



รังสิมา ถนอมสิงห์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

ผลการปริกษาทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน



รังสิมา ถนอมสิงห์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปริกษา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2567

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

THE EFFECT OF SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY ON FINANCIAL ANXIETY OF
FIRST JOBBERS



RUNGSIMA THANORMSINGHA

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF
THE REQUIREMENTS FOR MASTER DEGREE OF SCIENCE
IN COUNSELING PSYCHOLOGY
FACULTY OF EDUCATION
BURAPHA UNIVERSITY

2024

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ รังสิมา ถนอมสิงห์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาค)

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรรณศรี)

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

.....
(อาจารย์ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาค)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ)

..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.ประชา อินัง)

..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร. สฎายุ ธีระวณิชตระกูล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัย
บูรพา

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิทวัส แจ่มเยี่ยม)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

64920465: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลทางการเงิน การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น วัยเริ่มทำงาน

รังสิมา ถนอมสิงห์ : ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน. (THE EFFECT OF SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY ON FINANCIAL ANXIETY OF FIRST JOBBERS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญนภา คุณนภาคล, สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ ปี พ.ศ. 2567.

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน กลุ่มตัวอย่างได้แก่วัยเริ่มทำงานในนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดระยองที่มีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยจำนวน 20 คนแบ่งออกเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินภาษาไทยที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของ Kristy L. Archuleta และแบบวัดความเครียดทางการเงินของ Wookjae Heo และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน ซึ่งประกอบด้วยการปรึกษา 6 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 75-90 นาที ในการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา และความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบคู่โดยใช้วิธี Bonferroni ผลการวิจัยพบว่าวัยเริ่มทำงานที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยเริ่มทำงานในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถลดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานได้

64920465: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: Financial Anxiety/Solution Focused Brief Therapy/First Jobbers

RUNGSIMA THANORMSINGHA : THE EFFECT OF SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY ON FINANCIAL ANXIETY OF FIRST JOBBERS. ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, SORRAPONG CHAROENKITTAYAWUT 2024.

This quasi experimental research aimed to examine the effect of Solution focused brief therapy on financial anxiety among first jobbers . There were 20 voluntary participants of first jobbers working in Rayong Industrial Estate. The participants were divided in two groups, 10 were in the experimental group while 10 were in the control group. The research instruments included financial anxiety score , developed from financial anxiety score (Archuleta et al., 2013) and APR Financial stress scale (Heo et al.,2020) and Solution focused brief therapy program 6 sessions, each session lasted approximately 75-90 minutes. Data were analyzed by descriptive statistics and repeated-measures variance: one between-subject variable and one within-subject variable. When differences were found, the pairwise means were compared by using the Bonferroni method. The results revealed that the average score of financial anxiety in the experimental group was lower than the control group with statistically significant difference at .05 level when measured in the post-test and follow-up test. Additionally ,the levels of financial anxiety average score in the experimental group in the post-test and follow-up test were lower than the pre-test statistically significant difference at .05 level. In Conclusion: Solution focused brief therapy can reduce financial anxiety among first jobbers.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และดร.สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องและแนวทางอันเป็นประโยชน์ ตลอดจนการให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยตลอดระยะเวลาในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธุ์ พานิช ดร.แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ และนพ.เวทิส ปทุมศรี ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ รวมทั้งคณาจารย์ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ที่มีค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัยจนกระทั่งวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณครอบครัวที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนมาโดยตลอด รวมทั้งบริษัทเบโศไทย จำกัด ที่อนุญาตให้ใช้เวลาในการศึกษาควบคู่กับการทำงานและขอขอบคุณตนเองที่มีความมุ่งมั่นและความตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการทำงานวิจัยครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จ สุดท้ายนี้คุณประโยชน์และคุณค่าอันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทีแด่บุพการี บุรพจารย์ ที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จตราบเท่าทุกวันนี้

รังสิมา ถนอมสิงห์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญรูปภาพ	ฉ
บทที่ 1	1
บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	6
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดงานวิจัย	8
บทที่ 2	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงิน	10

ความหมายของความวิตกกังวล.....	10
สาเหตุของความวิตกกังวล.....	12
ระดับของความวิตกกังวล.....	13
ความหมายของภาวะหนีสิน	14
ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะหนีสิน	15
ความหมายของความวิตกกังวลทางการเงิน	16
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงิน	17
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น	20
ประวัติและความเป็นมาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น	20
หลักการที่สำคัญของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น	21
ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม	23
ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม.....	24
เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น	25
ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น	27
ความเป็นมาของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในการปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลทาง การเงิน.....	30
การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น	33
เป้าหมายการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น.....	33
สัมพันธภาพในการบำบัด	34
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเยียวยาและความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม	35
บทบาทของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น.....	38
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น	39
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยเริ่มทำงาน (First Jobbers).....	42
สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม.....	44

บทที่ 3	45
การดำเนินการวิจัย	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	45
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety score)	52
แบบวัดความเครียดทางการเงิน (Financial stress scale)	53
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	53
การดำเนินการวิจัย	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	56
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	56
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	57
บทที่ 4	59
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	59
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	59
ผลการวิจัย	60
บทที่ 5	69
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	69
สรุปผลการวิจัย	69
อภิปรายผลการวิจัย	70
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	78
ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป	78
บรรณานุกรม	80
ภาคผนวก ก	86
ภาคผนวก ข	127

ภาคผนวก ค.....134

ภาคผนวก ง.....136

ภาคผนวก จ.....145

ประวัติย่อของผู้วิจัย.....148



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1 ตัวอย่างการตั้งคำถามระหว่างการมุ่งให้ความสำคัญต่อปัญหาและการมุ่งความสำคัญต่อ ทางออกเกี่ยวกับภาวะหนี้สิน.....	32
ตารางที่ 2 แสดงแบบแผนการทดลอง (ไพร์ตัน วังษ์นาม, 2547).....	55
ตารางที่ 3 คะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน	60
ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงิน	61
ตารางที่ 5 ผลการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity กลุ่มตัวอย่าง	63
ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงิน ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง.....	64
ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล	66
ตารางที่ 8 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง.....	67
ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับ การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบ Bonferroni.....	67

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
ภาพที่ 2 ขั้นตอนและเทคนิคการศึกษาน้นทางออกระยะสั้นทางการเงิน.....	33
ภาพที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน	50
ภาพที่ 4 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน.....	52
ภาพที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	62
ภาพที่ 6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการศึกษากลุ่มทฤษฎีน้นทางออกระยะสั้น.....	65

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาหลักทางการเงินของประเทศไทยที่เกิดมาอย่างต่อเนื่องยาวนาน คือ ปัญหาหนี้สินหรือเงินที่ประชาชนกู้ยืมเงินจากผู้ให้กู้ทั้งจากสถาบันการเงิน และผู้ให้บริการนอกระบบหรือแม้แต่คนรู้จักเพื่อนำเงินดังกล่าวไปใช้จ่ายตามความต้องการที่แตกต่างกันไปทั้งรายจ่ายในชีวิตประจำวันตลอดจนค่านิยมตามกระแสสังคมเศรษฐกิจบริโภคนิยม ภายหลังจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิดเกิดผลกระทบต่อสถานะเศรษฐกิจไทย และได้เพิ่มเติมวิกฤตทางการเงิน โดยเฉพาะหนี้ครัวเรือนของไทยทำให้หนี้ที่อยู่ในระดับสูงมาอย่างต่อเนื่องปรับตัวเพิ่มขึ้นอีก รวมทั้งระบบเศรษฐกิจชะลอตัวนำไปสู่การเกิดปัญหาว่างงาน นอกจากนี้อัตราเงินเฟ้อและการปรับขึ้นของอัตราค่าแรงที่ไม่ได้มีการปรับสูงให้สอดคล้องกัน จึงส่งผลกระทบต่อความสามารถของบุคคลในการจัดการระบบการเงินให้แก่ตนเองและครอบครัวได้ ปัจจุบันระดับหนี้ครัวเรือนของประเทศไทยในไตรมาสสองปี 2566 มีมูลค่าทั้งสิ้น 16.07 ล้านล้านบาท หรือคิดเป็นสัดส่วนหนี้สินครัวเรือนต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในของประเทศ (Household debt to GDP) อยู่ที่ร้อยละ 90.6 ในขณะที่ความสามารถในการชำระหนี้ที่ลดลงของครัวเรือนและธุรกิจบางกลุ่มยังเปราะบางโดยมีมูลค่าหนี้เสียไม่สามารถชำระได้ภายใน 90 วันถึง 1.47 แสนล้านบาท (กองพัฒนาข้อมูลตัวชี้วัดสังคมสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566) เนื่องจากรายได้น้อยและค่าครองชีพที่สูงขึ้นซึ่งถือว่าอยู่ในระดับที่น่ากังวล

ปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินของคนไทยนั้นนับเป็นปัญหาที่สะสมมานาน และมีความสำคัญเพราะนอกจากจะสร้างผลกระทบกับความเป็นอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันแล้วยังส่งผลกระทบต่อเสถียรภาพระบบการเงินและเศรษฐกิจของประเทศไทยมาโดยตลอด ดังนั้นปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินเป็นปัญหาที่ต้องเร่งแก้ไขและป้องกันไม่ให้เกิดลุกลาม ด้วยเหตุนี้คณะรัฐบาลทุกสมัยรวมทั้งธนาคารแห่งประเทศไทยจึงมีการกำหนดนโยบายการจัดการหนี้สินทั้งในระบบและนอกระบบ เช่น มาตรการพักหนี้ และมาตรการให้สินเชื่อนิว (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2566) ถือเป็นวาระแห่งชาติที่ต้องขับเคลื่อนให้เกิดผลจริงจั่ง ลดความบั่นทอน พื้นฟูความเป็นอยู่ สร้างความมั่นคงของคุณภาพชีวิตทั้งด้านความเป็นอยู่รวมทั้งสุขภาพจิต เพราะปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินมีแนวโน้มทำให้เกิดความเครียดสะสมจนกลายเป็นความวิตกกังวลนำมาซึ่งภาวะ

ซึมเศร้า และปัญหาสุขภาพจิตต่างๆ หากรุนแรงอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายเพื่อยุติปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวข้องหนี้สินได้ (ลักษณะ สกฤตทอง, 2564 ; Meltzer et al., 2011)

จากสถิติอัตราการฆ่าตัวตายของประชากรในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา (กรมสุขภาพจิต, 2565) พบว่าหลังสถานการณ์โควิดอัตราความพยายามในการฆ่าตัวตายมีการไต่ระดับสูงขึ้นตามผลการประเมินของประชาชนระหว่างเดือนมิถุนายน พ.ศ.2564 ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2565 จำนวน 1,761,448 คนพบว่ามีความเครียดสูงคิดเป็นร้อยละ 12.43 มีความเสี่ยงภาวะซึมเศร้าคิดเป็นร้อยละ 14.54 มีความเสี่ยงในการฆ่าตัวตายคิดเป็นร้อยละ 8.39 และมีภาวะหมดไฟคิดเป็นร้อยละ 5.67 ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากผลกระทบจากภาวะเศรษฐกิจเริ่มมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นจึงกระตุ้นความเครียด ความวิตกกังวลให้กับบุคคลที่มีปัญหาทางการเงินให้เพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ข้อมูลบริษัทเครดิตแห่งชาติปี 2565 ยังพบว่าคนวัยเริ่มทำงาน (First jobbers) คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 25-29 ปีร้อยละ 58 มีภาวะหนี้สินและในจำนวนนี้มากกว่าร้อยละ 25 เป็นหนี้เสียซึ่งทั้งหมดเป็นหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้ หรือหนี้เพื่อการอุปโภคบริโภคที่ใช้แล้วหมดไป ไม่ช่วยให้มีรายได้เพิ่มขึ้นหรือทำให้มีชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต

กลุ่มวัยเริ่มทำงานที่นับว่าเป็นระยะการเปลี่ยนผ่านที่บุคคลออกจากวัยรุ่นและเพิ่งสำเร็จการศึกษา เริ่มการเข้าสู่ตลาดแรงงาน มีการกำหนดค่านิยม รูปแบบการใช้ชีวิต รวมทั้งการเริ่มมีความสัมพันธ์ในการสร้างครอบครัวของตนเองที่จริงจัง ซึ่งการเปลี่ยนผ่านเหล่านี้ต้องอาศัยทรัพยากรทางการเงินเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการก่อสร้างตัว (Ranta et al., 2019) ในการศึกษาลำดับขั้นพัฒนาการ (Stage development) ของเดเนียล เลวินสัน (Levinson, 1986) ได้ให้ความหมายของการผ่านเข้าสู่ช่วงชีวิตในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น (The entry life structure for early adulthood) เป็นช่วงอายุที่เริ่มต้นตั้งแต่ 22 ถึง 28 ปีซึ่งเป็นช่วงอายุที่มีพลังงานชีวิตที่เต็มเปี่ยม เริ่มทำอะไรได้ด้วยตัวเองมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นอย่างมากมายในช่วงชีวิตนี้ ไม่ว่าจะเป็นการเริ่มทำงาน และการมีครอบครัว อีกทั้งยังเป็นช่วงชีวิตที่ต้องใช้ต้นทุนต่างๆ ในการดำรงชีวิต และเริ่มมีภาระผูกพันทางการเงิน ประกอบกับการเริ่มต้นในการทำงานส่วนใหญ่ของวัยเริ่มทำงานมักจะมีเงินเดือนหรือค่าตอบแทนที่ไม่สูงมาก นอกจากนี้ยังขาดความรู้เรื่องการบริหารจัดการเงิน มีการออมเงินในระดับต่ำจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ก่อหนี้สินได้โดยง่าย (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2566) เมื่อเกิดความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจทำให้ค่าครองชีพปรับตัวสูงขึ้นส่งผลให้วัยเริ่มทำงานเกิดวิกฤตทางการเงินและภาวะหนี้สินได้ง่ายกว่ากลุ่มวัยอื่น ประกอบกับนโยบายของสถาบันการเงินที่ส่งเสริมให้คนกลุ่มนี้เข้าถึงการกู้ยืมทางการเงินได้โดยง่าย ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมให้มีบัตรเครดิต การปล่อยสินเชื่อในการซื้อที่อยู่อาศัย การเช่าซื้อรถยนต์ (กนกกานต์ ค่านสว่างกุล, 2563) เนื่องจากมองเห็นว่าคนที่เริ่มต้นทำงานมีรายได้ประจำที่มั่นคง และมีช่วงเวลาของอายุที่ยาวนานเพียงพอที่ผ่อนชำระ

การเงินได้ เมื่อวัยเริ่มทำงานประสบกับวิกฤตทางการเงินประกอบกับระดับความสามารถในการชำระหนี้จำกัด จึงมีแนวโน้มที่นำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวล ความอ่อนล้า และปัญหาความสัมพันธ์ จากการมีหนี้เป็นสาเหตุ ส่งผลกระทบกับสุขภาพจิตทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ให้แก่วัยเริ่มทำงาน

การให้การปรึกษาทางจิตวิทยาจึงมีส่วนสำคัญในการให้ความช่วยเหลือเพื่อเป็นการลดความเสี่ยงให้แก่วัยเริ่มทำงานที่มีความเครียด ความวิตกกังวล และฟื้นฟูกำลังใจของวัยทำงานที่มีปัญหาทางการเงินอันมาจากการเป็นหนี้ ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจึงเป็นทางเลือกที่ถูกนำมาใช้ในการปรึกษาเนื่องจากมีความกระชับ ใช้เวลาในการปรึกษาน้อย สามารถยืดหยุ่นและแก้ไขปัญหาได้อย่างรวดเร็ว ทฤษฎีนี้ถูกพัฒนาขึ้นในปลายทศวรรษ 1980 (Corey, 2013) โดย Steve de Shazer และ Insoo Kim Berg และคณะเป็นแนวทางการปรึกษาที่มองไปอนาคตข้างหน้า หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการปรึกษาที่มุ่งเน้นอนาคต (Future focuses) และมุ่งให้ได้ผลตามเป้าหมาย (Goal oriented) แนวคิดทฤษฎีให้ความสำคัญกับจุดแข็งของบุคคลมากกว่าลักษณะบุคลิกภาพ นอกจากนี้ยังมีความเชื่อว่าบุคคลนั้นมีศักยภาพความสามารถ ความหวัง ความแข็งแกร่งและสติปัญญาที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ (Terry S. Trepper อ้างถึงใน Corey, 2013) การที่บุคคลมีปัญหาเป็นเพียงการสูญเสียความรู้สึกลึกลับหรือความตระหนักรู้ในความสามารถเพียงชั่วขณะเท่านั้น และปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นตลอดเวลา โดยการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนี้นักจิตวิทยาทำหน้าที่เพียงกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจอย่างครอบคลุมถึงประเด็นปัญหาเพื่อหาแนวทางแก้ไขตามมุมมองที่เกี่ยวกับโลกทัศน์ของตนเอง (Ozkapu, 2022) ผ่านการใช้ภาษาโดยการตั้งคำถามและตอบคำถาม ดังนั้นเทคนิคของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่มีพื้นฐานมาจากแนวคิดกระบวนทัศน์สร้างสรรค์สังคม (Social Constructivism) (Corey, 2013) จึงให้ความสำคัญกับบทสนทนาและแทนที่ความจริงด้วยแนวคิดของชีวิตบุคคลในสังคม เรื่องราว และปรากฏการณ์ตามมุมมองและกรอบความคิดของแต่ละบุคคล โดยผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคสำคัญ ได้แก่ คำถามข้อยกเว้น (Exception question) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) และคำถามบอกระดับ (Scaling question) แสดงประเด็นสำคัญที่บุคคลอยากให้เกิดขึ้น รวมทั้งทบทวนระดับความรุนแรงของสถานการณ์และปัญหา ทำให้บุคคลตระหนักรู้ในการค้นหาคำตอบจากคำถามเหล่านี้ไปตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ของตนเองเพื่อสร้างความหวังโดยมีผู้ให้การปรึกษากระตุ้นและให้ผลป้อนกลับ (Feedback) ให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงและเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframe) ในการมองปัญหาโดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่างที่แตกต่างจากเดิมสร้างความเป็นไปได้

ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการศึกษา ซึ่งจะทำให้ผู้รับการศึกษาสามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้ (วรัญญา คงปรีชา, 2560) จากหลักฐานเชิงประจักษ์การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นได้นำไปประยุกต์ใช้กับการศึกษาด้านต่างๆ และพบว่าปัญหาร้อยละ 70 ของผลการศึกษาด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาแบบอื่น (ศุภมาส หวานสนิท, 2559) ดังนั้นจึงมีการนำเอาแนวคิดและทฤษฎีการศึกษาเน้นทางออกระยะสั้นรวมถึงเทคนิคต่างๆ มาปรับใช้ภายใต้บริบทของการศึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน ซึ่งมีการพัฒนาแบบวัดโดยทีมนักวิจัยที่ Kansas state university โดยเรียกว่า “การศึกษาเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงิน” (Solution focused financial therapy: SFFT) (Archuleta et al., 2013) เพื่อนำไปใช้ในการศึกษาและช่วยเหลือให้กับผู้รับการศึกษาที่มีความเครียดและความวิตกกังวลอันเกิดจากปัญหาทางการเงินโดยตรง

จากประเด็นข้างต้นทั้งหมดที่กล่าวมาและการทบทวนวรรณกรรมทำให้ผู้วิจัยมองเห็นโอกาสในการให้ความช่วยเหลือเพื่อลดภาวะความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สินของวัยเริ่มทำงานโดยการนำเอาทฤษฎีการศึกษาเน้นทางออกระยะสั้นเป็นทฤษฎีหลักและสอดแทรกการจัดการและความรู้ทางการเงินในการตั้งคำถามระหว่างการปรึกษาเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลทางการเงินจากภาวะหนี้สิน ในการเพิ่มศักยภาพของบุคคล ให้มีการปรับตัวทางบวก และการหาเป้าหมายที่ดีให้กับตนเอง โดยการใช้ประสบการณ์ การรับรู้ความรุนแรงของสถานการณ์และทรัพยากรของผู้รับการศึกษาแต่ละคนเป็นผู้กำหนดและพัฒนาวิธีการหาทางออกที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเองโดยไม่สนใจมองว่าปัญหาพัฒนาไปอย่างไร แต่มองว่าทางออกและการแก้ไขของปัญหาคืออะไร ความสำเร็จเพียงเล็กน้อยที่ผู้รับการศึกษาได้หาทางออกด้วยตนเองทำให้เขารู้สึกถึงศักยภาพที่มีอยู่ เกิดความสุขและกำลังใจในการหาทางออกในอนาคต นอกจากนี้ระยะเวลาในการปรึกษาตามหลักการทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นใช้ระยะเวลาไม่มากในการปรึกษาทำให้สามารถตอบสนองความต้องการกับผู้รับการศึกษาในการแก้ไขสถานการณ์ลดปัญหาหนี้สิน มีการตั้งเป้าหมายและวางแผนทางการเงินที่เป็นรูปธรรม และกำหนดเป็นแนวทางในการตั้งเป้าหมายให้กับตนเองในการลดหนี้ อันเป็นที่มาของความวิตกกังวล ซึ่งมักมีภาระของอัตราดอกเบี้ยที่สามารถเพิ่มขึ้นได้ตามเวลาที่ผ่านไป ผู้วิจัยจึงเชื่อมั่นว่าทฤษฎีการศึกษาระยะสั้นมีความเหมาะสมในการปรึกษา และช่วยเหลือในการลดความวิตกกังวลเกี่ยวกับหนี้สินซึ่งนับว่าเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างที่สั่งสมมาอย่างยาวนาน และส่งผลต่อสุขภาพทางกายและทางจิตใจของบุคคล

โดยเฉพาะกลุ่มวัยเริ่มทำงานที่ยังมีระยะเวลาในการทำงานอีกยาวนานถือเป็นบุคลากรและแรงงานสำคัญทั้งในภาครัฐและเอกชนที่มีผลต่อการขับเคลื่อนและพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ

คำถามการวิจัย

การศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถลดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะการทดลองมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลทางการเงิน
2. กลุ่มที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. กลุ่มที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง
4. กลุ่มที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. กลุ่มที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินในระยะติดตามต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ได้ทราบถึงผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน
2. ผลจากการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

บุคคลทุกช่วงวัยที่มีความวิตกกังวลทางการเงิน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) เพื่อศึกษาการปรัษาากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สินของวัยเริ่มทำงานโดยมีขอบเขตการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ กลุ่มบุคคลวัยเริ่มทำงานที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาและเข้าสู่ตลาดแรงงานไม่เกิน 5 ปีที่ทำงานอยู่ในภาคการผลิตในนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดระยองซึ่งเป็นประชากรที่ไม่สามารถระบุจำนวนได้

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยเริ่มทำงานที่มีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety score) มากกว่า 60 คะแนนขึ้นไป จำนวน 20 คน จำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ประกอบด้วย

1.1 วิธีการ

1.1.1 การปรัษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1.1.2 การไม่ได้รับการปรัษา

1.2 ระยะเวลาการทดลอง

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

1.2.3 ระยะติดตามผล หลังการทดลองเสร็จสิ้น 4 สัปดาห์

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความความวิตกกังวลทางการเงิน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลต่อการจัดการการเงินส่วนบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพหรืออาการทั่วไปของความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางการเงินที่มีต่ออนาคตโดยมีสาเหตุมาจากปัญหาการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สิน โดยความ

วิตกกังวลทางการเงินรวมถึงความเครียดทางการเงิน (Financial stress) ที่มีสิ่งกระตุ้นคือภาวะหนี้สิน และเกิดการตอบสนองด้านลบทางสรีรวิทยา เมื่อความเครียดนี้เกิดขึ้นซ้ำๆ อย่างต่อเนื่อง แม้ว่าไม่มีสถานการณ์หนี้สินมากระตุ้นก็จะพัฒนาเป็นความกังวลที่มากเกินไปสะสมจนกลายเป็นความวิตกกังวลทางการเงินที่คงอยู่ในบุคคล โดยความวิตกกังวลทางการเงินนั้นจะส่งผลกระทบต่อ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรมความสัมพันธ์

ด้านที่ 1 อารมณ์ หมายถึง ความเครียด ความไม่มั่นคง ความหวาดหวั่น หดหู่ ขาดสมาธิจดจ่อจนสะสม

ด้านที่ 2 ร่างกาย หมายถึง สภาวะที่ร่างกายตอบสนองต่อความวิตกกังวลทางการเงิน โดยแสดงออกเป็นอาการทางกายที่ไม่ปกติ ได้แก่ การนอนไม่หลับ หลับยาก อ่อนเพลีย รวมทั้งการปวดตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่ไม่มีสาเหตุของโรคอื่น

ด้านที่ 3 พฤติกรรมและความสัมพันธ์ หมายถึง การแยกตนเองออกจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง หลีกเลี่ยงการมีกิจกรรมทางสังคม การขาดความสนใจในกิจกรรมประจำวัน

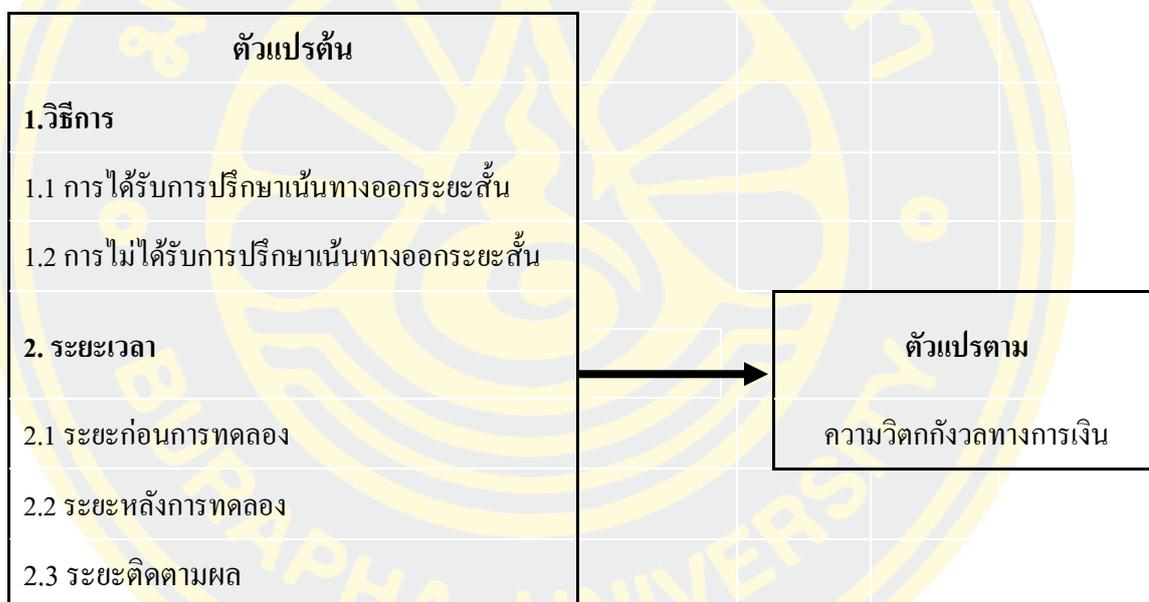
2. การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution focused brief therapy) หมายถึง การช่วยเหลือผู้เข้ารับการศึกษา โดยไม่ค้นหาสาเหตุของปัญหาแต่ให้ความสำคัญไปที่การหาทางออกแนวทางการแก้ไข และให้ความสำคัญกับปัจจุบัน ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีเทคนิคดังต่อไปนี้

เทคนิคการเปลี่ยนแปลงก่อนการศึกษา (Pre-therapy change) เป็นการนัดหมายอย่างเรียบง่ายเป็นการสอบถามข้อมูลของผู้รับการศึกษาก่อนเข้ารับการศึกษาเพื่อหาความต้องการในการเปลี่ยนแปลงก่อนการศึกษาครั้งแรก จากนั้นใช้เทคนิคสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ที่ผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษาจะต้องดำเนินงานภายใต้ความร่วมมือของการทำงานร่วมกัน และมีความเชื่อว่าผู้รับการศึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของตนเอง นอกจากนี้ในระหว่างการให้การศึกษาให้มีการใช้เทคนิคการมอบหมายงานครั้งแรก (Formula first session task) เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception question) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) และเทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อให้ผู้รับการศึกษาสามารถสร้างเป้าหมาย (Goal setting) ของตนเองเกิดการมองมุมใหม่ (Reframe) รวมทั้งเทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback to client) เพื่อให้ผู้รับการศึกษาทราบในที่ทำว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพและตรวจสอบตนเอง ก่อนยุติการศึกษาผู้ให้การศึกษาจะใช้เทคนิคคำถามการก่อรูปเป้าหมาย (Goals formation question) เพื่อให้ผู้รับการศึกษาสร้างความแตกต่างในทางบวกเพื่อหาทางออกจากปัญหาให้กับชีวิตได้ด้วยตนเอง

3. วยเริ่มทำงาน (First jobbers) หมายถึง บุคคลชายและหญิงที่เข้าสู่ตลาดแรงงานไม่เกิน 5 ปี เป็นบุคคลที่มีรายได้ประจำและทำงานในภาคอุตสาหกรรมการผลิตในเขตนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง และประสบปัญหาทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สิน มีรายได้ไม่เพียงพอจ่าย และมีความวิตกกังวลทางการเงิน

กรอบแนวคิดงานวิจัย

ในการวิจัยนี้มีกรอบแนวคิดในการวิจัยมีตัวแปรต้นเป็นการให้การศึกษาโดยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และตัวแปรตามเป็นความวิตกกังวลทางการเงินที่รวมถึงความเครียดทางการเงินตามที่กำหนดในนิยามศัพท์



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ความวิตกกังวล ความวิตกกังวลทางการเงิน ทฤษฎีการปรับความเครียด การปรับความเครียดทางการเงิน และวิจัยเริ่มทำงานดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงิน
 - 1.1 ความหมายของความวิตกกังวล
 - 1.2 สาเหตุของความวิตกกังวล
 - 1.3 ระดับของความวิตกกังวล
 - 1.4 ความหมายของภาวะหนี้สิน
 - 1.5 ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะหนี้สิน
 - 1.6 ความหมายของความวิตกกังวลทางการเงิน
 - 1.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงิน
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.1 ประวัติและความเป็นมาของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.2 หลักการสำคัญของการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.3 ความหมายของการปรับความเครียด
 - 2.4 ประโยชน์ของการปรับความเครียด
 - 2.5 เทคนิคของการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.6 ขั้นตอนการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.7 ความเป็นมาของการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงิน
 - 2.8 การปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.9 เป้าหมายของการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.10 สัมพันธภาพในการการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.11 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเยียวยาและความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม
 - 2.12 บทบาทของผู้นำกลุ่มการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
 - 2.13 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรับความเครียดตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวิจัยเริ่มทำงาน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงิน

ความหมายของความวิตกกังวล

จากการทบทวนเอกสารและวรรณกรรมมีงานวิจัยได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้ดังนี้

รัตนา สายพานิชย์และธนิศา หิรัญเทพ (2558) อธิบายว่า ความวิตกกังวล เป็นอาการที่เกิดขึ้นได้ภายในคนปกติทั่วไป เมื่อมีความเครียดเข้ามากระทบจะมีความรู้สึกสับสน เครียด กังวล วิตก ตัวสั่น ปัสสาวะบ่อย ปั่นป่วนในท้อง แน่นหน้าอก ลูกตุ้ลูกถน การพิจารณาว่าความตึงเครียดที่เกิดขึ้นเป็นความวิตกกังวลที่ผิดปกติหรือไม่นั้นให้พิจารณาโดย ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมากเกินไปกว่าจะอธิบายได้ด้วยความเครียดที่มากระตุ้น มีอาการรุนแรงมากกว่าปกติ และยังคงมีอยู่แม้ว่าสิ่งกระตุ้นจะหมดไปแล้ว ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทำให้รบกวนกิจวัตรประจำวัน และหน้าที่การงานต่างๆ

ตฤติลา จำปาวัลย์ (2561) ให้ความหมายของความวิตกกังวลว่าเป็นสิ่งที่ควบคู่กับความเครียดที่บุคคลถูกคุกคามจนเป็นความหวาดกลัว และกลายเป็นความวิตกกังวลอันเป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในอนาคตที่ไม่อาจระบุตัวกระตุ้นได้ชัดเจน ซึ่งถือเป็นภาวะทางจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกผิดปกติทางอารมณ์ ไม่สบายกาย และไม่สบายใจ หวาดหวั่น หวาดกลัว กับเหตุการณ์หรือสิ่งคุกคามที่กำลังเผชิญในขณะนั้น รวมถึงความมั่นคงปลอดภัยของตนเอง

Freud (Freud, 1926 อ้างถึงในสุภาพร เลิศร่วมพัฒนา, 2554) ให้ความหมายของความวิตกกังวลตามแนวคิดทฤษฎีจิตวิเคราะห์ว่า เป็น “ปรากฏการณ์พื้นฐานของโรคประสาท” หรือสถานการณ์ที่เกิดขึ้นโดยการเรียนรู้ของระบบประสาทที่สามารถเกิดขึ้นได้ในชีวิตของบุคคล โดยแบ่งความวิตกกังวลออกเป็น

1. ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจริง (Realistic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดจากสถานการณ์หรือสิ่งที่มากระตุ้น หรือคุกคามที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล

2. ความวิตกกังวลที่เกิดจากจิตประสาท (Neurotic Anxiety) คือ ความวิตกกังวลที่เกิดมาจากจิตไร้สำนึกเป็นความรู้สึกไม่สบายใจและเกิดความวิตกกังวลเรื้อรัง (Chronic Anxiety) ที่ไม่สามารถระบุสถานการณ์หรือวัตถุประสงค์ที่เป็นสาเหตุ หรือหาสาเหตุไม่ได้ (Free Floating) บุคคลอาจแสดงความกังวลออกมาด้วยอาการหวาดกลัว หรือหวาดระแวงต่ออันตรายหรือสถานการณ์

Yalom (1931) ให้ความหมายของความวิตกกังวลซึ่งในบางบริบทคล้ายคลึงกับการให้ความหมายพรอยด์ว่า “เป็นลักษณะอาการที่สำคัญที่เห็นได้ชัดเจนในการทำจิตบำบัด” (Yalom, 1931 pp 41) ที่บุคคลแสดงการตอบสนองต่อความวิตกกังวล เช่น การตอบสนองต่ออาการทางจิต (Psychotic Reaction) การตอบสนองทางประสาท (Neurotic Reaction) รวมทั้งการตอบสนองทาง

จิตสรีรวิทยา (Physiological Reaction) ซึ่งบุคคลจะแสดงอาการตอบสนองเหล่านี้เมื่อมีความวิตกกังวลในตนเอง นอกจากนี้ความวิตกกังวลเป็นผลจากความรู้สึกที่ถูกคุกคามจากการดำรงอยู่ในสถานะที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองไม่มีตัวตน และไม่ได้ใช้ชีวิตอย่างที่ตนเองต้องการ (May and Yalom, 2000 อ้างถึงในดวงมณี จงรักษ์, 2552) ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้และเป็นเงื่อนไขในการดำรงชีวิต ความวิตกกังวลที่มีอยู่เกิดขึ้นเมื่อเราตระหนักถึงสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ความตาย ความเจ็บป่วย ความวิตกกังวลเป็นการเรียนรู้ของบุคคล การเผชิญหน้ากับสถานการณ์เหล่านี้ทำให้บุคคลมีประสบการณ์ความวิตกกังวล และตระหนักรู้ เกิดความเข้มแข็ง พร้อมกับการใช้อิสรภาพของตนเองในการเลือก ประกอบกับรับผิดชอบถึงผลที่ตามมาเมื่อเราตัดสินใจพร้อมสำหรับการเปลี่ยนแปลงและสามารถเป็นตัวกระตุ้นการเรียนรู้ รวมทั้งการรอกงามทางความคิดในการดำรงชีวิต เกิดความกล้าที่จะทำตามขั้นตอนที่จำเป็นในการเปลี่ยนแปลง และกำหนดทิศทางชีวิตใหม่ของตนเอง (Gerald Corey, 2013)

Skinner (1953) ให้ความหมายความวิตกกังวลว่าเป็นผลที่มาจากสิ่งเร้าที่ทำให้บุคคลทราบว่า จะได้รับแรงเสริมทางบวกที่เปลี่ยนไป ทำให้บุคคลได้รับสิ่งที่ไม่พึงพอใจแทน ดังนั้นเมื่อบุคคลได้รับการกระตุ้นจากสิ่งเร้าดังกล่าวอีกในเวลาภายหลัง จึงทำให้บุคคลเกิดความไม่แน่ใจว่าจะได้ตัวเสริมแรงทางบวก หรือสิ่งที่ไม่พึงพอใจจึงก่อให้เกิดความวิตกกังวลในตนเอง บุคคลที่แสดงความวิตกกังวลตลอดเวลาเพราะมนุษย์มีความแตกต่างกันในทางพันธุกรรมต่อการวางเงื่อนไขที่เป็นสาเหตุให้บางคนมีความวิตกกังวลอย่างไร้เหตุผล ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลไม่ได้รับการวางเงื่อนไขในสถานการณ์แบบเดียวกันก็จะไม่พัฒนาเป็นความวิตกกังวล (Todd&Bohart, 1999 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552) และระดับความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับระดับของสิ่งเร้าซึ่งอาจเป็นวัตถุ หรือสถานการณ์ที่เร้าให้บุคคลมีระดับความวิตกกังวลที่แตกต่างกัน

Spielberger (1972) ให้ความหมายว่าความวิตกกังวลว่าเป็นภาวะที่บุคคลรู้สึกตึงเครียด เป็นอันตรายเนื่องจากรู้สึกว่าถูกคุกคามทำให้ขาดความปลอดภัย ไม่สบายใจต่อเหตุการณ์ และแบ่งของความวิตกกังวลออกเป็น

1. ความวิตกกังวลแฝง (Trait Anxiety) หมายถึง ความวิตกกังวลที่แฝงอยู่ในบุคลิกภาพ ซึ่งอาจมาจากการถูกเลี้ยงดูในพฤติกรรมที่มีรูปแบบที่แตกต่างกัน หรือการที่บุคคลมีความวิตกกังวลขณะเผชิญซ้ำๆ ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งซึ่งบุคคลที่มีความวิตกกังวลแฝงสูงจะมีการมองโลกว่าเป็นอันตรายต่อตนเอง และมักรู้สึกว่าตนเองถูกคุกคามมากกว่าผู้อื่น ดังนั้นบุคคลที่มีคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพแบบความวิตกกังวลแฝงสูงจะมีความประระบางและทางอารมณ์ที่รุนแรงมากกว่าบุคคลที่มีความวิตกกังวลแฝงต่ำ

2. ความวิตกกังวลขณะเผชิญ (State Anxiety) หมายถึง ปฏิกริยาทางอารมณ์ที่ซับซ้อน

ซึ่งเกิดขึ้นในบุคคลผ่านการตีความหมายของบุคคลนั้นที่ดีความสถานการณ์เฉพาะว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามต่อตนเอง ซึ่งสถานการณ์ที่คุกคามเหล่านี้ อาจไม่มีการปรากฏตัวตนของอันตรายที่แท้จริงหรือที่เป็นรูปธรรมที่สัมผัสหรือมองเห็นได้ เช่น ความเครียด ความหวาดกลัว บุคคลที่เข้าใจสถานการณ์ว่าเป็นภัยคุกคามจะประสบกับการเพิ่มระดับความเข้มในความวิตกกังวล เมื่อเวลาผ่านไปความเข้มของความวิตกกังวลขณะเผชิญอาจมีเพิ่มขึ้นหรือลดลง ขึ้นอยู่ผลกระทบต่อสถานการณ์ในการตีความและการรับรู้ของแต่ละบุคคลที่รู้สึกถึงอันตราย หรือการถูกคุกคาม

สรุปความหมายของความวิตกกังวล คือ ภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลรู้สึกกังวล กระวนกระวายใจ เครียด รู้สึกไม่มั่นคง หวาดกลัว ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงภัยคุกคามแม้จะไม่มีปัจจัยมากระตุ้นหรืออันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเอง รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้เสียภาวะสมดุลและการควบคุมตนเองในการดำรงชีวิตและประสิทธิภาพของบุคคล

สาเหตุของความวิตกกังวล

เพปเปลาว (Paplau, 1971 อ้างถึงในสุนีย์ สุชีวีระขจร, 2547) ได้แบ่งสาเหตุของความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ความวิตกกังวลที่เกิดจากการคุกคาม หรือเป็นอันตรายต่อความปลอดภัยของแต่ละบุคคล ซึ่งแบ่งเป็น

1.1 การคุกคามทางร่างกาย (Physical Integrity) รวมทั้งสิ่งที่มีารบกวนต่อความพึงพอใจหรือความต้องการพื้นฐานทางร่างกายทำให้สูญเสียสมดุลในการดำรงชีวิตประจำวัน ทำให้สูญเสียประสิทธิภาพและศักยภาพของบุคคล ได้แก่ ปัญหาเจ็บป่วยและสุขภาพ ปัญหาจากงาน ปัญหาการเงิน

1.2 การคุกคามต่อคุณค่าของตนเอง (Self Esteem) เป็นการคุกคามที่เกิดจากความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเอง เช่น ปัญหาสัมพันธภาพ สถานะทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป การที่ต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในการดำรงชีวิตประจำวัน รวมทั้งความกดดันจากสภาพเศรษฐกิจและสังคม

2. ความวิตกกังวลสามารถถ่ายทอดและเชื่อมโยงจากบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่งได้ บุคคลที่มีความวิตกกังวลสามารถทำให้ผู้อื่นในสถานการณ์นั้นเกิดความวิตกกังวลได้

