



Srinakharinwirot Research and Development Journal
of Humanities and Social Sciences

Volume 17, Issue 2, July-December 2025, Pages 1 – 11 ISSN 3027-6039 (Online)



Research Article

ผลการปรึกษาตามทฤษฎีการปรึกษากลุ่มเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงิน
ของวัยเริ่มทำงาน

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

รังสิมา ถนอมสิงห์*, เพ็ญนภา กุลนภาดล, สรพงษ์ เจริญกฤตยาวุฒิ

Rungsima Thanormsingha*, Pennapha Kulnapadol, Sorrapong Charoenkittayawut

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Faculty of Education, Burapha University.

*Corresponding author, e-mail: r.thanormsingha@gmail.com

Received: 30 January 2024; Revised: 25 April 2024; Accepted: 28 May 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินวัยเริ่มทำงาน กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาคั้งนี้คืออาสาสมัครจำนวน 20 คน ซึ่งเป็นวัยเริ่มทำงานในนิคมอุตสาหกรรม จังหวัดระยอง กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินฉบับภาษาไทยที่ดัดแปลงจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของ Kristy Archuleta และคณะ และแบบวัดความเครียดทางการเงินของ Wookjea Heo และคณะ ร่วมกับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงาน ประกอบด้วยให้การปรึกษา 6 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 90 นาที การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนาและความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเมินหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยแบบคู่โดยใช้วิธี Bonferroni ทั้งนี้ ผลการวิจัยพบว่า วัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยเริ่มทำงานในกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถลดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานได้

คำสำคัญ: ความวิตกกังวลทางการเงิน; การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น; วัยเริ่มทำงาน

Abstract

The research is quasi experimental research aimed to examine the effectiveness of group counseling by Solution focused brief therapy on financial anxiety of 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 and APR Financial stress scale and Solution focused brief therapy program 6 sessions, each session lasted approximately 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 score 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. In addition, 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. Conclusion: Group counseling by Solution focused brief therapy can reduce financial anxiety among first jobbers.

Keywords: financial anxiety; solution focused brief therapy; first jobbers

บทนำ

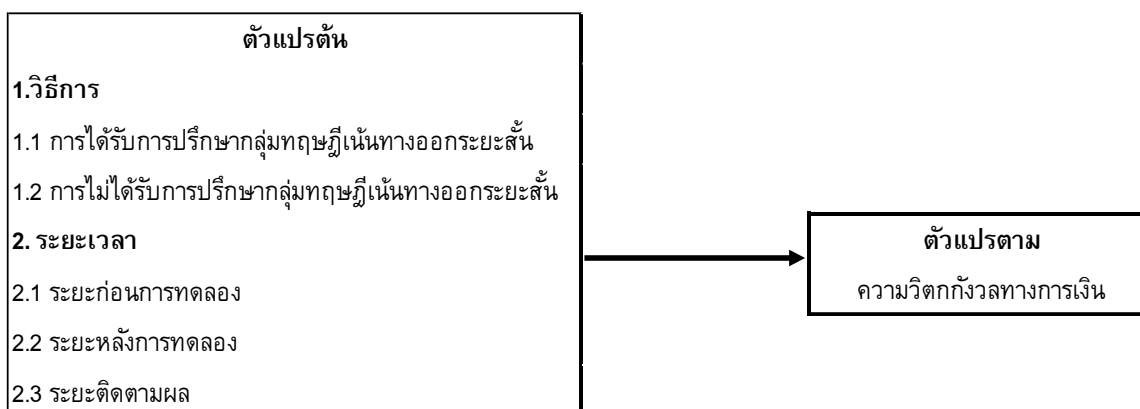
ปัจจุบันระดับหนี้ครัวเรือนของประเทศไทยไตรมาสสอง ปี พ.ศ. 2566 มีมูลค่า 16.07 ล้านล้านบาท หรือคิดเป็นสัดส่วนหนี้สินครัวเรือนต่อผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในของประเทศ (Household debt to GDP) อยู่ที่ร้อยละ 90.6 [1] ในขณะที่ความสามารถในการชำระหนี้ที่ลดลงของครัวเรือนและธุรกิจบางกลุ่มยังเปราะบางโดยมีมูลค่าหนี้เสียไม่สามารถชำระได้ภายใน 90 วัน ถึง 1.47 แสนล้านบาท เพราะรายได้น้อยและค่าครองชีพที่สูงขึ้น ทั้งนี้ปัญหาหนี้สินได้สร้างผลกระทบทางตรงในด้านความเป็นอยู่ การดำรงชีวิตประจำวัน ปัญหาอาชญากรรม และปัญหาครอบครัวและยังมีผลกระทบทางอ้อมในด้านจิตใจอีกด้วย ผลกระทบทางอ้อมอันเนื่องมาจากหนี้สิน คือ ความทุกข์ทางใจที่ทำให้ประชาชนเกิดความเครียดสะสมจากการเป็นหนี้จนกลายเป็นความวิตกกังวลทางการเงินและนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพจิต จากผลการประเมินกรมสุขภาพจิต หลังสถานการณ์โควิดระหว่างเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2564 ถึงเดือนกันยายน พ.ศ. 2565 [2] อัตราความเครียดและการฆ่าตัวตายสูงขึ้นโดยมีสาเหตุหลักมาจากภาวะเศรษฐกิจ และค่าครองชีพที่สูงขึ้นในขณะที่รายได้ไม่ได้เพิ่มขึ้นตาม ผลการประเมินนี้สอดคล้องกับผลรายงานการวิจัยหลายฉบับที่แสดงถึงความสัมพันธ์ของปัญหาการเงินกับผลกระทบทางจิตวิทยาของบุคคล ได้แก่ ความเครียด ความวิตกกังวล รวมทั้งอาการซึมเศร้า [3, 4-9] และหากบุคคลไม่สามารถหาทางออกให้หลุดพ้นจากปัญหาหนี้สินได้อาจถึงขั้นปลิดชีวิตตนเองเพื่อยุติปัญหาทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สิน [9]

