

Money meaning making from Buddhist Counseling ¹

Sunchuy Mosikarat², Piyada Sombatwattana³, Thasuk Junprasert³,
Kanchit Saenubol⁴, and Warunyu Kongchaimongkhon ⁵

Received: June 5, 2019 Revised: July 28, 2019 Accepted: July 29, 2019

Abstract

This study aimed at studying on the meaning of money from attending Buddhist Counseling. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) method was used in the study. The participants of this study were 8 fourth-year university students who have taken loan for studying. The participants attended 8 sessions of Buddhist Counseling Individual. In-depth interview on the meaning of money was used to collect the data. The results of the study showed that the meaning of money before attending the sessions were 1) money brings happiness from acquiring what one wants was about hedonistic happiness, without contemplating surrounding matters of life. After attending Buddhist Counseling process has allowed the participants to contemplate surrounding matters of life thoroughly and comprehensively as followings: 2) money is a factor of living. 3) money provides freedom to satisfying living. 4) having enough money means enough for having a good quality of life and to be able to handle the uncertainty. 5) money promotes happiness in co-living with related others. 6) money is to obtain and to collect within one's ability to have enough for living. The result of this study could apply psychological counseling work with universities students who face money problems. To study on the effectiveness of counseling from meaning of money in university student, the researchers suggested a longitudinal study

Keywords: meaning of money, interpretative phenomenological analysis, education debt, buddhist counseling

¹ This paper submitted in partial fulfillment of Doctoral Dissertation in Doctoral Dissertation in Applied Psychology, Srinakharinwirot University

² Graduate Student, Doctoral Degree in Applied Psychology, Srinakharinwirot University. E-mail: m.sunchuy@gmail.com

³ Assistance Professor at Behavioral Science Research Institute, Srinakharinwirot University

⁴ Lecturer at Department of Guidance and Education Psychology, Srinakharinwirot University

⁵ Lecturer at Department of Counseling Psychology, Chulalongkorn University

การสร้างความหมายของเงินจากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ¹

สัณห์ชาย โมสิกรัตน์² ปิยดา สมบัติวัฒนา³ ฐาศุภร์ จันประเสริฐ³

ครรชิต แสนอุบล⁴ และ วรัญญ กองชัยมงคล⁵

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยใช้การวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คนที่ผ่านกระบวนการศึกษา จำนวน 8 ครั้ง ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีแนวสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลจากการศึกษาแสดงว่า ความหมายของเงินก่อนเข้ากระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ 1) เงินเป็นสิ่งที่ช่วยให้เป็นสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการ เป็นความหมายที่ขาดการคำนึงถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต หลังเข้าร่วมกระบวนการศึกษา ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างความหมายของเงิน ได้แก่ 2) เงินเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต 3) เงินเป็นประจักษ์พยานในการดำเนินชีวิตแบบที่พอใจ 4) การมีเงินเพียงพอคือมีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอน 5) เงินสามารถส่งเสริมการอยู่ร่วมกับคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีความสุข และ 6) เงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มี ผลจากการวิจัยนี้เป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานกับนิสิตที่นำความทุกข์ทางการเงินมาปรึกษา สำหรับประยุกต์ใช้ในการประเมินผลของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาจากลักษณะทางความหมายของเงินที่นิสิตสร้างขึ้น ผู้วิจัยเสนอแนะให้มีการติดตามเก็บข้อมูลระยะยาว

คำสำคัญ: ความหมายของเงิน ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ หนี้จากการศึกษา การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

¹ บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของปริญญาโทระดับดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

² นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ อีเมล: m.sunchuy@gmail.com

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁴ อาจารย์ ประจำสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁵ อาจารย์ ประจำภาควิชาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ที่มาและความสำคัญของปัญหาวิจัย

นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาเป็นกลุ่มที่เผชิญความเสี่ยงทางจิตใจในเรื่องทางการเงิน เนื่องจากความเครียดและวิตกกังวลทางการเงินตลอดชีวิตการศึกษา ที่นิสิตมีต่อการบริหารจัดการทางการเงินที่มีอยู่อย่างจำกัดให้เพียงพอตลอดการศึกษา ภาระหนี้สินที่จะตามมา และความคาดหวังที่มีต่อรายได้ในอนาคต ความทุกข์ทางจิตใจเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจ (Cuijpers et al., 2015) ทำให้ความสามารถของนิสิตในการจัดการเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตด้อยลง ซึ่งระดับการศึกษาของนิสิตซึ่งกำลังอยู่ในช่วงที่กำลังก้าวไปสู่ชีวิตการทำงาน แต่ประสบการณ์ยากลำบากทางการเงินในช่วงที่กำลังศึกษาจะทำลายความมั่นใจ กลายเป็นอุปสรรคในการพัฒนาความก้าวหน้าในชีวิตของนิสิตภายหลังชีวิตการศึกษาไปอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน (Case, 2013; Cho, Xu, & Kiss, 2015; Elliott & Lewis, 2015; Houle, 2013; Walsemann, Gee, & Gentile, 2015) ผู้วิจัยจึงเห็นว่านิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่กำลังจะจบการศึกษา ควรได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ เพื่อสร้างความพร้อมต่อการสร้างชีวิตในอนาคต

นักจิตวิทยาการปรึกษาในมหาวิทยาลัยพบว่าเรื่องทางการเงินเป็นความทุกข์ทางจิตใจที่นิสิตนำมาปรึกษา มากขึ้น ในขณะที่พื้นฐานการศึกษาและฝึกปฏิบัติของนักจิตวิทยาการปรึกษามุ่งที่ความเครียดเรื่องวิชาการของนิสิตเป็นหลัก ทำให้มักละเลยการทำงานกับปัญหาทางการเงินของนิสิตไป (Case, 2013) ขณะที่ปัจจุบันแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในเรื่องทางการเงินที่มีอยู่ เรียกว่า การบำบัดทางการเงิน (financial therapy) ก็มุ่งไปที่ความขัดแย้งทางการเงินระหว่างคู่สมรส (Carroll, Dean, Call, & Busby, 2011; Goetz & Gale, 2014) และการใช้การบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) ก็เน้นไปที่พฤติกรรมผิดปกติทางการเงิน อย่างเช่น ผู้ที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคติดการพนัน (pathological gambling) (Echeburúa, Gómez, & Freixa, 2011; Grant & Odlaug, 2014) แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะนำไปใช้กับความทุกข์ทางการเงินของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อศึกษานั้นจึงยังขาดความชัดเจน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ช่วยให้บุคคลสร้างความหมายของเงินที่สอดคล้องกับความจริงของสถานการณ์และความพร้อมที่ตนมี จะช่วยป้องกันและคลายความคาดหวังที่ก่อให้เกิดทุกข์ทางจิตใจได้ (George, 1994; Smith, Richards, & Shelton, 2016) ผู้วิจัยพบว่าหลักการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาและเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สามารถใช้ส่งเสริมกระบวนการสร้างความหมายของเงินของบุคคลสู่เป้าหมายทางสุขภาวะตามที่กล่าวมาข้างต้นได้ เพราะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีหน้าที่เอื้ออำนวยผู้มาปรึกษาให้สำรวจและพิจารณาเรื่องที่นำมาปรึกษาจนผู้มาปรึกษาเกิดปัญญา ซึ่งปัญญาในที่นี้ คือ การเข้าใจเห็นจริงในความผันแปร ไม่แน่นอน และเหตุของความทุกข์ในเรื่องราวที่นำมาปรึกษา ความเข้าใจดังกล่าวทำให้ผู้มาปรึกษาคลายความคาดหวังเดิมที่เคยสร้างความทุกข์ทางจิตใจ จึงสามารถเห็นถึงสิ่งที่ตนสามารถจัดการตามได้ตามจริง (Srichannil, 2014; Daensilp, 2007; Pokaeo, 2010; Pradubsamut, 2009)

ความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการศึกษาความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่สร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งขอบเขตของข้อมูลดังกล่าวอยู่ในประสบการณ์ของนิสิต

ที่เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงเลือกการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เป็นวิธีในการวิจัยครั้งนี้ เพราะ IPA เป็นการทดสอบประสบการณ์การมีชีวิตของบุคคลอย่างละเอียด และให้ความสำคัญกับประสบการณ์การมีชีวิต (lived experience) (Smith, Flowers, & Larkin, 2009) ผลจากการศึกษาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะสามารถเป็นข้อมูลแก่นักจิตวิทยาการศึกษา ที่ต้องการขอบเขตทางความหมายของเงินที่นิสิตสร้างขึ้นจากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยา สำหรับเป็นแนวทางในการประยุกต์กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาต่อไปได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาสร้างขึ้นภายหลังจากการเข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative study) แบบการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) ผลการวิจัยที่ได้มาจากการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งเป็นนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่ถูกเลือกมาอย่างเจาะจง (purposively-selected) จำนวน 8 คน ที่ได้ผ่านการเข้าร่วมการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 8 ครั้ง เพื่อให้ได้ข้อมูลมาวิเคราะห์ความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์รายบุคคลเชิงลึก (in-depth individual interview) ที่มีแนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviewing) เป็นวิธีหลักในการเก็บข้อมูล และมีข้อมูลจากบันทึกประจำวัน (diary) ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นข้อมูลรอง

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

เงินเป็นสัญลักษณ์ของอำนาจและความมั่งคั่ง การรับรู้สัญลักษณ์ของเงินจึงเชื่อมโยงความคิดคำนึงของบุคคลไปถึงความหมายในชีวิตได้ (Haynes & Wiener, 1996; Kushlev, Dunn, & Ashton-James, 2012; Smith et al., 2016) ข้อมูลในปัจจุบันแสดงว่า ความหมายของเงินที่ถูกสร้างขึ้นตามค่านิยมแบบทุนนิยมหรือวัตถุนิยมไม่ได้นำไปสู่ความสุข (Lucas & Schimmack, 2009) และยังเป็นอุปสรรคต่อการอยู่ร่วมกันในครอบครัว (Carroll, Dean, Call & Busby, 2011; Kushlev et al., 2012) ในทางกลับกัน บุคคลที่สามารถลดความทะเยอทะยานทางการเงินลง และใช้ปัญญาในการปรับตัว (adaptive wisdom) เข้ากับข้อจำกัดในชีวิต กลับเป็นบุคคลที่มีความรู้สึกพึงพอใจต่อสถานการณ์ทางการเงินของตน (George, 1994) และบุคคลที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าภายในจิตใจ (intrinsic values) จะดำเนินชีวิตโดยมีปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์และสิ่งแวดล้อมโดยมุ่งที่การสร้างความสุข (happiness) และสุขภาวะ (well-being) โดยตรง (Kasser, 2015) จึงเห็นได้ว่าความหมายของเงินสามารถเชื่อมโยงถึงความหมายในชีวิตและความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิตของตน ผู้วิจัยจึงนำข้อค้นพบดังกล่าวมา

ประยุกต์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยใช้ธนบัตรเป็นสื่อ (media) ในช่วงต้นของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับการวิจัยบอกเล่าประสบการณ์ทางการเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีหลักอริยสัจเป็นแนวทางในการทำงานเยียวยาและป้องกันความทุกข์ทางจิตใจ รวมถึงเพื่อพัฒนาการดำรงชีวิตของผู้มาปรึกษาให้สอดคล้องกับความเป็นจริงที่เข้ามาในชีวิต หลักอริยสัจในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือการเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาทำความเข้าใจประสบการณ์ทางจิตใจขณะที่เป็นทุกข์ (ทุกข์) พิจารณาสาเหตุของทุกข์ (สมุทัย) และความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการคลายจากทุกข์เมื่อสามารถอยู่อย่างสอดคล้องกับความจริง (นิโรธ) และปรับแนวทางการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับความจริงที่กำลังประสบอยู่ (มรรค) เป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นภาวะที่เรียกว่าปัญญา คือ การเข้าใจโลกตามความเป็นจริงและสามารถจัดการอยู่กับความจริงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม หลักการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธสู่ปัญญา อาศัยสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มาปรึกษา มีองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ 1) การเชื่อมประสาน (tuning in) คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาตอบสนองด้วยคำพูดและท่าทางที่ตรงกับสิ่งที่อยู่ในจิตใจของผู้มาปรึกษา 2) การระบุรอยแยก (identify split) คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาระบุถึงความคาดหวังของผู้มาปรึกษาที่ไม่ลงรอยกับความจริง และ 3) การประจักษ์แจ้ง (realization) คือการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาเข้าถึงวิถีชีวิตที่สอดคล้องกับความจริง (Pokaew, 2010) จากแนวทางการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาแนวพุทธตามที่ได้อธิบายไปนี้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าแนวทางดังกล่าวสามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้ารับการวิจัยสร้างความหมายของเงินให้สอดคล้องกับความจริงที่ตนเผชิญอยู่ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนโดยมีลำดับดังนี้ 1) หาผู้เข้ารับการวิจัย 2) ดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแก่ผู้เข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 8 ครั้ง 3) เก็บข้อมูลจากผู้เข้ารับการวิจัยด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก 4) วิเคราะห์ข้อมูล

