



การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อสร้างความหมายของเงินในนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา
Buddhist Counseling for Money Meaning Making of The College Student Taken
Educational Loan

สัณห์ชาย โมสิกรัตน์

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อสร้างความหมายของเงินในนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อ
การศึกษา

สัณห์ชาย โมสิกรัตน์

ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

BUDDHIST COUNSELING FOR MONEY MEANING MAKING OF THE
COLLEGE STUDENT TAKEN EDUCATIONAL LOAN

SUNCHUY MOSIKARAT

A DISSERTATION SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF REQUIREMENTS
FOR DOCTOR OF PHILOSOPHY (APPLIED PSYCHOLOGY)
BEHAVIORAL SCIENCE RESEARCH INSTITUTE SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

2018

COPYRIGHT OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อสร้างความหมายของเงินในนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา

ของ

สัณห์ชาย โมสิกรัตน์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยดา สมบัติวัฒนา)

..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุชนิ โยเหลา)

..... ที่ปรึกษาร่วม

(อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

ชื่อเรื่อง	การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อสร้างความหมายของเงินในนิสิตที่ กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา
ผู้วิจัย	สันต์ชาย โมสิกรัตน์
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยดา สมบัติวัฒนา

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการสร้างความหมายของเงิน ของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และศึกษาความหมายของเงินที่นิสิตสร้างขึ้นจากกระบวนการดังกล่าว เพื่อสร้างแนวทางศึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตกลุ่มดังกล่าว โดยใช้การวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (IPA) เป็นวิธีในการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 8 คนที่ผ่านกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินมาจำนวน 8 ครั้ง ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล โดยมีแนวสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลจากการศึกษาแสดงพลวัตในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธให้เห็นว่าความหมายของเงินตั้งต้นและที่สร้างขึ้นใหม่นั้นแตกต่างในผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน โดยมีภาพรวม คือ เปลี่ยนแปลงจากความหมายที่ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิต ไปสู่ความหมายที่สร้างขึ้นจากการพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนยิ่งขึ้น ซึ่งเกิดขึ้นจากการพิจารณาประสบการณ์ทางการเงินของตนในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธประกอบด้วย 6 ประเด็น ได้แก่ 1) เงินเป็นสิ่งที่ช่วยให้เป็นสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการ 2) เงินเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต 3) เงินเป็นประตูสู่สระในการดำเนินชีวิตแบบที่พอใจ 4) การมีเงินเพียงพอคือมีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอน 5) เงินสามารถส่งเสริมการอยู่ร่วมกับคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีความสุข และ 6) เงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มี ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงิน 7 ประเด็น ได้แก่ 1) ความทุกข์ก่อนมาเข้ากระบวนการศึกษา 2) ไม่กล้าเปิดเผยตน 3) ประทับใจต่อนักจิตวิทยาการศึกษา 4) มาศึกษาด้วยความเต็มใจ 5) การพิจารณาในกระบวนการศึกษา 6) รู้สึกสับสนเมื่อคำพูดของนักจิตวิทยาการศึกษาไม่ตรงกับใจ 7) ผลจากการเข้าร่วมกระบวนการศึกษา ผลการวิจัยนี้เป็นแนวทางแก่นักจิตวิทยาการศึกษาสำหรับประยุกต์ในการทำงานกับผู้ที่มีความทุกข์ทางการเงิน ผู้วิจัยเสนอแนะให้การวิจัยในอนาคตมีการติดตามเก็บข้อมูลระยะยาว เพื่อศึกษาความคงทนหรือความเปลี่ยนแปลงของความหมายของเงิน ที่มีต่อชีวิตในช่วงผู้ใหญ่ตอนต้นถึงตอนกลางต่อไป

คำสำคัญ : ความหมายของเงิน, การสร้างความหมาย, หนี้จากการศึกษา, การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

Title	BUDDHIST COUNSELING FOR MONEY MEANING MAKING OF THE COLLEGE STUDENT TAKEN EDUCATIONAL LOAN
Author	SUNCHUY MOSIKARAT
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Piyada Sombatwattana , Ph.D.

This study aims to study on the dynamic of making the meaning of money among a group of students who took out student loans, in order to study and understand how meaning making by attending the Buddhist counseling sessions to create a psychological financial counseling framework for this group of students. Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) was used in conducting the study, and the population consisted of eight fourth-year students who took out loans and participated in eight Buddhist Counseling sessions. The individual semi-structural in-depth interview on the meaning of money was used to collect the data. The results of the study of the dynamics of the counseling process revealed that the primary meaning of money and the new meaning making one differed between the participants; This changing in meaning was incongruent with their life circumstances to the meaning of money that was built up from examining factors that were more relevant in their daily lives. The meaning of money from attending the counseling sessions consisted of six categories as follows; 1) money brings happiness as it helps one to acquire what one wants; 2) money is an essential in life; 3) money provides freedom to live the way that one wants to; 4) having enough money means a good quality of life and to be able to handle uncertainty; 5) Money helps to live with others in harmony; and 6) money is something to obtain and to collect to the best of one's order to have enough to living on. In addition, the study showed seven categories of the experiences regarding attending Buddhist counseling emphasizing the meaning of money as follows: 1) distress before attending counseling process; 2) reluctance in disclosing personal information; 3) feeling impressed with the counselor; 4) Attended the counseling willingly; 5) Contemplation in counseling process; 6) Frustration when the words of the counselor were in conflict with their thoughts; 7) The result from attending the counseling process. The results of this study are a guideline for psychological counselors to apply the practice in working with people who face financial distress. The researcher suggests that future studies should be conducted in long-term manner, which could reflect the meaning of money into mid-adulthood and adulthood on these subjects in future.

Keyword : MEANING OF MONEY, MEANING MAKING, EDUCATION DEBT, BUDDHIST COUNSELING

กิตติกรรมประกาศ

อนุสติ: ข้าพเจ้าขอนอบน้อมต่อสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้แสดงธรรมอันเป็นทางสู่การพ้นออกจากทุกข์

สำนึกในพระมหากรุณาธิคุณ: ข้าพเจ้าสำนึกและซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณล้นเกล้าล้นกระหม่อมที่พระองค์พระราชทานแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ให้เป็นหลักปฏิบัติแก่พสกนิกรชาวไทยอันยังประโยชน์และเป็นแนวทางการจัดการและพัฒนาชีวิตไปสู่ความสุขสงบ มั่นคง ยั่งยืน

ขอกราบแทบเท้าบิดามารดา ผู้สนับสนุนให้ข้าพเจ้าศึกษาระดับปริญญาเอก ด้วยเล็งเห็นถึงประโยชน์ที่จะมีต่อชีวิตของข้าพเจ้า

ขอกราบขอบพระคุณ รศ. ดร.โสริช โพธิแก้ว ผู้ชี้ทางและขัดเกลาความเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธของข้าพเจ้า ผศ. ดร.ปิยดา สมบัติวัฒนา ผศ. ดร.ฐาศุภร์ จันประเสริฐ อ. ดร.ครรชิต แสนอุบล ที่ร่วมเป็นที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์แก่ข้าพเจ้า รศ. ดร.ดุขฎิ โยเหลา ผศ. ดร.ณัฐสุดา เต็มพันธ์ อ. ดร.นันทชัยตัสสน์ สกกุลพงศ์ อ. ดร.ชมพูนุช ศรีจันทร์นิล ที่ให้ความคิดเห็นในการพัฒนาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหารและบุคลากรทุกท่านของ ดรุณสิกขาลัย โรงเรียนนวัตกรรมแห่งการเรียนรู้ และบริษัท สยามเคียวเวะ เซชาคูโซ จำกัด รวมถึงผู้รับบริการของข้าพเจ้าทุกท่าน ที่ให้โอกาสข้าพเจ้าทำงานที่ใช้ความสามารถตามวิชาชีพ โอกาสที่ท่านมอบให้เป็นการท้าทายให้ข้าพเจ้าตลอดระยะเวลาของการศึกษาครั้งนี้

ขอแสดงความซาบซึ้งใจต่อภรรยาของข้าพเจ้า นางสาวพรรณพณซ์ แซ่เจ็ง ผู้เป็นกำลังใจและเพื่อนร่วมทางที่เข้าใจมาตลอดเส้นทางชีวิต การงาน และการศึกษา

ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิและเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ปฏิบัติหน้าที่ในหน่วยงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปริญญานิพนธ์นี้ อาทิ สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ หลักสูตรปริญญาดุขฎิบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์ บัณฑิตวิทยาลัย คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

ขอขอบใจ อ.สิทธิพร ครามานนท์ ผู้ที่ชักชวนให้ข้าพเจ้าเข้าศึกษาระดับปริญญาเอก นายอดิชาติ ที่ให้ความรู้และความช่วยเหลือด้านเทคโนโลยี รวมถึงมิตรสหายและรุ่นพี่รุ่นน้องที่ข้าพเจ้ามีจากล่าวานานได้หมดในที่นี้ ที่คอยให้กำลังใจแก่ข้าพเจ้าเสมอมา

สัณฑ์ชาย โมสิกรัตน์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย	7
ความมุ่งหมายของการวิจัย	7
ขอบเขตการวิจัย	8
ความสำคัญของการวิจัย	9
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย.....	10
กรอบแนวคิดในการวิจัย	14
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
1. ความทุกข์ทางจิตใจของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา	18
2. ความหมายของเงิน	21
3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน.....	27
4. วิธีการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ	51
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	62

1. จุดยืนของผู้วิจัย.....	63
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัย	69
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	71
4. ดำเนินการวิจัย.....	81
5. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือในการวิจัย	83
6. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย.....	85
บทที่ 4 ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมการวิจัย	88
บทที่ 5 ผลการวิจัย.....	102
1. พลวัตของการสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ.....	102
2. ความหมายของเงินจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ	133
3. แนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคล.....	142
บทที่ 6 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	199
สรุปผลการวิจัย.....	201
อภิปรายผล.....	205
ข้อจำกัดทางการวิจัย	234
ข้อเสนอแนะ	235
บรรณานุกรม.....	238
ภาคผนวก.....	256
ภาคผนวก ก	257
ภาคผนวก ข	259
ภาคผนวก ค	264
ภาคผนวก ง.....	266
ภาคผนวก จ	268
ประวัติผู้เขียน.....	275



2337113264

SMU iThesis gs561150083 dissertation / recv: 19072562 10:07:42 / seq: 38

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 บทโดยสังเขป (<i>prompt sheet</i>) สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (<i>in-depth individual interview</i>)	80
---	----

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	16
ภาพประกอบ 2 ประสบการณ์จากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมาย ของเงิน	198
ภาพประกอบ 3 การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ต่อการประสบการณ์ ของผู้เข้าร่วมการวิจัย	227

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

นักจิตวิทยาการปรึกษาและนักจิตบำบัดสังเกตเห็นอิทธิพลของเงินที่มีต่อสุขภาวะของมนุษย์มานานแล้ว (Freud, 1913; Haynes & Wiener, 1996) แต่การสนใจศึกษาวิจัยอย่างจริงจังกลับเพิ่งมีมาไม่นานนี้ ข้อมูลเหล่านั้นแสดงให้เห็นว่าค่านิยมแบบทุนนิยมและบริโภคนิยมของสังคมที่มนุษย์ยึดถือ ทำให้เงินมีอิทธิพลต่อพฤติกรรม อารมณ์ และความคิดของมนุษย์ในปัจจุบันเป็นอย่างมาก (Gasiorowska, Zaleskiewicz, & Wygrab, 2012; Goetz & Gale, 2014; Ismail & Haron, 2014; Kushlev, Dunn, & Ashton-James, 2012; Lucarelli, Uberti, Brighetti, & Maggi, 2015; Vohs, 2015; Zhang, 2009) และข้อมูลโดยส่วนมากแสดงให้เห็นว่าค่านิยมเช่นนั้นกำลังส่งผลร้ายต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ความสัมพันธ์ และสิ่งแวดล้อม (Carroll, Dean, Call, & Busby, 2011; Echeburúa, Gómez, & Freixa, 2011; Goetz & Gale, 2014; Gold, 2009; Grant & Odlaug, 2014; Kasser, 2015; Lucas & Schimmack, 2009) ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการได้รับผลกระทบทางจิตใจจากเงินนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทั่วไป แต่ข้อมูลการศึกษาหรือการสร้างแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในเรื่องจิต-เงินนั้นยังมีขอบเขตจำกัด ส่วนมากจะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมผิดปกติทางการเงินเฉพาะอย่าง เช่น โรคติดการพนัน (pathological gambling) (Echeburúa et al., 2011; Grant & Odlaug, 2014) แม้ว่าจะปรากฏความพยายามในการสร้างจิตบำบัดทางการเงิน (financial therapy) ขึ้นมา โดยมุ่งหวังเพื่อตอบสนองต่อปัญหาของเงินโดยทั่วไปที่คาบเกี่ยวกับเรื่องทางจิตใจ แต่ข้อมูลที่ปรากฏในปัจจุบันยังเน้นเฉพาะการทำงานในเรื่องความขัดแย้งทางการเงินระหว่างคู่สมรสเท่านั้น (Carroll et al., 2011; Goetz & Gale, 2014; Gold, 2009) จึงยังไม่เพียงพอสำหรับให้นักจิตวิทยาการปรึกษานำไปใช้เป็นแนวทางในการทำงานกับความทุกข์ในเรื่องจิต-เงินที่ผู้มาปรึกษาจะนำมาปรึกษาได้อย่างครอบคลุม (Carroll et al., 2011; Goetz & Gale, 2014; Gold, 2009)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีคุณลักษณะที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับเรื่องทางการเงิน (โสริช โพธิแก้ว, 2553; ธาวิวรรณ เทียมเมฆ, 2551) และส่งเสริมสุขภาวะและความพึงพอใจทางการเงินได้ของผู้มาปรึกษาได้ เนื่องจากคุณลักษณะที่เอื้อต่อกระบวนการสร้างความหมายของเงิน

เฉพาะบุคคล (subjective meaning of money) ซึ่งเป็นความหมายที่บุคคลสร้างขึ้นจากการพิจารณาความหมายของเงินที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตของตน (George, 1994) คุณลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เอื้ออำนวยให้บุคคลเข้าถึงความหมายลักษณะดังกล่าว ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มาปรึกษาที่ดำเนินไปแบบเท่าเทียม ซึ่งทำให้ประสบการณ์ของผู้มาปรึกษาเป็นแกนหลักในกระบวนการสร้างความหมาย (Avdi, 2005; Chao, 2015; Corey, 2013; Neimeyer, 2006; Piazza-Bonin, Neimeyer, Alves, & Smigelsky, 2016; T. E. Smith, Richards, & Shelton, 2016; Srichannil, 2014; Tuicomepee, Romano, & Pokaeo, 2012; Vanhooren, Leijssen, & Dezutter, 2015; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) และการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาก็มุ่งไปที่การเอื้ออำนวยผู้มาปรึกษาให้สังเกตประสบการณ์ส่วนตน เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสื่อสารถึงการสังเกตของตนในรูปแบบของการพรรณนาได้ และเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาและรวบรวมสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตที่ปรากฏในกระบวนการปรึกษามาสร้างความกระจ่างแก่ตนได้ (Altmaier, 2013; Bohart & Byock, 2005; De Luca Picione & Freda, 2016; Srichannil, 2014; Taylor, 2008; Theron & Theron, 2014; ธารีวรรณ เทียมเมฆ, 2551; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

ข้อมูลการศึกษาทางจิตวิทยาที่ปรากฏในปัจจุบันแสดงให้เห็นว่าเงินเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ ปัจจัยสำคัญมาจากความหมายที่บุคคลสร้างให้กับเงินนั้นก่อความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริงที่เผชิญอยู่ ดังนั้นการค้นพบเส้นทางความสำเร็จของชีวิตที่เหมาะสมกับสถานการณ์หรือความพร้อมของตน จะช่วยป้องกันและคลายความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริง ความหมายที่สร้างขึ้นอย่างสอดคล้องกับบริบทชีวิตเฉพาะบุคคลจึงสามารถช่วยให้มนุษย์เข้าถึงสุขภาวะหรือความพึงพอใจในการเงินของตนได้ (Bohart & Byock, 2005; Cutler, 1994; George, 1994; Marotta-Walters, 2015; Nikčević & Nicolaidis, 2014; Schnell, 2011; T. E. Smith et al., 2016) การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาและเป้าหมายของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีเป้าหมายสอดคล้องกับที่กล่าวมาข้างต้น เพราะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีหน้าที่เอื้ออำนวยผู้มาปรึกษาให้สำรวจและพิจารณาเรื่องที่น่ามาปรึกษจนผู้มาปรึกษาเกิดปัญญา ปัญญาที่ปรากฏในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือการเข้าใจเห็นจริงในความผันแปร ไม่แน่นอน และเหตุปัจจัยที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้องกับเรื่องราวที่ผู้มาปรึกษานำมาปรึกษา ความเข้าใจดังกล่าวทำให้ผู้มาปรึกษาสามารถเห็นถึง

ขอบเขตที่ตนสามารถจัดการเรื่องที่น่ามาปรึกษาได้ตามจริง จึงละวางความคาดหวังที่คลาดเคลื่อนจากความจริงซึ่งก่อความขัดแย้งหรือกดดันในชีวิต (ทุกข์) ลงได้ และทำให้เกิดความรู้สึก โล่ง โปร่งเบา ตามมา (Srichannil, 2014; Tuicomepee et al., 2012; เพรศพรณ แคนศิลป์, 2550; โสริช โพธิแก้ว, 2553, 2555; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ซึ่งพบว่าหลังจากได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาแล้ว ผู้มาปรึกษาหลากหลายกลุ่มมีระดับปัญญาตามคุณลักษณะที่กล่าวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (เพรสพรณ แคนศิลป์, 2550; โสริช โพธิแก้ว, 2553; ครรชิต แสนอุบล, 2553; พรณพนัช แซ่เจ็ง, 2555; พิมพนิต คอนดี, 2558; ศุภพร ปรมาภุติ, 2554; อติชาต ตันติโสภณวนิช, 2558)

ความหมายของเงินที่บุคคลสร้างขึ้นจะถูกใช้เป็นแนวทางในการตอบสนองต่อเงิน และโดยทั่วไปแล้วบุคคลสร้างความหมายของเงินขึ้นจากค่านิยมของสังคม ครอบครัวจึงเป็นแหล่งทางสังคมแรกที่ตั้งต้นของการพัฒนาความหมายของเงินขึ้นมา โดยเด็กจะซึมซับท่าทีที่คนในครอบครัวตอบสนองต่อเงินมาใช้ในการสร้างความหมายของเงิน (Freud, 1913; Gasiorowska et al., 2012; Goetz & Gale, 2014; Haynes & Wiener, 1996) ในปัจจุบันมนุษย์ถูกแวดล้อมด้วยค่านิยมแบบทุนนิยมและบริโภคนิยมที่แพร่กระจายอยู่ทั่วไปในสังคม ส่งผลให้ความหมายของความสุขและความสำเร็จในชีวิตถูกเชื่อมโยงด้วยปริมาณของเงิน หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งความหมายของเงินก็คือความสุขและความสำเร็จในชีวิต (Gasiorowska et al., 2012; Ismail & Haron, 2014; Kushlev et al., 2012; Vohs, 2015) โดยทั่วไปมนุษย์จึงต้องการมีเงินจำนวนมาก ๆ เพื่อใช้ตอบสนองความพึงพอใจจนการแสวงหาเงินกลายเป็นเป้าหมายในชีวิต หรือถูกใช้เป็นตัวชี้วัดความสามารถในการสร้างความมั่นคงหรือความสุขให้ชีวิต (Goetz & Gale, 2014; Kushlev et al., 2012; Lucarelli et al., 2015; Zhang, 2009) ดังนั้นเมื่อคนที่มีความหมายของเงินเช่นนี้เผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการได้หรือสูญเสียเงิน ความเครียดจากคาดหวังที่บุคคลมีต่อเงินในเชิงปริมาณ ก็ทำให้เงินมีอิทธิพลต่อจิตใจและพฤติกรรมได้อย่างรุนแรง ดังที่พบว่าความคาดหวังที่คนมีต่อเงินทำให้คนคำนึงถึงความต้องการของตนเป็นศูนย์กลางทันทีที่รับรู้ว่ามีเงินเข้ามาเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ อิทธิพลของความคาดหวังสามารถรุนแรงจนถึงขั้นที่คนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการใช้จ่ายและการแสวงหาเงินของตนได้ จนก่อให้เกิดผลกระทบที่เป็นโทษต่อชีวิตและจิตใจของตนเองและความสัมพันธ์กับคนรอบตัว (Carroll et al., 2011; Goetz & Gale, 2014; Gold, 2009) เช่น เล่นการพนัน การโกหก ทำผิดกฎหมายหรือทุจริต ฯลฯ (Echeburúa et al., 2011; Grant & Odlaug, 2014)

จึงกล่าวได้ว่าความหมายของเงินที่สร้างจากค่านิยมของสังคมจึงสร้างแรงกดดันทางจิตใจต่อมนุษย์ และไม่ได้สนับสนุนให้บุคคลมีสุขภาวะหรือความพึงพอใจต่อชีวิตของตนได้มากนัก (Kasser, 2015; Lucas & Schimmack, 2009)

ผู้วิจัยพบว่านิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาเป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญความเสี่ยงทางสุขภาวะในเรื่องทางการเงินเป็นอย่างมาก จากความขัดแย้งกันของสถานการณ์ทางการเงินกับค่านิยมทางเศรษฐกิจของสังคม ปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้นิสิตกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา มาจากสถานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่ทำให้ไม่พร้อมในการสนับสนุนทางการเงินแก่นิสิตอย่างเต็มที่ ทำให้กลุ่มนี้จำเป็นต้องจัดการทางการเงินให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตในระหว่างการศึกษา แต่นิสิตก็ยังอยู่ในวัยที่อ่อนไหวต่อคล้อยตามค่านิยมการบริโภคของสังคมที่โหมกระหน่ำนิสิตอย่างรุนแรง โดยเฉพาะที่มาจากสื่อสังคมออนไลน์ (Duroy, Gorse, & Lejoyeux, 2014; Gupta & Derevensky, 2008; Mano, 2014; Norum, 2008) และเมื่อย้อนไปถึงที่มาในการกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ซึ่งมีที่มาจากค่านิยมของสังคมที่ได้ชี้้นำให้ทั้งตัวนิสิตและครอบครัวเห็นว่า การศึกษาระดับอุดมศึกษานั้นเป็นบันไดสู่การยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ความหมายของการศึกษาที่มีเงินเป็นศูนย์กลางเช่นนี้ ผลักดันให้นิสิตที่ครอบครัวไม่สามารถสนับสนุนทางการเงินได้อย่างเพียงพอสำหรับการศึกษาของนิสิต ต้องตัดสินใจกู้ยืมเงินจากแหล่งเงินต่าง ๆ มาใช้ในการศึกษา การตัดสินใจด้วยความคาดหวังที่มีต่อรายได้ในอนาคต จึงมักจะทำให้นิสิตและครอบครัวเพิกเฉยที่จะพิจารณาข้อมูลทางการเงินและความพร้อมที่แท้จริงในการชำระหนี้ที่จะตามมา จึงทำให้นิสิตมีความเครียดและวิตกกังวลทางการเงินอย่างต่อเนื่องยาวนานทั้งในระหว่างเรียนและเลยไปถึงชีวิตหลังจบการศึกษา (Archuleta, Dale, & Spann, 2013; Case, 2013; Cuijpers et al., 2015; El-Ghoroury, Galper, Sawaqdeh, & Bufka, 2012; Elliott & Lewis, 2015; Grayson & Meilman, 2014) ในช่วงก่อนจบการศึกษาซึ่งเป็นรอยต่อระหว่างชีวิตการศึกษากับการก้าวไปสู่ชีวิตการทำงาน จึงเป็นช่วงที่นิสิตคำนึงถึงภาระที่จะตามมาหลังจบการศึกษาเป็นอย่างมาก และมีผลกระทบต่อสุขภาวะของนิสิตอย่างเด่นชัด (Archuleta et al., 2013; หงษ์ศิริ ภิโยธิตลกชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง, และ ทศนี จันทรภาส, 2558) ผู้วิจัยจึงเห็นว่านิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่กำลังจะจบการศึกษาควรได้รับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดและจิตใจ เพื่อสร้างความพร้อมในการปรับตัวให้รับกับภาระที่จะเผชิญในอนาคตได้

จากข้อมูล que แสดงถึงคุณลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางความหมายและเรื่องจิต-เงิน ที่มีความสอดคล้องกับคุณลักษณะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตามที่กล่าวไป ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการประยุกต์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล ซึ่งผู้วิจัยเรียกว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน สำหรับนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา นิสิตกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการได้รับผลกระทบจากความหมายของเงินตามค่านิยมของสังคมตาม และควรได้รับโอกาสเพิ่มพูนภูมิด้านทานทางจิตใจและสภาวะทางการเงิน ด้วยการเข้าถึงความหมายของเงินเฉพาะบุคคลดังที่กล่าวไปแล้ว ดังนั้นในแง่ของการวิจัย เพื่อตอบคำถามว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินส่งผลต่อการสร้างความหมายของเงินอย่างไร? ก็นำมาสู่คำถามที่ผู้วิจัยใช้เป็นคำถามในการวิจัยว่า นิสิตที่เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยมีพลวัตของการสร้างความหมายของเงินในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างไร? และความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะเป็นเช่นไร? เพื่อให้กรอบของระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินมีระยะเวลาเพียงพอต่อกระบวนการสร้างความหมายของเงินเฉพาะบุคคล เมื่อผู้วิจัยพิจารณาจากข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดกระทำทางความหมายและประสบการณ์การเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงได้วางกรอบเวลาให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง (session) มีระยะห่างแบบรายสัปดาห์ และดำเนินกระบวนการเป็นจำนวน 8 ครั้ง (Henry et al., 2010; Lee, Cohen, Edgar, Laizner, & Gagnon, 2006a, 2006b)

ประเด็นสำคัญในการวิจัยครั้งนี้จึงเป็นการเข้าใจพลวัตของการสร้างความหมายและความหมายเฉพาะบุคคลที่สร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัย ซึ่งขอบเขตของข้อมูลเช่นนี้จะบรรจุอยู่ในประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย และผู้วิจัยจะเข้าถึงข้อมูลดังกล่าวได้โดยอาศัยกระบวนการที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถทบทวนและพรรณนาประสบการณ์ของตนให้แก่ผู้วิจัยได้ (Schlegel & Hicks, 2016; Wang, Koh, & Song, 2015) เพื่อให้ผู้วิจัยเข้าถึงความรู้ที่อยู่ในประสบการณ์ของนิสิตด้วยญาณวิทยา (epistemology) แบบอุปนัย (inductive) โดยอาศัยข้อมูลจากการสังเกตประสบการณ์ของนิสิตด้วยตัวนิสิตเอง มุมมองต่อธรรมชาติของสิ่งที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาและการสร้างความรู้ดังกล่าวจึงสอดคล้องกับกระบวนทัศน์ (paradigm) ของกลุ่มสร้างสรรค์นิยม (constructivism) เพราะธรรมชาติของข้อมูลที่ผู้วิจัยสนใจนั้นเป็นปรากฏการณ์เฉพาะบุคคล ที่

ไม่สามารถใช้หลักการหรือทฤษฎีที่ใช้อธิบายพฤติกรรมของคนทั่วไปมาใช้อธิบายหรือทำนายเส้นทางการสร้างความหมายตามประสบการณ์ที่นิสิตมีได้ (J. A. Smith, Flowers, & Larkin 2009) ผู้วิจัยจึงเลือกการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เป็นวิธีในการวิจัยครั้งนี้ เพราะมีกระบวนการและญาณวิทยาที่สอดคล้องกับคำถามในการวิจัยครั้งนี้ดังที่กล่าวไป

