

บทความวิจัย (Research articles)

**การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเจนเนอเรชั่นวายที่มีภาวะหนี้สิน
ด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น**

**The Enhancement of Self-Control of Generation Y who have Debt Using
Online Counseling Based Solution Focused Brief Therapy**

ยุษา อธิกุลวัฒน์^{1*}, เพ็ญภา กลุณภาดล², ประชา อินัง², วรกร ทรัพย์วิระพรรณ²
Yasa Ittikullawat^{1*}, Pennapha Koolnaphadol², Pracha Inang², Warakorn Supwirapakorn²

¹ หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
Master Degree of Science, Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

² ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ (Corresponding author): ยุษา อธิกุลวัฒน์ (Yasa Ittikullawat)
E-mail: yasa.itti@gmail.com

Received: 29 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568, Revised: 28 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2569, Accepted: 13 มีนาคม พ.ศ. 2569

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการส่งเสริมการควบคุมตนเองของเจนเนอเรชั่นวายที่มีภาวะหนี้สิน กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคคลวัยเจนเนอเรชั่นวายที่มีหนี้สินจำนวน 20 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน เครื่องมือวิจัยได้แก่ แบบสอบถามการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ 12 ข้อ และโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นที่ผู้วิจัยพัฒนาเอง กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการศึกษา 6 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการปรึกษา วัดผลทดลอง 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม เมื่อพบความแตกต่างจึงเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยรายคู่โดยใช้วิธีบอนเฟอโรนี ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่าการปรึกษาแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นสามารถเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ของบุคคลวัยเจนเนอเรชั่นวายที่มีภาวะหนี้สินได้

คำสำคัญ: การควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้, การปรึกษาออนไลน์, ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น, เจนเนอเรชั่นวาย

Abstract

This quasi-experimental research aimed to study the effects of Solution-Focused Brief Therapy (SFBT) offered via online counseling to enhance debt-related self-control among Generation Y individuals with debt problems. The sample consisted of 20 Generation Y individuals with debt, divided into an experimental group ($n=10$) and a control group ($n=10$). The research instruments included the Debt-Related Self-Control Questionnaire (12 items) and the SFBT Online Counseling Program for Enhancing Debt-Related Self-Control among Generation Y, developed by the researcher. The experimental group participated in six counseling sessions, each lasting 45–60 minutes, while the control group received no intervention. Debt-related self-control was measured at three stages: pre-test, post-test, and follow-up. Data were analyzed using repeated measures analysis of variance (ANOVA) with one between-subjects variable and one within-subjects variable. Pairwise comparisons were performed using the Bonferroni method when significant differences were found. The results revealed that Generation Y individuals with debt who received the SFBT online counseling program demonstrated a statistically significant increase in debt-related self-control at the follow-up stages compared to the pre-test stage ($p<.05$). Furthermore, the experimental group showed a statistically significant increase in debt-related self-control compared to the control group at both the post-test and follow-up stages ($p<.05$). In conclusion, SFBT online counseling is effective in enhancing debt-related self-control among Generation Y individuals with debt problems.

Keywords: Debt-Related Self-Control, Online Counseling, Solution-Focused Brief Therapy, Generation Y

บทนำ

สถานการณ์หนี้ครัวเรือนในประเทศไทยยังคงอยู่ในระดับที่น่ากังวลอย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูล ณ ไตรมาสที่ 2 ปี 2566 พบว่า หนี้ครัวเรือนสูงถึง 16.07 ล้านล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 90.7 ต่อ GDP (สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2566) ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อเสถียรภาพทางเศรษฐกิจในวงกว้างและจำกัดการขยายตัวของเศรษฐกิจโดยรวมแต่ยังก่อให้เกิดภาวะความเครียดทางการเงิน (Financial stress) ที่ลามไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาสังคมที่รุนแรง ด้วยวิกฤตการณ์ดังกล่าวการมุ่งเน้นเพียงมาตรการแก้ไขหนี้สินในระยะสั้นอาจไม่เพียงพอ แต่จำเป็นต้องมุ่งไปสู่ "การแก้ไขปัญหาหนี้สินที่ยั่งยืน" ซึ่งมีรากฐานสำคัญจากการพัฒนาวินัยทางการเงินและความสามารถในการจัดการตนเอง โดยเฉพาะการควบคุมตนเอง (Self-control) ซึ่งมีหลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันว่า มีความสัมพันธ์ทางลบกับระดับหนี้สิน และเป็นปัจจัยขับเคลื่อนเชิงพฤติกรรมที่สำคัญในการจัดการการเงินให้ดียิ่งขึ้น (ลักษณาร่า พิสิฐพิพัฒนา, 2561; Grohmann & Hamdan, 2020)

และเมื่อพิจารณาถึงกลุ่มเป้าหมายที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วนเพื่อนำไปสู่ความยั่งยืนพบว่า กลุ่มประชากรวัยเจนเนอเรชั่นวาย (อายุ 24-43 ปี) เป็นกลุ่มที่เผชิญกับสถานการณ์น่าเป็นห่วงที่สุด เนื่องจากเป็นวัยแรงงานหลักที่เป็นกำลังสำคัญในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ แต่กลับเป็นกลุ่มที่มีการก่อหนี้และหนี้เสีย (NPL) มากที่สุด (ไทยรัฐออนไลน์, 2566) โดยลักษณะเด่นของหนี้ในกลุ่มนี้มักเป็นหนี้เพื่อการบริโภคที่มีอัตราดอกเบี้ยสูง ซึ่งมีสาเหตุหลักมาจากพฤติกรรมการใช้จ่ายที่ขาดวินัย การใช้จ่ายเกินตัว และค่านิยมวัตถุนิยม สอดคล้องกับแนวโน้มที่คนไทยมีลักษณะ "เป็นหนี้เร็ว เป็นหนี้เกินตัว และเป็นหนี้นาน" (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2566) การแก้ปัญหานี้สินในเจนเนอเรชั่นวายจึงต้องมุ่งเน้นไปที่การปรับพฤติกรรมผ่านการเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้เป็นลำดับแรก เพื่อสกัดกั้นวงจรหนี้ตั้งแต่เริ่มต้นทำงาน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการทางจิตวิทยาที่เหมาะสม ซึ่งการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) (Corey, 2009, 2013) มีความเหมาะสมอย่างยิ่ง เนื่องจากมุ่งเน้นไปที่อนาคตและศักยภาพของผู้รับการปรึกษา โดยใช้ระยะเวลาสั้นแต่มีเป้าหมายชัดเจนในการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน สอดคล้องกับการเสริมสร้างการควบคุมตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ เพื่อให้เข้าถึงไลฟ์สไตล์ของกลุ่มเจนเนอเรชั่นวายที่คุ้นเคยกับเทคโนโลยี การให้บริการปรึกษาในรูปแบบออนไลน์ (Online counseling) จึงเป็นแนวทางที่ช่วยลดข้อจำกัดด้านเวลา สถานที่ และเพิ่มความรู้สึกลดภัยและเป็นส่วนตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อุมาภรณ์ สุขารมณ, 2559)

