฉบับแรก ซึ่งเรียกว่าพระราชบัญญัติส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม โดยมีการกำหนดเกณฑ์เพื่อแบ่งประเภทของ SME ตามจำนวนการจ้างงานและจำนวนสินทรัพย์ถาวรสุทธิไม่รวมที่ดิน ซึ่งประเภทของ SME ในขณะนั้นมี 2 ประเภท คือ วิสาหกิจขนาดกลาง และวิสาหกิจขนาดย่อม (ศูนย์ข้อมูลเศรษฐกิจการค้าและการลงทุนของกรุงเทพมหานคร, ม.ป.ป.) และในปี พ.ศ. 2544 ได้มีการจัดตั้งสำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม หรือ สสว. ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่ในการกำหนดนโยบายและแผนการส่งเสริมธุรกิจ SME และในปัจจุบัน ตามประกาศของ สสว. ในปี พ.ศ. 2563 ได้มีการปรับเปลี่ยนเกณฑ์การแบ่งประเภทของธุรกิจ SME จากเดิมที่แบ่งตามจำนวนการจ้างงานและจำนวนสินทรัพย์ถาวรสุทธิไม่รวมที่ดิน เป็นแบ่งตามจำนวนการจ้างงานและจำนวน

รายได้ต่อปี ในประกาศฉบับนี้มีการแบ่งวิสาหกิจออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ วิสาหกิจขนาดกลาง วิสาหกิจขนาดย่อม และวิสาหกิจรายย่อย หรือ MSME โดยมีการกำหนดให้ วิสาหกิจรายย่อย หมายถึง กิจกรรมผลิตสินค้า กิจกรรมให้บริการ กิจกรรมค้าส่ง หรือกิจกรรมค้าปลีก ที่มีจำนวนการจ้างงานไม่เกิน 5 คน หรือรายได้ต่อปีไม่เกิน 1.8 ล้านบาท (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2563ข) โดยสามารถจำแนกวิสาหกิจรายย่อยตามภาคธุรกิจออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ ภาคบริการ ภาคการค้า ภาคการผลิต และภาคธุรกิจการเกษตร (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2566) สำหรับลักษณะโดยทั่วไปของธุรกิจแบบวิสาหกิจรายย่อย คือ มีเจ้าของเป็นบุคคลเพียงคนเดียวหรือเป็นกลุ่มคนขนาดเล็ก โดยเจ้าของทำหน้าที่ทั้งด้านการบริหารงานและด้านการเงินของธุรกิจ ดังนั้น ธุรกิจรูปแบบนี้จึงมีความสามารถในการระดมเงินทุนที่ต่ำ นอกจากนี้ วิสาหกิจรายย่อยยังอาศัยการทำงานจากแรงงานเป็นหลักแต่มีขนาดแคบแล่น แรงงานฝีมือ รวมถึงมีเครือข่ายในการกระจายสินค้าและมีข้อมูลทางการตลาดค่อนข้างจำกัด แม้วิสาหกิจรายย่อยจะเป็นธุรกิจที่จัดตั้งขึ้นได้ง่าย แต่ธุรกิจรูปแบบนี้มีอัตราการเลิกกิจการในช่วงเริ่มต้นของธุรกิจค่อนข้างสูง (Bourandas & Papalexandri, 1998 as cited in Zaridis & Mousiolis, 2014) จากลักษณะที่มีความเฉพาะของการทำธุรกิจในรูปแบบของวิสาหกิจรายย่อย บุคคลที่มีอาชีพเป็นผู้ประกอบการจึงมีคุณลักษณะบางประการที่โดดเด่นหรือแตกต่างจากบุคคลทั่วไป (Kerr, Kerr, & Xu, 2018)

3.2 คุณลักษณะของผู้ประกอบการ

Lumpkin and Dess (1996) นำเสนอ 5 คุณลักษณะของผู้ประกอบการ ได้แก่ การมีอิสระ (Autonomy) การมีนวัตกรรม (Innovativeness) การรับความเสี่ยง (Risk taking) การทำงานเชิงรุก (Proactiveness) และความเอาใจจริงเอาใจจ้งในการแข่งขัน (Competitive aggressiveness) โดยมีความหมาย ดังนี้

1. การมีอิสระ หมายถึง การกระทำอย่างอิสระของบุคคลในการนำเสนอความคิดเห็นหรือวิสัยทัศน์ ตลอดจนการดำเนินงานจนเสร็จสิ้น
2. การมีนวัตกรรม หมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะเข้าร่วมและสนับสนุนความคิดแปลกใหม่และกระบวนการที่สร้างสรรค์ ที่อาจก่อให้เกิดผลลัพธ์ใหม่ ๆ ทั้งทางด้านผลิตภัณฑ์ บริการ หรือกระบวนการทางเทคโนโลยี
3. การรับความเสี่ยง หมายถึง การลองทำในสิ่งที่ไม่รู้ โดยที่การกระทำนั้นมีความเกี่ยวข้องกับภารกิจและสินทรัพย์ส่วนมากของตน

4. การทำงานเชิงรุก หมายถึง การกระทำล่วงหน้าเพื่อรองรับปัญหา ความต้องการ และการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

5. ความเอาใจจริงเอาใจในการแข่งขัน หมายถึง แนวโน้มของบุคคลที่จะทำทุกอย่างอย่างจริงจังและตรงไปตรงมา เพื่อเอาชนะหรือตีตี้นในการแข่งขัน

ในทำนองเดียวกัน คุณลักษณะของผู้ประกอบการตามแนวคิดของ Lumpkin & Dess นั้น มีความใกล้เคียงกับการวิเคราะห์ห่อภิมานของ Kerr et al. ในปี ค.ศ. 2018 ที่ทำการสังเคราะห์งานวิจัยตั้งแต่ปี ค.ศ. 2000 ที่เกี่ยวกับความชุกของคุณลักษณะของผู้ประกอบการที่มีผลต่อการบริหารวิสาหกิจ ผลคือ ผู้ประกอบการเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะของการเปิดรับประสบการณ์ (Openness to experience) และการมีจิตสำนึก (Conscientiousness) ซึ่งเป็นคุณลักษณะจากบุคลิกภาพ 5 องค์ประกอบ หรือ Big-5 รวมถึงเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะของการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) การมีนวัตกรรม (Innovativeness) ความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตนเอง (Internal locus of control) และความกระหายสู่ความสำเร็จ (Need for achievement) โดยความหมายของแต่ละคุณลักษณะมีดังนี้

1. การเปิดรับประสบการณ์ หมายถึง การมีความเปิดกว้าง ความลึกซึ้ง การริเริ่มสิ่งใหม่ และความซบซน ทั้งในจิตใจและการใช้ชีวิตของบุคคล

2. การมีสติสัมปชัญญะ หมายถึง การที่บุคคลมีข้อกำหนดของสังคมเป็นตัวกระตุ้นการควบคุมที่ส่งเสริมการกระทำเพื่อการดำเนินงานและการบรรลุเป้าหมายของตน

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อของบุคคล โดยเป็นความเชื่อที่ว่าตนเองสามารถทำงานและเติมเต็มบทบาทหน้าที่ของตนเองได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความเกี่ยวเนื่องโดยตรงกับความคาดหวัง เป้าหมาย และแรงจูงใจ

4. การมีนวัตกรรม หมายถึง วิธีการที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งใหม่ ๆ

5. ความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมีแนวคิดที่ว่าสิ่งที่ควบคุมชีวิตคือการตัดสินใจของตนเอง

6. ความกระหายสู่ความสำเร็จ หมายถึง การที่บุคคลมีความปรารถนาที่จะประสบความสำเร็จในสิ่งที่สำคัญ มีการฝึกฝนทักษะ และการบรรลุเป้าหมายที่ทำนาย

จะเห็นได้ว่าคุณลักษณะของผู้ประกอบการจากงานวิจัยทั้ง 2 ชิ้น มีความคล้ายคลึงกันในส่วน ได้แก่ การมีอิสระมีความใกล้เคียงกับความเชื่อในอำนาจควบคุมภายในตนเอง การมีนวัตกรรมมีความใกล้เคียงกับการเปิดรับประสบการณ์ และความเอาใจจริงเอาใจในการแข่งขันมีความใกล้เคียงกับความกระหายสู่ความสำเร็จ

3.3 ความสำคัญของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย

จากการสำรวจของ สสว. ในปี พ.ศ. 2565 ประเทศไทยมีผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยราว 2.7 ล้านราย คิดเป็นร้อยละ 85.7 ของวิสาหกิจโดยรวมทั้งประเทศ จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจัดเป็นหน่วยธุรกิจที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในระบบเศรษฐกิจของประเทศไทย และนอกจากจะเป็นหน่วยธุรกิจที่มีจำนวนผู้ประกอบการมากที่สุดแล้ว ผู้วิจัยยังสังเคราะห์ความสำคัญของวิสาหกิจรายย่อยออกเป็น 4 ประเด็น ดังนี้

1. การสร้างงาน โดยจากการสำรวจของ สสว. ในปี พ.ศ. 2564 พบว่า วิสาหกิจในประเทศไทยมีการจ้างงานราว 17 ล้านราย โดยร้อยละ 41.48 เป็นการจ้างงานในวิสาหกิจรายย่อย ซึ่งจัดเป็นแหล่งการจ้างงานที่สำคัญของประเทศ (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2565)

2. การกระจายความเจริญทางเศรษฐกิจไปยังภูมิภาคต่าง ๆ ด้วยการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นในการผลิตสินค้า ซึ่งจัดเป็นช่องทางในการกระจายรายได้ไปสู่ภาคประชาชนอย่างทั่วถึง (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2562)

3. การสร้างความเชื่อมโยงกับกลุ่มธุรกิจขนาดใหญ่ด้วยการมีบทบาททั้งในด้านการให้บริการกับผู้บริโภค และด้านการให้บริการเชื่อมโยงกับภาคการผลิตในหลายอุตสาหกรรม รวมถึงเป็นหน่วยธุรกิจที่อยู่ในห่วงโซ่การผลิตของอุตสาหกรรมต่าง ๆ จำนวนมาก (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2564)

4. การป้องกันการผูกขาดในระบบเศรษฐกิจด้วยการมีบทบาทเป็นผู้ผลิตที่ช่วยเพิ่มความหลากหลายให้แก่สินค้าและบริการ ซึ่งเป็นการเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภคเพื่อลดการผูกขาดทางการค้าจากกลุ่มธุรกิจรายใหญ่ (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2562; พิริยะ ผลพิรุฬห์, 2556)

แม้วิสาหกิจรายย่อยจะเป็นส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ แต่ผู้ประกอบการส่วนใหญ่ยังคงขาดศักยภาพและไม่สามารถปรับตัวได้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยแวดล้อมภายนอก (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2563ค) ดังนั้น เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตการณ์ทางเศรษฐกิจ วิสาหกิจรายย่อยจึงได้รับผลกระทบที่รุนแรงกว่าวิสาหกิจขนาดอื่น ๆ

3.4 สถานการณ์ของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในการแพร่ระบาด COVID-19

การแพร่ระบาด COVID-19 สร้างผลกระทบอย่างมากต่อวิสาหกิจไทย ดังจะเห็นได้จากไตรมาสแรกในปี พ.ศ. 2563 GDP ของ MSME หดตัวถึงร้อยละ 4.3 โดยปัจจัยสำคัญสองอันดับแรกที่มีผลกระทบอย่างมากต่อวิสาหกิจรายย่อยคือเรื่องของต้นทุนในการผลิตและภาวะเศรษฐกิจภายในประเทศ กล่าวคือ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยต้องแบกรับต้นทุนที่สูงขึ้น ในขณะที่

รายจ่ายมากกว่าครึ่งของธุรกิจเป็นค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับค่าวัตถุดิบและต้นทุนการผลิต รวมถึงการชะลอตัวของเศรษฐกิจภายในประเทศอันเป็นผลมาจากการที่ผู้บริโภคระมัดระวังการใช้จ่ายเพิ่มขึ้นซึ่งส่งผลโดยตรงต่อรายได้ของกิจการ นอกจากนี้ อีกหนึ่งอุปสรรคสำคัญของวิสาหกิจรายย่อยก็คือการเข้าถึงแหล่งเงินทุน (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2563) โดยถึงแม้ว่ารัฐบาลจะมีมาตรการในการสร้างโอกาสเข้าถึงบริการทางการเงิน แต่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมากกว่าร้อยละ 80 ก็ยังคงต้องใช้ทุนส่วนตัวในการลงทุนทำธุรกิจโดยไม่มีการกู้ยืมจากแหล่งทุนอื่น เนื่องจาก สถาบันทางการเงินมักประเมินผู้ประกอบการว่าเป็นบุคคลที่มีความเสี่ยงสูง เพราะไม่มีการทำบัญชีอย่างเป็นระบบ และขาดหลักทรัพย์ในการค้ำประกันเงินกู้ ทำให้วิสาหกิจรายย่อยขาดเงินทุนหมุนเวียนในการดำเนินกิจการ จากสถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้ในปี พ.ศ. 2563 วิสาหกิจรายย่อยร้อยละ 21.8 มียอดขายน้อยลง และร้อยละ 12.6 ต้องปิดกิจการ (กรมควบคุมโรค, 2564; ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2562; มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2562; สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2564) นอกจากนี้ ผลกระทบทางด้านรายได้ที่ลดลงแล้ว ผู้ประกอบการยังได้รับผลกระทบทางด้านสุขภาพอีกด้วย โดยจากการสำรวจของมูลนิธิสถาบันวิจัยนโยบายเศรษฐกิจการคลัง (สวค.) พบว่า การแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลให้ผู้ประกอบการมีปัญหาสุขภาพเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 18.34 (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2563)

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยทั้งในด้านความเป็นมา ลักษณะของธุรกิจ คุณลักษณะและความสำคัญของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย รวมถึงความยากลำบากในการดำเนินธุรกิจภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาด COVID-19 นั้น เป็นไปเพื่อสร้างความเข้าใจถึงบริบทของการเป็นบุคคลที่ประกอบอาชีพเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย

ส่วนที่ 4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับประเด็นกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และคุณลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากงานวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ สามารถสรุปเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ องค์ประกอบ และเงื่อนไขการเกิด แต่ละประเด็นมีสาระสำคัญดังนี้

ประเด็นที่ 1 กระบวนการของความยืดหยุ่นทางจิตใจเริ่มต้นจาก 1) การที่บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือเหตุการณ์เชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ 2) การเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ และ 3) การตอบสนองหรือการสร้างผลลัพธ์เชิงบวกต่อสถานการณ์

ยากลำบาก (Van Breda, 2018) ในส่วนของสถานการณ์ยากลำบากที่เกี่ยวข้องกับบริบทของผู้ประกอบการ พบว่า เกิดขึ้นได้จากหลากหลายสาเหตุไม่ว่าจะเป็นปัญหาจากเศรษฐกิจสิ่งแวดล้อม ภูมิรัฐศาสตร์ สังคม และเทคโนโลยี (Castro & Zermeño, 2020) โดยบุคคลจะไม่สามารถมีความยืดหยุ่นทางจิตใจได้หากไม่เคยประสบกับปัญหา และปัญหานั้นต้องมีความรุนแรงพอที่จะสร้างความกระทบกระเทือนต่อความปกติของชีวิต (Masten, 2001) ในส่วนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ อันเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนที่ขับเคลื่อนด้วยการทำงานร่วมกันของกลไกทั้งภายในและภายนอกของบุคคล โดยจากงานวิจัยของ (Bernard & Barbosa, 2016) ที่ศึกษาบทบาทของกระบวนการยืดหยุ่นทางจิตใจในการกระตุ้นให้เกิดการตัดสินใจที่จะเป็นผู้ประกอบการ พบว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเกิดขึ้นจาก 2 กลไก กลไกแรกเป็นการป้องกันตนเองซึ่งเป็นกลไกที่ช่วยให้บุคคลใช้ชีวิตต่อไปได้หลังจากที่เผชิญกับวิกฤต รวมถึงเรียนรู้ที่จะจับสัญญาณเหตุการณ์วิกฤตที่อาจเกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมรอบตัว กลไกที่ 2 เป็นการสร้างขึ้นใหม่ โดยบุคคลจะมองไปข้างหน้า ปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนกลไกนี้ ได้แก่ การได้รับความแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ การลงมือทำการมีความคิดริเริ่ม และการเห็นคุณค่าในตนเอง ในทำนองเดียวกัน (Duchek, 2018) ศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสำเร็จของผู้ประกอบการ ระบุว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเกิดขึ้นจากการทำงานของ 2 ส่วน ได้แก่ 1) การเรียนรู้และประสบการณ์ 2) ทักษะและพฤติกรรม โดยเมื่อเผชิญกับวิกฤต ผู้ประกอบการจะใช้เวลาในการมองหาโอกาสที่ได้จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ในการทำธุรกิจทั้งที่ประสบความสำเร็จและล้มเหลวในอดีตของตนร่วมกับการมีทัศนคติเชิงบวกต่อการดำเนินธุรกิจและความตั้งใจที่จะทำให้ธุรกิจเดินหน้า ซึ่งจะสะท้อนออกมาให้เห็นผ่านทางพฤติกรรมของผู้ประกอบการในรูปแบบของการทำงานหนัก การฟื้นคืนจากความล้มเหลว และการเติบโตแม้อยู่ในภาวะวิกฤต กระบวนการข้างต้นทำให้ผู้ประกอบการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยกระบวนการนี้เป็นกระบวนการที่ทำงานร่วมกับปัจจัยทางสถานการณ์และปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งทำให้เกิดผลลัพธ์เชิงบวกหลังจากการเผชิญวิกฤต ในส่วนของผลลัพธ์ พบว่า เป็นได้ทั้งการคงไว้ซึ่งการมีสุขภาวะและสุขภาพจิตที่ดี รวมไปถึงการปรับตัวเชิงบวก ซึ่งในบริบทของผู้ประกอบการ การปรับตัวเชิงบวกหลังจากที่เผชิญปัญหานั้นแสดงออกผ่านรูปแบบของการปฏิบัติหน้าที่ต่อไป การแสวงหาโอกาสทางธุรกิจ และการมีผลการปฏิบัติงานที่ดี (Ahmed et al., 2022; Duchek, 2018; Zhao & Wibowo, 2021)

ประเด็นที่ 2 เงื่อนไขการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ข้อค้นพบจากงานวิจัยสามารถจำแนกออกเป็น ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ ปัจจัยด้านการเงิน และปัจจัยด้านนโยบาย สรุปสาระสำคัญของแต่ละปัจจัย ดังนี้

2.1 ปัจจัยด้านลักษณะส่วนบุคคล พบว่า ผู้ประกอบการที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมีคุณลักษณะ เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Duchek, 2018; Korber & McNaughton, 2017; Pramesti & Prihastiwi, 2020; Samsari & Soulis, 2019; Schutte & Mberi, 2020) การกำกับตนเอง (Farradonna, Fadhli, & Azmansyah, 2019; Pramesti & Prihastiwi, 2020) การมองโลกในแง่ดีตามความเป็นจริง (Realistic optimism) (Nishaat, 2021; Shepherd, Saade, & Wincent, 2020) ความหลงใหลในสิ่งที่ทำ (Alhothali & Al-Dajani, 2022; Duchek, 2018; Schutte & Mberi, 2020) นอกจากนี้ ยังพบทักษะ เช่น การปรับตัว (Korber & McNaughton, 2017; Pramesti & Prihastiwi, 2020; Putra, Pratikto, & Winarno, 2021) การแก้ไขปัญหา (Samsari & Soulis, 2019)

2.2 ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ พบว่า การสนับสนุนและความสัมพันธ์อันดีจากครอบครัว แรงสนับสนุนทางสังคมจากเพื่อน และการช่วยเหลือสนับสนุนระหว่างคนใกล้ชิด ด้วยการสื่อสารให้ผู้ประกอบการรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองได้รับความรัก คุณค่า และความห่วงใย รวมไปถึงการมีความสัมพันธ์ที่ดีกับคู่ค้าหรือลูกค้า ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์กับความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้ประกอบการที่ต้องเผชิญกับวิกฤตปัญหา (Duchek, 2018; Ononye, 2022; Pramesti & Prihastiwi, 2020; Schutte & Mberi, 2020; Worapan & Srinaruewan, 2022) นอกจากนี้ จากการศึกษาในกลุ่มสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัวยังระบุว่า การมีความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ยากลำบากในลักษณะเดียวกันมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจเช่นกัน (Kaewsawang, Kramanon, & Intaraprasert, 2022; Machisa, Christofides, & Jewkes, 2018)

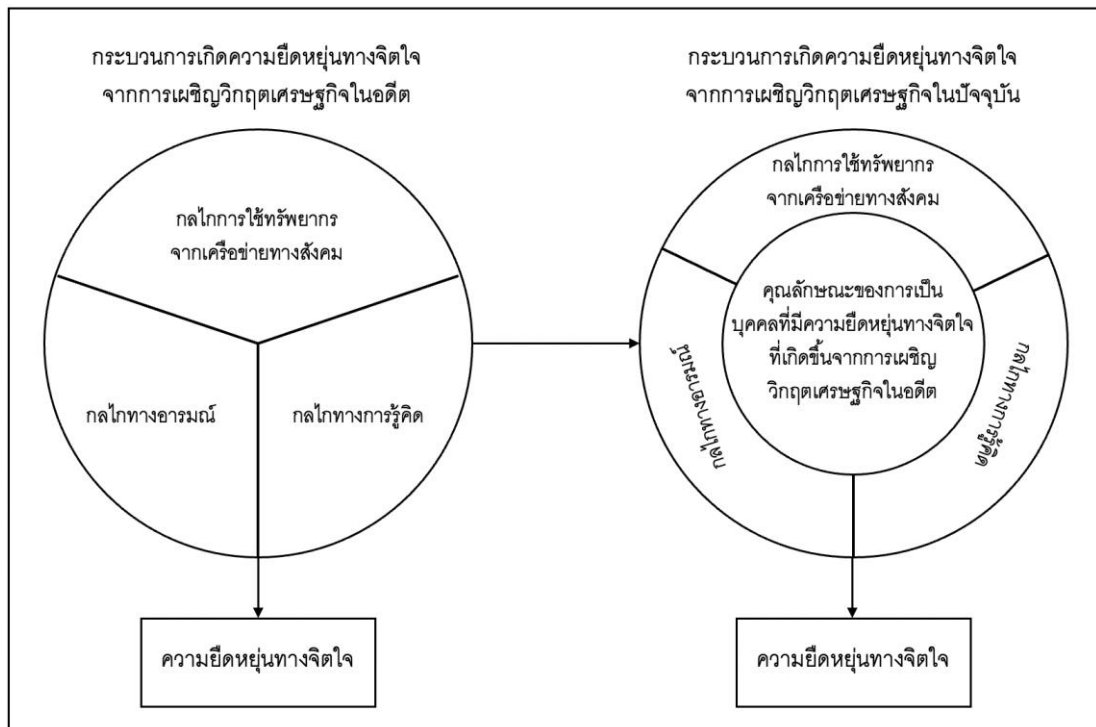
2.3 ปัจจัยด้านการเงิน โดยมีการศึกษาในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ระบุว่าบุคคลว่างงานมีความยืดหยุ่นทางจิตใจต่ำกว่าบุคคลที่ประกอบอาชีพ (ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ ภวมัย กาญจนจิรากร, 2022) และบุคคลที่มีปัญหาด้านการเงินมีความยืดหยุ่นทางจิตใจลดลง (Taylor, Carr, & Jason, 2022) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Fredrickson (2010) as cited in Garrett and Zettel (2021) ที่ระบุว่า ความสามารถในการเข้าถึงเงินทุนเป็นทรัพยากรสำคัญที่เกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในทำนองเดียวกัน จากการศึกษาของ Schutte and Mberi (2020) ระบุว่า เมื่อธุรกิจต้องเผชิญปัญหา การมีเงินทุนที่เพียงพอเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งเสริมการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการ

2.4 ปัจจัยด้านนโยบาย พบว่า การสนับสนุนด้านการผ่อนคลายสินเชื่อ การชะลอการชำระหนี้และภาษี โดยการที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในประเทศอินโดนีเซียได้รับการ

สนับสนุนเหล่านี้จากทางรัฐบาลล้วนมีความเกี่ยวข้องกับความยืดหยุ่นทางจิตอันเป็นที่ส่วนช่วยให้พวกเขาเอาชนะปัญหาทางการเงินที่เกิดจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ได้ (Hidayat, Latief, Nianti, Bahasoan, & Widiawati, 2020; Zaenuddin, Ilham, Putri, & Rustam, 2022)

ส่วนที่ 5 กรอบแนวคิดการวิจัย

เนื่องจากการศึกษาความยืดหยุ่นทางจิตใจในความหมายของการเป็นกระบวนการมุ่งเน้นไปที่การทำความเข้าใจว่า เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์วิกฤต บุคคลมีการนำปัจจัยป้องกันมาประกอบสร้างขึ้นเป็นกระบวนการที่สร้างผลลัพธ์เชิงบวกได้อย่างไร (Stainton et al., 2019) โดยผู้วิจัยมองภาพกระบวนการเกิดความจิตใจเป็นการทำงานของกลไกที่สามารถจัดเรียงให้อยู่ในรูปแบบของการทำงานอย่างเป็นขั้นตอนได้ ทั้งนี้ กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบทของการเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยประกอบไปด้วย 3 กลไก ได้แก่ กลไกทางอารมณ์ กลไกทางการรู้คิด และกลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่า กลไกข้างต้นทั้ง 3 กลไกนี้ มีปฏิสัมพันธ์หรือมีการทำงานที่สอดรับกันอย่างไรจึงสามารถประกอบสร้างขึ้นเป็นขั้นตอนของการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ นอกจากกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจแล้ว ผู้วิจัยยังต้องการศึกษาอีกว่าการผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตอย่างมีความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยนั้นสร้างผลลัพธ์อะไรบ้าง โดยใช้การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมาเป็นกรอบคร่าว ๆ ในการมองหาข้อค้นพบเกี่ยวกับผลลัพธ์นี้ รวมถึงทำการศึกษาว่าผลลัพธ์จากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตสามารถสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำได้อย่างไร ในกาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณีเพื่อนำข้อค้นพบมาอธิบายถึงความเชื่อมโยงของปัจจัยต่าง ๆ ที่ประกอบสร้างเป็นกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมทั้งทำความเข้าใจถึงความเชื่อมโยงของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตในฐานะของการเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจอันนำไปสู่กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำตามมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจถึงกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 และผลจากกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ การจะบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว จำเป็นต้องอาศัยข้อมูลในทางลึกและการทำความเข้าใจข้อมูลอย่างเป็นองค์รวมเพื่อมุ่งทำความเข้าใจความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เกิดขึ้นในบริบทการเผชิญวิกฤตซ้ำของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย โดยผู้วิจัยเห็นว่าความรู้ความจริงเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจนั้นสามารถมีได้หลากหลาย เพราะเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้นตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล สำหรับในส่วนวิธีการดำเนินการวิจัยนี้ เป็นการนำเสนอกระบวนการได้มาซึ่งองค์ความรู้ทั้งหมดเพื่อตอบวัตถุประสงค์ตามที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้น ซึ่งประกอบไปด้วย 8 หัวข้อ ได้แก่

1. แบบแผนการวิจัย
2. การกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก
3. พื้นที่การดำเนินการวิจัย
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล
7. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล
8. จริยธรรมในการทำวิจัย

1. แบบแผนการวิจัย

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีวิทยาการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีการแบบศึกษาเฉพาะกรณี เนื่องจากเป็นวิธีการศึกษาที่มีการกำหนดขอบเขตอย่างเฉพาะเจาะจง โดยใช้รูปแบบการทำวิจัยที่มุ่งหาคำอธิบาย (Explanatory) เพื่อศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 และใช้รูปแบบการค้นคว้า (Exploratory) เพื่อทำความเข้าใจผลจากกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบทของการเผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ ผ่านมุมมองของผู้ให้ข้อมูล (Emic view) ตามแนวคิดของ Stake (1995) ซึ่งระบุว่า วิธีวิทยาการวิจัยเชิง

คุณภาพเป็นการมุ่งทำความเข้าใจกรณีที่ศึกษาอย่างลึกซึ้ง โดยให้ความสำคัญกับการเป็นส่วนหนึ่งและการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกรณีกับบริบท เป็นการทำความเข้าใจด้วยการบรรยายถึงลักษณะของสิ่งที่เกิดขึ้นโดยปราศจากความคาดหวังในคำอธิบายอย่างเป็นทางการเป็นเหตุเป็นผล นักวิจัยเชิงคุณภาพมีความเชื่อว่าปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นความเกี่ยวเนื่องกันอย่างซับซ้อนของเหตุบังเอิญและการที่จะทำความเข้าใจปรากฏการณ์นั้นต้องอาศัยการมองไปที่บริบทในภาพรวม ในการรวบรวมข้อมูล มีการใช้การสัมภาษณ์เพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลอธิบายลักษณะของสิ่งที่เกิดขึ้นและความเชื่อมโยง ใช้การสังเกตเป็นเครื่องมือเพื่อเป็นการยืนยันข้อค้นพบจากการวิเคราะห์และการรายงานผลวิจัย และใช้การพรรณนาบริบททั้งด้านกายภาพของสถานที่และบริบทอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับกรณี เพื่อให้ผู้อ่านเกิดประสบการณ์ร่วม

2. การกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants)

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการวิจัยนี้ คือ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่เคยเผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลัก (Purposeful sampling) ด้วยการกำหนดคุณสมบัติ (Criterion) ทั้งนี้ เพื่อการได้มาซึ่งผู้ให้ข้อมูลหลักที่สามารถให้ข้อมูลที่ครอบคลุมเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย จึงมีการพิจารณาคriteriaของผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนี้

เกณฑ์คัดเข้า

1. ผู้ที่ยังคงเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในปัจจุบัน
2. ผู้ที่ผ่านการทำการรายการตรวจสอบ (Checklist) คุณสมบัติการเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย และการมีประสบการณ์เผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ โดยมีคุณสมบัติครบทุกข้อสำหรับเกณฑ์ประสบการณ์เผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจนั้นเป็นไปตามการรับรู้ของผู้ให้ข้อมูลหลัก
3. ผู้ที่ผ่านการทำแบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจของกรมสุขภาพจิต (2563) โดยมีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับสูงกว่าเกณฑ์ปกติ คือได้คะแนนมากกว่า 69 คะแนนขึ้นไป

4. ผู้ที่มีความสนใจในการให้ข้อมูลเพื่อการวิจัยจนจบการวิจัย

เกณฑ์คัดออก

1. ผู้ที่ประสงค์ที่จะออกจากการเป็นผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. ผู้ที่ไม่สามารถระลึกถึงประสบการณ์การเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจได้

ในการนี้ ผู้วิจัยใช้การแนะนำต่อ ๆ กันไป (Snowball sampling) ซึ่งเริ่มต้นจากการได้คำแนะนำจากสมาชิกในครอบครัวในการเข้าถึงผู้เข้าร่วมวิจัยคนแรก จากนั้นจึงขอความ

อนุเคราะห์จากผู้เข้าร่วมวิจัยคนแรกให้ช่วยแนะนำผู้เข้าร่วมวิจัยคนถัดไป (ชาย โพธิ์สิตา, 2552) การวิจัยนี้มีผู้เข้าร่วมวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าทั้งสิ้นจำนวน 8 คน จากกลุ่มเป้าหมายจำนวน 15 คนที่ไม่ผ่านเกณฑ์ โดยผู้วิจัยยุติการค้นหาผู้ให้ข้อมูลหลัก เมื่อวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมวิจัยทั้ง 8 คน แล้วพบว่าไม่มีข้อมูลใดใหม่แสดงขึ้นมาอีก กล่าวคือ ข้อมูลที่เก็บมานั้นมีการแสดงความอึดตัวของข้อมูล ประกอบกับการคำนึงถึงขอบเขตของระยะเวลาที่เหมาะสมในการเก็บข้อมูล