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คน ที่ผ่านการเลือกแบบเจาะจง ตามคุณสมบัติดังต่อไปนี้ 1) กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา โดยไม่จำกัดแหล่งเงินกู้ 2) มีรายรับสำหรับใช้จ่ายส่วนตัวในระหว่างการศึกษาเฉลี่ยไม่เกิน 8,000 บาทต่อเดือน 3) ได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากครอบครัวไม่เพียงพอสำหรับใช้ในระหว่างการศึกษา 4) นิสิตเป็นผู้ที่จะต้องชำระหนี้จากการศึกษาด้วยตนเอง 5) ไม่เคยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดมาก่อน 6) มีความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย และ 7) เข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครบ 8 ครั้ง ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 8 คน มีดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 1

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมการวิจัย

คนที่	นามสมมุติ	เพศ	แหล่ง เงินกู้	ยอดหนี้ โดยประมาณ	เงื่อนไขเงินกู้	ความรับผิดชอบ ในการชำระ	เงินสนับสนุน จากครอบครัว
1	อารี	หญิง	กยศ.	100,000	2 ปีแรกไม่มีดอกเบี้ย	ชำระเองทั้งหมด	น้อยกว่าที่ ต้องการ
2	คริส	หญิง	ญาติ	100,000	จำไม่ได้	ชำระเองบางส่วน	น้อยกว่าที่ ต้องการ
3	เดล	หญิง	กยศ.	200,000	จำไม่ได้	ชำระเองทั้งหมด	น้อยกว่าที่ ต้องการ
4	เกรซ	หญิง	กยศ.	จำไม่ได้	2 ปีแรกไม่มีดอกเบี้ย และดอกเบี้ยประมาณ 1%	ชำระเองทั้งหมด	น้อยกว่าที่ ต้องการ
5	ลิลลี่	หญิง	กยศ.	200,000	จำไม่ได้	ชำระเองทั้งหมด	น้อยกว่าที่ ต้องการ
6	แอน	หญิง	กยศ.	100,000	ไม่มีกำหนดคืนจาก รายได้ไม่พอ	ชำระเองทั้งหมด	น้อยกว่าที่ ต้องการ
7	มาลี	หญิง	กยศ.	100,000	จำไม่ได้	ชำระเองทั้งหมด	น้อยกว่าที่ ต้องการ
8	เลย์	หญิง	กยศ.	100,000	ดอกเบี้ยประมาณ 1%	ชำระเองทั้งหมด	น้อยกว่าที่ ต้องการ

แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้วิจัยสร้างแนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ จากหลักการพื้นฐานของความเท่าเทียมกันทางปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกระบวนการสร้างความหมายของเงินตามแนวคิดของนักรังสรรค์นิยมทางสังคม (social constructionist) ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่สร้างขึ้น สุดท้ายแนวทางการปฏิบัติหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะเหมือนเดิมตลอดทั้ง 8 ครั้ง ดังนี้

1. เริ่มต้นด้วยนักจิตวิทยาการปรึกษาให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมองธนบัตรเป็นเวลา 1 นาที เพื่อใช้ธนบัตรเป็นสื่อเชื่อมโยงการทบทวนประสบการณ์ทางการเงินของผู้เข้าร่วมการวิจัย

2. นักจิตวิทยาการปรึกษาดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยใช้คำพูดและแสดงออกถึงความเข้าใจที่มีต่อจิตใจตามเรื่องราวของผู้เข้าร่วมการวิจัยตลอดกระบวนการเชิงจิตวิทยา เรียกว่าการเชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แก่ 2.1) เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถพรรณนาประสบการณ์ทางการเงินของตน 2.2) เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพเชิงรักษา

2.3) เพื่อให้อำนาจให้ตระหนักในความทุกข์ทางการเงินที่ตนมีอยู่ 2.4) เพื่อให้อำนาจการตระหนักถึงที่มาของทุกข์ทางจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ทางการเงิน 2.5) เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาเงื่อนไขของสถานการณ์และความพร้อมของตนตามจริง 2.6) เพื่อให้อำนาจการใช้ปัญญาพิจารณาแนวทางดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์และความพร้อมของตน สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันได้อย่างทันที

3. นักจิตวิทยาการปรึกษากล่าวสรุป และขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสรุปประสบการณ์ของตนอยู่เสมอ เพื่อให้อำนาจให้ผู้มาปรึกษาได้ทบทวนและรวบรวมสิ่งที่ปรากฏตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มาใช้สร้างความหมายของเงินให้สอดคล้องกับสิ่งที่ผู้มาปรึกษาตระหนักว่าเกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขในชีวิตของตน

จริยธรรมการวิจัย

ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E-281/2561 ก่อนที่ผู้วิจัยจะเริ่มดำเนินการวิจัยในทุกขั้นตอนที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะแจ้งข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกครั้ง ได้แก่ 1) การหาผู้เข้าร่วมการวิจัย 2) กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัย และ 3) การเก็บข้อมูล ข้อมูลที่ผู้วิจัยชี้แจงครอบคลุมความมุ่งหมายในการวิจัย คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย แนวทางการคุ้มครองข้อมูลส่วนตัว ค่าเดินทางและชดเชยการเสียเวลา และข้อมูลติดต่อสอบถาม เป็นต้น เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความยินยอมได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐานแก่ผู้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้เก็บข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth individual interview) เป็นวิธีการหลักในการเก็บข้อมูล การสัมภาษณ์ของผู้วิจัยมีแนวสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi structured interview) ที่ได้ผ่านการตรวจคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน และใช้เครื่องบันทึกเสียงบันทึกการสัมภาษณ์ และมีบันทึกประจำวันของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นข้อมูลรอง โดยผู้วิจัยขอให้บันทึกโดยเสรีตลอดช่วงที่เข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยนัดหมายผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อทำการสัมภาษณ์มีระยะห่างเป็นเวลาประมาณ 1 เดือนหลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครั้งที่ 8 โดยใช้บทสัมภาษณ์โดยสังเขป (prompt sheet) ที่ผู้วิจัยสร้างไว้ และใช้เวลาในการสัมภาษณ์ระหว่าง 60 – 90 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยเริ่มจากการถอดเสียงจากการสัมภาษณ์เป็นตัวอักษรแบบคำต่อคำ (verbatim) แล้วนำบทสัมภาษณ์มาให้รหัสอย่างอิสระ (open coding) แก่ข้อความต่างๆ จากนั้นผู้วิจัยพัฒนาการตีความประสบการณ์จากแต่ละข้อความโดยคำนึงถึงมุมมองที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อโลกของตน สุดท้ายผู้วิจัยใช้ความรู้และประสบการณ์ของตน ประกอบกับความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย มาใช้พัฒนาการตีความข้อมูลในระดับที่เพิ่มความเข้าใจจากผู้วิจัย เพื่อสร้างประเด็น (theme) ขึ้นจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ที่มีร่วมกัน (convergence) โดยรักษาแตกต่าง (divergence) ของประสบการณ์เฉพาะตนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีประเด็นต่างๆ

ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของการตีความ โดยในทุกขั้นของการวิเคราะห์ ผู้วิจัยทบทวนข้อมูลที่รวบรวมมาจากทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยซ้ำ ๆ อาทิ บันทึกประจำวันของผู้วิจัย เสียงที่บันทึกจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เสียงที่บันทึกจากการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล บทสัมภาษณ์ที่ถอดความจากการสัมภาษณ์เชิงลึก บันทึกประจำวันของผู้เข้าร่วมการวิจัย ตารางเปรียบเทียบประเด็นประสบการณ์ของผู้รับบริการ และผู้วิจัยได้รับความคิดเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และในการสร้างประเด็นต่าง ๆ นั้น ผู้วิจัยใช้ตัวอย่างจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย 3 คนประกอบในทุกประเด็นที่สร้างขึ้น (Smith, 2011)

ผลการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างความหมายของเงินจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยพิจารณาจากคุณค่าของเงินที่มีต่อจิตใจของตนในสถานการณ์ต่างๆในชีวิต เพื่อให้ผู้อ่านเห็นภาพจากมุมมองของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีต่อกระบวนการสร้างความหมายดังกล่าว ผู้วิจัยจึงขอยกคำกล่าวของแอน ดังนี้ "แต่ถ้าการเข้ามาคุยกับพี่เรื่องเงินมีส่วนมัย มันต้องมีส่วนอยู่แล้ว เพราะเริ่มแรกมาเราเริ่มด้วยเรื่องเงินทั้งนั้นเลยอะ หนูเจอพี่ครั้งแรก หนูก็ต้องมองเงิน แล้วหนูก็ต้องมานั่งคิดว่าในชีวิตหนู เงินเห็นเงินแล้วรู้สึกยังไง หนูก็บอกพี่ไป ว่าหนูเห็นเงินแล้วเป็นอย่างนี้เป็นอย่างนั้น หนูมีความทุกข์เรื่องนี้ แล้วพอได้คุยกับพี่มันเหมือนทำให้ได้ทบทวนนะค่ะ พี่ฟังหนูแล้วพี่ก็เอามาย่อให้มันสั้นลง แล้วพี่ทำให้หนูเห็นความทุกข์ที่มันชัดเจนมากขึ้น เห็นทางออกในบางส่วน ไม่ได้เห็นทางออกหมด แต่มันมีทางออกบางส่วนที่ทำให้หนูแบบเห็นว่าหนูจะทำยังไงต่อไปกับเรื่องเงินในการคุยของเรา มันมีผลค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

ผู้วิจัยสังเคราะห์ความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ว่าความหมายของเงินเปลี่ยนแปลงจากความหมายเดิม จากที่เงินเป็นสิ่งที่ใช้ตอบสนองความสุขส่วนตัว ความหมายได้ขยายหรือคลายจากความหมายดังกล่าว สู่การสร้างความหมายของเงินที่มีต่อการคลายความรู้สึกทุกข์และส่งเสริมความสุขของตนควบคู่ไปกับของคนที่เกี่ยวข้องในชีวิต โดยเฉพาะคนในครอบครัว และครอบคลุมถึงการเห็นความหมายของความสามารถที่ตนใช้ในการหาและการจัดการของตน ในฐานะพื้นฐานที่จะสร้างชีวิตที่น่าพึงพอใจในต่อไปได้ รายละเอียดของความหมายของเงินที่ผู้วิจัยพบในการศึกษาครั้งนี้ มีดังต่อไปนี้

เงินเป็นสิ่งที่ช่วยให้เป็นสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างความหมายของเงินให้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุข ความสบาย ความพอใจ จากการที่เงินช่วยให้จัดการเรื่องต่างๆให้เป็นไปโดยสะดวก เป็นไปตามต้องการ เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เช่นที่เดลกล่าวว่า "มันก็ใช้อำนวยความสะดวกให้เราได้นั่นได้มันได้อย่างที่ต้องการ ก็คือทำให้เรามีความสุขได้นั่นแหละ" (จากบทสัมภาษณ์เดล) ส่วนมาลีที่ต้องทำพิธีของตนอย่างยากลำบากและใช้เวลานาน มาลีก็เห็นคุณค่าของเงินในฐานะสิ่งที่สามารถช่วยให้สิ่งต่างๆสำเร็จได้ง่ายและสมบูรณ์ตามที่ต้องการ "มันเหมือนเป็นตัวช่วยให้อะไรๆ มันง่ายขึ้น" (จากบทสัมภาษณ์มาลี) ซึ่งความหมายของเงินเช่นนี้เมื่อมุ่งหมายที่ความสุขส่วนตน จะเป็นความหมายที่ผู้เข้าร่วม

การวิจัยหลายคนรายงานว่ามามีมาก่อนเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังที่เกรซกล่าวว่า “ก็หนูรู้สึกมาตลอดว่าเงินสำคัญ แต่แค่เป็นสำคัญในเรื่องของตัวเอง หนูคิดว่าหนูอยากได้อะไร หนูอยากมีอะไร หนูต้องมีเงินเท่านั้น เหมือนซื้อความสุขให้ตัวเองเฉยๆ” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

เงินเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต

ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นความหมายของเงินว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ใช้ในการรักษาและดำรงชีวิต เช่นที่แอนคริส และลิลลี่ กล่าวไว้ตามลำดับว่า “เงินมันทำให้เรารักษาตัวเองได้ ทำให้เรามีกิน ทำให้เรามีลมหายใจ” (จากบทสัมภาษณ์แอน) “ตามหลักความจริงเงินเป็นสิ่งที่ใช้ในการดำเนินชีวิต” (จากบทสัมภาษณ์คริส) และ “เงินคือสิ่งที่สามารถทำให้หนูดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