ผู้วิจัยเล็งเห็นว่าผลการวิจัยที่ได้จาก IPA จะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษา กล่าวคือ วิธีการวิจัยแบบ IPA ถูกพัฒนาขึ้นจากการเห็นความสำคัญในการทำความเข้าใจประสบการณ์การมีชีวิตของมนุษย์ IPA จึงมุ่งความสนใจในการทำความเข้าใจประสบการณ์ มุมมอง และความหมายที่บุคคลมีต่อประสบการณ์การมีชีวิตและความสัมพันธ์ที่บุคคลมีต่อโลก รากฐานทางทฤษฎีของ IPA วางอยู่บนแนวคิดทางปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological) อรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutic) (ศาสตร์การตีความ) และการศึกษาเฉพาะบุคคล (idiographic) ทำให้วิธีการวิจัยนี้เป็นทางเลือกในการศึกษาทางจิตวิทยาเชิงคุณภาพ (qualitative psychology) ที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาประสบการณ์อย่างละเอียดและสื่อออกมาอย่างมีชีวิต ซึ่งเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัยที่ต้องการนำเสนอปรากฏการณ์ของประสบการณ์ที่ถูกนำมาศึกษาให้เป็นที่เข้าใจได้ด้วยตัวของประสบการณ์เองให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ มากกว่าที่จะกำหนดขอบเขตเชิงระบบให้แก่ผลการวิจัย (Palmer, Larkin, de Visser, & Fadden, 2010; J. A. Smith, 2011; J. A. Smith et al., 2009; Srichannil, 2014; Tomkins & Eatough, 2010) จากการที่ IPA สามารถเข้าถึงความซับซ้อน (complexity) และเข้มข้น (richness) ของประสบการณ์มนุษย์ และสามารถทำความเข้าใจประสบการณ์เฉพาะตน (subjective experience) ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ จึงช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาที่ศึกษางานวิจัยนี้สามารถเห็นภาพทั้งหมดของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินได้ (Srichannil, 2014)

โดยสรุปแล้วผู้วิจัยต้องการศึกษาพลวัตและความหมายของเงินจากมุมมองของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่เข้าร่วมกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล จำนวน 8 ครั้ง โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth individual interview) ประกอบกับแนวสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviewing) เป็นวิธีการรวบรวมข้อมูลหลัก (Palmer et al., 2010; J. A. Smith, 2011) และใช้ข้อมูลจากการบันทึก

ไดอารี่เป็นข้อมูลเสริม (Biggerstaff & Thompson, 2008) สำหรับการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (IPA) เพื่อให้ได้ข้อมูลสำหรับเป็นแนวทางในการประยุกต์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในเรื่องจิต-เงิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ผลจากการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่นักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานในมหาวิทยาลัยสำหรับเป็นแนวทางในการประยุกต์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับส่งเสริมสุขภาวะทางการเงินของนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาโดยตรง หรือประยุกต์สำหรับการบริการแก่นิสิตทั่วไปที่เผชิญความทุกข์ทางจิตใจในเรื่องจิต-เงิน และสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาทั่วไป ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ และขยายขอบเขตความสามารถในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตนให้ครอบคลุมการทำงานในเรื่องของจิต-เงินแก่ผู้มาปรึกษาทั่วไปในสังคมและวัฒนธรรมไทยต่อไปได้

คำถามการวิจัย

1. นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา มีพลวัตของการสร้างความหมายของเงินในระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินอย่างไร
2. ความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาสร้างขึ้นภายหลังการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินเป็นอย่างไร

ความมุ่งหมายของการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพลวัตของการสร้างความหมายของเงินของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน
2. เพื่อศึกษาความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาสร้างขึ้นหลังจากการเข้ารับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน
3. เพื่อสร้างแนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา

ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านวิธีวิทยาการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative study) แบบการวิเคราะห์ปรากฏการณ์ วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) สำหรับการวิเคราะห์ ประสบการณ์ของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่ผ่านการเข้าร่วมการปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายแบบรายบุคคล จำนวน 8 ครั้ง บนฐานทางปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological) อรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutic) และการศึกษาเฉพาะบุคคล (idiographic) เพื่อให้ได้ภาพของประสบการณ์การสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาฯ และความสัมพันธ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยกับกระบวนการปรึกษาฯ โดยใช้การสัมภาษณ์รายบุคคลเชิง ลึก (in-depth individual interview) ที่มีแนวทางการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviewing) เป็นวิธีหลักในการเก็บข้อมูล เพื่อรักษาข้อตกลงพื้นฐานในเรื่องความ เฉพาะบุคคล (idiographic) และมีข้อมูลจากบันทึกประจำวัน (diary) ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็น ข้อมูลรอง สำหรับใช้ยืนยันประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้สัมภาษณ์ และป้องกันอิทธิพลของ ผู้สัมภาษณ์ที่มีต่อการให้ข้อมูลในการสัมภาษณ์

ขอบเขตของผู้เข้าร่วมการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ต้องการศึกษารายละเอียดของประสบการณ์การสร้างความหมายใน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ที่มาจากมุมมองของผู้เข้าร่วมการ วิจัยที่เป็นนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่ผ่านประสบการณ์ยากลำบากทางการเงิน จากความต้องการ ดังกล่าว ผู้วิจัยใช้กลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยขนาดเล็กที่ถูกเลือกมาอย่างเจาะจงตามความมุ่งหมายในการ วิจัย (purposively-selected) จำนวน 8 คน ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ ดังนี้

1. เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา โดยไม่จำกัดแหล่งเงินกู้
2. ในระหว่างการศึกษา นิสิตมีรายรับสำหรับค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยไม่เกิน 8,000 บาทต่อเดือน
3. นิสิตได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากครอบครัวไม่เพียงพอสำหรับใช้ในระหว่าง การศึกษา

4. นิสิตเป็นผู้ที่จะต้องชำระหนี้จากการศึกษาด้วยตนเอง
5. นิสิตไม่เคยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดมาก่อน
6. สนใจเข้าร่วมงานวิจัย
7. นิสิตเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินครบ 8 ครั้ง

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำความเข้าใจประสบการณ์การสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษา ซึ่งผู้วิจัยอาศัยกระบวนการตีความของผู้วิจัยตามแนวทางของ IPA เพื่อทำความเข้าใจว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยทำความเข้าใจในประสบการณ์ของตนเองอย่างไร เนื้อหาที่แสดงในงานวิจัยนี้ คือ ภาพของความหมายของเงิน และกระบวนการสร้างความหมายของเงิน ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยประสบในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาฯ ทั้งในส่วนเฉพาะตนเป็นรายกรณี (single case) และส่วนที่ผู้ร่วมวิจัยมีส่วนร่วมกัน (convergence) และแตกต่างกัน (divergence)

ความสำคัญของการวิจัย

ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการประยุกต์และขยายขอบเขตความสามารถในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ให้ครอบคลุมถึงการทำงานในประเด็นจิต-เงินของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่อยู่ในบริบทเศรษฐกิจ-สังคมและวัฒนธรรมไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ประสบการณ์ยากลำบากทางการเงิน หมายถึง ประสบการณ์ทางการเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาประสบ โดยประสบการณ์ดังกล่าวมีเงื่อนไขของสถานการณ์ทางการเงินอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือวิตกกังวลทางการเงินต่อสถานการณ์นั้น เช่น นิสิตไม่ได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากครอบครัว รายรับต่อเดือนในระหว่างการศึกษาไม่เกิน 8,000 บาท นิสิตต้องแบกรับภาระหนี้จากการศึกษาภายหลังจบการศึกษา



2337113264

กระบวนการสร้างความหมายของเงิน หมายถึง กระบวนการภายในจิตใจของบุคคลในการสร้างความหมายของเงิน โดยบุคคลนำสัญลักษณ์ทางความคิดมาสร้างการพรรณนาถึงคุณลักษณะและคุณค่าของเงิน ซึ่งมีเส้นทางโคจรของการสร้างความหมายในรูปแบบที่คาดเดาไม่ได้ ผันแปรไปตามแหล่งของความหมาย ญาณวิทยา และความรู้สึกที่มีต่อปรากฏการณ์ที่บุคคลใช้ในการสร้างความหมาย สามารถปรากฏในลักษณะที่ต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องกันโดยตรงไปตรงมาในเชิงเส้นตรงก็ได้ ความหมายของเงินที่สร้างขึ้นนั้นถูกบุคคลใช้เป็นแนวทางในการตอบสนองต่อเงิน ทั้งในทางอารมณ์และการกระทำ

พลวัตของการสร้างความหมายของเงินในกระบวนการศึกษา หมายถึง ปรากฏการณ์ที่ปรากฏขึ้นในระหว่างการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับรู้ว่าเกี่ยวข้องกระบวนการสร้างความหมายของเงินของตน

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน หมายถึง รูปแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล ที่ผู้วิจัยประยุกต์จากแนวคิดและข้อมูลที่ได้จากการทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อมุ่งเน้นการเอื้ออำนวยกระบวนการสร้างความหมายของเงินเฉพาะตนที่สอดคล้องกับบริบทชีวิตของตน หลักการในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินที่ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้นอยู่บนหลักสร้างสรรค์นิยม ปรากฏการณ์วิทยา และอริยสัจ 4 โดยมีการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยา 3 ลักษณะตามแนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การเชื่อมสมาน (tuning-in) การระบุรอยแยก (identify split) และการรู้แจ้งเห็นจริง (realization)

ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย

1. ผู้วิจัยเลือกนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 4 เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยจากข้อมูลที่แสดงแนวโน้มว่านิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา เป็นตัวแทนของนิสิตที่อยู่ในช่วงเวลาที่เผชิญประสบการณ์ยากลำบากทางการเงินในระหว่างชีวิตการศึกษา (Case, 2013) และเริ่มพิจารณาทางเลือกชีวิต เช่น อาชีพ (Walsemann, Gee, & Gentile, 2015) โดยคำนึงถึงภาระการชดใช้หนี้ภายหลังจบการศึกษา (Elliott & Lewis, 2015) จึงเป็นช่วงที่ต้องการความช่วยเหลือทางจิตใจที่เหมาะสม (Cuijpers et al., 2015)

2. ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้ดำเนินกระบวนการในทุกขั้นตอนของการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 บทบาท ดังต่อไปนี้

2.1) ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นนักจิตวิทยาการศึกษา ในขั้นตอนของการศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธเน้นความหมายแบบรายบุคคล เพื่อการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินเป็นไปตามหลักการ ตามที่กล่าวไว้ในข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัยข้อ 2 และรูปแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินดำเนินไปตามรูปแบบที่วางไว้ ตามที่กล่าวไว้ในข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัยข้อ 3 ประกอบกับความสำคัญในการร่วมประสบการณ์ อันจะเป็นประโยชน์ในการสัมภาษณ์รายบุคคลเชิงลึก (in-depth individual interview) และวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (IPA) ต่อไป

2.2) ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นผู้สัมภาษณ์ ในขั้นตอนของการรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์รายบุคคลเชิงลึก เพื่อใช้ประสบการณ์จากการร่วมประสบการณ์ในขั้นตอนของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลมาเป็นประโยชน์ในการดำเนินการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviewing) และการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (IPA) ต่อไป

2.3) ผู้วิจัยมีบทบาทเป็นนักวิจัย โดยอาศัยข้อมูลจากการสัมภาษณ์รายบุคคลเชิงลึก ประกอบกับความรู้และความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย มาใช้ในขั้นตอนการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (IPA)

3. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นสิ่งใหม่ ข้อมูลที่ผู้วิจัยพบในปัจจุบันข้อมูลยังไม่เพียงพอต่อการนำมาอธิบายและทำนายปรากฏการณ์หรือพลวัตทางจิตใจในการสร้างความหมายของเงินของผู้มาศึกษาที่จะเกิดขึ้นในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวทางนี้ ผู้วิจัยจึงยังไม่สามารถสร้างโปรแกรม (รูปแบบโครงสร้างเชิงปฏิบัติการหรือลำดับขั้นทางเทคนิค) ที่สมบูรณ์ได้ ประกอบกับพื้นฐานทางแนวความคิด (way of thinking) และปรัชญา (a philosophical approach) ที่เป็นรากฐานของการศึกษาแนวพุทธ ให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่สอดคล้องกับสิ่งที่ปรากฏขึ้น (presence) ณ ขณะกำลังดำเนินการศึกษา บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจึงอยู่ในฐานะเท่าเทียมกับผู้มาศึกษา มีหน้าที่ในการใช้ทักษะการศึกษาเอื้ออำนวยการพิจารณาโลกและชีวิตของผู้มาศึกษาด้วยความเข้าใจอย่าง

ลึกซึ้ง เพื่อให้ผู้มาปรึกษาได้ใช้ศักยภาพของตนในการออกจากความทุกข์ของตนอย่างเต็มที่ (โสริช โพรธแก้ว, 2553) ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลและแนวคิดที่เกี่ยวข้องมาสร้างเป็นรูปแบบการปรึกษาโดยสังเขป สำหรับการปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง (session) ดังต่อไปนี้

3.1) นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ และหลักอิทัปปัตตยา เพื่อใช้ในการเอื้ออำนวยการเกิดขึ้นของปัญญาในเรื่องทางการเงินที่ผู้มาปรึกษากำลังเป็นทุกข์ มีรายละเอียดดังนี้

3.1.1) นักจิตวิทยามีความเข้าใจในกระแสของการเกิดทุกข์และการออกจากทุกข์ในเรื่องเงิน คือ หลักอริยสัจ 4 เพื่อเป็นแผนที่ในการดำเนินกระบวนการให้เอื้ออำนวยต่อการบ่มเพาะปัญญาของผู้มาปรึกษา จนสามารถคลายออกจากความคาดหวังและความทุกข์ในเรื่องเงินของตนได้ (Srichannil, 2014; โสริช โพรธแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

3.1.2) นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในกระแสความผันแปรและปัจจัยของประสบการณ์ทางการเงินตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัตตยา เพื่อใช้ในการเอื้ออำนวยการพิจารณาความผันแปรและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความทุกข์ทางการเงินของผู้มาปรึกษา จนผู้มาปรึกษาเข้าใจขอบเขตที่ตนเข้าไปจัดการได้ตามจริง แทนที่ความคาดหวังที่เป็นเหตุของทุกข์ที่มีอยู่เดิม (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2550; โสริช โพรธแก้ว, 2553)

3.2) เมื่อเริ่มต้นกระบวนการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยการสังเกตและทบทวนประสบการณ์ทางการเงิน และความหมายของเงินที่มีอยู่ เช่น การใช้คำถามปลายเปิด หรือใช้การนำเสนอสิ่งเร้าเงินที่กระตุ้นความคิดคำนึงที่มีต่อเงิน (Kushlev et al., 2012)

3.3) ในขณะดำเนินกระบวนการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) ตลอดกระบวนการปรึกษา เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษา ดังนี้

3.3.1) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยกระบวนการพรรณนาประสบการณ์ทางการเงินของผู้มาปรึกษา (Altmaier, 2013; T. E. Smith et al., 2016)

3.3.2) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อสร้างสัมพันธภาพเชิงรักษา (Srichannil, 2014)

3.3.3) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสำรวจและการตระหนักในความทุกข์ทางการเงินของตน ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 1 ในกระบวนการปรึกษา (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

3.3.4) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยการพิจารณาและตระหนักในรอยแยก (identify-split) ของความคาดหวังทางการเงินที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 2 ในกระบวนการปรึกษา (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

3.3.5) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยการรู้แจ้งเห็นจริง (realization) ซึ่งเป็นภาวะที่ผู้มาปรึกษามีความพึงพอใจทางการเงินได้เพราะสามารถคลายความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริง การคลายความคาดหวังได้นั้นเกิดจากการที่ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญา คือ เข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์และอทัปปัจจตาที่มีอยู่ในประสบการณ์ทางการเงินของตนได้ ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 3 และ 4 ในกระบวนการปรึกษา (George, 1994; โสริช โพธิแก้ว, 2553; ธาวิรรณ เทียมเมฆ, 2551)

3.3.6) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยการใช้ปัญญาพิจารณาแนวทางในการปรับตัว บริหารจัดการ หรือตอบสนองทางการเงินตามกำลังความสามารถและข้อจำกัดที่มีให้มีความชัดเจนสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 4 (Cox & McAdams,

2014; Davis & Novoa, 2013; George, 1994; โสริช โพธิแก้ว, 2553; ธาวิวรรณ เทียมเมฆ, 2551)

3.4) นักจิตวิทยาการศึกษาทำหน้าที่เฝ้าอำนวยความสะดวกเป็นช่วง ๆ โดยเฉพาะในช่วงสิ้นสุดกระบวนการศึกษา เพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้มาศึกษาได้ทบทวนและรวบรวมคุณค่าทางความหมายของเงินต่าง ๆ ที่ปรากฏในกระบวนการศึกษาในครั้งนั้น (Caldwell, 2005; J. Park, Ayduk, & Kross, 2015; T. E. Smith et al., 2016; Vanhooren et al., 2015; โสริช โพธิแก้ว, 2553)

4. ผู้วิจัยใช้บันทึกจากการเขียนบันทึกประจำวัน (diary) ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นข้อมูลรอง เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ต้องการการยืนยันประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้สัมภาษณ์ และเพื่อป้องกันอิทธิพลจากบทบาทของผู้วิจัยที่มีต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย อาทิ การเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาอยู่ในฐานะผู้สัมภาษณ์

5. ผู้วิจัยใช้บันทึกประจำวันของผู้วิจัย (diary) ในการบันทึกประสบการณ์การศึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธเน้นความหมายของเงินในแต่ละครั้ง เป็นข้อมูลสำหรับการพัฒนาแนวทางการศึกษาให้สอดคล้องกับปรากฏการณ์หรือพลวัตที่เกิดขึ้น และใช้เป็นข้อมูลในการทบทวนข้อสันนิษฐานและอคติในการตีความของผู้วิจัย เพื่อตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการตีความของผู้วิจัย

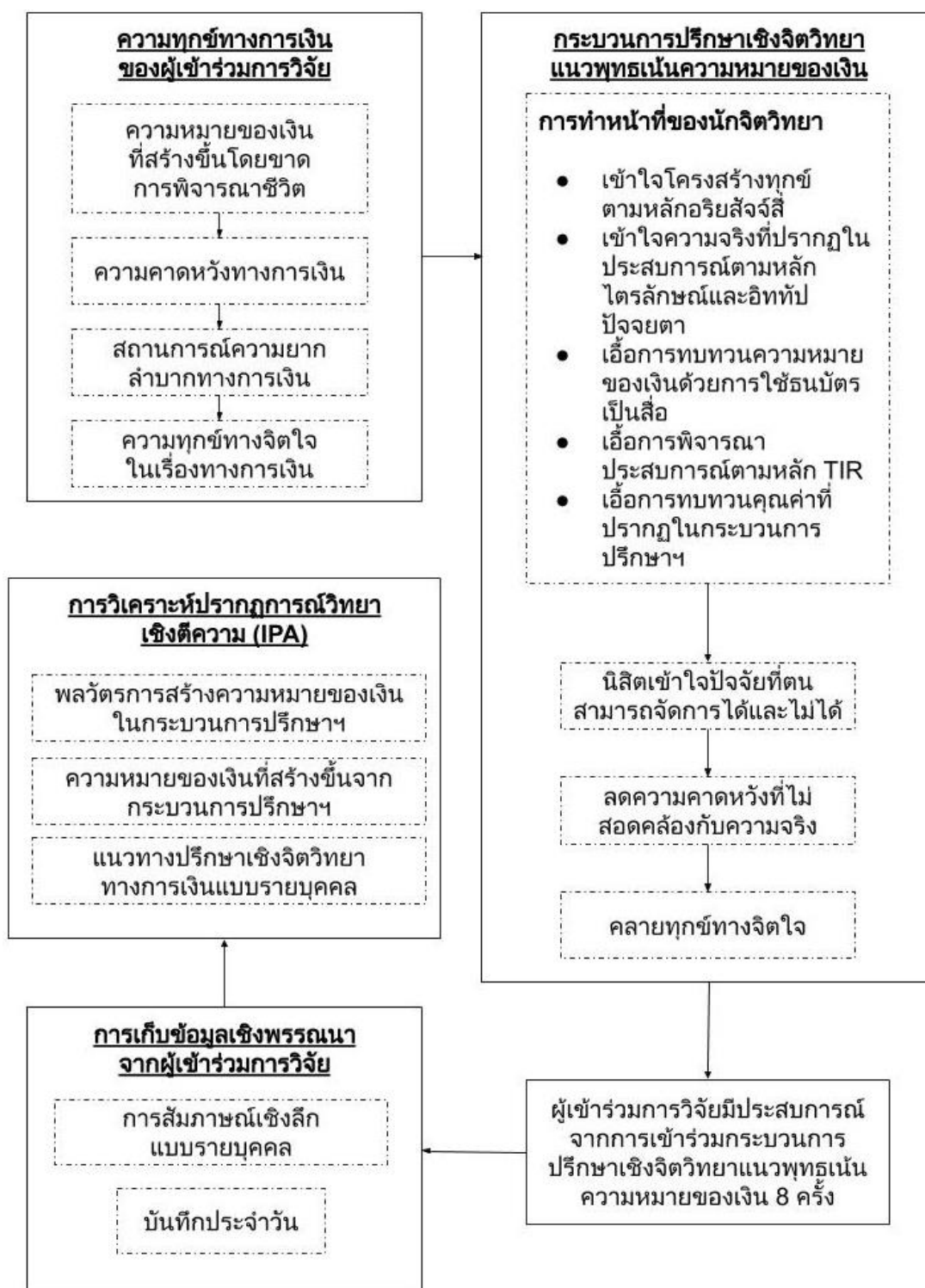
กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาพลวัตการสร้างความหมายของเงิน และความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล ของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ชั้นปีที่ 4 ที่ผ่านกระบวนการจำนวน 8 ครั้ง จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถสรุปกรอบแนวคิดได้ว่า ความหมายของเงินที่บุคคลสร้างขึ้นจะมีผลต่อสุขภาวะ โดยเฉพาะต่อความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิตและความสามารถของตน เหนี่ยวนำพฤติกรรมที่บุคคลมีต่อตนเอง สัมพันธภาพ และสิ่งแวดล้อม การสร้างความหมายของเงินขึ้นโดยขาดการพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน ก่อให้เกิดความคาดหวังทางการเงินที่ขัดกับความจริงของสถานการณ์ทางการเงินได้ง่าย และทำให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจในเรื่องทางการเงินตามมา นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจึงเป็นกลุ่มที่เผชิญความเสี่ยงต่อสุขภาวะจากความหมายของเงิน เนื่องจากความยากลำบากทางการเงิน

ที่นิสิตพบทั้งในระหว่างการศึกษาและอาจจะพบภายหลังจบการศึกษา ก่อให้เกิดความเครียดและวิตกกังวลถึงความสำเร็จในการยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจสังคมสู่ระดับที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งสำหรับตนและครอบครัว ประสบการณ์ทางการเงินเช่นนี้มีอิทธิพลต่อการสร้างความหมายของเงินที่อาจส่งผลกระทบทางลบต่อสุขภาวะของนิสิตในระยะยาว

กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการทางความหมายผ่านการสนทนาระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้มาปรึกษา คุณลักษณะสำคัญของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เอื้อต่อกระบวนการสร้างความหมายจะให้ความสำคัญกับประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา ดังนั้นเพื่อเอื้ออำนวยกระบวนการสร้างความหมายของเงินเฉพาะบุคคลขึ้นมาได้ การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาในเรื่องทางการเงินจึงต้องให้ประสบการณ์ทางการเงินของผู้มาปรึกษาเป็นศูนย์กลาง การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินเป็นการประยุกต์พื้นฐานทางแนวคิดและหลักการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาตามคุณลักษณะข้างต้น สำหรับเป็นการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยกระบวนการสร้างความหมายของเงินเฉพาะตนสำหรับนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา เพื่อบรรเทาและป้องกันผลกระทบจากความหมายของเงิน ที่ก่อความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับบริบทชีวิต

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับการสร้างความหมาย (meaning making) และการสร้างความหมายของเงิน (money meaning making) พบว่าความหมายและกระบวนการสร้างความหมายเป็นมิติเฉพาะบุคคล ซึ่งระเบียบวิธีวิจัยในกลุ่มรังสรรค์นิยม (constructionism) มีความสอดคล้องกับญาณวิทยาในการศึกษาความหมายและประสบการณ์เชิงปัจเจกบุคคล และระเบียบวิธีที่มีมุมมองทางญาณวิทยาดังกล่าว ระเบียบการศึกษาแบบวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) อยู่ภายใต้ญาณวิทยาดังกล่าวและออกแบบมาเพื่อให้สามารถศึกษาประสบการณ์ทางความหมายของผู้ให้ข้อมูล การศึกษาระเบียบวิธีวิจัยดังกล่าวจึงสามารถให้ข้อมูลที่ครอบคลุมปัญหาวิจัยของงานวิจัยนี้ได้ กรอบแนวคิดในการวิจัยดังกล่าวแสดงเป็นแผนภาพได้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากแผนภาพแสดงลำดับของสิ่งที่เกิดขึ้นในการวิจัย เริ่มต้นจากผู้เข้าร่วมการวิจัยนำความ
 ทุกข์ทางการเงินเข้ามาปรึกษานักจิตวิทยาการศึกษา จากนั้นนักจิตวิทยาทำหน้าที่ของนักจิตวิทยา
 การปรึกษาเพื่อคลี่คลายความทุกข์ทางการเงินของผู้เข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยมี
 ประสบการณ์เข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ในช่วงเวลา
 ดังกล่าวผู้เข้าร่วมการวิจัยจะพรรณนาประสบการณ์ของตนผ่านการบันทึกประจำวัน จนผู้เข้าร่วมการ
 วิจัยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินครั้งที่ 8 เป็นระยะเวลา
 ประมาณ 1 เดือน ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถ่ายทอดประสบการณ์ของตนผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบ
 รายบุคคล ซึ่งผู้วิจัยใช้เป็นข้อมูลหลัก พร้อมกับมอบบันทึกประจำวันให้เป็นข้อมูลรองแก่ผู้วิจัย
 จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ตามระเบียบวิธีการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ
 (IPA) เพื่อตอบจุดมุ่งหมายหลักในการวิจัย คือ ศึกษาพลวัตการสร้างความหมายของเงิน ที่เกิดขึ้นใน
 ระหว่างกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และความหมายของเงินที่สร้างขึ้นภายหลังจากการ
 เข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ รวมถึงเพื่อสร้างแนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบ
 รายบุคคลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาต่อไป

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยพัฒนาการวิจัยครั้งนี้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 4 ในหัวข้อ ได้แก่

1. ความทุกข์ทางจิตใจของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา
2. การสร้างความหมายของเงิน
3. การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน
4. วิธีการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ

1. ความทุกข์ทางจิตใจของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา

มุมมองของสังคมและครอบครัวที่มีต่อการศึกษาว่าเป็นการลงทุนเพื่อก้าวเข้าสู่โอกาสในการยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของตนและครอบครัว หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า มุมมองต่อการศึกษาที่มีเป้าหมายทางการเงินเป็นศูนย์กลาง (money-centric) ของครอบครัวและสังคมนั้น ก่อให้เกิดแรงกดดันทางจิตใจแก่เยาวชนที่อยู่ในช่วงกำลังศึกษา โดยเฉพาะกับผู้ที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา เพราะการศึกษาในระดับนี้อยู่ในช่วงที่กำลังจะก้าวไปสู่ชีวิตการทำงาน เข้าสู่ชีวิตที่ต้องรับผิดชอบชีวิตของตนและครอบครัวอย่างเต็มที่ (Cho, Xu, & Kiss, 2015; Elliott & Lewis, 2015; Grayson & Meilman, 2014) มุมมองที่ใช้เงินเป็นศูนย์กลางในการตัดสินใจทางการศึกษาจึงมีอิทธิพลต่อทิศทางการเลือกเส้นทางชีวิตของนิสิต ไม่ว่าจะเป็นการเลือกนั้นจะมาจากความคาดหวังทางเศรษฐกิจของครอบครัวหรือตัวนิสิตเองก็ตาม ในทางหนึ่ง มุมมองเช่นนี้เป็นแรงผลักดันให้นิสิตมีความทะเยอทะยานที่จะพัฒนาตนไปสู่ความสำเร็จ แต่ในอีกทางหนึ่งก็เป็นความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางร่างกายและจิตใจตามมา (Cuijpers et al., 2015) และผลักดันให้นิสิตที่มาจากครอบครัวที่มีพื้นฐานทางเศรษฐกิจระดับล่างและระดับกกลาง ซึ่งเป็นกลุ่มที่อาจไม่มีความพร้อมในการสนับสนุนทางการเงินแก่นิสิตได้อย่างเต็มที่ ต้องตัดสินใจกู้ยืมเงินเพื่อนำมาใช้ในการศึกษา (Cho et al., 2015; Elliott & Lewis, 2015; Walsemann et al., 2015) โดยมีความคาดหวังทางเศรษฐกิจเป็นแรงจูงใจในการตัดสินใจกู้ยืม มากกว่าการพิจารณาความพร้อมโดยอาศัยข้อมูลทางการเงิน กล่าวคือ นิสิตหรือครอบครัวมักจะตัดสินใจกู้ยืมโดยคำนึงถึงค่าตอบแทนที่นิสิตจะได้รับหลัง