มาโนช หล่อตระกูลและปราโมทย์ สุนนิษย์ (2558) อธิบายถึงสาเหตุของความวิตกกังวลว่าเกิดจาก ปัจจัยทางด้านชีวภาพ ว่าอาจมีความผิดปกติในสารสื่อประสาทเซโรโทนินและนอร์อิพิเนเฟริน แต่ไม่พบความผิดปกติของโครโมโซมที่มีความเชื่อมโยงกับโรควิตกกังวล และ ปัจจัยด้านจิตใจ โดยอ้างอิงตามทฤษฎีปัญญานิยม (Cognitive Behavior) ที่เชื่อว่าบุคคลมีการตระหนักรู้ซึ่งนำไปสู่การตีความต่อข้อมูลว่าเกี่ยวข้องกับการเกิดเหตุร้ายแรงในอนาคตโดยอาจมองสิ่งกระตุ้นที่คลุมเครือ

ว่าเป็นสิ่งอันตราย และคุกคามต่อตนเอง

ระดับของความวิตกกังวล

องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งระดับความวิตกกังวลออกเป็น 6 ระดับ (สุนีย์ สุธีวีระจร, 2547) ได้แก่

1. ระดับปราศจากความวิตกกังวล (Anxiety-1) เป็นระดับที่มีความวิตกกังวลน้อยจนไม่สามารถกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ ระดับนี้ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่เกิดอาการตกใจทันทีทันใดแล้วเงียบเฉยไปเลยหรือผู้ป่วยที่ได้รับยาคล่อมประสาทขนาดหนัก และผู้ที่อยู่ในภาวะกึ่งรู้สึกตัว (Semiconscious) หรือภาวะที่ไม่รู้สึกตัว (Unconscious) ซึ่งไม่การรับรู้ความรู้สึกภายนอก

2. ความวิตกกังวลระดับปกติ (Well Being 0) พบได้ทั่วไป เป็นระดับที่บุคคลเกิดความรู้สึกสบายได้พักผ่อน เกิดขึ้นเมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลแต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร

3. ความวิตกกังวลระดับเล็กน้อย (Mild Anxiety +1) ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกตื่นเต้นมากขึ้น บุคคลยังสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้ สามารถมองเห็นความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ ความรู้สึกไม่สบายในระดับนี้ ช่วยกระตุ้นให้บุคคลทำงานแก้ปัญหาได้ และกระตุ้นให้เกิดพลังงาน เกิดความท้าทาย ช่วยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวลได้ ในคนปกติเมื่อเกิดความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อยก็สามารถปรับตัวกลับมาเป็นระดับปกติ

4. ความวิตกกังวลระดับปานกลาง (Moderate Anxiety +2) ความวิตกกังวลในระดับนี้จะทำให้บุคคล เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ควบคุมไม่ได้เริ่มเกิดความอึดอัดและไม่สบายใจมากขึ้น การรับรู้ของบุคคลเริ่มแคบลงมีแรงกดดันมากขึ้น ขาดสมาธิเกือบลึกลึกลน อาจมีการปรับตัวโดยการหลีกเลี่ยงหรือต่อสู้ ขึ้นอยู่กับการแสดงออก ของบุคคล

5. ความวิตกกังวลระดับรุนแรง (Severe Anxiety +3) ความวิตกกังวลระดับนี้จะทำให้บุคคลมีความกระวนกระวาย การรับรู้แคบมาก ขาดสติสัมปชัญญะ อารมณ์แปรปรวน การมองบุคคลหรือสิ่งแวดล้อมจะผันผวนไป บุคคลไม่สามารถตีความและเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น ขาดการควบคุมตนเอง แสดงอาการกระสับกระส่ายอย่างชัดเจน อาจพูดมากและพูดเร็วขึ้นเพื่อหลบเลี่ยงความรู้สึกไม่สบายใจได้

6. ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุด (Panic +4) เป็นภาวะที่บุคคลตื่นกลัวมากที่สุดจนควบคุมตัวเองไม่ได้ และอาจเกิดอันตรายได้ต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น การตีความการควบคุมความรู้สึก

และการรับรู้เสียดสีโดยสิ้นเชิง ไม่สามารถตีความความจริงได้ ขาดสติและความจำอย่างเป็นระบบ จนไม่สามารถตัดสินใจ มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่ควบคุมยาก เช่น อาการมือสั่น เคลื่อนไหวโดยไม่จำเป็น กล้ามเนื้อกระตุก มีความผิดปกติทางบุคลิกภาพ หากมีภาวะวิตกกังวลเรื้อรังก็จะนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

สรุปได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกคนในการดำรงชีวิตทำให้รู้สึกถึงความไม่สบายใจ หวาดหวั่น หวาดกลัว ขาดความมั่นคงและความปลอดภัย ความวิตกกังวลมักเกิดจากการตีความของบุคคลต่อสถานการณ์ ซึ่งในแต่ละบุคคลมีการตีความและการรับรู้ต่อสถานการณ์แตกต่างกันทำให้ความเชื่อมโยงและภาวะอารมณ์ที่มีต่อความวิตกกังวลของแต่ละบุคคลมีความเข้มข้นต่างกันด้วย หากบุคคลให้ความหมายว่าตนเองมีความสามารถจัดการ และควบคุมอันตรายนั้นได้ความวิตกกังวลก็จะมีในระดับต่ำ ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลให้ความหมายต่อสถานการณ์ว่ามีความรุนแรงเป็นภัยคุกคามที่อันตรายต่อตนเองเกินความสามารถของศักยภาพของคนที่มืออยู่ในการจัดการ รวมทั้งไม่สามารถคาดการณ์ในการเปลี่ยนแปลงหรือความผันผวนกับสภาวะการณ์ได้บุคคลนั้นก็จะมีความวิตกกังวลในระดับสูง และหากบุคคลเผชิญกับความวิตกกังวลเข้าไปเข้ามาเป็นระยะเวลาอันยาวนานก็อาจทำให้เกิดการสะสมจนกลายเป็นบุคลิกภาพ

ความหมายของภาวะหนี้สิน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้ให้ความหมายของของภาวะหนี้สินดังนี้ รัตนากร ณ เชาวลิตตระกูล (2551) และมนทนา คงแก้วและคณะ (2561) กำหนดลักษณะที่สำคัญของหนี้สินว่าเป็นภาระผูกพันในปัจจุบันที่เกิดจากเหตุการณ์ในอดีตของกิจการ เนื่องจากการประกอบธุรกิจทางการค้า เช่น การซื้อสินค้าเป็นเงินเชื่อ การให้บริการเป็นเงินเชื่อ การกู้ยืมเงินจากสถาบันการเงินและเป็นหน้าที่และความรับผิดชอบที่เจ้าของกิจการต้องชดใช้ด้วยเงินสด สินทรัพย์อื่นหรือบริการตามที่ได้ตกลงกันไว้ รวมทั้งสามารถกำหนดมูลค่าของเงินและวันที่ครบกำหนดชำระหนี้ได้

วนิดา โชคปลอด (2554) ให้ความหมายได้ว่า หนี้ หมายถึง หน้าที่ของบุคคลหนึ่งที่มีต่อบุคคลอีกคนหนึ่ง ซึ่งหน้าที่นั้นก็คือ การปฏิบัติการชำระหนี้นั่นเอง ทั้งนี้ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ได้บัญญัติว่า “ด้วยอำนาจแห่งมูลหนี้ เจ้าหนี้อย่อมมีสิทธิจะเรียกให้ลูกหนี้ชำระหนี้ได้ อนึ่ง การชำระหนี้ด้วยการงดเว้นการอันใดอันหนึ่งก็ย่อมมิได้”

โสภณ รัตนากร (2556) ให้ความหมายของคำว่า “การเงิน” หรือ “หนี้” ว่าเป็น “ภาระ” หรือ “หน้าที่” ซึ่งถือเป็นพันธะหรือความผูกพันระหว่างลูกหนี้และเจ้าหนี้ ซึ่งก่อให้เกิดหน้าที่และความรับผิดชอบในการชำระหนี้ทางฝ่ายลูกหนี้และก่อให้เกิดสิทธิหรืออำนาจทางฝ่ายเจ้าหนี้เหนือ

ลูกหนี้เพื่อที่จะบังคับให้ลูกหนี้ชำระหนี้ เดิมพันธะหรือความผูกพันนี้เป็นเรื่องทางกายภาพ คือ เจ้าหนี้มีอำนาจเหนือเนื้อตัวร่างกายของลูกหนี้ แต่ภายหลังกลายเป็นพันธะหรือความผูกพันทางกฎหมาย ซึ่งเจ้าหนี้คงมีอำนาจเหนือทรัพย์สินของลูกหนี้เท่านั้น ความผูกพันทางกฎหมายหรือพันธะทางกฎหมาย เป็นเสมือนโซ่ที่ล่ามลูกหนี้ไว้กับเจ้าหนี้ เมื่อใดที่เจ้าหนี้ได้รับการชำระโซ่นี้ก็จะคลายออกจากลูกหนี้ทำให้ลูกหนี้พ้นสภาพจากการเป็นหนี้

สรุปความหมายของหนี้สิน คือ ภาระผูกพันทางการเงินที่บุคคลได้ทำคำมั่นสัญญาในการกู้เงินยืมเงินซึ่งอาจมีภาระดอกเบี้ยหรือไม่มีก็ได้ และจำเป็นต้องชดใช้ภายในระยะเวลาที่กำหนดตามสัญญา หากไม่สามารถทำชำระหนี้ได้ก็จะมีผลบังคับ ให้เจ้าหนี้สามารถยึดทรัพย์หรือสินทรัพย์ที่มีอยู่ของบุคคลผู้เป็นหนี้

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดภาวะหนี้สิน

วิกุลางใจ แสงวิจิตรและคณะ (2562) ได้อธิบายว่าสาเหตุหลักที่บุคคลสร้างปัญหาการเงินทำให้เกิดหนี้สิน เนื่องจากการมีรายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย จึงจำเป็นต้องก่อหนี้เพื่อนำมาใช้จ่ายการสร้างหนี้สินนั้นมิใช่การได้มาจากการเงินในระบบจากสถาบันการเงิน ได้แก่ ธนาคาร องค์กร และสหกรณ์ที่ได้รับรองและกำกับดูแลโดยธนาคารแห่งประเทศไทย รวมถึงการเงินนอกระบบที่กู้ยืมมาจากแหล่งเงินทุนอื่นที่มีอัตราดอกเบี้ยสูงและการเรียกทวงถามหนี้ที่มีความรุนแรงและคุกคามต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลผู้เป็นหนี้ที่อาจหามาได้จากการกู้ยืมจากบุคคลธรรมดา หรือองค์กรอื่นๆ การเป็นหนี้นอกระบบอาจนำมาเพื่อชำระค่าใช้จ่าย ได้แก่ ค่าอาหาร ค่าที่พักที่อยู่อาศัย ค่ารักษาพยาบาล เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ค่าใช้จ่ายส่วนตัว รวมทั้งการเลี้ยงดูบุตรและสมาชิกในครอบครัวตลอดจนค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องอำนวยความสะดวกอื่นๆ ซึ่ง การเกิดปัญหาการเงินไม่ได้ทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น ในทางตรงข้ามทำให้ค่าใช้จ่ายของครอบครัวเพิ่มขึ้นจนต้องประหยัดในสิ่งที่จำเป็นเพื่อนำเงินไปใช้จ่ายที่จะมีสิ่งอำนวยความสะดวกไว้ประดับตามค่านิยม ทำให้เกิดปัญหาการเงินตามมา เป็นสาเหตุต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้นเพื่อที่จะหารายได้เพิ่มขึ้นเพื่อนำมาใช้หนี้ นำไปสู่สภาพร่างกายขาดการพักผ่อน อ่อนเพลีย หนี้ยล้า มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน (ยรรยง หอมศรีवलานนท์, 2542 และลาภุ ถาวรวิริยะนันท์, 2548 อ้างถึงในวนิศา โสภคปถอด, 2554)

ปัจจัยสำคัญของบุคคลที่ทำให้ตนเองมีภาวะหนี้สิน ได้แก่

1. ด้านความต้องการที่จำเป็น ได้แก่ การเป็นหนี้เพราะปัจจัยสี่ ได้แก่ การผ่อนชำระบ้าน ที่ดินอยู่อาศัย การจับจ่ายที่ใช้เพื่อการดำรงชีวิต การศึกษาของบุตร การรักษาโรค การจ่ายค่าที่พักที่อยู่อาศัย หรือการเป็นหนี้ เพื่อนำมาใช้ลงทุนในอาชีพแต่ไม่ประสบความสำเร็จ เช่น การซื้อวัตถุดิบมา

ลงทุนแต่ไม่ได้รับผลกำไรเพียงพอกับการใช้จ่ายการเงิน

2. ด้านค่านิยมทางเศรษฐกิจและทางสังคม ได้แก่ การใช้สินค้าราคาแพง การใช้จ่ายสินค้าราคาสูง การกินอาหารนอกบ้านหรูหรา การพักผ่อนหย่อนใจที่เกินจำเป็น

3. ด้านพฤติกรรมในการจัดการการเงิน ได้แก่ ขาดการออม ไม่ประหยัด หรือนำเงินไปใช้จ่ายเกี่ยวกับอบายมุข ความบันเทิงที่ไม่จำเป็น การมีรายจ่ายมากกว่ารายได้ รวมทั้งการมีพฤติกรรมใช้เงินหมุน โดยการยินยอมเสียดอกเบี้ย เพื่อนำเงินจากแหล่งหนึ่งไปชดใช้ที่อีกแหล่งหนึ่ง

เมื่อปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินเกิดขึ้นแล้ว บุคคลผู้เป็นหนี้ไม่ชำระหนี้ หรือชำระไม่ครบถ้วน กฎหมายให้สิทธิเจ้าหนี้มีสิทธิบังคับให้ลูกหนี้ชำระหนี้ได้ด้วยวิธีการต่างๆ นอกจากสิทธิหลักของเจ้าหนี้ที่จะบังคับให้ลูกหนี้ชำระหนี้แล้วยังมีสิทธิเรียกร้องค่าปรับ ดอกเบี้ย หรือยึดทรัพย์บางส่วนอย่างของลูกหนี้ได้ นอกจากนี้ลูกหนี้จะต้องรับผิดชอบหากมีการไม่ชำระหนี้ หรือชำระไม่ถูกต้องครบถ้วนตามที่ตกลงไว้ (โสภณ รัตนกร, 2556)

ความหมายของความวิตกกังวลทางการเงิน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ให้ความหมายของความวิตกกังวลทางการเงิน รวมถึงความเครียดทางการเงินดังนี้

วิกกลางใจ แสงวิจิตรและคณะ (2562) และปรีชา วิทยาภรณ์ (2564) อธิบายว่าความวิตกกังวลทางการเงินว่าก่อให้เกิดบุคคลเกิดความเครียด ขาดสมาธิ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ต่ำ หงุดหงิดง่าย ควบคุมอารมณ์ได้ยากกว่าปกติ นอกจากนี้ความวิตกกังวลทางการเงินส่งผลกระทบต่อการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน

Archuleta Kristy. L et al. (2013) กล่าวว่าบุคคลที่มีสถานะการเงินที่มีปัญหาจะส่งผลต่อการรับรู้ อารมณ์ และความสัมพันธ์ ทั้งนี้ความความวิตกกังวลทางการเงินถูกมองว่าเป็นประเด็นสำคัญของสุขภาพจิตที่มีสาเหตุและเชื่อมโยงมาจากความเครียดอันมีปัญหาทางการเงินเป็นสาเหตุทำให้เกิดความวิตกกังวลของบุคคลที่มีต่อสถานะการเงินในอนาคต ซึ่งความวิตกกังวลทางการเงินนี้เมื่อเกิดขึ้น อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า ตลอดจนความถดถอยของประสิทธิภาพในการใช้ชีวิต

Lea (2020) ให้ความหมายของความเครียดทางการเงินโดยเฉพาะจากการเป็นหนี้ว่าเป็นความทุกข์ทางจิตใจถูกตีตราจากการเป็นหนี้ ส่งผลให้ความพึงพอใจในการใช้ชีวิตและประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รวมทั้งความเครียดที่เกิดขึ้นซ้ำๆ ส่งผลให้กลายเป็นอาการความวิตกกังวล เกิดภาวะซึมเศร้า และเกิดความคิดฆ่าตัวตาย เนื่องจากไม่สามารถจัดการปัญหาทางการเงินได้

Heo et al. (2020) และ Lea (2020) ให้ความหมายถึงความเครียดทางการเงินจากภาวะ

หนึ่งสัปดาห์เป็น "ความทุกข์ยากทางเศรษฐกิจ" หรือการรับรู้ส่วนบุคคลเกี่ยวกับการเงินของตนเองที่ไม่สามารถปฏิบัติตามความรับผิดชอบทางการเงินได้ ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ เนื่องจากไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพตลอดจนมีความเป็นอยู่ที่ดี อีกทั้งสถานการณ์ตั้งเครียดทางการเงินเหล่านี้อาจกลายเป็นความวิตกกังวลของบุคคลเนื่องจากไม่สามารถจัดการการเงินของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพทำให้การดำเนินชีวิตขาดความมั่นคงรวมทั้งมีผลต่อความมั่นคงต่อชีวิตสมรสด้วย

สรุปว่าความวิตกกังวลทางการเงินเป็นสถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถจัดการชำระหนี้ทางการเงินได้อันก่อให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์ ร่างกาย และ พฤติกรรมรวมทั้งปัญหาความสัมพันธ์ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง ความหวาดหวั่น ความเครียด หดหู่ ขาดสมาธิจดจ่อจนสะสมเป็นความวิตกกังวล สภาวะที่ร่างกายตอบสนองต่อความวิตกกังวลแสดงออกเป็นอาการทางกายที่ไม่ปกติ ได้แก่ การนอนไม่หลับ หงุดหงิด อ่อนเพลีย รวมทั้งการปวดตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่ไม่มีสาเหตุของโรคอื่น การแยกตนเองออกจากการมีสัมพันธภาพกับบุคคลรอบข้าง หลีกเลี่ยงการมีกิจกรรมทางสังคม การขาดความจดจ่อและความสนใจในการทำงาน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงิน

จากการทบทวนวรรณกรรมมีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงินดังนี้

คณินันต์ วิชัยดิษฐ์ (2543) แสดงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของบุคลากรโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ ซึ่งเป็นผู้ที่ปฏิบัติงานเกี่ยวข้องกับผู้ป่วยจิตเวช ที่มีอาการทางจิต และเป็นโรคที่ต้องทำการรักษาโดยใช้ความพยายามและความอดทนทั้งร่างกายและจิตใจของบุคลากร นอกจากนี้หน้าที่ในงานที่หนักหน่วง บุคลากรมีภาระการเงิน ต้องกู้เงินทั้งในและนอกระบบตลอดจนสิ่งแวดล้อมบางอย่างไม่เอื้ออำนวย เช่น บ้านพักแออัด คับแคบ บางครั้งไม่มีความปลอดภัย การเดินทางไปมาไม่สะดวกจากปัญหาดังกล่าวข้างต้นจึงคาดว่าบุคลากรโรงพยาบาลสวนสราญรมย์มีความเครียด ซึ่งผลการวิจัยสรุปว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดและทำให้เกิดความวิตกกังวลมากที่สุดได้แก่ ด้านการเงินถึงร้อยละ 55.6 ส่วนที่รองลงมาคือ ด้านครอบครัวและการทำงาน

กชวรรณ พลอยทับทิมและคณะ (2564) ได้ศึกษาในงานวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวางกับกลุ่มตัวอย่างที่ประกอบอาชีพครูในโรงเรียนเอกชนประจำหญิงล้วนแห่งหนึ่ง ระหว่างช่วงเดือนธันวาคม 2562 ถึง มีนาคม 2563 จำนวน 114 ราย ถึงปัจจัยสำคัญที่สัมพันธ์กับภาวะวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า โดยใช้แบบประเมินภาวะวิตกกังวลแปลฉบับภาษาไทย และแบบประเมินภาวะวิตก

กังวลต่อสถานการณ์ฉบับภาษาไทย พบว่าปัจจัยว่าค้ำยที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลปานกลางถึงสูง คือ ปัญหาการเงินมาเป็นลำดับที่หนึ่ง จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าในกลุ่มตัวอย่างครูรายได้ต่อเดือน อาจเพียงพอต่อการใช้จ่ายเพื่อการบริโภคในชีวิตประจำวัน แต่อาจไม่มากพอที่จะชำระหนี้ทางการเงิน รวมถึงไม่มีเงินออมเหลือเก็บไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน ก่อให้เกิดภาวะความวิตกกังวลส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ ทำให้กระทบต่อคุณภาพการสอน มีปฏิสัมพันธ์กับนักเรียนน้อยลง หมกมุ่นกับปัญหาหนี้สินของตนเอง ส่งผลให้บรรยากาศในการเรียนการสอนตึงเครียดขึ้น บรรยากาศที่ดีในการเรียนการสอนและประสิทธิภาพในการจัดการที่ดีของตนเองลดลง

Sarah Bridges & Richard Disney (2005) ได้ศึกษาความวิตกกังวลทางการเงินกับกลุ่มตัวอย่างแม่ที่มีบุตร 7,882 คน โดยใช้การดำเนินการวิจัยแบบผสวนวิธี ในเชิงปริมาณทำการทดลองด้วยการใช้แบบทดสอบประเภทรายงานตนเองเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าที่มีสาเหตุมาจากปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สิน และในเชิงคุณภาพโดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่คัดเลือกมาจากผลคะแนนจากแบบวัดภาวะซึมเศร้าที่มีสาเหตุมาจากการมีภาวะหนี้สิน และนำมาทำการสัมภาษณ์เชิงลึกโดยสร้างคำถามที่เกี่ยวกับประเด็นปัญหาการเงิน ผลจากงานวิจัยสรุปได้ว่าปัญหาทางการเงินและสุขภาพจิตมีความสัมพันธ์กัน นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะหนี้สินว่ามีความวิตกกังวลรวมไปถึงมีภาวะซึมเศร้า ซึ่งคล้ายคลึงกับผลการศึกษาในงานวิจัยของ Meltzer et al. (2011) ที่ทำการศึกษาถึงความสัมพันธ์ของตัวแปรต้น คือ ปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินของบุคคลและตัวแปรตามคือ ความคิดฆ่าตัวตาย ภายใต้ปัจจัยด้านสังคม การจ้างงาน รายได้ พฤติกรรมในการดำรงชีวิตและบุคคลที่เพิ่งประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ จากการศึกษาจากข้อมูลทั้งหมดบ่งชี้ว่าความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้มีความเสี่ยงของการฆ่าตัวตายของบุคคลที่มีสภาพการเป็นหนี้ทั้งที่สำเร็จและไม่สำเร็จ

Archuleta Kristy. L et al. (2013) แสดงในผลการวิจัยในกลุ่มนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลและความเครียดจากปัญหาทางการเงิน ซึ่งมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต อารมณ์ ภาวะซึมเศร้ารวมทั้งส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตทางการเงิน ในการศึกษาครั้งนี้นอกจากตัวแปรอิสระที่มี เพศ อายุ สถานะ และเชื้อชาติแล้วทีมผู้วิจัยยังทำการศึกษาค่าตัวแปรต้นเพิ่มเติมที่สำคัญคือ มูลค่าของหนี้สินและความพึงพอใจทางการเงินที่ส่งผลกับตัวแปรตามคือความวิตกกังวลทางการเงิน โดยทีมผู้วิจัยได้มีการพัฒนาแบบวัดที่ออกแบบใช้วัดความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety score : FAS) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจำนวน 180 คน ผลการวิจัยปรากฏว่าความพึงพอใจทางการเงินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางการเงิน มูลค่าของหนี้สินมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางการเงิน เงินกู้ยืมเพื่อการศึกษาที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลทางการเงิน และเพศหญิงมีความวิตกกังวลทางการเงินมากกว่าเพศชาย

Tran et al. (2018) ทำการวิจัยโดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาเพื่อพิสูจน์ว่าความเครียดทางการเงินเป็นปัจจัยที่เชื่อมโยงกับปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคความวิตกกังวลทั่วไปและภาวะซึมเศร้า (APA, 2015; Kahn & Pearlin, 2006 อ้างถึงใน Tran et al., 2018) โดยศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจากหลายมหาวิทยาลัยจำนวน 304 คน เพศชาย 86 คนและเพศหญิง 218 คนที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป ทำการคัดเลือกโดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความวิตกกังวลและเลือกผู้มีความวิตกกังวลทางการเงินที่มากกว่าค่าเฉลี่ยขึ้นไปเข้าเป็นกลุ่มทดลอง ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ว่าเพศหญิงมีความวิตกกังวลมากกว่าเพศชายเล็กน้อย และในกลุ่มทดลองที่มีการสนับสนุนจากครอบครัว และการสนับสนุนทางสังคมจะมีความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่มีการสนับสนุนเหล่านี้ นอกจากนี้ผลการวิจัยยังได้แบ่งย่อยออกเป็น 3 กลุ่มย่อย ได้แก่ กลุ่มมีความวิตกกังวลทางการเงินทั่วไปร้อยละ 61.9 กลุ่มมีความวิตกกังวลที่กระทบต่อผลการเรียนร้อยละ 26.5 และกลุ่มมีความวิตกกังวลทางการเงินอย่างรุนแรงจนต้องเข้ารับการปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาร้อยละ 19.7 นอกจากนี้ภายในกลุ่มทดลองมีมากถึงร้อยละ 78 ที่เคยมีความคิดฆ่าตัวตายเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาการเงิน

Amit et al. (2020) ได้ทำการศึกษาจากการวิจัยเอกสารที่สืบค้นมาจากฐานข้อมูล 5 แหล่ง คือ Medline ,PubMed, Web of Science, Scopus และ ScienceDirect จากการสืบค้นงานวิจัยทั้งหมด 462 ฉบับ และคัดกรองตามหลักเกณฑ์จนเหลือเพียง 9 ฉบับ พบว่ามีหลักฐานจากกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยในประเทศแถบเอเชีย คือ ไทย เกาหลี สิงคโปร์ มาเลเซีย ปากีสถาน อินเดีย กัมพูชา และจีน ซึ่งผลการวิจัยสนับสนุนได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีความวิตกกังวลทางการเงินเคยมีประสบการณ์เผชิญกับภาวะซึมเศร้า และความคิดฆ่าตัวตาย

Khurram Ajaz Khan et al. (2020) ได้นำเสนอผลในงานวิจัยในความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางการเงิน การหาค่าปรึกษาทางการเงิน และระบบการใช้จ่ายเงินผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ในกลุ่มตัวอย่าง Gen Z เพื่อหาความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มประชากร Gen Z เกี่ยวกับความไม่เท่าเทียมในเรื่องการตัดสินใจทางการเงินภายในครอบครัวในประเทศอินเดีย จากการศึกษาสรุปว่าความวิตกกังวลทางการเงินมีความสัมพันธ์กับการแสวงหาการปรึกษาทางการเงิน และการแสวงหาการปรึกษาทางการเงินมีความสัมพันธ์กับการใช้จ่ายผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ แต่ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางการเงินกับการใช้จ่ายผ่านระบบอิเล็กทรอนิกส์ ในส่วนของความวิตกกังวลทางการเงินระหว่างเพศชายและเพศหญิงในกลุ่มประชากร Gen Z ไม่มีความแตกต่างกัน นั่นหมายถึงในกลุ่มประชากร Gen Z ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความวิตกกังวลทางการเงินคล้ายคลึงกัน และมีระดับความวิตกกังวลทางการเงินไม่แตกต่างกัน

จากการทบทวนวรรณกรรมสรุปได้ว่าปัญหาการเงิน โดยเฉพาะภาวะหนี้สินเป็น

สถานการณ์ที่มีความความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกับความเป็นอยู่ที่ดีและสุขภาพจิตของบุคคล ความวิตกกังวลทางการเงินของบุคคลส่งผลกระทบต่อทั้งด้าน อารมณ์ ร่างกายและพฤติกรรมรวมถึง ความสัมพันธ์ อีกทั้งกระทบต่อประสิทธิภาพแรงจูงใจในการทำงานหรือผลการศึกษาที่ลดลง กรณีที่บุคคลมีโอกาสการแสวงหาความช่วยเหลือทางสังคม หรือเข้าถึงกระบวนการปรึกษาทางจิตวิทยา ก็สามารถผ่อนคลายความวิตกกังวลทางการเงินจากหนักเป็นเบาได้ และในทางตรงกันข้ามหากบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางการเงินที่ไม่สามารถหาทางออกเหล่านี้ได้อาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้า เกิดความคิดฆ่าตัวตายเพราะเชื่อว่าเป็นทางแก้ปัญหาทางเดียวที่ช่วยเหลือตนเองให้หลุดพ้นจาก ปัญหาทางการเงินอันมีสาเหตุมาจากภาวะหนี้สิน

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ประวัติและความเป็นมาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นทฤษฎีการปรึกษาในกลุ่ม Post Modern มีต้นกำเนิดมาจากแนวคิด “กระบวนการทัศน์สร้างสรรค์สังคม” (Social construction) ที่มีแนวคิดว่า “สถานการณ์ที่บุคคลประสบพบเจอและให้ความหมายในโลกนี้เป็นเพียงการสร้างขึ้นผ่าน โครงสร้างทางสังคมที่เป็นความรู้และมุมมองต่างๆ ของสังคมรอบตัวซึ่งเป็นความจริงไม่มีอยู่จริงในตัวเอง หากเป็นการตีความและให้ความหมายของสถานการณ์โดยบุคคลที่มีความคิดเห็นและการตีความเกี่ยวกับทุกสิ่งผ่านสังคมรอบตัว” ดังนั้นในการคลี่คลายสถานการณ์ที่เป็นปัญหาและสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหาหรืออธิบายสถานการณ์ของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจึงไม่มีการกำหนดรูปแบบหลักกรรมชาติมนุษย์ แต่ใช้วิธีการตามสถานการณ์ เรื่องราว การเรียนรู้ ประสบการณ์และโลกทัศน์ของผู้รับการปรึกษากระตุ้นให้ผู้เข้ารับการปรึกษาสนทนาหรือตอบคำถามแบบ Socratic กับผู้ให้การปรึกษาซึ่งทำหน้าที่เสมือนผู้ไม่รู้ และปราศจากการชี้นำของผู้ให้การปรึกษาแต่มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาเรื่องราวของตนเองว่าควรดำเนินไปในทิศทางใด วัตถุประสงค์ของการสนทนาไม่ใช่การเผชิญหน้าหรือสืบค้นหาสาเหตุจากการเล่าเรื่องของผู้รับการปรึกษาแต่เป็นการกระตุ้นในการบอกเล่าเรื่องราวในมุมมองและโลกทัศน์ของตัวเอง จนมีโอกาสนหาเป้าหมาย ความหวังใหม่ และพัฒนาเรื่องราวใหม่เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาของตนเอง ด้วยตนเอง ซึ่ง “การเล่าเรื่องเสมือนการแสดงถึงประสบการณ์ที่กำลังใช้ประวัติศาสตร์ในหาทางออกกับสถานการณ์ปัจจุบัน” (Anderson & Goolishian, 1992 อ้างถึงใน Corey , 2013) บทสนทนาระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา เสมือนเป็นบทสนทนาของการสร้างเรื่องราวใหม่ และความหมายใหม่ที่มีความเป็นไปได้ในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนั้นผู้รับการปรึกษา คือ ผู้ที่เชี่ยวชาญในเรื่องราวชีวิตตนเอง การค้นหาคำตอบก็จะมีอยู่ในตัวบุคคลและบริบท

แนวคิดอ้อมทางสังคมของบุคคลผู้นั้น ผู้ให้การปรึกษาคบหาจากการประเมินและสำรวจปัญหา เป็นเพียงผู้กระตุ้นและสร้างแรงจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาหาคำตอบที่มีอยู่ในตนเอง และนำมาปฏิบัติ ทำให้เกิดผลในอนาคต (O'Connell, 2012) หากทางออกนั้นไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาก็พร้อมจะหาทางออกใหม่ที่ให้ประโยชน์ได้เช่นเดียวกับคำกล่าวของ โทมัส เอดิสัน กล่าวไว้ว่า “ความพยายามที่ล้มเหลว 10,000 ครั้ง ไม่ได้เป็นการผิดพลาดแต่เป็นการ ค้นพบวิธีการใหม่ 10,000 วิธีที่ทำให้เราประสบความสำเร็จ” (Thomas Edison อ้างถึงใน Bill O'Connell, 2012)

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused Brief Therapy :SFBT) พัฒนา มาโดยสตีฟ เดอ ซาเซอร์ (Steve de Shazer) และอินซู คิม เบิร์ก (Insoo Kim Berg) ในช่วงปลายปี 1970 (Gerald Corey, 2013) โดยเริ่มใช้การปรึกษารอบครัวซึ่งช่วยให้สมาชิกในครอบครัวเข้าร่วม สนทนาโดยให้สมาชิกครอบครัวตรวจสอบสถานะปัญหาของตนเอง ใช้การปรึกษาโดยการฟังภาษา ผ่านการสนทนาที่ครอบครัวใช้เพื่ออธิบายถึงสถานการณ์และการแก้ปัญหาความขัดแย้งที่สมาชิกใน ครอบครัวหวังว่าจะเข้าถึง (เพ็ญภา กุลนาคดล, 2560) และกำกับหาแนวทาง รวมทั้งเป้าหมายใน การแก้ไขปัญหาร่วมกันเพื่อบรรลุเป้าหมายเหล่านั้น ซึ่งมีความแตกต่างจากการปรึกษาจากทฤษฎี อื่นๆ ที่มุ่งค้นหาสาเหตุ หรือต้นตอของปัญหาเพื่อนำมาวิเคราะห์ จากนั้นจึงหาแนวทางในการแก้ไข ปัญหาต่อมา ลักษณะเฉพาะแนวคิดการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นจึงเน้นการแก้ปัญหา การ ตั้งเป้าหมายเป็นหลัก โดยผู้รับการปรึกษาเป็นผู้คิดและค้นหาเป้าหมายที่ต้องการทำให้สำเร็จ นำไปสู่การปรับพฤติกรรมเปลี่ยนเพื่อประโยชน์ของทั้งปัจจุบันและอนาคตของตนเอง มุ่งเน้นไปที่ สิ่งที่เป็นไปได้ให้มากที่สุด ผู้รับการปรึกษาจะให้ความสนใจเพียงเล็กน้อยหรืออาจจะไม่มีในการทำ ความเข้าใจว่าปัญหาเกิดขึ้นได้อย่างไร และมีสาเหตุมาจากไหน รวมทั้งแนวทางแก้ไขไม่จำเป็นต้อง มีความเชื่อมโยงกับสาเหตุของปัญหา (Gerald Corey, 2013) ตลอดจนทางออกของแต่ละบุคคลและ การแก้ปัญหาของบุคคลหนึ่งอาจจะเหมาะสมกับบุคคลหนึ่ง รวมทั้งบริบทในเวลานั้นๆ ด้วย หาก การแก้ไขด้วยแนวทางเดิมไม่ได้ผลก็จะแสวงหาแนวทางใหม่ที่เป็นแนวทางในการที่ทำให้บุคคล สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ในเวลาอันสั้น หรือในระยะเวลาที่เป็นไปได้ (O'Connell, 2012)

หลักการที่สำคัญของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1. การปรับตัวทางบวก (Positive orientation) การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออก อยู่บน ความเชื่อพื้นฐานว่าทุกคนมีความเข้มแข็ง และมีความสามารถที่จะสร้างทางออกที่สามารถยกระดับ ชีวิตของตนเอง ภายใต้สมมติฐานของการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นคือ การที่สมาชิกกลุ่มมี

ความศรัทธาที่จะแก้ไขความท้าทายชีวิตที่เข้ามาในชีวิต ซึ่งในบางครั้งเราอาจจะสูญเสียทิศทาง หรือไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตัวเอง ไม่ว่าจะไร ที่เป็นสถานการณ์ของสมาชิกกลุ่ม เมื่อเขาเข้ามารับการบำบัด เบิร์ก (Berg) เชื่อว่าผู้รับ การปรึกษามีความสามารถและบทบาทของผู้ให้การปรึกษาคือต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความสามารถที่เขามี (Gerald Corey, 2013) สาระสำคัญของการปรึกษาเกี่ยวกับการสร้างความหวังให้กับสมาชิกกลุ่มและการปรับตัวในแง่บวก โดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ การปรึกษาแบบเน้นทางออกเป็นแนวทางที่ไม่สนใจสถานะความเจ็บป่วย แต่เน้นความสามารถของสมาชิกมากกว่าสิ่งที่พวกเขาพร่อง ตลอดจนส่งเสริมความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ (Metcalf, 2001 อ้างถึงใน Corey, 2013) รูปแบบของทางออกต้องใช้หลักการเกี่ยวกับการยอมรับในสิ่งที่สมาชิกเป็น และประเมินตนเองในการสร้างทางออก (O'Hanlon, 1994 อ้างถึงใน Corey, 2013) เขาอธิบายถึงการปรับตัวทางบวกนี้ว่า เป็นการแก้ปัญหาชีวิตและส่วนหนึ่งของการเติบโตมากกว่าการเน้นไปที่สถานะความเจ็บป่วยของปัญหา และเน้นการเปลี่ยนแปลงที่ปฏิบัติจริงสามารถทำได้ได้ทันใด เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมักจะมารักษาในขั้นของการปรับตัวกับปัญหา แม้กระทั่งการแก้ปัญหาเพียงเล็กน้อยที่พวกเขาไม่สามารถมองเห็น และด้วยอิทธิพลของการปรับตัว สมาชิกกลุ่มมักจะมีเรื่องราวที่เป็นประเด็นในการตัดสินใจว่าสถานการณ์ที่ผ่านมาในชีวิตได้เกิดอะไรขึ้นกับตัวเองรวมทั้งสถานการณ์ในอนาคต ผู้นำกลุ่มการปรึกษานั้นทางออกระยะสั้นต้องเผชิญกับสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเผชิญอยู่ด้วยการกระตุ้นการสนทนาในแง่บวกโดยทำให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นในตนเองและใช้ประโยชน์จากเป้าหมายที่มีอยู่ ผู้นำกลุ่มเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มในการเปลี่ยนแปลงจากการยึดติดกับปัญหาไปสู่ขั้นการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ ผู้นำกลุ่มสามารถกระตุ้นและท้าทายผู้รับการปรึกษาได้สร้างเรื่องราวที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่จุดหมายใหม่ (Gerald Corey, 2013)

2. การค้นหาว่าอะไรคือสิ่งที่ทำให้เกิดผล (Looking for what is working) จุดเน้นของการปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือการมุ่งเน้นในสิ่งที่ทำให้เกิดผลในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม ซึ่งแตกต่างอย่างสิ้นเชิงในการปรึกษาตามทฤษฎีอื่นที่เน้นมุ่งไปที่สาเหตุของปัญหา ซึ่งสมาชิกกลุ่มจะนำเรื่องราวมาบอกกล่าวในการปรึกษา บางคนมีความเชื่ออย่างเหนียวแน่นว่าชีวิตไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือเลวร้าย และนั่นคือผลทำให้สมาชิกขยับห่างไกลจากเป้าหมายไป ผู้นำกลุ่มปรึกษาต้องช่วยให้สมาชิกผู้รับการปรึกษาให้ความสนใจกับข้อยกเว้นเมื่อเวลาตนเองไม่มีปัญหา มากกว่ารูปแบบของปัญหา ตลอดจนสนับสนุนให้เกิดความหวังโดยการช่วยให้สมาชิกกลุ่มสำรวจข้อยกเว้นเมื่อเวลาที่ปัญหาในชีวิตของเขาน้อยลง การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะค้นหาว่าอะไรที่บุคคลจะกระทำให้เกิดผลดี และช่วยให้เขาสามารถประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อขจัดปัญหาให้สิ้นที่สุดในระยะเวลาที่เป็นไปได้โดยการกระตุ้นให้คนเปลี่ยนจากการวิเคราะห์ธรรมชาติ

ของปัญหาและวิธีการที่ทำให้เกิดขึ้นไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไขมีแนวทางที่หลากหลายที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคิดเกี่ยวกับอะไรที่เป็นผลกับพวกเขา (O'Hanlon, 1999 อ้างถึงใน Corey , 2013) ในขณะที่เดอร์ เซเซอร์ (De Shazer, 1991 อ้างถึงใน Corey , 2013) เสนอความคิดให้ผู้นำกลุ่มเชื่อมต่อกับสมาชิกกลุ่มผู้รับการปรึกษาในการสนทนาที่นำไปสู่ความก้าวหน้าโดยให้สมาชิกสร้างสถานการณ์ที่พวกเขาสามารถได้มาซึ่งเป้าหมายของตนเอง