อย่างไรก็ตาม หากในระหว่างการรวบรวมข้อมูล ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีการเผยถึงเบื้องหลังสำคัญที่มีความสัมพันธ์ต่อการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เช่น ครอบครัว และเพื่อน เป็นต้น ผู้วิจัยอาจต้องมีการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคคลเหล่านั้น เพื่อเป็นการเชื่อมโยงข้อมูลอันจะเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจถึงกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่เคยเผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำในแบบองค์รวมต่อไป

3. พื้นที่การดำเนินการวิจัย

ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยเลือกกรณีตัวอย่างเป็นบุคคล มีพื้นที่ในการดำเนินการวิจัยเป็นสถานประกอบการธุรกิจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย โดยผู้วิจัยเลือกเฉพาะสถานประกอบการที่อยู่ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยในการวิจัยนี้คือจังหวัดสมุทรปราการ เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีจำนวนผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยราว 4.4 แสนราย ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 16.3 ของจำนวนผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยทั่วประเทศจำนวน 2.7 ล้านราย (สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม, 2566) ทำให้สามารถหาผู้ให้ข้อมูลหลักที่ตรงตามเกณฑ์คัดเข้าได้มากพอต่อการเก็บข้อมูลเพื่อตอบคำถามวิจัย

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 นักวิจัย

เครื่องมือที่สำคัญที่สุดในการทำวิจัยเชิงคุณภาพ คือ นักวิจัยที่ต้องมีทักษะในการถาม การฟัง การสังเกต และการวิเคราะห์คำตอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่มีความครอบคลุมสำหรับการตอบคำถามวิจัย (รวิวรรณ ชินะตระกูล, 2544) ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาเกี่ยวกับวิธีวิจัยเชิงคุณภาพในระดับขั้นปริญญาโท และได้มีโอกาสฝึกทักษะการสัมภาษณ์กับอาจารย์ที่ปรึกษาก่อนที่จะลงสนามเพื่อเก็บข้อมูล รวมถึงผู้วิจัยเป็นผู้ที่เคยประกอบอาชีพเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเป็นเวลาประมาณ 2 ปี ทำให้มีความเข้าใจถึงสภาพจิตใจของบุคคลที่อยู่ในบริบทของความ

เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่ต้องรับภาระหน้าที่ในการบริหารจัดการธุรกิจ และรับผิดชอบด้านการเงิน รวมถึงการที่ต้องใช้เงินทุนส่วนตัวเพื่อการดำเนินกิจการ

4.2 แนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview)

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกโดยมีการสร้างแนวคำถามสำหรับการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างที่มีหลักคิดมาจากการทบทวนวรรณกรรมร่วมกับการพิจารณาจากอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อเป็นการตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงมีการส่งแนวคำถามเพื่อให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการทำวิจัยเชิงคุณภาพ 3 ท่าน ทำการตรวจทานและให้ข้อเสนอแนะ จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการปรับแก้ข้อคำถามร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้งเพื่อให้ข้อคำถามมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และนำคำถามไปทดลองสัมภาษณ์ในบุคคลที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นขั้นตอนสุดท้าย เมื่อได้ข้อมูลจากการทดลองสัมภาษณ์มาแล้ว ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นกับอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นจึงนำแนวคำถามไปใช้สัมภาษณ์กับผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 ราย โดยมีตัวอย่างคำถามดังปรากฏในตารางที่ 2

ตาราง 2 ตัวอย่างคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก

วัตถุประสงค์	คำถามหลัก
1. เพื่ออธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19	1.1 ขอให้ท่านนึกถึงผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่มีต่อสภาพจิตใจของท่าน แล้วช่วยเล่าว่าท่านมีวิธีการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร
2. เพื่อทำความเข้าใจถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ	2.1 จากเหตุการณ์วิกฤตเศรษฐกิจที่กล่าวมา ท่านนำวิธีการที่เคยใช้รับมือกับผลกระทบที่เกิดจากวิกฤตเศรษฐกิจในครั้งนั้น มาปรับใช้กับวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 นี้ได้อย่างไร

4.3 แบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ผู้วิจัยใช้แบบประเมินที่ปรับปรุงจากแบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจของกรมสุขภาพจิต (2563) ซึ่งเป็นแบบประเมินแบบรายงานตนเอง (Self-report scale) ที่จัดทำขึ้นเพื่อให้เหมาะสมกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และลักษณะของคนไทย แบบประเมินนี้แบ่งเป็น 3 ด้าน จำนวน 20 ข้อ ได้แก่ 1) ด้านความทนต่อแรงกดดัน จำนวน 10 ข้อ 2) ด้านกำลังใจ จำนวน 5 ข้อ 3) ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะคำตอบแบบ Likert Rating Scales 4 ระดับ คะแนนรวมทั้งสิ้น 80 คะแนน เป็นแบบวัดที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .749 โดยผู้ที่มีระดับคะแนนต่ำกว่า 55 คะแนนหมายถึงการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ ผู้ที่มีระดับคะแนน 55 - 66 คะแนนหมายถึงการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับปกติ และผู้ที่มีระดับคะแนนตั้งแต่ 69 คะแนนขึ้นไปหมายถึงการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในระดับสูงกว่าเกณฑ์ ผู้วิจัยเลือกใช้แบบประเมินในข้างต้น เนื่องจาก มีความเหมาะสมกับผู้ให้ข้อมูลหลักซึ่งเป็นคนไทยที่เผชิญวิกฤตจากการที่ชีวิตประสบกับสถานการณ์บางอย่าง โดยก่อนหน้านี้มีงานวิจัยเกี่ยวกับความยืดหยุ่นทางจิตใจในคนไทยที่เผชิญวิกฤตจากสถานการณ์ เช่น การเป็นผู้ดูแลผู้ป่วย และการประสพภัยพิบัติ รวมถึงยังมีงานวิจัยความยืดหยุ่นทางจิตใจของคนไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID 19 ที่นำแบบประเมินนี้มาใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยเช่นกัน (กริณี สังข์ประคอง, 2019; ประภาศรี ปัญญาวิรัชชัย และ ภวมัย กาญจนจิรากร, 2022; ภคณพิน กิตติรักษนนท์, พาสณา คุณาธิวัฒน์, ศรีณนย พิชญอักษร, และ ธิดา รัตน์ทิพโชติ, 2021; อัมเรศ เนตาสีทธิ, พงศ์วัชร พงกันทา, และ ปณตนนท์ เกียรติประภากุล, 2016)

4.4 รายการตรวจสอบคุณสมบัติการเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยและการมีประสบการณ์เผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ

ผู้วิจัยใช้รายการตรวจสอบคุณสมบัติการเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยและการมีประสบการณ์เผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจที่สร้างขึ้นเองโดยใช้การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับวิกฤตและความเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมาเป็นแนวทางในการสร้างรายการตรวจสอบเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักที่จะสามารถให้ข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์การวิจัยได้ โดยก่อนที่จะนำรายการตรวจสอบไปใช้จริง ผู้วิจัยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาในการปรับแก้ข้อความเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการทราบ สำหรับเกณฑ์ในการใช้รายการตรวจสอบ คือ ผู้ให้ข้อมูลหลักมีคุณสมบัติตรงตามรายการตรวจสอบครบทุกข้อ

4.5 อุปกรณ์ภาคสนาม

ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์การอัดเสียงเป็นเครื่องมือช่วยในการบันทึกบทสัมภาษณ์ เพื่อช่วยให้การเก็บข้อมูลเกิดความตกหล่นน้อยที่สุด โดยก่อนทำการบันทึกเสียง ผู้วิจัยทำการขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกครั้ง นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังใช้สมุดจดเพื่อบันทึกในสิ่งที่อุปกรณ์การอัดเสียงไม่สามารถบันทึกได้ เช่น สีหน้า ท่าทาง รวมถึงอารมณ์ของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาใช้ประกอบการวิเคราะห์ข้อมูลได้ต่อไป

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในส่วนของ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการดำเนินงานออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงการเตรียมตัวก่อนดำเนินการวิจัย ช่วงการลงสนามการวิจัย และช่วงการออกจากสนามการวิจัย ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

5.1 ช่วงการเตรียมตัวก่อนดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยมีการเตรียมความพร้อมก่อนการลงสนามเพื่อเก็บข้อมูล ดังนี้

1. ผู้วิจัยเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพทั้งทางการลงทะเลียนเพื่อเข้าเรียนในรายวิชาการวิจัยเชิงคุณภาพทางจิตวิทยาประยุกต์ การเข้าร่วมอบรมออนไลน์ในหัวข้อ ‘ศาสตร์และศิลป์การวิจัยเชิงคุณภาพ’ และการอ่านตำราด้วยตนเอง ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้เป็นการเพิ่มพูนทักษะการตั้งคำถามเพื่อการสัมภาษณ์เชิงลึกให้แก่ตัวผู้วิจัย กล่าวคือ ใช้หลักการถาม What Where Who When How ในการให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่าถึงประสบการณ์ต่าง ๆ และใช้ Conversational probes เช่น การขอให้ผู้ให้ข้อมูลหลักยกตัวอย่างพฤติกรรม เพื่อเป็นการเข้าถึงข้อมูลที่มีความลึกมากยิ่งขึ้น รวมถึงใช้ Credibility probes เช่น การสรุปใจความของสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเล่ามา ซึ่งนอกจากจะเป็นการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแล้ว ยังสามารถนำไปสู่การเชิญให้ผู้ให้ข้อมูลหลักขยายความเพิ่มเติมเกี่ยวกับประเด็นนั้น ๆ ได้อีกด้วย ที่สำคัญคือ การทำให้ผู้วิจัยมีความเข้าใจในหลักการของการแสวงหาความรู้ความจริงในมุมมองของผู้ให้ข้อมูลหลักโดยไม่มีการตัดสินตีตรา ซึ่งผู้วิจัยมีความพยายามในการนำหลักการนี้ไปใช้ขณะทำการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก

2. ผู้วิจัยดำเนินการขอรับการพิจารณาจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2565

3. ผู้วิจัยทำการติดต่อกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อแนะนำตัวและขออนุญาตทำการสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอาชีพและวิกฤตเศรษฐกิจที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเคยเผชิญมา รวมถึงเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลักซักถามรายละเอียดเกี่ยวกับงานวิจัยและการนำข้อมูลไปใช้โดยละเอียด ทั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงความสมัครใจของกลุ่มเป้าหมายเป็นสำคัญ

4. ระหว่างรอถึงวันนัดหมาย ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับอาชีพของผู้ให้ข้อมูลหลัก

5.2 ช่วงการลงสนามการวิจัย

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสังเกต ผู้วิจัยใช้เวลาประมาณ 2 เดือน ตั้งแต่ช่วงปลายเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2565 ถึงช่วงกลางเดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2566 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าพบผู้เข้าร่วมวิจัยตามวันและเวลาที่นัดหมายไว้ล่วงหน้า จากนั้นทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และวิธีการเก็บข้อมูล

2. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบประเมินความยืดหยุ่นทางจิตใจ และรายการตรวจสอบคุณสมบัติการเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยและการมีประสบการณ์เผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ จากนั้นทำการนัดหมายวันและเวลาสำหรับการสัมภาษณ์กับผู้เข้าร่วมวิจัยที่ผ่านเกณฑ์คัดเลือก

3. ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ตามแนวคำถามที่เตรียมมา โดยเริ่มจากการพูดคุยอย่างไม่เป็นทางการในประเด็นเกี่ยวกับการประกอบอาชีพของผู้เข้าร่วมวิจัย จากนั้นจึงเข้าสู่ประเด็นคำถามหลัก โดยลำดับคำถามมีการปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ในการสัมภาษณ์แต่ละครั้ง ทั้งนี้ การเก็บข้อมูลแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง

4. ผู้วิจัยทำการสังเกตสถานประกอบการและกลุ่มลูกค้าเพื่อนำมาประกอบการบรรยายบริบทของผู้ให้ข้อมูลหลัก

5. ผู้วิจัยทำการจัดระเบียบข้อมูลด้วยการถอดเทปแบบคำต่อคำ จากนั้นทำการบรรณาธิกรข้อมูลโดยพยายามคงลักษณะอารมณ์ ความรู้สึก เสียงที่ไม่ใช่คำพูด และบรรยากาศของการสนทนาไว้ให้ได้ครบถ้วนที่สุด แล้วจัดเก็บข้อมูลโดยมีการสำรองข้อมูลที่จัดระเบียบแล้วไว้อย่างน้อย 1 ชุด

5.3 ช่วงการออกจากสนามการวิจัย

เมื่อผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เพียงพอและครอบคลุมสำหรับการตอบคำถามวิจัย ในระดับหนึ่งแล้ว ผู้วิจัยยังไม่ถอนตัวออกจากสนามในทันที แต่ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อพิจารณาว่าข้อมูลนั้นเป็นข้อค้นพบที่ชัดเจน และไม่พบข้อมูลสำคัญที่แสดงไปในทิศทางอื่นแล้ว จึงตัดสินใจออกจากสนามวิจัยอย่างสมบูรณ์

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) ซึ่งเป็นกระบวนการและขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปลี่ยนแปลงข้อมูลดิบให้เป็นข้อมูลที่แสดงถึงแบบแผนพฤติกรรมและแบบแผนความสัมพันธ์ ตามที่ เบญญา ยอดดำเนิน-แอ็ดติกซ์ และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ (2552) ระบุไว้ ดังนี้

1. อ่านและจับประเด็น : ผู้วิจัยทำการอ่านข้อมูลดิบอย่างละเอียดหลาย ๆ รอบ เพื่อทำความเข้าใจ และจับประเด็นหลักจากบทสัมภาษณ์ โดยพยายามใช้วัตถุประสงค์ของการวิจัย และความรู้จากการทบทวนวรรณกรรมมาเป็นกรอบในการมองหาประเด็นหลักจากข้อมูลดิบ
2. เปลี่ยนประเด็นเป็นรหัส : ผู้วิจัยเปลี่ยนประเด็นหลักในบทสัมภาษณ์ให้เป็นรหัสไว้ทำย่ข้อความโดยการให้รหัสแบบเปิด (Open-coding) ซึ่งเป็นการสรุปสาระโดยย่อของประเด็นหลักนั้น ๆ
3. จัดกลุ่มข้อมูล : ผู้วิจัยทำการจัดกลุ่มข้อมูลลงในตารางรหัส โดยการเชื่อมโยงข้อมูลที่สามารถจับกลุ่มสาระ (ความหมาย) หรือแนวคิด (Concept) ได้ ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยใช้การพิจารณารหัสเปิดทั้งหมด แล้วทำการจัดกลุ่มรหัสที่เหมือนกันไว้ด้วยกัน
4. เชื่อมโยงแนวคิด : ผู้วิจัยทำการเชื่อมโยงแนวคิดเข้าด้วยกัน เพื่อหาแบบแผนความสัมพันธ์ (Theme) ดังปรากฏในตารางที่ 3

ตาราง 3 ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

กลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม		
Quotation	Code	Theme
พี่ก็มีเพื่อนที่ทำธุรกิจแบบเดียวกัน เราก็คุยกันอยู่ตลอด	มีเครือข่ายให้	การสนับสนุนด้าน
อย่างตอนเปิดเพจเราก็คุยกันว่าลองเปิดเพจใหม่ เขา	คำปรึกษาที่ตรงกับ	ทรัพยากร
บอกว่าก็ดี เราก็ลองเปิด ตอนมีปัญหาเราก็ปรึกษาเขา	ปัญหา	
ได้ อย่างน้อยพี่ก็มีเพื่อนที่ทำธุรกิจแบบเดียวกันปรึกษา		
(MICRO 7)		
เราเจอปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายไม่พอในบริษัท เช่น	การสนับสนุนด้าน	
จ่ายเงินเดือนลูกน้อง เขาก็เข้ามารับผิดชอบแทนเรา	การเงินจากครอบครัว	
เลย ไม่มีบ่น ไม่มีถามเลยว่าเกิดอะไรขึ้น (MICRO 3)		

ตาราง 3 (ต่อ)

กลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม		
Quotation	Code	Theme
สอบถามจากบริษัทอื่น ๆ ว่าในธุรกิจอื่นเขาทำกันยังไง เขาผ่านพ้นกันยังไงกับ crisis นี้ (MICRO 1)	มีเครือข่ายให้ คำปรึกษาที่ตรงกับ ปัญหา	
บอกเขาว่ายอดมันลดลงเยอะเลยนะ เขาก็ให้กำลังใจ เขาบอกไม่เป็นไรมันก็เป็นเรื่องปกติ (MICRO 7)	การสนับสนุนด้าน การพูดให้กำลังใจ จากครอบครัว	การสนับสนุนด้าน อารมณ์
ทุกคนที่บ้านไม่มีใครตำหนิใครเลยคะ แล้วเราก็ไม่ไป เอาความเครียดมาใส่ซึ่งกันและกัน (MICRO 3)	ครอบครัวไม่ กล่าวโทษกัน	
ครอบครัวมีผลเยอะมากเลย กำลังใจจากครอบครัว เวลาเขาพูดให้กำลังใจเรา เราก็รู้สึกที่เราไม่ได้ตัวคนเดียว มันก็มีคนที่สู้ไปกับเรา (MICRO 1)	การสนับสนุนด้าน การพูดให้กำลังใจ จากครอบครัว	

5. ขยายความเชื่อมโยง : ผู้วิจัยขยายขอบข่ายของความเชื่อมโยงเพื่อให้เห็นภาพรวมของสิ่งที่ทำการศึกษา

6. หาความหมาย : ผู้วิจัยทำการตีความเพื่อหาความหมายที่ซ่อนอยู่ในคำพูดและพฤติกรรมของผู้ให้ข้อมูลหลัก รวมถึงสร้างคำอธิบายของแบบแผนความสัมพันธ์ที่ค้นพบด้วยการเชื่อมโยงข้อมูลเข้ากับทฤษฎีที่ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมไว้

7. หาข้อสรุป : ผู้วิจัยทำการหาข้อสรุปที่เป็นสาระหลักของผลการวิเคราะห์ ตีความ และการหาความหมาย

7. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือ (Credibility) และความสามารถในการพึ่งพาได้ (Dependability) ของข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์และการสรุปข้อมูลตามแนวทางการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) โดยมีการตรวจสอบใน 3 มิติ ดังนี้

1. การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านข้อมูล (Data triangulation) ผู้วิจัยมีการเก็บข้อมูลจากหลายแหล่งข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการกับผู้เกี่ยวข้องกับผู้ให้ข้อมูลหลัก เช่น ครอบครัว ที่มงาน และลูกค้า

2. การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านวิธีการรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation) ผู้วิจัยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลที่หลากหลายเพื่อรวบรวมข้อมูลเดียวกัน กล่าวคือ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสังเกตและการจดบันทึกภาคสนามมาใช้ตรวจสอบซึ่งกันและกันกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

3. การตรวจสอบแบบสามเส้าด้านผู้วิเคราะห์ (Analyst triangulation) ผู้วิจัยได้รับการช่วยเหลือจากอาจารย์ที่ปรึกษาในการร่วมกันวิเคราะห์ข้อมูล

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้มีการตรวจสอบความสามารถในการฟังพาได้ โดยผู้วิจัยมีการอธิบายให้เห็นถึงขั้นตอนการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักและขั้นตอนการทำงานวิจัยไว้อย่างชัดเจน รวมถึงได้มีการเก็บบันทึกข้อมูลไว้อย่างเป็นระบบ สามารถตรวจสอบได้ว่าข้อมูลทั้งหมดมีที่มาที่ไป เช่น การบันทึกเสียง การถอดเทป การเข้ารหัส และการสรุปข้อมูล เป็นต้น

8. จริยธรรมในการทำวิจัย

ในการทำวิจัยเชิงคุณภาพซึ่งเป็นการวิจัยในมนุษย์ครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความตระหนักถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูลหลัก ดังนั้น ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการขอจริยธรรมการวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับหมายเลขรับรอง SWUEC-G-425/2565E

ขณะดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยทำการแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย และขอความสมัครใจจากผู้ให้ข้อมูลหลักทุกครั้ง รวมถึงมีการแจ้งสิทธิในการปฏิเสธที่จะตอบคำถาม การถอนตัวจากการวิจัย และการปกปิดความลับของข้อมูล นอกจากนี้ ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลหลักซักถามข้อมูลเพื่อคลายความกังวลใจ ทั้งนี้ เพื่อให้แน่ใจว่าผู้ให้ข้อมูลหลักมีข้อมูลเพียงพอในการตัดสินใจยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

ในส่วนของการจดบันทึกและการถอดเทปจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยทำการบันทึกข้อมูลและถอดเทปตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเท่านั้น ไม่มีการเพิ่มเติมข้อมูลนอกเหนือใดใดทั้งสิ้น และในการรายงานผล มีการใช้ชื่อสมมติเพื่อปกปิดชื่อจริงและลักษณะส่วนบุคคลของผู้ให้ข้อมูลหลัก

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้เป็นการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดขึ้นของความเข้มแข็งทางจิตใจในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 และคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เกิดขึ้นตั้งแต่ครั้งที่กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลักต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตจนมาถึงคุณลักษณะที่พวกเขาแสดงออกมาอีกครั้งเมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจที่มีสาเหตุมาจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ในการนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยหลักการแบบอุปนัยเพื่อสร้างแบบแผนความสัมพันธ์จากข้อมูลดิบที่ได้จากผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่เคยเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ จำนวน 8 ราย โดยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ส่วนที่ 2 กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

ส่วนที่ 3 ความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ

แต่ละส่วนมีสาระสำคัญ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants)

เนื่องจากการรับรู้ถึงบริบทเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจในมุมมองของพวกเขาได้อย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น ดังนั้น ในส่วนนี้จึงเป็นการนำเสนอคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก รวมไปถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต ไปจนถึงประสบการณ์ของการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 มีสาระสำคัญ ดังนี้

1.1 คุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักของการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่เคยมีประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต รวมจำนวน 8 ราย แบ่งเป็นเพศชาย 1 ราย และ

เพศหญิง 7 ราย โดยทุกรายประกอบอาชีพเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไป ใช้เงินทุนของตัวเองในการดำเนินธุรกิจโดยไม่มีการกู้ยืมจากแหล่งเงินทุนอื่น มี 2 ธุรกิจที่มีลูกจ้างประจำ 5 คน และ 1 ธุรกิจที่มีลูกจ้างประจำ 1 คน นอกจากนี้ 4 ใน 8 ธุรกิจมีการจ้างงานจากบริษัทภายนอก (Outsource) ดังตาราง 4 ในส่วนของวิธีการดำเนินธุรกิจของผู้ให้ข้อมูลหลักทุกราย เป็นรูปแบบที่เจ้าของธุรกิจต้องรับผิดชอบงานในหลายหน้าที่ ตั้งแต่การติดต่อประสานงานกับลูกค้า การขายหรือการให้บริการลูกค้า รวมไปถึงการดูแลในส่วนของการเงินการบัญชี

ตาราง 4 ตารางแสดงคุณลักษณะของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลัก (นามสมมติ)	เพศ	อายุ (ปี)	อาชีพ	ระยะเวลาประกอบอาชีพ เป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย (ปี)	จำนวนลูกจ้าง (คน)	การจ้าง Outsource	การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต (ครั้ง)	ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต
MICRO 1	ช	39	เจ้าของธุรกิจรับออกแบบบ้านและงานตกแต่งภายใน	10	5	มี	3	1.การถูกเรียกเก็บภาษีย้อนหลัง 2.การถูกเรียกเก็บค่าปรับจากการใช้ Software ละเมิดลิขสิทธิ์ 3.การถูกผู้รับเหมาโกงเงิน
MICRO 2	ญ	54	เจ้าของธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง	20	-	มี	1	1.การถูกเรียกเก็บค่าปรับส่งงานล่าช้า เนื่องจากขาดแคลนแรงงาน
MICRO 3	ญ	53	เจ้าของธุรกิจเครื่องสำอางและการบริการด้านบำบัดด้วยแพทย์ทางเลือกแบบองค์รวม	21	5	มี	1	1.การปิดกิจการ เนื่องจากการมีข้อขัดแย้งกับลูกจ้าง

ตาราง 4 (ต่อ)

ผู้ให้ ข้อมูล หลัก (นาม สมมติ)	เพศ	อายุ (ปี)	อาชีพ	ระยะเวลา การประกอบ อาชีพ เป็น ผู้ประกอบการ วิสาหกิจราย ย่อย (ปี)	จำนวน ลูกจ้าง (คน)	การจ้าง Outsource	การเผชิญ วิกฤต เศรษฐกิจ ในอดีต (ครั้ง)	ประสบการณ์ การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจ ในอดีต
MICRO 4	ญ	61	เจ้าของธุรกิจ ร้านเสริมสวย	39	-	ไม่มี	1	1.การมีจำนวนลูกค้าประจำ ลดลง เนื่องจากพื้นที่โดยรอบ ถูกเวนคืน
MICRO 5	ญ	38	เจ้าของธุรกิจ ร้านขาย อาหารสัตว์	10	-	ไม่มี	1	1.ยอดขายลดลง เนื่องจาก ทำเลที่ตั้งของร้านอยู่ในมุมลับ ตาคน
MICRO 6	ญ	43	เจ้าของธุรกิจ ร้านกาแฟ โบราณ	17	1	ไม่มี	1	1.ยอดขายลดลง เนื่องจากการ มีคู่แข่งทางการค้าเพิ่มขึ้นอย่าง รวดเร็ว
MICRO 7	ญ	48	เจ้าของธุรกิจ จำหน่าย สินค้ามือสอง	13	-	ไม่มี	1	1.ยอดขายลดลง เนื่องจากพื้นที่ ที่ตั้งร้านถูกสั่งปิดจากเจ้าของ ที่ดิน
MICRO 8	ญ	67	เจ้าของธุรกิจ ร้านขายของ ชำ	30	-	ไม่มี	3	1.การถูกลูกค้าโกงเงิน 2.การมียอดขายลดลง เนื่องจากมีคู่แข่งเป็นร้าน สะดวกซื้อรายใหญ่ 3.วิกฤตเศรษฐกิจจาก สถานการณ์ภายนอก เช่น วิกฤตต้มยำกุ้ง น้ำท่วมใหญ่ และใช้หนี้วินาศ

1.2 ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจ

เนื่องจากการวิจัยนี้สนใจศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ ในส่วนนี้จึงเป็นการอธิบายถึงรายละเอียดประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจของผู้ให้ข้อมูลหลัก ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่ วิกฤตเศรษฐกิจในอดีต และวิกฤตเศรษฐกิจในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยมีรายละเอียดดังนี้

MICRO 1 เจ้าของธุรกิจรับออกแบบบ้านและงานตกแต่งภายใน

MICRO 1 เรียนจบจากคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และมีอาชีพเป็น Interior designer มาตั้งแต่ก่อนเรียนจบปริญญาตรี ในช่วง 2 ปีแรกหลังเรียนจบ MICRO 1 รับทำงานออกแบบในลักษณะของ Freelance จากนั้นจึงตัดสินใจจัดตั้งบริษัท เริ่มแรกยังไม่มีการจ้างพนักงาน จนบริษัทเติบโตเข้าสู่ปีที่ 5 จึงมีการจ้างพนักงานรายแรก ปัจจุบันบริษัทของ MICRO 1 มีอายุ 10 ปี มีพนักงานประจำทำหน้าที่ออกแบบจำนวน 5 ราย และมีการขยายขอบเขตงานจากงานออกแบบภายในไปสู่การทำเฟอร์นิเจอร์และงานก่อสร้างต่อเติมด้วยการจ้างงานกับบริษัทภายนอก

ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต

ในระยะเวลา 10 ปี ที่เป็นเจ้าของธุรกิจ MICRO 1 ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินธุรกิจอยู่หลายครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการได้รับแจ้งการจัดเก็บภาษีย้อนหลัง คิดเป็นจำนวนเงินราว 1 ล้านบาท การถูกดำเนินคดีเนื่องจากการใช้ซอฟต์แวร์ผิดลิขสิทธิ์ที่ทำให้โดนเรียกค่าปรับ 2 ล้านบาท และการที่ผู้รับเหมาก่อสร้างรับเงินค่าจ้างไปแล้ว แต่ไม่ทำงานให้เสร็จตามที่ตกลงไว้ โดยวิกฤตทั้ง 3 ครั้งเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันทำให้ MICRO 1 ต้องแบกรับภาระค่าเสียหายในระยะยาว

"มันเกิดจากการที่เราทำบัญชี ทำบริษัทโดยที่ไม่มีความรู้เรื่องบัญชี แล้วก็ส่งเอกสารไปตาม

ความเข้าใจของตัวเองแต่จริง ๆ แล้วมันไม่ถูกต้อง พอผ่านไปเกือบปีเขา (สรรพากร)

ก็แจ้งว่าเราโดนค่าปรับ ก็โดนไปประมาณปีละสี่แสนแปดสี่แสนเก้า 2 ปี

ก็กระทบตัวเอง กระทบพ่อแม่ที่ต้องมาช่วยเหลือเรื่องการเงิน

ก็เครียดนะ ตอนนั้นก็เครียดว่าทำไมอยู่ดี ๆ มาเจอแบบนี้"

"ช่วงก่อนโควิด เขาเข้ามาจับลิขสิทธิ์ มาเรียกเงินเรา 2 ล้าน

ก็กระทบกับบริษัท ตัวพี่เอง ตอนแรกก็ตกใจแล้วก็เครียด"

"เราก็มัวใจ เราก็จ้างงานเขาไป 4-5 งาน

แล้วเขาก็ไปทีเดียวเลยพร้อมกับงาน 4-5 งาน เงินของ 4-5 งานในมือ

สุดท้ายพี่ก็ต้องหางานหาเงินมาโปะจบไปที่ละ project”

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

สำหรับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด 19 ที่มีต่อธุรกิจ คือ การให้พนักงานทำงานในรูปแบบ Work from home ตามคำสั่งของรัฐบาลทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รวมถึงคำสั่ง Curfew ที่จำกัดช่วงเวลาการเดินทางก็ทำให้ช่างก่อสร้างที่ทำงานอยู่ที่หน้างานทำงานได้น้อยลง ส่งผลให้การเบิกจ่ายเงินจากลูกค้าต้องชะงักงัน

“มันกระทบอยู่แล้ว ไม่ว่าจะป็นงานล่าช้า เงินล่าช้า ทุกอย่างเข้าไปหมด บริษัทเราต้องทำงานแข่งกับเวลา มันคืองานล่าช้าเมื่อไร เงินเข้าออฟฟิศช้าเมื่อนั้น จะเบิกลูกค้าได้ช้า งานจะไปขึ้นตอนต่อไปก็ช้า ช่างก็ไปเริ่มงานได้ช้า ทุกอย่างมันกระทบไปหมดเลย”

MICRO 2 เจ้าของธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง

MICRO 2 ประกอบอาชีพเป็นผู้รับเหมาตกแต่งภายในมาแล้วประมาณ 20 ปี ในช่วงเริ่มต้นธุรกิจ 4 ปีแรก MICRO 2 ทำบริษัทร่วมกับเพื่อนที่เป็นออกแบบ แต่ภายหลังมีปัญหาจึงแยกออกมาทำธุรกิจคนเดียว ในอดีต MICRO 2 เป็นผู้รับเหมาที่ทำงานกับโครงการบ้านและตึกสำนักงานขนาดใหญ่ แต่ปัจจุบันด้วยสาเหตุทางเศรษฐกิจและด้านสุขภาพ MICRO 2 จึงรับงานที่มีขนาดเล็กลงเป็นพวกงานตกแต่งภายในสำหรับบ้านเดี่ยวและร้านค้าเป็นหลัก โดยไม่มีการจ้างงานช่างประจำ แต่จะให้การจ้างงานช่างเป็นแบบรายครั้ง

ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต

จากประสบการณ์การทำงานในวงการรับเหมาก่อสร้างกว่า 20 ปีของ MICRO 2 ปัญหาหลักที่เกิดขึ้นมักวนเวียนอยู่กับเรื่องของช่างที่ทำงานด้วยกัน เนื่องจากธุรกิจของ MICRO 2 ไม่ได้มีการจ้างแรงงานช่างให้มาประจำอยู่ที่บริษัท แต่เป็นการจ้างงานกันแบบงานต่องาน ดังนั้น ในบางครั้ง MICRO 2 จึงไม่สามารถหาช่างมาทำงานที่รับมาให้เสร็จสิ้นได้ทันเวลาที่ระบุไว้ในสัญญาจ้างงานด้วยเหตุผลที่หลากหลายไม่ว่าจะเป็นการที่ช่างรับงานซ้อนกัน การที่ลูกค้าเปลี่ยนแปลงบ่อยครั้งจนช่างหนึ่งงาน หรือแม้กระทั่งการทำงานในฤดูฝนที่ทำให้งานต้องล่าช้าออกไปจนช่างไม่อยู่ทำงานต่อ และไม่ว่าจะด้วยสาเหตุอะไร ผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าวก็ทำให้ MICRO 2 ต้องรับผิดชอบจ่ายเงินค่าปรับให้กับลูกค้าเนื่องจากการส่งงานล่าช้า

“เรื่องคนงานหนักกว่าโควิดอีก นึกออกปะ พอเข้าใจไหม บางทีช่างอะ มันน่าเวียนหัวกว่าโควิดอีกเง การหาคนงานมาทำงานให้มันเสร็จ มันน่าปวดหัว อย่างที่บอกมันขาดคนงานอะไรอย่างเงี ช่างติดงานกัน ช่างไม่ติดงาน งานยังไม่เสร็จก็ต้องหา”

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

เนื่องจากลักษณะงานของผู้รับเหมาจำเป็นต้องมีการเดินทางเพื่อเข้าไปทำงานก่อสร้างที่หน้างาน คำสั่ง curfew ที่ประกาศใช้ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด 19 จึงส่งผลให้ MICRO 2 ต้องหยุดทำงาน

“ก็คือต้องหยุดทำงานอะค่ะ พอดีช่วงนั้นพี่ทำงานบ้านลูกค้าอยู่ไกลก็ไม่ได้ไป

ก็หยุดไปเป็นเดือน ๆ เราก็หยุดทำงานไปเลยอะค่ะ เพราะว่ามีคำสั่งห้ามเดินทาง”

MICRO 3 เจ้าของธุรกิจเครื่องสำอางและบริการด้านบำบัดด้วยแพทย์ทางเลือกแบบองค์รวมโดยการใช้ Sound therapy

MICRO 3 เป็นผู้ประกอบการที่ผ่านการทำธุรกิจค่อนข้างหลากหลาย เริ่มต้นจากการทำธุรกิจเกี่ยวกับการให้บริการนวดสมุนไพรแบบส่งตรงถึงที่พักราว 10 ปี จากนั้นจึงหันมาจับการทำธุรกิจด้านเครื่องสำอาง มีผลิตภัณฑ์หลากหลาย เช่น ครีมบำรุงผิวและยาสระผมที่จำหน่ายผ่านทางตัวแทนการขายและรูปแบบออนไลน์ และมีผลิตภัณฑ์หลักคือเจลว่านหางจระเข้ที่มีวางจำหน่ายในร้านค้าในห้างสรรพสินค้า MICRO 3 ทำธุรกิจด้านเครื่องสำอางมากกว่า 10 ปี และในปัจจุบันมีธุรกิจเพิ่มเติม คือ บริการด้านบำบัดด้วยแพทย์ทางเลือกแบบองค์รวมโดยการใช้ Sound therapy

ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต

เมื่อถามถึงวิกฤตที่เกิดขึ้นในชีวิตการเป็นผู้ประกอบการเกือบ 20 ปี MICRO 3 ได้เล่าเรื่องราวที่เป็นปัญหาเกี่ยวกับความขัดแย้งของตนเองกับลูกจ้างในบริษัทที่ทำการทุจริตรายได้ที่ควรจะต้องเข้าบริษัท ปัญหานี้นอกจากจะสร้างความทุกข์ใจให้กับ MICRO 3 แล้ว ที่สำคัญคือการกระทำที่ไม่ตรงไปตรงมาของลูกจ้างส่งผลต่อรายได้ของธุรกิจที่สถานการณ์ในตอนนั้นก็มีความในด้านการแข่งขันเยอะอยู่แล้ว และจากผลกระทบจากปัญหาในครั้งนั้นจึงทำให้ MICRO 3 ตัดสินใจยุติการทำธุรกิจบริการนวดสมุนไพรที่ตนเองก่อตั้งมา

“ปัญหาข้างในองค์กร ก็คนเราเยอะ เป็นหมอนวดซึ่งเขาเป็นคนโลก ไม่ซื่อสัตย์

คือเวลาไปพบลูกค้าก็เก็บเป็นของตัวเอง แล้วก็รับงานนอก ต่อรองเงินหาว่าเราเอาเปรียบ

ต้องมานั่งบ่น ต่ำหนิลูกน้อง ว่าไม่ซื่อสัตย์ เราก็ไม่ได้ง้อ รู้สึกว่าทนมไม่ไหวก็เลิกทำ”

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

ในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด 19 ธุรกิจด้านเครื่องสำอางของ MICRO 3 ได้รับผลกระทบทางด้านยอดขายอย่างมาก เนื่องจาก ผู้คนไปจับจ่ายใช้สอยที่ห้างสรรพสินค้าน้อยลง

ผลิตภัณฑ์หลักของธุรกิจอย่างเจลว่านหางจระเข้ที่วางขายในร้านในห้างสรรพสินค้าจึงได้รับผลกระทบอย่างหนัก

“ยอดว่านหางจระเข้ คือยอดหลักของรายได้ของออฟฟิศ คือเดือนหนึ่งประมาณเป็นล้านนะคะ สำหรับเฉพาะว่านหางจระเข้ แล้วหลังจากโควิดยอดมันก็ตกลงมาถึง 50% เลย ซึ่งถามว่ามันตกมากมัย ก็ค่อนข้างมาก”

MICRO 4 เจ้าของธุรกิจร้านเสริมสวย

MICRO 4 เป็นเจ้าของร้านเสริมสวยมาเป็นเวลาเกือบ 40 ปี อาชีพนี้เป็นอาชีพเดียวที่ MICRO 4 ทำมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 ย้อนไปราว 17 ปีก่อน MICRO 4 เป็นเจ้าของธุรกิจที่มีพนักงาน 4 คน แต่ในปัจจุบันไม่มีพนักงาน MICRO 4 เล่าให้ฟังว่าในชีวิตการเป็นเจ้าของร้านเสริมสวยตลอด 40 ปี ตนเองเคยรู้สึกว่าการทำอยู่นี้เจอปัญหาหนักจนถึงขั้นที่เรียกได้ว่าเป็นวิกฤตเพียงแค่ 2 ครั้ง ครั้งแรก คือ การที่ที่ดินละแวกร้านโดนเวนคืนที่ดินเพื่อก่อสร้างทางด่วน และครั้งที่ 2 คือ การแพร่ระบาดของโควิด 19

ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต

การที่ที่ดินละแวกร้านโดนเวนคืนเกิดขึ้นราว 17 ปีก่อน เหตุการณ์ในครั้งนั้นส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อธุรกิจของ MICRO 4 เนื่องจาก บ้านของลูกค้าประจำเกือบทั้งหมดโดนเวนคืนที่ดิน ทำให้ลูกค้าต้องย้ายออกจากพื้นที่ ส่งผลให้รายได้ของธุรกิจลดลงอย่างมาก MICRO 4 ต้องลดจำนวนพนักงานลงจนสุดท้ายเหลือเพียงตัวของ MICRO 4 เองที่ต้องทำหน้าที่ทุกอย่างภายในร้าน

“ก็คือที่ดินเวนคืน พอโดนเวนคืนคนเขาก็ย้ายกันไปหมด พอเขาย้ายกันหมดก็ไม่มีลูกค้า ลูกค้าก็ย้ายกันไปหมด เหลือทำเองอยู่คนเดียว จากจ้างช่าง 3-4 คน เพราะผั่งนั้นเป็นผั่งที่บ้านคนเยอะ ที่โดนทางด่วนนะ ลูกค้าแรก ๆ ที่ย้ายไปไม่ไกล เขาก็ยังกลับมานะ แต่พอนานเข้า เขาก็ต้องหาใกล้ ๆ ทำของเขา”

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด 19 มีคำสั่งจากรัฐบาลในการปิดหลายสถานที่ และหนึ่งในนั้นคือร้านเสริมสวย เหตุการณ์นี้ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงต่อ MICRO 4 ที่มีธุรกิจเสริมสวยเป็นรายได้หลัก เพราะ คำสั่งให้ปิดร้านทำให้ MICRO 4 ไม่มีรายได้ใดได้เข้ามาเลย และถึงแม้จะมีประกาศการผ่อนคลายเป็นให้กลับมาเปิดให้บริการเสริมสวยได้ แต่ด้วยสภาพเศรษฐกิจก็ทำให้จำนวนลูกค้าน้อยลงเป็นอย่างมาก

“เขาให้เราปิดหมดเลย ปิดแล้วก็ไม่มีรายได้อะไรเลย”

“ตอนโควิดนี้บอกเลยว่าเจียบ ทำไปด้วยนอนไปด้วย”

MICRO 5 เจ้าของธุรกิจร้านขายอาหารสัตว์

MICRO 5 เริ่มต้นการทำธุรกิจขายอาหารสัตว์ด้วยการลงทุนโดยใช้เงินสะสมของตนเอง กับพี่ชาย มีพนักงานซึ่งเป็นคนในครอบครัว 2 คน ใช้เวลาเพียง 1 ปีก็สามารถคืนทุนได้ และมีการขยายขยายจากร้านเล็ก ๆ เป็นธุรกิจที่ใหญ่ขึ้นโดยมีเครือข่ายเข้ามาเปิดหน้าร้านเพิ่มเพื่อร่วมกันกระจายสินค้า 5 ปีถัดมา MICRO 5 จึงตัดสินใจเปิดหน้าร้านสาขาที่ 2 ของตัวเอง แม้ว่าในปัจจุบันร้านขายอาหารสัตว์สาขาที่ 2 นี้จะก้าวเข้าสู่ปีที่ 5 ได้อย่างมั่นคง แต่ในช่วงขวบปีแรกของสาขาที่ 2 นี้ MICRO 5 ต้องเผชิญกับปัญหาจนทำให้ตนเองเกือบต้องถอดใจกับการทำธุรกิจ

ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต

ร้านสาขาที่ 2 ของ MICRO 5 ตั้งอยู่บริเวณโถงชั้นที่ 1 ของตึกอพาร์ทเมนท์ ซึ่งเป็นสถานที่ที่ครอบครัวซื้อเอาไว้ก่อนแล้ว แม้จะเป็นการทุ่มค่าใช้จ่ายเรื่องค่าเช่าร้าน แต่เนื่องจากตึกหลังนี้มีลักษณะเป็นห้องพัก ไม่ใช่อาคารพาณิชย์ที่ผู้คนจะสามารถมองเห็นหน้าร้านได้จากริมถนน นอกจากนี้ ทางเข้าตึกยังเป็นบันไดยกสูงจากพื้นถนนราว 3 เมตร ทำให้เมื่อมองขึ้นมาจะไม่สามารถมองเห็นว่ามีร้านค้าอยู่ด้านใน และถัดจากตึกอพาร์ทเมนท์ไปเพียง 200 เมตรก็จะเป็นที่ตั้งของตลาดขนาดใหญ่ ซึ่งมีร้านขายอาหารสัตว์อยู่หลายร้าน ด้วยทำเลที่ตั้งที่เรียกว่าลับตาคน เช่นนี้ ทำให้ธุรกิจของ MICRO 5 ไม่เป็นที่รู้จัก และแน่นอนว่าเหตุการณ์นี้ส่งผลกระทบต่อยอดขายของธุรกิจเป็นอย่างมาก

“ทำเลเห็นยาก ด้วยความที่อยู่ในตึก พออยู่ในตึกบางคนก็คิดว่ามันเป็นห้องพัก ที่พักของคน ไม่น่าจะมีร้านขายสินค้า คนก็จะไม่ค่อยขึ้นมา ก็คือมันกระทบยอดขายมาก ๆ ในช่วงเปิดแรก ๆ มันคือปัญหาของพี่เลย ที่รู้สึกว่ามันจะไปต่ออย่างไร”

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

ย้อนไปในช่วงแรกของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่สร้างความหวาดกลัวให้ผู้คนจนทำให้ไม่กล้าออกจากบ้าน แม้ร้านขายอาหารสัตว์จะไม่ใช่สถานที่ที่อยู่ในประกาศสั่งปิดจากทางรัฐบาล แต่ผู้คนก็ไม่มั่นใจในความปลอดภัยหากจะต้องเข้ามาเลือกซื้อของในร้านค้าตามปกติ ณ ช่วงเวลานั้น MICRO 5 เล่าว่าจำนวนลูกค้าที่แวะเวียนมาที่ร้านลดน้อยลงไปถนัดตาจนทำให้ MICRO 5 เกิดความกังวลว่าธุรกิจนี้กำลังจะถึงทางตัน

“ช่วงแรกที่แบบโควิดมันหนัก ๆ ต้องบอกว่าคนไม่กล้าออกจากบ้าน ลูกค้าไม่กล้าออกจากบ้าน ไม่กล้าที่จะออกมาซื้อของ เขาจะมีความเชื่อว่าร้านค้าทั่วไปมันต้องมีคนเข้ามาหลายตา คนก็จะไม่กล้าที่จะออกมาซื้อสินค้ากัน เราก็กังวล กังวลว่ามันจะไปต่อได้มั้ย”

MICRO 6 เจ้าของธุรกิจร้านกาแฟโบราณ

MICRO 6 เริ่มต้นทำธุรกิจร้านกาแฟโบราณตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 ตั้งต้นเปิดร้านจากเงินลงทุนของตัวเองด้วยเมนูเครื่องดื่มเพียง 10 ชนิดภายในพื้นที่เล็ก ๆ ที่มีหน้าร้านกว้างเพียง 2 เมตร ระยะเวลาผ่านไป 10 ปี MICRO 6 ก็ได้ทำการขยายกิจการด้วยการเปิดหน้าร้านใหม่บริเวณหน้าอาคารพาณิชย์พร้อมพัฒนาเมนูเครื่องดื่มที่หลากหลายมากขึ้นตามความต้องการของลูกค้า ในแต่ละช่วงเวลา ปัจจุบันร้านกาแฟแห่งนี้มีพนักงาน 1 คน และยังคงมี MICRO 6 เป็นผู้บริหารจัดการทุกอย่างภายในร้านตั้งแต่เรื่องของการสั่งซื้อวัตถุดิบไปจนถึงการชงเครื่องดื่มทุกแก้ว

ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต

ด้วยความที่ทำเลร้านกาแฟโบราณของ MICRO 6 ตั้งอยู่ใกล้กับตลาดที่เป็นใจกลางของชุมชน ลูกค้าที่แวะเวียนมาอุดหนุนจึงมีเข้ามาอย่างไม่ขาดสาย อย่างไรก็ตาม ร้านกาแฟโบราณของ MICRO 6 ไม่ใช่ร้านเครื่องดื่มร้านเดียวที่มีสิทธิ์ในการค้าขายในละแวกนั้น ในช่วงเริ่มต้นธุรกิจ MICRO 6 ยอมรับว่าถึงแม้ยอดขายที่ร้านจะไปได้ดี แต่ด้วยความที่มีคู่แข่งร้านเครื่องดื่มเพิ่มขึ้นอย่างไม่ขาดสาย เหตุการณ์นั้นก็ส่งผลกระทบต่อยอดขายของทางร้านจนสร้างความกังวลใจให้กับ MICRO 6

“มีช่วงหนึ่งที่ร้านมันเปิดขึ้นมามาก ๆ กันเลย พอมารวมกันทั้งร้านใหม่ร้านเก่า ร้านขายน้ำแบบเรามันก็เลยมีเยอะ ตัวเล็กสำหรับลูกค้ามันก็เลยเยอะขึ้น ความกังวลมันต้องมีอยู่แล้ว จะบอกว่าไม่มีเลยมันก็คือโกหก”

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

ถึงแม้ว่าการแพร่ระบาดของ COVID-19 จะไม่ส่งผลกระทบในด้านยอดขาย แต่ธุรกิจของ MICRO 6 ก็ยังได้รับผลกระทบในด้านต้นทุนวัตถุดิบที่มีราคาพุ่งสูงขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และด้วยความมุ่งมั่นที่ต้องการให้ลูกค้าทุกรายมีโอกาสได้ดื่มของอร่อยในราคาที่เหมาะสม MICRO 6 จึงตัดสินใจแบบรับส่วนต่างจากต้นทุนที่เพิ่มขึ้น

“ถ้าไรเราลดน้อยลง รายได้เราเท่าเดิม เราต้องรับภาระค่าของแต่เราขึ้นราคาของลูกค้าไม่ได้ อยากจะขึ้นมาหลายครั้งแล้วแต่ก็ยังไม่ขึ้นเพราะสงสารลูกค้า เดือนหนึ่งเป็นหมื่นอยู่ ถ้าไรเราก็ตายไปตรงนั้น”

MICRO 7 เจ้าของธุรกิจจำหน่ายสินค้ามือสอง

จุดเริ่มต้นของธุรกิจการขายสินค้ามือสองของ MICRO 7 คือการนำของใช้ของลูกค้าไปลงประกาศขายต่อในโลกออนไลน์ และด้วยความที่ต้องการมีอาชีพควบคู่ไปกับการทำหน้าที่แม่ MICRO 7 จึงต่อยอดการขายของใช้ของลูกค้าในครั้งนั้นไปสู่การจำหน่ายของใช้และของตกแต่งบ้าน

มือสอง ตลอดระยะเวลา 13 ปีที่ดำเนินธุรกิจนี้ MICRO 7 ใช้เงินที่ตนเองค่อย ๆ เก็บสะสมจากการค้าขายในแต่ละครั้งมาเป็นเงินทุนในการซื้อสินค้ามาขาย อีกทั้งยังรับหน้าที่ตั้งแต่การคัดเลือกสินค้า การต่อรองราคาต้นทุนกับผู้จัดหาสินค้า ไปจนถึงการขายสินค้าทั้งในรูปแบบของการวางขายหน้าร้านและแบบออนไลน์

ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต

ก่อนที่ MICRO 7 จะหันมาเปิดร้านค้าออนไลน์อย่างจริงจังในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ยอดขายเกือบ 100% นั้นมาจากการวางขายสินค้าหน้าร้าน ซึ่งร้านนี้ไม่ได้เป็นร้านถาวรแต่เป็นร้านที่ตั้งอยู่ในตลาดนัด และเนื่องจากตลาดนัดแห่งนี้ตั้งอยู่ในพื้นที่ของหมู่บ้านจึงทำให้เกิดเหตุการณ์ที่เป็นข้อขัดแย้งทางผลประโยชน์ขึ้น โดยที่เหตุการณ์ความขัดแย้งนี้นำไปสู่การฟ้องร้อง และผลคือมีคำสั่งจากศาลให้ระงับการใช้พื้นที่เพื่อจัดตั้งตลาดนัดบ้าง หรือให้ย้ายพื้นที่ในการตั้งร้านค้าบ้าง ซึ่งแน่นอนว่าเหตุการณ์นี้ส่งผลต่อยอดขายของ MICRO 7

“โดนสั่ง 2 รอบที่ปิดสนิท กับอีก 1 รอบที่โดนไล่ที่ ให้แบบถอยไปให้สุดทางของเขา พอย้ายที่ลูกค้าก็ไม่เห็นเรา ยอดเราก็ตก”

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

ถึงแม้ในช่วงการแพร่ระบาดระลอกแรกของ COVID-19 ตลาดนัดที่ MICRO 7 เปิดขายสินค้าหน้าร้านต้องปิดตัวลงตามคำสั่งปิดสถานที่จากทางรัฐบาล แต่ MICRO 7 ก็มีการโยกย้ายสินค้ามาขายในช่องทางออนไลน์ อย่างไรก็ตาม ในช่วง 2 ปีแรกของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ผ่านมานั้น MICRO 7 ก็ยังต้องเผชิญกับความท้าทายทั้งด้านคู่แข่งทางการค้าในตลาดออนไลน์ที่เพิ่มจำนวนสูงขึ้น รวมถึงปัญหาด้านต้นทุนที่เพิ่มสูงขึ้นเกือบเท่าตัว แต่ที่ทำให้ MICRO 7 เกิดความกังวลใจมากที่สุดก็คือในช่วงปีที่ 3 ของการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ถึงแม้ว่าตนเองจะสามารถกลับไปเปิดขายสินค้าหน้าร้านได้อีกครั้ง แต่ยอดขายก็ตกลงเป็นอย่างมาก

“ขายไม่ดีเลยทั้ง ๆ ที่กลับไปขายหน้าร้านได้แล้วด้วยนะ อีกอย่างคือต้นทุนของมันขึ้นแล้วที่ไม่สามารถไปขึ้นราคาขายกับลูกค้าได้ด้วยซ้ำ เคยได้เดือนหนึ่งเป็นแสนนะ แต่ตอนนี้ปัจจุบันเหลืออยู่ประมาณ 30,000 - 40,000”

MICRO 8 เจ้าของธุรกิจร้านขายของชำ

MICRO 8 ประกอบธุรกิจร้านขายของชำมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2536 ทำเลที่ตั้งของร้านอยู่บริเวณชั้นที่ 1 ของอพาร์ทเมนต์ขนาด 5 ชั้น โดยในซอยเดียวกันมีอพาร์ทเมนต์อีกจำนวนหลายตึก มีกลุ่มลูกค้าของร้านคือกลุ่มผู้เช่าอพาร์ทเมนต์ที่ส่วนใหญ่เป็นบรรดาหนุ่มสาวโรงงาน ในร้านค้า

เล็ก ๆ แห่งนี้ MICRO 8 เป็นผู้รับผิดชอบทุกหน้าที่ในแต่เพียงผู้เดียวตั้งแต่การสั่งสินค้า จัดเรียงสินค้า ขายสินค้า ไปจนถึงการทำบัญชี

ประสบการณ์การเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต

แม้ร้านขายของชำของ MICRO 8 จะเป็นเพียงร้านเล็ก ๆ แต่ร้านค้าแห่งนี้ก็ผ่านพ้นวิกฤตใหญ่ ๆ ที่เกิดขึ้นในประเทศมาแล้วหลายต่อหลายครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการที่ร้านสะดวกซื้อรายใหญ่เข้ามาเปิดกิจการอยู่ห่างจากร้านของ MICRO 8 ไปเพียงไม่กี่เมตร รวมถึงวิกฤตต้มยำกุ้ง พ.ศ. 2540 การแพร่ระบาดของไข้หวัดนก พ.ศ. 2547 และน้ำท่วมใหญ่ พ.ศ. 2554 ซึ่งวิกฤตระดับประเทศในช่วงต้นล้วนส่งผลให้โรงงานถูกปิด พนักงานถูกเลิกจ้าง ดังนั้น เหตุการณ์เหล่านี้จึงส่งผลกระทบต่อกลุ่มลูกค้าหลักของร้านที่เป็นพนักงานโรงงาน และแน่นอนว่าทำให้ยอดขายของที่ร้านลดลง นอกจากนี้ MICRO 8 ยังต้องแบกรับภาระจากการขายสินค้าแบบเงินเชื่อ และการไปกู้ยืมเพื่อลดภาระหนี้สินเป็นจำนวนเงินสูงถึง 3 ล้านบาท

“อยู่มาทุกวิกฤตแหละ ต้มยำกุ้ง ไข้หวัดนก โรงงานก็ปิด ลูกค้าในขณะนั้นโดนเลิกจ้างมาก เขาก็ย้ายออกจากพื้นที่ ทำให้การค้ามีผลกระทบมากที่สุด ลูกค้าไม่ค่อยซื้อของ และลูกค้าก็ลดน้อยลงด้วย”

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ส่งผลให้รายได้ของทุกภาคส่วนลดน้อยลง หลายธุรกิจต้องทำการปรับลดค่าใช้จ่าย หลายโรงงานต้องปรับลดค่าแรงไปจนถึงการเลิกจ้างพนักงาน และเนื่องจากการที่กลุ่มลูกค้าหลักของ MICRO 8 เป็นกลุ่มคนที่ได้ค่าจ้างรายวันที่มีกำลังซื้อลดลงอย่างเห็นได้ชัด เหตุการณ์นี้จึงส่งผลกระทบต่อยอดขายของร้านอยู่ไม่น้อย

“ลูกค้าเราค้นหาเข้ากินค่า คนในตึกในซอย ตอนโควิดเขาไม่มีเงินซื้อเราก็ไม่ได้ขายไป มันก็ลดลงแหละ ขายของได้ลดลง”

ส่วนที่ 2 กระบวนการเกิดของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นได้จากการทำงานร่วมกันของหลายกลไก ในส่วนนี้ผู้วิจัยจึงนำเสนอข้อมูลแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ การระบุงลไกที่เกี่ยวข้องกับการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ และการอธิบายถึงรูปแบบการทำงานร่วมกันของกลไกที่ประกอบสร้างขึ้นเป็นการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ แต่ละส่วนมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 กลไกที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการเกิดของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

แม้ว่าการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย ในภาพรวมจะเป็นการปรับเปลี่ยนความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม รวมถึงการได้รับความช่วยเหลือจากครอบครัวและคนรอบตัวเพื่อให้ชีวิตสามารถดำเนินต่อไปได้ภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 อย่างไรก็ตาม เนื่องด้วยบริบทของความเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่ต้องแบกรับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่เกิดขึ้นกับธุรกิจจึงทำให้ขั้นตอนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความแตกต่างออกไป โดยสามารถสรุปได้ว่ากระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจเกิดขึ้นจากการทำงานของ 3 กลไก ได้แก่ กลไกทางอารมณ์ กลไกทางการรู้คิด และกลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม ซึ่งแต่ละกลไกมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. กลไกทางอารมณ์

ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยก็เหมือนกับบุคคลอื่นทั่วไปที่อารมณ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเมื่อถูกกระตุ้นโดยสิ่งเร้า และแน่นอนว่าวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็นสิ่งเร้าขนาดใหญ่ที่ส่งผลกระทบทำให้อารมณ์ของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่เคยอยู่ในภาวะปกติสามารถดิ่งลงสู่อารมณ์เชิงลบได้ โดยผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยอธิบายถึงความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นขณะที่ตนเองเผชิญกับปัญหา การลดอารมณ์เชิงลบ และการเกิดความรู้สึกดีต่อตนเองหลังจากที่ผ่านพ้นวิกฤตไปได้ ไว้ดังนี้

1.1 ความรู้สึกทางลบ

เนื่องจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 เป็นสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบอย่างร้ายแรงต่อการดำเนินธุรกิจ ซึ่งผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยสามารถรับรู้ถึงผลกระทบนั้นได้อย่างชัดเจนจากการที่จำนวนของลูกค้าและรายรับลดลง อีกทั้งการแพร่ระบาดในครั้งนี้นี้ยังเป็นเหตุการณ์ที่ดูเหมือนว่าจะไม่มีจุดสิ้นสุด และคาดเดาได้ยากว่าระบบเศรษฐกิจจะฟื้นคืนกลับมาได้เมื่อไร สภาพการณ์ดังกล่าวทำให้ความรู้สึกทางลบ ได้แก่ ความกลัว ความกังวล และความท้อแท้เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ให้ข้อมูลหลักอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

“กังวลบ้าง เพราะ เราไม่รู้อนาคตไปว่ามันจะเป็นยังไง มันจะจบเมื่อไร จะเป็นไปอย่างนี้ตลอดไหม งานจะหยุดมีเมื่อไร หรือจะพุงออฟฟิศไปต่อได้แค่ไหน” (MICRO 1)

“ก็กลัวนะ มันก็แยเหมือนกันนะ ก็กลัว ก็ไม่รู้ว่าเมื่อไร” (MICRO 2)

“เราก็กังวล กังวลว่ามันจะไปต่อได้มั๊ย ในช่วงโควิดกังวลแค่เรื่องของลูกค้า

ลูกค้าน้อยลงและยอดมันลดลง” (MICRO 5)

“มันเหมือนกับตัดพ้อตัวเองเหมือนกันว่า เหนื่อยจัง ทำมาแล้วได้น้อยลง” (MICRO 6)

“ถ้าถามว่ากลัวไหม มัน fail อยู่แล้ว มันสะท้อน เงินในกระเป๋าคุณหายไป
มัน fail มากเลยที่ยอดมันหายไปเยอะ” (MICRO 7)

1.2 การลดอารมณ์เชิงลบ

เมื่อต้องตกอยู่ในห้วงความรู้สึกที่ไม่ดี ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจะรู้ว่าตนเองต้องทำอะไรเพื่อให้หายจากอารมณ์ที่ไม่ปกติซึ่งเป็นอารมณ์เชิงลบที่เกิดจากปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจที่กำลังเผชิญอยู่ แม้จะไม่ใช่การแก้ไขปัญหาแต่การทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็สามารถบรรเทาอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นจากปัญหาทางด้านธุรกิจให้ทุเลาลงได้ในช่วงเวลาหนึ่ง การเบี่ยงเบนความสนใจของตนเองให้หลุดไปจากสิ่งที่เป็นต้นตอของความรู้สึกเชิงลบด้วยการพาตัวเองไปทำกิจกรรมที่ทำให้เกิดความรู้สึกสบายใจ หรือแม้กระทั่งสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ อย่างการใช้เวลาไปกับครอบครัว การรับประทานอาหารเช้าที่ชอบ หรือการนอนหลับพักผ่อน ก็เป็นสิ่งที่ช่วยปลดปล่อยจิตใจที่ได้รับผลกระทบจากอารมณ์เชิงลบให้กลับสู่ความสมดุลได้

“ดูหนังฟังเพลงให้มันผ่อนคลาย นวดบ้างอะไรบ้าง ไปพบเจอผู้คน เขาไม่ให้ออกไปข้างนอก
เราก็เจอคนในบ้านเขา พอดีบ้านพี่คนเยอะไง อยู่กัน 6-7 คน” (MICRO 1)

“เจอสิ่งใหม่ ๆ ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ คือเราไปเจออะไรที่เราชอบคือ ชั้นที่พี่บอก
มันช่วย heal ใจพี่มาก ๆ เลย คลื่นขุ่นมันทำให้พี่เย็นลง สงบมากขึ้น
แล้วรู้สึกว่ามันมีสมาธิ ก็มีความสุขมากขึ้น” (MICRO 3)

“เวลาเครียด ๆ บางที่ยังสวดมนต์ด้วยซ้ำไป หน้ากระจก หน้าทีนอนมีแต่หนังสือพระทั้งนั้นเลย
ตอนเราสวดมนต์ ใจมันก็สบาย” (MICRO 4)

“ส่วนใหญ่พี่จะโฟกัสที่ของกินนี่แหละ ทำให้ตัวเองมีความสุข
ของกินอร่อย ๆ ของกินที่เราชอบ ไปกินดีกว่า อย่างนี้หายเครียดเลยนะ” (MICRO 6)

“การพักผ่อนที่ดีที่สุดคือการนอน นอนจะเป็นการพักผ่อนตัวเองได้เร็วที่สุด
เราต้องพักผ่อนให้เต็มที่ แค่นี้ก็มีความสุขแล้ว

“ไม่ต้องไปไหนไกล ๆ อยู่กับที่บ้านนี่แหละ เป็นการพักผ่อนที่บ้านง่าย ๆ” (MICRO 7)

1.3 การเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง

หลังจากผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 มาได้แล้ว เมื่อมองย้อนกลับไปผู้ให้ข้อมูลหลักก็รู้สึกได้ถึงความภาคภูมิใจในตนเองที่เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่ส่งผลกับการดำเนินธุรกิจจนกระทบกระเทือนให้เกิดความไม่สบายใจ ตนเองก็สามารถแก้ไขปัญหามาตามกำลังความสามารถที่มีและยืนหยัดอยู่ได้ในขณะที่ผู้ประกอบการรายอื่นพ่ายแพ้ต่อปัญหา นอกจากนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักยังรู้สึกว่าหากธุรกิจของตนเองต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจอีก

สักก็ครั้งในอนาคต พวกเขาที่มีความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีประสบการณ์และความสามารถมากพอที่จะประคับประคองชีวิตให้ผ่านพ้นวิกฤตนั้นไปได้

“ภูมิใจนะ รู้สึกว่าเราก็ผ่านมาได้เนอะ ในขณะที่คนอื่น ๆ เขาเจอ crisis กัน ธุรกิจเจ๊งกันไประนาวเลย ร้านอาหารปิด บริษัทปิด คนที่เขาไม่รอดก็เยอะแยะ