อย่างไรก็ตาม จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ยังขาดงานวิจัยที่นำทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้เป็นโปรแกรมการแทรกแซงเพื่อปรับพฤติกรรมการก่อหนี้โดยเฉพาะ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเจนเนอเรชั่นวายที่มีภาวะหนี้สินด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น เพื่อเป็นส่วนช่วยให้กลุ่มเป้าหมายได้ค้นพบทางออกจากวงจรหนี้สินและพัฒนาการควบคุมตนเองด้านการเงินให้มีความมั่นคงในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษาแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเจนเนอเรชั่นวายที่มีภาวะหนี้สิน

สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะมีคะแนนการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้หลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง
2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะมีคะแนนการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้หลังการทดลองและระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิด ทฤษฎี และความหมายของการควบคุมตนเอง (Self-control)

1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง (Self-control) ถือเป็นรากฐานสำคัญของพฤติกรรมมนุษย์ โดยถูกนิยามว่าเป็นความสามารถในการเปลี่ยนแปลงหรือยับยั้งการตอบสนองภายในตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐานและเป้าหมายระยะยาวที่กำหนดไว้ (Baumeister et al., 2007) องค์ประกอบหลักของการควบคุมตนเองครอบคลุมความสามารถในการควบคุม 4 ด้าน ได้แก่ ความคิด (Thoughts) อารมณ์ (Emotions) แรงกระตุ้น (Impulses) และการแสดงออก (Performance) (Baumeister et al., 2007)

นอกจากนี้ การศึกษาคุณลักษณะการควบคุมตนเองในฐานะ ลักษณะนิสัย (Trait self-control) ของ Tangney et al. (2004) ยังตอกย้ำถึงความสำคัญของแนวคิดนี้ โดยพบว่า บุคคลที่มีระดับการควบคุมตนเองสูงจะแสดงผลลัพธ์เชิงบวกในหลายด้าน ได้แก่ ความสำเร็จและประสิทธิภาพในการทำงานที่สูงกว่า การควบคุมพฤติกรรมที่ขาดความยับยั้งชั่งใจได้ดี มีการปรับตัวทางจิตใจและจัดการอารมณ์ทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ดี และมีความรู้สึกด้านศีลธรรมที่นำไปสู่การแก้ไขสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น

1.2 การควบคุมตนเองกับพฤติกรรมทางการเงินและการก่อหนี้

แนวคิดเรื่องการควบคุมตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในสาขาการเงินเชิงพฤติกรรม (Behavioral finance) เนื่องจากปัญหาทางการเงินส่วนใหญ่มักมีรากฐานมาจากความขัดแย้งระหว่างการเลือกผลประโยชน์ระยะสั้น เช่น การใช้จ่ายทันที กับเป้าหมายทางการเงินระยะยาว เช่น การออม นักวิจัยส่วนใหญ่เห็นตรงกันว่า การขาดการควบคุมตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาการเป็นหนี้มากเกินไป (Over-indebtedness) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในลักษณะหนี้ที่ไม่มีหลักประกัน (Unsecured debt) เช่น สินเชื่อส่วนบุคคลและบัตรเครดิต (Gathergood, 2012; Fernández-López et al., 2024) ปัญหาการควบคุมตนเองนี้ได้ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมซื้อของที่มากเกินไป (Compulsive buying) ซึ่งเป็นตัวแปรส่งผ่านที่เชื่อมโยงการควบคุมตนเองที่ต่ำเข้ากับระดับหนี้สินที่สูง (Achtziger et al., 2015)

นอกจากนี้ การควบคุมตนเองยังมีความสำคัญร่วมกับความรู้ทางการเงิน (Financial literacy) โดย Grohmann & Hamdan (2021) พบว่า การขาดการควบคุมตนเองมีปฏิสัมพันธ์กับความรู้ทางการเงินที่ต่ำ ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะกู้ยืมอย่างหุนหันพลันแล่นมากขึ้นซึ่ง Rey-Ares et al. (2021) ยืนยันว่า ระดับการควบคุมตนเองที่สูงถือเป็นปัจจัยขับเคลื่อนเชิงพฤติกรรมที่สำคัญที่สุดต่อพฤติกรรมการจัดการการเงินที่ดีขึ้นในกลุ่มมิลเลนเนียล (Millennial) สอดคล้องกับ Jerabut et al. (2025) พบว่า การเพิ่มทั้งความรู้การเงินและการควบคุมตนเองควรทำควบคู่กันเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเงิน

2. งานวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมตนเองกับการก่อหนี้ของคนเจนเนอเรชันวาย

หลักฐานเชิงประจักษ์ในบริบทของไทย โดย ลักษณะนารา พิสิฐพิพัฒนา (2561) พบว่า ในกลุ่มคนเจนเนอเรชันวาย การควบคุมตนเองมีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการก่อหนี้เกินตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยเชิงทดลองของ Bu et al. (2022) ซึ่งสรุปว่า การฝึกอบรมการควบคุมตนเองที่เน้นการติดตามการใช้จ่ายและการจัดทำงบประมาณสามารถลดหนี้ออนไลน์และค่าปรับจากการค้างชำระได้อย่างมีนัยสำคัญมากกว่าการให้ความรู้ทางการเงินเพียงอย่างเดียว

จากการทบทวนเอกสารทั้งหมดนำมาสู่การกำหนดว่า การควบคุมตนเองด้านการก่อกวนนี้ หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อลดหรือควบคุมการก่อกวนส่วนบุคคล (เช่น หนี้บัตรเครดิต บัตรกดเงินสด และสินเชื่อส่วนบุคคล) เพิ่มขึ้นเมื่อต้องเผชิญหน้ากับแรงกระตุ้นและสิ่งล่อใจ ผู้วิจัยจึงตัดสินใจเลือกใช้แนวคิดการควบคุมตนเองเป็นตัวแปรหลักในการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยใช้แบบสอบถามการควบคุมตนเองด้านการก่อกวนที่พัฒนาขึ้นโดย ลักษณะนารา พิสิฐพิพัฒนา (2561) ซึ่งดัดแปลงมาจากแบบวัดการควบคุมตนเองที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในงานวิจัยการเงินเชิงพฤติกรรม