3. การสร้างทางออกไม่ใช่เน้นที่ตัวปัญหา (Focus on solution, not problem) การปรึกษิตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแตกต่างจากการบำบัดอื่น โดยจะไม่เน้นที่อดีตของปัญหาแต่จะเน้นไปที่ปัญหาในปัจจุบันและอนาคต ให้ความสำคัญกับวิธีแก้ไขที่เป็นไปได้ และให้สมาชิกกลุ่ม ลงจินตนาการภาพของความสำเร็จ เพราะการทำแบบนี้จะทำให้ สมาชิกกลุ่มมีกำลังใจที่จะทำในครั้งต่อไป (Sklare, 2005 อ้างถึงใน Corey , 2013) จากจุดเด่นของทฤษฎีการปรึกษานี้ทางออกระยะสั้นผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษา ประเมินและสะท้อนตนเองในการปรับพฤติกรรม และเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนเองกำหนด หากบางครั้งผู้รับการปรึกษาเกิดติดขัดกับปัญหาของตนเองและพยายามสืบหาสาเหตุจนหาทางเลือกในการแก้ปัญหาไม่ได้และหมกมุ่นกับปัญหาวนเวียนไปมา ซึ่งทฤษฎีการปรึกษานี้ทางออกระยะสั้นมีความเชื่อว่าบุคคลไม่ได้มีปัญหาตลอดเวลา แม้แต่ในขณะที่เรายังแก้ปัญหาไม่ได้ก็ยังมีข้อยกเว้นในบางช่วงเวลา และมนุษย์ทุกคนมีช่วงขณะที่มีความสวยงามและมีความพึงพอใจที่แม้ช่วงเวลาที่มมีปัญหา ซึ่งทฤษฎีการปรึกษานี้ทางออกระยะสั้นเรียกว่า “ข้อยกเว้น” ดังนั้นข้อยกเว้นจึงเป็นจุดแข็งแกร่งและนำมาเป็นเทคนิคในการสนทนา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจข้อดีของตนเองในอดีตและเหตุการณ์ผ่านความทรงจำของ ค้นหาความเข้มแข็งที่เขาสามารถเอาชนะอุปสรรคในอดีตและนำมาปรับใช้กับสถานการณ์ปัจจุบันเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ถูกคิดข้อยกเว้นในช่วงขณะที่ไม่มีปัญหา และสร้างภาพใหม่เกิดความแตกต่างเพื่อผ่อนคลายปัญหาและเป็นทางออกให้กับตนเอง

ความหมายของการให้การปรึกษากลุ่ม

Gerald Corey (2013) ให้ความหมายของการปรึกษากลุ่มว่า กระบวนการปรึกษากลุ่มสามารถนำไปใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มได้ทุกสถานการณ์ เหตุผลที่การปรึกษากลุ่มเป็นที่แพร่หลาย เพราะได้ผลดีกว่าการปรึกษารายบุคคล เนื่องจากสมาชิกในกลุ่มสามารถฝึกทักษะใหม่ ๆ ทั้งในขณะที่อยู่ในกลุ่ม และการนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้สมาชิกกลุ่มยังได้ประโยชน์จากข้อคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ และข้อคิดจากผู้นำกลุ่ม สมาชิกได้เรียนรู้วิธีเผชิญปัญหาจากการสังเกตสมาชิกคนอื่น ๆ ที่มีปัญหาล้ำๆกัน อีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้การปรึกษากลุ่มเป็นที่นิยมก็คือ ผู้ให้การปรึกษาสามารถให้บริการได้ครั้งละหลายคน เป็นการลดต้นทุนประหยัดเวลา ในการ

ให้บริการการศึกษา โดยเฉพาะในกรณีที่ผู้ให้การศึกษามีจำนวนจำกัดก็สามารถให้บริการผู้รับการปรึกษาได้มากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดของปริศนา จันทศักดิ์ (อ้างถึงใน ศุภมาส หวานสนิท, 2559) ที่กล่าวถึงการปรึกษากลุ่มว่า การปรึกษากลุ่ม หมายถึง การให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้สามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ปัญหาต่าง ๆ เหล่านั้นให้หมดสิ้นไปก่อนที่จะช่วยบุคคลในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ที่จะนำความคิดทั้งหลายที่ได้รับจากกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันความมุ่งหมายในการปรึกษากลุ่มจากการศึกษาของผู้วิจัยสามารถสรุปความมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่มออกมามีดังนี้

1. เพื่อเปิด โอกาสให้สมาชิกในกลุ่มได้ระบายความรู้สึก และปัญหาต่าง ๆ ที่เก็บไว้ออกมา โดยมีผู้รับฟัง และคอยให้ความช่วยเหลือ
2. เพื่อให้สมาชิก คิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นของตนเอง ภายใต้การช่วยเหลือของกลุ่ม และการเรียนรู้จากสมาชิกกลุ่มอื่น ๆ
3. เพื่อช่วยส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้มแข็ง สามารถที่จะยืนหยัดและแก้ปัญหาอย่างมีสติ
4. เพื่อช่วยให้สมาชิกมีความพร้อมที่จะรักษาสิ่งที่ได้รับการแก้ไขหรือการช่วยเหลือจากกลุ่ม
5. เรียนรู้ที่จะ วิจารณ์ตนเองและผู้อื่น
6. รับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่มีคล้าย ๆ กัน และรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ
7. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเอง และมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น
8. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับบุคคลอื่น เรียนรู้ทักษะทางสังคม
9. เพื่อสร้างทางเลือกในการเผชิญชีวิตปกติและการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง
10. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบต่อตนเอง และผู้อื่น

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

การปรึกษากลุ่มมีประโยชน์มากมายหลายประการ เป็นวิธีการช่วยบุคคลให้เปลี่ยน เจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม สมาชิกกลุ่มสามารถสร้างกลวิธีในการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และเรียนรู้ทักษะทางสังคมเพิ่มขึ้นช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น ประโยชน์อีกประการหนึ่ง คือ สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง และบุคคลอื่นในกลุ่ม อีกทั้งรับรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนจากสมาชิกคนอื่นในกลุ่ม การปรึกษากลุ่มเป็นการจำลองสถานการณ์ คล้ายการดำเนินชีวิตของสมาชิกที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์และปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะ

อย่างยิ่งกลุ่มสมาชิกมีความแตกต่างกันด้านอายุ ความสนใจ พื้นฐานที่แตกต่างกัน ฐานะทางเศรษฐกิจแตกต่างกัน ปัญหาที่แตกต่างกันเป็นการจำลองสังคมเข้ามาในกลุ่ม ปัญหาความขัดแย้งในกลุ่มก็จะคล้ายกับปัญหาการดำเนินชีวิต สมาชิกจะได้มุมมอง และแนวคิดที่หลากหลายจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม กลุ่มจะให้ความเข้าใจและการสนับสนุนกำลังใจ ช่วยให้สมาชิกตั้งใจที่จะสำรวจปัญหาของตน สมาชิกจะรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและจากความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันของกลุ่มสมาชิกจะเรียนรู้ความใกล้ชิด ความอาทร และการทำทาบรยากาศแห่งการสนับสนุนให้กำลังใจ ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกได้ทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ และเมื่อได้ลองทำพฤติกรรมใหม่ สมาชิกจะได้รับกำลังใจและได้ข้อคิดจากเพื่อนสมาชิกในการนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญที่สุดคือ สมาชิกเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเลือกการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง สมาชิกต้องเปรียบเทียบการรับรู้ของตน และการรับรู้เกี่ยวกับคนที่เพื่อนสมาชิกคนอื่น ๆ ให้ข้อคิดเป็นข้อมูลในการตัดสินใจด้วยตนเอง กล่าวโดยสรุปคือ สมาชิกเข้าใจชัดเจนว่าตนเองต้องการอะไร อยากทำอะไร มีสิ่งที่จะต้องทำให้ไม่ได้ทำตามที่ต้องการ

เทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1. เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception question) ช่วงเวลาในชีวิตของสมาชิกเมื่อเขาไม่ได้มองว่ามีปัญหา ช่วงเวลานี้เรียกว่าข้อยกเว้น (Exception) และแสดงถึง สิ่งที่แตกต่างกัน (New of difference) (Bateson, 1972 อ้างถึงใน Corey , 2013) ผู้นำกลุ่มเน้นทางออกระยะสั้นถามคำถามข้อยกเว้นกับสมาชิกกลุ่มในช่วงเวลาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้นหรือเมื่อปัญหาไม่ได้มีความรุนแรง ข้อยกเว้นคือประสบการณ์ในชีวิตของสมาชิกกลุ่ม เมื่อคาดว่าจะมีปัญหากเกิดขึ้นแต่ก็ไม่มี (De Shazer, 1985 อ้างถึงใน Corey , 2013) โดยการช่วยเหลือให้ผู้นำกลุ่มระบุและตรวจสอบข้อยกเว้นนั้น การเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นนั้นทำให้พวกเขาหาทางออกต่อไป (Guterman, 2006 อ้างถึงใน Corey , 2013) การสำรวจนี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษาระลึกว่าปัญหาไม่ได้มีพลังมากและไม่ได้คงอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ยังมีโอกาสที่จะดึงทรัพยากร ความเข้มแข็งและทางออกที่เป็นไปได้ ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกกลุ่มถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นสำหรับข้อยกเว้นเหล่านี้ซึ่งเรียกว่าการสนทนา การเปลี่ยนแปลง (Andrews & Clark, 1996 อ้างถึงใน Corey , 2013)

2. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เป้าหมายของการบำบัดได้รับการพัฒนาโดยการใช้คำถาม เรียกว่าคำถามปาฏิหาริย์ซึ่งเป็นเทคนิคที่สำคัญของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นผู้นำกลุ่มถามว่า “สมมติว่าคืนหนึ่งในขณะที่คุณหลับปัญหาได้ถูกแก้ไขไปแล้วเมื่อตื่นขึ้นมาจะมีอะไรบ้างที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม ” สมาชิกกลุ่มถูกกระตุ้นให้แสดงบทบาท “อะไรที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม” ในการรับรู้เกี่ยวกับปัญหา ถ้าสมาชิกกลุ่มยืนยันว่าเขาต้องการที่จะมีความ

มั่นใจและรู้สึกปลอดภัยมากกว่านี้ ผู้นำกลุ่มจะตั้งคำถามว่า “ให้คุณลองจินตนาการว่าวันนี้คุณออกจากสถานที่นี้ไปและคุณมีความมั่นใจและมีความปลอดภัยมากขึ้น คุณจะทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม” กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงการตั้งสมมติฐานในการพิจารณาหาทางออก (O’Hanlon and Weiner-Davis’s 2003 อ้างถึงใน Corey , 2013) ซึ่งเชื่อว่าการเปลี่ยนการกระทำ และมุมมองเกี่ยวกับการรับรู้ปัญหาสามารถเปลี่ยนปัญหาได้ เดอ จุงและเบิร์ก (De Jung & Berg, 2008 อ้างถึงใน Corey , 2013) กล่าวว่าคำถามปาฏิหาริย์เป็นเทคนิคที่มีประโยชน์ การถามคำถามปาฏิหาริย์ทำให้สมาชิกกลุ่มได้พิจารณาถึงความเป็นไปได้ในอนาคต สมาชิกกลุ่มปรึกษาถูกกระตุ้นให้ตนเองสามารถฝันถึงแนวทางการเปลี่ยนแปลงที่เขาอยากจะได้เห็น คำถามนี้จะเน้นไปที่อนาคตที่สมาชิกกลุ่มสามารถที่จะเริ่มพิจารณาถึงความแตกต่างในชีวิตโดยไม่ได้ถูกรอบงำด้วยปัญหาเฉพาะ การใช้คำถามเหล่านี้เปลี่ยนจากการคิดถึงปัญหาทั้งในอดีตและปัจจุบัน แต่จะนำสมาชิกไปสู่ชีวิตที่พอใจมากขึ้นในอนาคต

3. เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) ผู้นำกลุ่มการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น ใช้คำถามบอกระดับเมื่อการเปลี่ยนแปลงในประสบการณ์ของบุคคลซึ่งเป็นสิ่งยากที่จะสังเกต เช่น ความรู้สึก อารมณ์ หรือ การสื่อสาร (De Shazer & Berg, 1998 อ้างถึงใน Corey , 2013) ยกตัวอย่าง เช่น บุคคลที่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะหนี้สิน ผู้ให้การปรึกษาอาจจะตั้งคำถามว่า “จากระดับ 1-10 โดยที่ 1 หมายถึงความรู้สึกตอนที่คุณได้รับการปรึกษาและ 10 หมายถึง ความรู้สึกหลังจากความปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นและปัญหาของคุณไม่มีแล้ว คุณคิดว่าความวิตกกังวลเกี่ยวกับหนี้สินของคุณในขณะนี้ เป็นเท่าไร” ในกรณีที่สมาชิกกลุ่มได้ย้ายตัวเลขไปอยู่ไม่ไกลจาก 1 ถึง 10 แสดงว่าผู้รับการปรึกษาดีขึ้น หากผู้ให้การปรึกษาต้องการให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนามากขึ้น อาจต้องตั้งคำถามว่าผู้รับการปรึกษาต้องทำอะไรใหม่เพื่อเพิ่มระดับขึ้น คำถามบอกระดับช่วยให้สมาชิกกลุ่มให้ความสนใจกับสิ่งที่เขากำลังทำและวิธีที่พวกเขาสามารถทำตามขั้นตอนที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาต้องการ คำถามบอกระดับเป็นการบอกให้สมาชิกกลุ่มบอกระดับในการรับรู้สถานการณ์ เพื่อสร้างมุมมองด้านบวกและเพื่อส่งเสริมความสำเร็จนั้น เทคนิคนี้ช่วยให้ผู้นำกลุ่มประเมินมุมมองของสมาชิกกลุ่มแต่ละคนและเพื่อจูงใจให้อธิบายเป้าหมายของเขาอย่างละเอียด ผู้นำกลุ่มจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเริ่มต้นกระทำการเปลี่ยนแปลง และเพื่อจูงใจหรือสนับสนุนวิธีการนี้จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างต่อเนื่องตามที่คาดหวัง

4. เทคนิคการมอบหมายงานครั้งแรก (Formula first session task) เป็นรูปแบบของการบ้านที่ ผู้นำกลุ่มอาจจะให้สมาชิกกลุ่มทำระหว่างการบำบัดครั้งที่ 1 กับครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มอาจจะพูดว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน หัวหน้ากลุ่มอยากจะให้สมาชิกสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับตนเองบ้าง ในเรื่องครอบครัว ชีวิต การแต่งงาน การงาน หรือความสัมพันธ์ ที่สมาชิกยัง

อยากจะทำให้เกิดขึ้นอยู่ เพื่อว่าจะได้อธิบายกับผู้นำกลุ่มในครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985, อ้างถึงใน Corey , 2013) ครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มจะถูกถามสิ่งที่เกิดขึ้นและสิ่งที่เขาต้องการให้เกิดขึ้น ในอนาคต ซึ่งงานนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีความหวังว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่เรื่องที่ว่าถ้าเปลี่ยนแปลงแล้วมันจะเกิดขึ้นแต่เมื่อมันจะเกิดขึ้น ดังที่ เดอร์ เซเซอร์ กล่าวว่าการแทรกแซงนี้จะช่วยให้ความหวังเกี่ยวกับสถานการณ์ของสมาชิกกลุ่มเพิ่มขึ้น สมาชิกกลุ่มโดยทั่วไปให้ความร่วมมือกับหลักเกณฑ์งานครั้งแรก และรายงานการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงตั้งแต่ครั้งแรกของการปรึกษา (McKeel, 1996; Walter & Peller, 2000 อ้างถึงใน Corey , 2013) ซึ่งเบอ โดนี โอและ โอ ฮาลอน (Bertolino & O’Hanlon, 2002 อ้างถึงใน Corey , 2013) แนะนำว่าเทคนิคโดยการให้งานนี้ ถูกใช้หลังจากที่สมาชิกกลุ่มได้แสดงความวิตกกังวล มุมมอง และเรื่องราว มันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสมาชิกกลุ่มที่จะเข้าใจความรู้สึกก่อน ที่จะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1. การสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นอาจพิจารณาจากจำนวนครั้งของการปรึกษา เพื่อช่วยสมาชิกกลุ่มในการค้นหาทางออกและการสร้างความพอใจในชีวิต อย่างไรก็ตามถ้าขั้นตอนเหล่านี้ถูกใช้เป็นกิจวัตรโดยไม่ได้พัฒนาการทำงานที่เป็นมิตรก็จะไม่นำไปสู่ผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญ ที่ผู้นำกลุ่มเชื่อว่าสมาชิกกลุ่มเป็นผู้เชี่ยวชาญที่แท้จริงในชีวิตของพวกเขาเอง เทคนิคทั้งหมดที่กล่าวมาจะต้องดำเนินงานภายใต้ความร่วมมือของการทำงานร่วมกัน

2. การนัดหมายก่อนการปรึกษา (Pre-therapy change) การนัดหมายอย่างเรียบง่าย มักจะตั้งค่าการเปลี่ยนแปลงในทางบวกในครั้งแรกของการบำบัด เป็นเรื่องธรรมดาที่ผู้นำกลุ่มต้องถามว่า “อะไรที่ คุณจะทำตั้งแต่คุณเรียกร้องให้มีการนัดพบที่จะสร้างความแตกต่างในปัญหาของคุณ” (De Shazer, 1985, 1988 อ้างถึงใน Corey , 2013) โดยการถามเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ผู้นำกลุ่มสามารถทำให้เกิดขึ้นและขยายสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้ทำมาแล้ว โดยวิธีการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก การเปลี่ยนแปลงนี้ไม่สามารถเกิดขึ้นในขั้นตอนการปรึกษาด้วยตัวมันเอง ดังนั้นการตั้งคำถามจะช่วยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มต้องพึ่งพาผู้นำกลุ่มน้อยลง ยิ่งไปกว่านั้น การบรรลุเป้าหมายของการบำบัดด้วยการใช้แหล่งทรัพยากรที่เขามี (De Shazer & Dolan, 2007; McKeel, 1996; Weiner-Davis, De Shazer & Gingerich, 1987, อ้างถึงใน Corey , 2013)

3. กระบวนการให้การปรึกษา (Counseling process) ในกระบวนการปรึกษาโดยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีเทคนิคที่สำคัญเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับปัญหาของสมาชิกกลุ่ม ได้แก่ คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) และคำถามบอก

ระดับ (Scaling question) การถามคำถามเหล่านี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงปัญหาของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น และสังเกตถึงสิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่ายขึ้น

4. หลักการให้การบ้าน (Formula first session task) การให้งานในรูปแบบของการบ้านที่ผู้นำกลุ่มอาจจะให้สมาชิกกลุ่มทำระหว่างการปรึกษาครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ผู้นำกลุ่มอาจจะพูดว่า “ระหว่างครั้งนี้กับครั้งต่อไปที่เราจะพบกัน ฉันอยากให้คุณสังเกตว่าอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง (ครอบครัว ชีวิต ชีวิตคู่ ความสัมพันธ์) ที่คุณยังอยากให้เกิดขึ้นอยู่ และเราจะมาพูดคุยกันอีกครั้งต่อไป” (De Shazer, 1985, อ้างถึงใน Corey, 2013) ในการปรึกษาครั้งที่ 2 สมาชิกกลุ่มจะถูกถามถึงสิ่งที่เกิดขึ้น และสิ่งที่คุณต้องการให้เกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งการบ้านจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีตระหนักว่าการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้ มันไม่ใช่ว่าความเปลี่ยนแปลงจะนำไปสู่ความผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน แต่ผลลัพธ์ที่ความแตกต่างจะนำไปสู่ความเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับสมาชิกกลุ่มที่จะเข้าใจหลักการและความรู้สึกเหล่านี้ก่อนเข้าสู่การเปลี่ยนแปลง

5. การให้ข้อมูลย้อนกลับกับสมาชิกกลุ่ม (Feedback to clients) ผู้นำกลุ่มการปรึกษานั้นทางออกระยะสั้นโดยทั่วไปจะใช้เวลาพัก 5 ถึง 10 นาที ในแต่ละครั้งเพื่อเขียนสรุปข้อความให้กับสมาชิกกลุ่ม เดอ จุง และเบิร์ก (De Jung & Berg, 2008 อ้างถึงใน Corey, 2013) ได้อธิบายว่า การเขียนสรุปข้อเสนอแนะประกอบด้วยโครงสร้าง 3 ส่วน คือ คำชมเชย (Compliment) การเชื่อมต่อ (Bridge) และการแนะนำงาน (Suggestion bridge)

5.1 คำชมเชย (Compliment) เป็นการยืนยันสิ่งที่สมาชิกกลุ่มที่ทำว่าเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่ทางออกที่มีประสิทธิภาพ การชมเชยเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ต้องทำให้เป็นกิจวัตรแต่เป็นในลักษณะที่ทำให้กำลังใจเพื่อสร้างความหวัง และสื่อให้สมาชิกกลุ่มรู้ว่าพวกเขาสามารถประสบความสำเร็จในเป้าหมายของเขา โดยการเน้นถึงจุดแข็งและความสำเร็จของพวกเขา

5.2 การเชื่อมต่อ (Bridge) เป็นการเชื่อมโยงคำชมเชยไปสู่การแนะนำงานที่จะให้กับสมาชิกกลุ่ม การเชื่อมต่อเป็นการให้เหตุผลสำหรับข้อเสนอแนะ

5.3 การแนะนำงาน (Suggestion bridge) ประกอบด้วยงานที่แนะนำให้กับสมาชิกกลุ่มซึ่งถือได้ว่าเป็นการบ้าน การขอให้สังเกตการดำเนินชีวิตของพวกเขา กระบวนการตรวจสอบตนเองนี้จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มบันทึกถึงความแตกต่างในสิ่งที่ดีขึ้น โดยเฉพาะสิ่งที่พวกเขาคิด รู้สึก หรือการกระทำ

6. การยุติ (Terminating) จากการสนทนาที่มุ่งเน้นทางออกในตอนแรกผู้นำกลุ่มตั้งใจในการทำงานต่อจุดหมายปลายทาง เมื่อสมาชิกกลุ่มการปรึกษาสามารถสร้างทางออกที่พอใจสัมพันธ์ภาพในการบำบัดสามารถยุติลงได้ เริ่มต้นคำถามการก่อรูปเป้าหมาย (Goals-formation question) ที่ผู้นำกลุ่มมักจะถามว่า “สิ่งที่คุณต้องการให้แตกต่างในชีวิตของสมาชิกซึ่งเป็นผลมาจากการ

ที่มามีที่นี้แล้วจะพูดได้ว่าการมาพบผู้ให้การศึกษาเป็นสิ่งที่คุ้มค่า” คำถามอื่นที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้คิดคือ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้ว สมาชิกจะทำอะไรที่แตกต่าง” ผ่านการใช้คำถามบอกระดับผู้นำกลุ่มสามารถช่วยให้สมาชิกกลุ่มตรวจสอบความก้าวหน้าเพื่อที่จะได้สามารถยุติการศึกษาได้เมื่อพวกเขาไม่จำเป็นต้องมาบำบัดแล้ว (De Jong & Berg, 2008 อ้างถึงใน Corey, 2013) ช่วงเวลาของการยุติการศึกษา ผู้นำกลุ่มช่วยให้ผู้รับการศึกษาระบุสิ่งที่เขาจะทำต่อการเปลี่ยนแปลงที่เขาได้ทำแล้วในอนาคต (Bertolino and O’Hanlon, 2002 อ้างถึงใน Corey, 2013) สมาชิกกลุ่มได้รับความช่วยเหลือในการระบุอุปสรรคหรือรับรู้ถึงสิ่งกีดขวางที่อาจจะเจอได้ในรักษาการเปลี่ยนแปลงที่พวกเขาได้ทำ กิวเตอร์แมน (Guterman, 2006, อ้างถึงใน Corey, 2013) กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการศึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นการศึกษาคือการสิ้นสุดการศึกษา เขากล่าวเสริมว่า ถ้าผู้นำกลุ่มไม่ออกแบบการศึกษาเชิงรุกในระยะสั้น ๆ ในหลาย ๆ กรณี การศึกษาจะกลายเป็นช่วงสั้น ๆ จากการผัดผ่อนเพราะรูปแบบของการให้การศึกษาเป็นแบบระยะสั้น เน้นปัจจุบัน และการระบุประเด็นข้อร้องทุกข์ เป็นไปได้มากที่สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการลดระดับความวิตกกังวลในเวลาต่อมา สมาชิกกลุ่มสามารถขอรับการปรึกษาอีกเมื่อใดก็ตามที่พวกเขารู้สึกว่าจำเป็นต้องได้รับการติดตามหรือบอกเล่าเรื่องราวของเขา

นอกจากนี้ De Shazer (1991) เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาโดยทั่วไปสามารถสร้างวิธีแก้ไขปัญหาได้โดยไม่ต้องมีการประเมินลักษณะของโครงสร้างปัญหา ในการหาทางออกของการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความแตกต่างอย่างมากจากวิธีการดั้งเดิมเพื่อแก้ปัญหาตามที่เห็นในคำอธิบายสั้นๆ เกี่ยวกับขั้นตอนที่เกี่ยวข้อง (De Jung and Berg, 2008 อ้างใน Corey, 2013) ได้แก่

1. สมาชิกผู้รับการปรึกษาจะได้รับโอกาสในการอธิบายปัญหาของพวกเขาด้วยความเคารพและระมัดระวังจากผู้นำกลุ่ม ในขณะที่ผู้นำกลุ่มใช้คำถามแก่สมาชิกเพื่อตอบคำถาม
2. ผู้นำกลุ่มทำงานร่วมกับสมาชิกกลุ่มเพื่อพัฒนาเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมอย่างรวดเร็ว ด้วยการตั้งคำถาม เช่น “อะไรจะแตกต่างไปจากชีวิตคุณเมื่อปัญหาได้รับการแก้ไข”
3. ผู้นำกลุ่มจะตั้งคำถามแก่สมาชิกกลุ่มเกี่ยวกับช่วงเวลาที่เขาไม่มีปัญหาในปัจจุบันหรือเมื่อปัญหารุนแรงน้อยลง ด้วยคำถามข้อยกเว้นให้การศึกษาจะเน้นย้ำเป็นพิเศษในสิ่งเหล่านี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทำกิจกรรมเหล่านี้
4. เมื่อสิ้นสุดการสนทนาเพื่อสร้างทางออกในแต่ละครั้ง ผู้นำกลุ่มป้อนข้อมูลสะท้อนกลับให้แก่สมาชิกกลุ่มเพื่อสรุปข้อเสนอแนะ ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ชมเชยหรือแนะนำสิ่งที่สมาชิกอาจทำได้ก่อนเข้าร่วมการปรึกษารั้งถัดไปเพื่อแก้ไข้ปัญหา
5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มประเมินความคืบหน้าในการบรรลุเป้าหมายที่น่าพอใจต่อการแก้ปัญหาโดยใช้คำถามวัดระดับ เพื่อให้สมาชิกทราบว่าปัญหาได้รับการแก้ไข หรือลดลงแล้ว และ

ขั้นตอนต่อไปจะเป็นอย่างไร

ความเป็นมาของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในการปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน

ในอดีตนั้นแนวทางปฏิบัติในการให้การปรึกษากับบุคคลที่มีปัญหาการเงิน โดยเฉพาะหนี้สินต้องเริ่มต้นจากกระบวนการสืบค้นและวิเคราะห์ปัญหาโดยมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมทางการเงินที่ผ่านมาของผู้รับการปรึกษาก่อน (Archuleta et al., 2015) โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้ความพยายามอย่างยิ่งในการวิเคราะห์พฤติกรรมเชิงลบในอดีตของผู้รับการปรึกษาที่นำมาสู่ปัญหาการเงินและหนี้สินในปัจจุบัน โดยการตั้งคำถามและข้อกั่วงวลเกี่ยวกับหนี้สินในอดีตที่ผู้รับการปรึกษาเผชิญอยู่ ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคและความรู้รวมทั้งทักษะด้านการเงินเป็นหลัก ผู้ให้การปรึกษามักจะให้ความสำคัญกับประวัติของและวิธีการที่เป็นสาเหตุปัญหาและพฤติกรรมเชิงลบที่ก่อให้เกิดปัญหาทางการเงินมากกว่าที่จะส่งเสริมและสร้างคุณลักษณะเชิงบวกให้กับผู้รับการปรึกษาเพื่อให้พวกเขาพัฒนาแนวทางแก้ไขหนี้สินของตนเอง ดังนั้นในปี 2013 Kristy L. Archuleta และคณะผู้วิจัยที่ Kansas State University จึงมีความสนใจในการนำเอาทฤษฎีการปรึกษาทางจิตวิทยาว่าอาจจะเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพสามารถประยุกต์ให้เข้ากับการปรึกษาทางการเงินและหาทางออกจากสถานการณ์ด้านหนี้สินของผู้รับการปรึกษาได้ เนื่องจากมีหลักฐานเชิงประจักษ์ในงานวิจัยหลายฉบับว่าการใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่นำมาใช้ในการช่วยหาทางออกให้กับผู้รับการปรึกษาในหลายกรณี เช่น ครอบครัว ชีวิตสมรส ความรุนแรงในครอบครัว การทำงาน สังคมสงเคราะห์ การประเมินนโยบาย การศึกษา การดูแลสุขภาพ รวมไปถึงกระบวนการยุติธรรมทางอาญาและสวัสดิภาพ คณะผู้วิจัยจึงทำการวิจัยภายใต้การตั้งสมมติฐานดดยใช้หลักการของทฤษฎีทางจิตวิทยาการปรึกษา คือ การนำเอาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมาผสานกับความรู้ในการจัดการทางการเงินจะสามารถช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับภาวะหนี้สินได้หรือไม่ โดยนำแนวคิด เทคนิคและขั้นตอนของทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นมาประยุกต์ใช้ภายใต้ความเฉพาะเจาะจงในด้านการเงิน เพื่อช่วยเหลือฟื้นฟูผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาการเงิน โดยเฉพาะหนี้สินเพื่อให้มีการวางแผนและตั้งเป้าหมายในการลดภาวะหนี้สินอันเป็นสาเหตุของความวิตกกังวลและความทุกข์ทางจิตใจ นำมาใช้ทดลองใช้กับผู้รับการปรึกษาที่มีความวิตกกังวลและต้องการหาทางออกจากวิกฤตหนี้สิน โดยการบูรณาการหลักการและเทคนิคเดิมและเพิ่มการให้คำปรึกษาทางการเงินเข้าไปในแผนการปรึกษาให้มีความเฉพาะเจาะจงกับปัญหายิ่งขึ้น (Lethem, 2002 อ้างถึงใน Archuleta, 2015) และเรียกว่า การปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงิน (Solution Focused Financial Therapy : SFFT) โดยการดำเนินการตามหลักการและขั้นตอนการปรึกษาเช่นเดียวกัน เช่น การติดตามค่าใช้จ่าย (เทคนิคการมอบหมายงานครั้งแรก) การพัฒนา

งบประมาณ (การตั้งเป้าหมาย) การวางแผนในการชำระหนี้ (การตั้งเป้าหมาย) เป็นต้น ดังนั้นการ
 ปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงินจึงเป็นแนวทางการปรึกษาที่สามารถช่วยระงับสถานการณ์
 อันรุนแรงของภาวะหนี้สินพร้อมกับคลี่คลายความวิตกกังวลที่มีหนี้สินเป็นสาเหตุได้ โดยใช้
 หลักการของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในจำนวนหนี้ที่
 ลดลงนั้นจะช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษามีความหวังกับเป้าหมายในอนาคตและสนับสนุนให้ผู้รับการ
 ปรึกษาคำเนินการและทำการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อยเพื่อสร้างแนวโน้มที่การเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นจะ
 ถูกนำไปใช้เพิ่มขึ้น และเมื่อเวลาผ่านไปจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่ขึ้นและเป็น
 รูปธรรมมากขึ้น

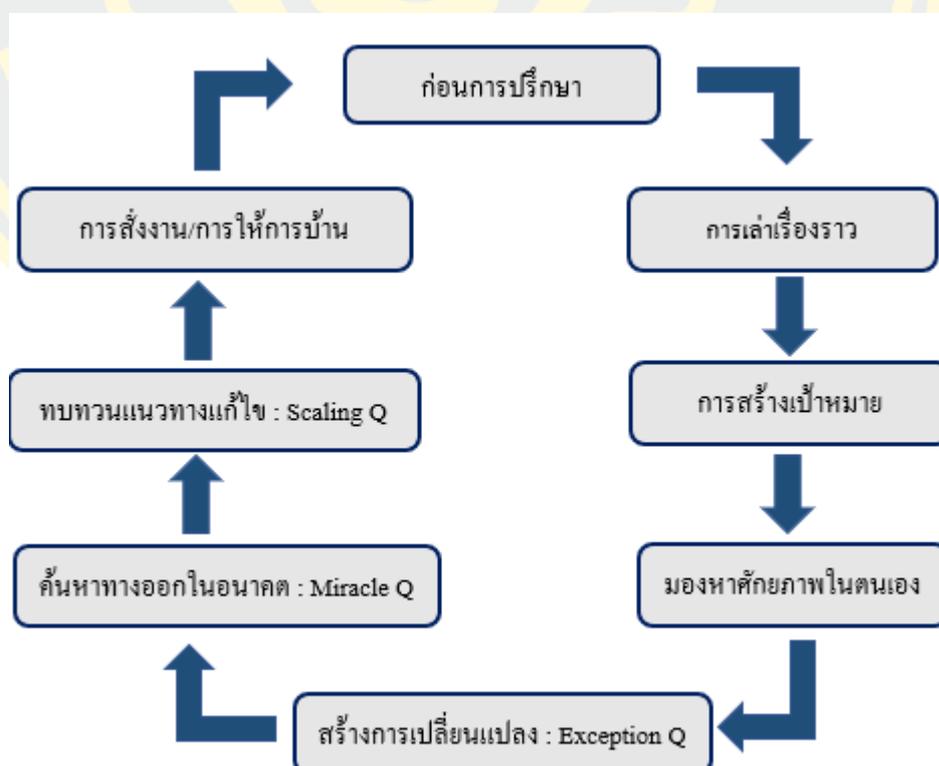
ขั้นตอนและเทคนิคสำคัญของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่นำมาประยุกต์ใช้กับเกี่ยวข้องกับ
 กับทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงิน (de Shazer et al. 2007 อ้างถึงใน Archuleta, 2015 และ
 Lutz, 2014) ได้แก่

1. การรับรู้และยืนยัน หรือการเปลี่ยนแปลงก่อนเริ่มการปรึกษา
 2. สนทนาเกี่ยวกับความพยายามในอดีตเพื่อค้นหาข้อยกเว้นจากสถานการณ์ที่ไม่มีปัญหา
 เช่น คุณนึกถึงช่วงเวลาปัญหาหนี้สินไม่ได้เกิดขึ้นในชีวิตของคุณได้ไหม เวลาที่คุณไม่มีความ
 วิตกกังวลเกี่ยวกับหนี้สินคุณรู้สึกอย่างไร ช่วยบอกผมเกี่ยวกับเวลาที่คุณมีความสุขมากที่สุด คุณ
 จัดการกับความวิตกกังวลเกี่ยวกับหนี้สินอย่างไร
 3. การใช้ถามคำถามปาฏิหาริย์เพื่อกำหนดเป้าหมายในอนาคต เช่น “สมมติว่าคืนหนึ่ง
 ระหว่างที่คุณนอนหลับ ปาฏิหาริย์ได้เกิดขึ้นและความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สินที่ทำให้
 คุณมาเข้ารับการปรึกษานั้นได้หายไป เมื่อคุณตื่นขึ้นมาอะไรคือสิ่งแรกที่ทำให้คุณรู้ว่าปาฏิหาริย์
 นั้นได้เกิดขึ้นแล้ว และชีวิตคุณจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร”
 4. การพัฒนาเป้าหมายในการชำระหนี้ การลดค่าใช้จ่ายของผู้รับการปรึกษา
 5. การถามคำถามบอกระดับเพื่อทบทวน ตรวจสอบสถานการณ์ความรุนแรงของหนี้สิน
 เช่น “ในระดับ 1-10 โดยที่ 10 คือความมั่นใจในความสามารถในการจัดการความวิตกกังวล
 เกี่ยวกับหนี้สินของคุณและ 1 คือทิศทางตรงกันข้ามคุณอยู่ในระดับใด” หรือ “ครอบครัวของคุณมี
 ความมั่นใจมากน้อยเพียงใดในระดับ 1-10 ในการจัดการความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะหนี้สินของ
 คุณ”
 6. การให้ผลสะท้อนกลับ การชมเชย หรือการสั่งการบ้าน
- นอกจากนี้การสนทนาโดยใช้คำถามที่มุ่งให้ความสำคัญต่อทางออกมากกว่า
 ความสำคัญต่อปัญหา

ตารางที่ 1 ตัวอย่างการตั้งคำถามระหว่างการมุ่งให้ความสำคัญต่อปัญหาและการมุ่งความสำคัญต่อทางออกเกี่ยวกับภาวะหนี้สิน

การมุ่งให้ความสำคัญต่อปัญหา	การมุ่งความสำคัญต่อทางออก
มีอะไรบ้างที่ผม/ดิฉันสามารถช่วยคุณได้	การไม่มีปัญหาทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สินจะเป็นประโยชน์กับคุณได้อย่างไร
ช่วยเล่าปัญหาของคุณให้ผม/ดิฉันฟังหน่อย	หากไม่มีปัญหาทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สินชีวิตคุณจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรหรือทิศทางใด
อาการเหล่านี้เป็นปัญหาพื้นฐานหรือไม่	คุณได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์อะไรไปแล้วบ้างในการจัดการปัญหาทางการเงินและหนี้สิน

สรุปขั้นตอนและเทคนิคของการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงินที่นำเอาหลักการ และเทคนิคทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมาเป็นแนวทางได้ดังนี้



ภาพที่ 2 ขั้นตอนและเทคนิคการศึกษานันทนาการออกระยะสั้นทางการเงิน

การศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

การศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เป็นการให้บริการการปรึกษาแบบการปรึกษากลุ่ม โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี ซึ่งจะเน้นให้สมาชิกกลุ่มเริ่มต้นสำรวจถึงทางออกของปัญหาตั้งแต่ครั้งแรกของการปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มจะร่วมสนทนาเพื่อค้นหาสถานการณ์ที่เป็นปัญหากับสมาชิกกลุ่ม ผู้นำกลุ่มจะฟังสิ่งที่สมาชิกกลุ่มเล่าออกมาผ่านทางภาษาที่ใช้ ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและวิธีแก้ปัญหาคือความต้องการ ผู้นำกลุ่มมีหน้าที่ทำให้สมาชิกกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่ต้องการของกลุ่ม รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกได้สัมผัสความสามารถ และศักยภาพของตนเองในการแก้ปัญหาได้เอง ทำให้พวกเขาจะมีชีวิตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยสมาชิกในกลุ่มจะได้รับโอกาสที่จะอธิบายปัญหาที่คล้ายคลึงกันร่วมกัน โดยอาศัยพลวัตรและปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม รวมทั้งการให้กำลังใจการช่วยเหลือ และการไม่รู้สึกลัวว่าตนเองเผชิญปัญหาลักษณะนี้เพียงลำพัง

เป้าหมายการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสะท้อนแนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ปฏิสัมพันธ์ และการบรรลุเป้าหมาย รวมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีความสามารถในการกำหนดเป้าหมายที่มีความหมายและเชื่อมั่นว่าพวกเขามีทรัพยากร และศักยภาพที่จำเป็นในการแก้ปัญหาของตนเอง การกำหนดเป้าหมายสามารถทำได้ไม่ช้าเกินไปและสร้างขึ้นใหม่เองโดยสมาชิกเพื่อสร้างทางออกในอนาคตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (Prochaska & Norcross, 2010 อ้างถึงใน Corey, 2013) การกำหนดเป้าหมายที่ไม่มีความชัดเจนระหว่างความเป็นไปได้ เป้าหมาย และผลลัพธ์ที่ต้องการของสมาชิกกลุ่มอาจส่งผลให้ในมีความไม่สอดคล้องกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ดังนั้นการให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงสิ่งที่พวกเขาต้องการจากการปรึกษาและสิ่งที่พวกเขายินดีที่จะปฏิบัติจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ผู้นำกลุ่มช่วยในการกระตุ้นและสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มมองถึงความเป็นไปได้ต่างๆ ที่เน้นการแก้ปัญหาโดยมุ่งความสำคัญไปที่การเปลี่ยนแปลงเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นได้จริง และสามารถนำไปสู่ผลลัพธ์เชิงบวกเพิ่มเติม เป้าหมายที่ง่ายและไม่ซับซ้อนจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลง ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเช่น คำถามที่คาดการณ์การเปลี่ยนแปลง ที่เกิดกับสมาชิก ให้ค้นหาคำตอบและยังคงมุ่งเป้าหมายและมุ่งสู่ออนาคต เช่น "คุณทำอะไรและสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปจากครั้งล่าสุด" หรือ "คุณสังเกตเห็นอะไรที่เปลี่ยนไปดีกว่าไหม?" (Bubbenzer & West, 1993, Walter and Peller, 1992 และ Murphy, 2008 อ้างถึงใน Corey, 2013) ความสำคัญของการสนทนาในการปรึกษาคือ

- (1) ใช้ภาษาเชิงบวกกับสมาชิกกลุ่ม

- (2) ระบุว่าเพียงกระบวนการหรือการกระทำ (Process Oriented or Action Oriented)
- (3) มีโครงสร้างอยู่ที่นี้และตอนนี้ (Here and Now)
- (4) บรรลุผลได้ เป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจง และวัดได้
- (5) สมาชิกกำหนดและเลือกเอง