จากข้อมูลจากธนาคารแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2566 [10] รายงานว่าคนวัยเริ่มทำงาน หรือ “First Jobbers” คือ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 25-29 ปี ร้อยละ 58 มีภาวะหนี้สินและมากกว่าร้อยละ 25 เป็นหนี้เสีย และเกือบทั้งหมดเป็นหนี้ที่ไม่ก่อให้เกิดรายได้สาเหตุเป็นเพราะวัยเริ่มทำงานนับเป็นระยะการเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่บุคคลออกจากวัยรุ่นและพึ่งสำเร็จการศึกษาเริ่มถึงการเข้าสู่การเริ่มทำงาน ซึ่งการเปลี่ยนผ่านเหล่านี้ต้องอาศัยทรัพยากรทางการเงินเพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการ

ตั้งต้นชีวิตและก่อร่างสร้างตัว [11-12] เมื่อเกิดความไม่แน่นอนทางเศรษฐกิจทำให้ค่าครองชีพปรับตัวสูงขึ้นส่งผลให้วัยเริ่มทำงานเกิดวิกฤตทางการเงินและภาวะหนี้สินได้ง่ายกว่ากลุ่มวัยอื่น ประกอบกับนโยบายของสถาบันการเงินที่ส่งเสริมให้คนกลุ่มนี้เข้าถึงการกู้ยืมทางการเงินได้โดยง่าย เมื่อวัยเริ่มทำงานประสบกับวิกฤตทางการเงินประกอบกับระดับความสามารถในการชำระหนี้ที่จำกัด จึงมีแนวโน้มที่นำไปสู่ความเครียดและความวิตกกังวลทางการเงินได้โดยง่าย