แต่เราก็ผ่านมันมาได้ ก็รู้สึกดี” (MICRO 1)

“เราทำได้อยู่แล้ว อะไรเข้ามาใหญ่ โควิดหรือโรคอะไรมา

ฉันก็ไม่กลัว ฉันปรับตัวได้ตลอดเวลา” (MICRO 3)

“ผ่านมาได้แล้วก็รู้สึกภูมิใจในตัวเอง เราก็รู้สึกว่า การแก้ปัญหาของเราในช่วงที่ผ่านมา

มันก็ค่อนข้างดี ถึงแม้จะไม่ได้ราบรื่น แต่คือมันก็ผ่านมาได้ด้วยดี

ที่ก็ภูมิใจนะ คือภูมิใจว่าเราไม่ได้เก่ง แต่เราก็แก้ปัญหาในช่วงเวลาที่มันเกิดขึ้นได้” (MICRO 5)

“ผ่านได้ดี ก็ผ่านมาได้หลายรอบแล้ว มันก็ต้องผ่านไปให้ได้อีก” (MICRO 6)

“ประสบการณ์ชีวิตเราไม่ใช่น้อย มันต้องมีสักทางที่เราจะแก้ปัญหาได้ อาจจะไม่ได้แก้ปัญหาได้

เบ็ดเสร็จแล้วมันดีเลิศหรอก แต่มันก็แก้ปัญหาได้ตามสติปัญญาและประสบการณ์ของเรา

ที่ว่ามันต้องไปต่อได้ ให้เราเชื่อมั่นไว้ว่ามันจะมีทางให้เราไปต่อได้

คือใช้ความเชื่อมั่น ว่าเราผ่านปัญหานี้ไปได้” (MICRO 7)

2. กลไกทางการรู้คิด

การที่ธุรกิจของตนเองต้องได้รับผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดต่อที่ตนเองไม่สามารถควบคุมได้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยทุกราย อย่างไรก็ตาม ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีการใช้กระบวนการทางสติปัญญาในการปรับความคิด การแก้ไขปัญหา และการประเมินปัญหา เพื่อช่วยให้ตนเองผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 มีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การปรับความคิด

การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ส่งผลกระทบอย่างร้ายแรงต่อระบบเศรษฐกิจนั้นทำให้การดำเนินธุรกิจต้องสะดุดและทำให้รายได้ลดลงนั้นเป็นความจริงที่ทุกคนต่างก็รับรู้ได้ถึงการสูญเสีย แต่ผู้ให้ข้อมูลหลักมีการปรับความคิดของตนเองด้วยการมองเห็นถึงความจริงในอีกแง่มุมหนึ่งที่ว่า การที่จำนวนรายได้ลดลงนั้นไม่ได้หมายความว่าไม่มีรายได้เลย และรายได้ที่ได้มานั้นก็ยังคงเพียงพอต่อความต้องการในการดำเนินชีวิต นอกจากนี้ หากพิจารณาอย่างถี่ถ้วนก็จะพบว่าภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ทำให้การดำเนินธุรกิจต้องชะงักตัวลงอย่างไม่อาจหลีกเลี่ยงนั้น แม้ธุรกิจต้องสูญเสียรายได้แต่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมองว่า

การที่ต้องทำงานน้อยลงนั้น ในอีกแง่หนึ่งก็เท่ากับเป็นการได้เวลาว่างเพิ่มขึ้น และตนเองก็สามารถใช้เวลาที่ได้มานั้นให้เกิดประโยชน์กับชีวิตส่วนตัวและครอบครัวได้ รวมถึงการเกิดวิกฤตในครั้งนี้ ยังเป็นการเปิดประตูโอกาสใหม่ ๆ ให้กับธุรกิจอีกด้วย

“เราก็มองว่ามันก็ดี ได้อยู่กับครอบครัว จากเมื่อก่อนที่ไม่เคยมีเวลาเลย พี่สาวต้องออกจากบ้านแต่เช้า กลับกลางคืน ไม่ได้เจอ ไม่ค่อยได้คุยกัน

แม่ก็ออกไปข้างนอก ไปทำนั่นนี่ พอเขาบังคับให้อยู่บ้าน

ทุกคนก็ได้มานั่งคุยกันว่าทำอะไรยังไง จะทำอะไรกันต่อ มันก็เป็นข้อดี” (MICRO 1)

“มันก็ได้หยุดงานเหมือนมันก็ได้พักผ่อน เพราะจริง ๆ พี่มันก็ต้องทำงานทุกวันใช้ปะ

มันเหนื่อยในการที่จะต้องออกไปทำให้จบ ไปคุมช่าง ไปช่วยช่าง นี่ก็ออกปะ

พอโควิดมาก็ เออ ก็หยุดพักไปเนอะ” (MICRO 2)

“ถ้าเกิดไม่มีโควิด การส่งอาจจะไม่เกิดขึ้นก็ได้

อาจจะเป็นคนลูกค้ามาซื้อหน้าร้านแค่นั้น แต่พอมีโควิดปุ๊บ มันเป็นการเรียกร้องจากลูกค้า

การถามของลูกค้าว่ามีมัย ๆ ทำให้เราเกิดไอเดียขึ้นมาว่า มีการจัดส่งของ” (MICRO 5)

“เมื่อก่อนขายได้วันละห้าพัน เจ็ดพัน หมื่นหนึ่ง แล้ววันนี้ขายได้พันเดียวเอง

ความรู้สึกช่วงแรก ๆ ที่จะ fail คือทำไมมันไม่มีคนซื้อ

แต่ตอนนี้ความรู้สึกคือออกไปเนี่ยอย่างน้อยก็เงินพันกลับบ้านนะ

ยังมีเงินซื้อกับข้าวมันโอเคหรือเปล่า พี่คิดแบบนี้ มันก็จะรู้สึก happy” (MICRO 7)

2.2 การแก้ไขปัญหา

การที่ธุรกิจมีปัญหาเป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจ และไม่มีผู้ให้ข้อมูลหลักรายใดที่หนึ่งเฉย ต่อปัญหาที่เกิดขึ้น ในทางกลับกัน ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายมีการคิดหาทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับ ธุรกิจ โดยผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีวิธีการที่สามารถนำมาใช้จัดการปัญหาที่เกิดขึ้นจากการประกอบอาชีพ ได้แก่ การปรับตัวตามสถานการณ์ และการแก้ไขปัญหาตามความสามารถของตนเอง

2.2.1 การปรับตัวตามสถานการณ์

- ด้านธุรกิจ

จากผลกระทบที่เกิดขึ้นกับธุรกิจ ไม่ว่าจะเป็นการที่ต้นทุนเพิ่มสูงขึ้น การถูกจำกัดช่องทางจำหน่ายสินค้า และการจับจ่ายใช้สอยของลูกค้าที่ลดลง ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจึงต้องมีการคิดหาวิธีปรับเปลี่ยนกลยุทธ์ไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ธุรกิจสามารถดำเนินต่อไปได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ ทั้งการปรับเพิ่มรูปแบบของช่องทางการในการจัดจำหน่ายสินค้า

การตัดต้นทุนที่ไม่จำเป็น รวมถึงการพยายามปรับเปลี่ยนสินค้าให้ตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้าให้ได้มากที่สุด

“ลูกค้าไม่กล้าออกจากบ้าน ไม่กล้าที่จะออกมาซื้อของ เพราะฉะนั้นเราก็เลยปรับเปลี่ยน

ถ้าไม่กล้าออกมา เราก็จะเป็นคนไปส่งให้ ในระยะที่ใกล้ๆ กับเรา ประมาณ 3 โคล

ในระยะไกล ๆ เราก็มีจัดส่งให้เหมือนกัน แต่จะบวกค่าจัดส่งไปเพิ่ม

เราจำเป็นต้องทำ คือถ้าเกิดเราไม่แก้ไข ลูกค้าก็จะไม่เข้าร้านเลย” (MICRO 5)

“เราก็ต้องคิด คิดปรับตรงที่ว่าตรงนี้เราลดไม่ได้ ต้นทุนเราลดไม่ได้

เราก็ต้องไปปรับตรงอื่น อย่างเช่นพวกบรรจุภัณฑ์ของเราเมื่อก่อนจะหุรรหากว่านี้

เราก็เปลี่ยนลงมา ถุงใส ๆ สวย ๆ ก็เลิกใช้ ใช้ถุงธรรมดา สกรีนแก้ว

สกรีนถุงก็เลิกใช้ซะ ปรับลงมาให้เป็นแบบธรรมดา ฝา ก็เปลี่ยนเป็นฝาเรียบ” (MICRO 6)

“ช่วงปีแรกของโควิดพี่ไม่ขายของแบบเดิม ขายเป็นของแต่งบ้านเป็นหลัก พอโควิดโกดังปิด

เลือกเองของไม่ได้ พี่ก็ต้องไปขายอย่างอื่นเอา ไปขายเครื่องครัวแทน พอหลังจากโควิดปีแรก

ผ่านไปปีที่สองมันเริ่ม drop พี่ก็มาขายพวกจานชามเป็นหลัก” (MICRO 7)

“หาของอื่น ๆ ที่ร้านอื่นไม่ค่อยขาย เช่น หอม กระเทียม พริก เราก็ไปหามาขาย

เราก็พยายามหาของแปลก ๆ มาขาย เพื่อให้เขามาซื้อที่เราคนเดียว” (MICRO 8)

- ด้านวิถีชีวิต

กำไรของธุรกิจคือรายรับของการเป็นผู้ประกอบการ ดังนั้น เมื่อวิกฤตทำให้เงินในกระเป๋าต้องลดลง ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจึงต้องปรับการใช้ชีวิตของตนเองให้มีความสอดคล้องกับสถานการณ์ด้วยการปรับสมดุลการใช้จ่ายเงินให้อยู่ในขอบเขตของรายรับที่ตนเองหามาได้ ทำการแยกแยะค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกจากรายจ่ายประจำ ซะลดการใช้จ่ายในสิ่งที่ไม่จำเป็น คิดถึงความจำเป็นก่อนที่จะตัดสินใจใช้จ่ายเงินทุกครั้ง รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนกิจวัตรของครอบครัวเพื่อลดค่าใช้จ่ายสำหรับการกินอยู่และการออกไปเที่ยวนอกบ้าน

“มันต้องซั้กก็ต้องซั้กทั้งระบบอะ

เงินเข้าซั้ก เงินออกก็ต้องซั้กด้วย เราจะใช้จ่ายอะไรก็ซั้ก” (MICRO 1)

“ถ้าอันไหนไม่จำเป็นก็จะไม่ซื้อไม่ใช้ สิ่งไหนที่ไม่จำเป็นก็จะไม่ใช้

เพราะ เรายังไม่รู้เลยว่าจะเจออะไรอีกอะเนอะ

ตอนโควิดก็คือใช้เฉพาะที่จำเป็น” (MICRO 4)

“เราก็จะมาประหยัดที่ตัวเราไง รายได้เราน้อยลง เราก็ต้องมาพยายามดูแลบริหารรายจ่ายของเรา

ให้มันไปด้วยกันให้ได้ รายจ่ายอย่างอื่นที่มันจะฟุ่มเฟือยเราก็ต้องลดทุกอย่าง การกินข้าวนอกบ้าน

ก็ต้องลด เอารายจ่ายหลักให้ได้ก่อน เรื่องฟุ่มเฟือยก็เอาไว้ทีหลัง

ปรับที่พฤติกรรมของเราว่าให้ฟุ่มเฟือยน้อยลง อะไรที่ไม่จำเป็นเราก็ตัดเลย อย่างเช่น กินข้าวแพง ๆ จากกินอาทิตย์ละครั้งก็เหลือเดือนละครั้ง" (MICRO 6)

“เมื่อก่อนเรากินของข้างนอกบ่อย ชื่อของเราก็ไม่คิด แต่ตอนนี้ทุกอย่าง เราคิดทุกเม็ด เราก็ safe ค่าใช้จ่ายตรงนั้น เพื่อให้ชีวิตเราอยู่ได้ ไม่ได้เที่ยวบ่อยเหมือนเดิม ไม่ได้ไปเดินห้างบ่อย ๆ เหมือนเดิม” (MICRO 7)

“หาได้น้อยก็ใช้ให้มันพอดีกับตัว สมมติขายได้ 4,000 กำไร 480

เราก็ต้องกินอยู่ในราคา 480 ให้ได้” (MICRO 8)

2.2.2 การแก้ไขปัญหาตามความสามารถของตนเอง

ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีแนวทางในการแก้ไขปัญหาทางธุรกิจด้วยการใช้การสำรวจตัวเองเพื่อค้นหาว่า ตนเองมีศักยภาพและมีทรัพยากรในการทำสิ่งใดบ้างเพื่อตอบสนองต่อการเปลี่ยนแปลงทางธุรกิจที่เกิดขึ้นในขณะนั้น โดยวิธีการแก้ไขปัญหาที่ผู้ให้ข้อมูลหลักค้นพบนั้นมีพื้นฐานมาจากการคิดต่อยอดจากธุรกิจเดิมที่ตนเองมีต้นทุนอยู่ในมือไปสู่ธุรกิจใหม่ที่มีความใกล้เคียงกัน การใช้การทำกิจกรรมที่เป็นความชอบส่วนตัวมาผนวกเข้าเป็นส่วนหนึ่งของวิธีการแก้ไขปัญหา หรือแม้กระทั่งการมองย้อนกลับไปปรับปรุงช่องทางการขายที่ในอดีตไม่ได้รับความสะดวก

“ช่วงที่เกิดวิกฤต พี่ก็ผลิตในส่วนแอลกอฮอล์ล้างมือ เจลล้างมือ โควิดใหม่ ๆ เราเป็นเจ้าของร้าน ๆ ที่ทำเรื่องพวกนี้ ขายส่งโรงงานผลิต และเรามีโรงงานของเพื่อน เราร่วมมือกัน และเอาเวลาไปโฟกัสตรงเจลล้างมือ ณ ตอนนั้น 2 ปี เลยทำให้เรารอดจากวิกฤตตรงนั้นมาได้ คือเราไม่หยุดนิ่ง ทำเท่าที่ทำได้” (MICRO 3)

“แฟนที่เป็นคนไปส่งเอง คือไม่ว่าบริเวณใกล้หรือไกล ก็จะมีจักรยานไปส่ง เพราะว่าเขาเป็นคนชอบออกกำลังกาย มันก็เลยกลายเป็นว่าเขาเองก็ไม่ได้ทุกข์ใจที่ส่งสินค้า” (MICRO 5)

“พอโควิดมา ตลาดต้องปิดใช่ไหม พี่ก็ย้ายมาขายในเพจซึ่งเรามีอยู่แล้ว แค่ม้าทำให้มันดีขึ้น เหมือนเอาของเก่ามาบัดฝุ่นใช้พยายามที่จะไปทำเพจเราให้เป็นที่รู้จักให้มากขึ้น เพื่อจะได้มีลูกค้าใหม่ ๆ” (MICRO 7)

2.3 การประเมินปัญหา

ในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีการประเมินปัญหาจากพิษเศรษฐกิจที่ตนเองต้องเผชิญผ่านการทบทวนประสบการณ์ยากลำบาก การคิดว่าเราไม่ได้เจอแบบนี้คนเดียว และการคิดว่ายังมีคนที่ลำบากกว่าเรา โดยผลลัพธ์จากการ

ประเมินปัญหาภายใต้การคิดตั้งที่กล่าวมาในข้างต้น คือ ทำให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยคิดว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 นี้ไปได้

2.3.1 ทบทวนประสบการณ์ยากลำบาก

ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีการคิดทบทวนถึงประสบการณ์ยากลำบากที่ตนเคยเผชิญมาก่อนที่จะเกิดการแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยส่วนใหญ่ระบุเป็นไปในทิศทางเดียวกันว่าตนเองเคยต้องพบเจอกับเหตุการณ์ที่สร้างปัญหาแบบที่เรียกว่ายากแ่งกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 มาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการดำเนินธุรกิจ ปัญหาความยากจน หรือปัญหาภัยธรรมชาติ และตนเองก็ยังผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านั้นมาได้ ดังนั้น วิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ในครั้งนี้ ตนเองก็น่าจะผ่านพ้นไปได้เช่นกัน

“คือที่ก็เจอ crisis ก่อนโควิดมาเยอะมาก

มันมี crisis เยอะแยะที่เราเจอมาแล้วเราก็ผ่านมันมาได้” (MICRO 1)

“งานที่เราเคยไปทำอย่างนี้ เคยไปทำมาแล้วต่างจังหวัด โครงการบ้านตัวอย่าง หัวหิน อดหลับอดนอนสองวัน สามวัน ขับรถหลับใน มันผ่านมาเยอะแยะไปหมดแล้วไง ทำที่ All Season เป็นพัน ๆ ตารางเมตร ก็ทำมาแล้วอย่างนี้ ช่างก็ทำน้ำท่วม เอาเด็กไปทำตอนปิดเทอม

น้ำท่วม floor ลงมาเสียหาย เสียค่าปรับเป็นหมื่น” (MICRO 2)

“เมื่อก่อนเราเจอแ่งกว่านี้อีก แต่ว่าแ่งในสมัยก่อนมันก็คือยากจนอะนะ มันคนละอย่างกับแ่งอันนี้ แ่งอันนี้มันเหมือนทำกินไม่ได้ อย่างนั้นนะ

แต่มันก็รู้สึกที่เราต้องผ่านไปให้ได้” (MICRO 4)

“จริง ๆ ตอนช่วงน้ำท่วมน่ากลัวกว่าโควิด เพราะไม่มีของส่ง

โควิดยังออกไปซื้อของมาขายได้” (MICRO 8)

2.3.2 เราไม่ได้เจอแบบนี้คนเดียว

นอกเหนือจากการคิดทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้ว ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยยังมีการพิจารณาถึงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันอีกด้วย กล่าวคือ มีการคิดวิเคราะห์สิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญ ซึ่งนำไปสู่ข้อเท็จจริงที่ว่า สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ล้วนส่งผลกระทบต่อผู้ประกอบการทุกราย และตนเองไม่ได้ต้องเผชิญปัญหานี้แต่เพียงผู้เดียว การคิดเช่นนั้นทำให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเกิดการยอมรับในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

“หยุดเขาก็หยุดเหมือนกันหมดทั่วประเทศ ก็คิดอย่างนี้

เราก็เลยไม่ได้เอามาเป็นปัญหาเท่าไร” (MICRO 2)

“เราต้องยอมรับ ธุรกิจมันก็เป็นแบบนี้ ความทุกข์มันก็เป็นแบบนี้
มันไม่ได้มีเราคนเดียวที่เจอ” (MICRO 3)

“ถ้าเขาให้ปิดก็ต้องปิด ก็ต้องอยู่อย่างนี้ ไม่เป็นไร ต้องอยู่ให้ได้
ไม่ได้เป็นเราคนเดียวหรอก เขาก็โดนกันทุกคนนะ
เราต้องนึกแบบนี้ ทุกคนก็โดนเหมือนกัน ไม่ได้โดนเราคนเดียว” (MICRO 4)

“เราไม่ได้เป็นอยู่คนเดียว คนอื่นเขาก็โดนขึ้นราคาเหมือนกัน
ทุกคนก็เจอเหมือนกัน เราคิดอย่างนี้ เราไม่ได้เจอคนเดียวไงก็เลยยอมรับได้” (MICRO 6)

2.3.3 ยังมีคนที่ลำบากกว่าเรา

การคิดเปรียบเทียบชีวิตของตนเองกับบุคคลที่มีต้นทุนด้อยกว่า ทำให้
ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยตระหนักได้ว่า บุคคลที่มีต้นทุนด้อยกว่าเหล่านั้นก็ต้องเผชิญวิกฤต
เศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 เช่นกัน และพวกเขาก็ยังคงยึดหยัดไม่พ่ายแพ้ต่อ
วิกฤตปัญหาที่เจอ เมื่อประเมินศักยภาพแล้วตนเองยังมีโอกาสในการสร้างรายได้มากกว่าอีก
หลายคนที่ต้องดิ้นรนต่อสู้ แม้ผู้ประกอบการจะลดลงบ้างแต่ก็ยังคงมีรายได้เข้ามา การคิดเช่นนี้
ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักรู้สึกที่ตนเองก็ต้องผ่านพ้นวิกฤตจากโรคระบาดนี้ไปได้เช่นกัน

“พยายามคิดว่าคนที่เขาแย่กว่าเรายังมี บางคนที่เขาไม่มีกินเลยอะ
เราก็ยังดิ้นนะที่เราก็ยังพอทำเก็บไว้บ้าง คนที่แย่กว่าเราเขายังอยู่ได้ เราก็ต้องได้” (MICRO 4)
“พออยู่ที่ตึกที่รู้สึกเหมือนพี่เห็นชีวิตคนหลากหลาย การใช้ชีวิตหลากหลาย เลยทำให้พี่รู้สึกว่า
ชีวิตเขาต้องฝ่าฟันแค่ไหน ไม่ว่าจะเป็นการออกไปทำงานแต่เช้า อาจถูกลดเงินเดือนในช่วงโควิด
ที่เขามาบ่น ๆ กัน เขายังผ่านมาได้เลย แล้วทำไมเราจะผ่านไปไม่ได้
เรายังมีโอกาสหรือการทำอะไรได้มากกว่า เราก็ต้องทำได้” (MICRO 5)

“เรายังดีกว่าคนที่นั่งเปิดร้านแล้ววันวันไม่ได้ขายอะไรเลย เราก็ยังได้
เพียงแค่มั่นใจไม่เท่าเดิม แต่ก็ไม่เป็นไร คนอื่นแย่กว่าเราเยอะเลย” (MICRO 6)

“บางคนที่เขาหาไม่ได้ มองไปคนเก็บขยะเขาลำบากกว่าเรา เขาก็ยังทำได้” (MICRO 7)

3. กลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม

ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยส่วนใหญ่ไม่ได้ต่อสู้กับสถานการณ์ที่ยากลำบากแต่
เพียงลำพัง หากแต่มีครอบครัวและคนใกล้ตัวช่วยกันประคับประคองจิตใจ รวมถึงให้การช่วยเหลือ
ทั้งในด้านการเงินและการให้คำปรึกษาเพื่อพยุ้งให้การดำเนินชีวิตที่ผูกติดอยู่กับภาวะหน้าที่ที่ต้อง
รับผิดชอบของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย โดยสามารถวิเคราะห์ความช่วยเหลือจากเครือข่าย

ทางสังคมออกได้เป็น 2 ประเด็น ได้แก่ การสนับสนุนด้านทรัพยากร และการสนับสนุนด้านอารมณ์ มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การสนับสนุนด้านทรัพยากร

เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตทางเศรษฐกิจ ชีวิตของการเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจ รายย่อยย่อมหนีไม่พ้นการเกิดปัญหาด้านการเงินและการดำเนินธุรกิจตามมา ดังนั้น การมีคนรอบตัวที่สามารถช่วยเหลือด้านการเงินและการให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาทางธุรกิจจึงมีส่วนในการช่วยให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยผ่านพ้นวิกฤตไปได้

3.1.1 ครอบครัวช่วยเหลือด้านการเงิน

เมื่อธุรกิจต้องสะดุดในขณะที่รายจ่ายประจำก็ยังคงต้องดำเนินไป การที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีครอบครัวที่สามารถให้การสนับสนุนด้านการเงินอย่างเต็มที่ ทั้งในแง่ของการช่วยเหลือรายจ่ายที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจ และในแง่ของการช่วยรับผิดชอบภาระค่าใช้จ่ายที่จำเป็นของครอบครัว รวมถึงการยื่นมือเข้ามาดูแลเรื่องค่าใช้จ่ายส่วนตัวสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน การกระทำเหล่านี้มีส่วนในการช่วยให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยผ่านพ้นช่วงเวลาแห่งวิกฤตไปได้

“ถ้ามันเกิดอะไรขึ้น เขา (แม่) ก็พร้อมที่จะช่วย support เราแน่นอน
เราก็มีการคำนวณไว้แล้วว่ามันเดือนละเท่าไร
ครอบครัวสามารถ support เราได้ถึงตรงจุดไหน” (MICRO 1)

“เราเจอปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายไม่พอในบริษัท เช่น จ่ายเงินเดือนลูกน้อง
เขาก็เข้ามารับผิดชอบแทนเราเลย ไม่มีบ่น ไม่มีถามเลยว่าเกิดอะไรขึ้น” (MICRO 3)

“ส่วนใหญ่ก็จะลูกให้กิน เขาจะถามว่าอยากได้อะไร เขาก็จะซื้อให้” (MICRO 4)

“ตัวพี่ก็คือใช้จ่ายส่วนตัวกับให้ทางพ่อแม่ที่เท่านั้น

ทุกอย่างเกี่ยวกับตัวลูก ตัวบ้าน สามีพี่จะบริหารจัดการในส่วนนั้น” (MICRO 7)

3.1.2 มีคนรอบตัวเป็นแหล่งข้อมูล

ในบางครั้งปัญหาธุรกิจก็ไม่อาจได้รับการแก้ไขจากมุมมองของเจ้าของธุรกิจเพียงคนเดียว การคิดหมกมุ่นคนเดียวแล้วแก้ไขไม่ตกเหมือนกายเรื้อวนในอ่างนั้นก่อให้เกิดความไม่สบายใจ ดังนั้น การที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีคนใกล้ชิดที่ทำให้ตนเองรับรู้ว่ามีเมื่อเกิดปัญหาแล้วควรจะหันหน้าไปปรึกษาใครจึงมีส่วนในการคลี่คลายปัญหาให้ผ่านพ้นไปได้

“สอบถามจากบริษัทอื่น ๆ ว่าในธุรกิจอื่นเขาทำกันยังไง
เขาผ่านพ้นกันยังไงกับ crisis นี้” (MICRO 1)

“ก็ปรึกษาลูกน้องข้าง ๆ เนี่ย เราก็ถามกันว่าทำอย่างนี้ดีไหม เขาก็ไม่เคยขัดนะ ทำด้วยกันมาห้าหกปีแล้วอะ มันคุยกันได้” (MICRO 6)

“พี่ก็มีเพื่อนที่ทำธุรกิจแบบเดียวกัน เราก็คุยกันอยู่ตลอด อย่างตอนเปิดเพจเราก็คุยกันว่าลองเปิดเพจใหม่ เขาบอกว่าก็ดี เราก็ลองเปิด ตอนมีปัญหาเราก็ปรึกษาเขาได้ เรามีข้อมูลดี ๆ จะให้กัน เช่น เขาบอกว่าเจอแหล่งต้นทุนที่ถูกกว่า แกสนใจไหม พี่ก็บอกว่าเออน่าสน ขอข้อมูลหน่อยนะ พี่ก็ได้ข้อมูลจากเพื่อนไปติดต่อ” (MICRO 7)

3.2 การสนับสนุนด้านอารมณ์

ในช่วงเวลาที่พ่ายแพ้ต่ออารมณ์เชิงลบ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจะรับรู้ได้ว่าตนเองมีคนรอบข้างคอยสนับสนุนผ่านทางการได้รับกำลังใจจากครอบครัว และการที่ครอบครัวไม่บั่นทอนจิตใจ

3.2.1 ได้กำลังใจจากครอบครัว

การใช้คำพูดโน้มน้าวให้เกิดความเชื่อมั่นว่าธุรกิจยังไม่ถึงทางตัน ปัญหาที่เกิดขึ้นมีทางออก และยังมีอนาคตที่ติรอยู่ข้างหน้า การชี้ให้เห็นถึงข้อเท็จจริงว่าปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่นั้นไม่ได้มีสาเหตุมาจากความผิดพลาดของตนเอง รวมถึงใช้คำพูดที่แสดงออกถึงความห่วงใยในสุขภาพ การได้รับกำลังใจผ่านคำพูดเหล่านี้ที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยได้รับจากครอบครัวทำให้พวกเขาทราบว่าตนเองไม่ได้กำลังเผชิญปัญหานี้อย่างโดดเดี่ยว

“เขา (แม่) ก็จะให้ feedback ว่า ไม่เป็นไร เดี่ยวผ่านไปได้ เดี่ยวเราช่วยกันแก้ปัญหา ไม่เห็นเป็นไรเลย เราก็คิดว่า เออ เราไม่ได้ตัวคนเดียวนะ เราไม่ได้สู้ปัญหาคนเดียว มีคนร่วมสู้ด้วยกัน” (MICRO 1)

“ถ้าพี่เครียดมาก ๆ พี่ก็จะโทรไปหาพี่สะใภ้ ไปหาแม่ โทรไปถามไปบอกเขา เขาก็บอกว่าเขาก็เจอ แต่สุดท้ายมันก็จะดีขึ้น เขาก็ยังเชื่อมั่นและก็มั่นใจว่าธุรกิจนี้ยังไ่มันก็ดีขึ้น เพราะว่าคนต้องซื้ออาหารให้หมา ให้แมวกินทุกวันอยู่แล้ว เขาบอกว่ามันก็เป็นแค่ช่วงนี้ มีคำพูดแสบวก มีคำพูดดี ๆ ที่ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีกำลังใจในการทำมันต่อ แบบอย่าเพิ่งสิ้นหวัง อย่าเพิ่งท้อ มันแค่เริ่มต้น”

(MICRO 5)

“เขา (พ่อแม่) ก็คือปลอบใจ บอกให้เราทำใจ ต้องยอมรับ ให้เราผ่านไปให้ได้ เขาก็บอกให้เราต้องทำใจอย่างเดียว มันไม่มีใครช่วยเราได้ ราคามันไม่ได้ขึ้นจากตัวเราที่ไหน เขาก็ปลอบใจเราแหละ ก็รู้สึกดี” (MICRO 6)

“บอกเขา (สามี) ว่ายอดมันลดลงเยอะเลยนะ เขาก็ให้กำลังใจ เขาบอกไม่เป็นไรมันก็เป็นเรื่องปกติ เขาเล่นหุ้นก็จะเห็นภาพรวมเศรษฐกิจเป็นยังไง

ก็บอกว่ามันไม่ได้เป็นแค่เรา หรือไม่ได้เป็นแค่ประเทศเรา แต่มันเป็นทั้งโลก
 ทุกอย่างมันก็หยุดชะงักกันหมด เราทำได้ขนาดนี้ก็เก่งแล้ว
 มันไม่จำเป็นว่าเราจะต้องเครียดขนาดนั้น มันเหนือการควบคุม
 อย่างลูกชายก็ให้กำลังใจ เขาบอกว่าแม่พักผ่อนเยอะ ๆ นะ” (MICRO 7)

3.2.2 ครอบครัวยุคใหม่ไม่มั่นคงใจ

นอกจากการได้รับคำพูดที่เป็นการสร้างเสริมกำลังใจแล้ว การที่สมาชิก
 ครอบครัวยุคใหม่ไม่มั่นคงใจจากสถานการณ์ที่ต่างคนต่างเผชิญมาลงกับครอบครัว และการรับรู้
 ได้ว่าครอบครัวเป็นพื้นที่ปลอดภัยที่สามารถพูดคุยปัญหาได้โดยไม่นำไปสู่การทะเลาะเบาะแว้ง
 รวมถึงการที่ครอบครัวยอมรับได้กับการเปลี่ยนแปลงด้านการเงินและไม่มีคำพูดที่ทำให้
 ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยรู้สึกที่ตนเองล้มเหลว ก็เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้พวกเขาลุกขึ้นมาสู้
 ต่อไปได้

“ทุกคนที่บ้านไม่มีใครตำหนิใครเลยคะ

แล้วเราก็ไม่ไปเอาความเครียดมาใส่ซึ่งกันและกัน” (MICRO 3)

“แฟนของน้ำเขาเป็นคนที่ไม่ค่อยชวนทะเลาะอะ เขาก็จะคุยดี ที่บ้านนี่จะดีอย่างหนึ่ง
 ไม่ค่อยมีคนทะเลาะกัน ไม่ว่าจะแฟนเป็นลูก ไม่ค่อยทะเลาะกัน ส่วนใหญ่จะไม่ค่อยมีเรื่อง
 บางคนเขาคุยกันไม่ได้แบบนี้ แต่ที่บ้านจะไม่ค่อยมีปัญหาเรื่องคุยไม่ได้” (MICRO 4)

“เรารู้สึกว่าครอบครัวเราอบอุ่น มันเป็นการให้กำลังใจ
 และไม่มีคำพูดบั่นทอน หรือไม่มีอะไรที่มันรู้สึกว่ามันมาบั่นทอนจิตใจเรา” (MICRO 5)