จบการศึกษา และมักจะละเลยการพิจารณาถึงความพร้อมในการรับภาระในการชำระหนี้ที่จะติดตามมา (Cho et al., 2015; Houle, 2013)

ภาวะจิตใจของนิสิตที่เครียดหรือวิตกกังวลในเรื่องทางการเงินมีผลกระทบต่อการทำหน้าที่ของจิตตอดอยลง (psychological functioning) ทำให้ความสามารถในการจัดการเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตและการศึกษาเป็นไปอย่างไม่มีประสิทธิภาพ (Case, 2013; Despard et al., 2016; Dusselier, Dunn, Wang, Shelley II, & Whalen, 2005; Elliott & Lewis, 2015; Grayson & Meilman, 2014; Shapiro & Burchell, 2012) การขาดความพร้อมต่อการเผชิญกับความยากลำบากที่ติดตามมาจากการชำระหนี้ทำให้นิสิตเผชิญความทุกข์ จากประสบการณ์ยากลำบากทางการเงินที่นิสิตต้องประสบมาตั้งแต่ในช่วงกำลังศึกษาและหลังจบการศึกษา จึงกล่าวได้ว่าหนี้จากการศึกษาส่งผลกระทบต่อทางจิตใจต่อนิสิตในระยะยาว การถูกตีตราจากสังคมและบาดแผลทางจิตใจจากการเป็นหนี้ เป็นภาพลักษณ์ติดตัวที่ปิดกั้นโอกาสการเข้าถึงแหล่งสนับสนุนทางการเงินและอาชีพ อีกทั้งยังทำลายความมั่นใจจนมีผลให้หลีกเลี่ยงการผลักดันหรือพัฒนาตนในเรื่องที่มีความเสี่ยง ผู้ที่เคยกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจึงเข้าไม่ถึงโอกาสที่จะสร้างความก้าวหน้าทางอาชีพและเศรษฐกิจได้ (Cho et al., 2015; Elliott & Lewis, 2015; Houle, 2013; Walsemann et al., 2015)

ในปัจจุบันผลงานวิจัยที่น่าเสนอความเข้าใจในเรื่องสุขภาพจิตของนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินมีอยู่น้อยมาก โดยส่วนมากเป็นการศึกษาเชิงปริมาณเชิงสำรวจที่ใช้ฐานข้อมูลระดับทุติยภูมิหรือฐานข้อมูลขนาดเล็กจากกลุ่มนิสิต และมีการศึกษาในเชิงคุณภาพเผยแพร่อ้อยู่เพียงเล็กน้อยเท่านั้น (Walsemann et al., 2015) ส่วนข้อมูลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่เป็นความช่วยเหลือของรัฐกับสุขภาพจิตพบว่ายังคงเป็นเรื่องที่คลุมเครือ ประเด็นที่มีผลเด่นชัด คือ ความช่วยเหลือลักษณะดังกล่าวสามารถเพิ่มปริมาณของผู้เข้าศึกษาต่อระดับอุดมศึกษาได้ แต่มีหลักฐานเพียงเล็กน้อยที่แสดงว่าความช่วยเหลือลักษณะดังกล่าวสามารถส่งเสริมความเท่าเทียมทางการศึกษา และสร้างความสำเร็จทางการศึกษาของนิสิตผู้กู้ยืมได้ (Cho et al., 2015; Elliott & Lewis, 2015) เมื่อผู้วิจัยเจาะจงที่ข้อมูลการศึกษาของทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ของประเทศไทย พบว่าข้อมูลส่วนใหญ่เป็นการศึกษาการบริหารจัดการกองทุน อาทิ การแก้ปัญหาการจัดเก็บเงินชำระหนี้ (Chapman & Lounkaew, 2010; Chapman, Lounkaew, Polsiri, Sarachitti, & Sitthipongpanich, 2010; Tangkitvanich & Manasboonphempool, 2010; อริชัย อรรคอุดม, 2555) รองลงมาจากนี้ก็จะเป็น

การศึกษาพฤติกรรมและแนวทางการปรับปรุงพฤติกรรมการใช้จ่ายของนิสิต แต่มุ่งไปที่การเสนอแนะ
แนวนโยบายในการตรวจสอบพฤติกรรมและปลูกจิตสำนึกด้านการใช้เงินของนิสิตเป็นหลัก (อริชัย
อรรคอุดม, 2555)

จากข้อมูลที่ผู้วิจัยได้จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยในเรื่องความทุกข์ทางจิตใจของนิสิต
ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาตามกล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของ วิชาชีพนักจิตวิทยาการ
ปรึกษา ในการทำหน้าที่ส่งเสริมความพร้อมทางจิตใจให้แก่นิสิต ได้แก่ ความคิดและอารมณ์ แก่นิสิตที่
กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา เพื่อให้ นิสิตคลายจากความคาดหวังและความวิตกกังวลที่บีบคั้นจิตใจ และ
พิจารณาแนวทางในการปรับและพัฒนาตน ให้มีความพร้อมในการเผชิญความยากลำบากที่กำลังจะเข้า
มาหลังจบการศึกษา (Archuleta et al., 2013; Case, 2013; Cuijpers et al., 2015; El-Ghoroury
et al., 2012; Grayson & Meilman, 2014; Joo, 2008; หงษ์ศิริ ภิโยธิตลภชัย และคณะ, 2558)
หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือส่งเสริมให้นิสิตมีแนวทางการจัดการกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตที่สร้างความพึง
พอใจทางการเงิน (financial satisfaction) แก่นิสิตได้ ซึ่งบุคคลสามารถเข้าถึงความพึงพอใจต่อ
สถานการณ์ทางการเงินของตนได้แม้ว่าจะอยู่ในสถานการณ์ของการมีหนี้ก็ตาม และความพึงพอใจ
เช่นนี้ยังองค์ประกอบสำคัญของตัวชี้วัดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางการเงินหลายตัวอีกด้วย
อาทิ สุขภาพทางการเงิน (financial health) ความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) และสุขภาวะ
(well-being) (Archuleta et al., 2013; Joo, 2008)

ผู้วิจัยประมวลข้อมูลที่รวบรวมมาแล้วจึงตั้งเกณฑ์การคัดเลือกนิสิต ที่จะมาเป็นผู้เข้าร่วมการ
วิจัยในการวิจัย ให้ตอบสนองเป้าหมายในศึกษาแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ส่งเสริมความพึง
พอใจทางการเงินแก่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาครั้งนี้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงเป็นนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อใช้
ในการศึกษาโดยไม่จำกัดแหล่งเงินกู้ เนื่องจากปัจจัยที่นิสิตเลือกจะกู้ยืมเงินเพื่อศึกษานั้นมาจากการ
ที่ครอบครัวไม่ได้สนับสนุนทางการเงินอย่างเต็มที่ นิสิตที่มาจากครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจ
ระดับสูงหรือระดับกลางจึงอาจมีความจำเป็นที่จะต้องกู้ยืมเงินจากแหล่งเงินกู้อื่น ๆ เพราะมีฐานะทาง
เศรษฐกิจสูงเกินกว่าคุณสมบัติที่จะกู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.) ได้ (Houle,
2013) ผู้วิจัยเลือกนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่กำลังจะจบการศึกษา คือ อยู่ในชั้นปีที่ 4 หรือชั้นปี
สุดท้าย เป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย เนื่องจากเมื่อใกล้จบการศึกษา นิสิตมักมีความเครียดหรือความ
วิตกกังวลสูงสุดในช่วงนี้ (หงษ์ศิริ ภิโยธิตลภชัย และคณะ, 2558) จากการคำนึงถึงความคาดหวังใน

เรื่องอาชีพและค่าตอบแทน รวมถึงภาระจากการชำระหนี้ที่จะติดตามมาหลังจบการศึกษา (Archuleta et al., 2013)

ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์ของรายได้ที่นิตินิยมสำหรับใช้จ่ายในระหว่างการศึกษาที่ไม่เกิน 8,000 บาทต่อเดือน เกณฑ์รายได้ดังกล่าวผู้วิจัยได้จากการพิจารณาระดับรายได้ที่เข้าเกณฑ์การกู้ยืมเงินจาก กยศ. ที่ไม่เกิน 200,000 บาทต่อปี โดยรายได้ดังกล่าวเป็นรายได้ที่รวมรายได้ของนิตินิยมกับสมาชิกครอบครัวอย่างน้อย 1 คน ดังนั้นเมื่อเฉลี่ยรายได้ต่อคนและต่อเดือนแล้วประมาณได้ว่าระดับรายได้ที่เหมาะสมจะอยู่ที่ไม่เกิน 8,000 บาทต่อเดือน เมื่อพิจารณาข้อมูลที่ยางานว่าระดับรายได้นั้นมีผลกระทบต่อระดับคะแนนในการเรียน (Elliott & Lewis, 2015) ซึ่งข้อมูลของไทยแสดงว่าระดับรายได้ของนิตินิยมที่ต่ำกว่า 15,000 บาทต่อเดือนนั้นมีผลกระทบต่อระดับการเรียนแล้ว (วัฒนีย์ เย็นจิตร, พชรินทร์ พลอยสิทธิ์, โทณ แห้วเพชร, และ เอกชัย โกโคยศวรรค์, 2559) ผู้วิจัยจึงเห็นว่าระดับรายได้ที่นิตินิยมใช้จ่ายในระหว่างการศึกษาไม่เกิน 8,000 บาทต่อเดือน เป็นระดับรายได้ยังสร้างความยากลำบากในการจัดการทางการเงินของในระหว่างเรียนของนิตินิยมอยู่ (กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา, 2561)

2. ความหมายของเงิน

ผู้วิจัยพบว่านักจิตวิทยาที่ทำงานเชิงบำบัดได้สังเกตเห็นอิทธิพลของเงินที่มีต่อสุขภาวะของมนุษย์มาตั้งแต่ในช่วงเริ่มต้นของการสร้างความรู้ทางจิตวิทยา (Freud, 1913) แต่ความสนใจในการศึกษาเชิงประจักษ์นั้นค่อนข้างเป็นเรื่องใหม่ในวงการจิตวิทยา ทำให้ข้อมูลปรากฏในปัจจุบันยังคงมีไม่มาก ความสนใจส่วนมากมุ่งไปที่การศึกษาและอธิบายถึงอิทธิพลจากความหมายของเงินที่มีต่อสุขภาวะของมนุษย์ ข้อมูลเหล่านี้อธิบายว่าโดยทั่วไปความหมายของเงินถูกสร้างจากการประกอบกันของค่านิยมของสังคมกับประสบการณ์ทางการเงิน ข้อมูลเหล่านี้เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยในการเพิ่มเติมความเข้าใจจากหัวข้อที่ผ่านมา ในเรื่องของที่มาของความทุกข์จากความหมายของเงินที่นิตินิยมกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ รวมถึงได้ย้ำความสำคัญของการป้องกันและส่งเสริมทักษะทางความคิดและอารมณ์ เพื่อรับมือกับค่านิยมของสังคมที่ถาโถมอย่างรุนแรงผ่านสื่อและสังคมออนไลน์ในปัจจุบัน

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยในหัวข้อนี้ได้ทำให้ผู้วิจัยเห็นความเป็นไปได้ที่จะส่งเสริมสุขภาวะในเรื่องจิต-เงินในมิติทางความหมายว่าจะเกิดได้จากการที่บุคคลสามารถสร้างความหมาย

ของเงินได้อย่างเป็นอิสระจากค่านิยมของสังคม และเข้าถึงความหมายของเงินที่เข้ากับบริบทเฉพาะบุคคลของตน แม้ว่าข้อมูลในปัจจุบันที่อธิบายเจาะจงถึงความสัมพันธ์ของความหมายของเงินเฉพาะบุคคลกับสุขภาวะนั้นแทบไม่ปรากฏในฐานข้อมูลก็ตาม แต่การประมวลภาพรวมของข้อมูลในเรื่องความหมายของเงินตามค่านิยมของสังคม ประกอบกับข้อมูลเกี่ยวกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางความหมายซึ่งผู้วิจัยจะอธิบายในหัวข้อถัดไป หัวเรื่องทั้งสองนี้มีขอบเขตของข้อมูลที่เพียงพอที่ผู้วิจัยจะนำมาสร้างเป็นนิยามของความหมายของเงินเฉพาะบุคคลสำหรับการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงนำเสนอข้อมูลจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความหมายของเงิน 2 เรื่องด้วยกัน ได้แก่ ความหมายของเงินตามค่านิยมของสังคม และความหมายของเงินเฉพาะบุคคล ตามลำดับ

2.1 ความหมายของเงินตามค่านิยมของสังคม

ทัศนะทางจิตวิเคราะห์มองว่า เงินเป็นตัวแทนของอำนาจ อำนาจนั้นก่อเกิดจากการส่งต่อทัศนคติคนในครอบครัวมีต่อเงินไปสู่ลูกหลานรุ่นแล้วรุ่นเล่า อำนาจของเงินที่ฝังอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทำให้เงินสามารถกระตุ้นให้เกิดจินตนาการและการรับรู้ที่บิดเบือน (delusion) จนก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจได้ (Freud, 1913; Haynes & Wiener, 1996; Plaks, Levy, & Dweck, 2009) ทัศนะดังกล่าวย้าให้ผู้วิจัยเห็นว่าความหมายของเงินที่บุคคลรับมาจากสังคมนั้นฝังรากลึก คุณค่าของเงินที่ส่งต่อกันมาในสังคมและวัฒนธรรมที่แวดล้อมบุคคล ซึ่งเป็นแหล่งทางความหมายที่สำคัญที่บุคคลมักรับเอาสร้างความหมายของเงินสำหรับตน (Plaks et al., 2009) และครอบครัวก็เป็นแหล่งทางสังคมตั้งต้นและใกล้ชิดกับมนุษย์โดยทั่วไปมากที่สุด ความหมายของเงินตามค่านิยมของคนในครอบครัวจึงหล่อหลอมมุมมองที่คนมีต่อคุณค่าของเงินมาตั้งแต่ยังวัยเด็ก ตั้งแต่วัยที่ยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอต่อการเข้าใจความหมายของเงินในฐานะเครื่องมือแลกเปลี่ยนทางเศรษฐกิจด้วยซ้ำ (Gasiorowska et al., 2012; Goetz & Gale, 2014)

ความหมายของเงินที่บุคคลมีอยู่กำหนดระดับอิทธิพลของเงินที่มีต่อจิตใจและพฤติกรรมอย่างลึกซึ้ง แม้ว่าเงินจะไม่ได้มีคุณสมบัติทางกายภาพที่สามารถกระตุ้นพฤติกรรมของมนุษย์ แต่การที่มนุษย์รับรู้ความหมายทางสังคมทำให้เงินสามารถกระตุ้นการตอบสนองของมนุษย์ได้ในระดับประสาทสัมผัสที่เป็นอิสระจากความคิดเลยทีเดียว (Lucarelli et al., 2015; Zaleskiewicz, Gasiorowska, Keszecir, Luszczynska, & Pyszczyński, 2013) จากการประมวลข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยใน

หัวข้อนี้ และการสร้างความหมายแก่เงินให้เป็นตัวแทนของความสุขและความสามารถในการสร้างความมั่นคงในชีวิต เป็นสาเหตุที่ทำให้เงินมักมีอิทธิพลต่อจิตใจของมนุษย์เป็นอย่างมาก (Furnham, Wilson, & Telford, 2012; Gasiorowska et al., 2012; Ismail & Haron, 2014; Vohs, 2015) จนทำให้คนโดยทั่วไปรับรู้ว่าเงินนั้นเป็นสิ่งที่แสดงถึงระดับของการดำรงอยู่ (existence) หรือตัวตน (self) อย่างลึกซึ้งถึงระดับจิตวิญญาณ (spiritual) ได้เลยทีเดียว (Carlsson, Wängqvist, & Frisén, 2015; la Cour & Hvidt, 2010; Marotta-Walters, 2015; van den Bos, 2009) ข้อมูลที่แสดงอิทธิพลของเงินในฐานะสิ่งเร้านี้ ผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์ใช้ในการนำสิ่งเร้าที่เป็นภาพของเงินมาใช้ในการกระตุ้นการทบทวนประสบการณ์และความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมวิจัยมีอยู่ เพื่อเป็นประโยชน์ในการเฝ้าอำนวยการพรรณนาตนในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้

ค่านิยมของสังคมที่ปรากฏโดยทั่วไปมักชักนำให้คนแสวงหาและสะสมเงินให้มากที่สุดเพื่อใช้ในการจับจ่ายตอบสนองความพึงพอใจที่มีได้อย่างเต็มที่ตามความต้องการ มุมมองต่อเป้าหมายทางการเงินเช่นนั้นทำให้สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดการได้และการเสียเงินมีผลกระทบต่อความคิดและความรู้สึกที่คนมีต่อสถานการณ์ทางการเงินของตนได้ ความสัมพันธ์ของความหมายของเงินกับระดับสุขภาวะและความพึงพอใจที่บุคคลมีต่อสถานการณ์ทางการเงินของตนนั้น จึงมาจากแนวทางของความหมายที่บุคคลสร้างให้กับเงิน (Furnham et al., 2012; George, 1994; Kushlev et al., 2012; C. L. Park, 2016b) คนโดยทั่วไปจึงมักใช้ความหมายของเงินในประเมินคุณค่าและความสามารถของตน และใช้ความหมายของเงินเป็นเป้าหมายและเป็นแนวทางในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลและสิ่งรอบตัวที่แวดล้อมชีวิตตน (Jethwani, Mincy, & Klempin, 2014; Kashima, 2014; Neimeyer, 2016) ดังนั้นการที่คนทั่วไปในสังคมต่างก็รับเอาความหมายของเงินตามค่านิยมที่กล่าวไปข้างต้นนั้นเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต ก็ทำให้เงินถูกนำไปใช้ประโยชน์ในการจูงใจและควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคมได้อย่างกว้างขวาง เช่น ใช้เป็นรางวัลหรือค่าตอบแทนเพื่อจูงใจในการทำงาน ใช้กระตุ้นความต้องการในการบริโภคสินค้าและบริการ ฯลฯ (Dybwad, 2015; Kosfeld, Neckermann, & Yang, 2016; Lucarelli et al., 2015; Rose & Orr, 2007)

การรับเอาความหมายของเงินตามค่านิยมทางสังคมมาโดยขาดการพิจารณาว่าสอดคล้องกับบริบทแวดล้อมของตนมากน้อยเพียงใด ก็ทำให้เป้าหมายที่บุคคลมีต่อการแสวงหาและใช้จ่ายเงินที่ไม่สมกับกำลังและความสามารถของตนนั้น กระตุ้นให้บุคคลมีความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมใน

เรื่องทางการเงินที่ก่อให้เกิดโทษแก่ตนและกระทบต่อคนและสิ่งรอบตัวขึ้นมาได้ อาทิ การใช้จ่ายหรือการเล่นพนันอย่างขาดการยับยั้งชั่งใจ และกลุ่มเสี่ยงหรือกลุ่มที่อ่อนไหวต่อการถูกกระตุ้นก็คือกลุ่มเยาวชน เนื่องจากวุฒิภาวะหรือทักษะทางความคิดและอารมณ์ยังไม่เพียงพอที่จะรับมือกับกระแสบริโภคนิยมที่โหมเข้ามาทางสื่อและสังคมออนไลน์ที่แวดล้อมอยู่ในปัจจุบัน ทำให้อิทธิพลของการตลาดสามารถเข้ามาควบคุมกิจกรรมการบริโภคของเยาวชนได้โดยง่าย (Duroy et al., 2014; Grant, Schreiber, Odlaug, & Kim, 2010; Gupta & Derevensky, 2008; Norum, 2008; Zaman, Geurden, De Cock, De Schutter, & Abeele, 2014) ซึ่งประเด็นของความสำเร็จในการส่งเสริมภูมิคุ้มกันต้านแก่กลุ่มเยาวชนตามที่กล่าวไปนี้ เป็นเหตุผลส่วนหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาเป็นกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ด้วยเช่นกัน

การรับเอาความหมายของเงินตามกระแสหลักของสังคมที่เป็นไปตามแนวคิดแบบทุนนิยมและบริโภคนิยม ยังสามารถกระตุ้นให้บุคคลเกิดการคิดคำนึงถึงความต้องการส่วนตนได้อย่างทันทีที่นึกถึงหรือพบเห็นเงิน จนนำไปสู่การเพิกเฉยต่อคุณค่าและความรู้สึกของคนรอบตัว และอาจเกินเลยไปถึงขั้นที่บุคคลรู้สึกชอบธรรมต่อการกระทำเพื่อแสวงหาหรือใช้จ่ายที่ก่อความเสียหายต่อผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมได้ (Aro, 2016; Bhana & Pattman, 2011; Haesevoets, Van Hiel, Folmer, & De Cremer, 2014; Hoffman, 2013; Klontz, Bivens, Klontz, Wada, & Kahler, 2008; Nikelly, 2006; Servátka, Tucker, & Vadovič, 2011; Shalvi, Dana, Handgraaf, & De Dreu, 2011) และเมื่อความสัมพันธ์เช่นนั้นเกิดขึ้นในครอบครัว ก็มักเป็นเหตุที่ก่อความขัดแย้งและทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวเสื่อมทรามลง (Atwood, 2012; Carroll et al., 2011; Goetz & Gale, 2014; Grant et al., 2010; Haesevoets et al., 2014; Nobelius et al., 2010; T. E. Smith et al., 2016; Vohs, 2015)

การที่บุคคลใช้เป้าหมายทางการเงินตามค่านิยมของสังคมมาประเมินตน ก็มักจะก่อแรงกดดันที่ทำให้รู้สึกสูญเสียความมั่นคงหรือมั่นใจในตน (self-esteem) (Carlsson et al., 2015; Goetz & Gale, 2014; C. L. Park, 2016b; van den Bos, 2009; Zhang, 2009) ความคาดหวังในความสำเร็จทางการเงินที่ไม่สอดคล้องกับความพร้อมในชีวิต จึงสามารถก่อความเครียดหรือแรงกดดันที่รุนแรงหรือเรื้อรัง จนทำให้ความไม่พอใจในเรื่องทางการเงินนั้นสามารถก่อให้เกิดเจ็บป่วยในทางจิตใจและร่างกายตามมาได้ (Christopoulos, 2014; Clarke, 2006; Goetz & Gale, 2014)

ภาพรวมของการรับเอาความหมายของเงินตามค่านิยมหลักของสังคมตามข้อมูลทางจิตวิทยาได้ทำให้เห็นภาพว่า การดำเนินชีวิตตามความหมายของเงินที่คล้อยตามค่านิยมแบบทุนนิยมและบริโภคนิยม นั้นก่อแรงกดดันทางจิตใจได้อย่างรุนแรง และไม่ได้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่ส่งเสริมสุขภาวะที่ดีได้มากนัก (Kasser, 2015; Lucas & Schimmack, 2009)

ผู้วิจัยได้เห็นข้อสรุปจากข้อมูลในส่วนนี้ว่า ความหมายของเงินนั้นเชื่อมโยงกับมุมมองที่บุคคลมีต่อโลกและชีวิต ความหมายของเงินจึงมีอิทธิพลต่อความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิต และกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตของบุคคล ประกอบกับการคำนึงถึงเงินสามารถเหนี่ยวนำให้บุคคลคิดเชื่อมโยงเงินกับความสุขในเชิงจำนวนหรือปริมาณ การรับรู้การได้-เสียของเงินจึงเท่ากับการได้และเสียโอกาสในการมีความสุขในชีวิตไปด้วย การรับรู้หรือสัมพันธ์กับเงินจึงสามารถเหนี่ยวนำบุคคลให้เกาะเกี่ยวอยู่กับการคำนึงอยู่กับโอกาสที่ได้-เสียสุข-ทุกข์ของตนเอง โดยมีเงินเป็นสัญลักษณ์หรือตัวแทนของสุข-ทุกข์ในชีวิต และตามที่จะปรากฏข้อมูลที่แสดงในหลากหลายมิติที่จะกล่าวถึงในส่วนอื่นต่อไป ที่ทำให้เห็นว่า บุคคลอาจประเมินความสามารถในการสร้างความสุขให้กับชีวิตจากจำนวนของเงิน ดังนั้นแนวความหมายที่บุคคลสร้างให้กับเงินจึงอาจมีอิทธิพลต่อความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิตและตนเองได้ และอาจกล่าวได้ว่าความหมายของเงินสามารถมีอิทธิพลต่อสุขภาวะและรูปแบบชีวิตของบุคคลได้

2.2 ความหมายของเงินเฉพาะบุคคล

มนุษย์มีความสามารถในการสร้างและเปลี่ยนแปลงความหมาย การปรับหรือสร้างความหมายของเงินให้สอดคล้องกับปัจจัยส่วนบุคคล หรือที่เรียกว่าความหมายของเงินในแบบเฉพาะตน จึงเป็นแนวทางที่จะทำให้คนเข้าถึงสุขภาวะหรือความพึงพอใจทางการเงินได้โดยไม่ต้องอิงอาศัยเป้าหมายทางการเงินของสังคม (Kashima, 2014; Neimeyer, 2016) ผู้วิจัยได้ทำการสืบค้นข้อมูลเกี่ยวกับความหมายของเงินเฉพาะตน (personal or subjective meaning of money) พบเฉพาะที่ Cutler (1994) ที่กล่าวถึงความเชื่อมโยงระหว่างความสัมพันธ์ของความหมายลักษณะดังกล่าวกับสุขภาวะ โดยกล่าวอ้างถึงการศึกษาของ George (1994) ผู้เป็นจิตแพทย์และนักสังคมศาสตร์ที่ทำงานอยู่ในศูนย์ศึกษาพัฒนาการวัยชราของ Duke University ที่ได้ศึกษาสุขภาวะทางการเงิน (financial well-being) เชิงปัจเจกของคนวัยเกษียณ

George (1994) ได้นิยามสุขภาวะทางการเงินเชิงปัจเจกว่า คือ ความพึงพอใจ (satisfied) ที่บุคคลมีต่อทรัพยากรทางการเงินที่มี จากการรวบรวมข้อมูลพบว่าความพึงพอใจทางการเงินของคนกลุ่มนี้ค่อนข้างสูง โดยสัมพันธ์กับความไม่หวั่นไหว (insensitive) กับการเปลี่ยนแปลงระดับเชิงวัตถุวิสัย (objective level) ของทรัพยากรทางการเงิน กล่าวคือ เมื่อเปรียบเทียบกับคนหนุ่มสาวและวัยกลางคน ผู้สูงวัยมีความพึงพอใจต่อรายได้ปริมาณน้อยได้มากกว่าคนหนุ่มสาว ดังที่พบว่า ผู้สูงวัยจำนวนหนึ่งมีความเป็นอยู่ในระดับต่ำกว่าเส้นมาตรฐานความยากจน (poverty line) แต่กลับรายงานว่าทรัพยากรทางการเงินที่มีอยู่นั้นมีความเพียงพอ (adequate) ปรากฏการณ์นี้จึงสะท้อนให้เห็นว่าวัตถุวิสัยกับปัจเจกวิสัยของเงินนั้นแยกออกจากกันได้ ซึ่ง George (1994) อธิบายข้อค้นพบข้างต้นว่าจำนวนวัยของผู้สูงอายุ เป็นปัจจัยหนึ่งที่สนับสนุนให้คนกลุ่มนี้มองว่าทรัพยากรทางการเงินของตนเพียงพอต่อความต้องการ ข้อสรุปจากผลการศึกษาข้างต้นได้แสดงให้เห็นความเป็นไปได้ที่การใช้ปัญญาในการปรับตัว (adaptive wisdom) เข้ากับข้อจำกัดที่มีอยู่ และการลดความทะเยอทะยานสามารถทำให้คนเข้าถึงความพึงพอใจ (contentment) ได้ และทำให้เห็นว่าความสำเร็จของ “การพอ” (enough) นั้นมาจากการที่บุคคลสามารถเห็นคุณค่าต่อการมีน้อยว่ามีมากกว่าการมีมาก ซึ่งมุมมองดังกล่าวขัดแย้งกับค่านิยมทั่วไปของสังคมที่มองว่า การลดความทะเยอทะยานหรือการพอนั้นเป็นสัญญาณของความล้มเหลวในการบรรลุเป้าหมายในชีวิต (George, 1994)