เมื่อวัยเริ่มทำงานเผชิญกับปัญหาทางการเงินที่เกี่ยวกับหนี้สินจนอาจกลายเป็นปัญหาสุขภาพจิต การให้ความช่วยเหลือในการปรึกษาทางจิตวิทยาจึงมีความสำคัญตลอดจนฟื้นฟูกำลังใจของวัยทำงานที่มีปัญหาการเงินเกี่ยวกับหนี้สิน การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจึงเป็นทางเลือกที่ถูกนำมาใช้ในการปรึกษาเนื่องจากใช้ระยะเวลาสั้นมุ่งเน้นหาทางออกในการแก้ไขมากกว่าสืบค้นต้นตอของปัญหาหรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการปรึกษาที่มุ่งเน้นอนาคต (Future Focuses) และมุ่งให้ได้ผลตามเป้าหมาย (Goal Oriented) โดยมีเทคนิคสำคัญ ได้แก่ เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception Question) เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle Question) และเทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling Question) ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในการค้นหาคำตอบจากคำถามเหล่านี้เพื่อไปตั้งเป้าหมาย รวมทั้งสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกด้วยตนเองโดยมีผู้ให้การปรึกษาให้ผลป้อนกลับ (Feedback) เพื่อผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframe) สามารถผ่านพ้นปัญหาที่เผชิญได้ รวมทั้งมีการกำหนดหาแนวทางเพื่อบรรลุผลลัพธ์ที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล พร้อมทั้งแสวงหาแนวทางใหม่ ๆ ที่ทำให้บุคคลสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้ในเวลาอันสั้น [13-17] จากประเด็นข้างต้นทั้งหมดที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยมองเห็นโอกาสในการให้ความช่วยเหลือในการลดความวิตกกังวลทางการเงินอันมีสาเหตุเกี่ยวกับหนี้สินของวัยเริ่มทำงานโดยการนำเอาการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นและสอดแทรกการจัดการและความรู้ทางการเงินในการตั้งคำถามระหว่างการปรึกษา ตลอดจนมีการตั้งเป้าหมายและวางแผนทางการเงินในการลดหนี้อย่างเป็นรูปธรรมให้แก่กลุ่มวัยเริ่มทำงานที่ถือเป็นแรงงานสำคัญที่มีผลต่อการขับเคลื่อนและพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศ

การวิจัยครั้งนี้ได้พัฒนาโปรแกรมการปรึกษาตามกรอบแนวคิดในการวิจัยต่อไปนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการและระยะเวลาในการทดลองต่อความวิตกกังวลทางการเงิน
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง

4. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

5. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีความวิตกกังวลทางการเงินในระยะติดตามต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเพื่อเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่มีผลต่อความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม มีกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยทำการวัดผลก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผลหลังการสิ้นสุดโปรแกรมการศึกษา 4 สัปดาห์ เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความวิตกกังวลทางการเงินที่เกี่ยวกับภาวะหนี้สิน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร บุคคลวัยเริ่มทำงานในเขตนิคมอุตสาหกรรมจังหวัดระยอง โดยไม่สามารถระบุจำนวนได้

กลุ่มตัวอย่าง บุคคลวัยเริ่มทำงานมีคุณสมบัติ คือ อาสาสมัครเข้าร่วมโครงการการวิจัยซึ่งได้มาจากการประชาสัมพันธ์เขตนิคมอุตสาหกรรม จ.ระยอง สำเร็จการศึกษาและเข้าสู่ตลาดแรงงานไม่เกิน 5 ปี เพศชายและหญิง มีภาวะหนี้สินและความวิตกกังวลทางการเงิน การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.4 [18] กำหนด Effect size $f = 0.30$ Power ($1 - \beta$ err prob) = 0.80 ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม 20 คน โดยผู้วิจัยแบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยการจับคู่ (Matched Pair) คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Group counseling Solution focused brief theory)

ตัวแปรตาม ความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นโดยให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยและกำหนดกิจกรรมที่สอดคล้องกับการแก้ปัญหา ผู้วิจัยกำหนดการทดลองโปรแกรม 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ทั้งนี้โปรแกรมได้รับผ่านการตรวจสอบและปรับแก้จากผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาจำนวน 3 ท่าน จากนั้นนำโปรแกรมที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับบุคคลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม วิธีการและระยะเวลา ผู้วิจัยทำการปรับปรุงโปรแกรมให้เหมาะสมอีกครั้งหนึ่งก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง

การปรึกษาครั้งที่ 1 สร้างสัมพันธภาพโดยใช้กิจกรรม “ฉันคือใคร” สมาชิกและผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากการปรึกษารวมทั้งกำหนดกฎระเบียบและข้อตกลงร่วมกันภายในกลุ่ม แบ่งปันเรื่องราวความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้ระหว่างกัน

การปรึกษาครั้งที่ 2 สำรวจศักยภาพในตัวตน (Positive Orientation) เพื่อให้สมาชิกสำรวจสถานการณ์ข้อบกพร่องในขณะนี้ที่ไม่มี ความวิตกกังวลทางการเงิน และสำรวจศักยภาพและทรัพยากรเพื่อประเมินการหาทางออกของตนเอง

โดยใช้กิจกรรม “Scaling Cup” โดยใช้กับคำถามข้อยกเว้น (Exception question) และคำถามบอกระดับ(Scaling question) มีการมอบหมายงานครั้งแรก (Formular First Session Task) ให้สมาชิกจัดทำบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวัน เพื่อจะมานำเสนอผลในการปรึกษารั้งสุดท้าย