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

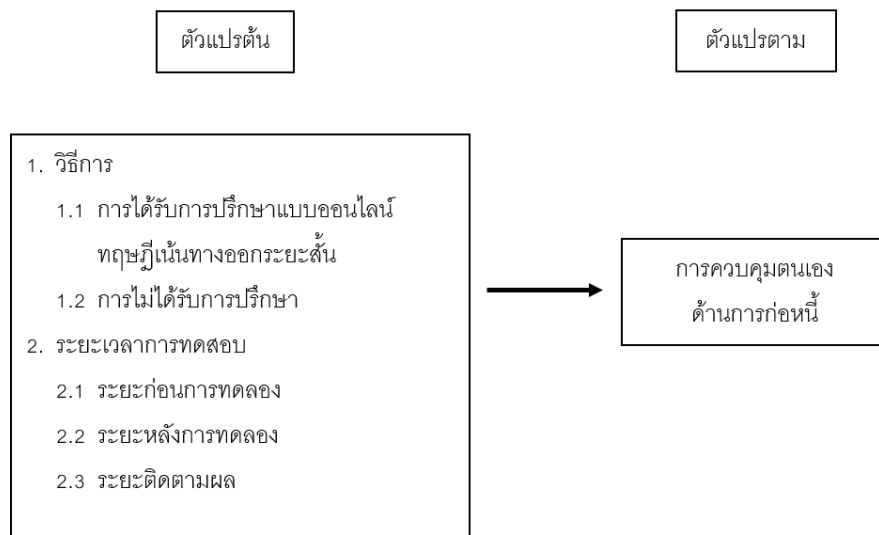
การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (SFBT) พัฒนาขึ้นโดย Steve de Shazer และ Insoo Kim Berg เป็นแนวทางการให้คำปรึกษาในกลุ่ม Postmodern ที่มีหลักการมุ่งเน้นที่ อนาคต ความสามารถ และศักยภาพของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก โดยไม่ได้ให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ปัญหาในอดีตมากนัก แต่เน้นการค้นหาทางออกเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วและยั่งยืน (de Shazer, 1985; de Shazer & Berg, 1997)

เทคนิคสำคัญในการให้การปรึกษา SFBT ประกอบด้วยการใช้คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle questions) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพเป้าหมายที่ชัดเจนและเป็นรูปธรรมในอนาคต คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเห็น "ทางออก" ที่เขาเคยทำสำเร็จมาแล้วและนำกลับมาใช้ใหม่ คำถามเผชิญปัญหา (Coping questions) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความเข้มแข็ง (Resilience) ของตนเอง และคำถามบอกระดับ (Scaling questions) เพื่อประเมินความก้าวหน้าสร้างความมั่นใจ และแบ่งขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงให้เป็นก้าวเล็ก ๆ (Small steps) (Corey, 2009, 2013)

งานวิจัยหลายชิ้นยืนยันถึงประสิทธิผลของ SFBT ในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก เช่น Gumilang (2020) พบว่า SFBT มีประสิทธิผลในการลดความวิตกกังวลในการสอบผ่านกระบวนการที่ช่วยให้สามารถกำหนดเป้าหมาย ได้อย่างชัดเจน ค้นหาวิธีการ และส่งเสริมการมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของการสร้างแรงจูงใจ และการควบคุมตนเอง

สำหรับการวิจัยในยุคปัจจุบัน การส่งมอบบริการให้คำปรึกษาผ่านช่องทางออนไลน์ได้กลายเป็นรูปแบบที่สำคัญ ซึ่งงานวิจัยของ Novella et al. (2022) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการปรึกษา SFBT ด้วยวิธีการ วิดีโอออนไลน์ (Video-based counseling) กับการปรึกษาแบบตัวต่อตัว และพบว่า SFBT ให้ประสิทธิผลที่เท่าเทียมกัน ทั้งในสองรูปแบบ ผลการวิจัยนี้จึงเป็นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่สนับสนุนความเหมาะสมในการนำ SFBT มาประยุกต์ใช้ใน รูปแบบออนไลน์ เพื่อเพิ่มการเข้าถึงและความสะดวกสบายให้กับกลุ่มเงินนอกระบบที่มีภาวะหนี้สิน ซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายของการวิจัยนี้

4. กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) โดยใช้รูปแบบข้อมูลแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-factor experiment with repeated measures on one factor) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเงินเนอเรนวายที่มีภาวะหนี้สินด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น การวัดผลดำเนินการใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง (Pre-test) ระยะหลังการทดลอง (Post-test) และระยะติดตามผล (Follow-up)

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ บุคคลวัยเงินเนอเรนวาย (อายุ 24-43 ปี) ที่มีหนี้สินเพื่อการอุปโภคบริโภค เช่น บัตรเครดิต บัตรกดเงินสด และสินเชื่อส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมีจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 10 คน โดยขนาดตัวอย่างนี้ถูกคำนวณจากโปรแกรม G*Power (กำหนด Effect size $f = 0.3$, $\alpha = 0.05$, ค่า Power = 0.80) เกณฑ์การคัดเลือกที่สำคัญคือ ผู้เข้าร่วมต้องเป็นเงินเนอเรนวายที่มีหนี้สินเพื่อการอุปโภคบริโภค และรายงานว่ามีปัญหาทางการเงินการชำระหนี้ ความกังวลต่อปัญหาหนี้ หรือไม่มีการออมต่อเดือน และต้องมีคะแนนความเครียดทางการเงินในระดับปานกลางถึงสูง เกณฑ์การคัดออกคือ ผู้ที่อยู่ในระยะการบำบัดรักษาโรคทางจิตเวช หรือ เคยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีปัญหาทางสุขภาพจิต และคนที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้จนจบ

กระบวนการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางออนไลน์ จากนั้นคัดกรองผู้ที่มีความเครียดทางการเงินตามเกณฑ์ และใช้คะแนนจากแบบสอบถามการควบคุมตนเองด้านการก่อกวนมาจัดเรียงลำดับและใช้เทคนิคจับคู่คะแนน (Matching pair) เพื่อจัดสรรเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้เข้าร่วมต้องยินดีเข้าร่วมและมีความสามารถในการใช้เทคโนโลยีการสื่อสารออนไลน์ตลอดระยะเวลาวิจัย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

2.1 แบบวัดการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ ประกอบไปด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป 16 ข้อ ได้แก่ ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทางการเงิน

ส่วนที่ 2 มาตรวัดความตึงเครียดทางการเงิน 28 ข้อ มาตรวัดความตึงเครียดทางการเงินนี้ถูกใช้เป็นแบบสอบถามในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัย มาตรวัดนี้ผู้วิจัยได้นำมาจากการงานวิทยานิพนธ์ของ ชลพรพร จรรย์พงษ์ (2563) ซึ่งพัฒนามาจากมาตรวัดต้นฉบับ The Financial Strain Scale ของ Aldana and Liljenquist (1998) โดยมาตรวัดมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ตอบประเมินตนเองเพื่อระบุความถี่ที่ข้อความต่อไปนี้เกิดขึ้นในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา วิธีการประเมินใช้มาตรประมาณค่าแบบ Likert scale 5 ระดับ โดยกำหนดให้ 1 หมายถึง ไม่เคยเลย และ 5 หมายถึง เกิดขึ้นบ่อยมาก มาตรวัดนี้สะท้อนความตึงเครียดทางการเงินใน 5 ด้าน ได้แก่ ความรอบรู้ด้านการเงิน ปัญหาความสัมพันธ์ ความตึงเครียดทางร่างกายหนี้สินบัตรเครดิต และการขาดความสามารถในการชำระหนี้สิน ผลการตรวจสอบคุณภาพของมาตรวัดมีความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัดทั้งฉบับเท่ากับ .903 และมีค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในรายด้านตั้งแต่ .77 ถึง .92 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า มาตรวัดนี้มีความน่าเชื่อถือและเหมาะสมที่จะใช้ประเมินความตึงเครียดทางการเงินในคนทำงานได้

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ 12 ข้อสำหรับใช้วัดประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเงินเนอเรนเวย์ที่มีภาวะหนี้สินด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแบบสอบถามนี้ผู้วิจัยนำมาจากงานค้นคว้าอิสระของ ถังกษณาร่า พิสิษฐพิพัฒนา (2561) แบบวัดดังกล่าวได้รับการพัฒนาโดยอ้างอิงจากแบบวัดการควบคุมตนเองของนักวิจัยสำคัญในสาขาเศรษฐศาสตร์และจิตวิทยา เช่น Gathergood (2012) และ Tangney et al. (2004) โดยมีการปรับมาให้เข้ากับบริบทของการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ มีวิธีการวัดแบบ Likert scale 5 ระดับ โดย 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และ 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มาตรวัดประกอบด้วยข้อความทั้งในแง่บวกและแง่ลบเพื่อวัดทัศนคติของผู้ตอบ แบบสอบถามได้ผ่านการทดสอบความเชื่อมั่นของข้อมูล (Reliability test) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.762 แสดงว่า แบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือ (Reliability) เหมาะสมที่จะใช้ในการวัดผลการวิจัยครั้งนี้

2.2 โปรแกรมการปรึกษาการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเงินเนอเรนเวย์ที่มีภาวะหนี้สินด้วยการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ขึ้นเอง โดยสังเคราะห์ขั้นตอนและเทคนิคจากการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution-focused brief therapy) ตามแนวคิดของ de Shazer (1985) และ Corey (2009, 2013) และได้รับการตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านแล้ว และมีเนื้อหา ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เพื่อสร้างความไว้วางใจและแนะนำแนวคิด SFBT ที่มุ่งเน้นอนาคตและเป้าหมายชัดเจน โดยใช้เทคนิคหลักคือ คำถามบอกระดับ (Scaling questions) เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาประเมินและคิดถึงการเปลี่ยนแปลงด้วยศักยภาพของตนเอง

ครั้งที่ 2 สำรวจตนเองและรับรู้ถึงปัญหาหนี้สินและพฤติกรรมก่อหนี้ของตนเอง มุ่งเน้นให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจและตระหนักถึงสถานะทางการเงินและพฤติกรรมก่อหนี้ของตนเอง ผ่านการทำบันทึกรายรับ-รายจ่าย

โดยใช้เทคนิคคำถามเผชิญปัญหา (Coping questions) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความพยายามในการจัดการกับปัญหา และมีกำลังใจในการเปลี่ยนแปลง

ครั้งที่ 3 การควบคุมตนเองในการจัดการภาระหนี้สิน เน้นการสร้างตระหนักและนำการควบคุมตนเองมาใช้ในการจัดการภาระหนี้สิน โดยใช้แนวคิด SFBT ที่เชื่อในศักยภาพของผู้รับการปรึกษาในการสำรวจ ข้อยกเว้นของปัญหา (Exceptions) เพื่อสร้างทางออกที่แตกต่างและมุมมองเชิงบวก

ครั้งที่ 4 ปาฏิหาริย์ที่สร้างเอง เน้นการใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสร้างความหวัง (Best hope) และกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน นำไปสู่การกระตุ้นพฤติกรรมเชิงบวก และเพิ่มความสามารถในการปรับตัวเพื่อหาทางออกของปัญหาหนี้สินด้วยศักยภาพของตนเอง

ครั้งที่ 5 ชีวิต SMART มุ่งเน้นการใช้หลักการ SMART เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษากำหนดเป้าหมายทางการเงินและเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจนและเป็นไปได้จริง พร้อมวางแผนการออมที่สอดคล้องกับความสามารถเพื่อลดการก่อหนี้และนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้

ครั้งที่ 6 ยุติการให้การปรึกษา เป็นการทบทวนและสรุปผลการเรียนรู้ตลอดโปรแกรมโดยใช้เทคนิค SFBT เพื่อเน้นย้ำการเปลี่ยนแปลงเชิงบวก (Reframing, Exception) และให้ผู้รับการปรึกษาประเมินการนำการควบคุมตนเองไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่ออย่างยั่งยืนต่อไป

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้คำนึงถึงการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยได้นำเค้าโครงวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการแล้ว รหัสโครงการวิจัยเลขที่ G-HU267/2567

การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง 20 คน ทำแบบวัดการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ เพื่อคัดเลือกผู้ที่มีหนี้สินและความตึงเครียดทางการเงินในระดับปานกลางถึงสูง จากนั้นให้ผู้ผ่านเกณฑ์คัดเข้าทำแบบสอบถามการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ แล้วนำคะแนนมาจัดเรียงลำดับจากน้อยไปมากและคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนน้อยที่สุดมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 20 คน จากนั้นทำการจับคู่คะแนน (Matching pair) เข้ากลุ่มทดลอง 10 คน (ได้รับการปรึกษาออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น) และกลุ่มควบคุม 10 คน (ไม่ได้รับการปรึกษา) คะแนนที่วัดของกลุ่มตัวอย่างในครั้งนี้จะเป็คะแนนของระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการปรึกษาหลังการทดลองในครั้งที่ 6 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ซ้ำอีกครั้ง คะแนนที่ได้เป็นคะแนนในระยะหลังการทดลอง (Post-test)