ผู้นำกลุ่มไม่ควรกำหนดเป้าหมาย หรือวางแผนทางบรรลุเป้าหมายที่ก่อนที่สมาชิกกลุ่ม แสดงความวิตกกังวลต่อปัญหาของตน และรู้สึกว่าได้รับฟังและเข้าใจข้อกังวลของตนก่อนที่จะสามารถกำหนดเป้าหมายได้ ในความพยายามที่จะช่วยเหลือในการหาทางออกของผู้นำกลุ่มที่ มุ่งเน้นการแก้ปัญหาให้กับสมาชิกกลุ่ม ทำให้มีความเป็นไปได้ที่จะละเอียดไม่ใส่ใจในด้าน สัมพันธภาพในการปรึกษาอย่างเพียงพอ การปรึกษาที่เน้นการแก้ปัญหานำเสนอเป้าหมายได้หลาย รูปแบบ เช่น การเปลี่ยนมุมมองของสถานการณ์หรือกรอบความคิด (Reframe) ในการเปลี่ยนแปลง การทำสถานการณ์ที่เป็นปัญหา การหาจุดแข็งและศักยภาพของสมาชิก (O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003 อ้างถึงใน Corey , 2013) ผู้นำกลุ่มสังเกตภาษาที่สมาชิกใช้เพื่อให้ความเขาสามารถเพิ่มความหวังของตนเอง ส่งเสริมการมองโลกในแง่ดีและให้สมาชิกเปิดรับความเป็นไปได้และการเปลี่ยนแปลง เพื่อมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงหรือพูดคุยแก้ปัญหา มากกว่าที่จะพูดคุยบนตัว ปัญหา ตามสมมติฐานที่ว่า หากเราพูดถึงแต่ปัญหาปัญหาก็จะปรากฏต่อไปเรื่อยๆ แต่ถ้าเราพูดถึง การเปลี่ยนแปลงเราก็จะมีการเปลี่ยนแปลง

สัมพันธภาพในการบำบัด

คุณภาพของสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิกกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญในการประสบความสำเร็จของการปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ การกำหนดข้อตกลงและทัศนคติของผู้นำกลุ่มจึง มีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของกระบวนการปรึกษา (เพ็ญนภา กุลนภาดล, 2560) และเป็นการ สร้างความไว้วางใจและความร่วมมือระหว่างกัน ผู้นำกลุ่มได้แสดงให้เห็นสมาชิกกลุ่มผู้รับการปรึกษาว่าตนเองมีความสามารถ และใช้ศักยภาพในตนเองเพื่อสร้างทางออกของปัญหา และสมาชิกกลุ่มจะถูกกระตุ้นให้กระทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม และเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่จะจัดการกับปัญหา หรือความวิตกกังวลทั้งในปัจจุบันและอนาคต (De Shazer 1998 อ้างถึงใน O'Connell ,2012) ได้แบ่ง คุณลักษณะของผู้ให้การปรึกษาตามความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้ให้การปรึกษาดังนี้

แบบผู้มาเยือน (Visitor) สมาชิกกลุ่มมารับการปรึกษาภายใต้บริบทปัจจุบันขณะ (Here and Now) โดยคิดว่าตนเองไม่ได้มีปัญหาที่ต้องได้รับการปรึกษา และไม่ต้องการสร้างสัมพันธภาพใดๆ กับผู้นำกลุ่มละสมาชิก คนอื่น แต่จำเป็นต้องได้รับการปรึกษาอาจเป็นเจ้าหน้าที่คุมประพฤติ คู่สมรส บิดามารดา ที่คิดว่าผู้รับการปรึกษามีปัญหาและส่งมารับการปรึกษา

แบบร้องทุกข์ (Complainant) สมาชิกกลุ่มมีความเต็มใจต้องการแสวงหาทางแก้ไขปัญหา แต่เชื่อว่าการแก้ไขปัญหานั้นมาจากที่อื่นที่ไม่ใช่ตนเอง การแก้ไขปัญหาก็มักมองไปที่ผู้อื่นมากกว่าตนเอง

แบบผู้รับบริการ (Customer) สมาชิกกลุ่มยอมรับและเข้าใจปัญหาของตน และตระหนักถึงประโยชน์ของการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาร่วมกันระบุปัญหาและสร้างทางออก เพื่อการดำเนินงานต่อไป

เดอ จุงและเบิร์ก (De Jung & Berg, 2008 อ้างถึงใน Corey , 2013) สรุปไว้ว่าความสัมพันธ์ทั้ง 3 แบบระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มนั้นเป็นเพียงมุมมองในการเริ่มต้นของการปรึกษา และผู้นำกลุ่มต้องช่วยเหลือกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่ม เช่น สมาชิกกลุ่มแบบร้องทุกข์ที่มักคิดว่าสาเหตุของปัญหาล้วนมาจากบุคคลอื่นหรือสิ่งอื่นอาจได้รับความช่วยเหลือให้มีทักษะเพื่อเข้าใจบทบาทของตนเองในปัญหาและความจำเป็นในการหาแนวทางแก้ไขด้วยตนเอง ในขณะที่สมาชิกกลุ่มแบบผู้รับบริการอาจเต็มใจที่จะทำงานร่วมกับผู้นำกลุ่มเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่แข็งแกร่ง โดยการสำรวจและหาแนวทางในสิ่งสมาชิกต้องทำเพียงเพื่อสร้างความพึงพอใจให้กับผู้อื่น หรือเพียงต้องการให้ผู้อื่นหยุดการวิพากษ์วิจารณ์ตนเอง ในระยะแรกของการปรึกษามักบางคนจะรู้สึกหาคำแนะนำและครอบงำโดยปัญหาของพวกเขา สมาชิกที่ไม่สามารถระบุปัญหาของตนอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้จากการพัฒนาในกระบวนการปรึกษาที่เกิดจากการร่วมมือกันทั้ง 2 ฝ่าย ผู้นำกลุ่มควรตอบสนองต่อพฤติกรรมที่แตกต่างกันของสมาชิกกลุ่มแบบไหนที่จะทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ ทำให้สมาชิกกลุ่มแบบผู้ร้องทุกข์และผู้เรียนมีความสามารถที่จะเปลี่ยนเป็นสมาชิกแบบผู้รับบริการได้ในที่สุด

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเยียวยาและความงอกงามของสมาชิกกลุ่ม

ตามแนวคิดของยาลอม (Yalom's therapeutic factors อ้างถึงใน Berg et al., 2018) ได้กล่าวถึงสิ่งที่เรียกว่าปัจจัยในการปรึกษาที่สำคัญและมีประโยชน์กับทุกประเภทกลุ่มการปรึกษา ปัจจัยการปรึกษากลุ่มเหล่านี้เกี่ยวข้องกับพลวัตของกลุ่มและสร้างพลังในกลุ่มเพื่อสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงระหว่างสมาชิกกลุ่มและนำไปสู่เป้าหมายในการปรึกษากลุ่ม ปัจจัยนี้แบ่งออกเป็น 11 ข้อ คือ

1. การได้รับข้อมูล (Imparting information) สมาชิกในกลุ่มจะได้รับข้อมูลจากผู้นำกลุ่มทั้งทางตรงและทางอ้อมผ่านการแจ้งข้อมูล แนะนำ และชี้แนะ ผู้รับการปรึกษาซึ่งเป็นสมาชิกในกลุ่มจะแลกเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ ข้อเสนอแนะซึ่งกันและกันทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะแก้ไขปัญหาลงและได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์จากตัวผู้นำกลุ่ม ซึ่งการเลือกวิธีการในการแลกเปลี่ยนข้อมูลต้อง

เลือกใช้ในเหมาะสม เช่น กลุ่มจิตศึกษาการให้ความรู้อาจใช้การแนะนำ กลุ่มจิตบำบัดใช้การชี้แนะ หรือตามทฤษฎีที่ใช้ในการปรึกษา ทั้งนี้วิธีการในการให้ข้อมูลต้องรักษามรรยาทในการปรึกษา กลุ่มให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. การมีความหวัง (Instillation of hope) เป็นการสร้างความหวังให้กับสมาชิกกลุ่มโดยการเห็นสมาชิกในกลุ่มดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเดียวกัน ทำให้สมาชิกตระหนักได้ว่าพวกเขาสามารถเอาชนะปัญหาได้ ทำให้เกิดความหวังมากยิ่งขึ้น ผู้นำกลุ่มช่วยอำนวยความสะดวกและสร้างความหวังผ่านการสังเกตความก้าวหน้าของกลุ่ม เพื่อนำไปสู่เป้าหมายของกลุ่มและเป้าหมายส่วนบุคคล และกระตุ้นให้มีสมาชิกมีการสังเกตและรับรู้การพัฒนาของกลุ่มที่เป็นไปตามกระบวนการพร้อมกับสร้างความกำลังใจให้สมาชิก

3. ความรู้สึกอันเป็นสากล (Universality) การมีส่วนร่วมในกลุ่มระหว่างสมาชิกที่มีประสบการณ์เหมือนกันทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ได้เป็นผู้โดดเดี่ยว หรือมีปัญหานี้อยู่คนเดียว การเข้าร่วมกลุ่มจะทำให้สมาชิกได้เห็นสมาชิกคนอื่นว่ามีปัญหามากมายเช่นเดียวกับตนเอง ปัญหาที่แบ่งปันระหว่างกันจะสร้างความโล่งใจ ผู้นำกลุ่มสามารถช่วยเหลือและสร้างความเป็นสากลโดยการเชื่อมโยงสมาชิกในกลุ่มตามเนื้อหาและหัวข้อที่เกิดขึ้นในระหว่างการสนทนาเช่น การสังเกตภาษาหรือท่าทางของสมาชิกสามารถสร้างความเชื่อมต่อกันระหว่างสมาชิกกับสมาชิกได้มากกว่าการใช้การเล่าเรื่อง โดยเฉพาะช่วงแรกของการเข้ากลุ่มที่มักเป็นข้อจำกัดของสัมพันธภาพ

4. การรู้สึกได้ทำประโยชน์ (Altruism) สมาชิกในกลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันและกันโดยให้การสนับสนุน ข้อเสนอแนะ สร้างความมั่นใจและให้ข้อมูลเชิงลึกและโดยการแบ่งปันปัญหาที่คล้ายคลึงกันกับอีกคนหนึ่ง การที่สมาชิกรู้สึกว่าได้ช่วยเหลือบุคคลอื่น เช่น การให้คำแนะนำแก่เพื่อนสมาชิกในการแก้ปัญหาที่ตนเองเคยประสบมาก่อน และสมาชิกในกลุ่มรับฟังอย่างตั้งใจ ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งการได้ทำประโยชน์นี้มีความแตกต่างจากการให้คำปรึกษารายบุคคล เนื่องจากการมุ่งประเด็นไปที่การเปลี่ยนแปลงแก้ไขปัญหาของผู้รับการศึกษา แต่การปรึกษากลุ่มสมาชิกจะไม่ได้รับการแก้ไขปัญหาโดยตรงแต่สมาชิกต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไขตนเองภายใต้ความคิด “ฉันเปลี่ยนได้โดยการให้ความสำคัญในการช่วยเหลือผู้อื่น”

5. การแก้ไขประสบการณ์เดิมในครอบครัว (The corrective recapitulation of the family group) การปรึกษากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองและเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับแบบแผนสัมพันธภาพในครอบครัว การมีประสบการณ์ที่ไม่ดีหรือมีปมขัดแย้งมาก่อนในครอบครัว กลุ่มจะเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมในแง่ลบเหล่านั้นให้ดีขึ้น ไม่ว่าจะพบกับพ่อแม่หรือพี่น้อง หรือบุคคลใกล้ชิด

6. การพัฒนาเทคนิคเพื่อการเข้าสังคม (Development of social techniques) การที่สมาชิก

กลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นเป็นการฝึกทักษะทางสังคม นอกจากนี้การได้สังเกตเห็นบุคคลอื่นมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันสามารถนำมาเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับตนเองได้ และได้ลงมือปฏิสัมพันธ์ใหม่กับบุคคลอื่น ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่มีการยอมรับ สนับสนุนและรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

7. การเลียนแบบพฤติกรรม (Imitative behavior) สมาชิกกลุ่มเกิดการเลียนแบบบุคลิกภาพจากสมาชิกด้วยกัน หรือจากผู้นำกลุ่มที่ตนเองพึงพอใจ โดยผ่านการสังเกตการมีปฏิสัมพันธ์ของคนอื่นว่าได้รับการตอบสนองอย่างไร

8. การเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal Learning) มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่อาศัยอยู่ในชุมชน กลุ่มทำหน้าที่เป็นสังคมเล็ก ๆ โดยให้ปัจจัยที่จำเป็นในการแก้ไขประสบการณ์ทางอารมณ์ให้สมาชิกในกลุ่มได้ฝึกฝน และผ่านการตรวจสอบและการสังเกตตนเอง ตระหนักถึงพฤติกรรมระหว่างบุคคล ผ่านข้อเสนอแนะและกำลังใจ จัดการพฤติกรรมทางสังคมและมนุษยสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสมในตัวเองและจัดให้มีสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนหลักของการเปลี่ยนแปลง

9. ความรู้สึกผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Group cohesiveness) การเข้าร่วมกลุ่มทำให้สมาชิกได้รู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม เกิดความผูกพันกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม รับรู้ว่าเป็นพวกเดียวกัน มีความสามัคคี มีเป้าหมายอันเดียวกัน ซึ่งปัจจัยนี้เป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ความผูกพันหมายถึงความน่าดึงดูดใจที่กลุ่มมีให้การยอมรับและการสนับสนุนหลังจากที่สมาชิกมีประสบการณ์ทางอารมณ์ที่มีความหมายร่วมกัน ความสมาชิกของกลุ่มที่ผูกพันสูงจะส่งผลให้กับกลุ่ม คือ

- 9.1 มีประสิทธิผลมากขึ้น
- 9.2 ด้านทานต่อปัจจัยเชิงลบภายนอกมากขึ้น
- 9.3 เปิดรับความคิดเห็นจากสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มมากขึ้น
- 9.4 สามารถสัมผัสได้ถึงความปลอดภัยมากขึ้น
- 9.5 สามารถแสดงความรู้สึกเชิงลบและปฏิบัติตามบรรทัดฐานของกลุ่มได้มากขึ้น
- 9.6 เต็มใจที่จะพยายามโน้มน้าวผู้อื่นมากขึ้น
- 9.7 สามารถเป็นสมาชิกในกลุ่มได้นานขึ้น

10. การระบายอารมณ์ (Catharsis) การปรึกษากลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกได้ระบายความคิดความรู้สึกแทนการเก็บไว้ภายในใจ การปลดปล่อยอารมณ์ที่เก็บกดไว้ต่อสมาชิกกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกโล่งสบายและทำให้เกิดการเรียนรู้วิธีการแสดงอารมณ์ที่เหมาะสมต่อหัวหน้าและสมาชิกกลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่มคือ ช่วยในการอำนวยความสะดวกในการปลดปล่อยอารมณ์ในขณะเดียวกันต้องทำให้สมาชิกมั่นใจได้ว่ากลุ่มเป็นสถานที่ปลอดภัยสำหรับการระบายอารมณ์นั้น

และการยอมรับจากสมาชิกกลุ่ม

11. การเรียนรู้ความจริงอันเป็นสัจธรรม (Existential factors) ผู้นำกลุ่มทำให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจความเป็นจริงของชีวิตจากการฟังประสบการณ์ของสมาชิกในกลุ่มการมีอยู่ ความไร้ความหมาย ความตาย เสรีภาพ และความโดดเดี่ยวอันเป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ในทุกด้านของชีวิต ดังนั้นผู้นำกลุ่มตระหนักถึงความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นของสมาชิก และทำงานร่วมกับสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเพื่อสำรวจว่าสมาชิกจัดการกับความวิตกกังวล

บทบาทของผู้นำกลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น

ผู้นำกลุ่มมีความสำคัญที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มมีแนวโน้มร่วมมือมากขึ้นหากผู้นำสามารถกำหนดทิศทางและจุดประสงค์ของการเข้ากลุ่มได้ (Walter & Peller, 1996 อ้างถึงในกุลวิณ ชุ่มฤทัย, 2561) ในกระบวนการปรึกษา ส่วนใหญ่แล้วจะเป็นเรื่องของการให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงเรื่องอนาคตและการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของตนเอง ดังนั้นหน้าที่ของผู้นำกลุ่มในทฤษฎีนี้คือเป็น “ผู้ไม่รู้” (Anderson & Goolishian, 1992 อ้างถึงในกุลวิณ ชุ่มฤทัย, 2561) เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตของตนเอง ในกระบวนการนี้ผู้นำกลุ่มจะไม่ใช่มืออาชีพ แต่สมาชิกกลุ่มจะเป็นผู้เชี่ยวชาญแทน โดยเฉพาะในเรื่องของสิ่งที่พวกเขาต้องการในชีวิต ผ่านการใช้คำถามเพื่อสะท้อนคำตอบของพวกเขา เพราะถึงแม้ว่าพวกเขาจะเชี่ยวชาญในชีวิตของตนเอง แต่บางครั้งพวกเขาก็ยังมีอุปสรรค และบ่อยครั้งที่พวกเขาไม่รู้วิธีแก้ปัญหาที่นั่น ไม่ได้ผลลัพธ์ที่ดี การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกในกลุ่มก็สำคัญเช่นเดียวกัน เพราะคุณภาพของกระบวนการปรึกษา ขึ้นอยู่กับความร่วมมือ และความเป็นมิตรของสมาชิกในกลุ่ม ความเป็นมิตรในที่นี้หมายถึงความร่วมมือกันระหว่างสมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่ม มีผู้นำกลุ่มหลายคนได้ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธภาพในกลุ่มเพราะเชื่อว่าจะสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงทั้งในตอนนี้และในอนาคต วิธีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีอย่างหนึ่งคือการชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นว่า พวกเขามีอะไรดี และมีอะไรที่จะสามารถนำมาใช้สร้างเป้าหมายของพวกเขาได้บ้าง “ความไม่รู้” เป็นสิ่งที่ผู้นำกลุ่มเชี่ยวชาญสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงได้ (Bertolino, 2010 อ้างถึงในกุลวิณ ชุ่มฤทัย, 2561) สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะรู้ว่า ในอดีตอะไรบางอย่างที่เคยทำแล้วไม่ได้ผล และในอนาคตสิ่งใดที่ทำแล้ว น่าจะได้ผลซึ่งกระบวนการปรึกษาจะไปได้ดีก็ต่อเมื่อสมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้นในการมีส่วนร่วมในกลุ่ม ซึ่งจะเพิ่ม โอกาสให้กระบวนการปรึกษามีความสำเร็จมากขึ้น สรุปสั้น ๆ คือ การสร้างความสัมพันธ์แบบให้ทุกคนช่วยเหลือกัน มีประสิทธิภาพกว่าสร้างความสัมพันธ์แบบแยกชนชั้นในกระบวนการปรึกษา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

จากการศึกษาและค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นพบว่า มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ศุภมาส หวานสนิท (2559) ได้ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 16 คน โดยคัดเลือกและแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบวัดความสามารถในการแก้ปัญหา และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการเก็บข้อมูลออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหาสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการแก้ปัญหา ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรัญญา คงปรีชา (2560) ได้ทำการวิจัยกึ่งทดลองโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นเกี่ยวข้องต่อความไว้วางใจในคู่สามี ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดความไว้วางใจระหว่างคู่สามี-ภรรยา จำนวน 20 คู่ และแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คู่ และกลุ่มควบคุม 10 คู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยนอกจากแบบวัดความไว้วางใจ คือ โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยทำการปรึกษา 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ผลการวิจัยสรุปว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามีภรรยาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความไว้วางใจระหว่างกันสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และสามีภรรยาในกลุ่มทดลองมีคะแนนความไว้วางใจระหว่างกันในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กุลวิณ ชุ่มฤทัย (2561) แสดงผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 8 คน โดยใช้แบบประเมินการแก้ปัญหาเชิงสังคม ร่วมกับการปรึกษากลุ่มโดยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นซึ่งผลการศึกษา พบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยนี้สรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีผลต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ได้

Archuleta et al. (2015) ได้ทำการศึกษาเพื่อพิสูจน์ว่าทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นสามารถใช้ได้ผลในการปรึกษาด้านการเงิน การวางแผนทางการเงิน และการบำบัดความทุกข์ทางการเงินได้หรือไม่ การวิจัยครั้งนี้จึงทำการทดลองเพื่อหาข้อสรุปโดยการตัดแปลงเอาหลักการแนวคิด และเทคนิคทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมาทดสอบการตามแนวทางการแก่ผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาทางการเงิน โดยเน้นการแก้ปัญหาในอนาคต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 8 คน (ชาย 5 คน หญิง 3 คน) ที่มีปัญหาทางการเงิน การลงทุน รวมไปถึงความขัดข้องในการชำระหนี้สิน การศึกษาครั้งนี้มีการวัดผลก่อนเริ่มการปรึกษา หลังสิ้นสุดการปรึกษา และมีการติดตามผลสามเดือนหลังการปรึกษาแล้วเสร็จ ซึ่งผลการวิจัยปรากฏว่าความวิตกกังวลทางการเงิน และความทุกข์ทางจิตใจลดลงในขณะที่พฤติกรรมทางการเงินของกลุ่มตัวอย่างก็ดีขึ้นก็เช่นกัน

Archuleta et al. (2019) ได้ทำการวิจัยต่อเนื่องโดยการใช้การปรึกษาระยะสั้นทางการเงิน (Solution focused financial therapy) สมมติฐานของการศึกษาในครั้งนี้คือเพื่อค้นหาว่าระดับความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินจะลดลงหลังจากผู้เข้ารับการปรึกษาเข้าร่วมการปรึกษาหรือไม่ ผลการวิจัยพบว่าโดยทั่วไปการปรึกษาทางการเงินมีความสัมพันธ์ทางจิตวิทยาในด้านความสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งสามารถตอบสนองการแสวงหาความช่วยเหลือของบุคคลที่ทุกข์ใจจากการมีปัญหาการเงินได้ กระบวนการที่รวมเอาความรู้ทางการเงินทางจิตวิทยาและความรู้ความสามารถทางการเงินช่วยให้ผู้เข้ารับการปรึกษาลดความวิตกกังวลทางการเงินอันมาจากหนี้สินสามารถปรับความคิดความรู้สึกและปรับพฤติกรรมให้เกิดความแตกต่างด้านเงินเพื่อปรับปรุงตนเองโดยรวม โดยการศึกษาใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 57 คน ทำการคัดเลือกด้วยการชักชวนและมีความยินยอมในการทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety score : FAS) โดยข้อคำถามพัฒนามาจากแบบวัดโรคความวิตกกังวลทั่วไป (Generalized anxiety disorder -DSM IV TR) จากนั้นผู้ให้การปรึกษามีการให้การปรึกษาแก่กลุ่มตัวอย่างถึงการวางแผนการเงิน และการตั้งเป้าหมายการเงิน เมื่อสิ้นสุดการปรึกษากลุ่มตัวอย่างได้ทำแบบวัดอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินหลังการปรึกษา ผลการวิจัยปรากฏว่าความวิตกกังวลทางการเงินของกลุ่มทดลองลดลงอย่างมากเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนความวิตกกังวลก่อนการปรึกษา โดยใช้ทฤษฎีเน้น

ทางออกระยะสั้นทางการเงิน

Altundag and Bulut (2019) ได้ศึกษางานวิจัยผลการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลจากการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของนักเรียนมัธยมปลายในประเทศตุรกีที่มีการแข่งขันสูงมาก สาเหตุสำคัญที่เป็นสมมติฐานงานวิจัยฉบับนี้ คือ ความวิตกกังวลจากการสอบ (Test anxiety) ที่ทำให้ผู้เข้าสอบมีความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลจนทำให้ประสิทธิภาพและศักยภาพของตนเองลดลงมากกว่าปกติ การดำเนินการทดลองครั้งนี้ได้นำประชากรที่เป็นนักเรียนมัธยมปลายจำนวน 150 คนที่กำลังจะทำการสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทำการคัดเลือกเข้ากลุ่มตัวอย่างเพื่อทำการปรึกษาโดยการทำแบบวัด The revised test anxiety คัดเลือกอาสาสมัครจำนวน 18 คนเพื่อเข้าทำการปรึกษากลุ่ม โดยแบ่งเป็นกลุ่มออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 8 คน และกลุ่มทดลอง 8 คน ซึ่งกลุ่มทดลองจะต้องเข้ารับการปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลจากการสอบโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสัปดาห์ละครั้ง เป็นจำนวน 4 สัปดาห์ คะแนนหลังการปรึกษามีค่าลดลงพิสูจน์ได้ว่าหลังการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นช่วยลดความวิตกกังวลจากการสอบได้

Hoseini Tabatabaei and Bolghan-Abadi (2020) รายงานผลวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลของการปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในการแก้ปัญหาในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไปที่มีอาการเส้นโลหิตตีบ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ป่วยเส้นเลือดตีบ 40 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทำการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทั้งหมด 6 ครั้ง มีการวัดผลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ทำการวัดค่าความวิตกกังวลโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป (Generalized anxiety disorder scale-GAD) ผลการวิจัยแสดงค่าความแตกต่างระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองและยืนยันได้ว่าการปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นลดความวิตกกังวลของผู้ป่วยโรคเส้นเลือดตีบได้

Mortazavi et al. (2020) ได้นำทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นทดลองกับกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ ในโรงพยาบาลแห่งหนึ่งในประเทศอิหร่าน เพื่อลดความวิตกกังวลและความกลัวจากการคลอดบุตรตามธรรมชาติ ในการทดลองได้มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกมีอายุ 18-45 ปี จำนวน 121 คน มีอายุครรภ์ระหว่าง 28-32 สัปดาห์ที่ ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเบื้องต้นโดยการใช้คำถามวัดระดับถึงอาการวิตกและหวาดกลัวในการคลอดบุตรกับกลุ่มตัวอย่างให้คะแนนระดับจาก 0-10 ผู้ที่ให้คะแนนมากกว่า 5 จะถูกส่งต่อเพื่อทำแบบวัดความวิตกกังวลที่มาจากการตั้งครรภ์และแบบวัดความวิตกกังวลจากการคลอดบุตรตามธรรมชาติ การทดลองแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองมีสมาชิกจำนวน 62 และกลุ่มควบคุมจำนวน 59 คนตามลำดับ จากนั้นนำกลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจำนวน 5 ครั้ง หลังการทดลองพบว่าการศึกษาโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นลด

ความวิตกกังวลจากการคลอควบคุมตามธรรมชาติได้

จากการทบทวนวรรณกรรมทำให้การปรึกษากลุ่มโดยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือเป็นการมุ่งให้ความสำคัญต่อทางออกมากกว่าการมุ่งความสำคัญต่อปัญหา ผู้นำกลุ่มส่งเสริมและกระตุ้นให้สมาชิกไม่คิดว่าปัญหาเป็นปัญหา หากแต่เป็นเพียงสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาทำทลายในชีวิตของเขา ซึ่งพวกเขามีศักยภาพ ทรัพยากร และความสามารถในการจัดการหาทางออกแก้ไขสถานการณ์นั้นได้ด้วยตนเอง โดยเริ่มจากการได้แก่ มองเห็นข้อดี ข้อเข้มแข็งที่เขามีอยู่ รวมทั้งหาแหล่งสนับสนุนช่วยเหลือในการตั้งเป้าหมายเล็กๆ เพื่อส่งเสริมให้ปรับพฤติกรรมและสร้างกำลังใจในการบรรลุเป้าหมาย หากเป้าหมายที่ตั้งไว้ไม่เหมาะสมกับสถานการณ์สมาชิกสามารถปรับเปลี่ยนเป้าหมายได้ใหม่ตลอดเวลา ตลอดจนทฤษฎีการปรึกษานี้มีหลักการความเชื่อว่าทุกปัญหา มีข้อยกเว้น หรือมีคำตอบนั้นเองจากการสำรวจข้อยกเว้นร่วมกันระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิก กล่าวโดยสรุปได้ว่า

1. การสนทนาระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษาในทฤษฎีอื่นมักนำพาหรือชักจูงไปเกี่ยวข้องกับปัญหา แต่การปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นให้ความสนใจว่าผู้รับการปรึกษาจะหลุดออกจากปัญหาอย่างไร
2. การสนทนาที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับสถานการณ์ในชีวิตเขา และการแก้ไขสถานการณ์ สร้างแรงกระตุ้นและพลังงานให้แก่ทั้งผู้เข้ารับการปรึกษาและผู้ทำการปรึกษามากกว่าการสนทนาถึงปัญหา
3. ผู้รับการปรึกษารู้สึกไม่ถูกควบคุมด้วยคำถามที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของเขาจากผู้ทำการปรึกษา แต่รู้สึกเป็นฝ่ายควบคุมสถานการณ์เมื่อผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงเรื่องราวของตนเอง และการตอบคำถามผ่านเทคนิคคำถามข้อยกเว้น คำถามปาฏิหาริย์ และคำถามวัดระดับ โดยเขาตระหนักรู้และทบทวนด้วยตนเอง
4. ผู้รับการปรึกษามักเข้าใจว่าผู้ให้การศึกษาเข้าใจผิดในเรื่องราวของตน เนื่องจากผู้ให้การศึกษาไม่ถามคำถามที่เป็นปัญหาของตน
5. การปรึกษาใช้เวลากระชับ รวดเร็ว และได้ผลตอบสนองที่ดี เนื่องจากลดการสืบค้นสาเหตุปัญหา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวัยเริ่มทำงาน (First Jobbers)

จากการศึกษาและค้นคว้าแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับวัยเริ่มทำงานพบว่ามีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

คัยนยา ภูติพันธุ์และคณะ (2561) ให้ความหมายกลุ่มคนวัยเริ่มทำงานในสังคมไทยว่าเป็นผู้มีอายุระหว่าง 24-35 ปีซึ่งเป็นกลุ่มวัยทำงานตอนต้นและเป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงอายุที่ต้องการความเติบโตและก้าวหน้าในอาชีพ ซึ่งนับเป็นช่วงอายุที่เกิดความเครียดมากที่สุดและสะสมจนกลายเป็นภาวะซึมเศร้า จนเกิดอัตรา การฆ่าตัวตายถึง 4,000 รายต่อปี จึงนับว่าเป็นวัยวิกฤติทำให้รัฐบาล ทุกประเทศทั่วโลกให้ความสำคัญ กับการส่งเสริมสุขภาพของกลุ่มเริ่มทำงาน

กนกกานต์ ด้านสว่างกุล (2563) ให้คำจำกัดความว่ากลุ่มคนเริ่มต้นทำงานว่าเป็นบุคคลที่เกิดในช่วงปี 1981 – 2000 หรือเรียกกันอีกอย่างว่ากลุ่มเจนเนอเรชัน Y ซึ่งเป็นผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษาและเข้าสู่การทำงานได้ไม่นานนัก การเพิ่งมีรายได้เป็นของตนเองและเป็นกลุ่มที่มีบัตรเครดิต หรือวงเงินจากสินเชื่อที่สนับสนุนจากนโยบายของธนาคาร คนกลุ่มนี้จึงมักจะก่อหนี้เสียเพื่อตอบสนองไลฟ์สไตล์ของตัวเอง และยังคงคุ้นเคยกับโลกออนไลน์ตลอด 24 ชั่วโมงทำให้มีพฤติกรรมการเงินที่ฟุ่มเฟือย มีการใช้จ่ายกันอย่างไม่มียั้งคิด ขาดวินัยเรื่องการเก็บออมเงินจนทำให้เกิดปัญหาทางการเงิน

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยและคณะเศรษฐศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2565) ได้ทำการวิจัยเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมของนักลงทุนและผู้มีศักยภาพเป็นนักลงทุน และได้เรียกกลุ่มบุคคลในช่วงอายุ 23-29 ปีว่าเป็นกลุ่มวัยเริ่มทำงานหรือ “First Jobbers” เป็นกลุ่มที่มีความทันสมัย สนใจในการทดแทนตลาดหุ้น และมีลงทุนเฉพาะสินทรัพย์สมัยใหม่วัยเริ่มทำงานเชื่อว่าความเสี่ยงคือ ความผันผวนและกลัวรับความเสี่ยงจากการลงทุน ยอมรับการลงทุน เนื่องจากยังไม่มีภาระทางการเงินจำนวนมากและเชื่อว่าอายุน้อยยังสามารถหารายได้มาชำระหนี้สินได้

มารีสา สกุลวัฒนาและชลวิทย์ เจียรจิตต์ (2565) อธิบายความหมายของวัยเริ่มทำงานว่าเป็นกลุ่มบุคคลที่อายุ 21-25 ปี หรือกลุ่มเจนเนอเรชัน Z โดยสาเหตุที่ก่อให้เกิดหนี้ คือการใช้เงินเกินตัว ในสิ่งที่ไม่จำเป็น อีกทั้งยุคสมัยปัจจุบันมีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคนกลุ่มนี้ มีการซื้อขายออนไลน์ผ่านการทำธุรกรรมการเงินผ่านแอปพลิเคชันของธนาคาร ความล้ำสมัยของเทคโนโลยีการสื่อสารหลายส่วนเข้ามาอำนวยความสะดวกสบายต่อการใช้จ่ายเงินเพื่อตอบสนองวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ สินค้าและบริการต่าง ๆ สามารถเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้โดยตรงผ่านช่องทางออนไลน์หลายช่องทาง เป็นแรงกระตุ้นให้คนวัยเริ่มทำงานมีแนวโน้มที่ใช้จ่ายมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น และกลุ่มวัยเริ่มทำงานผู้ที่เติบโตมาในยุค

ดิจิทัล ถือเป็นกลุ่มเป้าหมายใหญ่ของระบบเศรษฐกิจทั้งภาครัฐและเอกชน การให้มีบัตรเครดิต บัตรกดเงินสดโดยง่าย การอนุมัติสินเชื่อบ้านหรือรถยนต์ส่งเสริมให้วัยเริ่มทำงานซึ่งอยู่ในวัยที่ต้องการซื้อสินค้าอุปโภคบริโภค หรือกำลังสร้างครอบครัวให้มีพฤติกรรมการใช้เงินล่วงหน้าจนเกิดภาวะการเงินจนกลายเป็นปัญหาทางเศรษฐกิจของประเทศ

สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรม

หลักการและเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ได้ถูกนำไปพัฒนาไปใช้ในการปรึกษาทางการเงินระยะสั้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินของสมาชิกกลุ่ม หรือบุคคลที่มีสถานการณ์ขัดข้องทางการเงิน โดยเฉพาะการมีภาวะหนี้สิน ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลเรื้อรัง ก่อให้เกิดความทุกข์ในจิตใจ และสร้างปัญหาอื่นๆ ตามมาไม่ว่าจะเป็นด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรม รวมทั้งสัมพันธภาพ ขาดประสิทธิภาพในการทำงาน และการเรียนซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าการใช้เทคนิคและการตั้งคำถามในการสนทนาเพื่อตรวจสอบและชี้วัดแนวโน้มความบรรลุเป้าหมายของบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางการเงินจะช่วยลดความรุนแรงของสถานการณ์ และฟื้นฟูให้บุคคลเหล่านี้ตระหนักถึงความสามารถของตนเองในการลดความวิตกกังวลทางการเงิน มีความสามารถตั้งเป้าหมายในการจัดการการเงินด้วยตนเอง ลดความบั่นทอนทางจิตใจจากการเป็นหนี้ รวมถึงเพื่อป้องกันหรือหลีกเลี่ยงปัญหาอื่นที่เป็นผลกระทบตามมามันอาจเป็นปัญหาลุกลามในครอบครัวจนขยายใหญ่ไปเป็นปัญหาสังคม เช่น โรคซึมเศร้า ความคิดฆ่าตัวตาย และปัญหาอาชญากรรม ทั้งนี้ผู้วิจัยให้ความสนใจกับกลุ่มของวัยเริ่มทำงานเนื่องจากงานวิจัยที่ทบทวนมาแสดงผลว่าบุคคลกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูงในการเกิดปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินได้โดยง่าย เนื่องจากพฤติกรรมทางการเงิน ค่านิยม รวมทั้งการเข้าถึงแหล่งเงินกู้และการเป็นหนี้ได้โดยสะดวก อีกทั้งการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไม่พบว่ามีการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่มีต่อแก้ปัญหาความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินในประเทศไทยที่เป็นปัญหาหลักของสังคมไทยมาอย่างต่อเนื่องตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นจึงเป็นที่มาของคำถามงานวิจัยนี้ที่มุ่งศึกษาว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะช่วยลดความวิตกกังวลทางการเงินได้หรือไม่

บทที่ 3

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) มีแบบแผนการทดลอง ชนิด 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดผลเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการสิ้นสุดโปรแกรม 4 สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงิน โดยผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การดำเนินการทดลอง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. . การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ บุคคลวัยเริ่มทำงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง โดยไม่สามารถระบุจำนวนได้ การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power (Faul et al.,2007) เวอร์ชัน 3.1.9.4 กำหนด Effect size $f = 0.30$ Power ($1 - \beta$ err prob) = 0.80 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม 20 คนมีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินมากกว่า 60 คะแนนขึ้นไป โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคคลวัยเริ่มทำงานมีคุณสมบัติดังนี้
 - 2.1 บุคคลที่สำเร็จการศึกษาและเข้าสู่ตลาดแรงงานไม่เกิน 5 ปี

2.2 กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยในนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง ได้แก่ นิคมอุตสาหกรรมมาบตาพุด นิคมอุตสาหกรรมอีสเทิร์นซีบอร์ด นิคมอุตสาหกรรมเหมราชและนิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ผ่านป้ายประชาสัมพันธ์และสื่อออนไลน์เพื่อค้นหาบุคคลที่สนใจเป็นอาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัย

2.3 ผู้วิจัยนำอาสาสมัครเข้าประชุมชี้แจงเกี่ยวกับการสมัครเข้าร่วมโครงการวิจัยให้ประชากรทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินที่ผู้วิจัยดัดแปลงโดยนำต้นฉบับมาจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety score) ของ Kristy Archuleta และแบบวัดความเครียดทางการเงิน (APR financial stress scale) ของ Wookjae Heo โดยดัดแปลงเนื้อหาของข้อคำถามบางส่วนให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิดและนิยามของงานวิจัย

2.4 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินมากกว่า 60 คะแนนขึ้นไป

2.5 นำคะแนนจากข้อ 2.4 มาจัดไล่เรียงตั้งแต่คะแนนจาก 60 คะแนนขึ้นไปจนถึงสูงสุด 20 คนแล้วนำคะแนนมาจัดเรียงและทำการจับคู่คะแนน (Matched pair) เพื่อเป็นการจัดให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คนและกลุ่มควบคุม 10 คน

2.6 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การสร้างข้อมูลที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน

1.1 ผู้วิจัยศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลต่อภาวะหนี้สินโดยโดยประเมินจากแบบวัดที่ผู้วิจัยทำการดัดแปลงโดยนำต้นแบบมาจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety score) ของ Kristy Archuleta (Archuleta et al., 2013) และแบบวัดความเครียดทางการเงิน (APR Financial stress scale) ของ Wookjae Heo (Heo et al., 2020) จำนวน 24 ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลและความเครียดทางการเงินร่วมกับการพัฒนาโปรแกรมการปรัษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 75-90 นาที

1.2 ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินฉบับภาษาไทยโดยดัดแปลงข้อคำถามให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการวิจัยนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบข้อคำถาม และนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไขและปรับข้อคำถามให้ตรงกับจุดมุ่งหมายของนิยามศัพท์มากที่สุดได้แบบวัดจำนวน 35 ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงินที่ โดยเป็นการแบ่งแบบวัดออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ทำแบบวัดจำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 การประเมินภาวะความวิตกกังวลทางการเงินจำนวน 24 ข้อ โดยตอบคำถามในลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) ดังนี้

เกณฑ์การวัดผล

ค่าคะแนน 1 หมายถึง ระดับความคิดเห็นไม่จริงที่สุด

ค่าคะแนน 2 หมายถึง ระดับความคิดเห็นไม่จริง

ค่าคะแนน 3 หมายถึง ระดับความคิดเห็นจริงบ้างไม่จริงบ้าง

ค่าคะแนน 4 หมายถึง ระดับความคิดเห็นจริง

ค่าคะแนน 5 หมายถึง ระดับความคิดเห็นจริงมากที่สุด

เกณฑ์การให้ความหมายของระดับความวิตกกังวลทางการเงิน

ค่าคะแนน 20-39 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลทางการเงินต่ำ

ค่าคะแนน 40-59 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลทางการเงินปานกลาง

ค่าคะแนน 60-79 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลทางการเงินสูง

ค่าคะแนน 80-100 หมายถึง ระดับความวิตกกังวลทางการเงินสูงมาก

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม 1 ข้อ

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดในส่วนที่ 2 ที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อหาค่าความสอดคล้องของนิยามศัพท์เฉพาะและทฤษฎีกับข้อคำถามในแต่ละองค์ประกอบ ซึ่งได้รับค่าความสอดคล้องระหว่างคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item objective congruence index) มากกว่า 0.5 จำนวน 23 ข้อ และพบว่ามีข้อคำถามมีค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 จำนวน 1 ข้อ จึงทำการตัดข้อคำถามนี้ออกจากแบบวัด

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดความความวิตกกังวลทางการเงินที่ปรับปรุงเหลือ 23 ข้อตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินจำนวน 23 ข้อคำถามที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปทดลองใช้ (Try out) กับวัยเริ่มทำงานที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน

1.6 นำผลที่ได้จากการทดลองใช้แบบวัดมาหาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าอัลฟาครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) และค่าอำนาจจำแนก (Corrected item total correlation) ด้วยโปรแกรม SPSS พบว่ามีข้อคำถามจำนวน 3 ข้อมีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.2 จึงทำการตัดข้อคำถามทั้งสามนั้นออก

1.7 นำข้อคำถามที่เหลือจำนวน 20 ข้อหาค่าความเชื่อมั่นและค่าอำนาจจำแนกด้วยโปรแกรม SPSS อีกครั้ง ได้ค่าความเชื่อมั่นด้านอารมณ์ (Emotional) ได้ค่าเท่ากับ .906 ด้านร่างกาย (Physiology) ได้ค่าเท่ากับ .951 ด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์ (Relational/Interpersonal behavior) ได้ค่าเท่ากับ .958 ผลรวมทั้งหมดได้ค่าเท่ากับ .970 ในขณะที่ได้ค่าอำนาจจำแนกทุกข้อมากกว่า 0.2 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือวัดมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้ สรุปจำนวนข้อคำถามแบบวัดหลังผ่านการปรับปรุงได้ดังนี้