การค้นพบหรือเข้าถึงความหมายของเงินในแบบเฉพาะบุคคลนั้นจึงเกิดขึ้นได้จากการเปิดกว้างที่จะพิจารณาทางเลือกของความสำเร็จหรือแนวทางการดำเนินชีวิตที่สร้างความพึงพอใจแก่ตนได้อย่างแท้จริง ดังนั้นเมื่อพิจารณาจากมุมมองส่วนบุคคล การเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย (living simply) หรือมัธยัสถ์ (frugality) เพื่อเข้าถึงการมีชีวิตที่สงบสุข ก็สามารถเป็นความสำเร็จในชีวิตที่น่ายกย่องได้เช่นกัน (T. E. Smith et al., 2016) ดังที่ Ludwig Binswanger ได้อธิบายว่าการที่บุคคลมีภาวะการรู้ตน (self-aware) และเข้าถึงสัจการแห่งตน (self-actualizing) บุคคลจะสามารถเข้าถึงประสบการณ์ชีวิตตามความหมายเฉพาะบุคคล (personal meaning) ได้ ซึ่งทำให้บุคคลนั้นให้ความสำคัญกับบรรทัดฐานและการตัดสินใจของสังคมเป็นเรื่องรอง (Binswanger, 1958, อ้างถึงใน Chao, 2015; Marotta-Walters, 2015) ดังที่พบว่า บุคคลที่ดำเนินชีวิตโดยให้ความสำคัญของคุณค่าภายใน (intrinsic values) จะแสวงหาประสบการณ์ที่สร้างการเติบโตองกามส่วนบุคคล (personal growth) และโอกาสในการเสริมสร้างความรู้สึกร่วมกัน (affiliation) และการสนับสนุน

ช่วยเหลือชุมชน ซึ่งมุมมองและกิจกรรมในการดำเนินชีวิตเช่นนี้สามารถเติมเต็มความสุข (happiness) หรือเพิ่มสุขภาวะ (well-being) ในชีวิตได้โดยตรง กล่าวคือโดยไม่ต้องมุ่งเน้นการแสวงหาคคุณค่าภายนอก (extrinsic) เช่น เงิน ภาพลักษณ์ ความเป็นที่นิยม มาใช้เป็นตัวกลางแลกเปลี่ยนสิ่งที่สร้างความพึงพอใจ และยังพบอีกว่ามุมมองและกิจกรรมลักษณะดังกล่าวยังก่อให้เกิดความยั่งยืนทางสังคมและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย (Kasser, 2015)

ขอบเขตความเข้าใจเรื่องความหมายของเงินในแบบเฉพาะบุคคลทั้งหมด ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าความหมายลักษณะดังกล่าวเป็นความหมายของเงินที่เป็นอิสระจากค่านิยมของสังคม และเป็นความหมายที่บุคคลสร้างขึ้นจากการพิจารณาบริบทชีวิตของตนตามจริง และความหมายของเงินเฉพาะตนที่สร้างขึ้นมานั้น สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการปรับวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตที่ดำเนินอยู่จริงได้ต่อไป (Carlsson et al., 2015; Chen, 2015; Kashima, 2014; Neimeyer, 2016; Schnell, 2011) ผู้วิจัยได้นำความเข้าใจดังกล่าวมาสร้างนิยามสำหรับการสร้างหรือเข้าถึงความหมายของเงินเฉพาะบุคคลสำหรับใช้ในการวิเคราะห์และอธิบายปรากฏการณ์ที่อาจจะเกิดขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ต่อไป กล่าวคือ ความหมายของเงินเฉพาะบุคคล (subjective meaning of money) เป็นความหมายของเงินที่บุคคลสร้างขึ้นจากการพิจารณาทางเลือกของความสำเร็จในวิถีชีวิตรูปแบบอื่น ๆ อย่างเป็นอิสระจากค่านิยมของสังคม และความหมายนั้นเป็นที่พึงพอใจสำหรับบุคคล ในการใช้เป็นแนวทางในการตอบสนองต่อเงิน ทั้งในทางอารมณ์และการกระทำ

3. การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยประยุกต์ขึ้นจากการประมวลข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานกับความหมายของเงิน และการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตามแนวคิดของ โสริช โพธิแก้ว (2553, 2555) ในส่วนนี้ผู้วิจัยจึงอธิบายเป็นลำดับ โดยเริ่มต้นข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาเชิงจิตวิทยาทางความหมายของเงิน การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และหน้าที่ในการศึกษาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน เพื่อแสดงการเชื่อมโยงคุณลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยพบจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ที่นำมาสู่แนวทางการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

3.1) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางความหมายของเงิน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการสนทนาที่สนับสนุนการสร้างความหมายเฉพาะบุคคล (Avdi, 2005; Greenberg & Pascual-Leone, 2006; Neimeyer, 2006; Nikčević & Nicolaides, 2014) ส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของผู้มาปรึกษาในทุกมิติ อาทิ พฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และจิตวิญญาณ (Greenberg & Pascual-Leone, 2006; la Cour & Hvidt, 2010; Marotta-Walters, 2015) ผู้วิจัยพบว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เหมาะสมต่อการทำงานกับความหมายของเงินนั้น จะให้ความสำคัญกับประสบการณ์และความเป็นมนุษย์ของผู้มาปรึกษา ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่วางรากฐานอยู่บนแนวคิดแบบมนุษยนิยม (humanistic) และอัตถิภาวนิยม (existentialism) (Chao, 2015; Corey, 2013; Marotta-Walters, 2015; Piazza-Bonin et al., 2016; Vanhooren et al., 2015) นักจิตวิทยาการปรึกษาที่มีแนวความคิด (way of thinking) ลักษณะนี้ จะมีการทำหน้าที่ที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสามารถพัฒนาประสบการณ์ของตนได้อย่างเสรี เป็นอิสระจากกรอบแนวคิดทางการเงินของสังคมได้

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีคุณลักษณะที่เอื้อต่อให้ผู้มาปรึกษาสามารถพัฒนาดนได้อย่างเป็นอิสระจากกรอบทางสังคม จะทำให้ผู้มาปรึกษาระหนักถึงแนวทางการจัดการทางการเงินที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตได้มากขึ้นได้ ดังที่กลุ่มนักสร้างสรรค์นิยมทางสังคม (social constructionist) อธิบายว่า กระบวนการพัฒนาดนจะช่วยให้บุคคลได้สำรวจทางเลือกของความสำเร็จแบบต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลคลายความหมายของเงินออกจากโครงสร้างเดิม และเมื่อบุคคลได้พิจารณาทางเลือกของความสำเร็จที่เป็นไปได้อย่างเต็มที่ ก็จะสร้างการจัดการการเงินในแบบเฉพาะตนขึ้นมาได้ (Altmaier, 2013; T. E. Smith et al., 2016) กระบวนการพัฒนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสามารถระหนักถึงแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตตน และสามารถสร้างความหมายของเงินในแบบเฉพาะตนขึ้นมาได้

มนุษย์ที่เผชิญความทุกข์จะต้องการแสวงหาความหมายที่สอดคล้องกับชีวิตของตน Neimeyer (2016) อธิบายไว้ว่าความทุกข์เกิดขึ้นเมื่อบุคคลเผชิญเหตุการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวัง (expectations) หรือไม่เป็นไปตามความเข้าใจ (understandings) ที่เคยมีมาก่อน ความไม่สอดคล้องกันระหว่างภาพที่วาดไว้ (illusions) กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ก็จะก่อให้เกิดวิกฤติทางความหมาย (crisis of meaning) ขึ้นมา ทำให้บุคคลรู้สึกแปลกแยก (alien) จากสถานการณ์ ซึ่งเป็น

แรงบีบคั้นให้บุคคลมีความดิ้นรน (struggle) และอยู่กับสถานการณ์ที่พบบไม่ได้ (uninhabitable) (Neimeyer, 2016; Shields, Kavanagh, & Russo, 2015) ดังนั้น หากบุคคลสามารถสร้างความหมายใหม่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ได้สำเร็จ บุคคลนั้นก็จะสามารถปรับตัวต่อความยากลำบากที่กำลังเผชิญอยู่ได้ดียิ่งขึ้น แต่หากสร้างไม่สำเร็จหรือสร้างด้วยความยากลำบาก ความต้องการความหมายจึงเป็นสัญญาณที่สะท้อนถึงความเข้มข้นหรือเรื้อรังของทุกข์ที่ผู้มาปรึกษากำลังเผชิญอยู่ (Cox & McAdams, 2014; Davis & Novoa, 2013) และสะท้อนถึงสุขภาวะและความสามารถในการปรับตัวของบุคคลในช่วงนั้นได้เป็นอย่างดี (Cadell et al., 2014; Davis & Morgan, 2008; Davis & Novoa, 2013; Kernan & Lepore, 2009; Lerner & Blow, 2011; Lee et al., 2006b; C. L. Park, 2016a, 2016b; Shields et al., 2015; van den Heuvel, Demerouti, Bakker, & Schaufeli, 2013)

ความหมายที่บุคคลรับมาจากสังคมโดยไม่เข้ากับตนและสถานการณ์ เป็นสาเหตุของวิกฤติทางความหมายที่ก่อให้เกิดทุกข์ ตามแนวคิดของจิตบำบัดแนวอัตถิภาวนิยม (existential therapy) ได้อธิบายว่า หากบุคคลคล้อยตามอิทธิพลของสังคมโดยขาดการพิจารณา บุคคลจะไม่รู้ในเป้าหมายที่เป็นเนื้อแท้ของตน (authenticity) ความไม่รู้เช่นนี้ก่อให้เกิดความทุกข์ ซึ่งกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะช่วยคลี่คลายความทุกข์ดังกล่าวได้จากการเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาเข้าใจในตน ซึ่งทำให้ผู้มาปรึกษาสามารถความหมายเฉพาะบุคคล (subjective or personal meaning) มาใช้เป็นบรรทัดฐานในการตัดสินใจตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ หรือรู้สึกเติบโตและพึงพอใจต่อชีวิตในปัจจุบันยิ่งขึ้น (Altmaier, 2013; Chao, 2015; Grossman, Sorsoli, & Kia-Keating, 2006; Marotta-Walters, 2015; C. L. Park, Edmondson, Fenster, & Blank, 2008; Schnell, 2011; Starnino, 2016)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าความทุกข์ทางจิตจากวิกฤติทางความหมาย จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลขาดการพิจารณาความหมายที่ตนมีอยู่ ทำให้มีความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความพร้อมของตนและสถานการณ์ และเมื่อพิจารณาแนวคิดที่ George (1994) ได้เสนอไว้ว่า ความพึงพอใจทางการเงินสามารถเกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลบรรลุความสำเร็จทางการเงินที่ตั้งไว้ หรือลดความปรารถนาของตนลง (increase achievements or reduce aspirations) หรือเห็นว่าทรัพย์สินที่แสวงหามาได้นั้นเพียงพอกับความต้องการในชีวิตแล้ว ดังนั้น การลดความทะเยอทะยานจึงสามารถใช้เป็นเส้นทางสู่การเข้าถึงความพึงพอใจ (contentment) ได้ “การพอ” (“enough”) จึงเป็นการให้คุณค่าต่อการ

มีน้อยกว่าการมีมาก และเป็นการใช้ปัญญาปรับตัว (adaptive wisdom) เข้ากับข้อจำกัดที่มีอยู่ การลดความทะเยอทะยานหรือการพอใจไม่ควรถูกมองว่าเป็นสัญลักษณ์ของความล้มเหลว (George, 1994) ข้อเสนอดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเห็นว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานกับความหมายของเงินที่สนับสนุนให้ผู้มาปรึกษาเข้าถึงสุขภาวะหรือความพึงพอใจทางการเงินของตน ต้องเป็นกระบวนการที่สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาความหมายของเงินที่ตนมีและสถานการณ์ทางการเงินที่เผชิญอยู่อย่างรอบด้าน และสำรวจทางเลือกในการตอบสนองหรือจัดการทางการเงินที่ผู้มาปรึกษาสามารถรับผิดชอบได้ เพื่อส่งเสริมให้ผู้มาปรึกษาความเข้าใจสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการเงินตามที่กำลังดำเนินอยู่ และลดทอนความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับสถานการณ์จริงลงให้มากที่สุด ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้ผู้มาปรึกษาสามารถเลือกแนวทางดำเนินชีวิตและปรับตัวให้สอดคล้องกับชีวิตของตน และมีสุขภาวะทางจิตใจและความพึงพอใจทางการเงินที่มากขึ้นได้

นอกเหนือจากเป้าหมายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้ว แนวทางการทำหน้าที่และคุณภาพของความสัมพันธ์เชิงรักษา (therapeutic relation) ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่เอื้ออำนวยกระบวนการเปลี่ยนแปลงของผู้มาปรึกษา เนื่องจากกระบวนการทางความหมายเป็นกระบวนการรู้คิด (cognitive process) ที่ผู้มาปรึกษาสามารถพิจารณาหรือรับรู้ตนจากภายนอก (self-distancing) (Abe, 2015) ความสำเร็จในการพัฒนาความหมายในกระบวนการปรึกษาจึงจะเกิดขึ้นได้จากการที่ผู้มาปรึกษาสามารถนำเรื่องราวต่าง ๆ มาสร้างรูปแบบเชิงพรรณนา (narrative forms) ในลักษณะที่ใช้สื่อสารกับผู้อื่นและตนเองได้ (Altmaier, 2013) ดังนั้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานกับความหมาย จึงต้องสามารถเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสามารถทบทวนประสบการณ์ของตนและสร้างการพรรณนาขึ้นมาใช้สื่อสารในกระบวนการปรึกษา อีกทั้งยังต้องเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษารวบรวมคุณค่าทางความหมายต่าง ๆ ที่ปรากฏตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา มาใช้ในการพิจารณาได้อย่างต่อเนื่องและตั้งใจ จนผู้มาปรึกษาเกิดความกระจ่าง (explicit) และสร้างความหมายที่เหมาะสมกับตนขึ้นมาได้สำเร็จ (Caldwell, 2005; J. Park et al., 2015; Vanhooren et al., 2015) นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานกับความหมายจึงต้องตระหนักถึงแนวทางการทำหน้าที่ของตน เพราะท่าทีต่าง ๆ ที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแสดงออกในกระบวนการปรึกษา สามารถมีอิทธิพลต่อกระบวนการทางความหมายของผู้มาปรึกษาได้เสมอ (Bohart & Byock, 2005)

ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (transformative learning theory) มาอธิบายกระบวนการการสร้าง (constructing) การจัดวาง (appropriating) และการตีความ (interpretations) ความหมายของประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อโลกขึ้นมาใหม่ เพื่อเป็นตัวอย่างในการเชื่อมโยงความสำคัญของปฏิสัมพันธ์ระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้มาปรึกษา ว่าทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางความหมายของผู้มาปรึกษาได้อย่างไร กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง (transformative process) ให้ความสำคัญกับกรอบการอ้างอิง (frame of reference) ภายใน ซึ่งครอบคลุมโครงสร้างของสมมุติฐาน (assumptions) และความคาดหวัง (expectation) ที่บุคคลมีอยู่ภายใน กรอบการอ้างอิงดังกล่าวจะกำหนดขอบเขตมุมมองของบุคคลเอาไว้ จึงมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อ และการกระทำของบุคคล การสื่อสารจะมาทำหน้าที่เอื้ออำนวยกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง โดยใช้เพื่อเอื้อให้ผู้เรียนทบทวนกรอบการอ้างอิงผ่านการพิจารณา (reflection) ประสบการณ์ของตน หากการพินิจพิเคราะห์ (scrutiny) หรือการพิจารณาเป็นไปอย่างเจาะจงและจริงจัง คือ จัดสรรให้การทบทวนการประเมินความหมายของตนเอง ดำเนินไปด้วยความสำนึก (conscious) ก็จะนำไปสู่การเกิดความคิดชัดเจน (explicit) ต่อเหตุและผลของโครงสร้างทางความหมายที่บุคคลมีอยู่ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงความหมายในระดับกระบวนทัศน์ (paradigm) ได้ ซึ่งโดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงของความหมายในระดับนี้มีภาคัยการสะสมชุดของการเปลี่ยนแปลงความหมาย หรือเป็นผลมาจากการเผชิญวิกฤติการณ์ฉับพลันและวิกฤตินั้นก่อให้เกิดความเครียดและความเจ็บปวดอย่างแสนสาหัส ปัจจัยเหล่านี้ก็จะทำให้ผู้เรียนมีคำถามต่อแกนกลางของภาวะการมีอยู่ (existence) อันเป็นจุดสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางความหมายต่อไป (Taylor, 2008)

ตัวอย่างของความสำคัญของการทำหน้าที่และความสัมพันธ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อเอื้ออำนวยกระบวนการทางความหมายอีกตัวอย่างหนึ่ง ได้แก่ แนวคิดการทำจิตบำบัดแนวอัตถิภาวนิยม (Existential therapy) ซึ่งมุ่งทำงานกับกระบวนการทางความหมายเฉพาะบุคคล จิตบำบัดแนวทางนี้ถือกำเนิดจากกระแสความสนใจในประสบการณ์ของปัจเจกบุคคล (individual's subject experience) ท่ามกลางกระแสมนุษยนิยมและปรากฏการณ์นิยมวิทยาในวงการจิตวิทยา จิตบำบัดแนวอัตถิภาวนิยมมุ่งส่งเสริมให้ผู้มาปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตน และมีความเติบโตออกมาเฉพาะบุคคล (personal growth) โดยนักจิตวิทยาการศึกษาจะทำงานโดยเน้นการรับรู้

ปรากฏการณ์ตามมุมมองของผู้รับบริการ (client's phenomenological perspective) และสภาพความเป็นจริงที่ปรากฏ (current reality) ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ตีตราและวินิจฉัย (labeling and diagnosing) ผู้มาปรึกษา กระบวนการที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาตระหนักถึงสิ่งที่ปรากฏขึ้นในแต่ละขณะ (presence) เป็นการบ่มเพาะ (cultivation) ให้ผู้มาปรึกษาวิเคราะห์และปรับเปลี่ยนรูปแบบการตอบสนอง (response) ที่เขามีต่อปรากฏการณ์ที่พบเจอ จนกระทั่งทำให้ผู้มาปรึกษารู้ชัดถึงขอบเขตศักยภาพที่แท้จริงของตนได้ด้วยตนเอง (Chao, 2015; Corey, 2013) ดังที่ผู้มาปรึกษารายงานว่าจิตบำบัดแนวอัตถิภาวนิยมเสนอพื้นที่ปลอดภัยที่ไร้การตัดสิน (safe nonjudgmental space) ทำให้ผู้มาปรึกษาเรียนรู้ที่จะสำรวจแง่มุมของการกระทำและผลของการกระทำที่ผ่านมาได้ทั้งหมดด้วยตนเอง และการปฏิบัติต่ออดีตผ่านวิธีการเชิงประสบการณ์ (experiential mode) ทำให้ผู้มาปรึกษาสามารถสร้างความหมายที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อจุดมุ่งหมายในชีวิตขึ้นมาใหม่ได้ ผู้มาปรึกษาจึงพบเส้นทางในการเข้าถึงความต้องการพื้นฐานในการดำรงอยู่ (basic existential needs) ของตน ทำให้การดำเนินชีวิตมีความหมายเต็มเปี่ยม (meaningful) มากยิ่งขึ้นและมีทางในการปรับตัวที่ดีขึ้น (Vanhooren et al., 2015)

จากข้อมูลข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานกับความหมายของเงิน นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่ผ่านการสื่อสาร โดยมุ่งหมายเพื่อเอื้ออำนวยการทบทวนและพรรณนาประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา การทำหน้าที่ตลอดกระบวนการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาจะให้ความสำคัญต่อประสบการณ์ของผู้มาปรึกษาเป็นหลัก อาทิ ไม่ทำการตัดสินหรือวินิจฉัยผู้มาปรึกษา และกำหนดเทคนิคขั้นตอนการปรึกษาที่ใช้อย่างตายตัว เพื่อให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาส่งค่านิยมหรือความหมายของนักจิตวิทยาไปยังผู้มาปรึกษาน้อยที่สุด และทำให้ประสบการณ์ของผู้มาปรึกษาเป็นศูนย์กลางที่ผู้มาปรึกษาจะทำการทบทวนและพิจารณาความหมายของตนอย่างเต็มที่ จนผู้มาปรึกษาเกิดความกระจ่างและสร้างความหมายใหม่ที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตตนขึ้นมาได้

ขอบเขตด้านเวลาที่ใช้ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต้องมีเพียงพอที่จะเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสร้างความหมายของเงินในแบบเฉพาะตนได้ ตามเหตุผลที่กล่าวมาแล้วว่าการรวบรวมคุณค่าทางความหมายต่าง ๆ ที่ปรากฏตลอดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นพื้นฐานที่สนับสนุนการสร้าง ความหมายใหม่หรือปรับตัวได้สำเร็จ ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมงานวิจัยที่ใช้กระบวนการทางความหมายในหลากหลายบริบท ผู้วิจัยพบว่ากรอบเวลาที่นักวิจัยใช้นั้นมีความหลากหลาย และ

ไม่สามารถที่จะกำหนดระยะเวลาที่แน่นอนของการสิ้นสุดการสร้างความหมายได้ กล่าวคือ ผู้รับกระบวนการทางความหมายยังคงมีการเปลี่ยนแปลงทางความหมายได้เรื่อย ๆ ตามระยะเวลาการวิจัยที่ทอดยาวออกไป ยกตัวอย่างเช่น ในการศึกษาการหาความหมายของผู้หญิงที่มีการคลอดก่อนกำหนด (miscarriage) จำนวน 127 คน โดยเก็บข้อมูลในสัปดาห์ที่ 4, 7, และ 16 ภายหลังการคลอดก่อนกำหนด พบว่าภายหลังเหตุการณ์เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมวิจัยเกินกว่าครึ่งได้รายงานถึงความสำเร็จในการพบความหมายหรือเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน ส่วนกลุ่มที่เหลือก็จะลดความพยายามในการหาความหมายลงในสัปดาห์ที่ 7 (Nikčević & Nicolaides, 2014)

ในการจัดกระทำแนวอัตถิภาวะแบบเร่งรัด (brief existential intervention) มีระยะการดำเนินการตั้งแต่ 1 – 4 ครั้ง ในขณะที่จิตบำบัดแบบกลุ่มที่ให้ความสำคัญในทางอัตถิภาวะแบบรายสัปดาห์ที่แต่ละครั้งยาวประมาณ 90 นาที มีรายงานจำนวนการบำบัดตั้งแต่ 8 ครั้งจนถึง 24 ครั้ง (Henry et al., 2010; Lee et al., 2006b) มีรายงานที่แสดงว่าการประเมินสภาพจิตใจของผู้ป่วยโรคมะเร็งระยะสุดท้าย ที่ได้รับการจัดกระทำทางจิตวิทยาในทางความหมายเป็นระยะเวลา 1 ปี โดยมีการประเมินทุก 3 เดือน ซึ่งพบว่าคุณลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวกเพิ่มขึ้น และทางลบลดลงทุกครั้งที่ทำการประเมิน สำหรับการจัดกระทำสร้างความหมาย (the Meaning-Making intervention: MMi) มีการแนะนำจำนวนครั้งในการจัดกระทำไว้ตั้งแต่ 1- 8 ครั้ง โดยแต่ละครั้งใช้ระยะเวลา 30 – 90 นาที มีระยะห่างตั้งแต่ 1 วัน 1 สัปดาห์ จนถึง 1 เดือน (Henry et al., 2010; Lee et al., 2006a) จากข้อมูลทั้งหมดนี้ประกอบกับประสบการณ์การบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้วิจัย ผู้วิจัยจึงตั้งกรอบระยะเวลาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินในงานวิจัยนี้ให้เป็น 8 ครั้ง ครั้งหนึ่งยาวประมาณ 90 นาที และมีระยะห่างในแต่ละครั้งประมาณ 1 สัปดาห์ สอดคล้องตามเกณฑ์ของ Lee และคณะ (2006b) และใกล้เคียงกับข้อมูลของ Nikčević และ Nicolaides (2014) ตามที่กล่าวไปแล้วข้างต้น

3.2) การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้วิจัยผ่านการศึกษาและฝึกปฏิบัติการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธตามแนวทางที่พัฒนาขึ้นโดย โสริช โพธิแก้ว ทำให้เห็นว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวทางนี้มีแนวคิดและแนวทางการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยา ที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานกับความหมาย

ของเงินตามได้ทบทวนข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมา อาทิ การทำหน้าที่ของ นักจิตวิทยาการศึกษาที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสำรวจประสบการณ์และเปิดเผย (พรรณนา) ประสบการณ์ของตน การทำหน้าที่เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาตรวจสอบและพิจารณาประสบการณ์ ของตน การให้ความสำคัญกับประสบการณ์และความเป็นมนุษย์ของผู้มาปรึกษาเช่นเดียวกับการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่อยู่ในกลุ่มแนวคิดมนุษยนิยม เป้าหมายในการปรึกษาที่เป็นไปเพื่อการ เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษากลายจากความคาดหวังและปรับตัวเข้ากับความจริง ที่ในการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธเรียกว่า ปัญญา

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่พัฒนาโดย โสริช โพธิแก้ว เป็นการนำความเข้าใจในหลัก พุทธธรรม มาผสานเข้ากับแนวคิดการศึกษาเชิงจิตวิทยาของตะวันตก โดยเฉพาะในเรื่องสัมพันธภาพ ของกลุ่มมนุษยนิยม ประสบการณ์การพึ่งธรรมชาติและสุนทราธรรมกับท่านพุทธทาสภิกขุ (Venerable Buddhadasa) และปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ (Suan Mokh) ทำให้เกิดความกระจ่าง (insight) ในระดับประสบการณ์ (the experiential level) ถึงกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นสาระ (essence) ของคำสอนทางพุทธศาสนา และช่วยให้เข้าใจแนวคิดของจิตวิทยามนุษยนิยมได้อย่าง ลึกซึ้ง (Tuicomepee et al., 2012; โสริช โพธิแก้ว, 2555) ดังที่ โสริช โพธิแก้ว (2553) กล่าวไว้ว่า

“เมื่อพิจารณาใคร่ครวญถึงประโยชน์จากบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าและเย็น ในบริบทแห่งพุทธศาสนาซึ่งกล่าวว่าสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น... ยิ่งทำให้ความเท่าเทียมกันระหว่างมนุษย์กระจ่าง ชัดขึ้นมาอีกมาก เพราะเมื่อนำเกณฑ์แห่งความทุกข์มาเป็นที่ตั้งแล้ว เราทุกคนย่อม เท่าเทียมกันที่จะได้รับผลกระทบจากความทุกข์นั้น รวมถึงเท่าเทียมกันที่จะใช้ ศักยภาพของตนเพื่อที่จะออกจากความทุกข์เหล่านั้น” (โสริช โพธิแก้ว, 2553)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่เน้นสัมพันธภาพเชิงรักษา (therapeutic relationship) เพราะพัฒนาขึ้นมาจากมุมมองของความเท่าเทียมกันของมนุษย์ในการ ใช้ศักยภาพของตนในการพาตนออกจากทุกข์ ตามแนวคิดในเชิงมนุษยนิยม (Humanistic) และ อัตถิภาวะนิยม (Existential) (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553, 2555; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธจึงทำงานผ่านการร่วมรู้สึกกับความรู้สึกและความคิดของผู้มา

ปรึกษาตามกรอบอ้างอิงภายในของผู้มาปรึกษา (internal frame of reference) ที่มุ่งไปการเอื้ออำนวย (facilitate) ให้ผู้มาปรึกษาระจ่าง (insight) ในสาเหตุของปัญหาทางจิตใจของตน และก่อให้เกิดความเข้าใจใหม่ขึ้นมา (Srichannil, 2014)

สิ่งที่แตกต่างจากแนวคิดในทางมนุษยนิยมก็คือหลักทางพุทธศาสนา ทำให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีมุมมองที่มีต่อเป้าหมาย ความจริง และโครงสร้างของความทุกข์ที่นักจิตวิทยาใช้ในการทำงานแตกต่างกันออกไป กล่าวคือ การปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง คุณภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษามาจากความเข้าใจที่ชัดเจนในตนและมีความสอดคล้องในตน นักจิตวิทยาการปรึกษาเชื่อมโยงคุณภาพของตนไปสู่สัมพันธภาพที่แสดงออกถึงการยอมรับผู้มาปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข และทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาประสบการณ์อย่างเต็มที่และสามารถรับรู้ตนอย่างถูกต้องตามจริง ในขณะที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คุณภาพของนักจิตวิทยาการปรึกษามาจากระดับความลึกซึ้งในการเข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจตา นักจิตวิทยาการปรึกษาอาศัยความเข้าใจในหลักพุทธธรรมดังกล่าวในการทำหน้าที่ โดยเชื่อมสมานความเข้าใจเข้ากับประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาระดับปัญญาของตนขึ้นมา (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

ความเข้าใจเป้าหมายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ ปัญญา คำสอนทางพุทธศาสนาแสดงให้เห็นว่า ปัญญาเป็นการเห็นความจริงในทางที่ไม่ก่อเกิดทุกข์และดับทุกข์ได้ โดยไม่อิงกับความเชื่อที่ยึดถืออย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุของการบิดเบือนหรือต่อเติมความจริงนั้น ปัญญาจึงเกิดขึ้นจากการพิจารณาชีวิตอย่างแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) จนเห็นอริยสัจจ์ คือ เห็นทั้งความทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และวิถีทางแห่งการดับทุกข์ ภาวะเช่นนี้กล่าวเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่าสัมมาทิฐิ และสัมมาทิฐิเกิดขึ้นจากการเห็นความจริงตามธรรมชาติที่ผันแปรตามหลักไตรลักษณ์ และอิงอาศัยกันตามหลักอิทัปปัจจตา (เพริศพรณ แดนศิลป์, 2550) ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ที่เรียกว่า “สัมมาทิฐิ สัมมาทิฐิ” ดังนี้ แค่นั้น
จึงจะชื่อว่าเป็นสัมมาทิฐิ?”