การปรึกษาครั้งที่ 3 แลกเปลี่ยนปัญหาให้เป็นปาฏิหาริย์ (Looking for what is working) กิจกรรมนั่งสมาธิ “Butterfly Hug” เพื่อผ่อนคลายความวิตกกังวลทางการเงิน เกิดสมาธิทบทวนสถานการณ์ความวิตกกังวลของตนเองโดยใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) สร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงบวกพร้อมทั้งค้นหาความหวังใหม่ (Best Hope)

การปรึกษาครั้งที่ 4 ค้นหาเป้าหมาย (Focus on Solution, not Problem) เพื่อให้สมาชิกกำหนดเป้าหมายในการวางแผนการเงิน แผนการชำระหนี้ ผ่านกิจกรรม “บันไดแห่งความสำเร็จ” เพื่อค้นหาเป้าหมายระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว พร้อมทั้งกำหนดระยะเวลาและหนทางเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่ตนเองกำหนด

การปรึกษาครั้งที่ 5 กิจกรรม “ยืดได้หดได้” เพื่อปรับกรอบความคิดเดิมของสมาชิกให้เป็นการมองมุมใหม่ (Reframe) ทางบวกเปลี่ยนความวิตกกังวลทางการเงินเป็นแรงบันดาลใจเอาชนะอุปสรรคโดยมุ่งที่ปัจจุบันและอนาคตไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางบวกกับชีวิตตนเอง

การปรึกษาครั้งที่ 6 ยุติการปรึกษา สมาชิกนำเสนอกิจกรรมบันทึกรายรับรายจ่ายประจำวันต่อกัน แบ่งปัน และแลกเปลี่ยนการเรียนรู้และประสบการณ์ รวมทั้งประโยชน์จากการปรึกษาเพื่อนำไปกำหนดทางออกของตนเองในอนาคต

2. แบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน จำนวน 1 ฉบับ ผู้วิจัยพัฒนาแบบวัดโดยนำต้นแบบมาจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงิน (Financial anxiety score) ของ Kristy Archuleta [19] และแบบวัดความเครียดทางการเงิน (APR Financial stress scale) ของ Wookjae Heo [3] ซึ่งความวิตกกังวลทางการเงินในงานวิจัยฉบับนี้ได้รวมไปถึงความเครียดทางการเงิน (Financial stress) ที่มีสิ่งกระตุ้นคือภาวะหนี้สิน เมื่อความเครียดนี้เกิดขึ้นซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องก็จะพัฒนาสะสมจนกลายเป็นความวิตกกังวลทางการเงินที่คงอยู่ในบุคคล โดยดัดแปลงข้อคำถามและปรับภาษาให้อ่านเข้าใจง่าย และสอดคล้องกับนิยามศัพท์ ทั้งนี้ได้แบ่งข้อคำถามเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านอารมณ์ 2) ด้านร่างกาย และ 3) ด้านพฤติกรรมและความสัมพันธ์ การตอบคำถามในลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Linkert scale) 5 ระดับเรียงจากน้อยไปหามาก ได้แก่ 1 (ไม่จริงที่สุด) 2 (ไม่จริง) 3 (จริงบ้างไม่จริงบ้าง) 4 (จริง) และ 5 (จริงมากที่สุด) แบบวัดจัดส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบค่า IOC (Index of item objective congruence) และตัดข้อคำถามที่มีคะแนนต่ำกว่า 0.5 ออกจึงเหลือข้อคำถามเพียง 20 ข้อจากนั้นนำแบบวัดไปใช้ (Try out) กับบุคคลที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คนทำการตรวจสอบค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ (Cronbach's alpha coefficients) ได้เท่ากับ .97 และได้ค่าอำนาจจำแนก CITC (Corrected items total correlations) ทุกข้อคำถามได้มากกว่า 0.2

3. แบบบันทึกการเรียนรู้ สำหรับผู้นำกลุ่มเพื่อสังเกตพฤติกรรมการร่วมกิจกรรม และให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) รวมทั้งข้อเสนอแนะแก่สมาชิกสำหรับสมาชิก เพื่อให้สมาชิกเกิดแรงจูงใจ รวมทั้งสังเกตการเปลี่ยนแปลงทิศทางบวกของตนเอง

ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

1. ระยะก่อนการทดลองผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 89 คนทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินแล้วนำผลคะแนนของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 60 คะแนนขึ้นไป จำนวน 20 คน สอบถามความสมัครใจของผู้ร่วมทดลองแล้วใช้วิธีจับคู่ (Matched Pair) เพื่อให้มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันจากนั้นจำแนกออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน

2. คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้จะเป็คะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre-Test) จากนั้นนัดหมายกลุ่มทดลองเพื่อเข้าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินเป็นระยะเวลา 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที

3. เมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-Test) และทำแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินอีกครั้งในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ (Follow Up-Test)

4. นำคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม รวมทั้งนำข้อมูลจากแบบบันทึกการเรียนรู้การเข้าร่วมการปรึกษาในแต่ละครั้งของกลุ่มทดลองมาสรุปเนื้อหา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล/การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานในการวิเคราะห์ข้อมูล

หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของคะแนนจากแบบวัดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

2. สถิติสำหรับการวิเคราะห์ตามสมมติฐานการวิจัย

วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated measures analysis of variance: one between- subjects variable and one within-subjects variable) เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากนั้นทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาและได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการแล้ว เลขที่หนังสือรับรอง G-HU 184/2566 ลงวันที่ 18 กันยายน 2566 โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการแจ้งวัตถุประสงค์การวิจัย และการเก็บข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างนั้นจะเป็นความลับไม่ระบุชื่อหรือตัวตนโดยผลการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวมและข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บทำลายหลังการวิจัยเสร็จสิ้น 1 ปี

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างวัยทำงานในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สรุปได้ว่าจำนวนสมาชิกในกลุ่มทดลองแบ่งออกเป็นเพศชาย ร้อยละ 40 และ เพศหญิง ร้อยละ 60 ส่วนจำนวนสมาชิกในกลุ่มควบคุมแบ่งออกเป็นเพศชาย ร้อยละ 40 และเพศหญิง ร้อยละ 60 อายุเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง 24.1 ปี ส่วนอายุเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม 23.5 ปี และมีระยะเวลาเฉลี่ยการทำงานกลุ่มทดลอง 2.30 ปี ส่วนของกลุ่มควบคุม 2.15 ปี

ตารางที่ 1 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

2. ผลการวิเคราะห์ตามสมมติฐาน

ผู้วิจัยได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นโดยการทดสอบค่า Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจสอบว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวน และผลการทดสอบพบว่า ค่า Mauchly's W เท่ากับ .945 และค่า $p > .05$ ($p = .621$) แสดงว่าค่าความแปรปรวนของตัวแปรที่ศึกษาว่ามีความแปรปรวนเป็นแบบ Compound symmetry ซึ่งถือว่าการไม่ละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Repeated measures

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ระหว่างกลุ่ม	19	9162.184			
จำนวนกลุ่ม	1	8096.817	8096.817	136.801*	.000
ผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม	18	1065.367	59.187		
ภายในกลุ่ม	40	9900.666			
ระยะเวลา	2	3122.100	1561.05	30.678*	.000
ระยะเวลา x กลุ่ม	2	4947.233	2743.617	48.626*	.000
ระยะเวลา x ผลรวมกำลังสองภายในกลุ่ม	36	1831.333	50.87		
ผลรวมทั้งหมด	59	19062.850			

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของค่าคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะเวลา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		SS	MS	F	P	η^2
	M	SD	M	SD					
ก่อนการทดลอง	71.30	3.74	69.00	4.98	26.45	26.45	1.360	.259	.070
หลังการทดลอง	38.20	9.37	71.80	6.30	5644.88	5644.88	88.415*	.000	.831
ติดตามผล 4 สัปดาห์	35.50	7.47	73.90	9.97	7372.80	7372.80	94.970*	.000	.841

* $p < 0.05$

จากตารางที่ 3 ผลการวิจัยพบว่า ในระยะก่อนการทดลองวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินไม่แตกต่างกัน ซึ่งในระยะหลังการทดลองวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และในระยะติดตามผลวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
กลุ่มทดลอง					
ภายในกลุ่ม	9	530.000			
ระยะเวลา	2	7948.467	3974.233	80.36*	.000
ความคลาดเคลื่อน	18	890.200	49.456		
ผลรวมทั้งหมด	29	9368.667			