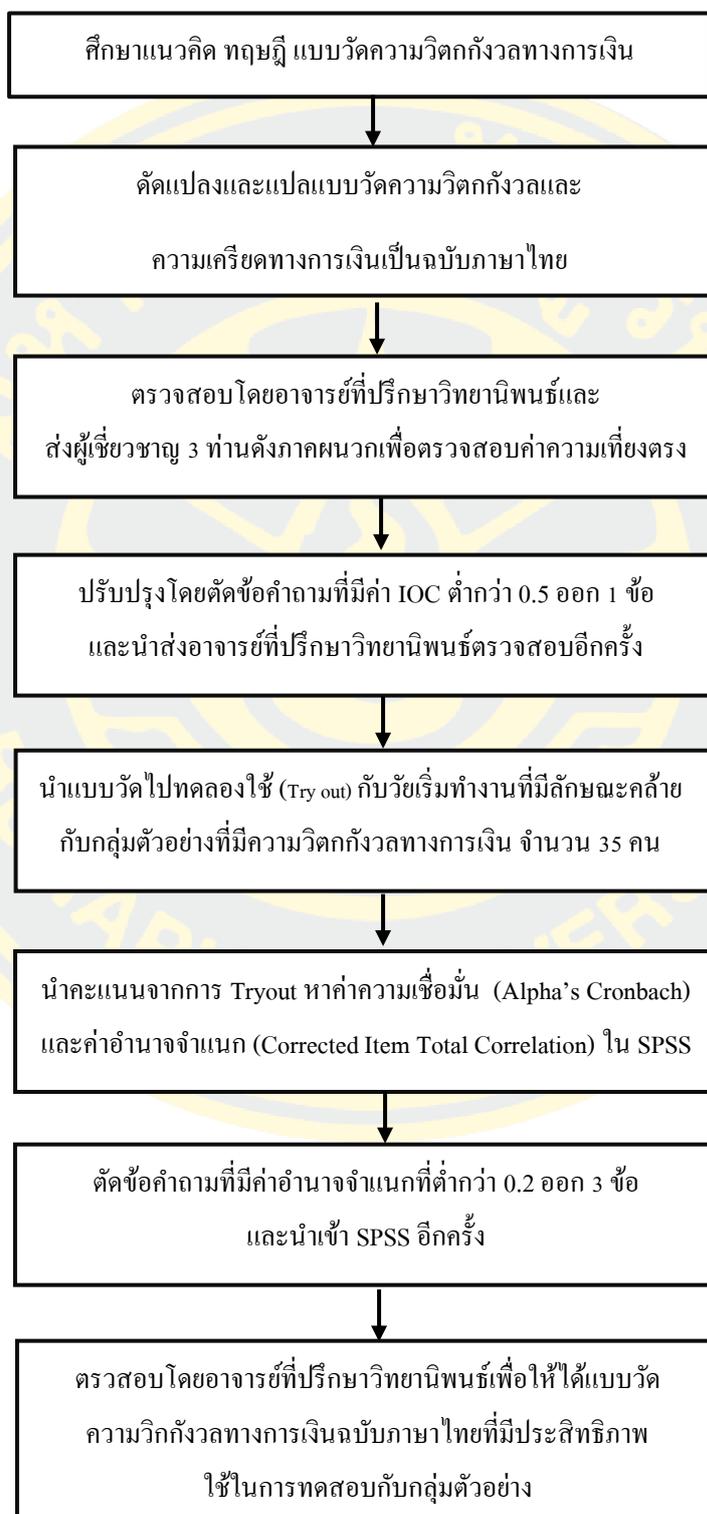
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ทำแบบวัดจำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 การประเมินภาวะความวิตกกังวลทางการเงินจำนวน 20 ข้อจากเดิม 24 ข้อ

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม 1 ข้อ

1.8 นำแบบวัดที่ผ่านเกณฑ์ตรวจสอบคุณภาพแล้วไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

ลำดับขั้นตอนการพัฒนาแบบวัด แสดงดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 ขั้นตอนการพัฒนาแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน

2. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2.1 ศึกษาเอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบของการปรึกษา

2.2 กำหนดโครงสร้างของเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของโปรแกรม

2.3 สร้างโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหา ผู้วิจัยกำหนดการทดลองโปรแกรม 6 ครั้ง ครั้งละ 75-90 นาที โดยมีรายละเอียดการปรึกษาแต่ละครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพ “ฉันคือใคร”

ครั้งที่ 2 รักษาสัมพันธภาพ และสำรวจศักยภาพในตัวคน (Positive orientation)

ครั้งที่ 3 แลกเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปาฏิหาริย์ (Looking for what is working)

ครั้งที่ 4 ค้นหาเป้าหมาย (Focus on solution , not problem)

ครั้งที่ 5 เก็บเกี่ยวความงอกงาม

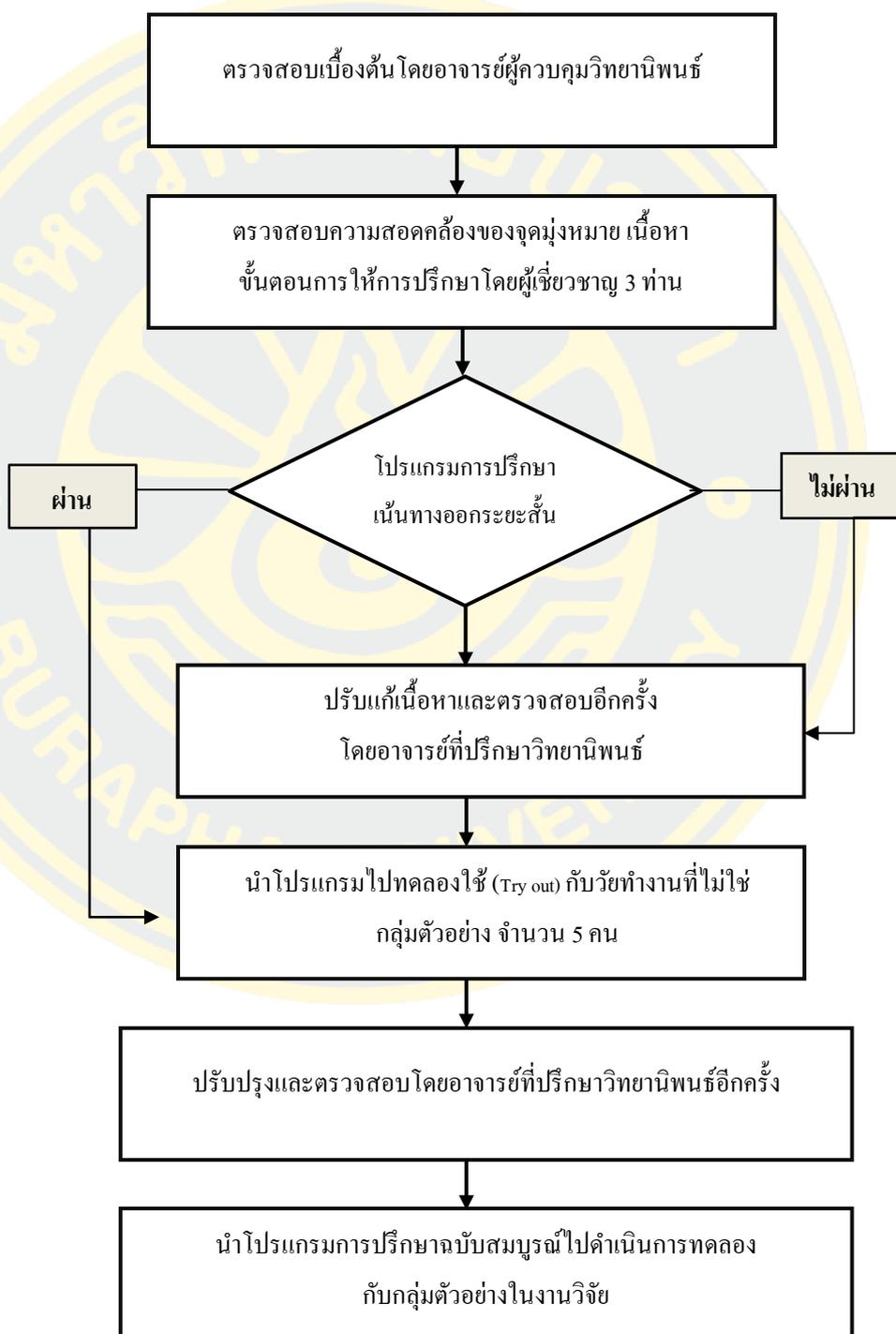
ครั้งที่ 6 ยุติการปรึกษา

2.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหาและนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข จากนั้นนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาวัตถุประสงค์ และรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาแต่ละครั้ง

2.5 ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นไปปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน จากนั้นนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคคลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 5 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม วิธีการ และระยะเวลา ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นจึงนำโปรแกรมไปดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย

2.6 นำโปรแกรมการศึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสามารถในการแก้ปัญหาที่ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัย

ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาแสดงดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 4 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน

แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety score)

ความวิตกกังวลทางการเงินเป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นมาโดย โดยใช้เกณฑ์ที่คล้ายกันกับแบบวัดความวิตกกังวลทั่วไป (General anxiety disorder, GAD-7) ที่มีลักษณะอาการความวิตกกังวลอ้างอิงใน DSM-IV-TR โดยนำมาใช้กับสถานการณ์ทางการเงิน (Archuleta et al., 2019) ผู้พัฒนาคือ Kristy L. Archuleta และคณะนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยหลายแห่งในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยประกอบไปด้วยข้อคำถามทั้งหมด 7 ข้อ ได้แก่ ความกระวนกระวายใจ หงุดหงิด ความสามารถในการควบคุมวิตกกังวล อาการนอนหลับยาก ขาดสมาธิในการทำงานหรือการเรียนรวมทั้งความตื่นตัวของกล้ามเนื้อและความเหนื่อยล้า การตอบคำถามในลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 7 ระดับเรียงจากน้อยไปหามากได้แก่ 1(ไม่เคย) 2 (นานๆครั้ง) 3 (บางครั้ง) 4(บ่อยครั้ง) 5 (บ่อยครั้งมาก) 6 (ทุกครั้ง) และ 7 (ตลอดเวลา) คะแนนที่ได้จากแบบวัดตั้งแต่ 7-49 คะแนน หากคะแนนที่สูงชี้ให้เห็นว่าบุคคลมีความวิตกกังวลทางการเงินมาก ซึ่งเชื่อมโยงไปยังภาวะสุขภาพจิตและนำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวล (Grable & Joo, 2006 อ้างถึงใน Archuleta, 2013) โดยความวิตกกังวลทางการเงินมีความเชื่อมโยงกับการวางแผนการเงิน รวมถึงการให้คำปรึกษาหรือการบำบัดความวิตกกังวลอันเนื่องมาจากสถานะการเงินของตนเอง (Archuleta et al., 2021)

แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินใช้เพื่อประเมินความวิตกกังวลทางการเงินโดยรวมของแต่ละบุคคล ทั้งนี้มีการวิจัยในกลุ่มตัวอย่างหลายกลุ่ม เช่น ทหารที่มีหนี้บัตรเครดิตเป็นจำนวนมาก และนักศึกษาที่มีความขัดข้องทางการเงินที่กู้ยืมเพื่อการศึกษา รวมทั้งปัญหาทางการเงินจากสาเหตุอื่น (Archuleta Kristy. L et al., 2013; Bradley T. Klontz et al., 2015) ผลการวิจัยพบว่าปัญหาทางการเงินมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความวิตกกังวล (Archuleta et al., 2015) นอกจากนี้ทีมวิจัยยังได้ทดสอบแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินในกลุ่มตัวอย่างวัยทำงานจำนวน 263 คน และพบว่าแบบวัดที่มีค่าความเชื่อมั่นสูง (Cronbach's alpha) ถึงระดับ 0.96 ตลอดจนมีการนำแบบวัดชุดเดียวกันไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาจำนวน 304 คน และพบว่าได้ค่าความเชื่อมั่น Cronbach's alpha ที่ระดับ 0.94 (Tran et al., 2018) จากค่าความเชื่อมั่นดังกล่าวในการทดสอบจึงสนับสนุนสร้างความน่าเชื่อถือของแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินว่ามีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้

แบบวัดความเครียดทางการเงิน (Financial stress scale)

ความเครียดทางการเงินเป็นแบบวัดที่พัฒนาขึ้นมาโดย Wookjea Heo และคณะในปี 2020 โดยมีการพัฒนาจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของ Kristy L. Archuleta โดยเพิ่มข้อคำถามจาก 7 ข้อเป็น 24 ข้อเพื่อให้ครอบคลุมถึงรายละเอียดผลกระทบด้านลบจากความวิตกกังวลทางการเงินในด้านต่างๆ ของบุคคล แบบวัดความเครียดนี้แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

ด้านอารมณ์ (Affective reaction -AR) จำนวน 8 ข้อ

ด้านร่างกายหรือสรีรวิทยา (Physiological response -PR) จำนวน 8 ข้อ

ด้านพฤติกรรมความสัมพันธ์ (Relational/Interpersonal behavior-RB) จำนวน 8 ข้อ

การตอบคำถามในลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับเรียงจากน้อยไปหามาก ได้แก่ 1 (ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง) 2 (ไม่เห็นด้วย) 3 (เฉยๆ) 4 (เห็นด้วย) 5 (เห็นด้วยอย่างยิ่ง) ซึ่งทีมผู้วิจัยวัตถุประสงค์ในการสร้างแบบวัดนี้เพื่อสะท้อนและเข้าใจผลกระทบของบุคคลที่ซับซ้อนอันมีสาเหตุมาจากความเครียดทางการเงิน โดยครั้งแรกมีการสร้างข้อคำถามจำนวน 42 ข้อและมีการปรับปรุงจนลดเหลือ 24 ข้อเพื่อให้มีความน่าเชื่อถือ รวมทั้งสอดคล้องกับมิติทั้ง 3 ด้านของบุคคลที่ประสบกับความเครียด เนื่องจากปัญหาทางการเงิน ซึ่งปัญหาการเงินมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล และความพึงพอใจในชีวิต รวมทั้งยังมีรายงานความสัมพันธ์เชิงประจักษ์กับผลกระทบทางจิตอย่างชัดเจน เช่น โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) โรคซึมเศร้า (Depression) อารมณ์ด้านลบ (Kamberi at el., 2015; Yeung at el., 2012 อ้างถึงใน Heo, 2020) ทั้งนี้แบบวัดความเครียดทางการเงินมีค่าความน่าเชื่อถือ (Cronbach's alpha) ในด้านอารมณ์ 0.95 ด้านร่างกายหรือการตอบสนองทางสรีรวิทยา 0.91 และด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ 0.94 ตามลำดับดังนั้นข้อคำถามในแต่ละด้านจึงมีความน่าเชื่อถือสูงและเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพมากพอในการวัดความเครียดทางการเงินของบุคคล

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้นำเค้าโครงวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการแล้ว โดย

มีรหัสโครงการ คือ G-HU184/2566 อนุมัติวันที่ 18 กันยายน 2566 ผู้วิจัยได้แจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับของผู้วิจัย ได้นัดพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัว แจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล การรักษาความลับของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่าง ทราบว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างเอง และให้อ่านเอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้กลุ่มตัวอย่าง ทราบว่าในการระหว่างเข้าร่วมการวิจัยหากกลุ่มตัวอย่างต้องการออกจากกรวิจัย สามารถกระทำได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ซึ่งข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนั้นจะเป็นความลับไม่ระบุชื่อหรือตัวตน ที่จะทำให้รับรู้ได้ว่าผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นใคร โดยข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ส่วนผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาไว้ในรูปแบบเอกสารในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับผู้ที่เข้าถึงได้คือ ผู้วิจัยเพียงคนเดียว และข้อมูลทั้งหมดจะถูกทำลายภายใน 1 ปี ภายหลังจากที่ผลการวิจัยได้รับการเผยแพร่แล้ว และเมื่อการทดลองได้ผลตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยจะนำโปรแกรมการปรึกษาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นกลุ่มควบคุมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มควบคุม เพื่อช่วยเหลือให้เกิดการลดความวิตกกังวลทางการเงิน ซึ่งการช่วยเหลือนี้ล้วนขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มควบคุมและจะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับกลุ่มควบคุมเช่นเดียวกับกลุ่มทดลองดังรายละเอียดที่กล่าวมาข้างต้นการวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental research) เพื่อศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงิน โดยมีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ทำการวิจัยโดยใช้แบบ 1 ภายใน และ 1 ระหว่างหน่วยทดลอง (One between one within subject design) (Howell,2007)

ตารางที่ 2 แสดงแบบแผนการทดลอง (ไฟรต์น์ วงษ์นาม, 2547)

	a 1	a 2	a 3
b1	S1	S1	S1
	S2	S2	S2
	S3	S3	S3
	S4	S4	S4
	S5	S5	S5
	S6	S6	S6
	S7	S7	S7
	S8	S8	S8
	S9	S9	S9
	S10	S10	S10
b2	S11	S11	S11
	S12	S12	S12
	S13	S13	S13
	S14	S14	S14
	S15	S15	S15
	S16	S16	S16
	S17	S17	S17
	S18	S18	S18
	S19	S19	S19
	S20	S20	S20

a1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

a2 แทน ระยะหลังการทดลอง

a3 แทน ระยะติดตามผล

b1 แทน กลุ่มทดลอง

b2 แทน กลุ่มควบคุม

S แทน กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง

การทดลองแบ่งออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินแล้วนำคะแนนความวิตกกังวลสูง คือคะแนนมากกว่า 60 คะแนนขึ้นไปจำนวน 20 คน สอบถามความสมัครใจของผู้ร่วมทดลองแล้วใช้วิธีจับคู่ (Matched Pair) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้จะเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง จากนั้นในวัน เวลา และสถานที่กับกลุ่มทดลองบุคคลวัยเริ่มทำงานเพื่อทำการทดลองตาม โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม

2. ระยะหลังการทดลองหลังเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแล้วให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3. ระยะติดตามผล หลังจากทำการทดสอบหลังการทดลองแล้วอีก 4 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบทดสอบความวิตกกังวลทางการเงินอีกครั้งเพื่อเป็นผลของระยะติดตามผลเพื่อวัดความคงทนของ โปรแกรมการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. เสนอแบบขออนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยเพื่อตรวจสอบการทดลองมิให้มีผลต่อสิทธิเสรีภาพหรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

2. ทำหนังสือจากภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการศึกษาวิจัยเก็บข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วม โครงการวิจัยทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินเพื่อเป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre test)

2. หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนมาไล่เรียงลำดับและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนมีคะแนนมากกว่า 60 คะแนนขึ้นไปสอบถามความสมัครใจของผู้ร่วมทดลองแล้วใช้วิธีจับคู่ (Matched Pair) เพื่อจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน

3. ผู้วิจัยทำการนัดหมายและทำข้อตกลงร่วมกันกับกลุ่มทดลองตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อเข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน ซึ่งมีการดำเนินการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 75-90 นาที รวมทั้งสิ้น 3 สัปดาห์

4. กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน

5. เมื่อเสร็จสิ้นการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมครั้งสุดท้าย คือ ครั้งที่ 6 ในสัปดาห์ที่ 3 ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินชุดเดิมอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนระยะหลังการทดลอง (Post test)

6. หลังจากนั้นอีก 4 สัปดาห์ผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอีกครั้งเพื่อทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินชุดเดิมเพื่อเป็นคะแนนระยะติดตามผล (Follow up test)

7. นำคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินทั้ง 3 ครั้ง คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองด้วยวิธีการทางสถิติ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

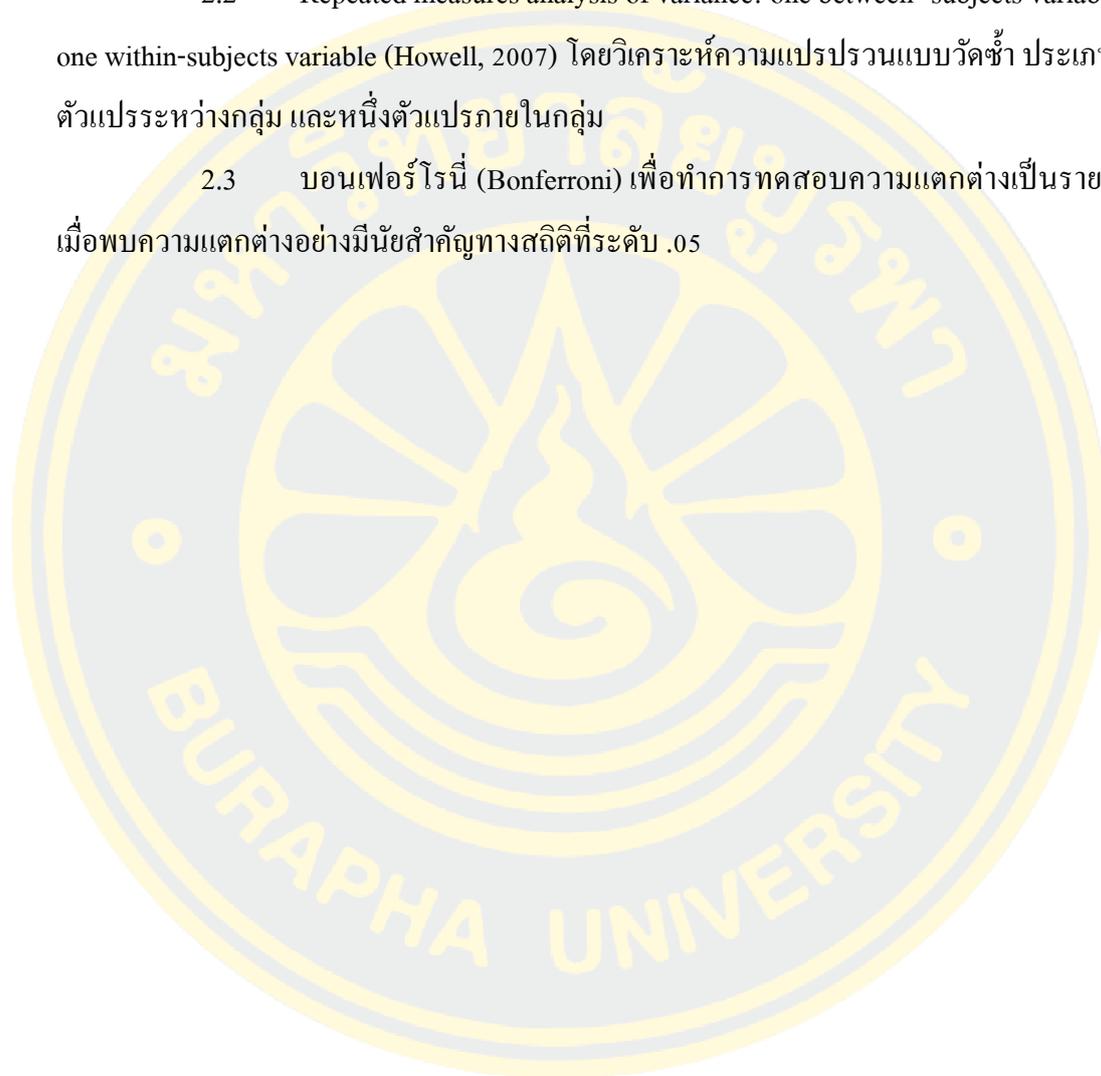
ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนความวิตกกังวลต่อภาวะการเงินของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

2.1 Mauchly's test of sphericity ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น โดยการทดสอบค่า เพื่อตรวจสอบคุณลักษณะของ Compound symmetry

2.2 Repeated measures analysis of variance: one between- subjects variable and one within-subjects variable (Howell, 2007) โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม

2.3 บอนเฟอร์โรนี (Bonferroni) เพื่อทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วย เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน ลักษณะทั่วไป และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความวิตกกังวลทางการเงิน ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้ความหมายของสัญลักษณ์นั้น ใช้แทนความหมายของผลการทดลอง และการวิเคราะห์ข้อมูล ได้อย่างกระชับ และเกิดความเข้าใจที่ตรงกัน ดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน ค่าความแปรปรวน
F	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
df	แทน ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

I	แทน ครั้งที่ของการวัด หรือระยะของการทดลอง
G	แทน วิธีการทดลอง หรือ กลุ่ม
$I \times G$	แทน ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

ผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมคะแนนและจัดเรียงข้อมูลคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ด้วยการเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลตามระยะการทดสอบ 3 ระยะที่ได้จากแบบสอบถาม คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 คะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุม

(n = 20)

คนที่	กลุ่มทดลอง			กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล	ระยะก่อนทดลอง	ระยะหลังทดลอง	ระยะติดตามผล
1	68.00	49.00	28.00	74.00	67.00	63.00
2	70.00	30.00	24.00	68.00	76.00	84.00
3	71.00	36.00	38.00	65.00	71.00	90.00
4	69.00	31.00	47.00	66.00	68.00	65.00
5	68.00	29.00	30.00	62.00	74.00	66.00
6	73.00	32.00	31.00	66.00	77.00	63.00
7	80.00	30.00	35.00	78.00	85.00	76.00
8	72.00	47.00	46.00	72.00	65.00	86.00
9	68.00	54.00	37.00	66.00	70.00	74.00
10	74.00	44.00	39.00	73.00	65.00	72.00
รวม	713.00	382.00	355.00	690.00	718.00	739.00
\bar{X}	71.30	38.20	35.50	69.00	71.80	73.90
SD	3.74	9.38	7.47	4.99	6.30	9.97

จากตารางที่ 3 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 71.30(S.D. =3.74) , 38.20(S.D. =9.38) , 35.50(S.D. =7.47) ตามลำดับ ส่วนวัยเริ่มทำงานในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษาตามโปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีการปรึกษานั้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของค่าความวิตกกังวลทางการเงินในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล เป็น 69.00(S.D. =4.99) ,71.80(S.D. =6.30) และ 73.90(S.D. =9.97)ตามลำดับ จากนั้นทำการวิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย และคะแนนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 4 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	\bar{x}	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนทดลอง	71.30	3.74	10
	หลังทดลอง	38.20	9.38	10
	ติดตามผล	35.50	7.47	10
กลุ่มควบคุม	ก่อนทดลอง	69.00	4.99	10
	หลังทดลอง	71.80	6.30	10
	ติดตามผล	73.90	9.97	10

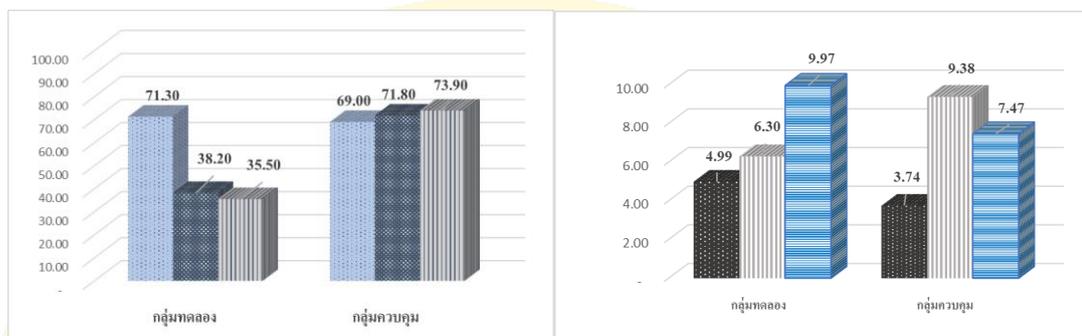
จากตารางที่ 4 พบว่ากลุ่มตัวอย่างวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มทดลอง

ในระยะก่อนทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงิน คือ 71.30 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 3.74 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงิน คือ 69.00 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.99

ในระยะหลังทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงิน คือ 38.20 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.38 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงิน คือ 71.80 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 6.30

ในระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงิน คือ 35.50 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 7.47 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงิน คือ 73.90 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.97

เมื่อนำค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนในช่วงระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มาแสดงผลดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ภาพที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

จากภาพที่ 5 พบว่า วัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มตาม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงิน ระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 71.30(S.D. =4.99) ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 38.20(S.D. =6.30) และระยะติดตามผล เท่ากับ 35.50(S.D. =9.97) ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการทดลองเท่ากับ 33.10 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 2.70 และต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 35.80

ส่วนวัยเริ่มทำงานที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินที่สูงขึ้น ในระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 69.00(S.D. =3.74) ระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 71.80(S.D. =9.38) และระยะติดตามผล เท่ากับ 73.90(S.D. =7.47) ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองเท่ากับ 2.80 และระยะติดตามผลมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 2.10 และสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 4.90 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.30(S.D. =4.99) กลุ่มควบคุมมีค่า

คะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 69.00(S.D. =3.74) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.30 ส่วนในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 38.20(S.D. =6.30) กลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.80(S.D. =9.38) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 33.60 และระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 35.50(S.D. =9.97) กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 73.90(S.D. =7.47) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 38.40

ตอนที่ 2 การทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติของผลหลัก ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความวิตกกังวลทางการเงิน ระหว่างวิธีการทดลอง และระยะเวลาของการ

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนโดยใช้สถิติทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated measurement) ทั้งนี้ก่อนทำการวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นโดยการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry หรือไม่โดย ผลการทดสอบ เป็นดังนี้

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity กลุ่มตัวอย่าง

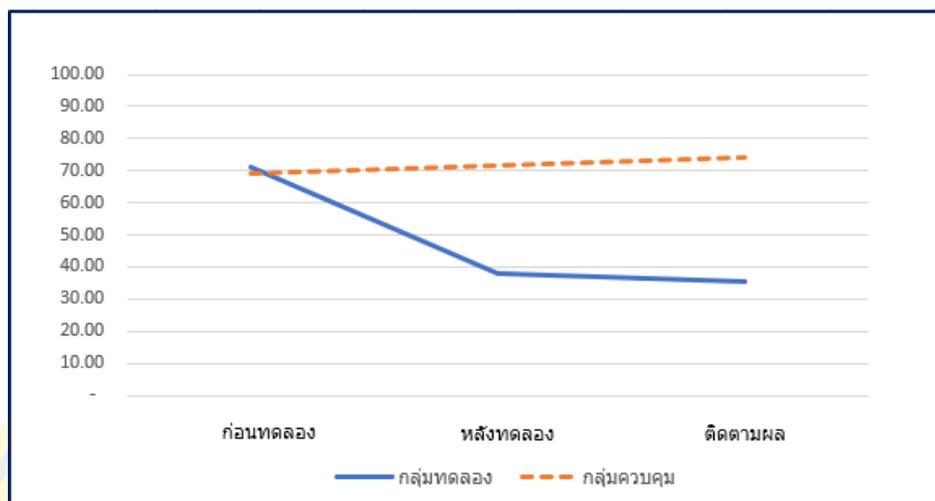
<i>Within</i>	<i>Mauchly' W</i>	<i>Approx.</i>	<i>df</i>	<i>p</i>	<i>Epsilon</i>		
<i>Subject</i>		<i>Chi-Square</i>			<i>Greenhouse-</i>	<i>Huynh-</i>	<i>Lower-</i>
<i>Effect</i>					<i>Geisser</i>	<i>Felde</i>	<i>Bound</i>
interval	.945	.953	2	.621	0.948	1.000	.500

จากตารางที่ 5 ผลการทดสอบ Mauchly's test of sphericity พบว่า ค่า Mauchly's W เท่ากับ .945 และค่า $p > .05$ ($p = .621$) แสดงว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry ซึ่งถือว่าเป็นการ ไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Repeated measures

ตารางที่ 6 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
Between subject	19	9162.184			
Group(G)	1	8096.817	8096.817	136.801*	.000
SS w/ in group	18	1065.367	59.187		
Within Subjects	40	9900.666			
Interval(I)	2	3122.100	1561.05	30.678*	.000
IxG	2	4947.233	2743.617	48.626*	.000
IxSS w/ in Group	36	1831.333	50.87		
Total	59	19062.850			
<i>*p<0.05</i>					

จากตารางที่ 6 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 6 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองของภาระงานเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

จากภาพที่ 6 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่อยู่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ ในระยะหลังการทดลองวัยทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุม รวมทั้งในระยะติดตามผลวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นก็มีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอีกเช่นกัน นั่นแสดงให้เห็นถึงวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองทั้งสองสิ่งนี้ส่งผลร่วมกันต่อความวิตกกังวลทางการเงินที่ลดลงของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ดังนั้นจึงพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและเวลา

ตอนที่ 3 การทดสอบผลย่อยผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ดังที่แสดงผลในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
ระยะก่อนการทดลอง					
Between group	1	26.450	26.450	1.360	.259
Error	18	350.1	19.45		
ระยะหลังการทดลอง					
Between group	1	5644.880	5644.880	88.415*	.000
Error	18	1149.200	63.844		
ระยะติดตามผล					
Between group	1	7372.800	7372.800	94.970*	.000
Error	18	1397.400	77.633		
* $p < .05$					

จากตารางที่ 7 แสดงผลการวิเคราะห์การทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองต่อคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินสามารถในการแก้ปัญหาของวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นดังนี้

1. ในระยะก่อนการทดลองวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงิน ไม่แตกต่างกัน นั่นคือในระยะก่อนการทดลองวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน
2. ในระยะหลังการทดลองวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ในระยะติดตามผลวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F	p
กลุ่มทดลอง					
Between subjects	9	530.000			
Interval	2	7948.467	3974.233	80.36*	.000
Error	18	890.200	49.456		
Total	29	9368.667			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 8 แสดงผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลอง ของกลุ่มทดลอง พบว่าวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพบความแตกต่างในการทดสอบผลย่อยแสดงให้เห็นว่าต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นรายคู่ เพื่อแสดงผลระหว่างระยะหลังการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองซึ่งในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกวิธีการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธี Bonferroni โดยแสดงผลตามตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีแบบ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	MD	SE	p
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	-33.100*	3.491	.000
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	-35.800*	2.511	.000
ติดตามผล-หลังทดลอง	-2.700	3.343	1.000

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า วิทยาลัยที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินมีคะแนนการความวิตกกังวลทางการเงินที่ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลอง



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นที่มีต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน โดยการวิจัยและสรุปผลครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research design)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองโดยดัดแปลงมาจาก Financial anxiety score และ APR Financial stress scale และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น ในการเก็บข้อมูลวิจัยนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวัดผลตั้งแต่ในระยะก่อนการทดลอง เพื่อเป็นคะแนนเริ่มต้นการทดลองในส่วนของคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่ม จากนั้นในระยะทดลองกลุ่มการทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลโดยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจำนวนทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 75-90 นาที ส่วนในกลุ่มควบคุมนั้นจะไม่ได้รับการปรึกษา เมื่อเสร็จสิ้นการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นครบ 6 ครั้งตามที่กำหนดไว้กับกลุ่มทดลองแล้ว ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง และหลังจากนั้นอีก 4 สัปดาห์นับจากที่จบการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษากลุ่มกับกลุ่มทดลอง ทางผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินอีกครั้งเป็นคะแนนในช่วงระยะติดตามผล และนำข้อมูลที่ได้นั้นมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม โดยสรุปผลการวิจัยดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินวัยทำงาน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลอง มีค่าเท่ากับ 71.30(S.D. =4.99), 38.20(S.D. =6.30) และ 35.50(S.D. =9.97) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 69.00(S.D. =3.74), 71.80(S.D. =9.38) และ 73.90(S.D. =7.47) ตามลำดับ

2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะเวลาทดลอง มีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลทางการเงินอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผู้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมใน ระยะเวลาหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผู้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมใน ระยะติดตามผลการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. ผู้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ผู้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานการวิจัยดังนี้

สมมติฐานข้อ 1 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการปรึกษาและระยะเวลาทดลองมีอิทธิพลต่อความวิตกกังวลทางการเงินมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแสดงให้เห็นว่า วิธีการทดลองและระยะเวลาในการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คือ ระยะก่อนการทดลอง วัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นและวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อได้รับการปรึกษากลุ่มตามโปรแกรมที่ทางผู้วิจัยสร้างขึ้น พบว่าระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีผลคะแนนที่แตกต่างกัน กล่าวคือ วัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และระยะติดตามผลพบว่า วัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความวิตกกังวล

ทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเช่นกัน ดังนั้นวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองได้เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นตามที่ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทั้งหมด 6 ครั้ง โดยกลุ่มทดลองจะเข้ารับการปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นระยะเวลาติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ทำให้กลุ่มทดลองนี้ได้มีการลดความวิตกกังวลทางการเงินอย่างต่อเนื่อง จากการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่มโดยใช้หลักการสนทนาเชิงบวกทำให้สมาชิกสามารถเปิดเผยตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกิดขึ้น เกิดการเรียนรู้พร้อมทั้งแบ่งปันข้อมูลที่เป็นประโยชน์ (Impairing information) ระหว่างกัน จากการสังเกตของผู้วิจัยหลังจากการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 สมาชิกได้เกิดความผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Group cohesiveness) อันเนื่องมาจากการรับรู้สถานการณ์ที่คล้ายคลึงกัน สมาชิกมีการสนับสนุนให้กำลังใจต่อกัน และช่วยกันค้นหาข้อบกพร่องในการใช้เทคนิคคำถามข้อบกพร่องให้คิดถึงช่วงเวลาเมื่อไม่มีปัญหา (Exception question) เพื่อกำหนดทางออก นอกจากนี้สมาชิกยังมีการกำหนดเป้าหมายร่วมกันในการลดความวิตกกังวลทางการเงิน โดยมีผู้วิจัยช่วยเหลือให้สมาชิกมีการตั้งเป้าหมายที่เป็นรูปธรรมมีการกำหนดระยะเวลา และผลของความสำเร็จที่ชัดเจนในการลดภาวะหนี้สินอันเป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดความวิตกกังวล ยิ่งไปกว่านั้นกระบวนการปรึกษากลุ่มได้สร้างความหวัง (Instillation of hope) จากการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความหวังที่จะเปลี่ยนแปลงและรู้ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้จริงซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่มีความเชื่อพื้นฐานว่าสมาชิกมีความสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับเรื่องราวของตนเองและนำเสนอความหวัง (Best hope) (Lutz, 2014) ของทางออก ตามหลักทฤษฎีที่เชื่อมั่นว่ามนุษย์ทุกคนมีจุดแข็งและศักยภาพที่จะค้นหาทางออกหรือการเปลี่ยนกรอบความคิด ในสถานการณ์ที่ขัดข้องเข้ามาในชีวิตสามารถสร้างความหวังเชิงบวกว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ (O'Hanlon & Weiner-Davis, 2003 อ้างถึงใน Corey, 2013) สอดคล้องกับผลการวิจัยเรื่องผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในคู่สามีภรรยาของ วรรณญา คงปริษา (2560) ที่พบว่าปฏิบัติสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อความไว้วางใจระหว่างสามี ภรรยา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลองส่งผลร่วมกันต่อค่าเฉลี่ยคะแนนความไว้วางใจสามี ภรรยา ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถลดความวิตกกังวลทาง

การเงินให้ลดลงได้ ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในทุกช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานที่ 2 ผลการศึกษาพบว่าวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 38.2 (S.D. =6.30) และ 71.8(S.D. =9.38) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 33.6

สมมติฐานที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า วัยเริ่มทำงานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินในระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินในระยะติดตามผลและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 35.50(S.D. =9.97) และ 73.90(S.D. =7.47) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองน้อยกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 38.40

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าวัยเริ่มทำงานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถลดความวิตกกังวลทางการเงินได้ เนื่องจากความวิตกกังวลทางการเงินที่เกิดขึ้นในบุคคลผ่านการตีความและการรับรู้ของบุคคลนั้นๆ (Spielberger ,1972; มาโนช หล่อตระกูลและปราโมทย์ สุขนิษฐ์, 2558) ที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะที่ตนเองมีต่อภาวะหนี้สินว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามต่อตนเองก่อให้เกิดความเครียด ความหวาดกลัว เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย และหวาดหวั่นการถูกติดตามจากเจ้าหนี้ หรือความไม่มั่นใจใจกลัวสูญเสียสถานภาพทางสังคมเนื่องจากภาวะหนี้สินเมื่อได้รับการปรึกษาด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นความเข้มของความวิตกกังวลทางการเงินที่สมาชิกเผชิญต่อสถานการณ์หนี้สินก็ลดลงเนื่องจากการมองมุมใหม่ (Reframe) ในการตีความและการรับรู้ต่อหนี้สินได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความหวัง (Best hope) (Lutz,2014) และเมื่อสมาชิกมีการปรับตัวทางบวก (Positive orientation) เพื่อหาแนวทางพัฒนาวิธีการแก้ปัญหา และการสร้างทางออกไม่ใช่ยึดติดที่ตัวปัญหา (Focus on solution, not problem) ระหว่างที่ตนเองมีภาวะหนี้สิน

(O'Hanlon, 1994, cited in Corey, 2013) สมาชิกจะละวางความคิดที่ยึดติดกับต้นตอของปัญหาและมุ่งหาแนวทางไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ หากแนวทางที่กำหนดไว้จากการสั่งงานครั้งแรก (Formular first session task) ให้ผลดีแก่สมาชิก ผู้วิจัยจะให้ข้อมูลย้อนกลับกับแก่สมาชิก (Feedback to client) เป็นคำชมเชย (Compliment) สร้างความเชื่อมต่อ (Bridge) (De Jung & Berg, 2008 อ้างถึงใน Corey, 2013) เพื่อสนับสนุนและกระตุ้นให้สมาชิกทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่สร้างการเปลี่ยนแปลงทางบวกให้บ่อยขึ้น ถ้าหากกิจกรรมนั้นไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวก สมาชิกก็สามารถกำหนดเป้าหมายใหม่ที่ไม่ซ้ำกันเพื่อสร้างทางออกอนาคตที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น (Prochaska & Norcross, 2010 อ้างถึงใน Corey, 2013) และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวกทำให้สมาชิกเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ ปรับความวิตกกังวลทางการเงินและภาวะหนี้สินที่เผชิญของสมาชิกที่มีอยู่

ตามหลักการของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่เชื่อว่าศักยภาพเป็นพื้นฐานในการหาทางออก เมื่อสมาชิกกลุ่มวัยเริ่มทำงานได้เข้ารับการปรึกษา ดำรงสถานการณ์ เข้าใจถึงศักยภาพรวมทั้งทรัพยากรในตนเองแล้วจะสามารถใช้เพื่อกำหนดเป้าหมายสร้างทางออกของปัญหาภายใต้บริบทของแต่ละคน ผู้วิจัยและพลวัตรของกลุ่มจะกระตุ้นให้สมาชิกทำบางอย่างที่แตกต่างไปจากเดิม รวมทั้งเกิดความคิดสร้างสรรค์ใหม่เกี่ยวกับวิธีการที่จะจัดการกับความวิตกกังวลทางการเงินในปัจจุบันและอนาคต (Archuleta et al., 2013; Archuleta et al., 2015; Archuleta et al., 2019) ซึ่งการปรึกษากลุ่มจะใช้หลักการปรึกษานั้นทางออกระยะสั้นให้มีความเฉพาะเจาะจงลงไปเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน อันมีภาวะหนี้สินเป็นสาเหตุหลัก กระตุ้นศักยภาพ ทรัพยากร และความคิดสร้างสรรค์ของสมาชิกในการวางแผนและการจัดการการเงิน ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในการชำระหนี้สิน (Goal setting) การทำบัญชีรับจ่ายของตนเองหรือการวางแผนเพิ่มรายรับ (Formula first session task) (Lethem, 2002 อ้างถึงใน Archuleta, 2015) ซึ่งจะทำให้สมาชิกสังเกตว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงขึ้นกับตนเองในทิศทางบวก (De Shazer, 1985 อ้างถึงใน Corey, 2013) นอกจากนี้การใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception question) ที่ให้สมาชิกคิดถึงช่วงเวลาที่ตนเองไม่มีปัญหา และ และคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อสังเกตความก้าวหน้าสมาชิกในแต่ละครั้งของการปรึกษาตลอดจนผลความก้าวหน้าจากการปรับพฤติกรรมใหม่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะทำให้สมาชิกรับรู้ถึงความสำเร็จเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นว่าศักยภาพเพียงพอที่จะค้นหาข้อยกเว้นของปัญหาทางการเงินและค้นหาทางออกในอนาคต โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ผู้นำกลุ่มที่เป็นผู้ไม่รู้ (Anderson & Goolishian, 1992 อ้างถึงใน กุลวิณ ชุ่มฤทัย, 2561) ตามหลักการในทฤษฎีเน้น

ทางออกระยะสั้น โดยการตั้งคำถามผ่านการสนทนาเชิงบวกเพื่อสะท้อนคำตอบของสมาชิก โดยมีวัตถุประสงค์ให้สมาชิกแต่ละคนเป็นผู้เชี่ยวชาญในชีวิตของตนเอง ไล่จากเรื่องราวในอดีตที่เคยทำแล้วไม่ได้ผลและสิ่งใดที่ทำแล้วจะได้ผลในอนาคต (Murphy ,2008 อ้างถึงใน Corey, 2013) โดยสอดคล้องกับงานวิจัยของกุลวิน ชุ่มฤทัย (2561) แสดงผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นต่อการแก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1 ซึ่งผลการศึกษารูปได้ว่า นิสิตกลุ่มทดลองมีคะแนนการแก้ปัญหาเชิงสังคมสูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากเหตุผลที่กล่าวมาพบว่าวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ 2 และที่ 3

สมมติฐานที่ 4 ผลการศึกษาพบว่าวัยเริ่มทำงานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.30(S.D. =4.99) และ 38.20(S.D. =6.30) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองในกลุ่มทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 33.10

จากผลการวิจัยในสมมติฐานข้อที่ 4 เป็นผลมาจากองค์ประกอบของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินเป็นการผสมผสานรูปแบบการปรึกษาที่ใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยารวมกับการจัดการการเงิน โดยประกอบด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นร่วมกับวิธีการวางแผนการเงินในการให้คำปรึกษาแก่สมาชิกกลุ่ม (Archuleta et.al, 2013) โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาทำให้สมาชิกที่เข้ารับการปรึกษามีโอกาสได้สำรวจเรื่องราวที่มีผลกระทบต่อความวิตกกังวลทางการเงินของตนเองอย่างชัดเจน นำไปสู่การสำรวจความคิดความรู้สึกต่อเรื่องราวนั้น ๆ เป็นไปอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งการเขียนบันทึกค่าใช้จ่ายประจำวัน การจัดทำงบประมาณ การบ้าน ทำให้สมาชิกได้สำรวจ วิเคราะห์เหตุการณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเองโดยเริ่มต้นตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษากับสมาชิกกลุ่มซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและการสร้างความร่วมมือ (Establishing a collaborative) ในการ

สร้างเป้าหมายที่มีลักษณะชัดเจน เป็นรูปธรรม เฉพาะเจาะจงไปในเรื่องของปัญหาการเงินอันมาจากภาวะหนี้สิน ในการปรึกษาตั้งแต่ครั้งที่ 2 จนถึงครั้งที่ 6 มีการใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อวัดผลความวิตกกังวลทางการเงินว่ามีทิศทางอย่างไร เพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างไรเพื่อให้สมาชิกประเมินตนเอง นอกจากนี้มีคำถามวัดระดับยังสามารถค้นหาแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเองและเพิ่มความมั่นใจของผู้รับการปรึกษาในศักยภาพเกี่ยวกับการแก้ปัญหาของตนเอง (De Shazer & Berg, 1998 cited in Corey, 2013) ผู้วิจัยกระตุ้นให้สมาชิกต้องการสร้างทางออกที่สามารถวัดระดับความก้าวหน้าได้โดยมุ่งไปที่ประเด็นของการลดภาวะหนี้สิน ซึ่งผู้วิจัยตั้งคำถามวัดระดับแก่สมาชิกเช่น “ในระดับตั้งแต่ 1 ถึง 10 โดยที่ 1 คือว่าคุณไม่มีการวางแผนการชำระหนี้ของคุณและ 10 คือคุณมีการวางแผนการชำระหนี้อย่างเคร่งครัด” หรือ “ในระดับตั้งแต่ 1 ถึง 10 คุณมีระดับความวิตกกังวลทางการเงินเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรจากการเข้ารับการศึกษาครั้งแรกและครั้งสุดท้าย” ซึ่งสมาชิกกลุ่มหลายคนแสดงความรู้สึกว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางบวกเกิดขึ้นในการกำกับตนเอง (Self regulation) ในการจัดการวางแผนการเงิน และแผนการลดภาวะหนี้สิน นอกจากนี้กิจกรรมในการปรึกษามีการตั้งเป้าโดยกำหนดระยะเวลาชัดเจนในการทำให้ได้ผลลัพธ์ทางบวก อันมีสมาชิกในกลุ่มซึ่งมีปัญหารูปแบบเดียวกัน (Universality) ทำให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เช่น สมาชิกกลุ่มเปิดเผยว่า “ปัญหาเรื่องนี้ก็เกิดขึ้นกับหลายๆคน แต่ก็ไม่กล้าเล่าให้ใครฟัง พอมาเข้ากิจกรรมนี้ก็รู้ว่าหลายคนมีความเครียดเรื่องนี้เหมือนกัน” และเกิดการเรียนรู้ระหว่างกัน คอยประคับประคอง ช่วยเหลือรวมทั้งให้คำแนะนำแบ่งปันประสบการณ์อันเป็นประโยชน์แก่สมาชิกด้วยกันเอง (Altruism) และปรับมุมมองว่าการมีภาวะหนี้สินไม่ใช่ตราบาปแต่เป็นเพียงสถานการณ์ที่บุคคลสามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยใช้จุดแข็ง ทรัพยากร และศักยภาพของตน (O’Hanlon & Weiner-Davis, 2003 อ้างถึงใน Corey, 2013) ผู้วิจัยมีบทบาททำหน้าที่เพียงผู้สะท้อนความคิดเห็น (Feedback to client) และคำชมเชยให้กำลังใจ และเมื่อสมาชิกได้รับความสำเร็จจากเป้าหมายก็จะเกิดความสุขความภาคภูมิใจ และการเคารพในตนเองและพร้อมที่จะกำหนดเป้าหมายใหม่ เกิดมุมมองใหม่ทั้งต่อตนเองและต่อสมาชิกด้วยกัน ทั้งนี้ความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่ลดลงหลังการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Archuleta (2019) ในการทดสอบระดับความวิตกกังวลทางการเงินหลังจากผู้เข้ารับการศึกษาด้วยการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงินเพื่อการตั้งเป้าหมายในการลดภาวะหนี้สิน โดยใช้หลักการพื้นฐานของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมุ่งไปสู่อนาคตของผู้รับการปรึกษา เน้นการหาทางออกโดยไม่มองหว่า “ปัญหา” มีที่มาอย่างไร และเกี่ยวข้องกับอะไร แต่มองไปยังสิ่งที่กำลัง

เกิดขึ้นในปัจจุบันและพัฒนาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาสามารถทำได้ในปัจจุบันและในอนาคตโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อบรรลุเป้าหมายในการลดภาวะหนี้สินของผู้รับการปรึกษา โดยผู้เข้าร่วมปรึกษาได้ทำแบบทดสอบความวิตกกังวลทางการเงิน (Archuleta et al., 2013) ก่อนการปรึกษาและหลังการปรึกษา ปรากฏว่าหลังการปรึกษาด้วยทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นกลุ่มทดลองมีระดับความวิตกกังวลทางการเงินลดลงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ยิ่งไปกว่านั้นยังสอดคล้องกับผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ถูกนำไปใช้ในการปรึกษากลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลและความกลัวจากการคลอดบุตรตามธรรมชาติในงานวิจัยของ Mortazavi et al. (2020) ได้นำทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้นทดลองกับกลุ่มตัวอย่างหญิงตั้งครรภ์ในประเทศอิหร่าน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ครั้งแรกจำนวน 121 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบวัดระดับอาการวิตกกังวลในการคลอดบุตร การทดลองแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยหลังจากกลุ่มทดลองเข้าโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มโดยใช้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจำนวน 5 ครั้ง พบว่าความวิตกกังวลจากการคลอดบุตรตามธรรมชาติลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมมติฐานข้อที่ 5 ผลการปรึกษาพบว่า วยเริ่มทำงานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินในระยะก่อนการทดลองและระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 71.30(S.D. =4.99) และ 35.50(S.D. =9.97) ตามลำดับ ซึ่งคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง 35.80 อาจเป็นเพราะการใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) ให้แก่สมาชิกซึ่งเป็นเทคนิคสามารถช่วยนำสมาชิกออกไปจากสภาวะความวิตกกังวลทางการเงินในปัจจุบัน เกิดความคิดนอกกรอบและการมองมุมใหม่ (Reframe) นำไปสู่การพัฒนามองเห็นภาพเป้าหมายของตนเอง และสามารถกำหนดเป้าหมายออกเป็นระยะสั้น ระยะกลางและระยะยาวในอนาคตได้ สมาชิกท่านหนึ่งได้แบ่งปันความรู้สึกหลังจากได้ตอบคำถามปาฏิหาริย์ว่า “แค่หนูจินตนาการ ว่าหลับลงแล้วตื่นขึ้นมาไม่มีหนี้แล้ว หนูก็รู้สึกโล่ง สบายใจอย่างบอกไม่ถูก ทำให้หนูมีความสุขมาก และไม่มี ความกังวลเลย” ความรู้สึกหลังคำถามนี้ทำให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจอย่างต่อเนื่องในการหาแนวทางที่จะบรรลุเป้าหมายที่ละขั้นตอนการคิดถึงอดีตหรือต้นตอของปัญหาในปัจจุบัน นอกจากนี้การแบ่งเป้าหมายออกเป็นระยะยังสามารถทำให้เกิดผลลัพธ์ได้ง่าย ตลอดจน

รักษาและเพิ่มระดับแรงจูงใจให้สูงขึ้นได้ง่ายกว่าการกำหนดเป้าหมายใหญ่เพียงอย่างเดียว ยิ่งไปกว่านั้นคำถามปฎิหาริย์ยังทำให้ผู้วิจัยสังเกตและได้ทราบถึงบุคคลสำคัญ (VIP) (Lutz,2014) ที่มีอิทธิพลต่อสมาชิกแต่ละคนและจะนำพาสมาชิกไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วขึ้น เช่น พ่อ แม่ ลูก คู่สมรสหรือบุคคลในครอบครัว การสนทนาประกอบกับการตั้งชุดคำถามให้สมาชิกทบทวนตนเองผ่านคำถามบอกระดับ ร่วมกับเทคนิคคำถามปฎิหาริย์ จะกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาประเมินความรุนแรงหรือการบรรเทาสถานการณ์ทางการเงินที่เกี่ยวข้องกับหนี้สิน และหากกิจกรรมหรือพฤติกรรมไม่ส่งเสริมให้เป้าหมายมีความสำเร็จ ผู้วิจัยจะกระตุ้นให้สมาชิกหยุดปฏิบัติและทดแทนด้วยการค้นหากิจกรรมอื่น (If it's not working, do something different) มาทดแทน ในทางตรงกันข้ามหากกิจกรรมนั้นทำแล้วได้ผลดี สมาชิกจะถูกสนับสนุนให้ทำกิจกรรมนั้นเพิ่มขึ้น (If it works, do more of it)

โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นทำให้วัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษามีโอกาสได้ทบทวนตลอดจนสำรวจเรื่องราว สร้างความเชื่อมโยงของกิจกรรมที่นำไปสู่ผลลัพธ์ มีการเขียนบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวัน ทำสมาชิกมีโอกาสสำรวจ และวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินของตนมากกว่าหมกหมุ่นกับภาวะหนี้สิน ซึ่งทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะเน้นทางออกของปัญหาส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ตลอดจนค้นพบทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองด้วยความรู้สึกว่ามีปัญหาที่ยังคงอยู่แต่ไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา เมื่อสมาชิกรู้สึกเป็นอิสระจากปัญหาจะทำให้มีความเข้มแข็งในตนเอง นอกจากนี้ยังเกิดการพัฒนาการแก้ปัญหาตนเองอย่างต่อเนื่อง การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจึงเป็นทฤษฎีที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Archuleta et al. (2015) ที่ทำการศึกษาเพื่อพิสูจน์ว่าทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นสามารถใช้ได้ผลในการปรึกษาเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลทางการเงินให้แก่กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาจำนวน 8 คนที่มีปัญหาทางการเงินและหนี้สิน โดยการปรึกษาเน้นไปที่การค้นหาทางออกเพื่อลดปัญหา (Positive orientation) โดยการทดสอบโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินทดสอบกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้ารับการปรึกษา หลังการปรึกษา และมีการติดตามผลสามเดือนโดยใช้แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินชุดเดียวกัน หลังการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงินแล้วเสร็จ ซึ่งผลการวิจัยพบว่าความความวิตกกังวลทางการเงินลดลงเช่นเดียวกับพฤติกรรมทางการเงินของผู้เข้าร่วมปรึกษาก็มีการเปลี่ยนแปลงลดความวิตกกังวลในทิศทางที่ดีขึ้นรวมทั้งพฤติกรรมการใช้จ่ายและมุมมองที่มีต่อเงินก็เป็นไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย

สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถลดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานได้เป็นอย่างดี โปรแกรมรวมทั้งรูปแบบของการให้การปรึกษาเป็นแบบ กระชับ ตรงประเด็นไปที่การแก้ปัญหาทางการเงิน ไม่คำนึงถึงต้นตอสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดปัญหา อีกทั้งไม่คำนึงถึงความเชื่อมโยงของปัญหาและทางออก นอกจากนี้สมาชิกหลังจากการปรึกษาได้ ตระหนักจุดแข็ง ทรัพยากร และศักยภาพของตนเอง และนำจุดแข็งเหล่านี้ไปกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของตนเอง สร้างความหวังใหม่ จึงเป็นไปได้มากที่สมาชิกที่ได้รับการ ปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นทางการเงินได้รับประสบการณ์ และเก็บเกี่ยวนำไปพัฒนาปรับ ความคิด พฤติกรรมและมุมมองทางการเงิน และนำไปสู่การลดความวิตกกังวลทางการเงินหลังจาก ยุติการปรึกษาได้ด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัยที่พบว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีผลต่อการลด ความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้เป็นอย่างดี ดังนั้นควรมี การส่งเสริมการนำเอาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาไป ช่วยเหลือในการให้การปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินไปยังกลุ่มประชากรอื่นที่มีปัญหา ทางการเงิน เช่น กลุ่มควบคุม กลุ่มวัยเริ่มทำงานในพื้นที่อื่นๆ เป็นต้น

2. การพัฒนาทักษะอื่นที่มีความเฉพาะเจาะจงในการปรึกษาให้แก่นักจิตวิทยาการปรึกษา จะทำให้สามารถเชื่อมโยงกับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาและช่วยให้การปรึกษาสอดคล้องกับ เรื่องราว ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาได้ รวดเร็วขึ้น เช่น ทักษะด้านการเงินที่เชื่อมโยงกับการตั้งคำถามช้อยกเว้น คำถามวัดระดับ และ คำถามปฎิหาริย์ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลทางการเงิน จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเชื่อมโยงไป ยังสถานการณ์ของตนเองและสามารถค้นหาทางออกเพื่อสร้างเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

1. งานวิจัยในอนาคตควรมีการนำเอาทฤษฎีทางจิตวิทยาอื่นที่มีหลักการในการค้นหาต้น ตอของปัญหา ประสบการณ์ ภูมิหลังและสภาพแวดล้อมของบุคคลมาใช้ควบคู่กับบุคคลที่มีความ วิตกกังวลทางการเงิน เช่น ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive theory) ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยง ระหว่างความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และความเชื่อในเรื่องการเงิน การตระหนักรู้ความเชื่อทาง การเงินซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ของพฤติกรรมทางการเงินของบุคคล ตลอดจน

การปรับความเชื่อทางการเงินนำไปสู่การปรับพฤติกรรมการใช้เงิน การปรับทัศนคติและมุมมองที่มีต่อการเงิน เช่น ความเชื่อว่า “ของมันต้องมี” “ซื้อก่อนผ่อนทีหลัง” ตลอดจนการชื่นชมและต้องการเลียนแบบคนมีเงินในสังคมปัจจุบัน หรือการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) ที่ทำให้บุคคลเข้าใจและตระหนักถึงการกำกับตนเองในทางการเงิน (Self-regulation) เพื่อให้มีความยับยั้งชั่งใจก่อนการใช้จ่ายเงินเกินตัวจนเป็นหนี้ รวมทั้งการประเมินศักยภาพตนเอง (Self-efficacy) ในด้านการเงิน ซึ่งทฤษฎีทางการปรึกษาเหล่านี้จะทำเข้าใจภูมิหลัง ต้นตอของความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมทางการเงิน สุดท้ายจะเกิดประโยชน์สูงสุดและแก้ไขความวิตกกังวลทางการเงินในระยะยาวแก่ผู้เข้ารับการศึกษาได้

2. การนำเอาทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาครอบครัว เช่น ทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่น (Transgenerational family counseling theory) เข้ามาพิสูจน์ว่าปัญหาทางการเงินของครอบครัวว่า มีความเกี่ยวข้องถึงความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวหรือไม่ และข้อจำกัดทางการเงินเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อบทบาทและหน้าที่ที่แตกต่างกันของสมาชิกในครอบครัวหรือไม่ เนื่องจากหลักการของทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคลและไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อสะสมจะกลายเป็นความวิตกกังวลเรื้อรัง (Chronic anxiety) ที่เป็นพื้นฐานของความผิดปกติอื่นๆ ตามมา รวมทั้งอาจส่งผ่านจากรุ่นเก่าสู่รุ่นใหม่ได้ตามกระบวนการสืบทอดบรรพบุรุษ (Multigenerational transmission process) หากสมาชิกในครอบครัวมีความสามารถในการแยกตนเอง (Differentiation of self) ต่ำก็จะเกิดการหลอมรวมทางอารมณ์ได้ง่าย ดังนั้นเมื่อครอบครัวมีความวิตกกังวลทางการเงินจะส่งผลกระทบต่อปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกอย่างไร

บรรณานุกรม

กชวรรณ พลอยทับทิม, ฅณ์สุวรรณ บัวทอง, จิรดา ประสาทพรศิริโชค, & ปรีชวัน จันทร์ศิริ. (2564).

ความชุกและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้าในครูโรงเรียนเอกชนประจำ
หญิงล้วนแห่งหนึ่ง. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 66(1), 25-38.

กนกกานต์ ด้านสว่างกุล. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการก่อหนี้ของคนเริ่มต้นทำงาน. *คณะบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง*

กรมสุขภาพจิต. (2565). *ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย*.

<https://gdcatalog.go.th/dataset/gdpublish-dash-board-mentalhealth/resource/fc36e177-3cd8-4a5e-88cf-681d08106c4b/>

กองพัฒนาข้อมูลตัวชี้วัดสังคม สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *ภาวะ
สังคมไทยไตรมาสสาม ปี 2566*. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.

https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=socialoutlook_report

กุลวิณ ชุ่มฤทัย. (2561). *ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการศึกษานันทนาการออกกระยะสั้นต่อการ
แก้ปัญหาเชิงสังคมของนิสิตชั้นปีที่ 1* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย
บูรพา]. สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยบูรพา.

<https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b0032795>

คณินนิตย์ วิชัยดิษฐ์. (2543). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดของบุคลากรโรงพยาบาลสุราษฎร์ธานี. *ที่
ประชุมวิชาการ กรมสุขภาพจิต*(6).

ณัฐกานต์ วรสง่าศิลป์, & ชลธิชา แย้มมา. (2564). *โควิดสู่วิกฤตเศรษฐกิจกับการกิจช่วยเหลือลูกหนี้*

ครบวงจรยิ่งขึ้น. ธนาคารแห่งประเทศไทย. https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/Article_13May2021.html

ดวงมณี จงรักย์. (2552). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น* (2 ed.). สมาคมส่งเสริม
เทคโนโลยี(ไทย-ญี่ปุ่น).

ดัยนยา ฤทธิพันธุ์, ธโนทัย มงคลสินธุ์, วศักดิ์ ผดุงเศรษฐกิจ, เอกอมร ภัทรกิจพงศ์, ณัฐพงศ์ แก้วสุวรรณ,
ธิติมา อ่องทอง, & กุลนาถ ชินโคต. (2561). แนวทางการสอดแทรกศิลปะที่เกิดจากการบูรณา
การเพื่อบรรเทาความเครียดของกลุ่มคนวัยทำงานตอนต้นในสังคมเมือง. *วารสารวิจัยและ
พัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา*, 10(2).

ตฤติลา จำปาวัลย์. (2561). ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. *วารสารพุทธจิตวิทยา*, 3(1).

ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทยและคณะเศรษฐศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (2565). *พฤติกรรม*

เชิงลึกและไลฟ์สไตล์ทางการเงินของคนรุ่นใหม่.

<https://www.media.set.or.th>set>document>jun>

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2566). แนวทางการแก้ปัญหาหนี้ครัวเรือนอย่างยั่งยืน. ธนาคารแห่งประเทศไทย. <https://www.bot.or.th/th/news-and-media/news/news-20230721.html>

ปรีชา วิทยาภรณ์. (2559). กระบวนการแก้ไขปัญหาทางการเงินของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา [ปรัชญาคุษฎีบัณฑิตบริหารการศึกษา, มหาวิทยาลัยศิลปากร].

พจนีย์ ดวงจรัส. (2559). ผลของโปรแกรมการบำบัดรายบุคคลทางความคิดและพฤติกรรมต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวลทั่วไป [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].

พรทิพย์ แสงช่วง, & ศิวพงศ์ ชีรอำพน. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเป็นหนี้ในระบบของประชาชนในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *SSRU Journal of Public Administration*, 4(2), 59-69.

เพ็ญภา กุลนภาค. (2560). การศึกษาคอบครัว (2 ed.). แสมคอมพิว ออฟเซท.

ไพรัตน์ นามวงษ์. (2547). หลักการวิจัยทางการศึกษา. ภาควิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

มนทนา คงแก้ว, นดพลพิชัย ดุลยวาทิต, & กุลธิรา ทองใหญ่. (2561). สถานการณ์หนี้ครัวเรือนกับการสร้างวินัยทางการเงินเพื่อความพอเพียง [รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย].

มาโนช หล่อตระกูล, & ปราโมทย์ สุคนิชย์. (2558). จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี (4 ed.). ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์รามาธิบดีโรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.

มาริสสา สกุลวัฒนา, & ชลวิทย์ เจียรจิตต์. (2565). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการก่อหนี้การศึกษาของกลุ่มพนักงานวัยเริ่มทำงานของบริษัทเอกชน [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ].

ลัทธิญา สกฤตทอง. (2564). ภูมิคุ้มกันใจที่คนเป็นหนี้ต้องมี. ธนาคารแห่งประเทศไทย.

https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/Article_25May2021.html

วนิดา โชคปลอด. (2554). การเป็นหนี้ในระบบของพนักงาน กรณีศึกษานิกมสวนอุตสาหกรรมเครือสหพัฒน์ ศรีราชา จังหวัดชลบุรี [วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา].

วรัญญา คงปรีชา. (2560). ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความไว้วางใจในคู่สามีภรรยา [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา]. สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยบูรพา.

<https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00251203>

- วิกลางใจ แสงวิจิตร, พนิน อินทะระ, & ภูมิ ชีเจริญ. (2562). *Fin Tech* กับการจัดการหนี้ครัวเรือนนอก
ระบบเพื่อปรับปรุงคุณภาพชีวิตอย่างยั่งยืน [รายงานวิจัย, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์].
- ศรัณญา คีตสงคราม, & อนงค์นุช เทียนทอง. (2563). อิทธิพลของความรู้และทัศนคติทางการเงินต่อ
การก่อหนี้ส่วนบุคคลในวัยเริ่มทำงาน: หลักฐานการศึกษาในจังหวัดชัยภูมิ. *วารสารวิทยาการ
จัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี*, 2(5), 84-85.
- ศุภมาส หวานสนิท. (2559). *ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อความสามารถ
ในการแก้ปัญหาของนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยบูรพา]. สำนักหอสมุดมหาวิทยาลัยบูรพา.
<https://webopac.lib.buu.ac.th/catalog/BibItem.aspx?BibID=b00228024>
- สุนีย์ สุธีวีระขจร. (2547). *การเปรียบเทียบผลการสัมผัสบำบัดกับดนตรีต่อความวิตกกังวลก่อนผ่าตัด
ของผู้ป่วยมะเร็งเต้านม* [วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยบูรพา].
- สุภาพร เลิศร่วมพัฒนา. (2554). *การเยี่ยมผู้ป่วยก่อนผ่าตัดโดยพยาบาลห้องผ่าตัดต่อระดับความวิตก
กังวลและความพึงพอใจของผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัด ณ ห้องผ่าตัด โครงการจัดตั้งศูนย์
วิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา* [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยบูรพา].
- โสภณ รัตนกร. (2556). *กฎหมายแพ่งและพาณิชย์* (11 ed.). นิตยบรรณาการ.
- Altundag, Y., & Bulut, S. (2019). The Effect of Solution-Focused Brief Counseling on Reducing
Test Anxiety. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 37(1).
<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.6270>
- Amit, N., Ismail, R., Zumrah, A. R., Mohd Nizah, M. A., Tengku Muda, T. E. A., Tat Meng, E. C.,
Ibrahim, N., & Che Din, N. (2020). Relationship Between Debt and Depression, Anxiety,
Stress, or Suicide Ideation in Asia: A Systematic Review. *Front Psychol*, 11, 1336.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01336>
- Anne Bodmer Lutz. (2014). *Learning Solution-Focused Therapy* American Psychiatric Publishing.
- Archuleta, K. L., Burr, E. A., Bell Carlson, M., Ingram, J., Irwin Kruger, L., Grable, J., & Ford, M.
(2015). Solution Focused Financial Therapy: A Brief Report of a Pilot Study. *Journal of
Financial Therapy*, 6(1). <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1081>
- Archuleta, K. L., Glenn, C., Lawson, D. R., Clady, J. P., & Solomon, S. (2021). I Know I Should,
But Do I Do It? Connecting Covert and Overt Financial Behaviors. *Journal of Financial*

Counseling and Planning, 32(3), 550-563. <https://doi.org/10.1891/jfcp-2021-0008>

Archuleta, K. L., Mielitz, K. S., Jayne, D., & Le, V. (2019). Financial Goal Setting, Financial Anxiety, and Solution-Focused Financial Therapy (SFFT): A Quasi-experimental Outcome Study. *Contemporary Family Therapy*, 42(1), 68-76. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09501-0>

Archuleta Kristy. L, Dale Anita, & Span Scott. M. (2013). College Students and Financial Distress : Exploring Debt, Financial Satisfaction, and Financial Anxiety. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 24(2).

Bradly T. Klontz, Sonya L. Britt, & Kristy L. Archuleta. (2015). *Financial Therapy Theory Research and Practice*. Springer.

Gerald Corey. (2013). *Theory and Practice Counseling Psychology: Process & Practice* (Vol. 9). Brook/Cole.

Heo, W., Cho, S. H., & Lee, P. (2020). APR Financial Stress Scale: Development and Validation of a Multidimensional Measurement. *Journal of Financial Therapy*, 11(1). <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1216>

Hoseini Tabatabaei, R., & Bolghan-Abadi, M. (2020). Effectiveness of Solution-Focused Group Therapy in Generalized Anxiety Disorder in Patients with Multiple Sclerosis. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 22(2). <https://doi.org/10.5812/zjrms.69355>

Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Wadsworth: Thomson higher

Education Khurram Ajaz Khan, Mohammad Anam Akhtar, Sandeep Kumar Dey, & Rafia Ibrahim. (2020). Financial Anxiety, Financial advice, and E-payment use : Relationship and Perceived Difference between Males & Females of Generation Z. *Journal of Critical Reviews*, 7(18).

Lea, S. E. G. (2020). Debt and Overindebtedness: Psychological Evidence and its Policy Implications. *Social Issues and Policy Review*, 15(1), 146-179. <https://doi.org/10.1111/sipr.12074>

- Levinson., D. (1986). A Concept of Adult Development. *American Psychologist*, 41(1), 1-13.
- Meltzer, H., Bebbington, P., Brugha, T., Jenkins, R., McManus, S., & Dennis, M. S. (2011, Apr). Personal debt and suicidal ideation. *Psychol Med*, 41(4), 771-778.
<https://doi.org/10.1017/S0033291710001261>
- Mortazavi, F., Mehrabadi, M., & karrabi, R. (2020). Effectiveness of Solution-Focused Counseling Therapy on Pregnancy Anxiety and Fear of Childbirth : A Randomized Clinical Trial. *Nursing Practicing Today*(December). <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-137775/v1>
- O'Connell, B. (2012). *Solution-Focused Therapy*. Sage Publication.
- Ozkapu, Y. (2022). Religion and Spiritual in Solution-Focused Brief Therapy. *Spiritual Psychology and Counseling*, 7(2), 201-220. <https://doi.org/10.37898/spc.2022.7.2.176>
- Ranta, M., Punamäki, R.-L., Chow, A., & Salmela-Aro, K. (2019). The Economic Stress Model in Emerging Adulthood: The Role of Social Relationships and Financial Capability. *Emerging Adulthood*, 8(6), 496-508. <https://doi.org/10.1177/2167696819893574>
- Spielberger, C. D. (1972). *Needed Research on Stress and Anxiety. A Special Report of the USOE sponsored grant study : Critical Appraisal of research in the Personality -Emotion-Motivation Domain* [Taxus Christian University].
- Tran, A. G. T. T., Lam, C. K., & Legg, E. (2018). Financial Stress, Social Supports, Gender, and Anxiety During College: A Stress-Buffering Perspective. *The Counseling Psychologist*, 46(7), 846-869. <https://doi.org/10.1177/0011000018806687>



ภาคผนวก

The logo of Burapha University is a large, circular emblem in the background. It features a central golden figure, possibly a deity or a symbol of knowledge, surrounded by a golden border. The Thai text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' is written along the top inner edge, and 'BURAPHA UNIVERSITY' is written along the bottom inner edge.

ภาคผนวก ก

1. แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน
2. โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน



แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

(Financial Anxiety Score for First Jobbers)

คำชี้แจง

1. แบบวัดนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประเมินภาวะความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน
2. คำตอบของข้อคำถามไม่มีถูกผิด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาท่านให้ตอบคำถามตามความเป็นจริง และตรงต่อความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว
3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดภาวะความวิตกกังวลทางการเงินนี้ ผู้วิจัยจะบันทึกเป็นความลับและรายงานในภาพรวมเท่านั้น ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล
4. คำตอบของผู้ตอบแบบวัดจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการวิจัย
5. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

แบบวัดจะประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 ประเมินภาวะความวิตกกังวลทางการเงินจำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

นางสาวรังสิมา ถนอมสิงห์

นิสิตระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมายลงในช่องที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุดให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ใน หน้าข้อความที่ตรงกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 18-20 ปี 21-23 ปี 24-26 ปี
 27 ปีขึ้นไป
3. สถานภาพ โสด สมรส
 แยกกันอยู่ หย่า
4. จำนวนบุตร 0 1
 2 มากกว่า 2
5. ระดับการศึกษาสูงสุด
 ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น
 มัธยมศึกษาตอนปลายหรือเทียบเท่า
 ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
 อื่นๆ
6. ระยะเวลาในการทำงานหลังจบการศึกษา
 ต่ำกว่า 1 ปี 1-2 ปี
 3-5 ปี มากกว่า 5 ปี
7. ลักษณะงานของผู้ตอบแบบสอบถาม
 งานประจำประเภทเต็มเวลา
 การจ้างงานแบบชั่วคราว
 การจ้างงานที่มีการระบุระยะเวลาสิ้นสุดการจ้างงาน

8. รายได้ต่อเดือนของผู้ตอบแบบสอบถาม

() 8,000-15,000 บาท

() 15,001-25,000 บาท

() 25,001-30,000 บาท

() 30,001-40,000 บาท

() มากกว่า 40,000 บาท

9. ท่านมีภาวะหนี้สินหรือไม่ () มี

() ไม่มี หากท่านเลือกข้อนี้ไม่ต้องทำข้อ 10

10. สัดส่วนของหนี้สินต่อรายได้

() 1-30% ของรายได้

() 31-50% ของรายได้

() 51-80% ของรายได้

() 81-100% ของรายได้

() มากกว่า 100% ของรายได้

ส่วนที่ 2 ข้อมูลด้านความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะหนี้สิน

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความและทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของตนเองมากที่สุดในช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา โดยมีระดับการให้คะแนนดังนี้

- (1) ไม่จริงที่สุด หมายถึง ท่านไม่เคยมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้เลยในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา
- (2) ไม่จริง หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา มากกว่า 1 ครั้ง
- (3) จริงบ้างไม่จริงบ้าง หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ในช่วงระยะเวลา

ที่ผ่านมา มากกว่า 3 ครั้ง

(4) จริง หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา มากกว่า 5 ครั้ง

(5) จริงมากที่สุด หมายถึง ท่านมีความคิด ความรู้สึกและการกระทำเหล่านี้ในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาทุกวัน

ข้อความ (ด้านอารมณ์)		ระดับ				
		1	2	3	4	5
1	ฉันรู้สึกวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สินของตนเอง					
2	ฉันรู้สึกหงุดหงิดง่ายเมื่อพูดถึงภาวะหนี้สิน					
3	ฉันรู้สึกหุดหู่และสิ้นหวังเนื่องจากภาวะหนี้สิน					
4	ฉันมีอาการหวาดกลัวและไม่มั่นคงเนื่องจากภาวะหนี้สิน					
5	ฉันมีภาวะหมดไฟในการทำงานเนื่องจากภาวะหนี้สิน					
6	ฉันเป็นทุกข์ทางใจเนื่องจากภาวะหนี้สิน					
ข้อความ (ด้านร่างกาย)		ระดับ				
		1	2	3	4	5
7	ฉันมีอาการปวดหัวและตึงตามกล้ามเนื้อสาเหตุจากความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สิน					
8	ฉันรู้สึกหนาวสั่นสาเหตุจากความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สิน					
9	ฉันรู้สึกหัวใจเต้นเร็วกว่าปกติเหตุจากความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สิน					
10	ฉันรู้สึกมวนท้องคลื่นไส้สาเหตุจากความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สิน					
11	ฉันมีภาวะนอนไม่หลับ/หลับยากเนื่องจากความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สิน					
12	ฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและอ่อนเพลียเนื่องจากภาวะหนี้สิน					
ข้อความ (ด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์)		ระดับ				
		1	2	3	4	5
13	ฉันมักมีความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดเกี่ยวกับภาวะหนี้สิน					
14	ฉันมีสัมพันธภาพกับผู้อื่นน้อยลงเพราะภาวะหนี้สิน					
15	ฉันหมดความสนใจในกิจกรรมประจำวันที่เคยชื่นชอบ					
16	ฉันมักจะประสบปัญหาในการทำงานเนื่องจากภาวะหนี้สิน					
17	ฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่เพราะภาวะหนี้สิน					

18	ฉันต้องควบคุมสมาธิในการทำงานและความสนใจในชีวิตประจำวันมากกว่าปกติเนื่องจากภาวะหนี้สิน					
19	ฉันทำงานผิดพลาดมากขึ้นเพราะภาวะหนี้สิน					
20	ฉันมักกลางาน หรือขาดงานเพราะภาวะหนี้สิน					

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณผู้ตอบแบบสอบถามเป็นอย่างยิ่ง



นางสาวรังสีมา ถนอมสิงห์
 นิสิตระดับวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
 ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ตารางสรุปโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัย
 เริ่มต้นทำงาน

(The Effect of Solution Focused Brief Therapy on Financial Anxiety of First Jobbers)

ครั้งที่	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ทักษะและเทคนิค	สื่อ/อุปกรณ์/ใบงาน
1	สร้างสัมพันธภาพ นั้นคือใคร	1. เพื่อสร้างความร่วมมือและสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มตลอดจนสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการให้การปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มกำหนดกฎระเบียบและข้อตกลงร่วมกัน	-ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ -ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ -ทักษะสะท้อนความ -เทคนิคการเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษา (Pre-Therapy Change) -เทคนิคสร้างความร่วมมือ (Establishing a Collaborative)	-ใบงาน กิจกรรมการปรึกษาครั้งที่ 1 “ถ้อยแห่งความวิตกกังวล” -กล่องเอกสาร “บันทึกประสบการณ์” โดยเขียนชื่อของสมาชิกแต่ละคน

2	<p>รักษา สัมพันธภาพ และสำรวจ ศักยภาพใน ตัวตน (Positive Orientation)</p>	<p>1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพ ของสมาชิกกลุ่มในการให้ การปรึกษา 2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ สถานการณ์และความวิตก กังวลทางการเงิน 3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจ ศักยภาพและทรัพยากร เพื่อประเมินการหาทาง ออก</p>	<p>-ทักษะการฟังอย่าง ตั้งใจ -ทักษะการใช้ คำถาม -ทักษะการสนทนา เชิงบวก -เทคนิคการใช้ คำถามบอกระดับ (Scaling Question) -เทคนิคการให้ ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback to Clients) -เทคนิคการ มอบหมายงานครั้ง แรก (Formular First Session Task)</p>	<p>-กิจกรรม “My Scaling Cup” -ใบงาน กิจกรรมการ ปรึกษาครั้งที่ 2 “MONEY LEAGUE” -กระดาษแข็ง -ปากกา -การบ้าน บันทึก ประจำวัน รายรับรายจ่าย 3 สัปดาห์ -กล่องเอกสาร “บันทึก ประสบการณ์” โดยเขียนชื่อ ของสมาชิกแต่ ละคน</p>
3	<p>แลกเปลี่ยน ปัญหาให้เป็น ปาฏิหาริย์ (Looking for what is working)</p>	<p>1. เพื่อให้สมาชิกสร้าง ความเปลี่ยนแปลงกับ เรื่องราวของตนเอง และ นำเสนอความหวัง (Best Hope) ของทางออก</p>	<p>-ทักษะการฟังอย่าง ตั้งใจ -ทักษะการใช้ คำถาม -ทักษะการตีความ -ทักษะการสนทนา เชิงบวก -เทคนิคคำถามปาฏิ หาริย์ (Miracle Question)</p>	<p>-ใบงานการ ปรึกษาครั้งที่ 3 “ปาฏิหาริย์แห่ง คำคืน” -เพลงบรรเลง -การนั่งสมาธิ “Butterfly Hug” -กล่องเอกสาร “บันทึก</p>