ระยะติดตามผล ภายหลังการสิ้นสุดการปรึกษาเป็นเวลา 1 เดือน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้ซ้ำอีกครั้ง คะแนนที่ได้จะเป็นคะแนนในระยะติดตามผล (Follow up)

จากนั้นนำคะแนนทั้ง 3 ระยะที่ได้ไปวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้ Repeated measures ANOVA ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม (Group) และช่วงเวลา (Time) ตามแนวทางของ Howell (2007) หากพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จะใช้ Bonferroni วิเคราะห์รายคู่โดยมีการทดสอบสมมติฐาน Compound symmetry ด้วย Mauchly's test of sphericity เพื่อตรวจการละเมิดข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติ Repeated measures ANOVA

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 1

ตารางที่ 1 และ 2 แสดงผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ของการวิจัย ซึ่งผลการวิเคราะห์ทางสถิติ พบว่าเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกกระยะสั้นมีคะแนนการควบคุมตนเองด้านการก่อกวนในระยะติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 1 ผลเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการควบคุมตนเองด้านการก่อกวนระหว่างก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ค่าสถิติ	ระยะเวลาการวัด			SS	df	MS	F	P	η^2
		ความตั้งใจจดจ่อ								
		ก่อน	หลัง	ติดตาม						
		ทดลอง	ทดลอง	ผล						
ทดลอง (N=10)	M	37.50	44.30	43.40	272.867	2	136.433	7.171*	.005	.443
	S.D.	8.618	3.831	4.789						
ควบคุม (N=10)	M	39.50	39.50	37.50	26.667	2	13.333	0.457	.640	.048
	S.D.	8.276	4.062	5.212						

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองด้านการก่อกวนในระยะก่อนทดลอง (37.50) หลังทดลอง (44.30) และระยะติดตามผล (43.40) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 7.171, p = .005$) แสดงว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองด้านการก่อกวนในระยะก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผู้วิจัยจะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ต่อไป ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองด้านการก่อกวนในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองและติดตามผลโดยการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

	Source	MD	SE	p
กลุ่มทดลอง	หลังทดลอง (44.30) – ก่อนทดลอง (37.50)	6.80	2.476	.068
	ติดตามผล (43.40) – ก่อนทดลอง (37.50)	5.90*	1.735	.024
	ติดตามผล (43.40) – หลังทดลอง (44.30)	-0.90	1.509	1.000
กลุ่มควบคุม	หลังทดลอง (39.50) – ก่อนทดลอง (39.50)	0.00	2.692	1.000
	ติดตามผล (37.50) – ก่อนทดลอง (39.50)	-2.00	2.864	1.000
	ติดตามผล (37.50) – หลังทดลอง (39.50)	-2.00	1.430	.586

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองด้านการกอดหนึ่ในระยะติดตามผล (43.40) สูงกว่า ก่อนทดลอง (37.50) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนระยะหลังทดลองกับก่อนทดลอง และระยะติดตามผล กับหลังทดลองไม่แตกต่างกัน ขณะที่กลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่างรายคู่

2. ผลการวิจัยตามสมมติฐานข้อที่ 2

ตารางที่ 3 แสดงให้เห็นผลการวิจัยสอดคล้องกับข้อที่ 2 ของการวิจัย โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษาแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นจะมีคะแนนการควบคุมตนเองด้านการกอดหนึ่หลังการทดลองและระยะติดตามผล เพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองด้านการกอดหนึ่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะ ก่อนทดลอง หลังทดลอง และติดตามผล

ระยะวัดผล	กลุ่มทดลอง (N=10)		กลุ่มควบคุม (N=10)		MD	SS	df	MS	F	P	η^2
	M	S.D.	M	S.D.							
ก่อนทดลอง	37.50	8.618	39.50	8.276	-2.00	20.000	1	20.000	.280	.603	.015
หลังทดลอง	44.30	3.831	39.50	4.062	4.80	115.200	1	115.200	7.390*	.014	.291
ติดตามผล	43.40	4.789	37.50	5.212	5.90	174.050	1	174.050	6.948*	.017	.279

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองด้านการกอดหนึ่ (44.30) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (39.50) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 7.390, p = .014$)

ในระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย (43.40) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (37.50) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 6.948, p = .017$)

การอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีผลการวิเคราะห์ที่ยืนยันประสิทธิผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบออนไลน์ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Online Solution-Focused Brief Therapy: SFBT) ในการเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้านการกอดหนึ่ของกลุ่มเจนเนอเรชันวายที่มีภาวะนี้สินโดยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองด้านการกอดหนึ่สูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งในระยะหลังการทดลองและที่สำคัญคือคงผลลัพธ์ได้ในระยะติดตามผล ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยทั้งสองข้อ

1. ปัญหาการควบคุมตนเองและการกอดหนึ่ในกลุ่มเจนเนอเรชันวาย

ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาที่สินในกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นเจนเนอเรชันวาย (อายุระหว่าง 24-43 ปี) และอยู่ในวัยทำงานมีความซับซ้อน โดยมีสาเหตุหลักมาจากการมีรายได้ไม่เพียงพอจ้บรายจ่าย ภาระทางการเงินในครอบครัวที่สูงขึ้น และความล้มเหลวจากการลงทุน ซึ่งเป็นวัยที่สามารถเข้าถึงผลิตภัณฑ์สินเชื่อที่มีต้นทุนสูงได้ง่าย งานวิจัยหลายฉบับ

ระบุว่า การขาดการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้เป็นปัจจัยขับเคลื่อนสำคัญของพฤติกรรมการใช้จ่ายเกินตัวและการเป็นหนี้เกินตัว โดยมีความสำคัญมากกว่าการขาดความรู้ทางการเงิน สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gathergood (2012) ที่พบว่า ผู้ที่มีปัญหาการควบคุมตนเองมักใช้สินเชื่อที่เข้าถึงง่าย เช่น บัตรเครดิต ดังนั้น การเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองจึงเป็นกุญแจสำคัญในการแก้ปัญหาหนี้สินในระยะยาว