เงินเป็นประตูสู่อิสระในการดำเนินชีวิตแบบที่พอใจ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความหมายแก่การได้ดำเนินชีวิตในรูปแบบที่พึงพอใจมากกว่าระดับรายได้ รูปแบบชีวิตที่พึงพอใจที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกล่าวถึง คือ การดำเนินชีวิตอย่างผ่อนคลาย จากอาชีพที่มีความยืดหยุ่นในเรื่องเวลา ดังที่มาลีบันทึกไว้ในไดอารี่ว่า “จะพยายามหางานเยาะๆ เกือบดึกๆ พอเหนื่อยจะได้พัก ไม่เหมือนทำงานบริษัท ไม่มีวันได้พักผ่อน” (จากไดอารี่ของมาลี) ส่วนคริสที่กำลังหางานทำอยู่ ก็นำความเข้าใจที่มีต่อตนเองไปใช้เลือกงานโดยให้ความสำคัญกับรูปแบบชีวิตมากกว่าจำนวนรายได้ “การคุยกันก็ที่หนูเลือก (สถานที่ทำงาน) เพราะว่า ส่วนหนึ่งไม่ใช่เพราะว่าเงิน เพราะว่ามันไม่ได้ได้เยาะอะไร ที่อื่นที่หนูไปสัมภาษณ์ได้เยาะกว่าอีก แต่ว่าเป็นเพราะว่าปัจจัยที่มีคนรักอยู่...ทีนี้เราก็จะได้เจอกันแคว้นธรรมดา ซึ่งวันธรรมดาถ้าหนูทำงานที่อื่น ก็คงจะไม่ได้เจอ...บังเอิญหนูได้งานที่ (ชื่อสถานที่) แล้วตรงกับความต้องการของหนู...แต่ว่าอันนี้ก็คิดทบทวน ไม่ได้คิดถึงแผนอย่างเดียว งานหนูก็เลือกตำแหน่งมันตรงกับตำแหน่งของหนูแล้วก็บริษัทก็แฮปปี้ สภาพแวดล้อมดี” (จากบทสัมภาษณ์คริส) และแอนก็เห็นว่าการทำเกษตรในชนบทเป็นทางออกที่จะได้ใช้ชีวิตแบบที่พึงพอใจ “มันเหนื่อยแต่สบายใจ กับเหนื่อยแล้วไม่สบายใจ ถ้าวันนี้นูมีแค่ออฟฟิศที่หนูได้งานแล้วหนูไปทำแล้วหนูได้เงิน หนูเหนื่อย หนูต้องเดินทาง หนูต้องกินข้าวที่ต้องไปสั่งเค้าซื้อ แต่ถ้าหนูมีแปลงผัก มีบ้านมีอะไรของตัวเอง แล้วหนูก็เอาทุกอย่างที่หนูปลูกหนูเลี้ยงมากิน หนูไม่ต้องเสียอะไรเลย หนูได้อากาศที่บริสุทธิ์สดชื่น แอมนูเอาไปขายแล้วได้เงิน” (จากบทสัมภาษณ์แอน)

การมีเงินเพียงพอคือมีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอน

ระดับรายได้หรือเงินสะสมที่น่าพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย คือ มีเพียงพอสำหรับใช้กับเรื่องต่างๆที่เข้ามาในชีวิต ได้แก่ การดำรงชีวิต ความต้องการเฉพาะหน้า และเรื่องฉุกเฉินไม่คาดฝัน ดังที่เดลกล่าวถึงสถานะทางการเงินที่ตนพอใจ คือ มีไม่มากไปหรือน้อยไป “เอาให้แบบ รู้สึกไม่ขาด แล้วก็ไม่เกินไปอะไรถึงขั้นนั้นนะค่ะ พอสามารถใช้ได้ ในสิ่งที่ตัวเองชอบโดยไม่เสียดายอย่างนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์เดล) สำหรับเกรซ การตระหนักถึงความไม่แน่นอนในชีวิต นำไปสู่การให้ความสำคัญกับการวางแผนทางการเงิน “แต่ก่อนถ้าหนูสอนพิเศษหรือว่ามีเงินบิ๊บ หนูก็จะใช้เลยทันที แต่พอมาช่วงหลังๆ มานี้ได้เงินเดือนหรือว่าสอนพิเศษได้เงินมาบิ๊บ หนูก็จะเก็บไว้ก่อนเก็บไว้จนกว่าจะแบบมันต้องใช้จริงๆ” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ) และลิลลี่ก็รายงานในทำนองเดียวกันว่า “ตอนนั้นที่งานเปิด(ชื่อสถานที่) หนูได้มาเป็นก่อน คือมันแบบจะใช้อะ คือมันต้องใช้ ไม่ได้ตั้งใจว่าทำงานมาเหนื่อยๆ ไม่ แต่พอ

มาคิด คือหนูก็มีปัญหาด้านการเงิน แต่จะไปใช้อย่างนี้คือมันก็ได้ เหมือนก็มีให้คิดว่าเราก็ไม่ได้มีอะไรมาซัพพอร์ต เรื่องเงินตลอดเวลา” (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

เงินสามารถส่งเสริมการอยู่ร่วมกับคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีความสุข

เงินเป็นสิ่งที่ช่วยให้ความสัมพันธ์และชีวิตของคนรอบตัวให้ราบรื่น เป็นสุข โดยเฉพาะสำหรับคนในครอบครัว ดังที่อาร์เห็นประโยชน์ของเงินต่อความสัมพันธ์กับคนรอบตัว “เงินนอกจากจะเป็นตัวใช้จ่าย จ่ายน่วยจ่ายนี้ เงินก็เหมือนกับเป็นตัวจ่ายบางสิ่งบางอย่างเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ มันทำให้เราเห็นความสำคัญตรงนี้มากขึ้น” (จากบทสัมภาษณ์อาร์) และแอนเปลี่ยนลำดับความสำคัญในการใช้เงิน จากที่เคยมุ่งที่ตนเองไปสู่การมุ่งที่ความเป็นอยู่ของคนที่เกี่ยวข้องในชีวิต “หนูเห็นคุณค่าของเงินมากขึ้น ตรงที่เมื่อก่อน หนูมีเงินหนูจะเอาไปใช้เลย ซึ่งเราเป็นหนี้ เราก็ใช้เลย แต่ปัจจุบันหนูมีเงินหนูไม่คิดถึงตัวเองเลย หนูคิดถึงหนี้สินที่หนูต้องรีบเอาไปชดใช้ให้หมด หนูคิดถึงอนาคตว่าอยากซื้ออะไรดีๆ ให้พ่อกินแม่กิน” (จากบทสัมภาษณ์แอน) เช่นเดียวกับเลียมุ่งความสนใจไปที่ความสุขสบายของคนในครอบครัว “แค่มิเงินเราก็ทำให้คุณพ่อคุณแม่ก็เหมือนสบายขึ้นแล้วละ” (จากบทสัมภาษณ์เลียม)

เงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้มากเพียงพอต่อชีวิตข้างหน้าได้ด้วยความสามารถที่มี

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจสิ่งที่ตนใช้ในการฝ่าฟันความยากลำบากทางการเงินที่ผ่านมา ทำให้รู้สึกมั่นใจว่าทักษะทางการเงินและทักษะฝีมือที่มีเป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดี และสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนและครอบครัวต่อไปได้ ดังที่เลียม อาร์ และมาลี กล่าวว่า “มันก็ชัดขึ้นที่ว่าเรา เหมือนเราพอเพียงในการใช้เงินนะละ เหมือนเห็นชัดว่าเราประหยัดจริงๆ เรามีรายรับรายจ่ายที่เราวางแผนไว้” (จากบทสัมภาษณ์เลียม) “พี่ก็ช่วยตรงที่ว่า สรุปให้ว่าวันหนึ่งเป็นอย่างนี้ๆ ไข่ม้อย ใช้จ่ายเป็นยังไง มีปัญหาอะไรอย่างนี้ ซึ่งเราก็ตอบได้ว่าเออเราไม่มีปัญหา เพราะว่าเรามีการวางแผนการใช้จ่ายในแต่ละวันอย่างนี้ๆ มันก็ทำให้เห็นเหมือนเราก็มีแผนในการใช้ชีวิตของเรา” (จากบทสัมภาษณ์อาร์) “ทำให้เรานึกย้อนกลับไปว่าที่ผ่านมา คือเราหาตังได้เยอะมาก แล้วถ้าสมมติถ้าจบ แล้วเรามีเวลามากกว่านี้ แล้วเราทำงานแบบเดิมที่เราเคยทำ เราก็คือว่ามันก็พอมีตังอยู่บ้าง แล้วก็ช่วงชีวิตที่ผ่านมามันทำให้เห็นว่าเราสามารถจัดระเบียบการใช้ตังของเราได้นะ” (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

อภิปรายผล

ความหมายของเงินที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ จะมีลักษณะยึดถือตนความพอใจของตนเองเป็นสำคัญ เช่นความหมายของเงินในฐานะสิ่งที่ใช้เพื่อหาความสุขส่วนตน ซึ่งเป็นความหมายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานว่ามีอยู่ก่อนที่จะเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่ง Pokaeo (2010) อธิบายว่าการให้ความสำคัญเฉพาะตัวเองเป็นความเชื่อที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ เพราะความเชื่อเช่นนี้มักมีลักษณะแคบ ตายตัว และไม่ยืดหยุ่น ไม่เป็นไปเพื่อผู้อื่น ทำให้จิตใจไม่กว้างพอที่จะพิจารณาและอยู่กับความจริงอย่างเหมาะสมได้ จึงมีชีวิตอยู่อย่างขัดแย้งกับสิ่งต่างๆ ทศนะของ โสริช โพธิ์แก้ว สอดคล้องแนวคิดของ Existential Therapy ที่มองว่าการคล้อยตามอิทธิพลของสังคมโดยขาดการพิจารณา ทำให้ไม่รู้ในเป้าหมายที่แท้ของตน (authenticity) และ

ก่อให้เกิดความทุกข์ตามมา (Chao, 2015) และจากการศึกษาความสำคัญของเงินต่อความสุขส่วนบุคคล (subjective well-being) ซึ่งผลการศึกษามากมายแสดงว่ารายได้และสุขภาวะ (well-being) มีความสัมพันธ์ (correlation) กันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น จึงกล่าวได้ว่าเงินไม่ได้ทำให้เกิดความสุขได้ตามแนวคิดที่ว่าเงินเป็นที่มาของความสุข (Lucas & Schimmack, 2009)

ความเปลี่ยนแปลงของความหมายของเงิน แสดงให้เห็นปัญหาที่เกิดจากการพิจารณาความทุกข์ผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่ก่อให้เกิดสร้างความหมายและการกระทำในเรื่องทางการเงินที่เหมาะสม เป็นไปตามที่ Pradubsamut (2009) ได้กล่าวถึงการเกิดขึ้นของปัญหาจากการพิจารณาทุกข์ไว้ว่า เมื่อผู้มาปรึกษาพิจารณาสิ่งต่างๆ ในชีวิตตามความจริง ก็จะมองเห็นสาเหตุของความทุกข์ และตระหนักถึงแนวทางที่ตนจะคลี่คลายจากความทุกข์ดังกล่าว (Pradubsamut, 2009) เมื่อพิจารณาในด้านของการสร้างความหมาย การหาความหมายก็มีความสำคัญต่อกระบวนการปรับตัวกับเหตุการณ์เชิงลบในชีวิต (Botha, 2014) ความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ จึงมีลักษณะที่เข้ากับ ปัญหา ตามความหมายทางพุทธศาสนา ซึ่ง Daensilp (2007) อธิบายว่า ประกอบด้วย 1) การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง 2) ความสำนึกขอบคุณและกตัญญูต่อครอบครัว 3) ความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และ 4) การนำหลักธรรมความเข้าใจชีวิตไปปฏิบัติ คุณลักษณะทั้ง 4 ประการนี้ คือปัญหาในหลักอภิปรัชญา มีความหมายว่าปัญหาในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญหาในหลักไตรลักษณ์ ที่มีความหมายว่าปัญหาในมิติความเปลี่ยนแปลง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยกล่าวถึงความหมายของเงินโดยใช้คำว่า “พอ” ในหลากหลายแง่มุม อาทิ การมีเงินเพียงพอใช้ ไม่มากหรือน้อยไปจนก่อความยากลำบากแก่ชีวิต เช่น “เอาให้แบบ รู้สึกไม่ขาด แล้วก็ไม่เกินไปอะไรถึงขั้นนั้นนะค่ะ พอสามารถใช้ได้ ในสิ่งที่ตัวเองชอบโดยไม่เสียดายอย่างนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์เดล) ความรู้สึกพอใจจากการเห็นว่าความสามารถในการหารายได้ที่มีอยู่นั้นเพียงพอสำหรับสร้างความมั่นคงในชีวิตต่อไปได้ เช่น “มันก็ชัดเจนที่ว่าเรา เหมือนเราพอเพียงในการใช้เงินนะค่ะ เหมือนเห็นชัดว่าเราประหยัดจริงๆ เรามีรายรับรายจ่ายที่เราวางแผนไว้” (จากบทสัมภาษณ์เลย์) คำว่า “พอ” ของผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความหมายกับความพอเพียงตามแนวพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (The Sufficient Economy) ซึ่งเป็นแนวทางในการคิด (way of thinking) สำหรับการจัดการชีวิต โดยมุ่งเน้นที่สุขภาวะ (well-being) ความมั่นคง (sustainability) มีความยืดหยุ่นพร้อมรับกับความกระทบกระเทือนจากภายนอก ได้แก่ สิ่งที่ไม่คาดคิดและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกินความสามารถในการควบคุม (Adulyadej, 2009; Baker, 2007)