			-เทคนิคการให้ ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback to Clients)	ประสบการณ์” โดยเขียนชื่อ ของสมาชิกแต่ละคน
4	ค้นหา เป้าหมาย (Focus on Solution , not Problem)	1. เพื่อให้สมาชิกมองหา ข้อบกพร่องในช่วงเวลาที่ ปราศจากเหตุการณ์ที่ สมาชิกกังวลใจ 2. เพื่อให้สมาชิกกำหนด เป้าหมายที่ต้องการ	-ทักษะการฟังอย่าง ตั้งใจ -ทักษะการใช้ คำถาม -ทักษะการตีความ-- เทคนิคการใช้ คำถามข้อบกพร่อง (Exceptional Questions) -เทคนิคการสร้าง เป้าหมาย (Goal Setting) -เทคนิคการให้ ข้อมูลย้อนกลับ- (Feedback to Clients)	-ใบงานการ ปรึกษาครั้งที่ 4 “บันไดแห่ง ความสำเร็จ” -คลิปวิดีโอ -การนั่งสมาธิ “Butterfly Hug” -กล่องเอกสาร “บันทึก ประสบการณ์” โดยเขียนชื่อ ของสมาชิกแต่ละคน
5	เก็บเกี่ยวความ งอกงาม	1. เพื่อให้สมาชิกปรับ กรอบความคิดเดิมให้เป็น การมองมุมใหม่ทางบวก เปลี่ยนความวิตกกังวล เป็นแรงบันดาลใจ 2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึง ความก้าวหน้าของ เป้าหมาย	-ทักษะการฟังอย่าง ตั้งใจ -ทักษะการใช้ คำถาม -ทักษะการสนทนา เชิงบวกเพื่อนำไปสู่ พฤติกรรมเชิงบวก -เทคนิคการสร้าง	-กิจกรรม “ขีด ได้ หัดได้” -ใบงาน “พลัง แห่ง ความหมาย” -การนั่งสมาธิ -กล่องเอกสาร “บันทึก

			เรื่องใหม่ (Reframe) -เทคนิคการใช้ คำถามบอกระดับ (Scaling Question) -เทคนิคการให้ ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback to Clients)	ประสบการณ์” โดยเขียนชื่อ ของสมาชิกแต่ละ คน
6	ยุติการปรึกษา	1.เพื่อให้สมาชิกได้ ทบทวนประสบการณ์ใน การหาทางออกในการ แก้ไขปัญหาของตนเอง 2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการ เรียนรู้และประสบการณ์ รวมทั้งประโยชน์จากการ ปรึกษาและนำไปใช้	-ทักษะการฟังอย่าง ตั้งใจ -ทักษะการสะท้อน ความรู้สึก -ทักษะสรุปความ -เทคนิคคำถามการ ก่อรูปเป้าหมาย (Goals-formation question)	-ใบงานการ ปรึกษาครั้งที่ 6 “หนทาง ข้างหน้า” -รายงานผล บันทึก ประจำวัน รายรับรายจ่าย 3 สัปดาห์ -เพลงบรรเลง -กล่อง “บันทึก ประสบการณ์” สมาชิกแบ่งปัน ความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและ ประโยชน์ของ การปรึกษา ทั้งหมด 6 ครั้ง

รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

ครั้งที่ 1

เรื่อง สร้างสัมพันธภาพ “ฉันคือใคร”

เวลา 75-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การสร้างสัมพันธภาพเป็นการสร้างความไว้วางใจ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึกที่ดีและมีความเชื่อมั่นในผู้รับการปรึกษา ซึ่งนำไปสู่การเปิดเผยปัญหาและความรู้สึกที่แท้จริง ในการปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพในครั้งแรกผู้นำกลุ่มให้การปรึกษาจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้สมาชิกกลุ่มรับการปรึกษารู้สึกคุ้นเคยและไว้วางใจโดยการพูดคุย ทำความรู้จักเบื้องต้น และชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงรายละเอียดและระเบียบในการให้การปรึกษา จากนั้นผู้นำกลุ่มจะให้ข้อมูลและความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นซึ่งเป็นกระบวนการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาโดยใช้เทคนิคการเปลี่ยนแปลงก่อนการปรึกษา (Pre therapy Change) ซึ่งผู้นำกลุ่มกระตุ้นและมุ่งมั่นที่จะสร้างบรรยากาศของการเคารพซึ่งกันและกัน การสนทนาและการยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งสมาชิกจะได้รับอิสระในการสำรวจ ค้นหาและพัฒนาความต้องการให้ชีวิตแตกต่างออกไปและต้องใช้อะไรบ้างในการเปลี่ยนแปลงครั้งนี้เพื่อหาทางออกของปัญหาของตนเองให้เหมาะสมนำไปสู่การเยียวยาภาวะความวิตกกังวลของสมาชิกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความร่วมมือและสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองในการให้การปรึกษา
2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มกำหนดกฎระเบียบและข้อตกลงร่วมกัน
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแสดงความวิตกกังวลทางการเงินที่มีผลในด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านสังคม ประสิทธิภาพและแรงจูงใจต่องาน

สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานกิจกรรมการปรึกษาครั้งที่ 1 “ด้วยแห่งความวิตกกังวล”

วิธีดำเนินการ

การสร้างสัมพันธภาพเป็นสิ่งสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเริ่มต้นให้การปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้คุ้นเคย และสามารถเปิดเผยเรื่องราวของตนเองได้อย่างสบายใจ ซึ่งผู้นำกลุ่มได้

ใช้ทักษะการปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การใช้คำถาม การฟังอย่างตั้งใจ การทวนความ การสรุปความ และเทคนิคการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก แนะนำตนเองและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง ร่วมกันเพื่อสร้างความคุ้นเคย หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมการให้การปรึกษาและแจ้งรายละเอียดวัน เวลาและจำนวนครั้งในการให้การปรึกษา ซึ่งในการให้การปรึกษา จะพบกันสัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวมทั้งหมด 6 ครั้งและใช้เวลาครั้งละ 75-90 นาที จากนั้นเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการให้การปรึกษา

2. ขั้นดำเนินการ

1. หลังจากสมาชิกทราบถึงรายละเอียดเกี่ยวกับข้อมูลในการปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้นำกลุ่มชี้ชวนสมาชิกพูดคุยสถานการณ์เกี่ยวกับหนี้สินที่นำไปสู่ความวิตกกังวลทางการเงิน โดยการตั้งคำถาม เช่น

“อะไรที่ทำให้คุณเข้ารับการศึกษา”

“สิ่งที่ควรรู้เกี่ยวกับตัวคุณที่จะเป็นประโยชน์ในการทำงานร่วมกัน”

คำถามเหล่านี้เพื่อเป็นการสร้างความร่วมมือของทุกคน รวมทั้งความคาดหวังในการเข้าปรึกษาว่าจะสามารถสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับสมาชิกไปในทางที่ดีขึ้น

2. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรมใบงานที่ 1 “ถ้วยแห่งความวิตกกังวล” เพื่อเขียนความรู้สึกสั้น 3-5 ข้อ ที่ได้รับผลกระทบมาจากสถานการณ์ภาวะหนี้สิน

3. ให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอเรื่องราวของตนเองให้เพื่อนสมาชิกร่วมกันแสดงความคิดเห็น เพื่อให้เกิดความรู้สึกร่วมกันของปัญหา (Universality)

4. จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปความเชื่อมโยงกิจกรรมกับการปรึกษากลุ่มพร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกแสดงออกถึงทางออกในการเปลี่ยนแปลงจากเรื่องราวที่เป็นจริงจากกิจกรรมรวมทั้งอารมณ์ และความรู้สึกต่อเรื่องราว

3. ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยตนเอง รวมทั้งสิ่งที่ได้รับ จากกิจกรรมเชื่อมโยงกับจุดประสงค์ในครั้งนี้ จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกเขียน “สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการปรึกษาคั้งที่ 1 หลังจากสมาชิกเขียนเสร็จให้พับใส่ลงในกล่องเอกสาร ที่มีชื่อของสมาชิกแต่ละคนเพื่อบันทึกประสบการณ์ที่เก็บความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งหลังจบการปรึกษาทุกครั้ง เพื่อนำมาประเมินให้เห็นการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงเมื่อยุติการปรึกษาคั้งที่ 6 ครั้ง ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ารับการปรึกษาคั้งต่อไปก่อนจะยุติการให้การปรึกษาคั้งที่ 1

สรุปใบงานที่ 1

ผู้นำกลุ่มสรุปร่วมกับสมาชิกว่า ความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial Anxiety) หมายถึง สถานการณ์ที่บุคคลไม่สามารถจัดการชำระหนี้ทางการเงินได้ ก่อให้เกิดความเครียด และความขัดข้องในการดำรงชีวิต เกิดความบกพร่องทางร่างกายและอารมณ์ ส่งผลให้ประสิทธิภาพและแรงจูงใจในการทำงานลดลง รวมทั้งมีความสูญเสียคุณค่าในตนเองจากการถูกตีตราจากการเป็นหนี้ ทั้งนี้การปรึกษากลุ่มโดยสมาชิกได้แบ่งปันเรื่องราว สนทนา แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่อย่างเปิดเผยและตรงไปตรงมา ก็อาจจะช่วยหาทางออกรวมทั้งเปลี่ยนแปลงมุมมองของสมาชิกในกลุ่มให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพื่อลดภาวะความวิตกกังวลเกี่ยวกับภาวะหนี้สินเหล่านี้ได้

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือ สังเกตบุคลิกภาพของสมาชิกแต่ละคนเพื่อนำไปปรับการบริหารจัดการกลุ่มเพื่อให้สมาชิกมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน และเพื่อพัฒนาพลวัตในกลุ่มสำหรับปรึกษาในอนาคตต่อไป

2. ผู้นำกลุ่มบัณฑิตการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมลงในแบบบันทึกการปรึกษา

ครั้งที่ 1

รายการประเมิน	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัด
1. ผู้นำกลุ่มประเมิน พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม ของสมาชิก 2. สมาชิกประเมิน สิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วม กิจกรรม	สังเกตพฤติกรรมการร่วม กิจกรรมของสมาชิก การเขียนแบบบันทึกการเรียนรู้	แบบบันทึกการสังเกต พฤติกรรมการร่วมกิจกรรม สิ่งนั้นได้เรียนรู้จากการ ปรึกษา

ใบงานการปรีกษาครั้งที่ 1

“ถ้วยแห่งความวิตกกังวลทางการเงิน”



ความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สินทำให้ฉันรู้สึก.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

ครั้งที่ 2

เรื่อง รักษาสัมพันธภาพ และสำรวจศักยภาพในตัวคน

เวลา 75-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความเชื่อพื้นฐานว่าบุคคลมีความเข้มแข็ง และมีความสามารถที่จะสร้างทางออกที่สามารถยกระดับชีวิตของตนเอง (Positive Orientation) สำคัญของการปรึกษาเกี่ยวกับการสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับสมาชิกกลุ่มและการปรับตัว ในแง่บวกโดยการสร้างความคาดหวังเชิงบวกว่า การเปลี่ยนแปลงนั้นเป็นไปได้ โดยมุ่งเน้นไปที่ ความสามารถ ศักยภาพและทรัพยากรของสมาชิกแต่ละคนมากกว่าสิ่งที่พวกเขาบกพร่อง ส่งเสริม ความเข้มแข็งมากกว่าความอ่อนแอ ตลอดจนมองไปความเป็นปัจจุบันและอนาคตของการหาทาง ออกมากกว่าอดีตและต้นตอของปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อรักษาสัมพันธภาพของสมาชิกกลุ่มในการให้การปรึกษา
 2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจสถานการณ์และความวิตกกังวลทางการเงินที่มีผลในด้านอารมณ์ ด้านร่างกายและด้านสังคม ประสิทธิภาพและแรงจูงใจต่องาน
 3. เพื่อให้สมาชิกสำรวจศักยภาพและทรัพยากรเพื่อประเมินการหาทางออก
- สื่อและอุปกรณ์

1. ถ้วยวัดระดับ “My Scaling Cup”
2. กระดาษแข็งขนาด 1.5x 10 ซม
3. ปากกา
4. ใบงานการปรึกษาครั้งที่ 2 “MONEY LEAGUE”
5. การบ้าน “บันทึกประจำวันรายรับรายจ่ายของครอบครัว 3 สัปดาห์”

วิธีดำเนินการ

สัมพันธภาพในการปรึกษากลุ่ม จะทำให้สมาชิกและผู้นำกลุ่มมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและสร้างพลวัตให้กลุ่มตลอดจนทำให้สมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัย ต่อการแบ่งปันเรื่องราวในการปรึกษากลุ่ม และจะทำให้กลุ่ม ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ของการปรึกษา

การสำรวจศักยภาพในตนเอง เป็นสิ่งที่บุคคลต้องตระหนักรู้เพื่อนำไปใช้ประโยชน์และหาแนวทาง ที่จะทำให้เป็นทางออกของปัญหา

1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และชี้ชวนให้ทบทวนการปรึกษาครั้งที่ 1 จากนั้นให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวจากกิจกรรม “FACT or FAKE with my money” และสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนคาดหวังถึงการเปลี่ยนแปลงจากสถานการณ์หลังการปรึกษา เพื่อรักษาสัมพันธภาพและเปิดโอกาสให้สมาชิก ได้จดจำเรื่องราวร่วมกันเพื่อเพิ่มความคุ้นเคยและสร้างความรู้สึกอันเป็นหนึ่งเดียว (Universality) รวมทั้งการแลกเปลี่ยนข้อมูลและประสบการณ์ให้มีความหวัง (Instillation of hope) ในการหาทางออกร่วมกัน เพื่อสร้างรู้สึกกลุ่มเป็นพื้นที่ปลอดภัยและทำให้สมาชิกทุกคนสามารถแสดงออกถึงเรื่องราว อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกร่วมกันได้อย่างสะดวกใจและทำให้กลุ่มมีพลวัต จากนั้นผู้นำกลุ่มพาสมาชิกเข้าสู่กระบวนการปรึกษา

2. ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกใช้หลักการของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยตั้งคำถามบอกระดับ เพื่อให้สมาชิกสำรวจตนเองโดยใช้คำถาม 2 ข้อ ได้แก่ 1. “ณ ปัจจุบัน จากระดับ 0-10 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับหนี้สินของสมาชิกแต่ละคนอยู่ที่ระดับไหน” และ 2. “สมาชิกให้ระดับ 0-10 ต่อความสามารถในการจัดการภาวะหนี้สินของตนเอง”

2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนคำตอบระบุระดับและชื่อของตนเองทั้ง 2 ข้อลงในกระดาษแข็งที่แจกให้แล้วนำไปใส่ในถ้วยความวิตกกังวล ผู้นำกลุ่มสุ่มหยิบคำตอบของสมาชิกจากถ้วยจากระดับ 10-0 (จากมากไปหาน้อย) และให้สมาชิกที่ถูกเลือกแบ่งปันเรื่องราวของตนเองจนครบ 10 คน

3. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามโดยใช้เรื่องราวของสมาชิกที่มีความวิตกกังวลน้อยแต่มีความสามารถในการจัดการหนี้สินสูงเป็นตัวอย่างเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกสร้างความหวัง (Best Hope) และสร้างความเปลี่ยนแปลงในอนาคต โดยผู้นำกลุ่มอาจจะใช้คำถามบอกระดับเป็นตัวกระตุ้น เช่น “มีการเปลี่ยนแปลงทางการเงินอะไรบ้างที่สมาชิกสามารถทำได้เพื่อเลื่อนระดับคะแนนให้มากกว่าเดิม” หรือ “หากสมาชิกต้องการลดระดับความวิตกกังวลเกี่ยวกับหนี้สินจาก 9 เป็น 8 ควรจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง”

4. จากนั้นให้สมาชิกทำกิจกรรมใบงานการปฐมนิเทศครั้งที่ 2 “MONEY LEAGUE” และผู้นำกระตุ้นการสนทนาในแง่บวกจากใบงาน โดยทำให้สมาชิกกลุ่มเชื่อมั่นในตนเองและใช้ประโยชน์จากศักยภาพ และทรัพยากรที่มีอยู่ รวมทั้งมอบหมายการบ้านให้สมาชิกทำ “บันทึกประจำวันรายรับรายจ่าย 3 สัปดาห์”

3. ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วย เชื่อมโยงกิจกรรมกับ Key Concept ถึงการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยที่เป็นไปได้ เชื่อมโยงกับจุดประสงค์ในครั้งนี้นั้น ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกเขียน “สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการปฐมนิเทศครั้งที่ 2 หลังจากสมาชิกเขียนเสร็จให้พับใส่ลงในกล่องเอกสาร ที่มีชื่อของสมาชิกแต่ละคนเพื่อบันทึกประสบการณ์ที่เก็บความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งหลังจบการปฐมนิเทศทุกครั้ง เพื่อนำมาประเมินให้เห็นการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงเมื่อยุติการปฐมนิเทศครบทั้ง 6 ครั้ง ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ารับการปฐมนิเทศครั้งต่อไปก่อนจะยุติการให้การปฐมนิเทศครั้งที่ 2

สรุปใบงานที่ 2

บุคคลสามารถใช้จุดแข็ง ศักยภาพและทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ได้ที่จะแก้ไขความท้าทายที่เข้ามาในชีวิตในการหาทางออกมากกว่าให้ความสำคัญกับจุดอ่อนด้อย ในบางครั้งที่เราสูญเสียทิศทางในการใช้ชีวิตและไม่ได้ตระหนักในความสามารถของตัวเองจึงจำเป็นต้องมีการปรับตัวอย่างบวกมองหาข้อดีในตนเองเป็นการหาแนวทางในการแก้ปัญหาชีวิตและเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถส่วนหนึ่งของการเติบโตมากกว่าการเน้นไปที่สถานะความเจ็บป่วยของปัญหา ละเว้นการยึดติดกับปัญหาไปสู่ขั้นการเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้

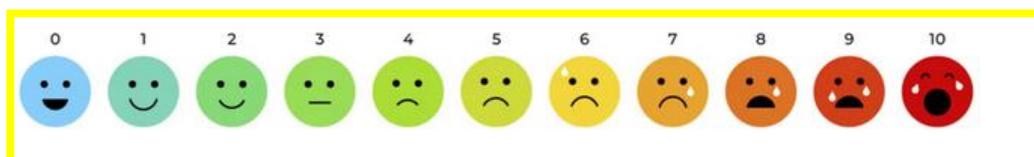
การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือ สังเกตบุคลิกภาพของสมาชิก รวมทั้งระดับความวิตกกังวลทางการเงินเพื่อนำไปปรับปรุงในการปรึกษาครั้งที่ 5 เพื่อตรวจสอบว่าสมาชิกมีระดับความวิตกกังวลปรับเปลี่ยนไปในทิศทางใด
2. ผู้นำกลุ่มบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมลงในแบบบันทึกการปรึกษาครั้งที่ 2

รายการประเมิน	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัด
1. ผู้นำกลุ่มประเมินพฤติกรรมความร่วมมือของสมาชิก	สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือของสมาชิก	แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. สมาชิกประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	การเขียนแบบบันทึกการเรียนรู้	สิ่งฉันได้เรียนรู้จากการปรึกษา

กิจกรรมการปรึกษาครั้งที่ 2

“Scaling Cup”



THE EFFECT OF SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY ON FINANCIAL ANXIETY OF FIRST JOBBERS

ใบงานการปรึกษาครั้งที่ 2

“MONEY LEAGUE”



“คุณได้รับเชิญให้เข้าแข่งขันรายการ MONEY LEAGUE ประเทศไทย ซึ่งคุณต้องแข่งขันแสดงทักษะและศักยภาพทางการเงินของคุณ เช่น การจัดการหนี้สิน การออม การลงทุน หรืออื่นๆ กับผู้เข้าแข่งขันอีก 10 คนซึ่งเป็นอดีตแชมป์ คุณมีเวลาเพียง 5 นาทีให้เขียนทักษะและศักยภาพให้ได้มากที่สุด เพื่อล้มแชมป์เก่า ชิงถ้วยและเงินรางวัล 10 ล้านบาท !!!!”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

ครั้งที่ 3

เรื่อง แลกเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปาฏิหาริย์

เวลา 75-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

“ชีวิตที่ปราศจากปัญหา” คือ เป็นความปาฏิหาริย์ที่บุคคลคาดหวัง ซึ่งปาฏิหาริย์ทำให้บุคคลคิดหาทางออกที่ทำให้ชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลงหลุดพ้นจากปัญหา ค้นหาแนวทางตามที่ตนมีความหวัง รวมทั้งสร้างความแตกต่างให้เกิดขึ้นจริง โดยให้ความสำคัญและความสนใจกับพฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ทำแล้วแตกต่างออกไป (Looking for what is working) มากกว่าการให้ความหมกมุ่นกับปัญหา เพื่อสร้างทางออกที่หลากหลาย ผ่อนคลายปัญหาและมองหาทางออกเพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางบวก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกสร้างความเปลี่ยนแปลงกับเรื่องราวของตนเอง และนำเสนอความหวัง (Best Hope) ของทางออกเพื่อนำไปสู่การลดความวิตกกังวลทางการเงิน

สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานการปรึกษาครั้งที่ 3 “ปาฏิหาริย์แห่งคำคืน”
2. ปากกา ดินสอ ยางลบ
3. คนตรีบรรเลง (https://youtu.be/XkZWarOrW_o)

วิธีดำเนินการ

ในยามที่สมาชิกมีปัญหาจนคิดหาทางออกไม่ได้ ซึ่งในบางขณะที่ปัญหาไม่ได้ถูกมองว่าเป็นปัญหา ช่วงเวลานี้เองที่เราเรียกว่า ข้อยกเว้นของปัญหา (Exceptions)

1. ชั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และชี้ชวนให้สมาชิกทบทวนแนวคิดที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 2 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวและความคิดเห็นซึ่งกันและกันเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้สึกทำประโยชน์ (Altruism) ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน โดยให้การสนับสนุน ข้อเสนอแนะ สร้างความมั่นใจ และให้ข้อมูลโดยการแบ่งปันปัญหาที่คล้ายคลึงกันกับอีกคนหนึ่ง และสร้างความเชื่อมโยงไปสู่หัวข้อและแนวคิดในการปรึกษาครั้งที่ 3 ให้สมาชิกนั่งสมาธิ “Butterfly Hug” 3-5 นาทีเพื่อสร้างความผ่อนคลายและเตรียมพร้อมเข้าสู่กิจกรรม

2. ชั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างการสนทนาเชิงบวกกับสมาชิกที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวข้องกับหนี้สิน ให้สมาชิก ระหว่างการสนทนามีการใช้เทคนิคการตั้งคำถามช้อยกเว้นในสถานการณ์ที่สมาชิกดึงตัวเองออกจากปัญหาให้เป็นช้อยกเว้น รวมถึงการปรับพฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลงที่ทำให้ช้อยกเว้นใช้ได้ผลดี โดยผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทเป็น “ผู้ไม่รู้”

2. ผู้นำกลุ่มตั้งคำถามเพื่อให้สมาชิกค้นหาสิ่งที่แตกต่างจากเดิมและความคิดสร้างสรรค์ในการคิดหาช้อยกเว้นกับความวิตกกังวลทางการเงินผ่านการใช้เทคนิคการกระตุ้นให้เล่าเรื่องราว เช่น “ให้คุณเล่าถึงช่วงเวลาแห่งความสุขที่ไม่มีปัญหาหนี้สินเกิดขึ้นในชีวิตของคุณ” หรือ “เวลาที่คุณไม่มีความวิตกกังวลเกี่ยวกับหนี้สินคุณรู้สึกอย่างไร”

3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนสามารถค้นหาช้อยกเว้นให้กับตนเองได้แล้วให้สมาชิกแบ่งปันเรื่องราวระหว่างกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ช้อยกเว้นที่คล้ายคลึงหรือแตกต่าง

4. หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มนำให้สมาชิกเข้าสู่การทำสมาธิโดยการนั่งหลับตากำหนดลมหายใจ พร้อมเพลงบรรเลงและผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ อันเป็นเทคนิคที่ให้สมาชิกสร้างจินตนาการของตนเองว่า “สมมติว่าคืนหนึ่งในขณะที่คุณหลับไปได้มีช่วงเวลาที่มิปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับชีวิตของคุณและปัญหาหนี้สินได้ถูกแก้ไขและหายไป เมื่อตื่นขึ้นมาจะมีอะไรบ้างที่เป็นสิ่งแตกต่างไปจากเดิม และจะเกิดความเปลี่ยนแปลงกับชีวิตคุณอย่างไรบ้าง”

5. ผู้นำกลุ่มชักชวนสมาชิกให้ค้นหาความแตกต่าง การเปลี่ยนแปลง ความหวังและเป้าหมายแล้ว ผลลัพธ์อื่นที่ได้จากคำถามปาฏิหาริย์อาจทำให้ผู้นำกลุ่มได้รับทราบถึงบุคคลสำคัญของสมาชิก เช่น พ่อ แม่ คู่สมรส ซึ่งอาจมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ด้วย นอกจากนี้คำตอบที่ได้

จากคำถามปาฏิหาริย์ยังสามารถนำไปกำหนดเป้าหมายของสมาชิกแต่ละคนให้เป็นเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาวที่สามารถปฏิบัติได้จริง

5. ผู้นำกลุ่มยุติการปรึกษาและให้สมาชิกทำใบงานการปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 “ปาฏิหาริย์แห่งคำคืน” เพื่อให้สมาชิกนำสิ่งที่เรียนรู้จากการปรึกษาไปสร้างความเปลี่ยนแปลง ความแตกต่าง เพื่อเป็นทางออก

3. ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยกัน ชมเชยหรือแนะนำสิ่งที่ดีที่สมาชิกอาจทำเพื่อแก้ไขปัญหา จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกเขียน “สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการปรึกษารั้งที่ 3 หลังจากสมาชิกเขียนเสร็จให้พับใส่ลงในกล่องเอกสาร ที่มีชื่อของสมาชิกแต่ละคนเพื่อบันทึกประสบการณ์ที่เก็บความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งหลังจบการปรึกษาทุกครั้ง เพื่อนำมาประเมินให้เห็นการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงเมื่อยุติการปรึกษารอบทั้ง 6 ครั้ง ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ารับการปรึกษาครั้งต่อไปก่อนจะยุติการให้การปรึกษารั้งที่ 3

สรุปใบงานที่ 3

บุคคลมีช่วงเวลาที่ติดกับของปัญหาของตนและใช้ความพยายามเพื่อค้นหาสาเหตุของปัญหา เช่น ทำไมบุคคลจึงมีภาวะหนี้สิน เพราะอะไรบุคคลจึงไม่มีความสามารถจัดการการเงิน และหมกมุ่นวุ่นกับการหาสาเหตุวนเวียนไปมาไม่สามารถหาทางออกได้ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเชื่อว่าบุคคลไม่ได้มีปัญหาดึกกับตัวตลอดเวลา จุดประสงค์ของ “ปาฏิหาริย์” คือการหาแนวทางเปลี่ยนแปลงเพื่อเอาชนะความรู้สึกสิ้นหวังและคิดหาทางออกตามศักยภาพและประสบการณ์ของแต่ละบุคคล

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือ สังเกตบุคลิกภาพของสมาชิก เพื่อนำไปปรับปรุงในการปรึกษาครั้งต่อไป

2. ผู้นำกลุ่มบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือลงในแบบบันทึกการปรึกษา

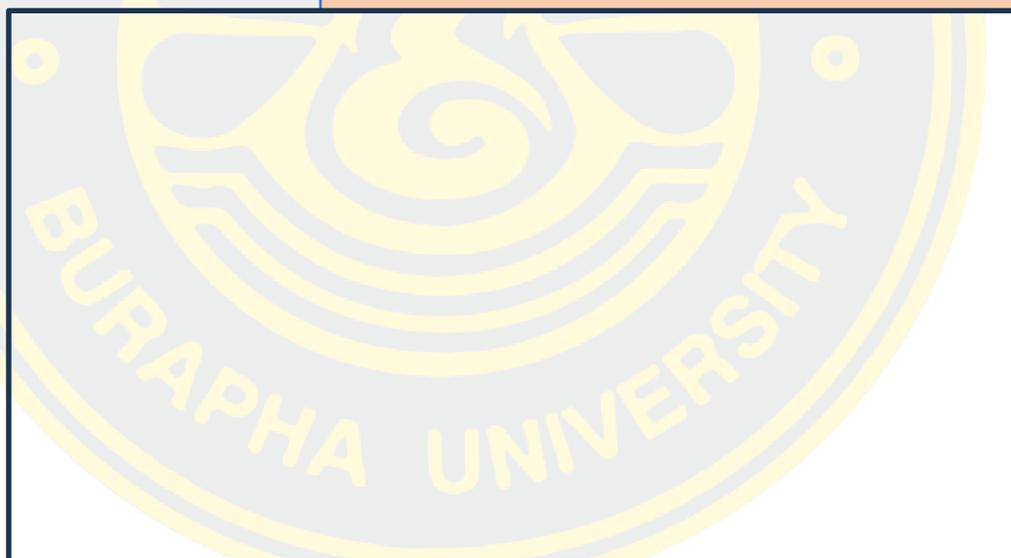
ครั้งที่ 3

รายการประเมิน	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัด
1. ผู้นำกลุ่มประเมินพฤติกรรมความร่วมมือของสมาชิก	สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือของสมาชิก	แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. สมาชิกประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	การเขียนแบบบันทึกการเรียนรู้	สิ่งนั้นได้เรียนรู้จากการปรึกษา

ใบงานการปรึกษาครั้งที่ 3 “ปาฏิหาริย์แห่งคำคืน”



“สมมติว่าคืนหนึ่งในขณะที่คุณหลับไปได้มี
ช่วงเวลาที่ปาฏิหาริย์เกิดขึ้นกับชีวิตของพวกเขาและ
ปัญหาหนี้สินได้ถูกแก้ไขและหายไป เมื่อตื่นขึ้นมา
อะไรบางอย่างจะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม และจะเกิด
ความเปลี่ยนแปลงกับคุณอย่างไรบ้าง” ให้คุณวาด
ภาพการเปลี่ยนแปลงนั้นและตั้งชื่อภาพ





รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

ครั้งที่ 4

เรื่อง ค้นหาเป้าหมาย

เวลา 75-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

บุคคลมีช่วงเวลาที่สวยงามและพึงพอใจกับชีวิตแม้ช่วงเวลาที่มึปัญหาซึ่งเรียกว่าเป็น “ช้อยกเว้น” ทำให้เกิดการจุกคิดและนำไปสู่การกำหนดเป้าหมายและทางออกที่เป็นไปได้ สามารถปฏิบัติและให้ผลดีในเวลาสั้นๆ เป็นรูปธรรมและเป็นจริง ซึ่งเป้าหมายของแต่ละคนอาจมีความเป็นเอกลักษณ์ซึ่งมีความแตกต่างตามมุมมองและประสบการณ์ในชีวิตบุคคลแม้ว่าคุณจะประสบปัญหาแบบเดียวกัน เป้าหมายนี้จะทำให้บุคคลมีแนวทางปฏิบัติเชิงพฤติกรรมและช่วยให้บุคคลสร้างความแตกต่างรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในชีวิตไปจากเดิม โดยเป้าหมายมุ่งไปที่แนวทางแก้ไขมากกว่าเน้นที่สาเหตุของปัญหา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกมองหาช้อยกเว้นในช่วงเวลาที่ปราศจากเหตุการณ์ที่สมาชิกกังวลใจ
2. เพื่อให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายที่ต้องการเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน

สื่อและอุปกรณ์

1. ปากกา
2. ใบงานการปรึกษาครั้งที่ 5 “บันไดสู่ความสำเร็จ”
3. คลิปวิดีโอ (<https://youtu.be/VuGMusoE5tU>)

วิธีดำเนินการ

เป้าหมายที่สมาชิกเป็นผู้กำหนดจะต้องเป็นรูปธรรมที่สามารถทำได้จริง วัดผลได้ และมีระยะเวลาที่แน่นอนในทางปฏิบัติ ซึ่งสมาชิกต้องกำหนดด้วยตนเองตามศักยภาพ เป้าหมายที่ดีจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางบวกกับสมาชิก

1. ขั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และชี้ชวนให้สมาชิกทบทวนแนวคิดที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 3 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวและความคิดเห็นเพื่อสร้างความเชื่อมโยงไปสู่หัวข้อและแนวคิดในการปรึกษาครั้งที่ 4 ให้สมาชิกนั่งสมาธิ “Butterfly Hug” 3-5 นาทีเพื่อสร้างความผ่อนคลายและเตรียมพร้อมเข้าสู่กิจกรรม

2. ขั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มเปิดคลิปวิดีโอให้สมาชิกดูจนจบ ความยาวคลิปประมาณ 10 นาที โดยเนื้อหาในคลิปเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับสามีภรรยาที่มีสถานการณ์ทางการเงิน เนื่องจากค่านิยมและพฤติกรรมทางการเงินที่ผิดพลาด อันนำไปสู่ภาวะหนี้สินก่อให้เกิดอุปสรรคในการดำรงชีวิตในด้านอารมณ์ร่างกาย และสังคม รวมทั้งประสิทธิภาพในงาน ช่วงสุดท้ายของคลิปเมื่อมีการแก้ไขสถานการณ์ทางการเงินทำให้บุคคลในคลิปสามารถกลับเข้ามาสู่ภาวะปกติ

2. หลังจากดูคลิปแล้วเสร็จผู้นำกลุ่มชี้ชวนการสนทนาโดยใช้หลักการ SWOT (ข้อดี ข้อเสีย อุปสรรค และ โอกาส) ที่ได้เรียนรู้จากร່ือเรื่องราว ผู้นำกลุ่มสร้างความเชื่อมโยงไปสู่เรื่องราวภาวะหนี้สินของสมาชิกแต่ละคนที่เป็นสาเหตุของความวิตกกังวล

3. กระตุ้นและเปิดพื้นที่ให้สมาชิกกลุ่มทำการปรึกษาช่วยเหลือ ให้กำลังใจ รวมทั้งการสนับสนุนซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้ระหว่างบุคคล (Interpersonal Learning) และความรู้สึกผูกพันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน (Group Cohesiveness) เนื่องจากการเข้าร่วมกลุ่มทำให้สมาชิกได้รู้สึว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มมีเป้าหมายอันเดียวกัน คือ การลดความวิตกกังวลทางการเงินด้วยการจัดการหนี้สิน ซึ่งปัจจัยนี้เป็นปัจจัยสำคัญในการปรึกษากลุ่มที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

4. ผู้นำกลุ่มแจกใบงาน “บันไดแห่งความสำเร็จ” ซึ่งเป็นกิจกรรมให้กำหนดเป้าหมายของตนเองและหนทางที่จะไปสู่การบรรลุเป้าหมายนั้น เช่น การพัฒนาเป้าหมายในการชำระหนี้ การลดค่าใช้จ่ายของผู้รับการศึกษา พร้อมกับตั้งชื่อเป้าหมายแต่ละอัน

3. ชั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วย เชื่อมโยงกิจกรรมการกำหนดเป้าหมายให้กับตนเอง จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ฉัน ได้เรียนรู้จากการปรึกษาครั้งที่ 4 หลังจากสมาชิกเขียนเสร็จให้พับใส่ลงในกล่องเอกสาร ที่มีชื่อของสมาชิกแต่ละคนเพื่อบันทึกประสบการณ์ที่เก็บความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้ง หลังจบการปรึกษาทุกครั้ง เพื่อนำมาประเมินให้เห็นการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงเมื่อยุติการปรึกษารอบที่ 6 ครั้ง ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ารับการปรึกษาครั้งต่อไปก่อนจะยุติการให้การปรึกษาครั้งที่ 4

สรุปใบงานที่ 4

ในขณะที่บุคคลยังแก้ปัญหาไม่ได้ก็มี “ข้อยกเว้น” หรือช่วงเวลาขณะที่มีความสุขความพึงพอใจกับตนเอง ดังนั้นสมาชิกจึงต้องหาข้อยกเว้นของตนเอง มองหาความหวังและสร้างเป็นทางออกในความเปลี่ยนแปลงเพื่อทำให้ชีวิตดีขึ้น สร้างความพึงพอใจให้กับตนเอง หากทางออกนั้นไม่เป็นประโยชน์สมาชิกก็สามารถแสวงหาทางรูปแบบทางออกใหม่ได้โดยคำนึงถึงอะไรที่ทำแล้วดีเป็นหลัก สมาชิกกำหนดเป้าหมายของตนเองตามศักยภาพ และทรัพยากรที่มี และมีความสามารถประเมินและสะท้อนตนเองในการปรับพฤติกรรม และเปลี่ยนแปลงเพื่อให้บรรลุเป้าหมายเล็กๆ ที่ตนเองกำหนด พฤติกรรมหรือกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วส่งผลดีจะถูกส่งเสริมให้ทำซ้ำๆ เพื่อสร้างความสำเร็จเล็กน้อย และสนับสนุนให้เกิดผลสำเร็จใหญ่ตามเป้าหมายในอนาคต ส่วนพฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดผลดีก็ให้กำหนดเป้าหมายใหม่ที่สร้างความเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้นในอนาคต หากเป้าหมายที่กำหนดในครั้งแรกไม่สามารถปฏิบัติแล้วเกิดผลดีกับสมาชิก สมาชิกก็กำหนดเป้าหมายใหม่ที่สร้างความแตกต่างและเปลี่ยนแปลงให้กับชีวิตตนเองได้

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือสังเกตบุคลิกภาพของสมาชิก เพื่อนำไปปรับปรุงในการปรึกษาครั้งต่อไป

2. ผู้นำกลุ่มบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือกิจกรรมลงในแบบบันทึกการปฐักษาครั้งที่ 4

รายการประเมิน	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัด
1. ผู้นำกลุ่มประเมินพฤติกรรมความร่วมมือของสมาชิก	สังเกตพฤติกรรมความร่วมมือของสมาชิก	แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมความร่วมมือ
2. สมาชิกประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	การเขียนแบบบันทึกการเรียนรู้	สิ่งฉันได้เรียนรู้จากการปฐักษา


ใบงานการปฐักษาครั้งที่ 4 “บันไดสู่ความสำเร็จ”

ชื่อสมาชิก

เป้าหมายหลัก

เป้าหมายย่อย 1ระยะเวลา.....

เป้าหมายย่อย 2ระยะเวลา.....

เป้าหมายย่อย 3ระยะเวลา.....

เป้าหมายย่อย 4ระยะเวลา.....

เป้าหมายย่อย 5ระยะเวลา.....