*p < 0.05

จากตารางที่ 4 เมื่อพบความแตกต่างในการทดสอบผลย่อยแสดงให้เห็นว่าต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยจึงได้ทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

ตารางที่ 5 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 < 0.05

จากตารางที่ 5 ผลการวิจัยพบว่า วัยเริ่มทำงานที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินมีคะแนนการความวิตกกังวลทางการเงินที่ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 2 คู่ คือ ค่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินในระยะหลังทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าในระยะติดตามผลการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองซึ่งผลการวิเคราะห์เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5

สรุปและอภิปรายผล

ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินวัยเริ่มทำงานพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากการปรึกษาในระยะหลังการทดลองวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งในระยะติดตามผลวัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลทางการเงินต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 และ 3 นอกจากนี้ในการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า วัยเริ่มทำงานกลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลทางการเงินในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังต่อไปนี้

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าวัยเริ่มทำงานที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นสามารถลดความวิตกกังวลทางการเงินได้ เนื่องจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลผ่านการตีความและการรับรู้ของบุคคลนั้น ๆ [20-21] ที่มีต่อสถานการณ์เฉพาะที่ตนเองมีว่าเป็นอันตรายหรือคุกคามต่อตนเองก่อให้เกิดความกังวล เกิดความรู้สึกไม่ปลอดภัย เมื่อเกิดซ้ำ ๆ จะกลายเป็นโรคความวิตกกังวล (Anxiety disorder) หรือความไม่มั่นใจกลัวสูญเสียสถานภาพทางสังคมเนื่องจากภาวะหนี้สิน เมื่อบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางการเงินเกี่ยวกับหนี้สินได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นระดับความเข้มของความวิตกกังวลทางการเงินที่สมาชิกเผชิญต่อสถานการณ์หนี้สินก็ลดลงเนื่องจากการมองมุมใหม่ (Reframe) ในการตีความและการรับรู้ต่อหนี้สินได้เปลี่ยนแปลงไป ทำให้เกิดความหวัง (Best hope) และเมื่อสมาชิกมีการปรับตัวทางบวก (Positive orientation) เพื่อหาแนวทางพัฒนาวิธีการแก้ปัญหา และการสร้างทางออกไม่ใช่วิธีติดที่ตัวปัญหา (Focus on solution, not problem) ระหว่างที่ตนเองมีภาวะหนี้สิน สมาชิกจะละวางความคิดที่ยึดติดกับต้นตอของปัญหา และมุ่งหาแนวทางไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ที่เป็นไปได้ และเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางบวกทำให้สมาชิกเปลี่ยนมุมมองต่อสถานการณ์ ปรับความวิตกกังวลทางการเงินและภาวะหนี้สินที่เผชิญของสมาชิกที่มีอยู่จึงลดน้อยลงซึ่งการปรึกษากลุ่มจะใช้หลักการปรึกษาเน้นทางอกระยะสั้นให้มีความจำเพาะเจาะจงลงไปเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงิน [19, 21] อันมีภาวะหนี้สินเป็นสาเหตุหลัก กระตุ้นศักยภาพ ทรัพยากร และความคิดสร้างสรรค์ของสมาชิกในการวางแผนและการจัดการการเงิน ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายในการชำระหนี้สิน (Goal setting) การทำบัญชีรายจ่ายของตนเองหรือการวางแผนเพิ่มรายรับ (Formula first session task) [22-23] ซึ่งจะทำให้สมาชิกสังเกตว่ามีอะไรที่เปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับตนเอง ในทิศทางบวก นอกจากนี้การใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception question) คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) และคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อสังเกตความก้าวหน้าสมาชิกในแต่ละครั้งของการปรึกษาดูจดจนพฤติกรรมใหม่ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำให้สมาชิกรับรู้ถึงความสำเร็จเกิดความมั่นใจในตนเองมากขึ้นว่าศักยภาพเพียงพอที่จะค้นหาข้อยกเว้นของปัญหาทางการเงินและค้นหาแนวทางออกในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 จากผลการวิจัยที่พบว่าการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นมีผลต่อการลดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้อย่างเป็นนัยดี ดังนั้นควรมีการส่งเสริมการนำเอาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นที่ผู้วิจัยได้พัฒนาไปช่วยเหลือในการให้การปรึกษาเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินไปยังกลุ่มประชากรอื่นที่มีปัญหาทางการเงิน เช่น วัยทำงานในกลุ่มควบคุม และวัยทำงานในเขตพื้นที่อื่น