ความ “พอ” ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า สันโดษ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่มีและสิ่งที่เป็นขณะนั้น ซึ่งได้มาตามกำลังความสามารถของตน อย่างถูกต้องชอบธรรม เมื่อบุคคลมีหรือได้สิ่งต่าง ๆ มาแล้ว ก็ใช้กำลังสติปัญญาความสามารถของตนในการใช้สอยและรักษาสินเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น Thiemmek (2008) ศึกษาพบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถเพิ่มภาวะสันโดษของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์กระบวนการกลุ่มแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวของตนเองแก่สมาชิกกลุ่ม และเน้นวิธีการที่เอื้อให้ตระหนักถึงความสันโดษในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ทรัพย์สินหรือวัตถุสิ่งของ สุขภาพร่างกาย สติปัญญาและความรู้

ความสามารถ และบทบาทหน้าที่ของตน จึงเห็นได้ว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าถึงคำว่า “พอ” ทั้งในเรื่องของปริมาณเงินและความสามารถ ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความมั่นใจว่าตนมีความสามารถที่จะสร้างความมั่นคงไปจนถึงมั่งคั่งแก่ชีวิตได้ อาทิ มีทักษะการวางแผนทางการเงิน การเก็บออม ทักษะฝีมือเชิงอาชีพ ก่อให้เกิดการเริ่มปฏิบัติและพัฒนาการปฏิบัติของตนอย่างต่อเนื่อง

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเอื้ออำนวยให้สร้างความหมายของเงินที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับสุขภาวะทางการเงินเชิงปัจเจกตามมุมมองของ George (1994) ที่ว่า สุขภาวะทางการเงินเป็นความพึงพอใจ (satisfied) ที่บุคคลมีต่อทรัพยากรทางการเงินที่มี ซึ่ง Smith et al. (2016) อธิบายกระบวนการเข้าถึงความสำเร็จเฉพาะตนไว้ว่า เมื่อบุคคลผ่านการพิจารณาชีวิตอย่างละเอียดผ่านกระบวนการพรรณนา ความหมายของความสำเร็จในชีวิตของบุคคลจะเปิดกว้างได้มากกว่าความร่ำรวยทางการเงิน (Smith et al., 2016) ซึ่งในงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ แสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีหลักอริยสัจเป็นเสมือนแผนที่ในการรับฟังความรู้สึกที่ผู้รับบริการถ่ายทอด ความเข้าใจในอริยสัจประกอบกับความสำคัญการเชื่อมสมาน (tuning in) ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธรับฟังเพื่อเข้าถึงประสบการณ์จากมุมมองของผู้รับบริการ ควบคู่ไปกับมองหาสาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ที่อยู่ในเรื่องที่น่ามาปรึกษา หลักอริยสัจจึงเป็นหลักในการพิจารณาความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง และใช้ความเข้าใจที่มีเชื่อมสมานกับผู้มาปรึกษา เพื่อเอื้ออำนวยให้คลายความคาดหวัง และเคลื่อนสู่การเข้าใจความจริง ทำให้ผู้รับบริการคลายจากความทุกข์ที่มีในเรื่องที่น่ามาปรึกษา (Sritongoon, 2011; Srichannil, 2011) ผลการวิจัยนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า ความเข้าใจในอริยสัจที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมี เป็นพื้นฐานที่ขับเคลื่อนทิศทางการเอื้ออำนวยกระบวนการพิจารณาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ให้ดำเนินไปตามหลักอริยสัจเช่นกัน นำมาสู่การเปลี่ยนแปลงของความหมายและพฤติกรรมทางการเงิน ที่แสดงถึงคุณลักษณะของปัญญา คือ การเข้าใจและสามารถจัดการชีวิตให้อยู่กับความจริงได้อย่างเหมาะสม ตามที่ปรากฏในผลการวิจัยนี้

ความมั่นใจในความสามารถที่เกี่ยวข้องกับเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อาจสามารถป้องกันผลกระทบจากหนี้ที่มีต่อชีวิตและจิตใจ เพราะหนี้จากการศึกษาสามารถสร้างความเสียหายทางอารมณ์ได้ในระยะยาว ดังข้อมูลที่ Houle (2013) สสำรวจพบว่า คนหนุ่มสาวที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปที่มีหนี้จากการศึกษา จะมีความรู้สึกถึงอำนาจและความเชื่อมั่นในตน (mastery and self-esteem) อยู่ในระดับต่ำ (Houle, 2013) ซึ่งอาจชักนำให้ตัดสินใจกู้ยืมเงินเป็นทางเลือกของการดำเนินชีวิตต่อไป (Cho et al, 2015) โอกาสที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะช่วยป้องกันผลกระทบดังกล่าว เป็นไปตามทัศนะของ Pokaeo (2010) ต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในฐานะงานเชิงป้องกันด้วย ผู้วิจัยจึงเสนอแนะให้การวิจัยครั้งต่อไป ศึกษาความคงทนหรือพัฒนาการของความหมายที่มีต่อชีวิตของหนี้สินในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ นักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถนำกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ ไปใช้เป็นแนวทางในการทำงานกับความทุกข์เรื่องเงิน ได้แก่ การใช้ธนบัตรเป็นสื่อเพื่อเอื้ออำนวยให้หนี้สินที่