“แน่ะ ท่านกัจจานะ โลกนี้โดยมากอิง (ทฤษฎีของตน) ไว้กับภาวะ ๒ อย่าง
คือ อัตถิตา (ความมี) และนัตถิตา (ความไม่มี) เมื่อเห็นโลกสมุทัยตามที่มันเป็นด้วย

สัมมาปัญญา นัตถิตาในโลกก็ไม่มี เมื่อเห็นโลกนิโรธที่มันเป็นด้วยสัมมาปัญญา
อัตถิตาในโลกนี้ก็ไม่มี

โลกนี้โดยมากยึดมั่นถือมั่นในอุบาย (systems) และถูกคล้องขังไว้ด้วย
อภินิเวศ (dogmas) ส่วนอริย-สาวกย่อมไม่เข้าหา ไม่ยึด ไม่ติดอยู่กับความยึดมั่น
ถือมั่นในอุบาย ความปักใจ อภินิเวศ และอนุสัยว่า “อัตตาของเรา” ย่อมไม่
เคลือบแคลงสงสัยว่า “ทุกข์นั้นแหละ เมื่อเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้น ทุกข์ เมื่อดับ ก็ย่อมดับ
อริยสาวกย่อมมีญาณในเรื่องนี้ โดยไม่ต้องอาศัยผู้อื่นเลย เพียงเท่านั้นแล ชื่อว่ามี
สัมมาทิฐิ”

“ดูก่อนกัจจนะ ขอว่า สิ่งทั้งปวงมีอยู่” นี่เป็นที่สุดข้างหนึ่ง ขอว่า “สิ่งทั้ง
ปวงไม่มี” นี่เป็นที่สุดข้างหนึ่ง ตถาคตย่อมแสดงธรรมเป็นกลาง ๆ ไม่เข้าไปติดที่สุด
ทั้งสิ่งนั้นว่า “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณ
จึงมี ฯลฯ เพราะอวิชชาอันนั้นแหละสารถดับไปไม่เหลือ สังขารจึงดับ เพราะสังขาร
ดับไป วิญญาณจึงดับ ฯลฯ”

ส.ข.๑๓/๒๓๔/๑๖๕

ปัญญาที่เกิดขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเป็นความเข้าใจที่ผู้มาปรึกษาเห็น
ความผันแปรและไม่ยั่งยืนที่ปรากฏอยู่ในเรื่องที่มาปรึกษา ความเข้าใจเช่นนี้จะมาแทนที่ความคาดหวัง
ที่ทำให้ผู้มาปรึกษาเป็นทุกข์ในเรื่องนั้น ความเข้าใจเช่นนี้ทำให้ผู้มาปรึกษาสามารถยับยั้ง ยึดหยุ่น
และจัดการตนให้เข้ากับกระแสความเปลี่ยนแปลงของเรื่องที่กำลังเผชิญอยู่ได้ การเข้าใจเหตุของทุกข์
และทางจัดการทุกข์ของตน ก่อให้เกิดความโล่งโปร่ง สบาย อิสระ ขึ้นในใจของผู้มาปรึกษา (เพริศ
พรรณ แดนศิลป์, 2550; โสริช โพธิแก้ว, 2553) โสริช โพธิแก้ว (2553) ได้กล่าวถึงความสำคัญของ
ปัญญาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไว้ว่า

“การปรึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษาแนวพุทธ (Buddhist Counseling and
Psychotherapy) คือ กระบวนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตรักษาพา
ผู้คนออกจากความทุกข์ไปสู่ภาวะดับทุกข์ในจิตหรือปัญหาที่เขานำมาหารือกับ
นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือนักจิตรักษา ในขณะนั้น ๆ ในโอกาสนั้น ๆ ...
กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำพาผู้คนจากอวิชชา ซึ่งเป็น

ภาวะที่ความทุกข์บดบังกดดันจิตใจ ไปสู่ความมีปัญญา ซึ่งเป็นภาวะแห่งจิตใจที่แจ่มใส เข้าใจโลกตามความเป็นจริง และสามารถจัดการอยู่กับความจริงทั้งหลาย ทั้งปวงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม” (โสริช โพธิแก้ว, 2553)

กระบวนการเอื้ออำนวยผู้มาปรึกษาให้เข้าถึง ปัญญา อันเป็นภาวะเป้าหมายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาศัยอริยสัจ 4 (the Four Noble Truths) เป็นแนวทางในการทำงาน (Srichannil, 2014) หลักดังกล่าวเป็นหลักการแก้ไขความทุกข์ตามคำสอนทางพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ที่ว่า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

“ภิกษุทั้งหลาย ขอนี้แล เป็นทุกข์อริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) ก็เป็นทุกข์ พยาธิ (ความเจ็บไข้) ก็เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์ การประจวบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ การพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ บรรณาสัตว์ใดไม่ได้สิ่งนั้น ก็เป็นทุกข์ โดยย่อ (โดยใจความ) อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

“ภิกษุทั้งหลาย ขอนี้แล เป็นทุกข์สมุทัยอริยสัจ คือ ตัณหา อันนำไปให้มีภพใหม่ ประกอบด้วยนันทิราคะ ซึ่งครุ่นใคร่ไฝหาในอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

“ภิกษุทั้งหลาย ขอนี้แล เป็นทุกข์นิโรธอริยสัจ คือ การที่ตัณหานั้นแลดับไปได้ ด้วยการสละออกหมดไม่มีเหลือ การสละเสียได้ สละออก พ้นไปได้ ไม่ห่วงงเหงี้ยว พัวพัน

“ภิกษุทั้งหลาย ขอนี้แล เป็นทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้แหละ ได้แก่ สัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ”

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร; วินย.๔/๑๔/๑๘; ส.ม.๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘; และที่ ขุ.ปฎิ.๓๑/๕๙๘-๖๐๑/๕๐๖-๕๑๐; อภิ.วิ.๓๕/๑๔๕-๑๖๒/๑๒๗-๑๓๖ เป็นต้น

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอาศัยหลักอริยสัจ 4 เป็นกรอบทางทฤษฎีในการปฏิบัติการ เพราะสามารถแสดงโครงสร้างของจิตใจ (Psychological Structure) ที่แสดงภาวะจิตใจที่มีปัญหา และหมดปัญหา จึงเปรียบเสมือนแผนที่สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ (Srichannil, 2014;

โสริช โพธิแก้ว, 2553, 2555) หลักอริยสัจ 4 อธิบายถึงธรรมชาติของความทุกข์ สาเหตุของทุกข์ และหนทางในการคลี่คลายทุกข์ของผู้ที่มาปรึกษา ประกอบด้วยอริยสัจ ข้อที่ 1 และ 2 อธิบายว่าอะไรคือทุกข์ อาศัยความเข้าใจพื้นฐานในเรื่อง ตัณหา (tanha) และทุกข์ (dukkha) ตัณหาคือความอยาก (craving) หรือความปรารถนา (desire) ซึ่งเป็นแรงขับเคลื่อนที่จูงใจให้มนุษย์กระทำการผิดกรรม ส่วนความทุกข์คือความตึงเครียดทางจิตใจ (psychological distress) ได้แก่ ความไม่พอใจ (dissatisfaction) และความไม่สอดคล้องกลมกลืน (disharmony) อริยสัจข้อที่ 3 และ 4 ก็อธิบายว่าจะขจัดทุกข์ได้อย่างไร ในข้อที่ 4 ซึ่งชื่อว่า “มรรค” (maggā) คือ มรรคมีองค์แปด (the Noble Eightfold Path) (Srichannil, 2014; Tuicomepee et al., 2012; โสริช โพธิแก้ว, 2553) หรือทางสายกลาง (the Middle Path) ได้แก่ ความเข้าใจถูกต้อง ความคิดถูกต้อง การพูดถูกต้อง การกระทำถูกต้อง การเลี้ยงชีพถูกต้อง ความพยายามถูกต้อง มีสติถูกต้อง และสมาธิถูกต้อง เป็นสิ่งส่งเสริมความเติบโตงอกงาม (growth) และการพัฒนาของตัวบุคคล (Srichannil, 2014; Tuicomepee et al., 2012; โสริช โพธิแก้ว, 2553)

เมื่อพิจารณาถึงที่มาของความทุกข์ในเรื่องเงิน ผู้วิจัยพบว่าพุทธศาสนาได้อธิบายถึงเงินในฐานะ กามกิเลส อันสาเหตุแห่งทุกข์ไว้เช่นกัน โดยอธิบายว่าเงินอยู่ในฐานะเป็นวัตถุกาม คือ สิ่งที่ถูกรับรู้ ทั้งที่ปรากฏภายนอกแล้วสัมผัสได้ทางประสาทสัมผัส และที่เป็นวัตถุในการคิดคำนึงถึงที่ทอดไปยังอนาคตหรือจากประสบการณ์ในอดีต แล้ววัตถุที่ถูกรับรู้นั้นก็ก่อให้เกิดความปรารถนาที่จะตอบสนองความพึงพอใจของตนอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความหมกมุ่น ไม่เป็นอิสระ เกิดเป็นความทุกข์ทางจิตใจตามมา คำสอนดังกล่าวปรากฏตามพุทธพจน์ ดังนี้ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

“วัตถุกาม เป็นไฉน? รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นที่ชื่นชอบใจ เครื่องลาด เครื่องห่ม ทาสี ทาส แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา นก ที่ดิน เงิน ทอง บ้าน นิคม ราชธานี รัฐ ประเทศ กองทัพ คลังหลวง วัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความติดใคร่ อย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม ชื่อว่าวัตถุกาม; อีกอย่างหนึ่ง กามทั้งหลาย ที่เป็นอดีต ที่เป็นอนาคต ที่เป็นปัจจุบัน กามที่เป็นภายใน ที่เป็นภายนอก ทั้งภายในและภายนอก ชนิดเลว ชนิดปานกลาง ชนิดประณีต ที่เป็นของสัตว์ในอบาย ที่เป็นของมนุษย์ ที่เป็นทิพย์ ที่ปรากฏเฉพาะหน้า ที่บันดาลเอง ที่ผู้อื่นบันดาลให้ ที่ครอบครอง

ที่ไม่ได้ครอบครอง ที่หวงแหน ที่ไม่ได้หวงแหน ธรรมที่เป็นกามาวจรแม่ทั้งหมด ธรรมที่เป็นรูปาวจรแม่ทั้งหมด ธรรมที่เป็นอรูปาวจรแม่ทั้งหมด ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่ง ตัณหา เป็นอารมณ์ของตัณหา ชื่อว่ากาม ด้วยอรรถว่า เป็นที่ตั้งแห่งความอยาก ด้วยอรรถว่าเป็นที่ตั้งแห่งความมัวเมา, เหล่านี้เรียกว่า วัตถุกาม

กิเลสกาม เป็นไฉน? ความพอใจก็เป็นกาม ราคะก็เป็นกาม ความชอบใจ ติดใครก็เป็นกาม ความดำริก็เป็นกาม ราคะก็เป็นกาม ความครุ่นคิดติดใครก็เป็น กาม, กามฉันทะ กามราคะ กามนันทิ กามตัณหา กามเสนาหา ความเร้าร้อนกาม ความหลงใหลกาม ความหมกมุ่นกาม กามทว่มใจ กามผูกมัดใจ ความถ้อยมั่นในกาม นิ वर्ณ คือ กามฉันท์ กามในข้อความว่า “นี่แน่ะกาม เราเห็นรากเหง้าของเจ้าแล้วว่า เจ้าเกิดขึ้นมาจากความดำริ เราจักไม่ดำริถึงเจ้าละ เมื่อทำอย่างนี้ เจ้าก็จักไม่มี”, เหล่านี้เรียกว่า กิเลสกาม”

(ขุ.ม.๒๙/๒/๑; ๓๔/๓๑)

แนวทางการอธิบายนี้สอดคล้องกับข้อมูลทางจิตวิทยาในเรื่องความหมายของเงินตามที่กล่าว ไปแล้ว และสอดคล้องกับทัศนะของ Sigmund Freud บุคคลผู้ได้รับการยอมรับว่าเป็นผู้ริเริ่มการทำ จิตบำบัดที่ใช้การสนทนา (taking cure) และต้นทางของจิตบำบัดและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทั้งหมด ในปัจจุบัน Freud มองว่าเงินเป็นตัวแทนของอำนาจ เงินจึงมีอิทธิพลต่อชีวิตและเป็นสาเหตุของความ เจ็บป่วยทางจิตใจได้เฉกเช่นเดียวกับเรื่องทางเพศ (Freud, 1913) ดังนั้นเมื่อย้อนไปพิจารณาประกอบ กับเรื่องวิกฤติทางทางความหมาย ที่ความคาดหวังอันไม่สอดคล้องกับสถานการณ์นั้นเป็นสาเหตุของ ทุกข์ (Neimeyer, 2016; Shields et al., 2015) และทัศนะของ George (1994) ที่เสนอให้เห็นว่า การมีปัญญาปรับตัว (adaptive wisdom) เข้ากับข้อจำกัดที่มีอยู่นั้นเป็นกุญแจสู่ความพึงพอใจทาง การเงิน ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่ากับคำสอนทางพุทธศาสนาและการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กับข้อมูล ทางจิตวิทยาในเรื่องความหมายของเงินและการปรึกษาทางความหมายของเงิน มีความสอดคล้องไป ในทิศทางเดียวกัน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินในการวิจัยนี้ จึงมุ่งไปที่ การเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสามารถลดทอนความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริงให้มากที่สุด ซึ่งเป็นการสนับสนุนให้ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญาและสามารถปรับตัวให้สอดคล้องกับความจริงของชีวิต และมีสุขภาวะทางจิตใจและความพึงพอใจทางการเงินได้มากขึ้น

3.3 การทำหน้าที่ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน

โสริช โปธิแก้ว (2553) ให้ความสำคัญกับการทำงานของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เหมาะสมกับปรากฏการณ์ โดยมองว่าธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้นไม่สามารถคาดเดาล่วงหน้า หรือใช้ประสบการณ์ในอดีตมาเป็นต้นแบบในการวางแผนได้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงให้ความสำคัญกับการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเข้าถึงปรากฏการณ์ตรงหน้า เช่นที่กล่าวไว้ว่า

“ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในกระบวนการจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธนั้น เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นองค์รวม ความเข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่สื่อกออกไปเป็นสะพานเพื่อให้ผู้รับบริการได้ข้าม จากห้วงของความไม่เข้าใจหรือห้วงของความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน หรือห้วงของความคาดหวัง หรือหากจะกล่าวให้เต็มก็คือ ห้วงปฏิเสธสมุปบาทมาสู่ห้วงแห่งสัมมาทิฐิ เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นสด ๆ จากการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้พิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองในขณะนั้น ที่จะตกแต่งหรือสร้างสะพานที่เหมาะสมเจาะ ที่ลงตัว ที่กระชับ เพื่อให้ผู้รับบริการได้ก้าวข้ามออกจากห้วงความทุกข์ที่รัดตัวเขาไว้อยู่ ในภาวะการณ์เช่นนี้สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธต้องมีภาวะแห่งปัญญาอันแหลมคม สามารถจะจัดการสร้างสะพานที่พอเหมาะพอเจาะได้ ภาวะดังกล่าวเป็นปรากฏการณ์ที่สด ๆ ซึ่งมีความน่าสนใจ และตื่นตาตื่นใจอย่างน่าทึ่งทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทุก ๆ คน เพราะปรากฏการณ์ดังกล่าวไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้จากการท่องจำหรือคิดล่วงหน้า ซึ่งจะทำให้ปัญญาไม่เกิดขึ้นเพราะนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาจจะหลงอยู่กับการวางแผน แทนที่จะเชื่อมั่นอย่างที่สุดในปัญญา หรือปรีชาญาณของตนในทางที่จะช่วยชำระหรือปลดปล่อยผู้รับบริการออกจากห้วงทุกข์ของเขา ” (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธใช้ความเข้าใจในพุทธธรรมที่มี ผสานเข้าไว้ในสัมพันธภาพ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญา รูปแบบพื้นฐานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ โสริช โปธิแก้ว นำเสนอไว้เรียกว่า TIR ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ การเชื่อมประสาน (Tuning in) การระบุรอยแยก (Identify split) และการรู้แจ้งเห็นจริง (Realisation) (โสริช โปธิแก้ว, 2553) รูปแบบ

ดังกล่าวมุ่งไปสู่การเอื้ออำนวย (facilitate) ให้ผู้มาปรึกษากระจ่าง (insight) ในสาเหตุของปัญหาทางจิตใจของตน และก่อให้เกิดความเข้าใจใหม่ขึ้นมา (Srichannil, 2014) แต่ในช่วงเริ่มต้นการปรึกษาดูจิตใจของผู้มาปรึกษาอยู่ในภาวะทุกข์หรือไร้ระเบียบ เช่น สับสน พังซ่าน คิดไม่ตก เป็นต้น ในขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีภาวะจิตใจที่เป็นระเบียบ จาก ปัญหา ซึ่งเป็นความเข้าใจในพุทธธรรม การเชื่อมสมานของนักจิตวิทยาการปรึกษา เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาเกิดการสังเกต สำรวจ และเพ่งพิจารณาตน ภาวะจิตใจที่ไร้ระเบียบของผู้มาปรึกษาจึงค่อย ๆ มีระเบียบจนสมบูรณ์ สามารถนำสิ่งที่เห็นมาแก้ไขปัญหาของตน (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) ในบางกรณี นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธอาจจะนำเสนอวิธีการปฏิบัติทางศาสนาที่สามารถช่วยให้ผู้มาปรึกษายู่กับปัจจุบัน มาช่วยผ่อนคลายความคิดทางลบของผู้มาปรึกษาได้ เช่น การฝึกสมาธิ หรือปฏิบัติพิธีตามศาสนาของผู้มาปรึกษา เป็นต้น (Srichannil, 2014)

การเชื่อมสมาน (tuning in) เป็นการทำหน้าที่พื้นฐานของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ การเชื่อมสมานประกอบด้วยการทำหน้าที่ย่อย ๆ ที่ต่อเนื่องกันเป็นสาย เริ่มจากการรับฟังอย่างตั้งใจ เพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้มาปรึกษาจากมุมมองของเขาอย่างชัดเจนและลึกซึ้ง แล้วสื่อความเข้าใจที่มีกลับไปยังผู้มาปรึกษา ด้วยภาษาที่เข้ากับประสบการณ์และความรู้สึกของผู้มาปรึกษา (Srichannil, 2014) การเชื่อมสมานจึงเปรียบเสมือนการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาร่วมเดินทางไปกับผู้มาปรึกษา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาเดินทางในจังหวะของผู้มาปรึกษา และใช้ปัญญาของตนในการกำกับทิศทางการปรึกษา (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) เข้าถึงและระบุนความทุกข์ของผู้มาปรึกษาได้ ดังนั้น นอกจากจะเป็นการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ภาพเชิงรักษาแล้ว การเชื่อมสมานก็เป็นกุญแจในการสร้างความเปลี่ยนแปลงเชิงรักษาด้วยเช่นกัน (therapeutic change) (Srichannil, 2014) โสริช โพธิแก้ว (2553) ได้อธิบายถึงคุณสมบัติของการเชื่อมสมานไว้ดังนี้

“T มาจาก คำว่า Tuning In คำว่า Tuning In นี้หมายถึง การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ละทิ้งตนเองได้อย่างหมดจดที่จะรับรู้กระแสความทุกข์หรือกระแสความสุข ซึ่งปรากฏซ่อนอยู่ในเรื่องราวที่ผู้รับบริการได้นำมาเสนอ Tuning In คือ การปรับคลื่นใจของตนเองให้เข้ากับความจริงในใจของผู้รับบริการ... ข้อบ่งชี้ที่อยู่ในกระแสของ Tuning In คือ สภาวะจิตใจที่เรียกว่า สมานตตตา ซึ่งมี ความหมายว่า การนำตนเองเข้าไปเชื่อมกับผู้ที่เราอยู่ด้วย หรือกับสิ่งที่อยู่รอบๆเราใน

แต่ละขณะนั้น คำว่า สมาน คือ การเชื่อม คำว่า อัตตะ คือ ตนเอง คำว่า ตา คือ ภาวะ ดังนั้น สมานัตตา จึงคือ ภาวะที่เราเอาตนเองเข้าเชื่อมกับสิ่งที่เราให้ความสนใจในแต่ละขณะนั้น ๆ ... ซ่อนอยู่ในภาวะแห่งสมานัตตา คือ ภาวะแห่งมรรคมีองค์ 8 เพราะการที่เราจะเชื่อมสมานกับสิ่งใด ๆ ได้อย่างตรงที่สุด ชัดที่สุด ลึกที่สุดได้ เราจะต้องมีความเข้าใจในธรรมชาติที่ลึกซึ้งของสรรพสิ่ง หากกล่าวโดยย่อ คือ ความเข้าใจในอริยสัจ 4 นั้นเอง ที่จะช่วยให้เราดำรงตนเองอยู่ได้เป็นเนื้อเดียวกันกับสิ่งต่าง ๆ ... เมื่อมีความเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งเป็นรากฐาน ซึ่งก็คือ สัมมาทิฏฐิ ภาวะที่จะเกิดขึ้นตามมา เป็นแถวเดียวกัน เป็นแนวเดียวกัน เป็นขบวนเดียวกัน คือ การคิดชอบ (สัมมาดำริ) การพูดชอบ (สัมมาวาจา) การกระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) การดำรงชีวิตชอบ (สัมมาอาชีวะ) ความเพียรหรือความตั้งใจชอบ (สัมมาวายามะ) การมีสติชอบ (สัมมาสติ) และสุดท้ายภาวะแห่งสมาธิชอบ (สัมมาสมาธิ) ก็เกิดขึ้นช่วยให้เราดำรงชีวิตจิตใจของเราในขณะนั้นอย่างถูกต้อง... ภาวะ Tuning In นั้นคือการถ่ายโอนความเข้าใจโลกและชีวิตที่มีอยู่ในจิตใจของนักจิตวิทยาการศึกษาไปสู่ผู้รับบริการจนทำให้ผู้รับบริการค่อย ๆ เกิดความเข้าใจในทุกข์ และเกิดปัญญาในการคลี่คลายความทุกข์ด้วยสติปัญญาของเขาเอง” (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

การเชื่อมสมานนั้นเป็นพื้นฐานการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธที่ดำเนินไปตลอดกระบวนการ และซ่อนไว้ด้วยกิจกรรมอีก 2 ลักษณะ คือ การระบุรอยแยก (identify split) และการรู้แจ้งเห็นจริง (realisation) (โสริช โปธิแก้ว, 2553) ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมองว่าที่มาของความทุกข์ตามอริยสัจข้อที่ 2 มาจากการไม่ลงรอยกันระหว่างความปรารถนา กับ ประสบการณ์ที่แท้จริง ซึ่งโสริช โปธิแก้ว เรียกภาวะดังกล่าวโดยย่อว่า ความคาดหวัง บทบาทของนักจิตวิทยาการศึกษาในการเอื้อให้ผู้มาปรึกษาตระหนักในความไม่ลงรอยต่อผู้มาปรึกษา เรียกว่า การระบุรอยแยก (identify split) และการเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงถึงสิ่งดังกล่าว เรียก การรู้แจ้งเห็นจริง (realisation) ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธเชื่อว่าจะสามารถเอื้อให้ผู้มาปรึกษาเคลื่อนจากความยึดติดไปสู่การยอมรับในสภาพการณ์ และการยอมรับเป็นสิ่งที่ช่วยบรรเทาความทุกข์ของผู้มาปรึกษาได้อย่างยิ่ง ดังที่พบว่า ผู้มาปรึกษารับรู้ว่าการคลายจากการยึดติด (letting go of attachment) มาจากความพยายามของนักจิตวิทยาการศึกษาในการช่วยให้

ผู้มาปรึกษาเห็นสาเหตุของทุกข์ ว่าเป็นการผูกมัดตนไว้กับความปรารถนา นักจิตวิทยายังแสดงให้เห็นความไม่มั่นคงถาวร (impermanence) ของสิ่งที่หวัง ผู้มาปรึกษารับรู้แนวคิดทางพุทธศาสนาจากการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ช่วยให้ปล่อยวางจากการยึดติด และผ่อนคลายจากความทุกข์ที่มี (Srichannil, 2014)

โสริช โปธิแก้ว (2553) กล่าวถึงลักษณะของความคาดหวัง และหน้าที่ของนักจิตวิทยาในการทำงานกับความคาดหวังของผู้มาปรึกษาไว้ว่า

“ความคาดหวังเป็นความไม่ลงรอย หรือรอยแยกระหว่างความปรารถนา กับความจริงที่เกิดขึ้น ในชีวิตของคนที่มีมักจะเป็นไปตามวิถีของมันตามหลักแห่งอิทัปปัจจยตา ไม่ได้เป็นไปตามใจที่ปรารถนาของผู้คน...ความคาดหวัง นั้น โดยแท้จริงแล้วเป็นปรากฏการณ์ของวงจรปฏิเสธสมุปปาตตลอดสาย ตั้งแต่วิชาจนถึงทุกข์ การที่ใช้คำว่า คาดหวัง ก็เพื่อจะให้เกิดความเข้าใจง่ายและนำไปปฏิบัติ ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ง่ายขึ้น...ความคาดหวังจึงคือ ภาวะที่บุคคลตกไปอยู่ในวงจรปฏิเสธสมุปปาตทำให้เขาถูกขังอยู่ในวิถีแห่งอวิชชาหรือมิจฉาทิฐิ ซึ่งจะกักขังเขาให้แยกออกจากความเป็นจริงของชีวิตซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตของคนย่อมเกิดขึ้นตามหลักอิทัปปัจจยตา คือ สิ่งใดจะเกิดก็ล้วนมีปัจจัยทั้งหลายทั้งปวงปรุงให้มันได้เกิดขึ้น ไม่ได้เป็นไปตามใจของบุคคลหนึ่งบุคคลใดเลย...ในการปฏิบัติงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ คือ การสอดส่องค้นหาความคาดหวัง ซึ่งก็คือภาวะแห่งรอยแยกระหว่างความปรารถนาของตนกับความเป็นจริงในชีวิต และจัดการกับความคาดหวังนั้นด้วยการนำคนให้เข้าถึงความเป็นจริงของชีวิตเพื่อว่าทุกข์ในเรื่องนั้นของเขาจะได้สูญสลายหายไป...การ จับ เป็นงานในส่วนของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ และเมื่อ จับ ความคาดหวัง หรือรอยแยกได้แล้ว หน้าที่ต่อมาของการขยายให้เกิดความกระจ่างแก่ผู้รับบริการเพื่อให้ผู้รับบริการได้เห็นหรือสัมผัสหรือเดินมาสู่ประตูที่จะเปิดผ่านสู่พรมแดนแห่งความจริงภายนอก” (โสริช โปธิแก้ว, 2553)

กรอบการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธตามที่ยกมาทั้งหมดนี้ สอดคล้องกับคุณลักษณะการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา ที่ทำงานกับประเด็นในเรื่องของความหมายส่วนบุคคล และความทุกข์เรื่องเงินของผู้มาปรึกษา ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาต้องตระหนักและควบคุมการส่งทัศนคติหรือคุณค่าส่วนตนที่มีต่อเรื่องเงินไปยังผู้มาปรึกษา เพราะคุณค่าต่าง ๆ ที่ปรากฏในกระบวนการปรึกษาจะถูกผู้มาปรึกษารวบรวมไปใช้ในการสร้างความหมายของตน ดังนั้น การ Tuning-in ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธซึ่งเกิดจากการละทิ้งตน และทำการเชื่อมสมานกับสิ่งที่ปรากฏในกระบวนการปรึกษาแต่ละขณะอย่างเต็มที่ จะเป็นการเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาที่อยู่ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้นความหมายของเงิน ได้สำรวจและพิจารณารอยแยกของความคาดหวังกับความจริงที่อยู่ในประสบการณ์ทางการเงินของตนอย่างเต็มที่ ไม่ถูกแทรกแซงด้วยความหมายของเงินจากมุมมองของนักจิตวิทยาการศึกษา จนกระทั่งเกิดปัญญา กระทั่งถึงแนวทางที่จะดำเนินชีวิตอย่างสอดคล้องกับความจริงในชีวิตตนต่อไป

กรอบการทำงานของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธข้างต้น ยังสอดคล้องกับที่ T. E. Smith และคณะ (2016) ได้อธิบายถึงความเข้ากันของแนวทางการปฏิบัติทางพุทธศาสนากับกระบวนการเชิงพรรณนา ซึ่งถูกนำมาพัฒนาการบำบัดเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมพฤติกรรมทางการเงินไว้ว่า จุดหมายของนักจิตบำบัดเชิงพรรณนา คือ การสร้างการจดจ่อใส่ใจ ตามความหมายของ mindfulness ซึ่งคุณลักษณะดังกล่าวมีที่มาจากธรรมเนียมการฝึกจิตของศาสนาพุทธนิกายเซน พื้นฐานในการสร้างการสนทนาที่ทำให้ผู้มาปรึกษาเกิดการจดจ่อกับการใคร่ครวญ (deliberate) และมีการกระทำที่ผ่านวางแผนอย่างเต็มที่ (planful action) จะก่อให้เกิดภาวะแย้ง (antithesis) ต่อภาวะทางจิตที่ฝังตัวอยู่ภายใน ซึ่งผู้มาปรึกษาเคยเพิกเฉยหรือสังเกตได้โดยยาก เช่น พฤติกรรมที่มาจากแรงกระตุ้น (impulsive behavior) ดังนั้นการพรรณนาตน (self-narrative) สามารถใช้เพื่อมุ่งให้เกิดการชะลอจังหวะในการตัดสินใจทางการเงินได้ และสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มาจากความเลินเล่อของบุคคลได้เช่นกัน

สัมพันธภาพเชิงรักษาจากการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธตามที่กล่าวไปข้างต้น มีผลต่อผู้มาปรึกษาตามที่รายงานไว้ในการศึกษาของ Srichannil (2014) ไว้ว่า ผลจากการปรึกษาแนวพุทธจากประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา สามารถจำแนกได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ ปล่อยวางจากการยึดติด (letting go of attachment) อยู่กับปัจจุบัน (being present) และมีความกรุณาต่อตน (self-compassion) และการรับฟังและเข้าใจอย่างไม่ตัดสิน (non-judgmentally) ของ

นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ทำให้ผู้มาปรึกษารู้สึกอิสระที่จะบอกเล่าและเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ ลักษณะดังกล่าวก่อให้เกิดความเชื่อใจ รู้สึกอบอุ่นใจ ได้รับการยอมรับ และรู้สึกปลอดภัย ผู้มาปรึกษารู้สึกเหมือนพูดคุยกับเพื่อน แต่แตกต่างตรงที่การพูดคุยกับนักจิตวิทยาการศึกษาผู้นั้น ผู้มาปรึกษาสามารถสนทนาลึกลงไปจนเกิดความกระจ่างบางประการในสิ่งที่กำลังสนทนาได้มากกว่า ในขณะที่เดียวกัน นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธก็มีความสามารถในการเข้าใจประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา ร่วมกับความสามารถในการระบุปัญหา และความสามารถในการแสดงให้ผู้มาปรึกษาเห็นมุมมองที่แตกต่างต่อชีวิตได้ ทำให้ผู้มาปรึกษาได้รับนักจิตวิทยาการศึกษาในฐานะผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการฝึกฝนเรื่องจิตใจมาเป็นพิเศษ ซึ่งเป็นส่วนที่เสริมความเชื่อมั่นของผู้มาปรึกษาต่อนักจิตวิทยาการศึกษา และยังพบว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธช่วยให้ผู้มาปรึกษาระลึกถึงแนวคิดทางพุทธศาสนาที่รู้จัก เช่น สติ (mindfulness) เป็นต้น การระลึกได้เช่นนี้มีส่วนช่วยให้ผู้มาปรึกษาอยู่กับปัจจุบัน (being in the present) และสามารถปล่อยวางจากความคิดที่เป็นอัตโนมัติต่าง ๆ (automatic thoughts) ของตน (Srichannil, 2014) การปรากฏขึ้นของสติในกระบวนการศึกษาดังที่กล่าวมานี้ สอดคล้องกับที่ T. E. Smith และคณะ (2016) พบว่า mindfulness ที่เป็นผลจากจิตบำบัดเชิงพรรณนาที่ถูกใช้เพื่อเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมพฤติกรรมทางการเงิน ที่สามารถแย้ง (antithesis) ต่อภาวะทางจิตที่ฝังตัวอยู่ภายใน ซึ่งผู้มาปรึกษาเคยเพิกเฉยหรือสังเกตได้โดยยาก เช่น พฤติกรรมที่มาจากแรงกระตุ้น (impulsive behavior) ได้ ผู้วิจัยจึงเห็นความเป็นไปได้ที่การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ประยุกต์สำหรับกระบวนการทางความหมายของเงิน จะสามารถเสริมทักษะหรือสมรรถนะที่ใช้ในการยับยั้งแรงกระตุ้นหรือความคิดอัตโนมัติที่เป็นโทษในทางการเงินได้เช่นกัน

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้อธิบายถึงภาวะปัญญาที่ปรากฏในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ว่ามีความสอดคล้องกับปัญญาในความหมายของสัมมาทิฐิ ดังที่พบว่าผู้มาปรึกษาสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตตามความจริง ทำให้มองเห็นสาเหตุของความทุกข์ที่เกิดขึ้น และตระหนักถึงแนวทางในการคลี่คลายจากความทุกข์ดังกล่าว ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสามารถจำแนกได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่ 1) ปัญญาในการรู้เท่าทันความทุกข์และสาเหตุของทุกข์ 2) ปัญญาในการละสาเหตุของทุกข์และอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน 3) การมีภาวะใจที่เป็นอิสระจากความบีบคั้น โดยปัจจัยที่เอื้อต่อการเกิดปัญญาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นการประกอบกันของปัจจัยภายนอกและปัจจัยภายใน ปัจจัยภายนอก ได้แก่ นักจิตวิทยาการศึกษา

เพื่อนและสมาชิกกลุ่ม สภาพแวดล้อม คนรอบข้าง ส่วนปัจจัยภายใน ได้แก่ การพิจารณาด้วยใจอันสงบนิ่งของผู้มาปรึกษา ดังที่พบว่าในขณะที่ผู้มาปรึกษากำลังเล่าเรื่อง และในขณะที่ฟังคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือกล่าวได้ว่าในทุกขณะที่ปรึกษา ผู้มาปรึกษามีการทำงานภายในใจ ด้วยการพิจารณาอย่างสงบอยู่ตลอดการปรึกษา

การเกิดขึ้นของปัญหาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมีโครงสร้างสอดคล้องกับหลักอริยสัจ 4 ดังที่ สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้อธิบายถึงขั้นตอนการเกิดขึ้นของปัญหาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่าแบ่งออกเป็น 2 ช่วง ช่วงแรกคือส่วนของทุกข์ ช่วงต่อมาคือส่วนของการพ้นทุกข์ ในแต่ละส่วนมีรายละเอียด ดังนี้

1. ฝ่ายทุกข์

1.1) กำหนดรู้ทุกข์ คือ การรู้ทุกข์ รู้โทษของทุกข์ และอยากกำจัดทุกข์

1.1.1) รู้ทุกข์ คือ ตระหนักรู้ทุกข์ที่เกิดขึ้นกับตน

1.1.2) รู้โทษของทุกข์ คือ การตระหนักรู้โทษของทุกข์ที่ส่งผลต่อตนเอง

1.1.3) อยากกำจัดทุกข์ คือ การตระหนักรู้ถึงความต้องการหลุดพ้นจากทุกข์

1.2) กำหนดรู้สาเหตุของทุกข์ เป็นการตระหนักรู้ในระดับเหตุผล โดยผู้มาปรึกษาตระหนักรู้ว่าความยึดติดของตนที่สวนทางกับความจริงคืออะไร แต่ยังไม่เข้าใจว่าสิ่งที่ยึดติดนั้นเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดทุกข์

2. ฝ่ายพ้นทุกข์

2.1) จุดเริ่มของปัญหา แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่

2.1.1) เกิดขึ้นเอง เป็นการเห็นชัดที่แวบเข้ามาในใจของผู้มาปรึกษาในขณะทำการปรึกษา

2.1.2) ตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ในระดับปัญญา คือการที่ผู้มาปรึกษาตระหนักรู้สาเหตุแห่งทุกข์ชัดเจนตามจริง จนปล่อยสิ่งที่ยึดซึ่งเป็นสาเหตุของทุกข์ลงได้ ส่วนใหญ่อาศัยนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ชวนพิจารณาและกระหว่างความหวังกับความจริง

2.2) ปัญญา เป็นผลให้ละเหตุของทุกข์และคลายทุกข์ สามารถอยู่ด้วยความจริงได้อย่างกลมกลืน ปัญญา หมายถึง ภาวะที่ปัญญาขับไล่อวิชชาในเรื่องที่ทำให้ทุกข์ใจออกไป มีผลให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง ไม่เป็นโทษต่อตนเองและสิ่งรอบข้าง ปัญญาที่พบในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมี 2 ลักษณะ

2.2.1) ปัญญาแบบฉับพลัน

2.2.2) ปัญญาแบบค่อย ๆ มา

ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในเรื่องจิต-เงินที่ผู้วิจัยพบจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้นมีเพียงชิ้นเดียว คือ กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย ของ ธาวิรรณ เทียมเมฆ (2551) ในที่นี้ภาวะสันโดษหมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่มีและสิ่งที่เป็นขณะนั้น ซึ่งได้มาตามกำลังความสามารถของตน อย่างถูกต้องชอบธรรม เมื่อบุคคลมีหรือได้สิ่งต่าง ๆ มาแล้ว ก็ใช้กำลังสติปัญญาความสามารถของตนในการใช้สอยและรักษาสิ่งเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ครอบคลุม 4 มิติของชีวิต ได้แก่

มิติที่ 1 ความยินดีพอใจในทรัพย์สินทางวัตถุ ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน

มิติที่ 2 ความยินดีพอใจในร่างกาย ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน

มิติที่ 3 ความยินดีพอใจในความรู้ความสามารถ ตามมี ตามได้ ตามกำลังของตน

มิติที่ 4 ความยินดีพอใจในบทบาทหน้าที่และสัมพันธภาพของตน ตามมี ตามได้ ตามกำลังรวมถึงภาระหน้าที่และสัมพันธภาพที่มาพร้อมกับบทบาทเหล่านั้นด้วย

ขอบเขตทั้ง 4 มิติที่ภาวะสันโดษครอบคลุมทุนหรือทรัพยากรที่คนใช้ในการดำเนินชีวิต จะเห็นได้ว่าเรื่องของเงินอยู่ในขอบเขตของมิติที่ 1 เท่านั้น และเมื่อพิจารณาถึงนิยามของภาวะสันโดษที่ว่า ภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่มีและสิ่งที่เป็นขณะนั้น ซึ่งได้มาตามกำลังความสามารถของตน อย่างถูกต้องชอบธรรม เมื่อบุคคลมีหรือได้สิ่งต่าง ๆ มาแล้ว ก็ใช้กำลังสติปัญญาความสามารถของตนในการใช้สอยและรักษาสิ่งเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (ธาวิรรณ เทียมเมฆ, 2551) จะเห็นได้ว่านิยามดังกล่าวมีความสอดคล้องกับความหมายของสุขภาวะทางการเงินเชิงปัจเจกบุคคล ตามที่ George (1994) ได้เสนอไว้ว่า สุขภาวะทางการเงินเชิงปัจเจก

บุคคล (the subjective side of financial well-being) คือ ความพึงพอใจ (satisfied) ที่บุคคลมีต่อทรัพยากรทางการเงิน (financial resources) ที่ตนมี และความพึงพอใจนั้นจะเกิดขึ้นได้จากการที่บุคคลใช้ปัญญาในการปรับตัว (adaptive wisdom) เข้ากับข้อจำกัดที่มีอยู่ (George, 1994)

กลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธสามารถเพิ่มภาวะสันโดษของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์กระบวนการกลุ่มแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเปิดเผยตนเองในกลุ่ม โดยเน้นวิธีการที่เอื้อให้สมาชิกตระหนักถึงความสันโดษหรือไม่สันโดษในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ทรัพย์สินหรือวัตถุสิ่งของ สุขภาพร่างกาย สติปัญญาและความรู้ความสามารถ และบทบาทหน้าที่ของตน การทำหน้าที่ดังกล่าวเอื้อให้สมาชิกบางคนเปิดเผยเรื่องราวที่แสดงถึงภาวะสันโดษในชีวิตของตน อาทิ ความสุขความพอใจที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ ในชีวิต แม้จะไม่ได้แสดงออกถึงการตระหนักในคุณค่าของสิ่งเหล่านั้นอย่างชัดเจน โดยในระหว่างการเปิดเผยเรื่องราวเหล่านั้น สมาชิกได้แสดงความห่วงใยและช่วยเหลือกัน และนำประสบการณ์ที่ปรากฏในกลุ่มมาใช้ในการพิจารณาตนเอง ทำให้สมาชิกตระหนักถึงภาวะสันโดษที่มีอยู่ในชีวิตตนชัดเจนยิ่งขึ้น ในตอนท้ายของกระบวนการ สมาชิกแสดงออกถึงการยอมรับต่อความผิดหวัง สูญเสีย และพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และในอีกทางหนึ่งสมาชิกก็เข้าใจและประเมินกำลังความรู้ความสามารถของตนได้ตรงตามจริง มีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมกับตนเอง มีความพร้อมในการลงมือปฏิบัติตามเป้าหมายด้วยความเพียรพยายาม และพร้อมรับผลที่จะตามมาไม่ว่าจะออกมาเช่นไรด้วย (ธาวีวรรณ เทียมเมฆ, 2551)

ข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานกับกระบวนการทางความหมายและทำงานกับเรื่องจิต-เงิน และการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงแนวทางการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ดังนี้

1. นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ และหลักอิทัปปัจจยา เพื่อใช้ในการเอื้ออำนวยการเกิดขึ้นของปัญญาในเรื่องทางการเงินที่ผู้มาปรึกษากำลังเป็นทุกข์ มีรายละเอียดดังนี้

- 1.1) นักจิตวิทยามีความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 อันเป็นความเข้าใจในกระบวนการเกิดทุกข์และออกจากทุกข์ อันจะช่วยให้ นักจิตวิทยามีความเข้าใจความ

ทุกข์ในเรื่องเงิน เพื่อเป็นแผนที่ในการดำเนินกระบวนการให้เอื้ออำนวยต่อการบ่มเพาะปัญญาของผู้มาปรึกษา จนสามารถคลายออกจากความคาดหวังและความทุกข์ในเรื่องเงินของตนได้ (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

1.2) นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในอริยสัจ 4 และกระแสความผันแปรตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัชยตา มาใช้ประยุกต์กับประสบการณ์ทางการเงิน เพื่อใช้ในการเอื้ออำนวยการพิจารณาความผันแปรและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความทุกข์ทางการเงินของผู้มาปรึกษา จนผู้มาปรึกษาเข้าใจขอบเขตที่ตนเข้าไปจัดการได้ตามจริง แทนที่ความคาดหวังที่เป็นเหตุของทุกข์ที่มีอยู่เดิม (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550; โสริช โพธิแก้ว, 2553)

2. เมื่อเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาฯ นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยการสังเกตและทบทวนประสบการณ์ทางการเงิน และความหมายของเงินที่มีอยู่ เช่น การใช้คำถามปลายเปิด หรือใช้การนำเสนอภาพเงิน เป็นสิ่งเร้าเงินที่กระตุ้นความคิดคำนึงที่มีต่อเงิน (Kushlev et al., 2012)

3. ในขณะดำเนินกระบวนการปรึกษาฯ นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) ตลอดกระบวนการปรึกษาฯ เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาฯ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษา ดังนี้

3.1) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยกระบวนการพรรณนาประสบการณ์ทางการเงินของผู้มาปรึกษา (Altmaier, 2013; T. E. Smith et al., 2016)

3.2) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อสร้างสัมพันธภาพเชิงรักษา (Srichannil, 2014)

3.3) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสำรวจและการตระหนักในความทุกข์ทางการเงินของตน ซึ่งเป็น

อริยสัจข้อที่ 1 ในกระบวนการปรึกษา (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

3.4) นักจิตวิทยาการศึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวย การพิจารณาและตระหนักในรอยแยก (identify-split) ของความคาดหวังทางการเงินที่ ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (ตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจตา) ที่ปรากฏอยู่ใน เรื่องที่กำลังปรึกษา ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 2 ในกระบวนการปรึกษา (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

3.5) นักจิตวิทยาการศึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อ เอื้ออำนวยการรู้แจ้งเห็นจริง (realization) ซึ่งเป็นภาวะที่ผู้มาปรึกษามีความพึงพอใจ ทางการเงินได้เพราะสามารถคลายความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริง การ คลายความคาดหวังได้นั้นเกิดจากการที่ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญา คือ เข้าใจความจริง ตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจตาที่มีอยู่ในประสบการณ์ทางการเงินของตนได้ ซึ่ง เป็นอริยสัจข้อที่ 3 และ 4 ในกระบวนการปรึกษา (George, 1994; โสริช โพธิแก้ว, 2553; ธาวิวรรณ เทียมเมฆ, 2551)

3.6) นักจิตวิทยาการศึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อ เอื้ออำนวยการใช้ปัญญาพิจารณาแนวทางในการปรับตัว บริหารจัดการ หรือ ตอบสนองทางการเงินตามกำลังความสามารถและข้อจำกัดที่มีให้มีความชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 4 (Cox & McAdams, 2014; Davis & Novoa, 2013; George, 1994; โสริช โพธิแก้ว, 2553; ธาวิวรรณ เทียมเมฆ, 2551)

4. นักจิตวิทยาการศึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยการสรุปประสบการณ์เป็นช่วง ๆ โดยเฉพาะในช่วงสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้ทบทวนและ รวบรวมคุณค่าทางความหมายของเงินต่าง ๆ ที่ปรากฏในกระบวนการปรึกษาในครั้งนั้น (Caldwell, 2005; J. Park et al., 2015; T. E. Smith et al., 2016; Vanhooren et al., 2015; โสริช โพธิแก้ว, 2553)

4. วิธีการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ

4.1) การศึกษากระบวนการสร้างความหมายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

นักจิตวิทยาการปรึกษาและนักจิตบำบัดมีความสนใจในการศึกษากิจกรรมการสร้างความหมายที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด เพราะการสร้างความหมายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่แสดงถึงความสำเร็จในการปรับตัวได้ของผู้มาปรึกษา ความสนใจส่วนมากได้มุ่งไปที่การวิเคราะห์บทสนทนา (Discourse analysis) (Avdi, 2005) ดังที่ในปัจจุบันมีวิธีการวิเคราะห์บทสนทนาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอยู่มากมาย (Piazza-Bonin et al., 2016; Salvatore, Gelo, Gennaro, Manzo, & Al Radaideh, 2010) ในอีกทางหนึ่งความเข้าใจในระดับที่เข้าถึงประสบการณ์ภายในบุคคลเป็นสิ่งที่ประโยชน์อย่างยิ่งยวดต่อนักจิตวิทยาที่เป็นนักปฏิบัติ (practitioners) เพราะจะช่วยให้ นักจิตวิทยาการปรึกษาเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจากมุมมองของผู้มาปรึกษาได้ (Nuttall, 2006; Srichannil, 2014)

การศึกษาเชิงคุณภาพมีความเข้ากับจุดมุ่งหมายในการศึกษากิจกรรมการสร้างความหมาย เพราะธรรมชาติของกระบวนการทางความหมายก็เชื่อมโยงกับวิธีการรับรู้และประสบการณ์ส่วนบุคคล จึงจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลจากการพรรณนาของผู้สร้างความหมาย (Gillies & Neimeyer, 2006; Leung, 2010; Vilenica, Shakespeare-Finch, & Obst, 2013; Wang et al., 2015) แม้จะปรากฏว่ามีความพยายามในการนำวิธีการศึกษาเชิงปริมาณมาศึกษาทางความหมายอยู่บ้าง (Barone-Chapman, 2007; Gillies & Neimeyer, 2006; Schlegel & Hicks, 2016) แต่ก่อนที่จะพัฒนามาสู่การศึกษาเชิงปริมาณได้ก็ต้องอาศัยข้อมูลหรือทฤษฎีที่ได้มาจากการศึกษาเชิงคุณภาพ (Abe, 2015; Botha, 2014; Oyserman, 2011) อีกทั้งรากฐานของกระบวนการทัศน์ทางปฏิฐานนิยม (positivism) ที่มองการมีอยู่ของความจริง (reality) อย่างเป็นอิสระจากจิตใจมนุษย์ ทำให้ระเบียบวิธีของการศึกษาเชิงปริมาณไม่สามารถจับความซับซ้อน (complexity) และเข้มข้น (richness) ของการปฏิสัมพันธ์ในบริบทของการทำจิตบำบัดได้ ในขณะที่การศึกษาเชิงคุณภาพสามารถทำให้เห็นภาพของทั้งกระบวนการเชิงบำบัด (therapeutic process) จากมุมมองของผู้มาปรึกษาได้ ซึ่งเป็นข้อมูลที่นักจิตวิทยาการปรึกษานำไปใช้ในการปฏิบัติงานของตนได้ (Srichannil, 2014)

4.2) แนวความคิดพื้นฐานของการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ

ความสนใจในทางจิตวิทยาต่อการทำความเข้าใจความซับซ้อนของสิ่งที่เรียกว่า “ประสบการณ์” ซึ่งผนวกรวมทั้งมุมมองและความหมายที่บุคคลมีต่อความสัมพันธ์และโลกในแบบเฉพาะตนเอาไว้ ดังนั้นการที่ผู้ศึกษาจะเข้าถึงประสบการณ์การมีชีวิตของมนุษย์ได้ ผู้ศึกษาก็ต้องเข้าไปสัมผัสประสบการณ์นั้นให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ มุมมองเช่นนี้สอดคล้องกับแนวคิดทางปรากฏการณ์วิทยา และเป็นพื้นฐานของการวิธีการวิจัยแบบวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) (J. A. Smith et al., 2009) ที่เกิดขึ้นจากความเคลื่อนไหวทางปรัชญาที่มองไปยังความสำคัญของประสบการณ์การมีชีวิต (lived experience) ที่ริเริ่มโดย Jonathan Smith (J. A. Smith, 2011) และเผยแพร่ออกไปในฐานะวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพสำหรับการศึกษาทางด้านจิตวิทยา (Palmer et al., 2010; J. A. Smith, 2011; Srichannil, 2014; Tomkins & Eatough, 2010)

แนวคิดทางทฤษฎีที่เป็นพื้นฐานของวิธีการวิจัยแบบวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ IPA อยู่ในขอบข่ายทางปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological) อรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutic) (ศาสตร์การตีความ) และการศึกษาเฉพาะบุคคล (idiographic) ทำให้ลักษณะเด่นของ IPA คือ การตีความที่ใช้เพื่อทำความเข้าใจความสัมพันธ์ที่บุคคลอื่นมีต่อโลก และมุ่งไปที่ความหมายที่พวกเขาสร้างขึ้นให้กับกิจกรรมและสิ่งที่เกิดขึ้นต่อเขาเหล่านั้น แนวคิดพื้นฐานดังกล่าวพัฒนาขึ้นมาจากแนวคิดของปรากฏการณ์วิทยาที่สำคัญทางปรากฏการณ์วิทยา ได้แก่ Husserl ที่ให้ความสำคัญต่อประสบการณ์และการรับรู้ประสบการณ์ และต่อยอดสู่มุมมองที่ Heidegger, Merleau-Ponty, และ Sartre มองความเป็นบุคคลว่า บุคคลคือการประสานและฝังอยู่ในโลกของวัตถุและความสัมพันธ์ ภาษาและวัฒนธรรม สิ่งที่มีสัมผัสและการใส่ใจ แนวคิดต่อความเป็นบุคคลดังกล่าว ทำให้มุมมองทางปรากฏการณ์วิทยาในภายหลังย้ายจากแนวทางเชิงพรรณนาและอูตรวิสัย (transcendental) ของ Husserl มาสู่การมุ่งทำความเข้าใจมุมมองที่บุคคลเกี่ยวข้องในโลกของการมีชีวิตด้วยแนวทางเชิงตีความมากขึ้น โดยเฉพาะอิทธิพลจากแนวคิดของ Heidegger ที่มองปรากฏการณ์วิทยาในฐานะการปฏิบัติการทางอรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutic enterprise) จากกระแสพัฒนาการทางปรัชญาที่กล่าวไปนี้ IPA จึงให้ความสำคัญกับการทดสอบว่าปรากฏการณ์

ที่ถูกศึกษานั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร และการวิเคราะห์จะเข้ามาเกี่ยวข้องในการสนับสนุนและทำให้การปรากฏขึ้นนั้นเป็นที่เข้าใจได้ (J. A. Smith et al., 2009)

การตีความใน IPA เป็นอรรถปริวรรตศาสตร์สองชั้น (double hermeneutic) กล่าวคือ ชั้นที่หนึ่งเป็นการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพยายามที่จะทำความเข้าใจโลกส่วนบุคคลและสังคมของตน ส่วนชั้นที่สอง เพื่อตอบสนองความพยายามของนักวิจัยแบบ IPA ในการทำความเข้าใจกิจกรรมการทำความเข้าใจ (sense-making) ของผู้อื่น นักวิจัยจึงพยายามที่จะทำความเข้าใจความพยายามในชั้นแรก (ความพยายามที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่ทำความเข้าใจโลกของตน) เพิ่มขึ้นอีกชั้นหนึ่ง การพยายามของนักวิจัยในการทำความเข้าใจเช่นนั้น ต้องยึดถือมุมมองการให้ความสำคัญกับประสบการณ์ตามบริบทที่มีต่อตัวเจ้าของประสบการณ์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า IPA ให้ความสำคัญกับการเข้าใจประสบการณ์ที่บุคคลมีต่อโลกและตนเอง การอธิบายย้อนหลังจึงเป็นข้อมูลสำคัญ ในการเข้าถึงประสบการณ์และการตีความที่บุคคลมีต่อสถานการณ์หนึ่ง ๆ และการตีความก็เป็นกระบวนการเข้าใจในสิ่งที่สามารถเข้าถึงได้ (enable) ไปจนถึงซับซ้อน (complicates) ที่อยู่ในข้อมูลนั้น (Nuttall, 2006; Palmer et al., 2010; J. A. Smith, 2011; Tomkins & Eatough, 2010)