โปรแกรมในงานวิจัยนี้มีกลไกการปรับเปลี่ยนจากอารมณ์ชั่ววูบสู่เป้าหมายที่จับต้องได้ จุดเด่นที่สำคัญที่สุดของโปรแกรมคือ การทำงานร่วมกับลักษณะนิสัยของเงินออเรชั่นวายที่มีก่อกำเนิดจากแรงกระตุ้นและค่านิยมวัตถุนิยม การใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) ในครั้งที่ 4 ไม่ได้เป็นเพียงการสร้างจินตนาการ แต่คือกลไกการสร้างวิสัยทัศน์ทางเลือกที่เข้าไปคานอำนาจกับความต้องการบริโภคในปัจจุบัน (Instant gratification) เมื่อผู้รับการปรึกษาเห็นภาพชีวิตที่ปราศจากหนี้สินชัดเจนขึ้น จะเกิดการปรับปรุงการควบคุมตนเองด้านความคิดและอารมณ์ ทำให้ความสามารถในการยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งเร้าทางการเงินมีประสิทธิภาพมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่มีเครื่องมือจัดการทางจิตวิทยาเหล่านี้

2. กลไกของ SFBT ในการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง

ประสิทธิผลของโปรแกรมเกิดจากการที่ SFBT มุ่งเน้นไปที่การใช้ศักยภาพและทรัพยากรที่มีอยู่แล้วในตัวผู้รับการปรึกษาเพื่อค้นหาทางออกจากปัญหา โดยเน้นการสร้างเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ทำได้จริงและมุ่งเน้นที่วิธีแก้ไขแทนที่จะจมอยู่กับปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Corey (2009, 2013) ที่ระบุว่า SFBT มุ่งเน้นที่ความเข้มแข็งและทรัพยากรของผู้รับการปรึกษาเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น เทคนิคหลักในโปรแกรมที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลง ดังนี้

การสร้างแรงจูงใจและความหวังผ่านเทคนิคการตั้งคำถาม การใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling questions) และเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) ช่วยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาประเมินความต้องการเปลี่ยนแปลงตนเองและจินตนาการถึงชีวิตที่ปราศจากหนี้สิน ทำให้เกิดความหวังและมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเงินอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ Tangney et al. (2004) และ Baumeister et al. (2007) ที่เน้นย้ำความสำคัญของความมั่นใจและการตั้งเป้าหมายในการควบคุมตนเอง

การค้นพบความสำเร็จและทรัพยากรภายในคนที่มีความหวังนั้นมักจมปลักอยู่กับความล้มเหลวในอดีต แต่กระบวนการของ SFBT ผ่านเทคนิคการใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบช่วงเวลาที่สามารถควบคุมการใช้จ่ายหรือหลีกเลี่ยงการก่อหนี้ได้สำเร็จในอดีต การตระหนักถึงช่วงเวลาที่เป็นบวกเหล่านี้นำไปสู่การสร้างกลยุทธ์ในการควบคุมตนเองในปัจจุบันและอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับ Corey (2009, 2013) ที่กล่าวถึงการตั้งคำถามข้อยกเว้นเพื่อส่งเสริมการควบคุมตนเอง และ Gathergood (2012) ที่ชี้ว่า การรับรู้ถึงพฤติกรรมทางการเงินที่มีผลกระทบจะช่วยให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กลไกนี้ช่วยเปลี่ยนสถานะจากเหยื่อของวงจรหนี้ให้กลายเป็นผู้จัดการปัญหา การรับรู้ถึงความสำเร็จเล็ก ๆ (Small wins) นี้เองที่ส่งผลให้คะแนนการควบคุมตนเองในระยะติดตามผลยังคงระดับสูงอยู่ เพราะเป็นการปรับเปลี่ยนที่ฐานรากของความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) ไม่ใช่เพียงการถูกบังคับให้ประหยัดเงิน

การสร้างวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนผ่านเทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงชีวิตที่ปราศจากหนี้สิน ทำให้เกิดความหวังและมองเห็นทางออกที่เป็นไปได้ การสร้างภาพอนาคตที่ต้องการช่วยกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเงินอย่างมีประสิทธิภาพ

การเปลี่ยนความตั้งใจเป็นแผนปฏิบัติ การตั้งเป้าหมายตามหลัก SMART ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีแผนการทางการเงินที่เป็นรูปธรรม วัตถุประสงค์ และได้จริง การตั้งเป้าหมายที่วัดผลได้ช่วยเพิ่มความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมทางการเงินและลดความเสี่ยงในการก่อหนี้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Baumeister et al. (2007)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การที่กลุ่มทดลองมีการควบคุมตนเองสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะติดตามผลมิใช่เพียงผลจากการรับรู้ข้อมูล แต่เกิดจากกระบวนการของโปรแกรม SFBT ที่มุ่งเน้นการสร้างความหวังและข้อยกเว้น ซึ่งเข้าไปปรับเปลี่ยนระบบความคิดของผู้รับการปรึกษาจากเดิมที่จดจ่ออยู่กับปัญหาหนี้สิน (Problem-talk) ไปสู่การจดจ่อที่เป้าหมาย (Solution-talk) กระบวนการนี้ช่วยลดพฤติกรรมการกู้ยืมอย่างหุนหันพลันแล่นโดยการสร้างภาพอนาคตที่ชัดเจนผ่านคำถามปาฏิหาริย์ ทำให้การยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งเร้าทางการเงินในชีวิตประจำวันทำได้ง่ายขึ้น ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มคะแนนการควบคุมตนเองลดลงในระยะติดตามผลอาจเนื่องมาจากภาวะความเครียดทางการเงินที่สะสมโดยไม่มีเครื่องมือในการจัดการทางจิตวิทยา แต่สำหรับกลุ่มทดลองโปรแกรมได้ทำหน้าที่เป็นโครงสร้างประกอบพฤติกรรมผ่านการกำหนดเป้าหมายแบบ SMART และการเสริมแรงเชิงบวกผ่านเทคนิคคำถามบอกระดับ คำถามข้อยกเว้น และคำถามปาฏิหาริย์ (Scaling/Exception/Miracle question) ทำให้แม้จะสิ้นสุดโปรแกรมไปแล้ว 1 เดือน ผู้รับการปรึกษายังคงมีวินัยทางการเงินที่ถูกสร้างขึ้นใหม่เป็นฐานรากสำคัญ

ตารางที่ 4 สรุปหลักการและเทคนิคของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้