ปรึกษาขอเล่าประสบการณ์ทางการเงิน การเอื้ออำนาจการพิจารณาประสบการณ์ที่สมานเข้ากับความคิดและความรู้สึกของนิสิต และประเมินการปรับตัวจากความยากลำบากทางการเงินได้จากความหมายของเงินที่ขยายครอบคลุมเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย หน่วยงานที่รับผิดชอบงานช่วยเหลือนิสิต หรือสาขาวิชาที่นิสิตต้องมีค่าใช้จ่ายในการเรียนสูง ควรมีการสำรวจงบประมาณที่นิสิตต้องใช้เพื่อจบการศึกษา โดยเฉพาะในบางรายวิชาที่มีรายจ่ายและภาระงานมากกว่าภาคการศึกษาทั่วไป เช่น โครงการสำหรับจบการศึกษา เพื่อวางแผนป้องกันและช่วยเหลือนิสิตจากความยากลำบากทางการเงิน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป การศึกษาติดตามผลระยะยาวจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น จะทำให้ได้ข้อมูลของความคงทนหรือพัฒนาการทางความหมายของเงินจากการศึกษาเชิงจิตวิทยา ที่มีต่อในชีวิตในช่วงเริ่มต้นทำงาน และการศึกษาความหมายของเงินที่มาจากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดอื่นๆ จะทำให้เข้าใจความเปลี่ยนแปลงของความหมายของเงินที่ร่วมกัน ระหว่างการศึกษาระดับจิตวิทยาแตกต่างแนวทางมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- Adulyadej, B., King of Thailand. (2009). *Kham phō soṇ: pramuān phra boṭom rāchoṯat læ phra rat damrat kieokap setthakit phoṇhiang* [Father's Teaching: Composing the Royal Speech about the Sufficiency Economy]. Bangkok: Bangkok Printing.
- Baker, C. (Ed.). (2007). *Thailand human development report 2007: Sufficiency economy and human development*. Paper presented at the United Nations Development Programme (UNDP). Retrieved from www.undp.or.th
- Botha, K. F. (2014). Interpersonal conflict and meaning making in early adulthood: A self-regulation perspective. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 13-23.
- Carroll, J. S., Dean, L. R., Call, L. L., & Busby, D. M. (2011). Materialism and marriage: Couple profiles of congruent and incongruent spouses. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 10(4), 287-308.
- Case, J. P. (2013). Implications of financial aid: What college counselors should know. *Journal of College Student Psychotherapy*, 27(2), 159-173.
- Chao, R. C. (2015). Existential therapy. In R. C. Chao (Ed.), *Counseling psychology: An integrated positive psychological approach* (pp. 96-111). Chichester, UK: John Wiley and Sons.
- Cho, S. H., Xu, Y., & Kiss, D. E. (2015). Understanding student loan decisions: A literature review. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 43(3), 229-243.

- Cuijpers, P., Cristea, I. A., Ebert, D. D., Koot, H. M., Auerbach, R. P., Bruffaerts, R., & Kessler, R. C. (2015). Psychological treatment of depression in college students: A meta analysis. *Depression and Anxiety*, 33(5), 400-414.
- Daensilp, P. (2007). *Phon khoṅg kaṅ prU'ksā chœṅg chittawitthaya bœp klum yōnisōmanasikān thī mī tō panya nai phāwa khwāmsamphan chŭam yōng læ phāwa khwām plīanplœṅ* [Yonisomanasikara group counseling on PANNA in interconnectedness and change / Proetphan Daensilp] (Doctoral dissertation). Chulalongkorn University, Faculty of Psychology.
- Echeburúa, E., Gómez, M., & Freixa, M. (2011). Cognitive-behavioural treatment of pathological gambling in individuals with chronic schizophrenia: A pilot study. *Behaviour research and therapy*, 49(11), 808-814.
- Elliott, W., & Lewis, M. (2015). Student debt effects on financial well-being: Research and policy implications. *Journal of Economic Surveys*, 29(4), 614-636.
- George, L. K. (1994). Financial security in later life: The subjective side. *Journal of the American Society of CLU and ChFC*, 48(2), 32-35.
- Goetz, J. W., & Gale, J. (2014). Financial therapy: De-biasing and client behaviors. In H. K. Baker & V. Ricciardi (Eds.), *Investor Behavior: The Psychology of Financial Planning and Investing* (pp.227-244). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2014). Diagnosis and Treatment of Gambling Disorder. In K. P. Rosenberg & L. C. Feder (Eds.), *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (pp.35-59). CA: Elsevier Inc.
- Haynes, J., & Wiener, J. (1996). The analyst in the counting house: Money as symbol and reality in analysis. *British Journal of Psychotherapy*, 13(1), 14-25.
- Houle, J. N. (2013). Disparities in debt: Parents' socioeconomic resources and young adult student loan debt. *Sociology of Education*, 87(1), 53-69.
- Kasser, T. (2015). The science of values in the culture of consumption. In S. Joseph (Ed), *Positive psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life* (2nd ed.) (pp. 81-102). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Kushlev, K., Dunn, E. W., & Ashton-James, C. E. (2012). Does affluence impoverish the experience of parenting?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(6), 1381-1384.
- Lucas, R. E., & Schimmack, U. (2009). Income and well-being: How big is the gap between the rich and the poor?. *Journal of Research in Personality*, 43(1), 75-78.

- Pokaew, S. (2010). *Kān sangkhro lak 'ariyasat sī su krabūānkaṇ prUksā chœng chittawitthaya / chitraksa phUa kānphatthana raksa læ yieoya chiwit chitchai: nœokhit nœothāng prasopkaṇ læ ngānwichai* [Synthesis of the Four Noble Truths into the Psychological Counseling / Psychotherapy for the Development, Maintain and Healing of Life and Soul: Concepts, Guidelines, Experiences and Research]. Bangkok: Chulalongkorn University, Faculty of Psychology.
- Pradubsamut, S. (2009). *Kān koet panya nai krabūānkaṇ prUksā chœng chittawitthaya nœo phut* [The emergence of Panna in Buddhist counseling process] (Doctoral dissertation). Chulalongkorn University, Faculty of Psychology.
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. *Health Psychology Review*, 5(1), 9-27.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. London, UK: Sage.
- Smith, T. E., Richards, K. V., & Shelton, V. M. (2016). The language of money. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(2), 202-209.
- Srichannil, C. (2014). *Healing through culturally embedded practice: An investigation of counsellors' and clients' experiences of Buddhist counselling in Thailand* (Doctoral thesis). University of Edinburgh.
- Sritongoon, C. (2011). *Prasopkaṇ khōng nak chittawitthaya kān prUksā nœo phut: kāndamnoen chiwit læ kān ngān bon than 'ariyasat sī* [Experience of Buddhist counselors : living and working based on the Four Noble Truths] (Master's Thesis). Chulalongkorn University, Faculty of Psychology.
- Thiemmek, T. (2008). *Phon khōng klum chittawitthaya phatthana ton læ kān prUksā nœo phut thi mi tō khwām sandot khōng naksUksā mahawitthayalai* [The Effects of Buddhist personal growth and counseling group on santutthi of university students] (Master's thesis). Chulalongkorn University, Faculty of Psychology.
- Walsemann, K. M., Gee, G. C., & Gentile, D. (2015). Sick of our loans: Student borrowing and the mental health of young adults in the United States. *Social Science and Medicine*, 124, 85-93.