1.2 นอกเหนือจากการพัฒนาทักษะของนักจิตวิทยาการปรึกษาในทางทฤษฎีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นเพียงอย่างเดียว หากมีการพัฒนาทักษะอื่นที่มีความเฉพาะเจาะจง ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ทักษะและความรู้ด้านการเงิน จะทำให้เชื่อมโยงกับเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาจะส่งเสริมความรู้ และช่วยในการสนทนา ตลอดจนการสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาได้รวดเร็วขึ้น การตั้งคำถามข้อยกเว้น คำถามวัดระดับ และคำถามปาฏิหาริย์ที่เกี่ยวกับการเงิน จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเชื่อมโยงไปที่สถานการณ์ของตนเอง สร้างความเชื่อมโยงเรื่องราว และค้นหาทางออกเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับตนเองไปในทิศทางบวกและสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 งานวิจัยนี้ทำการศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นเพื่อลดความวิตกกังวลทางการเงินของวัยเริ่มทำงานมุ่งไปที่การหาทางออกเพื่อบรรเทาความวิตกกังวลทางการเงินและการเปลี่ยนแปลงอันสั้นเพื่อแก้ปัญหาบรรเทาเบาบางลงอย่างรวดเร็ว หากตามหลักการของทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นไม่ได้ให้ความสำคัญในการสืบค้นต้นตอสาเหตุเชิงลึกของปัญหาซึ่งอาจใช้ไม่ได้ผลกับบุคคลที่มีภาวะสุขภาพจิตที่ซับซ้อน หรือปัญหาทางอารมณ์ที่ฝังลึกซึ่งต้องใช้แนวทางการรักษาที่เข้มข้นและระยะยาว ดังนั้นงานวิจัยในอนาคตควรมีการนำเอาทฤษฎีทางจิตวิทยาอื่นที่มีหลักการในการค้นหา

ต้นตอของปัญหาและภูมิหลังมาใช้ควบคู่กับบุคคลที่มีความวิตกกังวลทางการเงิน เช่น ทฤษฎีกลุ่มปัญญานิยม (Cognitive theory) เพื่อสร้างความตระหนักรู้และปรับความเชื่อทางการเงินซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักที่ส่งผลต่อผลลัพธ์ของพฤติกรรมทางการเงินของบุคคล ตลอดจนการปรับทัศนคติและมุมมองที่มีต่อการเงิน หรือการนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social cognitive theory) ที่ทำให้บุคคลเข้าใจและตระหนักถึงการกำกับตนเองในทางการเงิน (Self-regulation) เพื่อให้มีความยับยั้งชั่งใจก่อนการใช้จ่ายเงินเกินตัวจนเป็นหนี้ รวมทั้งการประเมินศักยภาพตนเอง (Self-efficacy) ในด้านการเงิน ซึ่งทฤษฎีทางการศึกษาเหล่านี้จะทำให้เข้าใจภูมิหลัง ต้นตอของความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมทางการเงิน สุดท้ายจะเกิดประโยชน์สูงสุดและแก้ไขความวิตกกังวลทางการเงินในระยะยาวแก่ผู้เข้ารับการปรึกษาได้

2.2 การนำเอาทฤษฎีทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาคครอบครัว เช่น ทฤษฎีเชื่อมโยงระหว่างรุ่นสู่รุ่น (Transgenerational Family Counseling Theory) เข้ามาพิสูจน์ว่าปัญหาทางการเงินของครอบครัว มีความเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวหรือไม่ และข้อจำกัดทางการเงินเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อบทบาทและหน้าที่ที่แตกต่างกันของสมาชิกในครอบครัวหรือไม่ เนื่องจากหลักการของทฤษฎีที่มีความเชื่อว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับบุคคล และไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เมื่อสะสมจะกลายเป็นความวิตกกังวลเรื้อรัง (Chronic anxiety) ที่มักเป็นพื้นฐานของความผิดปกติอื่น ๆ รวมทั้งอาจส่งผ่านความวิตกกังวลนี้จากรุ่นเก่าไปสู่รุ่นใหม่ได้ตามกระบวนการสืบทอดบรรพบุรุษ (Multigenerational transmission process) หากสมาชิกในครอบครัวมีความสามารถในการแยกตนเอง (Differentiation of self) ต่ำก็จะเกิดการหลอมรวมทางอารมณ์ได้ง่าย ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในประเด็นที่ว่าเมื่อครอบครัวมีความวิตกกังวลทางการเงินจะส่งผลกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกอย่างไร