“บอก (แม่) ว่ารายได้ลดลง แม่โอเคไหม เขาก็บอกว่าโอเคไม่เป็นไร เขาไม่ได้เรียกร้อง
 ทุกคนไม่ได้ทำให้เรารู้สึก fail หรือกดดัน มันทำให้เรามีกำลังใจที่จะทำได้มากขึ้น

ทำให้ความรู้สึกว่ามันก็ต้องทำต่อไป ให้เขาสบาย” (MICRO 7)

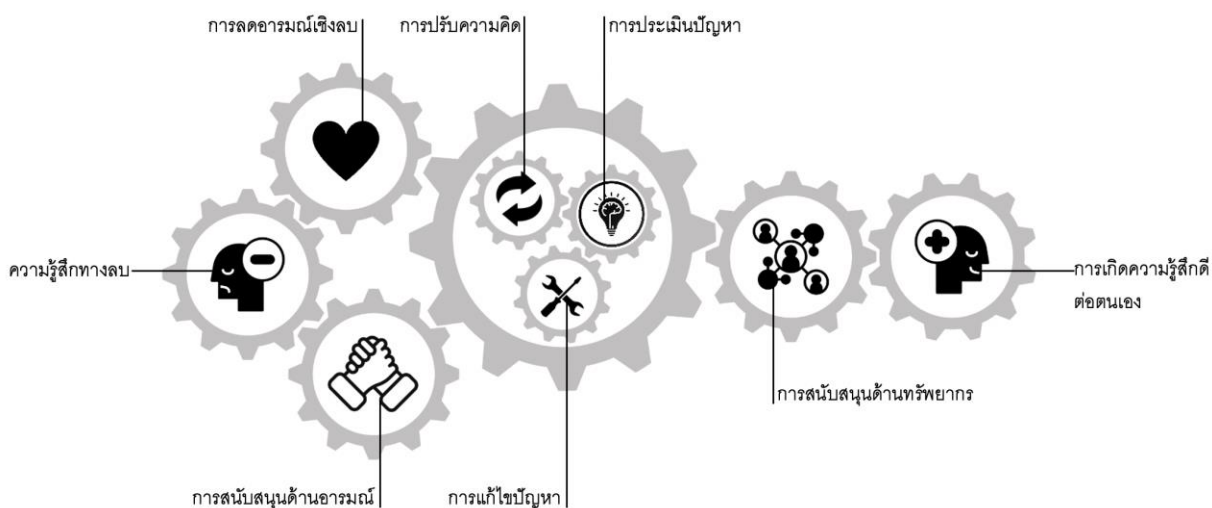
2.2 กระบวนการเกิดตามกลไกของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการ

วิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

ข้อมูลในช่วงต้นเป็นการบรรยายถึงรายละเอียดของทั้ง 3 กลไก โดยยังไม่ครอบคลุมถึงการ
 อธิบายขั้นตอนของแต่ละกลไกที่ทำงานร่วมกันจนประกอบสร้างขึ้นเป็นกระบวนการเกิดขึ้นของ
 ความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยภายใต้วิกฤตเศรษฐกิจอันเนื่องมาจาก
 การแพร่ระบาดของ COVID-19 จากภาพประกอบ 2 ผู้วิจัยนำเสนอกระบวนการเกิดความยืดหยุ่น
 ทางจิตใจด้วยการใช้สัญลักษณ์พื้นเพื่อที่มีความทับซ้อนกันในบางส่วน เนื่องจากพิจารณาเห็นถึง
 แบบแผนของกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจว่าเป็นกระบวนการที่ไม่ได้เกิดขึ้นจากการ
 ทำงานแบบแยกส่วนทีละกลไก หากแต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการขับเคลื่อนไปพร้อม ๆ กัน

ของหลายกลไก อย่างไรก็ตาม แม้กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจะขับเคลื่อนผ่านการทำงานของกลไกทั้ง 3 ส่วน แต่เมื่อพิจารณาแล้ว พบว่า ขั้นตอนแรกของการเกิดกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การเกิดความรู้สึกทางลบเมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักต้องเผชิญกับปัญหาธุรกิจ ในขั้นตอนที่ 2 หลังจากที่มีความรู้สึกทางลบเกิดขึ้นมาแล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลักจะไม่ดึงตัวเองให้จมลงอยู่ในความรู้สึกทางลบนั้น แต่จะมีการพาตัวเองไปทำกิจกรรมที่ชอบเพื่อเป็นการผ่อนคลายอารมณ์ที่ไม่ปกติให้ความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นมานั้นกลับสู่ภาวะสมดุล ทั้งนี้ เพื่อให้ตนเองยังคงดำเนินชีวิตต่อไปได้ภายใต้สภาวะของการที่ต้องต่อสู้กับปัญหาในการดำเนินธุรกิจ อย่างไรก็ตาม ในบางครั้งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักไม่สามารถรับมือกับความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง พวกเขา ก็จะพบว่าตนเองมีครอบครัวและคนรอบข้างที่พร้อมให้การสนับสนุนด้านอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ อยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นการได้รับคำพูดเชิงบวกที่ทำให้พวกเขารู้สึกว่าเป็นการให้กำลังใจ รวมถึงการไม่ได้รับคำพูดเชิงลบจากครอบครัว หรือแม้กระทั่งการมีคนรอบตัวอยู่เคียงข้างคอยรับฟังปัญหาทั้งหมดนี้ล้วนเป็นสิ่งที่จะช่วยสนับสนุนให้กลไกการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในขั้นตอนที่ 2 ได้ขับเคลื่อน ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถคงสภาพจิตใจของตนเองให้เป็นปกติได้ขณะที่ต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจที่เป็นผลมาจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 จากนั้น ในขั้นตอนที่ 3 ผู้ให้ข้อมูลหลักทุกรายต่างก็ใช้สติปัญญาในการปรับความคิดของตนเองที่มีต่อปัญหาด้วยการพิจารณาถึงข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้นทั้งหมด และใช้การวิเคราะห์ข้อเสียและข้อดีจากสถานการณ์ที่เกิดขึ้น รวมถึงลุกขึ้นมาคิดหาวิธีทางแก้ไข พร้อมกับทำการประเมินปัญหาด้วยการเปรียบเทียบสิ่งที่ตนเองต้องเผชิญกับความยากลำบากของคนอื่น นอกจากนี้ ยังมีการคิดประเมินว่าวิกฤตจากโรคระบาดในครั้งนี้เป็นวิกฤตที่ไม่ได้หนักหนาสาหัสเกินไปกว่าวิกฤตอื่นที่ตนเองเคยได้พบเจอมาในอดีต โดยผู้ประกอบการระบุว่าความคิดแบบนี้ ช่วยให้เราคิดว่าตนเองจะสามารถผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 นี้ไปได้ อย่างไรก็ตาม ในบริบทของการเป็นผู้ประกอบการย่อมต้องมีภาระด้านค่าใช้จ่ายในการดำเนินธุรกิจซึ่งมักเป็นรายจ่ายประจำที่ไม่สามารถตัดผ่อนได้ หรือในบางกรณีที่ธุรกิจต้องหยุดดำเนินการชั่วคราวด้วยคำสั่งจากทางภาครัฐ อันเป็นสาเหตุให้รายรับของผู้ประกอบการต้องขาดหายไป ดังนั้น จึงเข้าสู่ขั้นตอนที่ 4 คือ การที่ผู้ประกอบการมีครอบครัวที่สามารถให้การสนับสนุนด้านการเงิน หรือแม้กระทั่งการมีคนรอบตัวที่พร้อมช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายส่วนตัวอย่างเต็มที่ รวมถึงการมีคนรอบตัวที่ทำหน้าที่เสมือนเป็นแหล่งข้อมูลในการแลกเปลี่ยนวิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับธุรกิจ จึงมีส่วนช่วยให้ผู้ประกอบการผ่านพ้นช่วงเวลาวิกฤตมาได้ และเมื่อพวกเขารับรู้ว่าคุณเองผ่านพ้นจากวิกฤตที่เกิดขึ้นมาได้แล้ว สิ่ง

ที่เกิดขึ้นต่อจากนั้นก็คือความรู้สึกดีต่อตนเอง โดยเป็นความรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนเองสามารถข้ามผ่านวิกฤตมาได้ และเป็นความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองต้องผ่านพ้นปัญหาในอนาคตไปได้อีก



ภาพประกอบ 2 ภาพสรุปกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ
ของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19

ส่วนที่ 3 ความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ

ผู้ให้ข้อมูลหลักทั้ง 8 รายมีการซึมซับบทเรียนจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตและตกผลึกเป็นคุณลักษณะที่ตนเองได้นำออกมาใช้เมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้มีส่วนช่วยในการขับเคลื่อนกลไกการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ช่วยให้พวกเขาผ่านพ้นความยากลำบากจากการต้องเผชิญกับปัญหาทางธุรกิจไปได้ โดยสามารถจำแนกคุณลักษณะที่เกิดขึ้นออกเป็น 2 หมวดหมู่ ได้แก่ การมีจิตใจเข้มแข็ง และความสามารถจัดการกับปัญหา มีรายละเอียด ดังนี้

1. การมีจิตใจเข้มแข็ง

การที่ธุรกิจจะอยู่รอดหรือล้มเหลวนั้นอยู่ในความรับผิดชอบและการตัดสินใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยแต่เพียงผู้เดียว ถึงแม้ว่าธุรกิจของพวกเขาจะไม่ได้ใหญ่โตแต่ก็เป็นธุรกิจที่หล่อเลี้ยงหรือจุนเจือความเป็นอยู่ที่ดีของครอบครัว การที่ผู้ให้ข้อมูลหลักระดับประเทศทั้งการดำเนินธุรกิจและการดำเนินชีวิตให้อยู่รอดได้ภายใต้ความแปรปรวนจากวิกฤตเศรษฐกิจส่งผลให้พวกเขาเป็นบุคคลที่มีจิตใจเข้มแข็ง โดยสามารถวิเคราะห์คุณลักษณะของการมีจิตใจเข้มแข็งออกเป็น 4 ประการ ได้แก่ เชื่อกันว่าตัวเองจะผ่านพ้นปัญหาได้ มองโลกตามความเป็นจริง ใจสู้ และยึดมั่นในเป้าหมาย มีรายละเอียด ดังนี้

1.1 เชื่อกันว่าตนเองจะผ่านพ้นปัญหาได้

เชื่อกันว่าตนเองจะผ่านพ้นปัญหาได้ในวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

ผลลัพธ์หลังจากการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านพ้นวิกฤตจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 มาได้ คือ การมีความเชื่อกันว่าตนเองมีสติปัญญาและมีความสามารถมากพอที่จะสร้างสิ่งที่สูญเสียไปขึ้นมาใหม่ได้ และในเมื่อตนเองเคยเอาชนะความลำบากในอดีตซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่สร้างปัญหากับให้ชีวิตมากกว่าสิ่งที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบันมาได้แล้ว ดังนั้น ในอนาคตไม่ว่าจะต้องประสบกับวิกฤตอะไร ผู้ให้ข้อมูลหลักก็มีความเชื่อกันว่าตนเองจะยังสามารถข้ามผ่านปัญหานั้นไปได้อีกครั้ง

“นี่เป็นคนไม่ค่อยกลัวอะไรเท่าไร พี่คิดว่าตัวเองเป็นคนมีความสามารถ ไม่ตายหาใหม่ได้ เงินทองหรืออะไรก็ตาม” (MICRO 1)

“น้ำไม่คิดนะว่าผ่านไม่ได้ มันต้องผ่านไปได้ เพราะ ที่ผ่าน ๆ มา บางที่เราเจอมายิ่งกว่านี้อีก เราต้องผ่านไปให้ได้” (MICRO 4)

เชื่อกันว่าตนเองจะผ่านพ้นปัญหาได้ในวิกฤตเศรษฐกิจในอนาคต

เมื่อถามถึงเหตุการณ์สมมติกับผู้ให้ข้อมูลหลักว่าหากในอนาคตธุรกิจของพวกเขาต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจอีกครั้ง ผู้ให้ข้อมูลหลักก็ยังคงมีความมั่นใจว่าตนเองจะยืนหยัดไม่พ่ายแพ้ให้กับปัญหา และนำพาชีวิตให้ผ่านพ้นสถานการณ์วิกฤตในอนาคตไปด้วยการใช้ความสามารถได้อย่างแน่นอน

“พี่คิดว่าตัวเองเป็นคนมีความสามารถ ก็เลยไม่กลัวว่าตัวเองจะมีวันที่ต้องอดตาย หรือว่าต้นจนหาทางออกไม่ได้ พี่คิดว่าพี่สามารถไปต่อได้เรื่อย ๆ” (MICRO 1)

“มันต้องผ่านไป หรือบางคนผ่านไม่ได้เขาไปฆ่าตัวตายก็มีนะ แต่เราต้องไม่ทำอย่างนั้นแน่ เรายังมีมือเท้าสมอง” (MICRO 4)

1.2 มองโลกตามความเป็นจริง

มองโลกตามความเป็นจริงในวิกฤตเศรษฐกิจก่อนการแพร่ระบาดของ

COVID-19

การที่ธุรกิจต้องตกอยู่ภายใต้ผลกระทบทางเศรษฐกิจทำให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเพิ่งเล็งความสนใจของตนเองให้ไปจมนเวียนอยู่กับข้อเสียต่าง ๆ นานาที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการสูญเสียรายได้ การสูญเสียลูกค้า และการสูญเสียโอกาสในการทำมาหากิน อย่างไรก็ตาม การตั้งตัวเองออกมาจากรังวนข้อเสียแล้วหันไปมองสิ่งที่เกิดขึ้นให้รอบด้านก็จะพบว่าในความเป็นจริงแล้ว การที่ลูกค้าลดลงนั้นไม่ได้หมายความว่าไม่มีลูกค้าเหลืออยู่เลย ถึงแม้ว่าจำนวนลูกค้าในวันนี้จะยังไม่เข้าเป้า แต่ในวันพรุ่งนี้ก็ยังมีโอกาสเริ่มใหม่ และปัญหาที่เกิดขึ้นก็เป็นสิ่งที่ตนเองคาดการณ์เอาไว้แล้ว เป็นเรื่องแย่งที่ช่องทางหารายได้ในวันนี้ต้องถูกจำกัด แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าประตูการหารายได้ของตนเองต้องถูกปิดตายไปตลอด

“ลูกค้าเราก็กังมีอยู่อะ ไม่ใช่ไม่มีเลย ความแน่นอนคือความไม่แน่นอนอะ วันนี้เราขายดี พรุ่งนี้อาจจะขายได้ลดลง ลูกค้าไปร้านอื่นเดี๋ยวก็กลับมา” (MICRO 6)
 “ตั้งแต่ไปขายก็รู้อยู่แล้วว่ามันไม่ใช่ที่ของเราตั้งแต่แรก เราไปอาศัยที่เขาขาย ไม่มีที่ขายก็ไม่มีเงินเงินในส่วนนั้นมันหายไป แต่ก็ไม่ได้โกรธแค้นเพราะไม่ใช่ที่ของเราแต่แรก เราสุขภาพของเราอยู่แล้ว เป็นแม่ค้า ถ้าเราจะให้ขายได้ตลอด ต้องไปซื้อตึกอยู่ที่นั่นถามว่าเสียทุกอย่างมันก็ไม่ใช่ เดี่ยวมันก็กลับมาเป็นเหมือนเดิมได้ในอนาคต” (MICRO 7)

มองโลกตามความเป็นจริงในวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ

COVID-19

ต่อเนืองมาถึงในวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 การที่ต้นทุนพุ่งสูงขึ้นและรายได้ลดลงอย่างมากอาจทำให้ดูเหมือนว่าธุรกิจกำลังแย แต่หากมองดูความเป็นจริงที่อยู่ตรงหน้าก็จะพบว่าสภาพชีวิตความเป็นอยู่ในภาพรวมไม่ได้กระทบเตือนร้ายแรงอย่างที่รู้สึก รวมถึงสถานการณ์ที่สร้างปัญหาต่อธุรกิจที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ในตอนนี้ก็เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับธุรกิจอื่นเช่นกัน การมองเห็นถึงความเป็นจริงนี้ทำให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเกิดการยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น

“ใคร ๆ เขาก็เป็น ไม่ใช่เราเป็นอยู่คนเดียว ถ้าเราคิดว่ามันเกิดขึ้นกับเราอยู่คนเดียวมันก็จะเครียด แต่นี่คนอื่นเขาก็เป็นกัน มันก็ต้องยอมรับให้ได้ มันไม่ได้ขึ้นแต่ร้านเรา ร้านอื่นเขาก็ขึ้น” (MICRO 6)

“เราไม่ได้ฟังนะ มองอย่างเป็นรูปธรรมเราฟังจริงหรือ เรายังยืนอยู่ได้ พี่ก็มองทุกอย่างไม่ได้ฟังทลายของอยู่ในบ้านเหมือนเดิม ไม่ได้โดนใครยึดอะไรไปสักอย่าง” (MICRO 7)

1.3 ใจสู้

ใจสู้ในวิกฤตเศรษฐกิจก่อนการแพร่ระบาดของ COVID-19

ในช่วงเวลาที่ดูเหมือนว่าธุรกิจต้องถึงทางตันและหมดหนทางที่จะไปต่อ คุณสมบัติประการหนึ่งที่ปรากฏขึ้นในตัวของผู้ประกอบการคือการเป็นบุคคลที่ใจสู้ กล่าวคือ มีการบอกกับตนเองว่าต้องไม่ถอดใจยอมแพ้ต่อปัญหาและดึงความรู้สึกของตนเองให้หลุดออกพ้นออกมาจากห้วงของความสิ้นหวัง ยุติความท้อแท้ที่เกิดขึ้นมาในจิตใจของตนเอง ลุกขึ้นมาลงมือทำเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ชีวิตไม่ย่ำอยู่กับที่ รวมถึงมองหาช่องทางในการแก้ไขปัญหาภายใต้กำลังและความสามารถที่ตนเองมีให้ถึงที่สุด

“ไปขายทางอื่นสิ เราต้องระบายออกด้วยการไปขายทางอื่น

เราก็ต้องสู้ต่อไป ไม่ได้ไปขายหน้าร้านก็ไม่ใช่ไร” (MICRO 7)

“เราต้องก้าวออกมาจากจุดนั้น ไม่จมปลักกับมัน ถ้าจมปลัก สิ้นหวังมันก็ก้าวไม่ออก

ถ้าเราท้อแท้เราก็จะกลับไปเป็นจุดเดิมที่เราเคยแะ

เพราะฉะนั้นเลิกท้อ ฉะนั้นทำไปเลยจะก็ชั่วโมงทำไปเลย” (MICRO 8)

ใจสู้ในวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

เนื่องจากผลกระทบทางเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่มีต่อการดำเนินธุรกิจนั้นมีความต่อเนื่องยาวนาน ดังนั้น แม้ผู้คนจะกลับมาใช้ชีวิตและเริ่มมีการจับจ่ายใช้สอย แต่ผลลัพธ์จากความพยายามในการดำเนินธุรกิจก็ไม่ได้เป็นไปตามที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยต้องการ พวกเขายังคงต้องทำธุรกิจต่อไปภายใต้วิกฤตที่มีความยืดเยื้อ อย่างไรก็ตาม ผู้ให้ข้อมูลหลักยังคงมีความใจสู้โดยไม่ถอดใจยอมแพ้ให้กับความล้มเหลวที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ พวกเขาบอกกับตนเองว่าต้องเข้มแข็ง และบังคับให้ตนเองลุกขึ้นมาต่อสู้กับปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยการมุ่งทำหน้าที่ต่อไปด้วยหัวใจที่มีความหวัง

“พี่ไปแล้วขายไม่ได้เลย ก็คิดนะว่าแบกของมาทำไมเนี่ยขายไม่ได้เลย

อีกวันหนึ่งไปก็ยังขายไม่ได้ แต่พี่ก็ยังไป

พี่ชอบพูดกับคนอื่นว่าพี่อะคือ ไม่เซ็ดหรอก พี่จะไป ก็ไป ออกไปขายดิ เดี่ยวก็ได้” (MICRO 7)

“ถ้าเราท้อเราสิ้นหวัง เราจะไม่สามารถไปสู้กับอะไรกับเขาได้

ฉะนั้นเราต้องทำให้ตัวเองเข้มแข็ง ต้องอยู่ได้ด้วยตัวเอง ต้องทำให้ได้” (MICRO 8)

1.4 ยึดมั่นในเป้าหมาย

ยึดมั่นในเป้าหมายในวิกฤตเศรษฐกิจก่อนการแพร่ระบาดของ COVID-19

ท่ามกลางความซับซ้อนจากปัญหาทางธุรกิจที่เกิดขึ้น บางครั้งก็ทำให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย เห็น้อยล้าและหมดกำลังใจในการสู้ต่อ ในช่วงเวลาเช่นนี้ ผู้ให้ข้อมูลหลักแสดงให้เห็นถึงการยึดมั่นในเป้าหมายของชีวิตด้วยการรับรู้ว่าคุณสมบัติของตนเองคืออะไร อะไรคือสิ่งที่ตนเองต้องการที่รักษาไว้และจะไม่มีทางยอมสูญเสียไป พวกเขาตั้งสิ่งเหล่านั้นขึ้นมาเป็นเป้าหมายเป็นเหตุผลที่ทำให้ลุกขึ้นมาสู้ต่อ และทำการฝ่าฟันปัญหาด้วยการเกาะติดอยู่กับเป้าหมายนั้น

“ความสุขของแต่ละคนมันไม่เหมือนกัน กินให้อิ่มนอนให้หลับ ตื่นเข้ามาเราก็มีแรงหาเงิน

มีเงินเก็บ มีวางแผนไว้จ่ายนู่นนี่นั่น มีพอจ่าย รายจ่ายต้องพอ ลูกต้องมีที่เรียนดี ๆ

นั่นแหละคือความสุขของพี่แล้ว พอผลลัพธ์ออกมา ครอบครัวมีความสุข เราก็โอเค

เรามีจุดมุ่งหมาย เรามีปลายทางไง เรามีรออยู่แล้ว การศึกษาลูก การเป็นอยู่ของลูก” (MICRO 6)

“ถ้าไม่มีลูกสาวเราคงไม่ใช้หนี้ให้ ถ้าเมื่อไรที่เขาขึ้นมาถึงลูกเรา มันไม่ได้ ลูกเราต้องไม่ถูกตำหนิก็ต้องทำให้อยู่ให้ได้ เพราะมีเขา เลยทำให้เราทำงานใช้หนี้ให้หมด มีลูกนี้แหละที่ทำให้เราทำงาน

ใช้หนี้ให้หมด ภายใน 10 ปีก็ใช้หมด เป็นความตั้งใจของเรา” (MICRO 8)

ยึดมั่นในเป้าหมายในวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

ในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ส่งผลให้ผลประกอบการของธุรกิจต้องลดลง คุณลักษณะด้านการยึดมั่นในเป้าหมายของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยก็ยังคงปรากฏให้เห็นผ่านการที่พวกเขาจะไม่ทำในสิ่งที่ส่งผลลบต่อเป้าหมาย และยังคงยึดมั่นในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตที่ตั้งไว้ด้วยการเสียสละความสุขส่วนตัว และการไม่ยอมพ่ายแพ้ต่อปัญหา

“อะไรที่ทำให้ลูกทำให้ครอบครัวเราเดือดร้อน เราจะไม่ทำ อย่างที่พี่บอกว่างดไปเที่ยว

คือพี่คิดแล้วว่าถ้าตัวเราไปเที่ยวกับเพื่อนหนึ่งคืนมันต้องมีหมดพันสองพัน

เราเอาพันสองพันนั้นนะเก็บไว้เป็นค่าเทอมลูก มันมีประโยชน์กว่า” (MICRO 6)

“ถ้าแม่อ่อนแอลูกสาวก็มีแค่แม่ เรามีลูกที่เป็นแรงบันดาลใจให้เราต้องสู้ทุกอย่าง

ถ้าไม่มีลูก เราก็ไม่รู้จะสู้ไปทำไม” (MICRO 8)

2. ความสามารถจัดการกับปัญหา

ปัญหาจากการดำเนินธุรกิจส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย การที่พวกเขาสามารถจัดการกับปัญหาได้จะทำให้ธุรกิจยังคงดำเนินต่อไปได้ และทำให้พวกเขามีการเตรียมตัวเพื่อคิดวางแผนป้องกันไม่ให้อุปกรณ์ของตนเองต้องเผชิญกับปัญหาเดิมอีก เมื่อปัญหาทางธุรกิจคลี่คลาย จิตใจของผู้ให้ข้อมูลหลักก็กลับเข้าสู่ภาวะปกติ โดยจากวิกฤตทั้ง 2 ครั้ง ผู้ให้ข้อมูลหลักแสดงให้เห็นถึงคุณลักษณะของการมีความสามารถในการจัดการกับปัญหา ซึ่ง

สามารถวิเคราะห์ที่ได้เป็น 3 ประเด็น ได้แก่ การปรับมุมมองที่มีต่อปัญหา การรับมือกับปัญหา และการเรียนรู้จากอดีต โดยแต่ละประเด็นมีรายละเอียด ดังนี้

2.1 การปรับมุมมองที่มีต่อปัญหา

การปรับมุมมองที่มีต่อปัญหาในวิกฤตเศรษฐกิจก่อนการแพร่ระบาดของ

COVID-19

คุณลักษณะหนึ่งที่ทำให้ข้อมูลหลักแสดงออกมาเมื่อเผชิญกับปัญหาเศรษฐกิจในอดีต คือ การปรับเปลี่ยนมุมมองว่าสถานการณ์ของตนเองที่รายได้ต้องลดลงไปนั้นยังไม่แย่เท่ากับคนอื่น ๆ ที่ไม่มีรายได้ใดได้เข้ามาเลย และในการที่ต้องออกไปทำงานนั้น แม้จะได้เงินแต่ก็ยังไม่มีความสุขและมีความลำบากที่ทำร้ายสุขภาพซ่อนอยู่ ดังนั้น การทำงานลดลง หากมองในอีกแง่มุมหนึ่ง ก็ถือเป็นการได้หยุดเพื่อพักฟื้นร่างกาย อีกทั้งยังเป็นการได้ใช้เวลาพักผ่อนกับครอบครัวอีกด้วย

“ถ้ามีงานเราก็ทำงาน แต่ถ้างานมันเบาลงไป
เราก็คิดว่ายังดีกว่าคนที่ไม่ได้เลย” (MICRO 4)

“ที่ว่าสุขภาพมันดีขึ้นนะ ไม่ต้องตรากตรำออกไปเปิดร้าน
มันทำให้มีเวลาให้ครอบครัวด้วยนะในความรู้สึกของพี่อะ
มันก็เหมือนเป็นช่วงของการพักผ่อนไป” (MICRO 7)

การปรับมุมมองที่มีต่อปัญหาในวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ

COVID-19

แม้ว่าการแพร่ระบาดของ COVID-19 จะทำให้รายได้ลดลงและใช้จ่ายได้ไม่คล่องมือเหมือนแต่ก่อน ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยก็ยังคงเป็นบุคคลที่ปรับมุมมองได้ว่าปัญหาที่เกิดขึ้นมานั้นไม่ได้เป็นปัญหาที่ทำให้ชีวิตต้องพบเจอกับความยากลำบากไปเสียทั้งหมด ในทางตรงกันข้าม ปัญหานั้นกลับเป็นตัวช่วยให้พวกเขาคิดว่ารายรับที่ได้มานั้นแม้จะไม่มากแต่ก็ยังเพียงพอต่อการเลี้ยงดูตนเองโดยไม่ต้องพึ่งพาครอบครัว และทำให้ตนเองไม่เหงาเนื่องจากได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงวิกฤตในครั้งนี้ยังเป็นโอกาสให้ตนเองได้เรียนรู้วิถีทางในการดำเนินชีวิตให้มีความสุขได้ด้วยวิธีการที่แตกต่างออกไปอีกด้วย

“ถึงจะได้ไม่เยอะก็ยังได้ ไม่ต้องรบกวนลูกเต้าก็ดีแล้ว มันก็ได้นะ
ได้มากได้น้อยก็ถือว่าดีเพื่อนคุยไป ถ้านำไม่มีอาชีพทำผมนี่นะ
นั่งเฝ้าบ้านเฉย ๆ ตายอย่างเดียว เป็นบ้าหรือเปล่านั้นไม่รู้” (MICRO 4)

“อาจจะไม่ได้เที่ยวบ่อยเหมือนเดิม ไม่ได้ไปเดินห้างบ่อย ๆ เหมือนเดิม ก็ไม่มีปัญหา
เหมือนกับว่าเรารู้จักใช้ชีวิตอีกแบบที่มัน save แต่มันไม่ได้ลำบาก” (MICRO 7)

2.2 การรับมือกับปัญหา

การรับมือกับปัญหาในวิกฤตเศรษฐกิจก่อนการแพร่ระบาดของ COVID-19

เนื่องจากลักษณะงานของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยต้องแบกรับหน้าที่ด้านการบริหารงานแต่เพียงผู้เดียว ทำให้เมื่อธุรกิจเกิดปัญหาขึ้นพวกเขาจึงต้องเป็นผู้รับผิดชอบค้นหาวิธีการรับมือกับปัญหา เริ่มจากการวิเคราะห์ว่าปัญหานั้นมีสาเหตุมาจากอะไร จากนั้นจึงคิดหาวิธีการต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับธุรกิจโดยมุ่งเน้นไปที่การตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้าในขณะนั้นให้ดีที่สุด โดยวิธีการแก้ไขปัญหานั้นจะเป็นสิ่งที่ผู้ให้ข้อมูลหลักสามารถลงมือทำได้ด้วยตนเองก่อน ไม่ว่าจะเป็นการโฆษณา การแจกของแถม รวมถึงการสร้างจุดเด่น อย่างไรก็ตาม หากพิจารณาแล้วว่าปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือจากการควบคุมของตนเองและไม่สามารถหาหนทางในการแก้ไขปัญหาให้คลี่คลายลงได้ ผู้ให้ข้อมูลหลักจะรับมือกับปัญหาด้วยการทำความเข้าใจและยอมรับกับสภาพปัญหานั้น

"มันแก้อะไรไม่ได้ ก็ต้องยอมรับสภาพอะ ก็ต้องอยู่กับไป จะให้ทำยังไงละ บ้านเราอยู่ตรงนี้ยอมรับสภาพ มันไปไหนไม่ได้ นี่บ้านเรา แรก ๆ ก็เครียด หลัง ๆ ก็ต้องทำใจ" (MICRO 4)

"ต้องพยายามคิดหาทางออกว่าจะทำยังไง ในเมื่อทำเลของเราคือจุดด้อย คือช่วงแรกพี่ก็ต้องทำโบรชัวร์แจก เป็นการบอกปากต่อปาก มีลูกค้าคนไหนไปบอกให้เรา แล้วมีลูกค้าเขากลับมาแล้วบอกว่าคนนี่แนะนำมา เราก็ให้เป็นของแถมจากบริษัทในช่วงแรกตอนที่เราขอมา พี่ก็มีไปปักหมุดไว้ใน Google map ด้วย คนที่ไม่กล้าขึ้นมาใช้วิธีการสอบถามโทรมาถามก่อน ก็รู้ว่าราคาก็ไม่ได้แพงมาก" (MICRO 5)

"วิกฤตต้มยำกุ้งเราก็โดนมานะ เราก็พยายามทำให้เราอยู่ได้ เด็ก ๆ ต้องการอะไรเราก็หามาให้ คู่แข่งเรามีอะไรเราก็ปรับให้มันแตกต่าง เช่น ปรับเวลาการขาย หาสินค้าอื่น ๆ มาลง ถ้าเขาถามสินค้าตัวไหนไม่มีเราก็ไปหามา ต้องปรับวิธีสู้กับเขาให้ได้ เพื่อให้เราอยู่ได้" (MICRO 8)

การรับมือกับปัญหาในวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

ในช่วงที่การแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้ผู้คนต้องชะลอการใช้จ่าย แม้จะรู้ว่าปัญหานี้เกิดขึ้นจากสภาพเศรษฐกิจโดยรวมที่อยู่นอกเหนือจากการควบคุมของตนเอง แต่ผู้ให้ข้อมูลหลักก็ไม่ได้นิ่งนอนใจต่อปัญหาที่เกิดขึ้น โดยคุณลักษณะของการรับมือกับปัญหาด้วยการเป็นบุคคลที่ลุกขึ้นมาแก้ไขปัญหาตามขอบเขตความสามารถของตนเองก็ยังคงปรากฏให้เห็นผ่านวิธีการคล้ายคลึงกับในอดีต คือ ใช้การโฆษณา การแจกของแถม รวมถึงการสร้างจุดเด่น รวมถึงในบางกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลหลักพิจารณาแล้วว่าตนเองไม่สามารถลงมือแก้ไขปัญหาได้ ก็จะมีการใช้การทำความเข้าใจและการยอมรับในการรับมือกับปัญหานั้น

"เอาจริง ๆ ตอนแรกคิดว่ามันคงจะหยุดแค่เดือนเดียว

ที่นั่นมันนานเข้านานเข้า มันก็ต้องทำใจ" (MICRO 4)
 “ต้องบอกว่าช่วงนั้น พี่มีการจัดโปรโมชัน มีการส่งไลน์หาลูกค้าที่เรามีไลน์เขาอยู่แล้ว
 แล้วก็เป็นการบอกปากต่อปากกัน ว่าเรามีโปรโมชันของแถม
 ช่วงนั้นพี่ก็ลงทุนซื้อเจลแอลกอฮอล์มาแจกให้ลูกค้า แจกแมสให้ลูกค้า” (MICRO 5)
 “พยายามหาของแปลก ๆ มาขาย เพื่อให้เขามาซื้อที่เราคนเดียว
 เช่น บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ก็เพิ่มรสชาติต่าง ๆ ก็ซื้ออะไรเพิ่มเพื่อยืดตลาด
 ทุกอย่างแก้ไขที่ตัวเราเอง เช่น ของที่ร้านมันเสีย หรือเก่าเราก็ต้องปรับแก้ให้ลูกค้า
 อยากได้อะไรเราก็หามาให้ มันก็จะอยู่ได้ ตัวเราเองต้องเป็นคนที่ต้องเปลี่ยนแปลง” (MICRO 8)

2.3 การเรียนรู้จากอดีต

การเรียนรู้จากอดีตในวิกฤตเศรษฐกิจก่อนการแพร่ระบาดของ COVID-19

เมื่อธุรกิจต้องเผชิญกับปัญหา ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยไม่เพียงค้นหาวิธีการ
 รับมือ แต่หลังจากที่ผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้แล้ว พวกเขาที่ย้อนกลับมาวิเคราะห์ถึงสาเหตุของ
 ปัญหาที่เกิดขึ้น ทำการทบทวนประสบการณ์เพื่อมองหาข้อผิดพลาดทั้งที่เกิดจากตนเองและเกิด
 จากปัจจัยภายนอก ระบุว่าความผิดพลาดนั้นส่งผลกระทบต่อใครบ้าง เมื่อค้นพบต้นตอของปัญหา
 แล้วจึงเก็บบทเรียนนั้นไว้เป็นเครื่องเตือนใจในการดำเนินชีวิต และทำการวางแผนอุดรอยรั่วของ
 ธุรกิจเพื่อเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำรอย

“ระวังตัวมากขึ้น คือทำอะไรก็ต้องทำให้ถูกต้อง จะผิดพลาดไม่ได้เลย
 เขาจะใส่วิธีขั้นตอนซับซ้อนมากขึ้นตอนให้รู้สึกทุกอย่างมันดูยากไปหมด เราก็แค่ทำให้มันถูกไป
 เรื่องภาษีไง พี่ก็ไปลงเรียนเป็น course ไปเรียนเลย แล้วเราก็มีความรู้มากขึ้น
 เราก็ศึกษาจริงจางว่ามันยังไง ตรงไหนต้องทำยังไง ทำเมื่อไร
 เราก็จะคล่องขึ้นในเรื่องนี้ คือต้องไม่ให้ปัญหามันเกิดซ้ำ” (MICRO 1)

“ที่ผิดพลาดมากในการตัดสินใจที่ธุรกิจตัวนี้ เพราะไม่อดทน มั่นใจในตัวเองสูงเกิน
 เสียหายไม่น่าเป็นคนแบบนั้น ไม่น่าทำนิสัยแบบนั้น
 ที่ผ่านมาเพื่อเรียนรู้เราก็เลยบอกตัวเองทุกวันนี้ ว่าถ้าเราเจออะไรที่เราชอบและใช้
 จงตั้งใจทำอย่างดี อย่าให้ปัจจัยอื่นมาทำลายความตั้งใจจริง
 บอกตัวเองว่าอย่าทำอย่างนี้อีกกับชีวิต ต้องให้เกียรติตัวเองและให้เกียรติคน
 นี่คือบทเรียนที่พี่เรียนรู้จากความเจ็บปวด ว่าต่อไปนี่ฉันจะไม่ทำแบบนี้
 ไม่ว่าฉันจะมีลูกน้องมากน้อยแค่ไหน หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่ เราจะเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 ให้ความสำคัญกับเรื่องของความรู้สึกที่ไม่เอาตัวเองเป็นที่ตั้ง” (MICRO 3)

การเรียนรู้จากอดีตในวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19

การเรียนรู้จากข้อผิดพลาดเมื่อเผชิญกับวิกฤตในอดีตยังคงปรากฏให้เห็นในตัวของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยหลังจากที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยรู้สึกว่าคุณเองผ่านพ้นวิกฤตจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 มาได้แล้วพวกเขาก็ไม่ได้ปล่อยให้เหตุการณ์นั้นผ่านไปอย่างไรประโยชน์ หากแต่มีการมองย้อนกลับไปในวิกฤตนั้นเพื่อค้นหาข้อผิดพลาดและสิ่งที่ตนเองได้เรียนรู้จากเหตุการณ์ที่ผ่านพ้นมา แล้วนำสิ่งเหล่านั้นมาปรับปรุงแก้ไขความคิดและการกระทำของตนเอง โดยการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้ได้เรียนรู้ว่าต้องมีการเตรียมแผนรองรับไว้เสมอในการทำธุรกิจ และต้องจัดการความรู้สึกของตนเองให้ดีเพื่อไม่ให้พลาดโอกาสในการทำธุรกิจ

“เราต้องเรียนรู้และระวังไว้ ที่นี้พี่ก็เลยต้องพยายามหาธุรกิจทำเพิ่มเติม พี่ก็พยายามทำธุรกิจสอง

สามสี่ที่รองรับเพื่อที่เวลาที่ crisis มันมา คือเราไม่รู้หรือกว่า crisis นั้นมันจะกระทบ

ธุรกิจรูปแบบไหน ธุรกิจอาหารต้องปิดหมด หรือจะมากกระทบกับธุรกิจเสื้อผ้า

มันก็ต้องมีสักธุรกิจหนึ่งที่ทำให้เราสามารถรอดพ้นสถานการณ์ได้” (MICRO 1)

“เราต้องจัดการความกลัว จริง ๆ ถ้าจัดการความกลัวเราได้นะ เราจะไม่เป็นแบบนี้เลย

เราจะมีหนทางรับ ทำอย่างอื่นได้มากมาย ความกลัวทำให้เราขาดการบริหารงานอย่างต่อเนื่อง

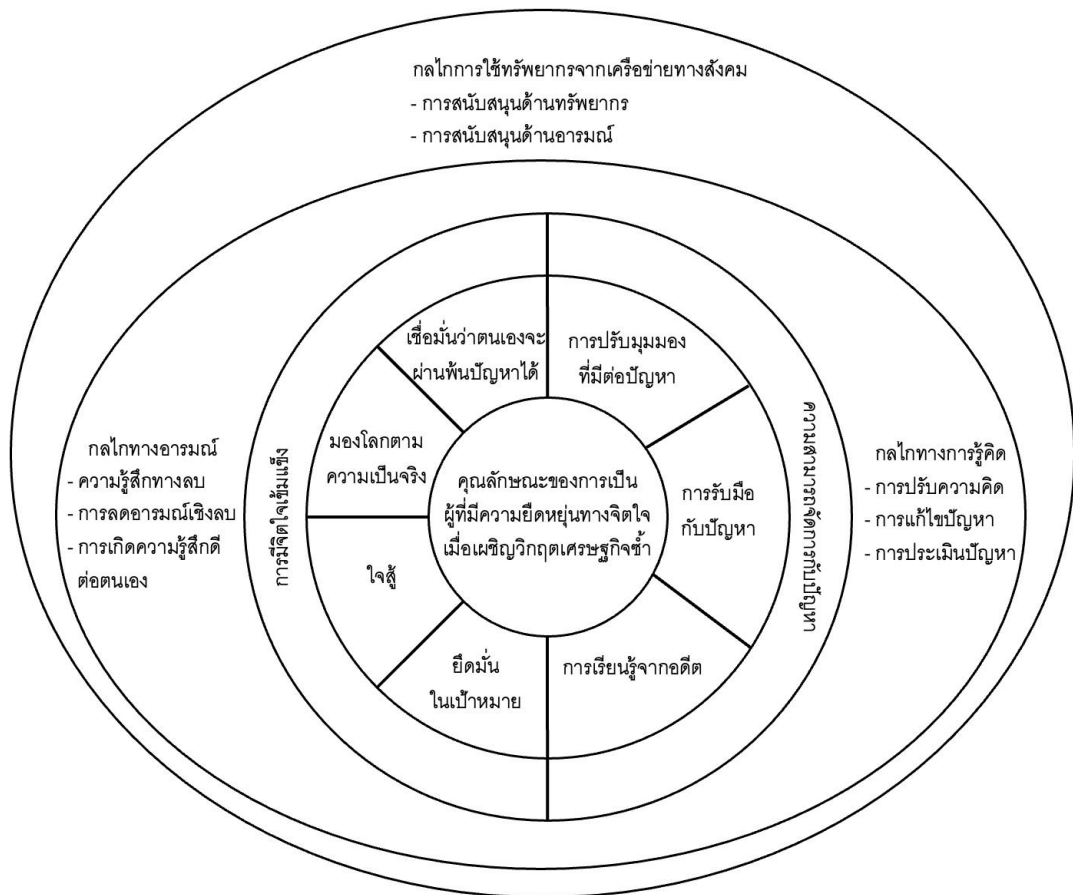
เพราะในเชิงของการบริหารจัดการมันทำได้หมดเลย ทำได้ตลอด

พอมีความกลัวทำให้ 3 ปีที่ผ่านมา มันชะลอการเติบโตของธุรกิจไปอย่างน่าเสียดายมาก

รู้สึกว่ามันจะไม่เป็นแบบนี้อีกแล้ว

จะไม่หวาดกลัวแบบนี้ แล้วทำให้เราอ ไม่กล้าลงทุน” (MICRO 3)

จากข้อมูลในข้างต้น สามารถสรุปคุณลักษณะของการเป็นบุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจอันเป็นผลลัพธ์จากการทำงานของกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เกิดขึ้นในครั้งที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยได้เผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตได้ ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ภาพสรุปความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษา อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ในส่วนนี้มีจุดประสงค์เพื่อเป็นการนำเสนอภาพรวมของการวิจัย การแปลผลรวมถึงการตีความข้อค้นพบที่ได้จากการวิจัยภายใต้การใช้กรอบแนวคิด ทฤษฎี และผลจากงานวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง ในการนี้ ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) สรุปผล 2) อภิปรายผล และ 3) ข้อเสนอแนะ

ส่วนที่ 1 สรุปผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 และทำความเข้าใจถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ โดยผู้วิจัยมีความเชื่อว่าการอธิบายเกี่ยวกับการเกิดขึ้นของกระบวนการใดกระบวนการหนึ่งควรมีข้อมูลที่สะท้อนถึงความเป็นองค์รวม ดังนั้น เพื่อการได้มาซึ่งข้อมูลที่มีความลุ่มลึกในการแสดงความเชื่อมโยงของปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำงานร่วมกันจนเกิดเป็นความยืดหยุ่นทางจิตใจ รวมถึงคุณลักษณะหรือปัจจัยที่เกิดขึ้นจากการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตอันนำไปสู่การเกิดกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบัน การวิจัยครั้งนี้จึงใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบกรณีศึกษาโดยใช้รูปแบบการทำวิจัยที่มุ่งหาคำอธิบายเพื่อศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 และใช้รูปแบบมุ่งการค้นหาเพื่อทำความเข้าใจผลจากกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบทของการเผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ กรณีศึกษาในการวิจัยนี้คือ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่เคยเผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ จำนวน 8 ราย ประกอบด้วย ผู้ประกอบการในธุรกิจภาคการค้า 4 ราย ผู้ประกอบการในธุรกิจภาคการบริการ 3 ราย และผู้ประกอบการในธุรกิจภาคการผลิต 1 ราย ซึ่งได้มาจากการกำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักผ่านการเลือกแบบยึดจุดมุ่งหมายของการศึกษาเป็นหลักด้วยการกำหนดคุณสมบัติ ในการนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกผ่านแบบสัมภาษณ์ชนิดกึ่งโครงสร้างร่วมกับใช้การสังเกต และใช้การวิเคราะห์เนื้อหาในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยผลการวิจัยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 เมื่อพิจารณาถึงประสบการณ์การผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเพื่อแสวงหาคำอธิบายเกี่ยวกับกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ พบว่า กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันของ 3 กลไก ได้แก่ 1) กลไกทางอารมณ์ 2) กลไกทางการรู้คิด และ 3) กลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม โดยกลไกทางอารมณ์ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นในช่วงเวลาที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยรู้สึกว่าคุณกิจของตนเองกำลังเผชิญกับวิกฤตไปจนถึงเวลาที่ผ่านพ้นวิกฤตไปได้แล้ว ประกอบด้วย ความรู้สึกทางลบ การลดอารมณ์เชิงลบ และการเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง กลไกทางการรู้คิด เป็นการที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยใช้กระบวนการทางสติปัญญาในการแก้ไขปัญหา และสร้างความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ ประกอบด้วย การปรับความคิด การแก้ไขปัญหา และการประเมินปัญหา ส่วนกลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม เป็นการที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยรับรู้ว่าตนเองมีคนใกล้ชิดที่พร้อมจะให้ความช่วยเหลือ ประกอบด้วย การสนับสนุนด้านทรัพยากร และการสนับสนุนด้านอารมณ์ อนึ่ง กลไกทั้ง 3 กลไกในช่วงต้นไม่ได้ทำงานแบบแยกส่วนกัน กล่าวคือ แต่ละส่วนของแต่ละกลไกมีการทำงานร่วมกันจนประกอบสร้างขึ้นเป็นกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจ เริ่มต้นจากความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยรู้สึกว่าคุณกิจของตนเองได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 จากนั้นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบนั้นด้วยการปรับความคิด รวมถึงทำการแก้ไขและประเมินปัญหา โดยขณะที่กลไกทางการรู้คิดดำเนินไปเพื่อรองรับปัญหาทางธุรกิจและวิถีชีวิต ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจะได้รับการสนับสนุนด้านทรัพยากรควบคู่ไปด้วย และในอีกด้านหนึ่ง การลดอารมณ์เชิงลบและการสนับสนุนด้านอารมณ์ก็ทำงานร่วมกันเพื่อรองรับปัญหาทางอารมณ์ ในขั้นตอนสุดท้ายเมื่อผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยรู้สึกว่าตนเองผ่านพ้นวิกฤตมาได้แล้วจึงเกิดความรู้สึกดีต่อตนเองขึ้น

ประเด็นที่ 2 สำหรับการค้นหาผลลัพธ์จากกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตที่นำมาซึ่งคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบัน พบว่า คุณลักษณะที่เกิดขึ้นสามารถแบ่งออกเป็น 2 หมวดหมู่ ได้แก่ หมวดหมู่ที่ 1 คือ การมีจิตใจเข้มแข็ง ประกอบด้วย 1) เชื่อมั่นว่าตนเองจะผ่านพ้นปัญหาได้ 2) มองโลกตามความเป็นจริง 3) ใจสู้ และ 4) ยึดมั่นในเป้าหมาย ส่วนหมวดหมู่ที่ 2 คือ ความสามารถจัดการกับปัญหา ประกอบด้วย 1) การปรับมุมมองที่มีต่อปัญหา 2) การรับมือกับปัญหา และ 3) การเรียนรู้จากอดีต

ส่วนที่ 2 อภิปรายผล

ในส่วนนี้เป็นการนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยด้วยการเทียบเคียงกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเป็นองค์ความรู้ที่ได้เรียบเรียงไว้ในบทที่ 2 โดยสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเด็น

ประเด็นที่ 1 เพื่อตอบคำถามการวิจัยที่ตั้งไว้ว่า การเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 มีกระบวนการอย่างไร มีข้อค้นพบ คือ กลไกที่ขับเคลื่อนกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจ ประกอบไปด้วย 3 กลไก คือ 1) กลไกทางอารมณ์ 2) กลไกทางการรู้คิด และ 3) กลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม โดยข้อค้นพบทั้ง 3 กลไกมีความใกล้เคียงกับการวิจัยของ Aier, Hota, and Singh (2022) ที่ศึกษาบทบาทของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ซึ่งระบุว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงและการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยกระบวนการดังกล่าวประกอบสร้างขึ้นจาก 3 ส่วน ได้แก่ 1) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการอารมณ์ด้วยการทำกิจกรรมที่สร้างความสบายใจ 2) ทูนาทางสังคม การได้รับการสนับสนุนด้านจิตใจจากครอบครัวและเพื่อนที่สามารถลดความรู้สึกทางลบ รวมถึงการได้รับการสนับสนุนทางทรัพยากร เช่น การจัดหาและการรับซื้อสินค้าจากชุมชน และ 3) การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหาด้วยการปรับเปลี่ยนรูปแบบธุรกิจให้ตอบรับกับความต้องการตามสถานการณ์ ในทำนองเดียวกัน การศึกษาของ Malhi, Das, Bell, Mattingly, and Mannie (2019) มีการนำเสนอกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านการทำงานร่วมกันของ 4 ส่วน ได้แก่ 1) ระบบทางอารมณ์ ประกอบไปด้วย อคติทางอารมณ์ และการคิดประเมิใหม่ 2) อิทธิพลทางสังคม ประกอบไปด้วย การสนับสนุนทางสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัวและเพื่อน 3) กระบวนการรู้คิด ประกอบไปด้วย ความจำ การแก้ไขปัญหา การตัดสินใจ และความสนใจ 4) ระบบทางชีววิทยา ประกอบไปด้วย สารสื่อประสาท และ inflammatory markers โดยบุคคลจะแสดงออกถึงกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจผ่านทางพฤติกรรมปรับตัว

เมื่อพิจารณาถึงความเชื่อมโยงของแต่ละกลไกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ สำหรับในส่วน of กลไกทางอารมณ์ พบว่า การที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเกิดความรู้สึกทางลบ อันได้แก่ ความกลัว ความกังวล และความท้อแท้ เมื่อต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจนั้นมีความสอดคล้องกับการวิจัยเชิงสำรวจของ Akhvediani, Mushkudiani, Mikabadze, and Jgerenaia (2021) ที่ระบุว่า ผู้คนจะเกิดความรู้สึกเชิงลบโดยเฉพาะความรู้สึกกลัว เมื่อต้องเผชิญกับความไม่มั่นคงในอาชีพ และอนาคตทางการงานอันมีสาเหตุมาจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ในทำนองเดียวกัน ผล

จากการศึกษาของ Bodrud-Doza et al. (2020) ความเครียดทางเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ การที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีการลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นจากการตระหนักว่าธุรกิจของตนเองได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจ ด้วยการแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น การสวมหน้ากาก และการใช้เวลากับครอบครัว ที่ถึงแม้ว่าการกระทำเหล่านี้จะไม่ได้เป็นการเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับธุรกิจของตน แต่ก็เป็นการปรับลดอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้ ก็มีความสอดคล้องกันกับการศึกษากลไกการทำงานของความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้ประกอบการของ Corner et al. (2017) ที่ระบุว่า ในภาวะที่ต้องประสบกับผลพวงจากความล้มเหลวทางธุรกิจ ผู้ประกอบการจะเลือกใช้การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการอารมณ์ในทันทีแต่จะขึ้นอยู่กับระยะเวลาสั้น ๆ เนื่องจากวิธีการนี้ช่วยลดความทุกข์ทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความล้มเหลวได้อย่างรวดเร็ว

ในส่วนของกลไกทางการรู้คิด พบว่า การที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีการปรับความคิดด้วยการทบทวนประสบการณ์ยากลำบากในอดีตและการเปรียบเทียบสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญกับความยากลำบากของผู้อื่น รวมถึงมีการจัดการปัญหาด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านชีวิตส่วนตัวผ่านการลดค่าใช้จ่าย ขณะที่ในด้านธุรกิจก็ใช้ความพยายามในการปรับเปลี่ยนกลยุทธ์เพื่อให้กิจการของตนเองยังคงสามารถตอบสนองต่อความต้องการของลูกค้าได้ ภายใต้ความยากลำบากจากวิกฤตเศรษฐกิจ ขั้นตอนทางกระบวนการรู้คิดเหล่านี้ล้วนเป็นแหล่งขับเคลื่อนให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเกิดความมั่นใจและลงมือทำในสิ่งที่ช่วยให้ตนเองผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ไปได้อย่างมั่นคง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Taylor (1983) ที่ระบุว่า เมื่อประสบกับสถานการณ์วิกฤต บุคคลจะตอบสนองโดยการใช้ความพยายามปรับตัวทางการรู้คิด ซึ่งเป็นสิ่งที่ช่วยให้การทำงานของจิตใจของบุคคลสามารถกลับคืนสู่ระดับปกติ หรือดีกว่าก่อนการประสบกับสถานการณ์วิกฤตได้ ข้อค้นพบนี้ได้รับการสนับสนุนจากการศึกษาของ Montoro-Fernández, Cárdenas-Gutiérrez, and Bernal-Guerrero (2022) ที่ระบุว่า เมื่อบุคคลประสบกับสถานการณ์อันไม่พึงประสงค์ พวกเขาจะใช้กระบวนการทางการรู้คิดเพื่อช่วยในการทำความเข้าใจระดับความรุนแรงของเหตุการณ์ โดยกระบวนการดังกล่าวมีส่วนช่วยในการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ในส่วนของกลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม พบว่า การที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยได้รับแรงสนับสนุนจากครอบครัวและคนรอบตัวไม่ว่าจะเป็นด้านกำลังใจ ด้านคำแนะนำ และด้านการเงินนั้นเปรียบเสมือนการสร้างกำลังใจเสริมให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีแรงใจและมีต้นทุนในการออกไปฝ่าฟันกับวิกฤตเศรษฐกิจได้อีกครั้ง สอดคล้องกับแนวคิด

ของ Greenglass, Fiksenbaum, and Burke (1996) ที่ระบุว่า การสนับสนุนทางสังคม คือ ปฏิสัมพันธ์ที่บุคคลสร้างขึ้นกับเครือข่ายที่อยู่รอบตัว โดยเครือข่ายเหล่านี้จะช่วยให้การสนับสนุนทั้งทางอารมณ์และการปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้อุบัติการณ์สามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ โดยข้อค้นพบนี้จากงานวิจัยนี้มีความพ้องกันกับการศึกษาของ Santoro, Bertoldi, Giachino, and Candelo (2020) ที่ระบุว่า การมีเครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในวงกว้างสามารถช่วยส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจให้กับผู้ประกอบการได้ โดยในกรณีนี้ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียหมายถึง หุ่นยนต์ คู่ค้า ลูกค้า นายทุน และสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเหล่านี้ช่วยให้ผู้ประกอบการเข้าถึงทรัพยากรที่หลากหลาย เช่น ข้อมูลเชิงลึก การเงิน แนวคิด และข้อเสนอแนะ เป็นต้น ในทำนองเดียวกัน ผลจากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบของ Costa, Ferreira, and Oliveira (2023) ระบุว่า เมื่อผู้ประกอบการต้องประสบกับความล้มเหลวทางธุรกิจ การสนับสนุนจากครอบครัวและสังคมสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพจิตใจและช่วยให้ผู้ประกอบการกลับมาตั้งต้นดำเนินธุรกิจใหม่ได้อีกครั้ง

นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาถึงกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย พบว่า ทั้ง 3 กลไกไม่ได้ทำงานแยกส่วนกันที่ละขั้นตอนโดยสิ้นเชิง แต่เป็นการขับเคลื่อนที่แต่ละกลไกมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและทับซ้อนกันในบางส่วน กล่าวคือ เมื่อเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยจะเกิดความรู้สึกทางลบซึ่งเป็นส่วนประกอบหนึ่งของกลไกทางอารมณ์ขึ้นเป็นขั้นตอนแรก โดยพวกเขาจะตอบสนองต่อความรู้สึกทางลบนั่นในขั้นตอนที่ 2 ด้วยการใช้การลดอารมณ์เชิงลบซึ่งเป็นส่วนประกอบหนึ่งของการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม จากนั้นจึงเข้าสู่ขั้นตอนที่ 3 คือ การที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยใช้กลไกทางการรู้คิดเพื่อปรับความคิด ประเมิน และแก้ไขปัญหา โดยหลังจากที่พวกเขาถ่วงความคิดจนได้ผลลัพธ์เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับธุรกิจแล้ว จึงเข้าสู่ขั้นตอนที่ 4 อันเป็นขั้นตอนที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยทำการค้นหาความช่วยเหลือจากคนรอบตัว ซึ่งการร้องขอความช่วยเหลือของพวกเขาได้รับการตอบสนองกลับมาในรูปแบบของการสนับสนุนด้านทรัพยากรที่เป็นส่วนประกอบหนึ่งของการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม เมื่อวิกฤตผ่านพ้นไป ที่สุดแล้วความรู้สึกทางลบจะถูกแทนที่ด้วยการเกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง ซึ่งขั้นตอนต่าง ๆ ที่ประกอบสร้างขึ้นเป็นกลไกการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจนี้มีความใกล้เคียงกับผลการวิจัยของ Pramesti & Prihastiwati (2020) ที่ค้นหากลไกการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการที่เคยประสบกับภาวะตกต่ำของธุรกิจ แต่สามารถฟื้นคืนกลับมาประสบความสำเร็จในการสร้างและ

ดำรงธุรกิจได้อย่างมั่นคง พบว่า ความล้มเหลวในการดำเนินธุรกิจทำให้ผู้ประกอบการเกิดความเครียด และพวกเขาตอบสนองต่อความเครียดนั้นด้วยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการอารมณ์ เช่น มองหาข้อดีจากวิกฤต และค้นหาสิ่งที่ดีในชีวิต โดยในขั้นตอนนี้ ผู้ประกอบการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว เพื่อน และลูกจ้าง การจัดการอารมณ์นำผู้ประกอบการไปสู่ขั้นตอนของการยอมรับ ใคร่ครวญ และลุกขึ้นมารับมือกับข้อต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นจัดการปัญหา เช่น การปรับเปลี่ยนแผนงาน การสำรวจจุดแข็ง-จุดอ่อนของตนเอง และการคาดการณ์ปัญหา ซึ่งขั้นตอนการจัดการปัญหานี้ เกิดขึ้นควบคู่ไปกับการกำกับตนเองด้วยการตั้งเป้าหมาย การวางแผน และการสังเกตพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย โดยผลลัพธ์จากกระบวนการนี้คือการปรับตัวเชิงบวกที่เกิดขึ้นกับธุรกิจ ในทำนองเดียวกัน ผลการวิจัยของ Haider, Shannon, Moschis, and Autio (2023) ที่ศึกษาวิธีการตอบสนองต่อวิกฤตการณ์แพร่ระบาดของ COVID-19 ของผู้ประกอบการที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจระบุว่า เมื่อผู้ประกอบการตระหนักว่าธุรกิจของตนกำลังประสบวิกฤตจากการแพร่ระบาด พวกเขาเกิดความเครียดและสับสน อย่างไรก็ตาม พวกเขาตอบสนองต่อปัญหาด้วยการประเมินสถานการณ์ทางการเงินและพยายามหาทางรอดแบบเฉพาะหน้าให้กับธุรกิจ หลังจากที่ระดับประคองธุรกิจให้ยังคงดำเนินการต่อไปได้ ผู้ประกอบการจึงเริ่มมองหาโอกาสในการฟื้นฟูธุรกิจให้เจริญเติบโตขึ้นภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 โดยในขั้นตอนนี้ พวกเขาได้รับการสนับสนุนทางสังคมในแง่ของทรัพยากรในการสร้างธุรกิจ และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและครอบครัวในแง่ของกำลังใจ โดยเมื่อผ่านพ้นวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ไปได้แล้ว ผู้ประกอบการมองว่าการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้พวกเขาแกร่งและมีศักยภาพในการเป็นผู้ประกอบการมากขึ้น

ประเด็นที่ 2 เพื่อตอบคำถามการวิจัยที่ตั้งไว้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำอย่างไร จากทฤษฎีการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลลัพธ์จากกระบวนการความยืดหยุ่นทางจิตใจที่เกิดขึ้นจากการผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต พบว่า ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมานั้นคือคุณลักษณะที่แบ่งออกได้เป็น 2 หมวดหมู่ 7 คุณลักษณะ กล่าวคือ หมวดหมู่ที่ 1 การมีจิตใจเข้มแข็ง ประกอบไปด้วย 4 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) มองโลกตามความเป็นจริง 2) ใจสู้ 3) ยึดมั่นในเป้าหมาย และ 4) เชื่อมมั่นว่าตนเองจะผ่านพ้นปัญหาได้ หมวดหมู่ที่ 2 ความสามารถจัดการกับปัญหา ประกอบไปด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) การปรับมุมมองที่มีต่อปัญหา 2) การรับมือกับปัญหา และ 3) การเรียนรู้จากอดีต โดยเมื่อเทียบเคียง

คุณลักษณะทั้ง 7 ประการในข้างต้นกับคุณลักษณะ 4 ประการของผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจที่ได้มาจากการสังเคราะห์ผลการศึกษานักวิชาการหลายท่านที่ผู้วิจัยระบุไว้ในกรอบทบทวนวรรณกรรม พบว่า แม้จะมีชื่อเรียกที่แตกต่างกันไปแต่ความหมายโดยนัยมีความเชื่อมโยงกันกับ 4 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ 2) คุณลักษณะด้านปัญญา 3) คุณลักษณะด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง และ 4) คุณลักษณะด้านการปรับตัว โดยมีรายละเอียด ดังนี้

คุณลักษณะหมวดหมู่ที่ 1 การมีจิตใจเข้มแข็ง ประกอบไปด้วย 4 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) มองโลกตามความเป็นจริง 2) ใจสู้ 3) ยึดมั่นในเป้าหมายซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ และ 4) เชื่อมมั่นว่าตนเองจะผ่านพ้นปัญหาได้ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยการมองโลกตามความเป็นจริงของผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ การมองความเป็นไปของปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอย่างรอบด้านโดยไม่ได้มุ่งความสนใจให้จมปลักอยู่กับด้านร้ายเพียงอย่างเดียว หากแต่มีการมองเห็นถึงด้านของความเป็นจริงว่าธุรกิจของตนเองยังมีโอกาสในการก้าวต่อไป การมองเห็นถึงทั้งด้านร้ายและด้านความเป็นจริงนี้ทำให้ผู้ให้ข้อมูลหลักยอมรับกับวิกฤตที่เกิดขึ้น ผ่อนคลายความเครียด และมีแรงใจที่จะดำเนินธุรกิจต่อไป สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Nishaat (2021) ที่พบว่าแบบวัดการมองโลกแง่ดีตามความเป็นจริงมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับแบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ คุณลักษณะของการมองโลกแง่ดีตามความเป็นจริงทำให้ผู้ประกอบการเล็งเห็นถึงความเป็นไปได้ว่าสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่อาจเลวร้ายลงกว่าที่คาดไว้ แต่ถึงกระนั้นก็ยังคงไว้ซึ่งการมีความหวัง และการมองโลกแง่ดีตามความเป็นจริงทำให้บุคคลตระหนักถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์รอบตัวอันนำไปสู่การเริ่มคิดหากกลยุทธ์เพื่อรับมือกับปัญหา (Hersh, 2022; Prayag, Ozanne, & Vries, 2020) สำหรับความใจสู้ที่สะท้อนให้เห็นผ่านการที่ผู้ให้ข้อมูลหลักควบคุมจิตใจของตนเองให้หลุดออกมาจากอารมณ์เชิงลบแล้วมุ่งมั่นทำหน้าที่ของตนเองอย่างดีภายใต้ความยากลำบากทางธุรกิจนั้นมีความใกล้เคียงกับความเข้มแข็งแกร่ง (Hardiness) ตามแนวคิดของ Kobasa (1979) ที่ระบุว่า ความเข้มแข็งแกร่งเป็นคุณลักษณะหนึ่งของบุคคลที่ช่วยต้านทานผลกระทบจากความตึงเครียดที่มีต่อจิตใจ โดยบุคคลที่มีความเข้มแข็งแกร่งมีความเชื่อว่าสถานการณ์จะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ขึ้นอยู่กับการกระทำของตนเอง มีความมุ่งมั่นอย่างแรงกล้าในการดำเนินชีวิต และมีการคาดหมายว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นช่องทางให้เกิดการพัฒนา ซึ่งผลจากหลายการศึกษา พบว่า ความเข้มแข็งแกร่งมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Fisher, Maritz, & Lobo, 2016; Tadayon, Dabirizadeh, Zarea, Behroozi, & Haghizadeh, 2018) ในส่วนของ*การยึดมั่นในเป้าหมาย*ที่ผู้ให้ข้อมูลหลักแสดงออกผ่านทางความพยายามอย่างต่อเนื่องที่จะคงการทำพฤติกรรมที่ส่งเสริม