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาปัญหาคู่ในทางอ้อมระดับต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยทำงาน
ครั้งที่ 5

เรื่อง เก็บเกี่ยวความงอกงาม

เวลา 75-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframe) เป็นวิธีการที่ผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกให้ความหมายกับประสบการณ์ที่พบแตกต่างไปจากเดิม เนื่องจากกรอบความคิดที่มีแก่นความเชื่อเดิมเป็นสิ่งชี้้นำให้บุคคลแสดงอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรม ดังนั้นในการเปลี่ยนกรอบความคิดผู้นำกลุ่มจะใช้คำถามเพื่อสำรวจถึงกรอบแนวคิดเดิมของสมาชิกที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางการเงินที่นำไปสู่ภาวะหนี้สินอันเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล ดังนั้นการปรับกรอบความคิดจะนำไปสู่การเปลี่ยนพฤติกรรมทางการเงินและทำให้สมาชิกปรับเปลี่ยนความวิตกกังวลเป็นแรงบันดาลใจในการเอาชนะอุปสรรค สามารถสร้างเรื่องราวใหม่ในเชิงบวกโดยมุ่งที่ปัจจุบันและอนาคต (Here and Now) โดยมีเป้าหมายหลัก คือ การลดภาวะหนี้สินของตนเองไปสู่ทิศทางที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกปรับกรอบความคิดเดิมให้เป็นการมองมุมใหม่ทางบวกเปลี่ยนความวิตกกังวลเป็นแรงบันดาลใจ

2. เพื่อให้สมาชิกสำรวจถึงความก้าวหน้าของเป้าหมาย

สื่อและอุปกรณ์

1. หนังสียง

2. ใบงานการปฐษาครั้งที่ 5 “พลังแห่งความหมาย”

3. ปากกา

วิธีดำเนินงาน

ความวิตกกังวลเป็นภาวะที่เกิดขึ้นได้ในชีวิตบุคคล ซึ่งมีหากบุคคลมีความวิตกกังวลในปริมาณที่เหมาะสมก็จะทำให้เกิดความท้าทายในการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวก แต่หากความวิตกกังวลมีมากเกินไปก็จะทำให้เกิดภาวะทางร่างกายและจิตใจที่ไม่ปกติ การเปลี่ยนกรอบความคิดจะทำให้บุคคลสร้างกรอบความคิดใหม่เกิดความท้าทายในการใช้ชีวิตเป็นทางบวก

1. ชั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และชี้ชวนให้สมาชิกทบทวนแนวคิดที่ได้จากการปฐษาครั้งที่ 4 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวและความคิดเห็นเพื่อสร้างความเชื่อมโยงไปสู่หัวข้อและแนวคิดในการปฐษาครั้งที่ 5 และสร้างความผ่อนคลายและเตรียมพร้อมเข้าสู่กิจกรรม

2. ชั้นดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรม “ยึดได้ หุดได้” ผู้นำการแจกหนังสียงให้สมาชิกแต่ละคนทีละเส้น และให้สมาชิกจินตนาการเปรียบเทียบความวิตกกังวลเป็นหนังสียง

2. ให้สมาชิกยึดหนังสียงทีละเส้นให้ตึงที่สุด และเพิ่มจำนวนเส้นไปเรื่อยๆ จนสมาชิกรู้สึกตึงมือ และเลิกดึงด้วยตนเอง

3. ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแบ่งปันความรู้สึก และการเรียนรู้ “หากความวิตกกังวลเป็นหนังสียงที่ถูกยึดออก และหุดเข้าท่านรู้สึกอย่างไร” และหากหนังสียงมีการติดกลับ จะเกิดผลกระทบอย่างไรบ้าง”

4. จากนั้นให้สมาชิกทบทวนถึงการปฐษาครั้งที่ 2 และสร้างการสนทนาเชิงบวกโดยการตั้งคำถามสมาชิกว่าพวกเขาจะทำอะไรเพื่อแทนที่ความรู้สึกวิตกกังวลและเชื่อมโยงไปสู่เป้าหมาย

ของสมาชิกแต่ละคนที่กำหนดไว้ โดยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับเพื่อสำรวจและทบทวนสถานการณ์และเปรียบเทียบความรู้สึกของสมาชิก เช่น “สมาชิกให้ระดับ 0-10 ต่อความสามารถในการจัดการภาวะหนี้สินของตนเอง” หากสมาชิกคนใดมีระดับต่ำกว่าการปรีกษาครั้งที่ 2 ให้ตั้งคำถามบอกระดับอีกครั้ง “อะไรที่ทำให้ระดับของคุณลดลง” หรือ “กิจกรรมหรือพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้ระดับความวิตกกังวลของคุณไม่เพิ่มขึ้น” ในทางตรงกันข้ามหากสมาชิกมีระดับที่เพิ่มขึ้นผู้นำต้องกระตุ้นด้วยการถาม “หากคุณต้องการให้ระดับเพิ่มขึ้น +1 ระดับ มีกิจกรรมหรือพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง” เพื่อให้สมาชิกค้นหาทางออกใหม่เพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในการปรีกษา

5. จากนั้นให้สมาชิกทำกิจกรรมในใบงานที่ 5 “พลังแห่งความหมาย”

3. ขั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วย เชื่อมโยงกิจกรรมถึงการกำหนดเป้าหมายและสร้างผลสำเร็จจากเป้าหมายนั้น จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้สมาชิกเขียน “สิ่งที่ฉันได้เรียนรู้จากการปรีกษาครั้งที่ 5 หลังจากสมาชิกเขียนเสร็จให้พับใส่ลงในกล่องเอกสาร ที่มีชื่อของสมาชิกแต่ละคนเพื่อบันทึกประสบการณ์ที่เก็บความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ ความเปลี่ยนแปลงในแต่ละครั้งหลังจบการปรีกษาทุกครั้ง เพื่อนำมาประเมินให้เห็นการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงเมื่อยุติการปรีกษาครบทั้ง 6 ครั้ง ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณและนัดหมายวัน เวลา ในการเข้ารับการปรีกษาครั้งต่อไปก่อนจะยุติการให้การปรีกษาครั้งที่ 5

สรุปใบงานที่ 5

การให้ความหมายและตีความจากประสบการณ์และสถานการณ์ในอดีตที่ทำให้สมาชิกกลุ่มมีพฤติกรรมเชิงลบทางการเงินซ้ำๆ เช่น มุมมองการใช้เงิน การออมเงิน การควบคุมรายรับรายจ่าย การใช้เงินในอนาคต ก่อให้เกิดภาวะหนี้สินอันเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล ซึ่งหากสามารถควบคุมหรือจัดการความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมก็จะกระตุ้นให้เป็นแรงบันดาลใจและมีพลังในตนเองโดยนำเอาศักยภาพและทรัพยากรของตนเองบุคคลเพื่อเอาชนะอุปสรรค และสร้างเรื่องราว มุมมองใหม่ที่แตกต่างจากเดิมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายในการหาทางออก

การประเมินผล

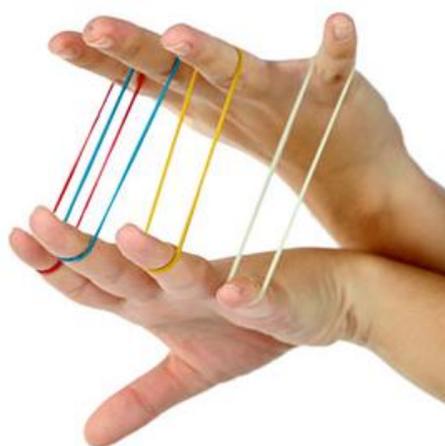
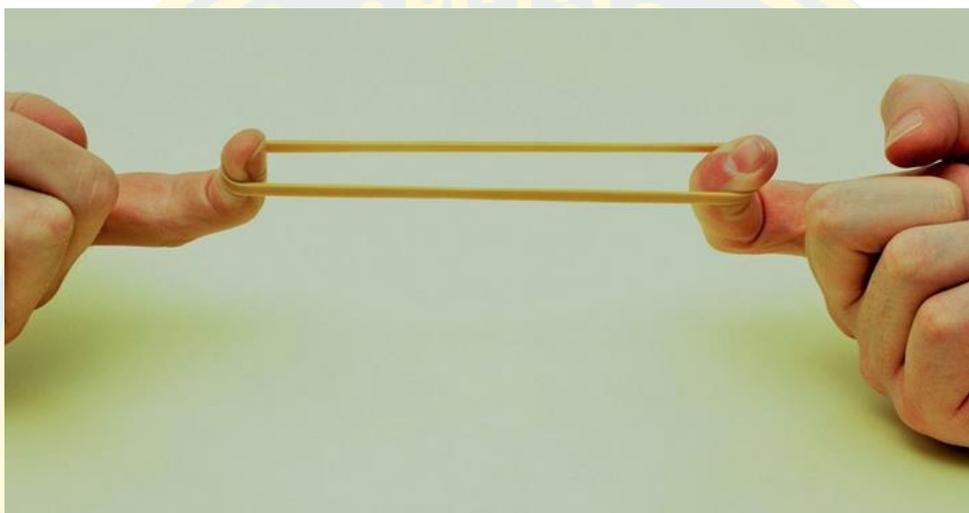
1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือ สังเกตบุคลิกภาพของสมาชิก เพื่อนำไปปรับปรุงในการปรึกษาครั้งต่อไป

2. ผู้นำกลุ่มบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมลงในแบบบันทึกการปรึกษาครั้งที่ 5

รายการประเมิน	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัด
1. ผู้นำกลุ่มประเมินพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของสมาชิก	สังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรมของสมาชิก	แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม
2. สมาชิกประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	การเขียนแบบบันทึกการเรียนรู้	สิ่งนั้นได้เรียนรู้จากการปรึกษา

กิจกรรมการปรึกษาครั้งที่ 5

“ยืดได้ หดได้” “หากคุณเปรียบเทียบหนังยางเป็นความวิตกกังวลทางการเงิน
เกี่ยวกับหนี้สิน”



ใบงานการปรึกษาครั้งที่ 5 “พลังแห่งความหมาย”

ข้อ ที่	สถานการณ์	ทางออก
1	หนี้สินทำให้ฉันวิตกกังวล	
2	ฉันไม่เงินไม่เพียงพอในการใช้ชีวิต	
3	คนอื่นมีเงินมากกว่าฉัน	
4	บุคคลอื่นทำให้ฉันต้องเป็นหนี้	
5	ตัวฉันนั้นไม่มีข้อดีเลย	
6	ซื้อก่อนผ่อนทีหลัง	
7	ฉันไม่มีความสามารถในการจัดการหนี้สิน	
8	คนที่ประสบความสำเร็จคือคนไม่มีหนี้สิน	
9	ไม่มีใครช่วยเหลือฉันในการปลดหนี้	
10	ฉันเชื่อว่าคนที่เกิดมาจนต้องจนตลอดไป	

THE EFFECT OF SOLUTION FOCUSED BRIEF THERAPY ON FINANCIAL ANXIETY OF FIRST JOBBERS



รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

ครั้งที่ 6

เรื่อง ยุติการปรึกษา

เวลา 75-90 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key Concept)

การยุติการให้การปรึกษา เป็นการที่สมาชิกสามารถแสดงสร้างความแตกต่างหรือการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก (Positive Orientation) ให้เห็นถึงการหาทางออกเพื่อแก้ไขปัญหา ในชีวิตด้วยตนเองได้อย่างเหมาะสมโดยการหาข้อยกเว้นในช่วงเวลาที่ไม่มีปัญหา แสวงหาความหวัง และสิ่งที่เป็นไปได้ กำหนดเป้าหมาย ใช้ความสามารถ ศักยภาพและทรัพยากรของตนเอง ตลอดจนการทบทวนสถานการณ์ว่าการเปลี่ยนแปลงนั้นนำไปสู่เป้าหมายได้หรือไม่ โดยมุ่งไปที่ทางออกปัญหา มากกว่าสาเหตุของปัญหา (Focus on Solution, not Problem) ตลอดจนสนับสนุนในสิ่งที่ทำให้เกิดผลในชีวิตของสมาชิกกลุ่มซึ่งแตกต่างและเปลี่ยนแปลงทางบวก (Looking for what is working) รวมทั้งการมองหาทางออกของปัญหาในมุมมองใหม่ ๆ สามารถจัดการกับปัญหาด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี โดยผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มจะร่วมกันประเมิน และผู้นำกลุ่มจะกำหนด วัน เวลา ในการติดตามผลหลังการยุติการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนประสบการณ์ในการหาทางออกในการแก้ไขปัญหาของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ รวมทั้งประโยชน์จากการปรึกษาและนำไปใช้
3. เพื่อยุติการปรึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. รายงานผลบันทึกประจำวันรายรับรายจ่าย 3 สัปดาห์
2. ใบงานการปรึกษาครั้งที่ 6 “หนทางข้างหน้า”
3. กล้อง “บันทึกประสบการณ์”

4. เพลงบรรเลง (<https://youtu.be/PUXQKMox99s>)

1. ชั้นเริ่มต้น

ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และชี้ให้สมาชิกทบทวนแนวคิดที่ได้จากการปรึกษาครั้งที่ 1-5 ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนเรื่องราวและความคิดเห็นเพื่อนำเข้าสู่การปรึกษาครั้งที่ 6 ซึ่งเป็นครั้งสุดท้าย ให้สมาชิกหลับตาผ่อนคลาย เพื่อสร้างสมาธิ และเปิดเพลงบรรเลง เพื่อสร้างความผ่อนคลายและเตรียมพร้อมเข้าสู่กิจกรรมครั้งสุดท้าย

2. ชั้นดำเนินการ

1. ผู้นำชี้ชวนให้สมาชิกนำเอาการบ้านจากการมอบหมายครั้งแรก คือ รายงานผลบันทึกประจำวันรายรับรายจ่าย 3 สัปดาห์มาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกสะท้อนความรู้สึกและทบทวนถึงความแตกต่างและความเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมรายรับรายจ่ายตลอด 3 สัปดาห์ที่ผ่านมา

2. จากนั้นผู้นำกลุ่มนำส่งกล่องบันทึกประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน และให้สมาชิกเปิดกล่องนั้นออกเพื่อเลือกการปรึกษาที่ตนเองชอบมากที่สุด

3. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกและระบายอารมณ์ (Catharsis) ความคิดความรู้สึกแทนการเก็บไว้ภายในใจ ผู้นำกลุ่มจับประเด็นจากรีวิวสมาชิกแต่ละคนที่แบ่งปันจากการปรึกษาทั้ง 5 ครั้งเพื่อกระตุ้นให้สมาชิกสรุปการปรึกษาทั้ง 5 ครั้งในรูปแบบของตนเอง และตั้งคำถามการก่อรูปเป้าหมาย (Goals-formation question) โดยอาจตั้งคำถามว่า “สิ่งที่ต้องการให้แตกต่างในชีวิตของคุณ ซึ่งเป็นผลมาจากการปรึกษาแล้วเป็นสิ่งที่คุ้มค่าหรือไม่” คำถามอื่นที่จะทำให้สมาชิกกลุ่มได้ถูกคิดคือ “เมื่อปัญหาได้ถูกแก้ไขแล้ว สมาชิกจะทำอะไรที่แตกต่างต่อไปในอนาคต” หรือ “ระบุสิ่งที่คุณจะทำต่อหลังการปรึกษาเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ได้ทำไปแล้ว” เพื่อต้องการให้สมาชิกนำเอาทางออกนี้ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

3. ชั้นยุติ

ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปเนื้อหาและกิจกรรมทั้งหมดด้วยกันตั้งแต่การปรึกษาครั้งที่ 1 ถึง 5 ว่าที่ผ่านมาได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองไปในทิศทางใด อะไรบ้างที่แตกต่างหรือเปลี่ยนแปลงไป ความรู้สึกในตอนนี้เป็นอย่างไร ก่อนจะยุติการให้การปรึกษา จากนั้นให้สมาชิกทำ

แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินหลังการปรึกษา (Post Test) เพื่อนำไปวัดผลและเปรียบเทียบกับผลก่อนการปรึกษา (Pre Test)

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมของสมาชิก ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือ สังเกตบุคลิกภาพของสมาชิก เพื่อนำไปปรับปรุงในการเขียนบันทึกการปรึกษาทั้งหมดที่ผ่านมา

2. ผู้นำกลุ่มบันทึกการสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมลงในแบบบันทึกการปรึกษาครั้งที่ 6

รายการประเมิน	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือวัด
1. ผู้นำกลุ่มประเมินพฤติกรรมร่วมกิจกรรมของสมาชิก	สังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรมของสมาชิก	แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมร่วมกิจกรรม
2. สมาชิกประเมินสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม	การเขียนแบบบันทึกการเรียนรู้	ใบงานที่ 6

ใบงานการปฐษาครั้งที่ 6 “หนทางข้างหน้า”

การปฐษาทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน



การยุติการปฐษากลุ่ม

ชื่อสมาชิก (นามสมมติ)

1 ฉันจะนำแนวคิดจากการปฐษากลุ่มไปใช้

โดย.....
.....
.....

2 การปฐษากลุ่มทั้ง 6 ครั้งทำให้ฉัน

รู้สึก.....
.....
.....
.....

.....ต่อชีวิตฉัน

ฉันอยากบอกเพื่อนสมาชิกกลุ่มว่า.....
.....
.....
.....

3 ฉันอยากบอกผู้นำกลุ่มว่า

.....
.....
.....

ภาคผนวก ข

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของข้อคำถามของแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินวัยเริ่มทำงาน
2. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินวัยเริ่มทำงาน
3. ค่าอำนาจจำแนก และค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินวัยเริ่มทำงานการทดลองใช้ (Try Out)
4. ผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การทดลองใช้ (Try Out)
5. ผลการวิจัยจากการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น คำนวนโดยโปรแกรม SPSS

เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

สอดคล้อง ให้ +1 คะแนน

ไม่แน่ใจ ให้ 0 คะแนน

ไม่สอดคล้อง ให้ -1 คะแนน

สูตรการหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC: Item Objective Congruence Index)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC คือ ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์หรือนิยาม

$\sum R$ คือ ผลรวมความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N คือ จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าความตรงเชิงเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ .50 ขึ้นไป

**ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของข้อคำถามของแบบวัด
 ความความวิตกกังวลทางการเงินวัยเริ่มทำงาน**

ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน										
ข้อที่	+/-	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ΣR	ค่า	สรุป	ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ		
		คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				IOC	คนที่ 1	คนที่ 2
1	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
2	-	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้	ไม่มี	ย้ายไปด้าน ร่างกาย	ไม่มี
3	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
4	+	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
5	-	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้	ไม่มี	ย้ายไปด้านสังคม	ไม่มี
6	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
7	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
8	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
9	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
10	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
11	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
12	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
13	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
14	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
15	+	1	0	1	2	0.67	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
16	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
17	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
18	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
19	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี
20	-	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	ไม่มี	ไม่มี

หมายเหตุ - กำหนดค่า IOC > 0.5

- ผลตรวจเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน
- ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาและปรับปรุงตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาและตามความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแล้ว

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
ต่อความวิตกกังวลทางการเงินวัยเริ่มทำงาน

ข้อที่	ผลวิเคราะห์เนื้อหาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญต่อโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นของวัยเริ่มทำงาน			รวม	ค่า	สรุป	ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ		
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3				คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3
1	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	การเขียนทักษะการปรึกษาเบื้องต้นทั้งหมดก่อนทุกครั้ง และตามด้วยเทคนิคที่ใช้ในการปรึกษา	ไม่มี
2	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	1. ควรเพิ่มวัตถุประสงค์ในการช่วยลดความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านลงในวัตถุประสงค์การปรึกษา 2. กิจกรรมมีความเหมาะสม 3. สื่อและอุปกรณ์ควรเป็นข้อ	เพิ่มรายละเอียดกิจกรรม Fact or Fake และกิจกรรม Money League
3	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	1. ควรเพิ่มวัตถุประสงค์ในการช่วยลดความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านลงในวัตถุประสงค์การปรึกษา 2. กิจกรรมมีความเหมาะสม 3. สื่อและอุปกรณ์ควรเป็นข้อ	ไม่มี
4	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	เพิ่มรายละเอียดคลิปวิดีโอ และข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหา	เพิ่มรายละเอียดคลิปวิดีโอ และเพิ่มข้อมูลเกี่ยวกับเนื้อหา และเพิ่มรายละเอียดการดำเนินกิจกรรม บัน ได้แห่งความสำเร็จ
5	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	1. ควรเพิ่มวัตถุประสงค์ในการช่วยลดความวิตกกังวลทั้ง 3 ด้านลงในวัตถุประสงค์การปรึกษา 2. กิจกรรมมีความเหมาะสม 3. สื่อและอุปกรณ์ควรเป็นข้อ	ไม่มี
6	1	1	1	3	1.00	ใช้ได้	ไม่มี	1. เพิ่มวัตถุประสงค์เพื่อการยุติกลุ่ม 2. เพื่อประเมินผลการปรึกษากลุ่ม 3. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมอบประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มและนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต	ไม่มี

ค่าผลความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในโครงการวิจัยจากการ Try out
เรื่อง ผลการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

จำนวนผู้ทำแบบวัด 35 คน

ทดสอบโดยโปรแกรม SPSS จำนวนข้อคำถาม(rating scale) 20 ข้อ

ค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's Alpha)

ด้านอารมณ์ = .906

ด้านร่างกาย = .951

ด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์ = .958

รวมทุกด้าน = .970

ค่าอำนาจจำแนกทุกข้อ (Corrected Item-Total Correlation) > 0.2

ลักษณะข้อคำถาม	ตารางเปรียบเทียบ Corrected Item-Total Correlation และ Cronbach's Alpha if Deleted ก่อนตัดและหลังตัด A3,C2 และ C9				หลังตัด A3,C2,C9		
	คำถาม	CODE	Label	Corrected Item-total correlation	Cronbach's Alpha if item deleted	Corrected Item-total correlation	Cronbach's Alpha if item deleted
-	1. ฉันรู้สึกวิตกกังวลต่อภาวะหนี้สินของตนเอง	A1	Emotional1	0.615	0.920	0.652	0.969
-	2. ฉันรู้สึกหงุดหงิดขมขื่นต่อสิ่งภาวะหนี้สิน	A2	Emotional2	0.463	0.923	0.496	0.971
+	3. ฉันพยายามควบคุมความกังวลที่ติดต่อภาวะหนี้สินเป็นอย่างมาก (ตัดออก)	A3	Emotional3	-0.482	0.938	0	0
-	4. ฉันรู้สึกหุนหันและสิ้นหวังเนื่องจากภาวะหนี้สิน	A4	Emotional4	0.828	0.917	0.823	0.968
-	5. ฉันมีอาการหวาดกลัวและไม่มีแรงเนื่องจากภาวะหนี้สิน	A5	Emotional5	0.717	0.919	0.737	0.969
-	6. ฉันมีภาวะหมดไฟในการทำงานเนื่องจากภาวะหนี้สิน	A6	Emotional6	0.672	0.919	0.636	0.970
-	7. ฉันเป็นทุกข์ทางใจเนื่องจากภาวะหนี้สิน	A7	Physiology1	0.639	0.919	0.728	0.969
-	8. ฉันมีอาการปวดหัวและตบตบตามกล้ามเนื้อสาเหตุจากความวิตกกังวลจากภาวะหนี้สิน	B1	Physiology2	0.846	0.916	0.846	0.967
-	9. ฉันรู้สึกหนาวสั่นสาเหตุจากความวิตกกังวลจากภาวะหนี้สิน	B2	Physiology3	0.859	0.916	0.859	0.967
-	10. ฉันรู้สึกหัวใจเต้นเร็วจากความรู้สึกวิตกกังวลจากภาวะหนี้สิน	B3	Physiology4	0.862	0.915	0.873	0.967
-	11. ฉันรู้สึกมวนท้องคลื่นไส้สาเหตุจากความวิตกกังวลจากภาวะหนี้สิน	B4	Physiology5	0.720	0.919	0.706	0.969
-	12. ฉันมีภาวะนอนไม่หลับ/หลับยากเนื่องจากความวิตกกังวลต่อภาวะหนี้สิน	B5	Physiology6	0.762	0.918	0.798	0.968
-	13. ฉันรู้สึกเหน็ดเหนื่อยและอ่อนเพลียเนื่องจากภาวะหนี้สิน	B6	Physiology7	0.862	0.915	0.883	0.967
-	14. ฉันมีสติความชัดเจนกับคนใกล้ชิดเกี่ยวกับภาวะหนี้สิน	C1	Relation & Behavior	0.880	0.915	0.890	0.967
+	15. ฉันคิดว่าอายุก็กรรมทางสังคมเพื่อลดภาวะหนี้สิน (ตัดออก)	C2	Relation & Behavior	-0.561	0.94	0	0
-	16. ฉันมีสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นน้อยลงเพราะภาวะหนี้สิน	C3	Relation & Behavior	0.648	0.92	0.713	0.969
-	17. ฉันหมดความสนใจในกิจกรรมประจำวันที่เคยชื่นชอบ	C4	Relation & Behavior	0.770	0.917	0.784	0.968
-	18. ฉันมักจะประสพปัญหาในการทำงานเนื่องจากภาวะหนี้สิน	C5	Relation & Behavior	0.817	0.917	0.837	0.967
-	19. ฉันไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่เพราะภาวะหนี้สิน	C6	Relation & Behavior	0.831	0.916	0.824	0.968
-	20. ฉันต้องควบคุมสมาธิในการทำงานและความสนใจในชีวิตประจำวันมากกว่าปกติเนื่องจากภาวะหนี้สิน	C7	Relation & Behavior	0.704	0.919	0.744	0.969
-	21. ฉันทำงานผิดพลาดมากขึ้นเพราะภาวะหนี้สิน	C8	Relation & Behavior	0.835	0.917	0.824	0.968
+	22. ฉันทำงานหนักกว่าปกติเพื่อแก้ไขภาวะหนี้สิน (ตัดออก)	C9	Relation & Behavior	-0.570	0.943	0	0
-	23. ฉันมีกำลังใจหรือขาดงานเพราะภาวะหนี้สิน	C10	Relation & Behavior	0.815	0.917	0.793	0.968

ผลการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) การทดลองใช้ (Try Out)
โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน

ครั้งที่	เรื่อง	ข้อสังเกตที่พบ
1	สร้างสัมพันธภาพ “ฉันคือใคร”	-ควรใช้เวลาในช่วงการสร้างสัมพันธภาพให้มากขึ้น เพื่อสร้างความเป็นกันเองและไว้วางใจระหว่างกัน -เพิ่มการนำเข้าถึงภาวะหนี้สินที่มีผลต่อความวิตกกังวลด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ประสิทธิภาพและแรงจูงใจต่องาน ให้สมาชิกเห็นความเชื่อมโยง
2	รักษาสัมพันธภาพ และสำรวจศักยภาพในตัวตน (Positive Orientation)	-เพิ่มการใช้คำถามวัดระดับ (Scaling Question) ให้แก่สมาชิกเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจสถานการณ์และความวิตกกังวลของตนเองได้ดียิ่งขึ้น
3	แลกเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปาฏิหาริย์ (Looking for what is working)	- สร้างบรรยากาศในช่วงการเล่าปัญหาให้สมาชิกแสดงออกถึงอารมณ์และความรู้สึกให้มากขึ้นเพื่อนำเข้าสู่การใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) ค้นหาทางออกเพื่อสร้างความแตกต่าง
4	ค้นหาเป้าหมาย (Focus on Solution , not Problem)	- ตีกรอบการตั้งคำถามข้อยกเว้น (Exceptional Question) ให้เข้ากับประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน และกระตุ้นให้สมาชิกใช้คำถามข้อยกเว้นกับตนเอง
5	เก็บเกี่ยวความงอกงาม	-
6	ยุติการปรึกษา	-เน้นใช้ทักษะการสรุปความให้กระชับ ตรงประเด็น

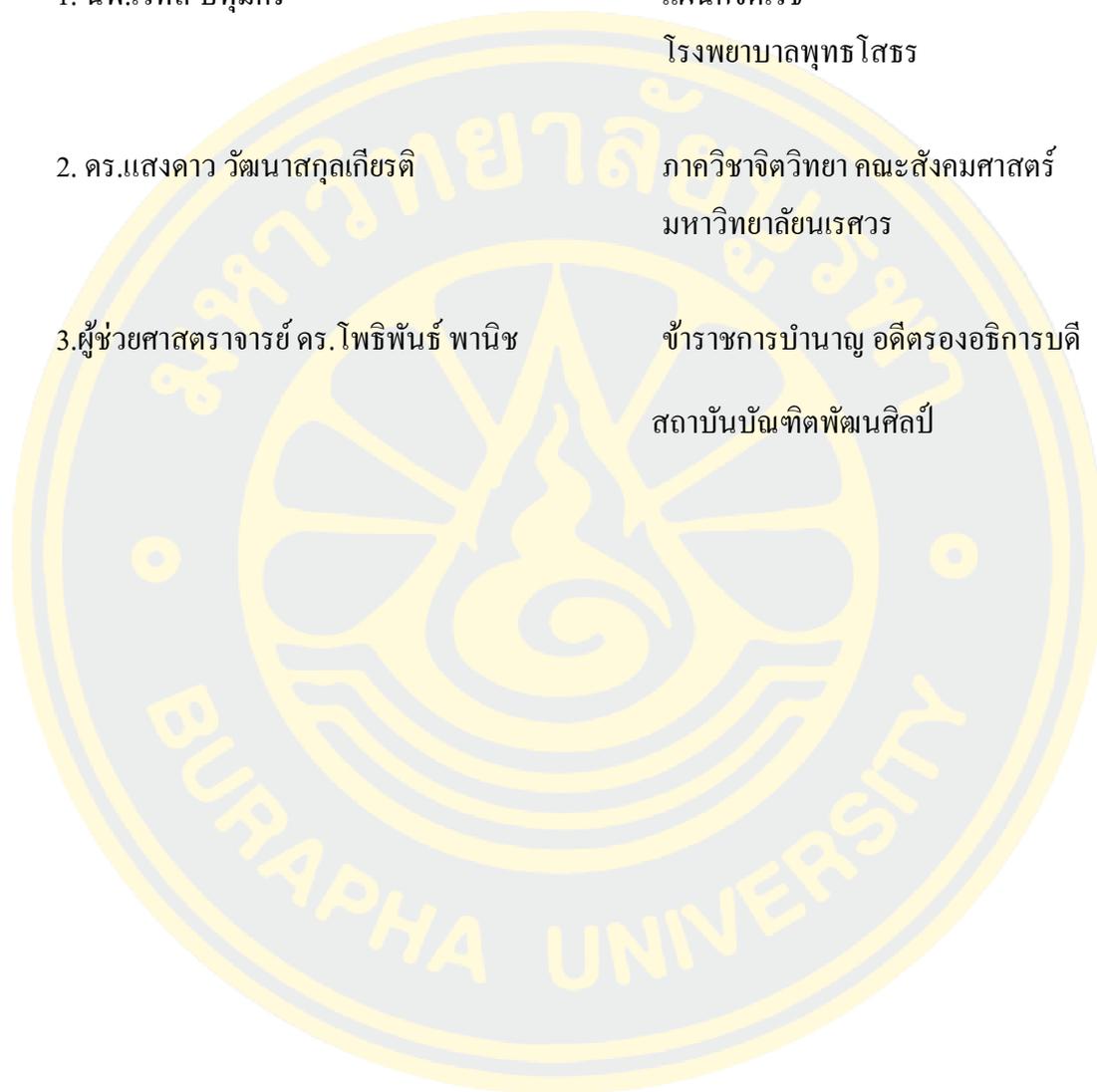


ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

1. นพ.เวทิส ปทุมศรี
แผนกจิตเวช
โรงพยาบาลพุทธโสธร
2. ดร.แสงดาว วัฒนาสกุลเกียรติ
ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.โพธิพันธ์ พาณิช
ข้าราชการบำนาญ อดีตรองอธิการบดี
สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์





ภาคผนวก ง

- 
- The logo of Burapha University is a large, circular emblem in the background. It features a central figure, likely a deity or a symbolic figure, surrounded by a decorative border. The text 'มหาวิทยาลัยบูรพา' is written in Thai script along the top inner edge, and 'BURAPHA UNIVERSITY' is written in English along the bottom inner edge.
1. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มควบคุม)
 2. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (กลุ่มทดลอง)
 3. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
 4. เอกสารการอนุมัติจริยธรรมการวิจัย



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย : G-HU 184/2566.....

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน
เรียน ท่านผู้ร่วมโครงการวิจัย (สำหรับกลุ่มควบคุม)

ข้าพเจ้า นางสาวรังสิมา ถนอมสิงห์ นิสิตระดับวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย
เรื่อง “ผลการปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน” ก่อนที่ท่านจะ
ตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของ โครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการช่วยเหลือผู้เข้าร่วมวิจัยในการลดความวิตกกังวลทาง
การเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สินด้วยการให้การปริกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง
ชนิด 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

โดยผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยในกลุ่มควบคุมจะได้รับแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน
และทำแบบประเมินทั้งหมด 3 ครั้ง โดยวิธีการคือ ผู้วิจัยแจกแบบวัดแก่ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ วัดค่าคะแนน
และคัดเลือกผู้เข้าร่วมโครงการเข้ากลุ่มควบคุม ครั้งนี้จะถือเป็นทำแบบประเมินในครั้งที่ 1 หลังจากนั้นจะได้รับ
การร้องขอให้ทำแบบประเมินฉบับเดิมอีก 2 ครั้ง ระยะเวลาห่างกันครั้งละ 1 เดือน รวมทั้งหมดเป็น 3 ครั้ง

ข้อคำถามในแบบประเมินมีทั้งหมดจำนวน 30 ข้อคำถาม โดยแบ่งเป็น ส่วนที่ 3 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 10 ข้อ
- ส่วนที่ 2 แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน จำนวน 20 ข้อ
- ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

โดยเป็นการตอบคำถามในลักษณะเป็นมาตรฐานค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ (1) ไม่จริงที่สุด
(2) ไม่จริง (3) จริงบ้างไม่จริงบ้าง (4) จริง (5) จริงมากที่สุด ผู้วิจัยขอความกรุณาให้ตอบคำถามตามความเป็นจริง
และตรงต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ตอบแบบประเมินมากที่สุด เพื่อนำไปใช้ในการประมวล

ผลการวิจัย ข้อมูลที่ได้จากแบบประเมินจะถูกเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเผยแพร่เป็นรายบุคคล และจะรายงานผลเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น โดยจะไม่มีผลเสียต่อผู้ตอบแบบประเมิน หรือนักศึกษาใดๆ

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยพึงได้รับประโยชน์ทางตรง เช่น เกิดการเรียนรู้และได้รับการช่วยเหลือในการลดความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สิน โดยวิธีการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีแนวทางในการจัดการความวิตกกังวลทางการเงิน รวมทั้งการค้นหาทางออกและการวางเป้าหมายในการจัดการหนี้สินด้วยตนเอง นอกจากนี้ยังได้รับประโยชน์ทางอ้อม เช่น สามารถนำแนวทางและแนวคิดจากที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการวิจัยและเทคนิคจากทฤษฎีไปประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน

ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยผู้วิจัยจะรับผิดชอบค่าเสียเวลาให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยกลุ่มควบคุมท่านละ 160 บาท ซึ่งการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปโดยสมัครใจ ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยอาจปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ผลของโครงการวิจัยนี้จะเป็ประโยชน์ในการลดความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สินแก่นักศึกษาทั่วไป รวมทั้งประโยชน์ในการพัฒนาวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีความเสี่ยงแต่อย่างใด โดยข้อมูลต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน การนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของคณะผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี หลังการเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้านางสาวรังสิมา ถนอมสิงห์ โทรศัพท์มือถือหมายเลข 089-8319202 หรืออีเมล 64920465@go.buu.ac.th ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และหากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th

เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(Participant Information Sheet)

รหัสโครงการวิจัย :G-HU 184/2566.....

โครงการวิจัยเรื่อง : ผลการปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน
เรียน ท่านผู้ร่วมโครงการวิจัย (สำหรับกลุ่มทดลอง)

ข้าพเจ้า นางสาวรังสิมา ถนอมสิงห์ นิสิตระดับวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมโครงการวิจัย
เรื่อง “ผลการปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน” ก่อนที่ท่านจะ
ตกลงเข้าร่วมการวิจัย ขอเรียนให้ท่านทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการช่วยเหลือผู้เข้าร่วมวิจัยในการลดความวิตกกังวลทาง
การเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สินด้วยการให้การปริกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง
ชนิด 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยแบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง
ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

โดยผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยในกลุ่มทดลองจะมีการเข้าร่วมกิจกรรมการปริกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้ง
ละ 75-90 นาที รวมทั้งสิ้นจำนวน 6 ครั้ง ระยะเวลาของกิจกรรมอยู่ในช่วงระหว่างเดือนตุลาคม 2566 – มกราคม
2567 เวลา 17.30-19.00 ที่ห้องประชุม WHA และมีการติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์โดยทำแบบวัดความ
วิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน รวมระยะเวลาในการทดลองทั้งสิ้น 7 สัปดาห์

ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยพึงได้รับประโยชน์ทางตรง เช่น เกิดการเรียนรู้และได้รับการช่วยเหลือในการลด
ความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สินโดยวิธีการให้การปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีแนวทาง
ในการจัดการความวิตกกังวลทางการเงิน รวมทั้งการค้นหาทางออกและการวางเป้าหมายในการจัดการหนี้สินด้วย
ตนเอง นอกจากนี้ยังได้รับประโยชน์ทางอ้อม เช่น สามารถนำแนวทางและแนวคิดจากที่ได้จากการเข้าร่วม
โครงการวิจัยและเทคนิคจากทฤษฎีไปประยุกต์ใช้การแก้ไขปัญหาอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน

ในการเข้าร่วมกิจกรรมการปริกษากลุ่มผู้วิจัยจะรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการเดินทางให้แก่ผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัยกลุ่มทดลองครั้งละ 160 บาทจำนวน 6 ครั้ง ซึ่งการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เป็นไปโดยสมัครใจ
ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยอาจปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ
ต่อตัวท่านทั้งสิ้น

ผลของโครงการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการการลดความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สิน แก่บุคคลทั่วไป รวมทั้งประโยชน์ในการพัฒนาวิชาชีพของนักจิตวิทยาการศึกษา การเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ไม่มีความเสี่ยงแต่อย่างใด โดยข้อมูลต่าง ๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และจะไม่มีการเปิดเผยชื่อของท่าน การนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของคณะผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นเวลา 1 ปี หลังการเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากท่านมีคำถามหรือข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้านางสาวรังสิมา ถนอมสิงห์ โทรศัพท์มือถือ หมายเลข 089-8319202 หรืออีเมล 64920465@go.buu.ac.th ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และหากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย สามารถแจ้งมายัง คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา กองบริหารการวิจัยและนวัตกรรม หมายเลขโทรศัพท์ 038-102-620 หรืออีเมล buuethics@buu.ac.th

เมื่อท่านพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย
(Consent Form)

รหัสโครงการวิจัย:G-HU 184/2566.....

โครงการวิจัยเรื่อง ผลการปฐษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน
ให้คำยินยอม วันที่ เดือน พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึง
วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ระบุในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม
โครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัย
รับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้น จนข้าพเจ้า
พอใจ ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใด
ก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นจะไม่ส่งผลกระทบต่อข้าพเจ้า ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูล
เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในส่วนที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อ
หน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดง ความ
ยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสาร
แสดงความยินยอมให้แก่ข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าใน
เอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม ผู้

ยินยอม

(.....)

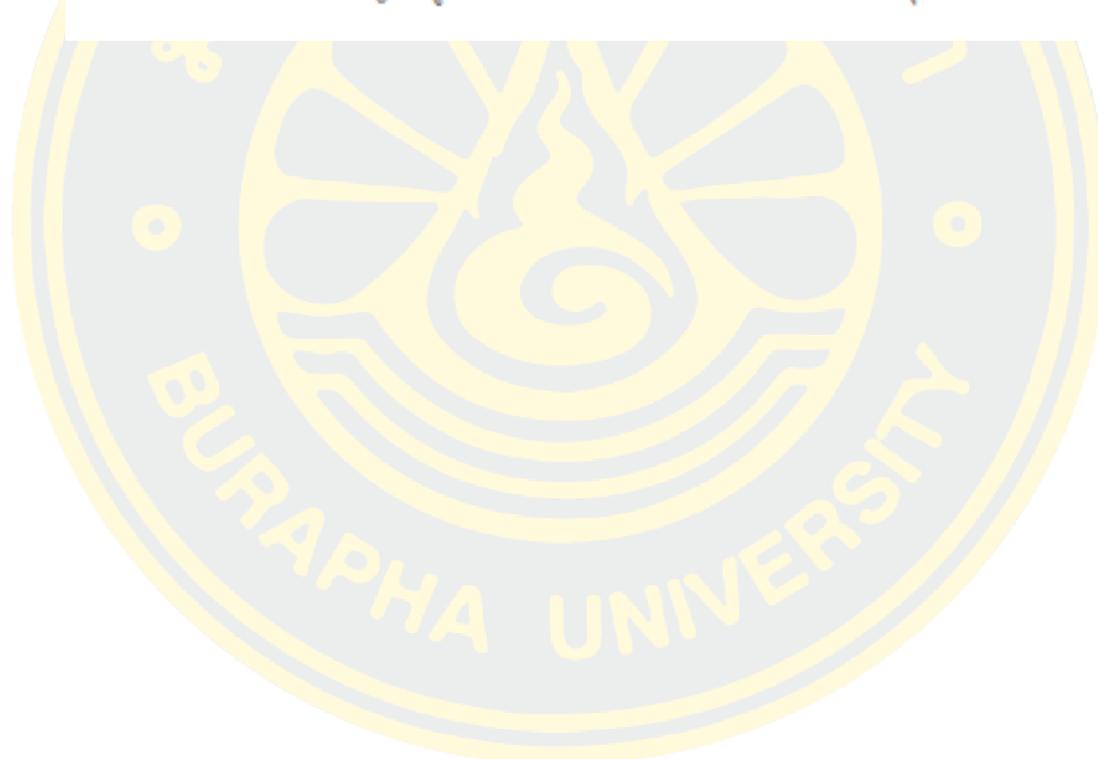
ลงนาม

พยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้พยานลงลายมือ
ชื่อรับรองด้วย

1. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับที่ 2 วันที่ 14 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
2. โครงการวิจัยฉบับภาษาไทย ฉบับที่ 1 วันที่ 14 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 2 วันที่ 11 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566
4. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 5 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566
5. แบบเก็บรวบรวมข้อมูล เช่น แบบบันทึกข้อมูล (Data Collection Form)
แบบสอบถาม หรือสัมภาษณ์ หรืออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ฉบับที่ 1 วันที่ 14 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566
6. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี)
 - 6.1 โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงิน
ของวัยเริ่มทำงาน ฉบับที่ 1 วันที่ 14 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566
 - 6.2 ประกาศประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ฉบับที่ 1 วันที่ 14 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566



The logo of Burapha University is a large, circular emblem in the background. It features a central golden wheel with a flame-like shape in the center, surrounded by Thai script and the English text 'BURAPHA UNIVERSITY'.

ภาคผนวก จ

1. แบบบันทึกการเรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรม (สำหรับสมาชิก)
2. แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม (สำหรับผู้นำกลุ่ม)



แบบบันทึกการเรียนรู้การเข้าร่วมกิจกรรม (สำหรับสมาชิก)



การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน
 การปรึกษากลุ่มครั้งที่ ชื่อกิจกรรม ชื่อสมาชิก (นามสมมติ).....
 คำชี้แจง ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

1. สิ่งที่สมาชิกได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรม

.....

2. สมาชิกสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

.....

3. ความรู้สึกในการเข้าร่วมกิจกรรม ความประทับใจ /ความไม่ประทับใจ

.....

4. กิจกรรมสามารถเชื่อมโยงไปยังเป้าหมายการศึกษารั้งนี้หรือไม่ อย่างไร

.....

5. ข้อเสนอแนะอื่น

.....

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม (สำหรับผู้นำกลุ่ม)
 การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน



การศึกษากลุ่มครั้งที่ “ ”

สมาชิก (นามสมมติ).....อายุ..... วัน เดือน ปี

พฤติกรรมที่สังเกต

1. ความสนใจและตั้งใจในการทำกิจกรรม

.....

2. การมีส่วนร่วมในการแบ่งปันเรื่องราว ความรู้สึก ประสบการณ์

.....

3. การให้ข้อคิดเห็น หรือนำเสนอความคิดเห็นที่มีต่อความคิด /เรื่องราว/ประสบการณ์ ของสมาชิกในกลุ่ม

.....

4. การให้ความสนใจ ใส่ใจ แสดงอารมณ์ร่วมเมื่อมีเหตุการณ์ หรือประสบการณ์ร่วมกัน

.....

5. การปฏิบัติตามข้อตกลงของกลุ่ม เช่น การตรงต่อเวลา การเคารพซึ่งกันและกัน

.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน (.....)

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล นางสาวรังสีมา ถนอมสิงห์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 169/40 หมู่ 8 ต.ท่าตูม อ.ศรีมหาโพธิ จ.ปราจีนบุรี
ตำแหน่งและประวัติการทำงาน Head of Domestic Supply Chain , Beko Thai Co.,Ltd