หลักการของ SFBT	เทคนิคหลักในโปรแกรม	บทบาทในการเสริมสร้างการควบคุมตนเองด้านการก่อหนี้
1. สร้างแรงจูงใจ (Hope & goal setting)	คำถามบอกระดับ (Scaling question) ในครั้งที่ 1 และ 6	ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเองเห็นความต้องการเปลี่ยนแปลง และตั้งเป้าหมายเล็ก ๆ ที่ทำได้จริง ทำให้เกิดความมุ่งมั่นตั้งแต่นั้น
2. ค้นพบความสำเร็จ (Exception focus)	คำถามข้อยกเว้น (Exception questions) ในครั้งที่ 3	การกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาค้นหาสถานการณ์ในอดีตที่เคยควบคุมการใช้จ่ายได้สำเร็จ และนำประสบการณ์เชิงบวกนั้นมาสร้างกลยุทธ์/วิธีการ ในปัจจุบัน (การฝึกการควบคุมตนเอง)
3. สร้างวิสัยทัศน์ (Future focus)	คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) ในครั้งที่ 4	ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาจินตนาการถึงชีวิตที่ปราศจากหนี้สิน ซึ่งเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ และภาพเป้าหมายที่ชัดเจนทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
4. วางแผนอย่างมีระบบ (Systematic plan)	การตั้งเป้าหมาย SMART ในครั้งที่ 5	ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนความตั้งใจเป็นแผนการทางการเงินที่เป็นรูปธรรม วัตถุประสงค์ และได้จริง ลดการตัดสินใจใช้จ่ายที่ขาดวินัย

3. ประสิทธิภาพของรูปแบบการปรึกษาแบบออนไลน์

การที่กลุ่มทดลองมีพัฒนาการดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน ส่วนหนึ่งมาจากความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัวของรูปแบบการปรึกษาแบบออนไลน์ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ทำให้โปรแกรมเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างจนเราเห็นความสำเร็จ เนื่องจากผู้มีภาวะหนี้สินมักมีข้อจำกัดด้านงบประมาณในการเดินทางและต้องการความยืดหยุ่นทางด้านเวลาในการทำงาน ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกสถานที่ของตนเองได้ ลดความกังวลจากการถูกติดตามหรือการถูกตัดสินจากคนภายนอก

ซึ่งรูปแบบออนไลน์ช่วยลดกำแพงความอาย (Stigma) เกี่ยวกับปัญหาหนี้สินในกลุ่มเจนเนอเรชันวาย ทำให้เกิดสัมพันธภาพในการปรึกษาที่แน่นแฟ้นและต่อเนื่อง ส่งผลให้กลไกการปรับพฤติกรรมผ่านการตั้งเป้าหมายแบบ SMART ถูกนำไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพกว่าการได้รับคำแนะนำด้านการเงินทั่วไป

4. ข้อจำกัดของการวิจัย

ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่จำกัด ซึ่งอาจยังไม่สามารถเป็นตัวแทนของประชากรทั้งประเทศในการสรุปผลการวิจัยได้ นอกจากนี้ยังมีข้อจำกัดในเรื่องระยะเวลาการติดตามผลที่อาจไม่เพียงพอในการสังเกตผลระยะยาวจากการปรึกษาออนไลน์ หากมีการขยายผลงานวิจัยในอนาคต ควรเพิ่มตัวแทนกลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายในด้านของอายุ และมีการติดตามผลที่ยาวนานขึ้นจะสามารถลดข้อจำกัดเหล่านี้และเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัยได้

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (SBFT) มีประสิทธิภาพอย่างมีนัยสำคัญในการเสริมสร้างการควบคุมตนเองทางการเงินของกลุ่มเจนเนอเรชันวายที่มีภาวะหนี้สิน โดยสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมค่าใช้จ่ายและลดปัญหาการขาดทักษะจัดการทางการเงินได้อย่างยั่งยืน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมพบว่า กลุ่มทดลองมีการพัฒนาเชิงบวกอย่างชัดเจนในด้านการยับยั้งชั่งใจต่อแรงกระตุ้นทางการเงิน และการวางแผนที่เป็นระบบมากขึ้น จุดเด่นสำคัญที่ทำให้กลุ่มทดลองมีการควบคุมตนเองดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม คือการเปลี่ยนผ่านกระบวนการคิดจากการยึดติดอยู่กับปัญหา (Problem-talk) ไปสู่การสร้างกลยุทธ์ที่เน้นทางออก (Solution-talk) อย่างเป็นระบบ โดยมีหัวใจสำคัญอยู่ที่การบูรณาการเทคนิค SBFT ตามลำดับขั้นตอน เริ่มจากการใช้คำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้และประเมินสถานการณ์ปัจจุบัน ต่อเนื่องด้วยการใช้คำถามข้อยกเว้น (Exception question) เพื่อตั้งศักยภาพภายในและประสบการณ์ความสำเร็จในอดีตมาใช้เป็นฐานในการสร้างความเปลี่ยนแปลง คำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) เพื่อสร้างภาพลักษณ์อนาคตที่พึงปรารถนา ซึ่งเป็นแรงจูงใจสำคัญที่นำไปสู่การกำหนดเป้าหมายแบบ SMART ที่ชัดเจนและปฏิบัติได้จริง และปิดท้ายด้วยการใช้คำถามบอกระดับอีกครั้งเพื่อประเมินความก้าวหน้าและยืนยันความเชื่อมั่นในความสำเร็จ กระบวนการปรับโครงสร้างทางความคิดตามลำดับขั้นนี้เองที่ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในอำนาจแห่งตน (Self-efficacy) และสามารถจัดการกับแรงกระตุ้นทางการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน

นอกจากนี้ รูปแบบการให้คำปรึกษาออนไลน์ยังเป็นปัจจัยเกื้อหนุนสำคัญที่ตอบโจทย์วิถีชีวิตในยุคดิจิทัลของกลุ่มเจนเนอเรชันวาย โดยช่วยหลายข้อจำกัดด้านเวลาและสถานที่ในการเข้าถึงบริการ แม้จะมีข้อจำกัดทางเทคนิคด้านความเสถียรของระบบในบางช่วงเวลา แต่ไม่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพโดยรวมของโปรแกรม งานวิจัยนี้จึงยืนยันว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาผ่านระบบออนไลน์เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและแก้ไขปัญหาหนี้สินในระดับบุคคล ซึ่งมีศักยภาพในการประยุกต์ใช้ในบริบทองค์กรและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อการจัดการหนี้สินที่ยั่งยืนต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

1.1 การประยุกต์ใช้ในองค์กร ได้แก่ สถาบันการเงิน หน่วยงานของรัฐ (เช่น กยศ. หรือหน่วยงานให้คำปรึกษาหนี้สิน) หรือบริษัทเอกชน ควรพิจารณาใช้โปรแกรมการปรึกษาออนไลน์ SFBT ไปใช้เป็นเครื่องมือเสริม ร่วมกับแนวทางอื่น ๆ ที่เหมาะสมกับบริบทองค์กร ในการให้ความช่วยเหลือแก่พนักงาน Gen Y ที่ประสบปัญหาหนี้สิน เนื่องจากมีประสิทธิภาพและลดข้อจำกัดในการเข้าถึงบริการ