ต่อการเข้าใกล้เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ แม้ว่าต้องปรับระดับระครองตนเองให้อยู่รอดภายใต้สถานการณ์ที่ยากลำบาก แต่สิ่งที่เกิดขึ้นก็ยังสร้างความสุขให้กับผู้ให้ข้อมูลหลักได้ เพราะ ความพยายามที่พวกเขาทำลงทำอยู่นี้ก็เป็นไปเพื่อการบรรลุเป้าหมายที่ปักธงไว้แล้ว ซึ่งมีความใกล้เคียงกับความเพียร (Grit) อันหมายถึง คุณลักษณะของการมีความพยายามบากบั่นและหลงใหลในเป้าหมายระยะยาวของตนเอง (Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, 2007) โดยมีผลการศึกษานี้จำนวนหนึ่งที่ระบุว่า ความเพียรมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Georgoulas-Sherry & Kelly, 2019; Gupta & Sudhesh, 2019; Mohan & Kaur, 2021) ถัดมาในประเด็นของเชื่อมั่นว่าตนเองจะผ่านพ้นปัญหาได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่มีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะด้านการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยขณะที่ต้องต่อสู้กับปัญหาที่แม้จะมองไม่เห็นทางออก แต่ผู้ให้ข้อมูลหลักก็เชื่อมั่นอย่างเต็มที่ว่าตนเองมีความสามารถและมีประสบการณ์มากพอที่จะเอาชนะปัญหาไปได้ หรือแม้กระทั่งหากในอนาคตจะมีวิกฤตใดเกิดขึ้นมาอีก ความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถมากพอที่จะผ่านพ้นปัญหานั้นไปได้ก็ยังคงปรากฏให้เห็นอยู่เต็มเปี่ยมภายในตัวของผู้ให้ข้อมูลหลัก โดยความมั่นใจนี้เกิดขึ้นมาจากการที่ผู้ประกอบกรวิสาหกิจรายย่อยเคยมีประสบการณ์ผ่านพ้นวิกฤตทางเศรษฐกิจมาได้หลายต่อหลายครั้ง คุณลักษณะเช่นนี้มีความคล้ายคลึงกับการรับรู้ความสามารถของตนเองซึ่งเป็นตัวแปรที่ทำนายการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ (Sánchez-Teruel & Robles-Bello, 2022) เนื่องจาก การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นคุณสมบัติที่ขับเคลื่อนกลไกทางอารมณ์ แรงจูงใจ และพฤติกรรม เมื่อบุคคลต้องประสบกับความทุกข์ยาก ซึ่งกลไกเหล่านี้ล้วนส่งเสริมการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Schwarzer & Warner, 2012) โดยผลจากการวิจัยจำนวนหนึ่งสนับสนุนว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจในผู้ประกอบการ (Kim, 2020; Mohan & Joy; Shafie & Mohd Isa, 2021)

คุณลักษณะหมวดหมู่ที่ 2 ความสามารถจัดการกับปัญหา ประกอบไปด้วย 3 คุณลักษณะ ได้แก่ 1) การปรับมุมมองที่มีต่อปัญหาซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะด้านการปรับตัว 2) การรับมือกับปัญหา และ 3) การเรียนรู้จากอดีตซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับคุณลักษณะด้านปัญญา โดยผู้ให้ข้อมูลหลักปรับมุมมองที่มีต่อปัญหาด้วยการพยายามแสวงหาข้อดีจากวิกฤตเศรษฐกิจที่เกิดขึ้น พวกเขาพลิกความคิดแง่ลบของตนเองที่มีต่อความยากลำบากให้กลายเป็นความคิดแง่บวกที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและธุรกิจ ซึ่งมีความพ้องกันกับผลการวิจัยของ Moffett and Bartram (2017) ที่เสนอว่า การพัฒนาความสามารถในการเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อปัญหา การระลึกถึงประสบการณ์ในอดีต และการขอความช่วยเหลือจากเครือข่ายสนับสนุนสามารถส่งเสริมการ

สร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจได้ ในส่วนของ*การรับมือกับปัญหา*เมื่อต้องประสบกับวิกฤตเศรษฐกิจ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยมีการใช้ความคิดเพื่อค้นหาหนทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นกับธุรกิจด้วยการใช้ความรู้ความสามารถของตนเองในการรับมือกับปัญหาที่พิจารณาแล้วว่าเป็นปัญหาที่อยู่ภายใต้การควบคุมของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Attami, Budiyono, and Indriati (2020) ที่สรุปได้ว่า บุคคลที่มีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงจะมีระดับทักษะการแก้ไขปัญหาที่สูงกว่าบุคคลที่มีระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจปานกลางและต่ำ ในทำนองเดียวกันกับแนวคิดของ Werner (1993) ที่ระบุว่า บุคคลที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจมักเป็นบุคคลที่มีสติปัญญาโดยเฉพาะทักษะการแก้ไขปัญหาและการสื่อสาร เนื่องจาก คุณสมบัติเหล่านี้มีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถประเมินสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่างถูกต้อง ซึ่งทำให้พวกเขาสามารถค้นหาวิธีการรับมือกับปัญหาได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น นอกจากนี้จะหาทางรับมือกับวิกฤตแล้ว ผู้ให้ข้อมูลหลักก็ไม่ปล่อยให้ประสบการณ์อันมีค่าเป็นเพียงแค่เหตุการณ์หนึ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต หากแต่หลังจากที่ปัญหาผ่านพ้นไป พวกเขา*ทำการเรียนรู้จากอดีต*ด้วยการย้อนทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นเพื่อถ่วงถ่วงเป็นบทเรียนที่จะนำไปใช้สำหรับป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์ผิดพลาดแบบเดิมอีกในอนาคต ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ Marcazzan, Campagnolo, and Gianecchini (2022) ที่ระบุว่า การเรียนรู้จากเหตุการณ์วิกฤตเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมกระบวนการพัฒนาในการสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ ในทำนองเดียวกัน งานวิจัยของ Ross, Scanes, and Locke (2023) ระบุว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจไม่เพียงเป็นการฟื้นคืนกลับสู่สภาพเดิม แต่หมายรวมถึงความสามารถในการปรับตัวเพื่อเรียนรู้จากปัญหา

อนึ่ง การที่คุณลักษณะเหล่านี้ปรากฏขึ้นเมื่อผู้ให้ข้อมูลหลักต้องเผชิญกับปัญหาจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตนั้นมีความสอดคล้องกับแนวคิดของนักวิชาการหลายท่านที่ระบุว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นคุณสมบัติที่มนุษย์ไม่ได้มีติดตัวมาตั้งแต่กำเนิด แต่เป็นผลลัพธ์ที่เกิดจากกระบวนการในการผ่านพ้นประสบการณ์ที่ยากลำบาก (Tollit et al., 2015) นอกจากนี้ หากพิจารณาผ่านแนวคิดทุนทางจิตวิทยาของ Luthans et al. (2007a) ซึ่งมีความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นองค์ประกอบที่ระบุว่า คุณสมบัติของความยืดหยุ่นทางจิตใจ คือ การเป็นตัวแปรที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้และเปิดกว้างต่อการพัฒนาที่มีความสอดคล้องกับข้อค้นพบจากการศึกษาในครั้งนี้เช่นกัน โดยอาจกล่าวได้ว่าวิกฤตเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นเป็นสถานการณ์ที่เปิดโอกาสให้ความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ให้ข้อมูลหลักเกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลง

นอกจากนี้ หากพิจารณาถึงผลการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าคุณลักษณะทั้ง 7 ประการที่เกิดขึ้นจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตนั้นยังคงปรากฏให้เห็นได้ในตัวของผู้ให้ข้อมูลหลักเมื่อพวกเขา

ต้องเผชิญกับวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบัน ข้อค้นพบดังกล่าวมีความสอดคล้องกับแนวคิดรูปแบบความยืดหยุ่นทางจิตใจแบบท้าทายของ Rutter (1987) as cited in Fergus and Zimmerman (2005) และ Zimmerman (2013b) ที่เปรียบเทียบรูปแบบท้าทายกับการฉีดวัคซีน กล่าวคือ เมื่อบุคคลประสบกับปัญหาในครั้งแรก บุคคลจะเรียนรู้การใช้ปัจจัยสนับสนุนเพื่อรับมือกับปัญหานั้น และเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่มีความคล้ายคลึงกับปัญหาเดิมอีก พวกเขาจะมีความพร้อมต่อการเผชิญปัญหามากขึ้น โดยหากเทียบเคียงกันแล้ว คุณลักษณะทั้ง 7 ประการที่เกิดขึ้นมานั้นก็เปรียบเหมือนกับวัคซีนที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยได้รับมาจากบทเรียนของการผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต ที่เมื่อถึงเวลาต้องเผชิญกับปัญหาจากวิกฤตเศรษฐกิจในปัจจุบัน พวกเขาจะสามารถดึงเอาคุณลักษณะอันเป็นภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ภายในตนเองออกมาใช้รับมือกับปัญหาเพื่อให้สามารถผ่านพ้นวิกฤตในปัจจุบันไปได้อีกครั้ง ซึ่งข้อค้นพบนี้ได้รับการสนับสนุนจากผลการวิจัยของ Malhi et al. (2019) ที่ระบุว่า ความทุกข์ยากที่บุคคลเผชิญนั้นเปรียบเสมือนการเปิดโอกาสให้พวกเขาได้ทดลองใช้ระบบที่ตอบสนองต่ออารมณ์เชิงลบ และสามารถส่งเสริมกระบวนการทางความคิดระดับสูง (Executive Functions) เช่น การแก้ปัญหา และการตัดสินใจ โดยกระบวนการที่เกิดขึ้นจากความทุกข์ยากนี้มีความเกี่ยวข้องกับระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจที่สูงขึ้น ในทำนองเดียวกัน จากการวิจัยเชิงคุณภาพในผู้ประกอบการที่เคยผ่านประสบการณ์เชิงลบในการทำธุรกิจของ Lafuente, Vaillant, Vendrell-Herrero, and Gomes, (2019) ระบุว่า สิ่งสำคัญที่ผู้ประกอบการได้เรียนรู้จากความล้มเหลวในอดีต คือ การได้รู้ว่าสิ่งใดไม่ควรทำ และบทเรียนจากความล้มเหลวในอดีตเป็นส่วนสำคัญให้ผู้ประกอบการประสบความสำเร็จในธุรกิจปัจจุบัน

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย

1.1 หน่วยงานที่รับผิดชอบการส่งเสริมผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย เช่น สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (สสว.) และสถาบันพัฒนาวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม (ISMED) สามารถนำข้อค้นพบด้านกลไกทางการรู้คิดไปใช้ในการจัดโครงการเพื่อปรับเปลี่ยนกรอบความคิดในการประเมินปัญหา และพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย เนื่องจาก ผลการวิจัยพบว่าเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤต ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจ จะมีการประเมินว่าวิกฤตที่ตนกำลังเผชิญอยู่นั้นไม่ได้

เลวร้ายไปกว่าวิกฤตในอดีตที่ตนเองเคยผ่านพ้นมาได้ นอกจากนั้น การที่พวกเขาสามารถหาทางแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นกับธุรกิจของตนเองได้ ก็เป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการที่ทำให้เกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจอีกด้วย

1.2 จากผลการวิจัยเกี่ยวกับกลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคมที่แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการได้รับการสนับสนุนด้านทรัพยากรทั้งด้านเงินทุนและด้านข้อมูลที่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยนำมาใช้เพื่อเป็นต้นทุนและแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากวิกฤตเศรษฐกิจ ข้อค้นพบนี้สะท้อนให้เห็นว่าหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยควรให้ความสำคัญกับการสนับสนุนด้านทรัพยากร โดยเฉพาะการสร้างการรับรู้และการสร้างโอกาสให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยได้เข้าถึงทรัพยากรต่าง ๆ เนื่องจาก ถึงแม้ในปัจจุบันจะมีการโครงการเพื่อช่วยเหลือ แต่ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่ประกอบธุรกิจขนาดเล็กยังขาดแคลนความตระหนักรู้และโอกาสในการเข้าร่วมโครงการ ดังนั้น การสร้างโอกาสในการเข้าถึงความช่วยเหลือจากทางภาครัฐ ทั้ง 2 ด้าน คือ 1) แหล่งเงินทุน เช่น โอกาสในการเข้าถึงผู้สนใจร่วมลงทุนในรูปแบบของคราวด์ฟันดิ้ง (Crowdfunding) ที่เป็นการระดมทุนจากคนจำนวนมากเพื่อธุรกิจใดธุรกิจหนึ่ง โดยเจ้าของธุรกิจนั้นต้องออกมาขอระดมทุนจากนักลงทุนให้ได้จำนวนเงินตามที่ต้องการ และนักลงทุนจะได้รับผลตอบแทนตามที่ตกลงไว้ และ 2) แหล่งข้อมูล เช่น โอกาสในการได้รับข้อมูลที่เข้าใจง่ายและเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินธุรกิจไม่ว่าจะเป็น ข้อมูลด้านภาษี ข้อมูลด้านการทำสัญญาตามกฎหมาย ข้อมูลด้านการทำโฆษณาและการตลาด เป็นต้น โดยโอกาสในการเข้าถึงทรัพยากรเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยผ่านพ้นวิกฤตเศรษฐกิจไปได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

2. สำหรับครอบครัวของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย

ครอบครัวควรให้ความสำคัญต่อการทำให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยรู้สึกว่าคุณค่าตนเองได้รับการสนับสนุนเมื่อต้องเผชิญกับวิกฤต โดยสามารถนำข้อค้นพบเกี่ยวกับการสนับสนุนด้านอารมณ์มาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ เช่น การใช้คำพูดแง่บวกเพื่อปลอบใจและให้กำลังใจ การเปิดโอกาสให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยได้มีพื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุยปัญหาโดยไม่ต้องกังวลว่าจะถูกกล่าวโทษ รวมถึงการเป็นผู้ฟังที่ดีเพื่อให้ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยได้พูดระบายความรู้สึก เป็นต้น

3. สำหรับผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อย

3.1 จากข้อค้นพบด้านกลไกการใช้ทรัพยากรจากเครือข่ายทางสังคม ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยควรทำการสำรวจตนเองว่ามีครอบครัวที่ประกอบธุรกิจประเภทเดียวกันหรือ

คล้ายคลึงกันที่สามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการทำธุรกิจหรือไม่ เนื่องจาก เครือข่ายทางสังคมเหล่านี้กันเหล่านี้จะเป็นตัวช่วยในการให้คำแนะนำเมื่อธุรกิจต้องเผชิญกับวิกฤต

3.2 จากข้อค้นพบด้านคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ ผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยควรทำการปรับเปลี่ยนกรอบความคิดและมุมมองของตนเองเพื่อเป็นการสร้างเสริมกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ โดยเชื่อมั่นในศักยภาพในการรับมือกับปัญหาของตนเอง มองสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงอย่างรอบด้าน พยายามปรับมุมมองเพื่อหาข้อดีจากวิกฤต ไม่ย่อท้อและลุกขึ้นมาสู้กับปัญหาตามความสามารถของตนเอง เกาะติดความตั้งใจไว้ที่เป้าหมายของชีวิต รวมถึงพิจารณาวิกฤตที่ผ่านพ้นไปแล้วเพื่อมองหาบทเรียนที่ได้จากเหตุการณ์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากข้อค้นพบด้านกระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจ ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมว่าตัวแปรในแต่ละกลไกทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ต่อความยืดหยุ่นทางจิตใจอย่างไร ทั้งนี้ เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจในรูปแบบของการส่งอิทธิพลที่แท้จริงระหว่างตัวแปร ซึ่งจะเป็นการนำไปสู่การหาแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยได้อย่างถูกต้องเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

2. จากข้อค้นพบเกี่ยวกับกลไกทางการรู้คิด ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมด้วยการวิจัยเชิงทดลองเพื่อเปรียบเทียบระดับความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่ได้รับกับผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่ไม่ได้รับโปรแกรมในการเสริมสร้างทักษะในการปรับกรอบความคิดเมื่อเผชิญปัญหาหรือทักษะการแก้ไขปัญหา

3. จากข้อค้นพบเกี่ยวกับคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ ควรทำการศึกษาเพิ่มเติมด้วยการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อค้นหาว่าผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่มีคุณลักษณะส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีระดับความเข้มแข็งทางจิตใจแตกต่างกันหรือไม่

4. การกำหนดขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลหลักของการวิจัยในครั้งนี้ยังไม่ครอบคลุมถึงด้านวัฏจักรธุรกิจ (Business cycle) ที่สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ช่วง ได้แก่ ช่วงเติบโต (Expansion Stage) ช่วงอิมิตัว (Peak Stage) ช่วงถดถอย (Recession Stage) และช่วงตกต่ำ (Trough Stage) ดังนั้น จึงเสนอแนะให้ทำการศึกษากระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในบริบทของแต่ละช่วงวัฏจักรธุรกิจต่อไป

บรรณานุกรม

- Ahmed, A. E., Ucbasaran, D., Cacciotti, G., & Williams, T. A. (2022). Integrating Psychological resilience, stress, and coping in entrepreneurship: A critical review and research agenda. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 46(3), 497-538.
- Aier, B., Hota, P. K., & Singh, N. (2022). Embracing Covid-19 pandemic: Entrepreneurship within the Indigenous context. *Review of Applied Socio-Economic Research*, 24(2), 5-17.
- Akhvlediani, M., Mushkudiani, Z., Mikabadze, S., & Jgerenaia, I. (2021). COVID-19 AND EMOTION MANAGEMENT. *European Journal of Management and Marketing Studies*, 6(3).
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The journal of positive psychology*, 1(1), 3-16.
- Alhothali, G. T., & Al-Dajani, H. (2022). Emotions and resilience in Saudi women's digital entrepreneurship during the COVID-19 pandemic. *Sustainability*, 14(14), 8794.
- American Psychological Association. (2014). *Resilience guide for parents and teachers*. <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>
- American Psychological Association. (2020). *Building your resilience*. <http://www.apa.org/topics/resilience>
- American Psychological Association. (2023). *APA Dictionary of Psychology*. <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Angevaere, M., Roberts, J., van Hout, H. P., Joling, K., Smalbrugge, M., Schoonmade, L., Windle, G., & Hertogh, C. (2020). Resilience in older persons: A systematic review of the conceptual literature. *Ageing research reviews*, 63, 101144.
- Anghel, R. E. (2020). Resource Factors for Psychological Resilience in Children and Adolescents. *Res. & Sci. Today*, 20, 99.
- Attami, D., Budiyo, B., & Indriati, D. (2020). The mathematical problem-solving ability of junior high school students based on their mathematical resilience. *Journal of Physics: Conference Series*,

- Awotoye, Y., & Singh, R. (2017). Entrepreneurial Resilience, High Impact Challenges, and Firm Performance. In the United States Association for Small Business and Entrepreneurship. Conference Proceedings,
- Bakić, H. (2019). Resilience and disaster research: Definitions, measurement, and future directions. *Psihologijske teme*, 28(3), 529-547.
- Baron, R. A., & Ward, T. B. (2004). Expanding entrepreneurial cognition's toolbox: Potential contributions from the field of cognitive science. *Entrepreneurship Theory and Practice*, 28(6), 553-573.
- Benard, B. (1995). Fostering Resilience in Children. ERIC Digest.
- Berkeley, A. R., Wallace, M., & Coe, C. (2010). A framework for establishing critical infrastructure resilience goals. *Final report and recommendations by the council, national infrastructure advisory council*, 18-21.
- Bernard, M.-J., & Barbosa, S. D. (2016). Resilience and entrepreneurship: A dynamic and biographical approach to the entrepreneurial act. *M@n@gement*, 19(2), 89-123.
- Bodrud-Doza, M., Shammi, M., Bahlman, L., Islam, A. R. M. T., & Rahman, M. M. (2020). Psychosocial and socio-economic crisis in Bangladesh due to COVID-19 pandemic: a perception-based assessment. *Frontiers in public health*, 341.
- Broad, J. D., & Luthans, F. (2020). Positive resources for psychiatry in the fourth industrial revolution: Building patient and family focused psychological capital (PsyCap). *International Review of Psychiatry*, 32(7-8), 542-554.
- Burapaklajon, K. (2020). ผลของกิจกรรมกลุ่มอภิธานิธรรมตามแนวคิดแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อพัฒนาการฟื้นฟูร่างกายและใจของผู้สูงอายุ สถาบันวิชาการาม จังหวัด มุกดาหาร. *Journal of Graduate Studies Review Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Phrae Campus*, 6(1), 120-135.
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of social issues*, 54(2), 245-266.
- Castro, M. P., & Zermeño, M. G. G. (2020). Being an entrepreneur post-COVID-19–resilience in times of crisis: a systematic literature review. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*, 13(4), 721-746.

- Chaiwong, N., & Maneepun, N. (2020). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิตต่อการปรับตัวของนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ รุ่นที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์. *Udonthani Hospital Medical Journal*, 28(3), 315-325.
- Chotikul, P., & Sawangsopakul, B. (2021). ความเข้มแข็งทางใจการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการเตรียมพร้อมเพื่อเกษียณอายุของพนักงานสายการพาณิชย์ บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน). *Journal of the Association of Researchers*, 26(1), 308-327.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Corner, P. D., Singh, S., & Pavlovich, K. (2017). Entrepreneurial resilience and venture failure. *International Small Business Journal*, 35(6), 687-708.
- Costa, P. L., Ferreira, J. J., & de Oliveira, R. T. (2023). From entrepreneurial failure to re-entry. *Journal of Business Research*, 158, 113699.
- Deephan, J., Baorang, J., Samsee, T., Binrat, N., Kulpipatrat, T., Polyota, T., & Piasai, P. (2021). ปัจจัยทางจิตและสังคมที่สัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจในการโดนกลั่นแกล้งรังแกบนโลกออนไลน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *Manusat Paritat: Journal of Humanities*, 43(1), 92-110.
- Devlin, E. S. (2006). *Crisis management planning and execution*. Auerbach Publications.
- Doern, R. (2016). Entrepreneurship and crisis management: The experiences of small businesses during the London 2011 riots. *International Small Business Journal*, 34(3), 276-302.
- Duchek, S. (2018). Entrepreneurial resilience: a biographical analysis of successful entrepreneurs. *International Entrepreneurship and Management Journal*, 14(2), 429-455.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1087.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual review of clinical psychology*, 1(1), 629-651.

- Farradinna, S., Fadhli, T. N., & Azmansyah, D. (2019). Psychological resilience predicted by personality traits, locus of control and self-regulation of young entrepreneurs in Pekanbaru. *Global J. Bus. Soc. Sci. Review*, 7(1), 1-1.
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419.
- Fisher, R., Maritz, A., & Lobo, A. (2016). Does individual resilience influence entrepreneurial success. *Academy of Entrepreneurship Journal*, 22(2), 39-53.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European psychologist*.
- Franjić, D., Babić, D., Marijanović, I., & Martinac, M. (2021). Association between Resilience and Quality of Life in Patients with Colon Cancer. *Psychiatria Danubina*, 33(Suppl 13), 297-303.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: what are the central protective resources behind healthy adjustment? *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), 65-76.
- Garrett, R., & Zettel, L. (2021). Entrepreneurial Resilience. In *Oxford Research Encyclopedia of Business and Management*.
- Georgoulas-Sherry, V., & Kelly, D. (2019). Resilience, grit, and hardiness: Determining the relationships amongst these constructs through structural equation modeling techniques. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 165-178.
- Gheshlagh, R. G., Sayehmiri, K., Ebadi, A., Dalvandi, A., Dalvand, S., Maddah, S. B., & Tabrizi, K. N. (2017). The relationship between mental health and resilience: a systematic review and meta-analysis. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 19(6), 8.
- Gjerde, P. F., Block, J., & Block, J. H. (1986). Egocentrism and ego resiliency: Personality characteristics associated with perspective-taking from early childhood to adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(2), 423.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience. *London: Overseas Development Institute*.

- Greenglass, E., Fiksenbaum, L., & Burke, R. J. (1996). Components of social support, buffering effects and burnout: Implications for psychological functioning. *Anxiety, stress, and coping*, 9(3), 185-197.
- Grotberg, E. H. (1995). The International Resilience Project: Promoting Resilience in Children.
- Gupta, S., & Sudhesh, N. (2019). Grit, self-regulation and resilience among college football players: a pilot study. *Int. J. Physiol. Nutr. Phys. Educ*, 4(1), 843-848.
- Haider, M., Shannon, R., Moschis, G. P., & Autio, E. (2023). How Has the COVID-19 Crisis Transformed Entrepreneurs into Sustainable Leaders? *Sustainability*, 15(6), 5358.
- Harms, P., Brady, L., Wood, D., & Silard, A. (2018). Resilience and well-being. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Health Direct. (2020). *Building resilience*. <https://www.healthdirect.gov.au/resilience>
- Herrero, R., Mira, A., Cormo, G., Etchemendy, E., Baños, R., García-Palacios, A., Ebert, D. D., Franke, M., Berger, T., & Schaub, M. P. (2019). An Internet based intervention for improving resilience and coping strategies in university students: Study protocol for a randomized controlled trial. *Internet interventions*, 16, 43-51.
- Hersh, M. A. (2022). Learning optimism.
- Hidayat, M., Latief, F., Nianti, D. A., Bahasoan, S., & Widiawati, A. (2020). Factors influencing resilience of micro small and medium entrepreneur (MSME) during COVID 19 outbreak in South Sulawesi Province Indonesia.
- Kaewsawang, T., Kramanon, S., & Intaraprasert, D. (2022). การสร้างกรอบแนวคิดของพลังสุขภาพจิตในสตรีผู้ถูกกระทำความรุนแรงในครอบครัว. *Journal of Social Science and Buddhist Anthropology*, 7(5), 433-454.
- Kerr, S. P., Kerr, W. R., & Xu, T. (2018). Personality traits of entrepreneurs: A review of recent literature. *Foundations and Trends® in Entrepreneurship*, 14(3), 279-356.
- Kim, J.-R. (2020). The Effect of Future Entrepreneurs' Marketing Self-efficacy on Entrepreneurial Intention: The Mediating Role of Resilience. *Journal of Convergence for Information Technology*, 10(11), 131-140.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into

- hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1.
- Kooariyakul, A., Onseeng, W., Chidnayee, S., Suwanachat, S., & Soiphet, N. (2019). ปัจจัยทำนายความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีอุตรดิตถ์. *Boromarajonani College of Nursing, Uttaradit Journal*, 11(2).
- Korber, S., & McNaughton, R. B. (2017). Resilience and entrepreneurship: a systematic literature review. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research*, 24(7), 1129-1154.
- Labrague, L. J., & De los Santos, J. A. A. (2020). COVID-19 anxiety among front-line nurses: Predictive role of organisational support, personal resilience and social support. *Journal of nursing management*, 28(7), 1653-1661.
- Lafuente, E., Vaillant, Y., Vendrell-Herrero, F., & Gomes, E. (2019). Bouncing back from failure: Entrepreneurial resilience and the internationalisation of subsequent ventures created by serial entrepreneurs. *Applied Psychology*, 68(4), 658-694.
- Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A. R., Kim, B., Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2013). Resilience: a meta-analytic approach. *Journal of counseling & development*, 91(3), 269-279.
- Lerman, M. P., Munyon, T. P., & Williams, D. W. (2021). The (not so) dark side of entrepreneurship: a meta-analysis of the well-being and performance consequences of entrepreneurial stress. *Strategic Entrepreneurship Journal*, 15(3), 377-402.
- Lukton, R. C. (1974). Crisis theory: Review and critique. *Social Service Review*, 48(3), 384-402.
- Lumpkin, G. T., & Dess, G. G. (1996). Clarifying the entrepreneurial orientation construct and linking it to performance. *Academy of management Review*, 21(1), 135-172.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007a). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel psychology*, 60(3), 541-572.
- Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007b). Psychological capital: Investing and developing positive organizational behavior. *Positive organizational behavior*, 1(2), 9-24.

- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885.
- Luthar, S. S., Lyman, E. L., & Crossman, E. J. (2014). Resilience and positive psychology. In *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 125-140). Springer.
- Machisa, M. T., Christofides, N., & Jewkes, R. (2018). Social support factors associated with psychological resilience among women survivors of intimate partner violence in Gauteng, South Africa. *Global health action*, 11(sup3), 1491114.
- Malhi, G. S., Das, P., Bell, E., Mattingly, G., & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: a novel framework to inform research and practice. *Translational Psychiatry*, 9(1), 316.
- Maltby, J., & Hall, S. S. (2022). Less is more. Discovering the latent factors of trait resilience. *Journal of Research in Personality*, 97, 104193.
- Marazziti, D., Avella, M. T., Mucci, N., Della Vecchia, A., Ivaldi, T., Palermo, S., & Mucci, F. (2021). Impact of economic crisis on mental health: a 10-year challenge. *CNS spectrums*, 26(1), 7-13.
- Marcazzan, E., Campagnolo, D., & Gianecchini, M. (2022). Reaction or anticipation? Resilience in small-and medium-sized enterprises. *Journal of Small Business and Enterprise Development*, 29(5), 764-788.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American psychologist*, 56(3), 227.
- Masten, A. S., & Reed, M.-G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Miocevic, D. (2022). Don't get too emotional: How regulatory focus can condition the influence of top managers' negative emotions on SME responses to economic crisis. *International Small Business Journal*, 40(2), 130-149.
- Moffett, J. E., & Bartram, D. J. (2017). Veterinary students' perspectives on resilience and resilience-building strategies. *Journal of Veterinary Medical Education*, 44(1), 116-124.

- Mohan, C., & Joy, R. (2021). Entrepreneurs' Resilience to Natural Disasters: Emerging Entrepreneurs from Flood Affected Areas in Kerala.
- Mohan, V., & Kaur, J. (2021). Assessing the Relationship between Grit and Academic Resilience among Students. *Issues and Ideas in Education*, 9(1), 39-47.
- Montoro-Fernández, E., Cárdenas-Gutiérrez, A. R., & Bernal-Guerrero, A. (2022). Entrepreneurial Resilience: A Case Study on University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2589.
- Mucci, N., Giorgi, G., Roncaioli, M., Perez, J. F., & Arcangeli, G. (2016). The correlation between stress and economic crisis: a systematic review. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 12, 983.
- Nielsen, M. S. (2020). Passing on the good vibes: Entrepreneurs' social support. *The International Journal of Entrepreneurship and Innovation*, 21(1), 60-71.
- Nishaat, A. (2021). Development of realistic optimism scale. *Contemporary Social Sciences*, 30(4), 145-159.
- Ononye, U., Ofili, P., Ndudi, F., & Agbim, K. C. (2022). FAMILY SuPPORT, PSYCHOLOGICAL CAPITAL, AND START-uP FORMATION. *Problems and Perspectives in Management*, 20(1), 342-352.
- Ononye, U. H. (2022). Social support and new venture initiation with resilience as a mediating factor. *Enterprise Development & Microfinance*, 33(3), 170-181.
- Our World in Data. (2023). *Daily and total confirmed COVID-19 deaths, World*. Retrieved 17 May 2023 from <https://ourworldindata.org/grapher/total-daily-covid-deaths>
- Phantong, K., Prasertsin, U., Sriprasertpap, K., & Charupheng, M. (2021). การศึกษาองค์ประกอบของความยืดหยุ่นทางจิตใจและกลวิธีในการจัดการของวัยรุ่น ที่ถูกรังแกผ่านโลกไซเบอร์. *Hatyai Academic Journal*, 19(1), 39-57.
- Photipim, M., Bonyaphagorn, S., Bunyaphagorn, J., Ketbumroong, V., Norkaew, J., Sungwalee, W., & Chavengkun, W. (2021). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพลังสุขภาพจิตผู้สูงอายุในชุมชนแห่งหนึ่ง จังหวัด นครราชสีมา. *Journal of Vongchavalitkul university*, 34(1), 22-33.
- Poal, P. (1990). Introduction to the theory and practice of crisis intervention. *Quaderns de*

psicologia. International journal of psychology, 10, 121-140.