เอกสารอ้างอิง

- [1] กองพัฒนาข้อมูลตัวชี้วัดสังคม. (2566). *ภาวะสังคมไทยไตรมาสสาม ปี 2566*. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- [2] กรมสุขภาพจิต. (2565). *ข้อมูลการประเมินสุขภาพจิตคนไทย*. สืบค้นจาก <https://gdcatalog.go.th/dataset/gdpublish-dashboard-mentalhealth/resource/fc36e177-3cd8-4a5e-88cf-681d08106c4b/>
- [3] Heo, W., Cho, S. H., and Lee, P. (2020). APR Financial stress scale: Development and validation of a multidimensional measurement. *Journal of Financial Therapy*, 11(1), 1-28. <https://doi.org/10.4148/1944-9771.1216>
- [4] ญัตติกันต์ วรสง่าศิลป์, และชลธิชา แยมมา. (2564). *โควิดสู่วิกฤตเศรษฐกิจกับการกิจช่วยเหลือลูกหนี้ครัววยังขึ้น*. ธนาคารแห่งประเทศไทย. สืบค้นจาก https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/Article_13May2021.html
- [5] ลักษณะ สุกุลทอง. (2564). *ภูมิคุ้มกันใจที่คนเป็นหนี้ต้องมี*. ธนาคารแห่งประเทศไทย. สืบค้นจาก https://www.bot.or.th/th/research-and-publications/articles-and-publications/articles/Article_25May2021.html
- [6] Meltzer, H., Bebbington, P., Brugha, T., Jenkins, R., McManus, S., and Dennis, M. S. (2011). Personal debt and suicidal ideation. *Psychological Medicine*, 41(4), 771-778. <https://doi.org/10.1017/S0033291710001261>
- [7] Bridges, S., Disney, R. (2010). *Debt and depression*. *Journal of Health Economics*, 29(3), 388-403.

- [8] Tran, A. G. T. T., Lam, C. K., and Legg, E. (2018). Financial stress, social supports, gender, and anxiety during college: A stress-buffering perspective. *Counseling Psychologist*, 46(7), 846-869. <https://doi.org/10.1177/0011000018806687>
- [9] Amit, N., Ismail, R., Zumrah, A. R., Mohd Nizah, M. A., Tengku Muda, T. E. A., Tat Meng, E. C., Ibrahim, N., and Che Din, N. (2020). Relationship between debt and depression, anxiety, stress, or suicide ideation in Asia: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01336>
- [10] ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2566). แนวทางการแก้ปัญหาหนี้ครัวเรือนอย่างยั่งยืน. ธนาคารแห่งประเทศไทย. สืบค้นจาก <https://www.bot.or.th/th/news-and-media/news/news-20230721.html>
- [11] Levinson, D. (1986). A concept of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 1-13.
- [12] Ranta, M., Punamäki, R. -L., Chow, A., and 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>
- [13] ดวงมณี จงรักษ์. (2561). การใช้ 4 ทฤษฎีการปรึกษาในการปรึกษากลุ่ม. *วารสารวิทยบริการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*, 29(1), 188-200.
- [14] เพ็ญภา กุลนาคถล. (2560). *การปรึกษาครอบครัว* (พิมพ์ครั้งที่ 2). แสมคอมพิว ออฟเซท.
- [15] Lutz, A. B. (2014). *Learning solution-focused therapy: An illustrated guide*. American Psychiatric Association.
- [16] Corey, G. (2013). *Theory and practice counseling psychology: Process&Practice* (Vol. 9). Brook/Cole.
- [17] O'Connell, B. (2012). *Solution-Focused therapy*. Sage Publication.
- [18] Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.G., and Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.
- [19] Archuleta, K. L., Dale A., and Span, S. M. (2013). College students and financial distress: Exploring debt, financial satisfaction, and financial anxiety. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 24(2), 50-62
- [20] มาโนช หล่อตระกูล, และปราโมทย์ สุนิษฐ์. (2558). *จิตเวชศาสตร์ รามาธิบดี* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์รามาธิบดีโรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล.
- [21] 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.
- [22] Archuleta, K. L., Mielitz, K. S., Jayne, D., and 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>
- [23] Archuleta, K. L., Burr, E. A., Bell Carlson, M., Ingram, J., Irwin Kruger, L., Grable, J., and 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>