1.2 การบูรณาการด้านเทคนิค ควรมีการฝึกอบรมผู้ให้บริการปรึกษาให้มีความเชี่ยวชาญในการใช้เทคนิค SFBT ผ่านช่องทางดิจิทัล เช่น การใช้เครื่องมือออนไลน์ (Digital tools) เพื่อช่วยในการตั้งมาตราส่วน (Scaling) หรือบันทึกข้อยกเว้น (Exception)

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การขยายกลุ่มตัวอย่าง ควรขยายขนาดและความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมมากขึ้น (เช่น เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพทางการเงิน รวมถึงผู้ที่มีหนี้ในระบบ) เพื่อให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือและสามารถนำไปใช้ได้กว้างขวาง (เนื่องจากงานวิจัยปัจจุบันใช้กลุ่มตัวอย่างเพียง 20 คน)

2.2 การเปรียบเทียบรูปแบบการปรึกษา ควรทำการวิจัยเปรียบเทียบผลลัพธ์ระหว่างการปรึกษาแบบออนไลน์ รายบุคคลกับการปรึกษาแบบกลุ่ม (Group counseling) เพื่อดูว่ารูปแบบใดเหมาะสมที่สุดสำหรับกลุ่มตัวอย่างที่มีภาวะหนี้สิน

2.3 การเพิ่มทักษะทางการเงิน ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมโดยบูรณาการทักษะทางการเงินพื้นฐาน (เช่น การบริหารการเงินส่วนบุคคล การจัดลำดับความสำคัญในการชำระหนี้) เข้าไปในโปรแกรม SFBT เพื่อให้ผู้รับบริการปรึกษาสามารถควบคุมสถานการณ์ทางการเงินจากปัจจัยภายนอกได้ดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- ชลพรรษา จรรย์พงษ์. (2563). *อิทธิพลของเจตคติต่อเงินความตึงเครียดทางการเงิน และความหมายในชีวิตที่มีต่อภาวะซึมเศร้าของคนที่ทำงานที่มีหนี้สิน* [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. Chulalongkorn University Theses and Dissertations (Chula ETD). <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/4225>
- ไทยรัฐออนไลน์. (2566). *เครดิตบูโร เปิดตัวเลขหนี้เสีย คนต่างวัย Gen Y สูงสุด 3.9 แสนล้าน*. https://www.thairath.co.th/money/economics/thailand_econ/2744149
- ธนาคารแห่งประเทศไทย. (19 มิถุนายน 2566). *8 ข้อเท็จจริง การเป็นหนี้ของคนไทย* [อินโฟกราฟิก]. ThaiPublica. <https://thaipublica.org/2023/06/how-to-get-out-of-debt/>
- ลักษณ์นารา พิสิฐพิพัฒนา. (2561). *การควบคุมตนเอง (Self-Control) และพฤติกรรมการก่อหนี้เกินตัว (Over Indebtedness) ของกลุ่มคน Generation Y ในเขตกรุงเทพมหานคร* [การค้นคว้าอิสระปริญญาเศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์].

- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2566). *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสสาม ปี 2566* (ปีที่ 21 ฉบับที่ 4). สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- อุมาภรณ์ สุขารมณ. (2559). การให้คำปรึกษาแบบออนไลน์. *วารสารจิตวิทยามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 6(1), 1–10.
- Achtziger, A., Hubert, M., Kenning, P., Raab, G., & Reisch, L. (2015). Debt out of control: The links between self-control, compulsive buying, and real debts. *Journal of Economic Psychology*, 49, 141–149. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2015.04.003>
- Aldana, S. G., & Liljenquist, W. (1998). Validity and reliability of a financial strain survey. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 9(2), 11–19.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Bu, D., Hanspal, T., Liao, Y., & Liu, Y. (2022). Cultivating self-control in FinTech: Evidence from a field experiment on online consumer borrowing. *Journal of Financial and Quantitative Analysis*, 57(6), 2208–2250. <https://doi.org/10.1017/S0022109021000314>
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8th ed.). Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2013). *Student manual for theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Brooks/Cole.
- de Shazer, S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. W. W. Norton.
- de Shazer, S. & Berg, I. K. (1997), ‘What works?’ Remarks on Research Aspects of Solution-Focused Brief Therapy. *Journal of Family Therapy*, 19(2), 121–124. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00043>
- Fernández-López, S., Castro-González, S., Rey-Ares, L., & Rodeiro-Pazos, D. (2024). Self-control and debt decisions relationship: evidence for different credit options. *Current Psychology*, 43(1), 340–357. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04251-7>
- Gathergood, J. (2012). Self-control, financial literacy and consumer over-indebtedness. *Journal of Economic Psychology*, 33(3), 590–602. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2011.11.006>
- Grohmann, A., & Hamdan, J. S. (2020). *The effect of self-control on borrowing: Experimental evidence* (Discussion Paper No. 264). Collaborative Research Center Transregio 190, Rationality and Competition. <https://rationality-and-competition.de/wp-content/uploads/2020/12/264.pdf>
- Grohmann, A., & Hamdan, J. S. (2021). *The effect of self-control and financial literacy on impulse borrowing: Experimental evidence* (SSRN Scholarly Paper No. 3864924). SSRN. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3864924>
- Gumilang G. S. (2020). Using solution focused brief counseling to reduce anxiety in facing the examination vocational high school students. *International Research Journal Of Multidisciplinary Studies*, 6(3), 1–14.

- Howell, D. C. (2007). *Statistical methods for psychology* (6th ed.). Thomson Wadsworth.
- Jerabut, M. L., Iriani, N. I., & Nugroho, A. P. (2025). Effect of self-control and financial literacy on financial behavior of management students, faculty of economics, Tribhuwana Tunggadewi University Malang. *International Journal of Management and Business*, 2(3), 121–134.
<https://doi.org/10.64515/ijmb.v2i3.134>
- Novella, J. K., Ng, K.-M., & Samuolis, J. (2022). A comparison of online and in-person counseling outcomes using solution-focused brief therapy for college students with anxiety. *Journal of American College Health*, 70(4), 1161–1168. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1786101>
- Rey-Ares, L., Fernández-López, S., Castro-González, S., & Rodeiro-Pazos, D. (2021). Does self-control constitute a driver of millennials' financial behaviors and attitudes? *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 93, 101702. <https://doi.org/10.1016/j.socrec.2021.101702>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271–324.