PositivePsychology. (2019). *What Is Resilience, and Why Is It Important to Bounce Back?*

<https://positivepsychology.com/what-is-resilience/>

Pramesti, P., & Prihastiw, W. J. (2020). The Analysis of Resilience of Young Successful Entrepreneur. 1st Borobudur International Symposium on Humanities, Economics and Social Sciences (BIS-HESS 2019),

Prayag, G., Ozanne, L. K., & de Vries, H. (2020). Psychological capital, coping mechanisms and organizational resilience: Insights from the 2016 Kaikoura earthquake, New Zealand. *Tourism Management Perspectives, 34*, 100637.

Putra, S. A. A., Pratikto, H., & Winarno, A. (2021). Combination Of Character Change And Utilization Of Social Media As A New Strategy To Maintain SMEs Resilience During The Covid-19 Pandemic. *Journal of Business and Management Review, 2*(11), 760-771.

Rapoport, L. (1962). The state of crisis: Some theoretical considerations. *Social Service Review, 36*(2), 211-217.

Roberts, A. R. (2000). An overview of crisis theory and crisis intervention.

Roberts, A. R. (2005). *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment, and research*. Oxford university press.

Rose, S., & Palattiyil, G. (2020). Surviving or thriving? Enhancing the emotional resilience of social workers in their organisational settings. *Journal of Social Work, 20*(1), 23-42.

Ross, P., Scanes, E., & Locke, W. (2023). Stress adaptation and resilience of academics in higher education. *Asia Pacific Education Review, 1-21*.

Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1094*(1), 1-12.

Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology, 24*(2), 335-344.

Samsari, E. P., & Soulis, S.-G. (2019). Problem Solving and Resilience Self-Efficacy as Factors of Subjective Well-Being in Greek Individuals with and without Physical Disabilities. *International Journal of Special Education, 33*(4), 938-953.

- Sánchez-Teruel, D., & Robles-Bello, M. A. (2022). Predictive variables of resilience in young Moroccan immigrant. *Current Psychology*, 41(9), 6303-6313.
- Santoro, G., Bertoldi, B., Giachino, C., & Canelo, E. (2020). Exploring the relationship between entrepreneurial resilience and success: The moderating role of stakeholders' engagement. *Journal of Business Research*, 119, 142-150.
- Schutte, F., & Mberi, F. (2020). Resilience as survival trait for start-up entrepreneurs.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2012). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. In *Resilience in children, adolescents, and adults: Translating research into practice* (pp. 139-150). Springer.
- Shafie, D. I., & Mohd Isa, S. (2021). Entrepreneur resilience: how do entrepreneurial self-efficacy and basic psychological needs influence it? the effect of COVID-19 on Malaysia's small and medium enterprises. *Jurnal Intelek*, 16(2), 1-10.
- Shean, M. (2015). Current theories relating to resilience and young people. *Victorian Health Promotion Foundation: Melbourne, Australia*, 2.
- Shepherd, D. A., Saade, F. P., & Wincent, J. (2020). How to circumvent adversity? Refugee-entrepreneurs' resilience in the face of substantial and persistent adversity. *Journal of Business Venturing*, 35(4), 105940.
- Shepherd, D. A., & Williams, T. (2020). Entrepreneurship responding to adversity: Equilibrating adverse events and disequilibrating persistent adversity. *Organization Theory*, 1(4), 2631787720967678.
- Sripirom, V., Sangon, S., Nintachan, P., & Ratta-apha, W. (2020). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าหญิงวัยกลางคน. *THE JOURNAL OF PSYCHIATRIC NURSING AND MENTAL HEALTH*, 34(3), 20-42.
- Stainton, A., Chisholm, K., Kaiser, N., Rosen, M., Upthegrove, R., Ruhrmann, S., & Wood, S. J. (2019). Resilience as a multimodal dynamic process. *Early intervention in psychiatry*, 13(4), 725-732.
- Stake, R. E. (1995). *The art of case study research*. sage.
- Stephan, U., Zbierowski, P., Pérez-Luño, A., Klausen, A., Cabañas, M. A., Barki, E., Benzari, A., Bernhard-Oettel, C., Boekhorst, J., & Dash, A. (2021).

Entrepreneurship during the Covid-19 Pandemic: A global study of entrepreneurs' challenges, resilience, and well-being.

- Tadayon, M., Dabirizadeh, S., Zarea, K., Behroozi, N., & Haghighizadeh, M. H. (2018). Investigating the relationship between psychological hardiness and resilience with depression in women with breast cancer. *The Gulf journal of oncology*, 1(28), 23-30.
- Taylor, M. G., Carr, D. C., & Jason, K. (2022). Financial hardship and psychological resilience during COVID-19: Differences by race/ethnicity. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(7), e117-e122.
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American psychologist*, 38(11), 1161.
- The Reference Centre for Psychosocial Support. (2009). *Coping with crisis*. https://pscentre.org/wp-content/uploads/2018/07/Coping2009_1Eng.pdf
- Tollit, M., McDonald, M., Borschmann, R., Bennett, K., von Sabler, M., & Patton, G. (2015). Epidemiological evidence relating to resilience and young people. *Victorian Health Promotion Foundation, Melbourne*.
- Toonsiri, C., Hengudomsub, P., Chaimongkol, N., & Photihung, P. (2019). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการ ยืนหยัดเผชิญวิกฤตของผู้สูงอายุโรคเรื้อรังในชุมชน: การทดสอบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 27(1), 78-88.
- Van Breda, A. D. (2018). A critical review of resilience theory and its relevance for social work. *Social Work*, 54(1), 1-18.
- Vella, S.-L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233.
- Verdolini, N., Amoretti, S., Montejo, L., García-Rizo, C., Hogg, B., Mezquida, G., Rabelo-da-Ponte, F. D., Vallespir, C., Radua, J., & Martinez-Aran, A. (2021). Resilience and mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 283, 156-164.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of*

- nursing measurement*, 1(2), 165-17847.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in clinical gerontology*, 21(2), 152-169.
- Worapan, S., & Srinaruewan, P. (2022). *THE IMPACT OF ENTREPRENEURIAL RESILIENCE ON MICRO, SMALL AND MEDIUM ENTERPRISE PERFORMANCE IN CHIANG MAI DURING COVID-19 PANDEMIC* Maejo University].
- Wu, Y., Sang, Z.-q., Zhang, X.-C., & Margraf, J. (2020). The relationship between resilience and mental health in Chinese college students: a longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in psychology*, 11, 108.
- Yates, T., & Masten, A. S. (2004). The promise of resilience research for practice and policy: Effective strategies for child care services. In *What works? Building resilience: Effective strategies for child care services* (pp. 6-15). Barnardo's.
- Yates, T. M., Tyrell, F. A., & Masten, A. S. (2015). Resilience theory and the practice of positive psychology from individuals to societies. *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life*, 773-788.
- Zaenuddin, K., Ilham, M., Putri, N. D. A., & Rustam, N. (2022). Resilience of Hamlet-Based MSMEs in Indonesia During the Covid-19 Pandemic: Evidence in Bantaeng Regency. *Asian Political Science Review*, 6, 28-35.
- Zaridis, A. D., & Mousiolis, D. T. (2014). Entrepreneurship and SME's organizational structure. Elements of a successful business. *Procedia-social and behavioral sciences*, 148, 463-467.
- Zhang, M., Bai, Y., & Li, Z. (2020). Effect of resilience on the mental health of special education teachers: Moderating effect of teaching barriers. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 537.

- Zhao, H., & Wibowo, A. (2021). Entrepreneurship Resilience: Can Psychological Traits of Entrepreneurial Intention Support Overcoming Entrepreneurial Failure? *Frontiers in psychology, 12*, 707803.
- Zimmerman, M. A. (2013b). Resiliency theory: A strengths-based approach to research and practice for adolescent health. In (Vol. 40, pp. 381-383): Sage Publications Sage CA: Los Angeles, CA.
- Zimmerman, M. A., Stoddard, S. A., Eisman, A. B., Caldwell, C. H., Aiyer, S. M., & Miller, A. (2013a). Adolescent resilience: Promotive factors that inform prevention. *Child development perspectives, 7*(4), 215-220.
- กรมควบคุมโรค. (2564). รายงานผลการทบทวนผลกระทบเชิงเศรษฐกิจและสังคมจากการระบาดของโรคโควิด-19 ในระดับโลกและในประเทศไทย. <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1177420210915075055.pdf>
- กรมสุขภาพจิต. (2563). เปลี่ยนร้ายกลายเป็นดี (พิมพ์ครั้งที่ 4 ed.). ดินนาดู.
- กระทรวงแรงงาน. (2564). ผลกระทบการแพร่ระบาดโควิด-19 สถานการณ์การว่างงาน และแนวทางรับมือ. https://www.doe.go.th/prd/assets/upload/files/satun_th/7ff740b9698a0551a0e4c5d7ff233621.pdf
- กริณี สังข์ประคอง. (2019). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตต่อพลังสุขภาพจิตในผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีพฤติกรรมรุนแรง. วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ, 2(2), 1-20.
- กิตติพัฒน์ บัวอุบล. (2560). ผลกระทบของวิกฤติเศรษฐกิจสิ้นเชิงซบโพรที่มีต่อการเติบโตของผลผลิตศักยภาพของไทย [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, http://ethesisarchive.library.tu.ac.th/thesis/2017/TU_2017_5704030039_8365_7313.pdf
- คณะวิจัยสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. (2564). การแพร่ระบาดระลอก 3 สถานการณ์ผลกระทบ และทางออกเชิงนโยบาย. สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI). <https://tdri.or.th/2021/05/covid-119/>
- คมน์ พันธรักษ์. (2563). การปรับตัวทางธุรกิจสู้ภัยโควิด 19. <https://www.tbs.tu.ac.th/wp-content/uploads/2020/04/การบริหารธุรกิจ-SMEsในช่วงวิกฤตของโรคระบาดCOVID->

19.pdf

ชาย โพธิ์สิตา. (2552). ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 4 ed.). อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง.

ไตรสรณ์ ธีรชิวานนท์ และ พุทธิพันธุ์ หิรัญยตระกูล. (2563). จากปิดเมืองสู่ฟื้นฟู: วิฤตการว่างงาน แผลเป็นทางเศรษฐกิจ สู่การสร้างงานและศักยภาพแรงงานในระยะยาว. สถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (TDRI). <https://tdri.or.th/2020/09/the-unemployment-impacts-of-covid-19/>

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2552). รายงานเศรษฐกิจและการเงิน ปี 2552. <https://www.bot.or.th>

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2562). ปลดล็อก SMEs ไทย ปรับตัวอย่างไรให้เติบโต.

<https://www.bot.or.th>

เบญจา ยอดดำเนิน-แอ็ดติงค์ และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์. (2552). การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ : การจัดการข้อมูล การตีความและการหาความหมาย (พิมพ์ครั้งที่ 1 ed.). สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ประภาศรี ปัญญาวิชัย และ ภวมัย กาญจนจิรากร. (2022). การศึกษาความเข้มแข็งทางใจ (Resilience Quotient) ของประชาชน ไทยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ, 15(1), 318-333.

พงศ์ศักดิ์ เหลืองอร่าม, กฤษฏ์เลิศ สัมพันธ์รักษ์, พิมพ์โมกข์, อาชว์ ปวีณวัฒน์, ชัยรัช จิโรภาส, และ ทศพล อภัยทาน,. (2563). เศรษฐกิจไทยท่ามกลางความไม่แน่นอน: ปรับกระบวนทัพ รับความท้าทาย.

https://www.bot.or.th/Thai/ResearchAndPublications/articles/Pages/Symposium_17_Sep2020.aspx

พิริยะ ผลพิรุฬห์. (2556). บทบาทของวิสาหกิจขนาดกลางและ ขนาดย่อมไทยในระบบเศรษฐกิจ สร้างสรรค์. วารสารเศรษฐศาสตร์ปริทัศน์ สถาบันพัฒนศาสตร์, 7(1), 207-250.

ภคินพิน กิตติรักษนนท์, พาสณา คุณาธิวัฒน์, ศรัณย พิชญอักษร, และ ธิดา รัตนทิพโชติ,. (2021). การพัฒนาและนำเทคโนโลยีสุขภาพจิตการเสริมสร้างพลังใจไปใช้ในการดูแลผู้ได้รับผลกระทบทางจิตใจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. วารสาร จิตวิทยา คลินิก ไทย (Online), 52(2), 33-48.

มูลนิธิสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย. (2562). การจัดอันดับความน่าเชื่อถือของ SME ด้วย ข้อมูลด้านที่ไม่ใช่การเงิน (non-financial data) ภายใต้งานจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริม

- วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. https://tdri.or.th/wp-content/uploads/2021/02/2019_09_การจัดอันดับความน่าเชื่อถือของ_SME_ด้วยข้อมูลด้านที่ไม่ใช่การเงิน.pdf
- รวีวรรณ ชินะตระกูล. (2544). การวิจัยเชิงคุณภาพ = *Qualitative research*. คณะครุศาสตร์
อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าฯ ลาดกระบัง.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. สืบค้นเมื่อ 8 มิถุนายน 2565 จาก
<https://dictionary.orst.go.th/>
- ศูนย์ข้อมูลเศรษฐกิจการค้าและการลงทุนของกรุงเทพมหานคร. (ม.ป.ป.). เอสเอ็มอี คืออะไร.
สืบค้นจาก http://203.155.220.117:8080/BMAWWW/html_sme/
- ศูนย์ความรู้เทคโนโลยีโรคซึมเศร้าไทย. (2565). รายงานการเข้าถึงบริการของผู้ป่วยโรคซึมเศร้า.
สืบค้นเมื่อ 16 เมษายน 2565 จาก <https://thaidepression.com>
- ศูนย์ป้องกันการฆ่าตัวตายระดับชาติ. (2565). รายงานอัตราการฆ่าตัวตาย (รายต่อแสนประชากร).
สืบค้นเมื่อ 16 เมษายน 2565 จาก <https://suicide.dmh.go.th>
- ศูนย์วิจัยธนาคารออมสิน. (2563). ประมาณการว่างงาน/เลิกจ้างงาน ปี 2563 จากสถานการณ์การ
ระบาดของ COVID-19. สืบค้นจาก <https://www.gsbresearch.or.th>
- สมาคมผู้ประกอบการธุรกิจขนาดกลางและขนาดย่อมไทย. (2560). SMEs หัวใจที่แท้จริงของ
เศรษฐกิจไทย. สืบค้นจาก <https://www.tasme.or.th/article/822/>
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). รายงานการวิเคราะห์
สถานการณ์ความยากจนและความเหลื่อมล้ำในประเทศไทย. สืบค้นจาก
https://www.nesdc.go.th/ewt_w3c/ewt_dl_link.php?filename=social&nid=10855
- สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์. (2563). โลกภายหลัง COVID-19 ผลกระทบด้านเศรษฐกิจและ
สังคม. สืบค้นจาก <https://mocplan.ops.moc.go.th>
- สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร. (2560). ถอดบทเรียนวิกฤติต้มยำกุ้งผ่านเศรษฐกิจประเศ
ไทยและภูมิภาคอาเซียน. สืบค้นจาก
https://www.parliament.go.th/ewtadmin/ewt/parliament_parcy/ewt_dl_link.php?nid=45243
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2552). รายงานสถานการณ์วิสาหกิจขนาด
กลางและขนาดย่อม ปี 2551 และแนวโน้ม ปี 2552. สืบค้นจาก
https://www.sme.go.th/upload/mod_download/index-20171024124716.pdf

- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2563ข). กฎกระทรวงกำหนดลักษณะของ
วิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. สืบค้นจาก <https://www.dusit.ac.th/wp-content/uploads/2020/03/>
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2563ค). โครงการจ้างที่ปรึกษาเพื่อดำเนินงานจัดทำแผนปฏิบัติการส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม: การศึกษาแนวทางการพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่สนับสนุนการเติบโตวิสาหกิจรายย่อย (*Micro*) และวิสาหกิจขนาดย่อม (*Small*). สืบค้นจาก <https://www.smeone.info/storage/uploads/files/การศึกษาแนวทางการพัฒนาปัจจัยแวดล้อมที่สนับสนุนการเติบโต.pdf>
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2563ง). รายงานสถานการณ์ MSME ปี 2564 ฉบับเต็ม. สืบค้นจาก <https://www.sme.go.th/th/download.php?modulekey=215>
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2564). แผนการส่งเสริม SME พ.ศ. 2564-2565. สืบค้นจาก <https://www.sme.go.th>
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2565). รายงานสถานการณ์ MSME ปี 2565. สืบค้นจาก https://www.sme.go.th/upload/mod_download/download-20220930104334.pdf
- สำนักงานส่งเสริมวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม. (2566). จำนวนผู้ประกอบการรวมตามนิยามใหม่. สืบค้นจาก <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrjoiMzk5MzhiNWItZWw1Yi00NjY1LWE3MzgtYjg0MGZkYzY2YzY1IiwidCI6ImExZmZjMjhLTUe3ZmMtNDhiMC05NGRmLWYyYWlyOEUwNWNhNSIsImMiOjEwfiQ==>
- สุรัชย์ ภัทรบรรเจิด. (2016). การจัดการสภาพคล่องทางการเงินสำหรับผู้ประกอบการ SMEs ภายใต้วิกฤตเศรษฐกิจโลก. *MBA-KKU Journal*, 9(1), 281-303.
- เสกศักดิ์ จำเริญวงศ์. (2015). จากวิกฤตเศรษฐกิจไทย พ.ศ. 2540 ถึงวิกฤตเศรษฐกิจโลก พ.ศ. 2551: การศึกษาการเปรียบเทียบความแตกต่างและผลกระทบต่อประเทศไทยในแง่มุมมองของเศรษฐกิจธุรกิจและบรรษัทภิบาล. *NIDA Development Journal*, 55(1), 236-266.
- องค์การอนามัยโลก. (2565). *COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide*. สืบค้นเมื่อ 16 เมษายน 2565 จาก <https://www.who.int>
- อัมเรศ เนตาสีทธิ, พงศ์วัชร ฟองกันทา, และ ปณตนนท์ เกียรติประภากุล,. (2016). การพัฒนาชุด

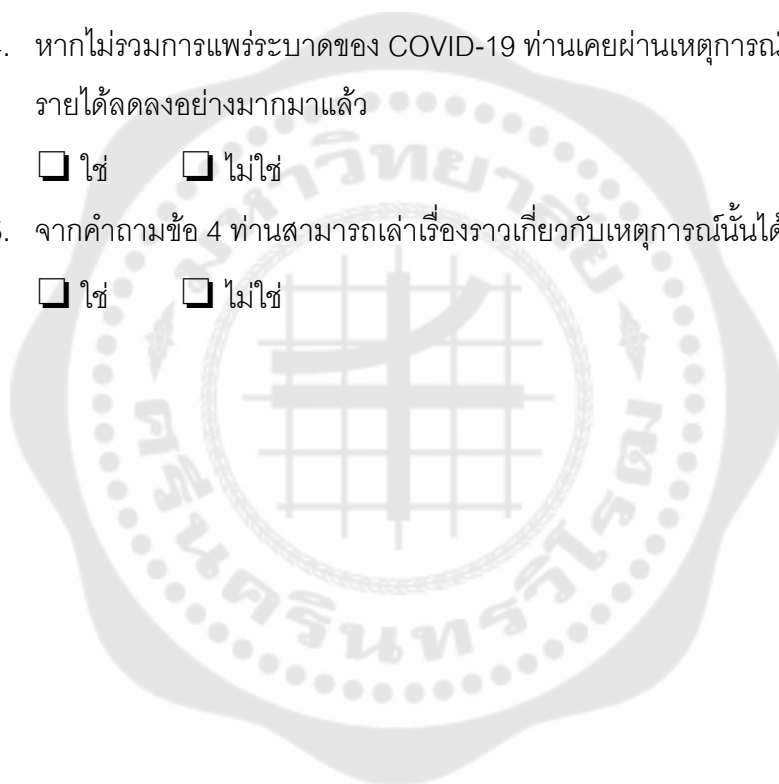
กิจกรรมเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิต (RQ) สำหรับชุมชนที่ถูกร้ำน้ำท่วมกรณีศึกษา: ตำบล
กล้วยแพะ อำเภอ เมือง จังหวัด ลำปาง Development of Resilience Quotient (RQ)
Support Activities Set for Flooded Communities; a Case Study at Gluy Pae sub-
district, M. *Journal of Education Studies*, 44(3), 238-250.





รายการตรวจสอบการมีประสบการณ์เผชิญภาวะวิกฤตเศรษฐกิจ

1. ท่านประกอบอาชีพเป็นผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยเป็นระยะเวลามากกว่า 10 ปี
 ใช่ ไม่ใช่
2. กิจการของท่านมีลูกจ้างไม่เกิน 5 คน
 ใช่ ไม่ใช่
3. ท่านรู้สึกว่าการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทำให้ท่านมีรายได้ลดลงอย่างมาก
 ใช่ ไม่ใช่
4. หากไม่รวมการแพร่ระบาดของ COVID-19 ท่านเคยผ่านเหตุการณ์ที่ทำให้ท่านมีรายได้ลดลงอย่างมากมาแล้ว
 ใช่ ไม่ใช่
5. จากคำถามข้อ 4 ท่านสามารถเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นได้
 ใช่ ไม่ใช่



แบบวัดความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านความทนต่อแรงกดดัน				
1. เรื่องไม่สบายใจเล็กน้อยทำให้ฉันว่าวุ่นใจนั่งไม่ติด				
2. ฉันไม่ใส่ใจคนที่หัวเราะเยาะฉัน				
3. เมื่อฉันทำผิดพลาดหรือเสียหาย ฉันยอมรับผิดชอบหรือผลที่ตามมา				
4. ฉันเคยยอมทนลำบากเพื่ออนาคตที่ดีขึ้น				
5. เวลาทุกขี้ใจมาก ๆ ฉันเจ็บป่วยไม่สบาย				
6. ฉันสอนและเตือนตัวเอง				
7. ความยากลำบากทำให้ฉันแกร่งขึ้น				
8. ฉันไม่จดจำเรื่องเลวร้ายในอดีต				
9. ถึงปัญหาจะหนักหนาเพียงใด ชีวิตฉันก็ไม่เลวร้ายไปหมด				
10. เมื่อมีเรื่องหนักใจ ฉันมีคนที่ปรึกษาด้วย				
รวม				
ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านกำลังใจ				
11. จากประสบการณ์ที่ผ่านมา ทำให้ฉันมั่นใจว่าจะแก้ปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้				
12. ฉันมีครอบครัวและคนใกล้ชิดเป็นกำลังใจ				
13. ฉันมีแผนการที่จะทำให้ชีวิตก้าวไปข้างหน้า				
14. เมื่อมีปัญหาวิกฤตเกิดขึ้น ฉันรู้สึกว่าคุณเองไร้ความสามารถ				
15. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น				
รวม				
ข้อคำถาม	ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก
ด้านการต่อสู้เอาชนะอุปสรรค				
16. ฉันอยากหนีไปให้พ้น หากมีปัญหานักหนาต้องรับผิดชอบ				
17. การแก้ไขปัญหทำให้ฉันมีประสบการณ์มากขึ้น				
18. ในการพุดคุย ฉันหาเหตุผลที่ทุกคนยอมรับหรือเห็นด้วยกับฉันได้				
19. ฉันเตรียมหาทางออกไว้ หากปัญหาร้ายแรงกว่าที่คิด				
20. ฉันชอบฟังความคิดเห็นที่แตกต่างจากฉัน				
รวม				

แนวคำถามการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

วัตถุประสงค์การวิจัย	คำถามหลัก	คำถามชัก
	<p><u>คำถามเกริ่นนำ</u></p> <p>1. ขอให้ท่านเล่าเกี่ยวกับธุรกิจของท่าน</p>	<p>1.1 ท่านประกอบธุรกิจเกี่ยวกับอะไร</p> <p>1.2 ท่านประกอบธุรกิจนี้ตั้งแต่เมื่อใด</p> <p>1.3 ครอบครัวของท่านมีส่วนช่วยในการประกอบธุรกิจนี้ได้อย่างไร</p> <p>1.4 ส่วนใหญ่แล้วกลุ่มลูกค้าของท่านคือใคร</p> <p>1.5 ผลประกอบการในช่วงนี้เป็นอย่างไร</p>
<p>- เพื่ออธิบายกระบวนการเกิดขึ้นของความยืดหยุ่นทางจิตใจของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19</p>	<p><u>คำถามหลัก</u></p> <p>ประเด็นที่ 1 กระบวนการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19</p> <p>1. ขอให้ท่านนึกย้อนถึงช่วงเวลา COVID-19 แพร่ระบาดจนส่งผลกระทบต่อ การดำเนินธุรกิจของท่าน ในช่วงเวลานั้นเกิดอะไรขึ้นบ้าง</p> <p>2. ท่านมีวิธีการจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่านในข้อแรกอย่างไร</p> <p>3. ขอให้ท่านนึกย้อนถึงช่วงเวลาที่ท่านรู้สึกว่าตนเองสามารถจัดการกับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ได้แล้ว ในช่วง</p>	<p>1.1 ช่วงเวลานั้นเกิดขึ้นเมื่อใด</p> <p>1.2 ขณะที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินธุรกิจของท่าน ท่านรู้สึกอย่างไร</p> <p>1.3 ขณะที่สถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ส่งผลกระทบต่อ การดำเนินธุรกิจของท่าน ท่านคิดอย่างไร</p> <p>1.4 ครอบครัว เพื่อน หรือคนรอบข้างของท่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับผลกระทบจากเหตุการณ์ในช่วงนั้นอย่างไร</p> <p>2.1 ท่านคิดว่าอะไรในตัวท่านที่ช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้</p> <p>2.2 ใครหรืออะไรที่ท่านคิดว่าเป็นตัวช่วยให้ท่านสามารถจัดการกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้</p> <p>3.1 ช่วงเวลานั้นเกิดขึ้นเมื่อใด</p> <p>3.2 ท่านรู้สึกอย่างไรในช่วงเวลานั้น</p> <p>3.3 ท่านคิดอย่างไรกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>3.4 ท่านทำอย่างไรกับผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น</p> <p>3.5 จากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ท่านรู้สึก</p>

วัตถุประสงค์การวิจัย	คำถามหลัก	คำถามชัก
	เวลานั้นเกิดอะไรขึ้นบ้าง	<p>อย่างไรกับตัวเอง</p> <p>3.6 ครอบครัวเพื่อน หรือคนรอบข้างของท่านมีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ในช่วงนั้นอย่างไร</p> <p>3.7 หลังจากผ่านพ้นจุดที่ท่านคิดว่าเป็นวิกฤตที่สุดจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของ COVID-19 ไปแล้ว ท่านรู้สึกหรือคิดอย่างไร</p>
<p>- เพื่อทำความเข้าใจถึงความยืดหยุ่นทางจิตใจ จากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตของผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ</p>	<p>คำถามหลัก</p> <p>ประเด็นที่ 2 ผลลัพธ์จากความยืดหยุ่นทางจิตใจจากวิกฤตเศรษฐกิจในอดีตที่นำไปสู่การเสริมสร้างคุณลักษณะของการเป็นผู้ที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจเมื่อเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ</p> <p>1. ก่อนที่ท่านจะเผชิญปัญหาวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ธุรกิจของท่านเคยประสบกับเหตุการณ์วิกฤตเศรษฐกิจจากสถานการณ์อื่นใดบ้าง</p> <p>2. จากเหตุการณ์วิกฤตเศรษฐกิจที่กล่าวมา ท่านนำวิธีการที่เคยใช้รับมือกับผลกระทบที่เกิดจากวิกฤตเศรษฐกิจในครั้งนั้นมาปรับใช้กับวิกฤตเศรษฐกิจจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 นี้ อย่างไร</p> <p>3. หากในอนาคตเกิดเหตุการณ์วิกฤต</p>	<p>1.1 เหตุการณ์ที่ท่านคิดว่าเป็นวิกฤตเศรษฐกิจนอกเหนือจากการแพร่ระบาดของ COVID-19 ที่ท่านเผชิญในตอนนั้นเกิดอะไรขึ้น</p> <p>1.2 ตอนนั้นท่านรู้สึกอย่างไร</p> <p>1.3 เหตุการณ์นั้นส่งผลกระทบต่อท่านบ้าง</p> <p>1.4 ท่านมีวิธีการรับมือกับผลกระทบนั้นอย่างไร</p> <p>1.5 ผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการแก้ไขปัญหาในครั้งนั้นของท่านเป็นอย่างไร</p> <p>1.6 ท่านคิดว่าเพราะอะไรท่านจึงก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์นั้นมาได้</p> <p>2.1 จากเหตุการณ์นั้น ท่านมีมุมมองต่อตัวเองเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร</p> <p>2.2 เหตุการณ์นั้นเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยของท่านอย่างไร</p> <p>2.3 เหตุการณ์นั้นทำให้ท่านมีทักษะใดเพิ่มขึ้นบ้าง</p>

วัตถุประสงค์การวิจัย	คำถามหลัก	คำถามซีก
	<p>เศรษฐกิจขึ้นมาอีก ท่านคิดว่าอะไรในตัวท่านที่จะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการช่วยให้ท่านผ่านพ้นเหตุการณ์วิกฤตเศรษฐกิจในอนาคตไปได้</p>	<p>3.1 จากเหตุการณ์สมมติที่กล่าวมา ท่านจะมีวิธีคิดอย่างไรเพื่อให้ตนเองสามารถก้าวข้ามผ่านเหตุการณ์วิกฤตเศรษฐกิจสมมตินั้น</p> <p>3.2 ท่านคิดว่าจะใช้วิธีการใดในการรับมือกับผลกระทบจากเหตุการณ์วิกฤตเศรษฐกิจสมมตินั้น</p> <p>3.3 ท่านคิดว่าผลลัพธ์จากวิธีคิดและวิธีการที่ท่านนำมาใช้เพื่อแก้ปัญหาเหตุการณ์วิกฤตเศรษฐกิจที่สมมติขึ้นในข้างต้นจะเป็นอย่างไร</p>



หนังสือรับรองจริยธรรม

MF-04-version 2.0
วันที่ 18 มี.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 425/2565E

ข้อเสนอการวิจัยและเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแก้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การศึกษาระบบการเกิดความยืดหยุ่นทางจิตใจจากการเผชิญวิกฤตเศรษฐกิจในอดีต: กรณีศึกษาผู้ประกอบการวิสาหกิจรายย่อยในกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่ประสบภาวะวิกฤตเศรษฐกิจซ้ำ -

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นางสาว กมลชนก ชุมทรัพย์,

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

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

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 19 ธันวาคม 2565
2. โครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 19 ธันวาคม 2565
3. เอกสารขออนุญาตเข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 19 ธันวาคม 2565
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 19 ธันวาคม 2565

(ลงชื่อ) 
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิเชตแพทย์หญิงเปตภา เขื่อนจิรกุล)
กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ) 
(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-425/2565
วันที่ให้การรับรอง : 19/12/2565
วันหมดอายุใบรับรอง : 19/12/2566

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	กมลชนก ชุมทัพ
วัน เดือน ปี เกิด	19 กันยายน 2531
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2554 ศิลปศาสตรบัณฑิต จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