จากปรัชญาพื้นฐานของ IPA จึงเห็นได้ว่าญาณวิทยา (epistemology) ของ IPA เป็นแบบอุปนัยที่สร้างความรู้จากการข้อมูลที่รวบรวมได้จากการสังเกต มาใช้ทำความเข้าใจประสบการณ์ชีวิตอย่างละเอียด และนำเสนอความเข้าใจในประสบการณ์นั้นด้วยตัวของมันเองให้มากที่สุดที่เป็นไปได้ IPA จึงไม่ให้ความสำคัญกับการสร้างขอบเขตความรู้เชิงระบบแก่ประสบการณ์ที่ถูกศึกษา (J. A. Smith et al., 2009) โดยเมื่อพิจารณาจากมุมมองทางปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological) ก็จะได้เห็นว่า IPA เป็นระเบียบวิธีที่มุ่งในการทำความเข้าใจประสบการณ์มนุษย์และความหมายที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยให้ต่อประสบการณ์นั้น ในขณะที่มองจากส่วนของอรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutic) ก็จะได้เห็นว่า IPA มุ่งที่กระบวนการวิเคราะห์กิจกรรมการสร้างความหมายที่เกี่ยวข้อง และในส่วนของการศึกษาความเฉพาะตน (idiographic) IPA ก็ให้ความสำคัญต่อความจำเพาะเจาะจง (particular) ของตัวบุคคล (Palmer et al., 2010; J. A. Smith, 2011; Srichannil, 2014; Tomkins & Eatough, 2010)

การศึกษาแบบ IPA มีความมุ่งหมายในการทำความเข้าใจรายละเอียดของมุมมองที่บุคคลมีต่อประสบการณ์ในปรากฏการณ์เฉพาะ อาทิ เหตุการณ์ กระบวนการ ความสัมพันธ์ ทำให้ต้องการ

การวิเคราะห์เชิงลึกและเป็นระบบ และต้องใช้กลุ่มผู้ให้ข้อมูลขนาดเล็ก ที่ต้องถูกเลือกมาอย่างเจาะจงตามวัตถุประสงค์ในการศึกษา (purposively-selected) ความต้องการตามที่กล่าวไปข้างต้นนี้ทำให้การวิเคราะห์แบบรายกรณีเป็นวิธีการที่ใช้ได้ดีในการศึกษาแบบ IPA การศึกษาเจาะจงไปยังประสบการณ์เฉพาะบุคคลจนถึงระดับรายกรณี (single case) เป็นประเด็นหนึ่งที่ทำให้ IPA ถูกมองว่าขัดกับมุมมองพื้นฐานของการศึกษาทางจิตวิทยา ที่มักมุ่งแสวงหาทฤษฎีของพฤติกรรมที่ครอบคลุมมนุษย์โดยทั่วไป แต่ J. A. Smith และคณะ (2009) ยืนยันว่าการศึกษารายกรณีภายใต้วิธีการของ IPA นั้น เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเชื่อมโยงข้อค้นพบเชิงปรากฏการณ์สู่ข้อค้นพบเชิงระบบของจิตวิทยาได้ (J. A. Smith et al., 2009)

คุณค่าของการทำความเข้าใจจิตวิทยาเชิงคุณภาพ (qualitative psychology) มาจากการเข้าใจอย่างลึกซึ้งในประสบการณ์มนุษย์ การเข้าถึงกระแสความเคลื่อนไหวทางภาพที่มาจากมุมมองเฉพาะส่วน (part) กับภาพรวม (whole) เป็นเนื้อหาสำคัญที่ได้จากการวิเคราะห์ในเชิงคุณภาพ (Tomkins & Eatough, 2010) แม้ J. A. Smith (2011) จะกล่าวว่าการวิจัยแบบ IPA อาจไม่ใช่วิธีการที่สามารถเข้าถึงประสบการณ์ได้โดยตรง แต่ระเบียบวิธีของ IPA ก็เป็นความพยายามในการหาวิธีที่สมานเข้ากับประสบการณ์ที่ถูกศึกษาให้ได้มากที่สุด จึงมีความเป็นไปได้ที่จะนำ IPA ไปใช้ทำความเข้าใจประสบการณ์ทุกแบบได้ และในทางปฏิบัติที่ผ่านมาก็ปรากฏว่ามีการนำ IPA ไปใช้ในการทดสอบประสบการณ์เชิงอัตถิภาวนิยม (existential) ของผู้เข้าร่วมงานวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวิจัยในสาขาจิตวิทยาสุขภาพ (J. A. Smith, 2011) โดยเฉพาะในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพของผู้ป่วยและการตอบสนองทางจิตวิทยาของผู้ป่วยต่อการรักษา เพราะทำให้นักวิชาชีพด้านสุขภาพเข้าใจโลกการมีชีวิต (live world) ของผู้ที่เข้ามารับการรักษาได้ (Biggerstaff & Thompson, 2008)

จากทฤษฎีพื้นฐานและปรัชญาที่อยู่เบื้องหลังการวิจัยแบบวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (IPA) ทำให้ผู้วิจัยเลือกวิธีวิจัยดังกล่าวเป็นวิธีในการวิจัยครั้งนี้ เพราะมีกระบวนการค้นและญาณวิทยาที่สอดคล้องกับความมุ่งหมายในการวิจัยครั้งนี้ กล่าวคือ ผู้วิจัยมุ่งหมายให้การวิจัยครั้งนี้ได้ความรู้ที่ทำความเข้าใจพลวัตในการสร้างความหมายของเงินที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธเน้นความหมายของเงิน และความหมายของเงินที่เกิดขึ้นจากกระบวนการดังกล่าว โดยทำความเข้าใจผ่านประสบการณ์การมีชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยละเอียดและมีชีวิตให้มากที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ โดยมีได้มุ่งหมายในการกำหนดขอบเขตเชิงระบบให้แก่ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

4.3) แนวทางการดำเนินการวิจัย

IPA เป็นระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพแบบอิงประสบการณ์ (experiential qualitative methods) แม้ว่า IPA จะมีการวิเคราะห์ทางภาษา (linguistically) เหมือนการวิจัยเชิงคุณภาพอิงวาทกรรม (discursive qualitative methods) ก็ตาม แต่แนวทางการวิเคราะห์คำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นเป็นไปเพื่อเรียนรู้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยมีการตอบสนองทางการรู้คิด (cognitive) และอารมณ์ (affective) ต่อสิ่งที่พวกเขาประสบอย่างไร แนวทางการวิเคราะห์เช่นนี้ทำให้ IPA แตกต่างกับการศึกษาเชิงคุณภาพแบบอิงวาทกรรมอย่างชัดเจน เพราะการวิจัยเชิงคุณภาพแบบอิงวาทกรรมมุ่งแสวงหาการอธิบาย (account) ประสบการณ์จากวัตถุดิบทางภาษาที่อยู่ในคำกล่าวของผู้เข้าร่วมการวิจัย กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ นักวิจัย IPA สนทนากับผู้เข้าร่วมงานวิจัยและวิเคราะห์สิ่งที่พวกเขาพูด ด้วยความพยายามที่จะเรียนรู้ว่า พวกเขาทำความเข้าใจในประสบการณ์ของพวกเขาอย่างไร ในขณะที่การวิเคราะห์วาทกรรม จะทดสอบในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าว เพื่อเรียนรู้ว่าพวกเขาสร้างการอธิบายประสบการณ์อย่างไร (J. A. Smith, 2011)

ตามระเบียบวิธีของ IPA เพื่อตอบประเด็นงานวิจัยด้วยการเข้าถึงประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้น นักวิจัยอาศัยกระบวนการในการเข้าร่วม (engagement) และการตีความ (interpretation) วิธีการคิดของผู้เข้าร่วมงานวิจัย และพยายามเข้าถึงมุมมองของผู้เข้าร่วมงานวิจัยในฐานะของการเป็นคนวงใน (insider) (Nuttall, 2006; J. A. Smith, 2011) จึงจำเป็นที่ต้องตีความในลักษณะเป็นอรรถปริวรรตศาสตร์สองชั้น (double hermeneutic) (Nuttall, 2006; J. A. Smith, 2011; Tomkins & Eatough, 2010) เนื่องจากนักวิจัยต้องจัดการความซับซ้อนในการตีความสิ่งที่ได้รับจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยยึดถือว่าสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยอธิบายออกมานั้นเป็นข้อเท็จจริงที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยดึงมาจากประสบการณ์ของตน และนักวิจัยต้องเห็นว่าในขณะที่ทำการอธิบายนั้น ตัวผู้เข้าร่วมการวิจัยเองก็ต้องทำการเข้าร่วม (engagement) และทำความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองมาขั้นหนึ่งก่อน ขั้นที่สองคือการที่นักวิจัยพยายามทำความเข้าใจในการทำความเข้าใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่อยู่ในขั้นแรก หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ นักวิจัยต้องพยายามทำความเข้าใจ การทำความเข้าใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยต่อสิ่งที่เกิดขึ้นกับตน (J. A. Smith, 2011) เมื่อพิจารณาจากตัวผู้ที่ทำการตีความ ขั้นแรกจึงเป็นส่วนของผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่ทำความเข้าใจ (make sense) หรือตีความ (interpret) ปรากฏการณ์ที่สนใจ และอธิบายการตีความนั้นส่งให้กับนักวิจัย ขั้นต่อมาเป็น

ส่วนที่นักวิจัยพยายามทำความเข้าใจการตีความของผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วยการทำความเข้าใจแบบร่วมรู้สึก (empathizing) ต่อความเข้าใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมกับตั้งคำถามในความเข้าใจนั้นไปพร้อมกัน (Vicary, Young, & Hicks, 2016)

IPA เป็นการอธิบายความเป็นเฉพาะบุคคล (idiographic) ทำให้นักวิจัยต้องคำนึงอยู่เสมอถึงหลักสำคัญของการศึกษาความเฉพาะตน (idiography) ที่มี 2 ประการ คือ 1) การวิเคราะห์อย่างละเอียดในแต่ละรายกรณี (detailed analysis of each single case) และ 2) การทำความเข้าใจโดยละเอียดว่าผู้เข้าร่วมงานวิจัยทำความเข้าใจปรากฏการณ์เฉพาะนั้นอย่างไร ด้วยข้อตกลงในการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างละเอียดเป็นรายกรณีเช่นนี้ ทำให้บางครั้งจำเป็นต้องเขียนรายงานการวิจัยในรูปแบบการศึกษารายกรณี (single case-studies) หรือยกเฉพาะกรณี เพื่อแสดงรายละเอียดเชิงลึกของประสบการณ์เฉพาะบุคคล ด้วยความเข้มข้นของกิจกรรมในการศึกษาแต่ละกรณีตามระเบียบของ IPA เช่นนี้ ทำให้การดำเนินการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็กมีความเพียงพอต่อการสร้างความกระจ่างให้กับประเด็นงานวิจัย (J. A. Smith, 2011; J. A. Smith et al., 2009)

J. A. Smith (2011) แนะนำเกณฑ์การดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่างขนาดต่าง ๆ ได้แก่ นักวิจัยต้องมีขนาดกลุ่มตัวอย่างที่เพียงพอที่จะสร้างความหนาแน่น (density) ของหลักฐาน (evidence) สำหรับคลังข้อมูล (corpus) ที่อยู่ในแต่ละธีม (theme) สำหรับกลุ่มตัวอย่างขนาด 1-3 คน นักวิจัยต้องทำการสกัด (extracts) ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยทุกคนมาใส่ไว้ในทุกธีม ส่วนกลุ่มตัวอย่างขนาด 4-8 คน นักวิจัยต้องทำการสกัดข้อมูลจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยอย่างน้อย 3 คนมาไว้ในทุกธีม และสำหรับกลุ่มตัวอย่างขนาดเกินกว่า 8 คน นักวิจัยต้องทำการสกัดจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยอย่างน้อย 3 คนไว้ในทุกธีม และเพิ่มการประเมินความโดดเด่น (prevalence) ของธีม หรือมีการสกัดจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยจำนวนครึ่งหนึ่งสำหรับทุกธีม (J. A. Smith, 2011)

วิธีการรวบรวมข้อมูลที่นิยมใช้ใน IPA ส่วนมากจะเป็นการสัมภาษณ์ เนื่องจากความเชื่อในการร้อยโยงเชื่อมต่อประสบการณ์ การที่นักวิจัยจะเข้าถึงขอบเขตของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย จะทำได้โดยอาศัยองค์ประกอบที่เอื้อต่อการกล่าวถึงประสบการณ์ ซึ่งจะเชื่อมโยงถึงการทำความเข้าใจและการตอบสนองของตัวผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ การสัมภาษณ์จึงเป็นวิธีการรวบรวมข้อมูลที่สอดคล้องกับมุมมองดังกล่าวมากที่สุด และมีการบันทึกเสียง เพื่อนำเสียงที่บันทึกไว้มาถอดความเป็นตัวอักษร ถึงจะเป็นข้อมูลที่พร้อมสำหรับการวิเคราะห์ ดังนั้นกระบวนการสัมภาษณ์จึงเป็นส่วนที่

สำคัญมากในการวิจัย เพราะการสัมภาษณ์ที่ดีจะทำให้ได้ข้อมูลที่ดีสำหรับการวิเคราะห์ต่อไป (J. A. Smith, 2011) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเชิงลึก (in-depth semi-structured interviewing) เป็นวิธีการรวบรวมข้อมูลที่ใช้กันอยู่โดยทั่วไปสำหรับการวิจัยแบบ IPA เนื่องจากความต้องการพื้นฐานในการดำเนินการวิจัยแบบ IPA นั้น คือการวิเคราะห์รายละเอียดการอธิบายส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมงานวิจัยอย่างเข้มข้นในเชิงคุณภาพ (J. A. Smith, 2011) และรูปแบบการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth individual interview) ยังถือกันว่าเป็นรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดในการรวบรวมข้อมูลสำหรับ IPA เพราะนอกจากจะเข้ากันได้ดีกับข้อตกลงพื้นฐานในเรื่องความเฉพาะบุคคล (idiographic) แล้ว ยังเป็นรูปแบบที่เอื้อต่อการเชื่อเชิญให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเรียบเรียงเรื่องราวความคิด และความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์เป้าหมาย และยังเอื้อต่อการพัฒนาสัมพันธภาพในการสนทนา (rapport) และง่ายต่อการสร้างความเข้าใจแก่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเมื่อต้องการทำการสำรวจรายละเอียดของสิ่งที่กำลังระลึกอยู่ได้ (Palmer et al., 2010)

การพัฒนาแนวการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่เหมาะสมกับ IPA นักวิจัยนิยมสร้างแนวการสัมภาษณ์ขึ้นมาเป็นบทโดยสังเขป (prompt sheet) ที่บรรจุคำถามหลักสำหรับอภิปรายกับผู้เข้าร่วมการวิจัย สิ่งสำคัญประการหนึ่งที่นักวิจัยต้องตระหนักก็คือ การให้ผู้เข้าร่วมงานวิจัยเป็นผู้นำในระหว่างการสัมภาษณ์ แนวทางการสัมภาษณ์ (interview schedule) ที่นักวิจัยวางไว้จึงเป็นไปเพื่อให้ผู้วิจัยใช้เป็นแนวทางการสนทนาเท่านั้น ไม่ได้เป็นไปเพื่อกำหนด (prescriptive) และจำกัดการแสดงออกถึงสิ่งที่อยู่ในความสนใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย แล้วหลังสิ้นสุดการสัมภาษณ์ การถอดบทสนทนาเป็นตัวอักษรต้องมีความเที่ยงตรงที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ นักวิจัยจึงควรใส่รายละเอียดต่าง ๆ ไว้ในข้อมูลการถอดบทสนทนา ที่บ่งชี้ถึงสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามจริง อาทิ การหยุด การเงียบ เสียงสัมภาษณ์ที่ได้ยินไม่ชัด ความผิดพลาดต่าง ๆ ที่ปรากฏชัดเจน เพื่อแสดงถึงพลวัต (dynamic) ที่เกิดขึ้นในการสนทนา (Biggerstaff & Thompson, 2008)

นักวิจัย IPA อาจนำแหล่งข้อมูลอื่น ๆ นอกเหนือจากการสัมภาษณ์ เช่น ไดอารี่ จดหมาย หรือแบบสอบถาม ที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยให้ไว้เป็นข้อมูล มาใช้เป็นประโยชน์ในการยืนยันข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ในการวิจัย IPA นักวิจัยจึงอาจขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนไดอารี่เพื่อบันทึกความคิด และประสบการณ์ของเขาไว้ (Biggerstaff & Thompson, 2008) แต่ก็มีสิ่งทีนักวิจัยต้องตระหนักถึง ผลจากการขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเขียนบันทึก เพราะการเขียนไดอารี่ (diary) หรือบันทึก (journal)

เป็นวิธีการที่เอื้ออำนวยกระบวนการเรียนรู้ (facilitate learning) อย่างหนึ่ง ที่ทำให้เกิดการเรียนรู้เชิงรุก (active learning) แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ (Brooman & Darwent, 2012; Vicary et al., 2016) เนื่องจากการเขียนบันทึกเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดการไตร่ตรอง (reflection) ประสบการณ์หรือเนื้อหาที่รับมามากขึ้น การสะท้อนหรือไตร่ตรอง (reflect) เป็นกระบวนการที่บุคคลนำประสบการณ์จากอดีตมาทบทวน ทำให้การคิดไตร่ตรองลึกลงไปในประสบการณ์ เกิดการเชื่อมโยงระหว่างความคิดและทางเลือกในการปฏิบัติตนสำหรับสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคต และทำให้บุคคลสามารถรับผิชอบหรือตอบสนองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองได้มากยิ่งขึ้น การสะท้อนตนผ่านการเขียนจึงอาจไม่เป็นเพียงข้อมูลสนับสนุน แต่มีคุณลักษณะในการจัดกระทำที่สนับสนุนให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนไปพร้อมกันด้วย อีกทั้งนักวิจัยต้องตระหนักถึงขอบเขตการเขียนบันทึกที่แตกต่างกัน โดยทั่วไป บันทึก (journal) มักจะมีการลำดับเหตุผลที่มีโครงสร้างชัดเจน มักเขียนเกี่ยวกับข้อมูลและความรู้ไปจนถึงการตระหนักรู้ในตน ในขณะที่ไดอารี่ (diary) นั้น ผู้เขียนมีอิสระในการเปิดเผยตน (self-disclosure) ด้านความรู้สึกและความคิดได้อย่างเต็มที่ ซึ่งนักวิจัยอาจจะพบข้อจำกัดจากการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนมีความสามารถในการบรรยายความรู้สึกนึกคิดของตนไม่เท่ากัน (Brooman & Darwent, 2012)

IPA ไม่ได้กำหนดให้ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นแบบใดแบบหนึ่งอย่างตายตัว ตามจริงแล้วการวิเคราะห์เป็นการประยุกต์และยืดหยุ่นไปตามเนื้อหา ซึ่ง Biggerstaff และ Thompson (2008) ได้สรุปขั้นตอนการทำ IPA ว่ามีอยู่ทั้งหมด 4 ช่วงใหญ่ ๆ ได้แก่ 1) การที่นักวิจัยเข้าไปมีส่วนร่วมกับข้อความ 2) การระบุธีมขั้นต้น 3) การจัดกลุ่มธีมเข้าด้วยกันเป็นชั้น (cluster) และ 4) การจัดเรียงธีมเข้าไว้ในตารางสรุป เริ่มต้นจากบทบาทของนักวิจัยแบบ IPA ที่ต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจข้อมูล ซึ่งนักวิจัยต้องใช้ข้อสันนิษฐานและประสบการณ์ของตนในการวิเคราะห์ ดังนั้น เพื่อให้ นักวิจัยเข้าถึงความจริงตามข้อมูลจากการถอบทสนทนาให้ได้มากที่สุด ก่อนเริ่มต้นวิเคราะห์ข้อมูล นักวิจัยจึงต้องทำการพิจารณาอคติและกระบวนการของตนก่อน (Biggerstaff & Thompson, 2008; Palmer et al., 2010) แม้ว่าในปัจจุบันการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์วิเคราะห์ข้อมูลอาจเป็นทางหนึ่งที่จะช่วยป้องกันอคติของนักวิจัยได้บ้าง แต่พบว่าความลุ่มลึกในการวิเคราะห์ยังไม่อาจทดแทนการวิเคราะห์ด้วยคนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นของการตีความ (Vicary et al., 2016)

นักวิจัยนำเสียงที่บันทึกจากการสัมภาษณ์มาถอดข้อความเป็นตัวอักษรเพื่อใช้เป็นข้อมูล และนำข้อมูลที่ได้มาทำการเข้ารหัส (coding) โดยนักวิจัยทำการวิเคราะห์การยืนยัน (claim) การให้ความสำคัญ (concerns) และทำความเข้าใจ (understandings) ในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อประสบการณ์นั้น ๆ อย่างใกล้ชิดเป็นรายบุคคล โดยพิจารณาอย่างละเอียดแบบบรรทัดต่อบรรทัด ซึ่งนักวิจัยต้องให้ความสนใจอย่างใกล้ชิดต่อการใช้ภาษาควบคู่ไปด้วย เมื่อทำการเข้ารหัสแล้วก็นำข้อความเหล่านั้นมาจัดธีม (theme) โดยระบุแบบแผน (patterns) ที่มีลักษณะร่วมกัน (commonality) ของวัตถุดิบทางประสบการณ์ที่อยู่ในคลังข้อมูล หลังจากนั้นนักวิจัยทำการอภิปราย (dialogue) ความเข้าใจของตนกับข้อมูลที่มี เพื่อตรวจสอบความเข้าใจว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความหมายอย่างไรต่อบริบทที่เขากำลังให้ความสำคัญ (concerns) นั้น กระบวนการทั้งหมดนี้ แม้ นักวิจัยจะดำเนินการวิเคราะห์ด้วยความละเอียดอ่อนและระมัดระวัง แต่นักวิจัยก็ต้องอ่านข้อมูลวนไปวนมาหลายรอบ เพื่อเป็นการตรวจสอบข้อสันนิษฐานและการตัดสินใจที่นักวิจัยมีต่อข้อมูล การดำเนินการกับข้อมูลของนักวิจัย IPA โดยทั่วไปจึงดำเนินไปในลักษณะเป็นวงรอบ (circular) ที่นักวิจัยจะทำการพิจารณาซ้ำ ๆ (iterative) เพื่อพัฒนาคำอธิบายเชิงตีความในลักษณะของการสร้างความรู้แบบอุปนัย (inductive) ที่ดียิ่งขึ้น (Biggerstaff & Thompson, 2008; Palmer et al., 2010)

ผลจากการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความที่มีคุณภาพดี จะมีสมดุลระหว่างการแสดงตัวอย่างของความร่วมกัน (convergence) กับความแตกต่างกัน (divergence) ซึ่งลำพังเพียงนำเสนอทั้งสองส่วนนี้ก็ยังไม่เพียงพอ แต่นักวิจัยต้องพยายามแสดงถึงเส้นทางที่ซับซ้อนต่าง ๆ มีบทบาทต่อตัวบุคคลนั้นด้วย (J. A. Smith, 2011) การดำเนินการวิเคราะห์เพื่อนำไปสู่ผลวิจัยที่มีความสมดุลดังกล่าว นักวิจัยต้องคำนึงถึงการจัดการปรากฏการณ์ส่วนย่อย (part) กับภาพรวม (whole) ซึ่งอาศัยแนวความคิดในทางอรรถปริวรรตศาสตร์ว่า ทิศทางของภาพรวมจะถูกนำเสนอโดยชีวิตที่เต็มใบ (a complete life) และผลงานที่เสร็จสิ้น (a complete oeuvre) ปรากฏเป็นการอธิบายหรือประโยคที่สมบูรณ์ (a complete account or a complete sentence) ที่สอดคล้องกับส่วนย่อยที่ยกมานำเสนอด้วยฉากจากชีวิตช่วงหนึ่ง (a single life-episode) ในการตีความด้วยแนวคิดดังกล่าว นักวิจัยต้องพิจารณาควบคู่กับมุมมองทางปรากฏการณ์วิทยาด้วย ดังนั้นในการสร้างส่วนย่อยที่นำไปสู่การสร้างปรากฏการณ์และประสบการณ์ ซึ่งมักปรากฏผ่านรูปแบบของหน่วยทางความหมาย

(meaning unit) หรือธีม (theme) นักวิจัยก็ต้องให้ความสำคัญกับการหาโครงสร้างรวมของปรากฏการณ์หรือประสบการณ์ควบคู่ไปด้วย (Tomkins & Eatough, 2010)

ระเบียบการวิจัยแบบ IPA เพิ่งได้รับการพัฒนาขึ้นมาไม่นาน และอาจกล่าวได้ว่าระเบียบวิธีดังกล่าวยังอยู่ในช่วงเวลาของการพัฒนา ทำให้มีนักวิจัยและนักจิตวิทยาจำนวนไม่มากนักที่มีความเข้าใจและประสบการณ์เพียงพอต่อการดำเนินงานวิจัยนี้ให้มีคุณภาพที่ดีเยี่ยมได้ ดังนั้นสิ่งที่สำคัญที่ติดเกี่ยวกับการดำเนินการวิเคราะห์ที่มีคุณภาพสูง คือ การดำเนินงานวิจัยที่มีความเข้มงวด (rigour) กับคุณลักษณะพื้นฐานของ IPA และมีการตีความอย่างเที่ยงธรรม (fair) ซึ่งสามารถพิจารณาได้จากสิ่งที่ปรากฏในรายงานการวิจัย เพื่อให้ นักวิจัยพัฒนารายงานการวิจัยมีคุณภาพเป็นที่ยอมรับได้นั้น เกณฑ์ที่นักวิจัยควรปฏิบัติ คือ 1) มีความชัดเจนในการดำเนินการวิจัยที่อยู่บนรากฐานของหลักการพื้นฐานทางทฤษฎี ได้แก่ ปรากฏการณ์นิยมวิทยา อรรถปริวรรตศาสตร์ และการศึกษาลักษณะเฉพาะบุคคล 2) แสดงความโปร่งใสเพียงพอที่จะทำให้ผู้อ่านเห็นว่านักวิจัยทำอะไรบ้าง 3) แสดงการวิเคราะห์ที่ต่อเนื่อง (coherent) มีความน่าเชื่อถือ (plausible) และน่าสนใจ 4) มีขนาดตัวอย่างที่เพียงพอสำหรับคลังข้อมูล (corpus) ที่แสดงให้เห็นความหนาแน่น (density) ของหลักฐาน (evidence) ที่อยู่ในแต่ละธีม (theme) ได้ (J. A. Smith, 2011) คุณภาพ (quality) และความตรง (validity) ของงานวิจัย IPA จึงมาจากนักวิจัย ซึ่งมีแหล่งที่มา 3 แหล่ง ได้แก่ 1) การใคร่ครวญของนักวิจัย ณ ขณะดำเนินการวิจัย (reflexivity) 2) การไตร่ตรองภายหลังผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ใน การวิจัย (reflection) และ 3) การบันทึกประสบการณ์ (journaling) ต่าง ๆ ไว้ ดังนั้นการทบทวน การสะท้อนตนของนักวิจัย จึงเป็นแหล่งข้อมูลที่ช่วยยืนยันความโปร่งใสของคุณภาพและความตรงใน การวิจัยแบบ IPA ได้แหล่งหนึ่ง (Vicary et al., 2016)

การนำหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ไม่เข้มแข็งมาแสดงเป็นสิ่งที่ทำให้รายงานไม่เป็นที่ยอมรับ ลักษณะของการแสดงหลักฐานที่ทำให้รายงานไม่เป็นที่ยอมรับมักมีลักษณะดังนี้ 1) ธีมที่สร้างขึ้นมาจากข้อมูลของกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนมาก แต่ถูกแสดงในเชิงพรรณนา (descriptive) และเป็นไปอย่างผิวเผิน (superficial) เป็นจำนวนหลายธีม 2) ธีมแต่ละอันแสดงเพียงข้อสรุปสั้น ๆ และสิ่งที่สกัดได้มาจากข้อมูลเพียงหนึ่งหรือสองอันโดยขาดการตีความ 3) สิ่งสกัดมาจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีไม่เพียงพอต่อการสนับสนุนธีมที่สร้างไว้ 4) ไม่มีคำอธิบายที่เด่นชัดถึงการตัดสินใจ (prevalence) ที่มีต่อการสร้างธีม 5) การวิเคราะห์มีความหยาบ (crude) และขาดความแตกต่าง (lacks nuance) (J. A. Smith, 2011)

รายงานการวิจัย IPA ที่ต้องการทั้งความน่าเชื่อถือ (plausible) ควบคู่ไปกับการสามารถชักจูงใจ (persuasive) ซึ่งได้มาด้วยการสามารถนำเสนอหลักฐานที่สนับสนุนในสิ่งที่นักวิจัยอ้างถึงการเขียนรายงานสิ่งที่นักวิจัยตีความจึงต้องการจุดเน้นความสนใจและความมั่นใจในการนำเสนอแนวทางในการนำเสนอหลักฐานเชิงประจักษ์ (evidence base) กับปัจจัยที่สนใจ (interest factors) เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผลงานเป็นที่ยอมรับได้ ซึ่งนักวิจัยสามารถใช้หลักเกณฑ์อันใดอันหนึ่งต่อไปนี้เป็นแนวปฏิบัติ 1) หากรายงานนำเสนอ 4 อิม มีอิมจำนวน 2 อิมที่นักสามารถนำเสนอความสนใจ (interesting) ด้วยหลักฐานที่ดีได้ แม้ว่าอีก 2 อิมไม่เป็นเช่นนั้น ในกรณีนี้ รายงานการวิจัยอาจถูกพิจารณาว่าเป็นที่ยอมรับได้ เมื่อ 2 อิมที่ได้นั้นสามารถสนับสนุนความถูกต้องของตัวมันเองได้มากพอ 2) รายงานมีจำนวนของอิมหลายอิม แต่ใช้หลักฐานที่มาจากข้อมูลช่วงเดียวของผู้เข้าร่วมงานวิจัย รายงานนี้อาจถูกพิจารณาว่าเป็นที่ยอมรับได้ ถ้าการอธิบายของบุคคลนั้นมีความต่อเนื่อง (coherent) เพียงพอที่จะแสดงให้เห็นฐานะการศึกษากรณีต่อความสนใจเฉพาะบุคคล (an interesting idiographic case-study) 3) รายงานนำเสนอข้อมูลจากผู้เข้าร่วมงานวิจัยสองกลุ่ม เช่น กลุ่มเพศชายและเพศหญิง แต่ข้อมูลจากกลุ่มผู้เข้าร่วมงานวิจัยกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้นที่มีคุณภาพเพียงพอต่อการยอมรับได้ (J. A. Smith, 2011)

จากข้อมูลข้างต้น ผู้วิจัยจึงกำหนดจำนวนผู้เข้าร่วมการวิจัยไว้ตามจำนวนที่สูงสุดตามที่ J. A. Smith (2011) แนะนำไว้ คือจำนวน 8 คน และเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจง (purposively-selected) ตามคุณสมบัติที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ ผู้วิจัยเลือกใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth individual interview) โดยมีแนวสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi structured interview) เป็นวิธีหลักในการเก็บข้อมูล และขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำการเขียนบันทึกประจำวัน (diary) เป็นข้อมูลรอง เพื่อเป็นข้อมูลเพิ่มเติมในกรณีที่ต้องการการยืนยันประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้สัมภาษณ์ และเพื่อป้องกันอิทธิพลจากบทบาทของผู้วิจัยที่มีต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย อาทิ การเปลี่ยนบทบาทจากการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษามาอยู่ในฐานะผู้สัมภาษณ์ ตัวผู้วิจัยเองก็ทำการเขียนบันทึกเช่นกัน เพื่อใช้ในการทบทวนและตรวจสอบความคิดและข้อสันนิษฐานของผู้วิจัยตลอดกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสบการณ์การสร้างควมหมายของเงินและความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาสร้างขึ้นในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเพื่อบรรลุเป้าหมายในการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนต่อไปนี้

1. ทบทวนจุดยืนของผู้วิจัย
2. กำหนดเกณฑ์คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย
3. เตรียมเครื่องมือในการวิจัย ได้แก่
 - 3.1) ตัวผู้วิจัย
 - 3.2) รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล
 - 3.3) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง
 - 3.4) เครื่องบันทึกเสียง
 - 3.5) สมุดบันทึก
4. ดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่
 - 4.1) ดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคลแก่ผู้เข้าร่วมงานวิจัย จำนวน 8 ครั้ง
 - 4.2) การรวบรวมข้อมูลประสบการณ์การสร้างควมหมายของเงินและความหมายของเงินด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) จากนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่ได้ผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล
 - 4.3) วิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการวิเคราะห์ประสบการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA)

ในการวิจัยครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมงานวิจัย คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา โดยผู้วิจัยได้สร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคลขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการวิจัย และใช้การวิเคราะห์ประสบการณ์วิทยาเชิงตีความ (Interpretative Phenomenological Analysis: IPA) เป็นระเบียบวิธีในการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล การดำเนินการวิจัยในแต่ละขั้นตอนผู้วิจัยมีรายละเอียดในการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. จุดยืนของผู้วิจัย

การแสดงจุดยืนของผู้วิจัยเป็นสิ่งสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการสร้างการตระหนักรู้ในตนเองและเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านรายงานวิจัยนี้ เพื่อให้ทราบถึงปัจจัยส่วนบุคคลของผู้วิจัยที่อาจมีอิทธิพลต่อการดำเนินการวิจัย ทั้งในขั้นของการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล (Christopoulos, 2014; Goetz & Gale, 2014; Nikčević & Nicolaidis, 2014; Nuttall, 2006) การรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลด้วยแนวทางสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยแบบ IPA (Palmer et al., 2010; Tomkins & Eatough, 2010) เพื่อแสดงจุดยืนของผู้วิจัยที่อาจมีผลต่อการดำเนินการดังกล่าว ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนมุมมองที่ผู้วิจัยมีต่อเงิน การปรึกษาเชิงจิตวิทยา และการวิจัย ดังนี้

ผู้วิจัยเกิดและเติบโตในบรรยากาศของเมืองใหญ่ คือ กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยจึงมีชีวิตที่คุ้นเคยกับการใช้เงินแลกเปลี่ยนสินค้าและบริการเพื่อการดำรงชีวิตและความสะดวกสบาย เป้าหมายทางเศรษฐกิจของผู้วิจัยตั้งแต่วัยเด็กจวบจนวัยรุ่นคือการมีเงินมาก ๆ เพื่อซื้อหาสิ่งที่ทันสมัยและได้รับความนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสนใจในสินค้าทันสมัยที่มีเทคโนโลยีขั้นสูง ด้วยมุมมองว่าสินค้าดังกล่าวจะเสริมความสะดวกสบายให้ชีวิต ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการมีเงินปริมาณมาก ๆ อยู่บ้างแม้ในปัจจุบัน

มุมมองทางเศรษฐกิจของผู้วิจัยเริ่มเปลี่ยนไปจากการฝึกงานการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในช่วงปริญญาโท ผู้วิจัยเลือกลงพื้นที่ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ จังหวัดพังงา (สันทชัย โมสิกรัตน์ และ โสรีษ โพธิ์แก้ว, 2549) ผู้วิจัยได้พบเห็นและรับฟังความทุกข์ของผู้คนในพื้นที่ประสบภัยที่อยู่ในสภาพสิ้นเนื้อประดาตัวเพราะความเสียหายจากคลื่นยักษ์สึนามิ อีกทั้งยังเป็นช่วงฤดูมรสุม ทำให้ช่วงนั้นธุรกิจท่องเที่ยวและประมงต้องหยุดตัวลง ผู้คนขาดรายได้ ต้องพึ่งพาสิ่งของ อาหาร และเงินจาก

การบริจาค ผู้วิจัยพบว่าผู้ที่สามารถหาวิธีบรรเทาความขาดแคลนได้ เช่น เข้าป่าหาผัก ก้าวข้ามความกลัวทะเลเพื่อออกไปหาปลา ลองทำงานที่ไม่ถนัดเพื่อมีรายได้เข้าครอบครัว คนกลุ่มนี้จะมีภาวะใจที่ผ่อนคลายกว่าผู้ประสบภัยทั่วไป

ประสบการณ์ในการฝึกงานครั้งนั้นเปิดมุมมองของความกดดันทางจิตใจจากการพึ่งพาเงินและความผ่อนคลายจากความสามารถในการพึ่งพาตนเองและธรรมชาติเพื่อเข้าถึงปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต ไม่นานหลังจากนั้นผู้วิจัยได้มีโอกาสไปพักในสวนวนเกษตรของคุณโชคดี ปรโลกานนท์ ผู้วิจัยรู้สึกพึงพอใจต่อบรรยากาศของสวน รสชาติ และคุณภาพของอาหารที่สดใหม่ และประสบการณ์ชีวิตที่เจ้าของสวนบอกเล่าให้ฟัง ทำให้ผู้วิจัยได้สัมผัสถึงความสุขจากวิถีชีวิตที่ไม่ได้มุ่งเป้าไปที่ความสำเร็จทางการเงินจากการแสวงหาและสะสมทรัพย์ แม้ว่าผู้วิจัยจะรู้สึกประทับใจกับมุมมองและแนวทางการดำเนินชีวิตเช่นนั้น แต่ในขณะนั้นผู้วิจัยเห็นว่าชีวิตเช่นนั้นเป็นวิถีชีวิตที่อยู่คนละฟากฝั่งกับผู้วิจัย มองว่าเป็นเรื่องไกลตัว ไม่สามารถนำมาประยุกต์เข้ากับชีวิตของตัวเองได้

หลังจบการศึกษาระดับปริญญาโท ผู้วิจัยเริ่มต้นอาชีพเป็นอาจารย์ในสถาบันแห่งหนึ่งที่ได้ให้อัตราค่าตอบแทนค่อนข้างดี ทำให้ผู้วิจัยรู้สึกถึงอำนาจในการจับจ่าย ประกอบกับแนวโน้มความมั่นคงของอาชีพอาจารย์ ผู้วิจัยเริ่มมีความมั่นใจในการก่อหนี้ ด้วยการผ่อนชำระสินค้าราคาสูง หลังจากทำอาชีพดังกล่าวเป็นเวลา 3 ปี ก็มีเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้วิจัยต้องยุติอาชีพนี้อย่างกะทันหัน การขาดรายได้อย่างกระทันหันทำให้นี้ที่ยังค้างชำระกลายเป็นแรงกดดันทางการเงินและทางจิตใจอย่างมหาศาล

ในระหว่างที่ผู้วิจัยหาอาชีพใหม่ ผู้วิจัยได้เข้าร่วมโครงการต้นกล้าอาชีพของรัฐบาลยุคนั้น การตัดสินใจเข้าร่วมโครงการนี้มาจากคำถามที่ปรากฏขึ้นในความคิดตอนที่ทราบว่าจะต้องยุติการเป็นอาจารย์ คำถามที่ปรากฏขึ้นในความคิดคือคำถามว่า “แล้วจะทำอะไรกิน” ฉับพลันนั้นคำตอบก็ดังขึ้นมาว่า “ปลูกผักกิน” คำตอบสั้น ๆ ง่าย ๆ นั้นเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัยตัดสินใจเข้าร่วมหลักสูตรการเกษตรทฤษฎีใหม่ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ณ ศูนย์ศึกษาพัฒนาห้วยฮ่องไคร้อันเนื่องมาจากพระราชดำริ หลักสูตรดังกล่าวมีระยะเวลา 21 วัน สิ่งที่คุณวิจัยได้เรียนรู้จากหลักสูตรนี้ที่สำคัญมีอยู่ 2 ประการด้วยกัน คือ 1) เมื่อเกษตรกรได้ทำบัญชีรายรับรายจ่ายของตนอย่างชัดเจนเกษตรกรจะเกิดการตระหนักรู้ถึงความต้องการและความคิดความเชื่อที่สร้างความยากลำบากให้แก่ชีวิตของตน เป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้จ่าย 2) เมื่อเกษตรกรเข้าถึงความพอเพียง คือ ปรับวิถีชีวิตและความคิดความเชื่อในการใช้จ่ายของตนให้สอดคล้องกับบริบทชีวิตได้

เช่น สอดคล้องกับทรัพยากรที่มี ขนาดครอบครัว ปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิต เกษตรกรที่เข้าถึงแนวคิดและวิถีชีวิตที่เหมาะสมกับตนนั้น จะแสดงออกและบอกเล่าถึงการมีชีวิตที่มีความสุข มีความผ่อนคลาย และความมั่นใจในตนเองออกมาได้อย่างชัดเจน

ประสบการณ์ที่ผู้วิจัยหยิบยกมาข้างต้นมีอิทธิพลต่อมุมมองในเรื่องเงินของผู้วิจัยในปัจจุบัน ผู้วิจัยยังคงยอมรับในอำนาจของเงินในฐานะเป็นเครื่องมือแลกเปลี่ยนความสะดวกสบาย แต่ผู้วิจัยก็ตระหนักถึงแรงกดดันทางจิตใจที่มาจากเงิน ทั้งต่อการได้รับและการเสียเงินปริมาณมาก และการเป็นหนี้ ในช่วง 2-3 ปีมานี้ผู้วิจัยสังเกตว่าตนเองมีความหวั่นไหวน้อยลงต่อการรับรู้เงินปริมาณมาก ๆ ปัจจุบันผู้วิจัยค่อนข้างมั่นใจว่าตนไม่ได้ยึดว่าการมีเงินปริมาณมาก ๆ เป็นตัวบ่งชี้ความสำเร็จทางเศรษฐกิจเพียงอย่างเดียว แต่ผู้วิจัยมองไปยังความสามารถในการพึ่งพาตนเองและสิ่งแวดล้อมที่ผู้วิจัยเกี่ยวข้องในช่วงขณะนั้น ๆ กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ผู้วิจัยมองว่าความสำเร็จทางเศรษฐกิจ คือความสามารถในการจัดการความสามารถของตนและสิ่งแวดล้อม ให้มีผลในการรักษาหรือส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทางกายภาพและทางจิตใจ ไม่ใช่ประเมินที่ผลลัพธ์ทางการเงิน

มุมมองของผู้วิจัยที่มีต่อการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ในแง่ของเป้าหมายนั้นมีความสอดคล้องกับมุมมองที่มีต่อความสำเร็จทางเศรษฐกิจที่กล่าวไปข้างต้น กล่าวคือ ผู้วิจัยมองว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นช่วงเวลาการสนทนาที่บุคคลที่ร่วมสนทนาจะค้นพบหรือตระหนักในวิถีการมีชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทของตนมากขึ้น ซึ่งวิธีการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ช่วงเวลาดังกล่าวก่อให้เกิดผลเช่นนั้นได้ ผู้ที่ทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีความเข้าใจในลักษณะตามธรรมชาติของภาวะจิตใจ ในระดับที่เพียงพอที่จะใช้รับรู้และเข้าใจปรากฏการณ์ภายในจิตใจของคู่สนทนา และสามารถแสดงออกด้วยท่าทางและคำพูดเพื่อเอื้ออำนวยให้คู่สนทนาสังเกตและสำรวจประสบการณ์ของตนอย่างชัดเจน จนคู่สนทนาตระหนักในบริบทของชีวิตตนและกระจ่างในแนวทางการจัดการตนให้เหมาะสมกับบริบทชีวิตนั้นได้

มุมมองดังกล่าวหล่อหลอมจากประสบการณ์ศึกษาและการปฏิบัติงานด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตลอด 11 ปีที่ผ่านมา เริ่มต้นจากการฝึกทักษะการปรึกษาเบื้องต้นในขณะศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา ณ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ฝึกทักษะพื้นฐานตามแนวทางมนุษยนิยม ควบคู่ไปกับการพิจารณามุมมองทางพุทธศาสนา จาก รศ. ดร.โสริช โพธิ์แก้ว ทักษะและทัศนศึกษาดังกล่าวเป็นพื้นฐานในการฝึกปฏิบัติในช่วงต้น ที่เมื่อพิจารณาเฉพาะส่วนของการแสดงออก

ภายนอกจะเห็นว่าผู้วิจัยใช้ทักษะการปรึกษาตามแนวทางมนุษยนิยมอย่างชัดเจน แต่มุมมองต่อโลก และชีวิตที่ขับเคลื่อนทักษะในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาขณะนั้นก็มีมุมมองทางพุทธศาสนาเจออยู่ ส่วนหนึ่ง จวบจนผู้วิจัยลงสนามฝึกงาน ณ พื้นที่ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ จังหวัดพังงา (สัณห์ชาย โมสิกรัตน์ และ โสริช โพธิแก้ว, 2549) ผู้วิจัยตระหนักว่าตนต้องทำงานกับความทุกข์ที่รุนแรงของผู้ประสบภัย เป็นเหตุให้ทั้งก่อนลงพื้นที่และขณะอยู่ในพื้นที่ ผู้วิจัยทำการค้นคว้าเนื้อหาทางพุทธศาสนา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2546) อย่างจริงจัง เพื่อทำความเข้าใจความทุกข์ของผู้ประสบภัยและทุกข์ของตนที่ปรากฏขึ้นในการฝึกงาน ประจวบกับในช่วงเวลานั้น รศ. ดร.โสริช โพธิแก้ว ได้นำเสนอการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ที่เรียกว่า 4F TIR ให้แก่ผู้เรียนเป็นครั้งแรก ทำให้ผู้วิจัยบูรณาการทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบมนุษยนิยม เข้ากับการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ และทักษะต่อโลกและชีวิตตามหลักพุทธธรรมได้เป็นเนื้อเดียวกันยิ่งขึ้น

ภายหลังจบการศึกษาจนปัจจุบัน ผู้วิจัยประกอบอาชีพเป็นที่ปรึกษาอิสระ (independent counselor) ผู้วิจัยพบว่าในบางครั้งของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้มาปรึกษาเห็นทางออกจากความทุกข์ของตนได้ในทางความคิด แต่ความรู้สึกและพฤติกรรมยังคงอยู่ในแบบที่คุ้นเคย สิ่งที่มีปรากฏตามมาคือผู้มาปรึกษาวนเวียนอยู่ในวงจรความทุกข์เดิมอย่างยาวนาน และทิศทางของการปรึกษาก็จะวนมาสู่การตระหนักในทางความคิดเช่นเดิมซ้ำ ๆ ผู้วิจัยได้สังเกตการสาธิตของ รศ. ดร.โสริช โพธิแก้ว แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ท่านใช้มีการผสมผสานเทคนิควิธีของจิตบำบัดแนวเกสตัลท์ (gestalt therapy) และ psychodrama อีกทั้ง รศ. ดร.โสริช โพธิแก้ว ได้เคยบรรยายถึงเส้นทางการพัฒนาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของท่าน ที่ผ่านการปฏิบัติตามแนวทางมนุษยนิยมและเกสตัลท์มาก่อน

ผู้วิจัยเริ่มศึกษาและทดลองนำเทคนิควิธีของจิตบำบัดแนวเกสตัลท์มาผสมผสานในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของตน แนวคิดของจิตบำบัดแนวเกสตัลท์ในเรื่องสนามการรับรู้ (field of perception) มีพื้นฐานมาจากปรัชญาทางอัตถิภาวะ (existential) ช่วยเน้นให้ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการติดตามและทำหน้าที่อย่างสอดคล้องกับปรากฏการณ์ภายในของผู้มาปรึกษา และการติดตามปรากฏการณ์เช่นนั้นสอดคล้องกับเรื่องอารมณ์ตามความหมายของพุทธธรรม ที่หมายถึงสิ่งที่อยู่ในความสนใจของบุคคลในขณะหนึ่ง ๆ ผู้วิจัยพบว่าแนวคิดและเทคนิควิธีของแนวทางดังกล่าว ช่วยเสริมภาวะความเป็นหนึ่งเดียวของความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมผู้มาปรึกษาได้เป็นอย่างดี

ซึ่งเมื่อมองในทางพุทธธรรม เทคนิควิธีของจิตบำบัดแนวเกสตัลท์ (gestalt therapy) ช่วยเสริมการทำงานของผู้วิจัยในมิติของสมาธิและศีล ซึ่งช่วยเสริมมิติของปัญญาที่เป็นจุดเน้นดั้งเดิมของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้

จิตวิทยาการศึกษาและการศึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นพื้นฐานทางการศึกษาและอาชีพของผู้วิจัย ในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา การพัฒนางานการศึกษาต้องอาศัยทั้งประสบการณ์และความรู้ทางทฤษฎี การรับความรู้ทางทฤษฎีผ่านการอ่านและการฟังบรรยายจะไม่สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ หากผู้วิจัยไม่สามารถเห็นภาพว่าสิ่งที่ทฤษฎีกล่าวไว้นั้นอยู่ในประสบการณ์การศึกษาศึกษาเชิงจิตวิทยาของตนเองอย่างไร ที่ผ่านมามีผู้วิจัยตระหนักว่า การทราบข้อมูลเชิงปริมาณจะช่วยให้ผู้วิจัยรู้จักและแนวโน้มของประชากรส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นแนวโน้มของสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ในสังคมหรือจะเกิดขึ้นในการศึกษาศึกษาเชิงจิตวิทยาก็ตาม และอาจจะช่วยให้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตถึงสิ่งที่ผู้มาศึกษากำลังบอกเล่าโดยเทียบเคียงกับผลวิจัยเชิงปริมาณที่ผู้วิจัยรู้ แต่ข้อมูลเหล่านั้นนำมาประยุกต์สู่การแสดงออกหรือการตอบสนองที่ถูกต้องต่อผู้มาศึกษาได้ยาก ในขณะที่งานวิจัยเชิงคุณภาพ หรือเอกสารที่นักจิตวิทยาการศึกษาหรือนักจิตบำบัดเขียนถ่ายทอดประสบการณ์ในเชิงพรรณนา จะเป็นข้อมูลที่ช่วยให้ผู้วิจัยเข้าถึงประสบการณ์และกระแสดำเนินทางภายในจิตใจของนักวิชาชีพได้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าข้อมูลเชิงคุณภาพเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักวิชาชีพเป็นอย่างมาก

ผู้วิจัยพบว่าวิธีการที่จะสะท้อนปรากฏการณ์หรือประสบการณ์การศึกษาศึกษาเชิงจิตวิทยาได้อย่างชัดเจน และครบถ้วนทุกแง่มุมที่สุด อยู่ในขอบข่ายของการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากบุคคลผู้เป็นเจ้าของประสบการณ์เป็นผู้ถ่ายทอดสิ่งที่ตนประสบในรูปแบบของตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เจ้าของประสบการณ์รับรู้ที่สุด อีกทั้งขอบเขตของปรากฏการณ์ที่เจ้าของประสบการณ์ถ่ายทอด ก็เป็นอิสระหรือถูกจำกัดด้วยสมมุติฐานของผู้วิจัยได้ยาก ผลที่ได้จากการวิจัยจึงมีโอกาสดังกล่าวจะเปิดประตูทางความรู้ในเรื่องใหม่ ๆ ได้มาก ความเชื่อและความสนใจดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเชิงคุณภาพมาตั้งแต่การศึกษาในระดับปริญญาโท (สันต์ชาย โมสิกรัตน์ และ โสริช โพธิแก้ว, 2549) และใช้ในการประเมินผลของงานในอาชีพปัจจุบันของผู้วิจัย แต่ถึงกระนั้นผู้วิจัยก็เปิดรับวิธีการเชิงปริมาณเช่นกัน ดังที่ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีเชิงปริมาณในการหาคำตอบที่เฉพาะเจาะจง และเป็นไปเพื่อจุดประสงค์ในการสำรวจจากกลุ่มประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ซึ่งหากใช้วิธีการเชิงคุณภาพในเรื่องเดียวกันแล้วต้องใช้เวลามากในการวิเคราะห์ข้อมูล

จากพื้นฐานทางการศึกษาและอาชีพทางการศึกษาเชิงจิตวิทยา ผู้วิจัยพบว่าวิธีการที่จะสะท้อนปรากฏการณ์หรือภาวะแท้จริงของบุคคลที่มีประสบการณ์การศึกษาระดับจิตวิทยาได้อย่างชัดเจนและครบถ้วนทุกแง่มุมที่สุด คือวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ เนื่องจากบุคคลผู้เป็นเจ้าของประสบการณ์เป็นผู้ถ่ายทอดสิ่งที่ตนประสบในรูปแบบของตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใกล้เคียงกับสิ่งที่เจ้าของประสบการณ์รับรู้ที่สุด อีกทั้งขอบเขตของปรากฏการณ์ที่เจ้าของประสบการณ์ถ่ายทอด ก็เป็นอิสระหรือถูกจำกัดด้วยสมมุติฐานของผู้วิจัยได้ยาก ผลที่ได้จากการวิจัยจึงมีโอกาที่จะเปิดประตูทางความรู้ในเรื่องใหม่ ๆ ได้มาก ความเชื่อและความสนใจดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการเชิงคุณภาพมาตั้งแต่การศึกษาในระดับปริญญาโท (สันต์ชาย โมสิกรัตน์ และ โสริช โพธิแก้ว, 2549) และในการทำงาน แต่ถึงกระนั้นผู้วิจัยก็เปิดรับวิธีการเชิงปริมาณเช่นกัน และผู้วิจัยก็เลือกใช้วิธีการเชิงคุณภาพในการหาคำตอบที่เฉพาะเจาะจง และเป็นไปเพื่อจุดประสงค์ในการสำรวจจากกลุ่มประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างขนาดใหญ่ ซึ่งหากใช้วิธีการเชิงคุณภาพในเรื่องเดียวกันแล้วต้องใช้เวลามาก

ในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา การพัฒนางานการศึกษาดังกล่าวต้องอาศัยทั้งประสบการณ์และความรู้ทางทฤษฎี การรับความรู้ทางทฤษฎีผ่านการอ่านและการฟังบรรยายจะไม่สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติงานได้ หากผู้วิจัยไม่สามารถเห็นสิ่งที่ทฤษฎีกล่าวถึงในประสบการณ์การศึกษาระดับจิตวิทยาของตน ที่ผ่านมามีผู้วิจัยตระหนักว่า การทราบข้อมูลเชิงปริมาณจะช่วยให้ผู้วิจัยทราบปัจจัยและแนวโน้มของประชากรส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นแนวโน้มของสิ่งที่กำลังดำเนินอยู่ในสังคมหรือจะเกิดขึ้นในการศึกษาระดับจิตวิทยาก็ตาม และอาจจะช่วยให้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตถึงสิ่งที่ผู้มาศึกษากำลังบอกเล่าโดยเทียบเคียงกับผลวิจัยเชิงปริมาณที่ผู้วิจัยรู้ แต่ข้อมูลเหล่านั้นนำมาประยุกต์สู่การแสดงออกหรือการตอบสนองที่ถูกต้องต่อผู้มาศึกษาได้ยาก ในขณะที่งานวิจัยเชิงคุณภาพ หรือเอกสารที่นักจิตวิทยาการศึกษาหรือนักจิตบำบัดเขียนถ่ายทอดประสบการณ์เชิงพรรณนา จะช่วยให้ผู้วิจัยเข้าถึงประสบการณ์และกระแสการเดินทางภายในจิตใจของนักวิชาชีพได้ ผู้วิจัยจึงเห็นว่าข้อมูลเชิงคุณภาพจึงเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนานักวิชาชีพเป็นอย่างมาก



2337113264

2. ผู้เข้าร่วมการวิจัย

2.1) ลักษณะของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาโดยไม่จำกัดแหล่งเงินกู้ ไม่เคยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดมาก่อน และผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จำนวน 8 คน เพื่อศึกษาประสบการณ์การสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินจากนิสิตที่ประสบความสำเร็จทางการเงิน ผู้วิจัยเลือกนิสิตที่มีคุณสมบัติดังกล่าว เนื่องจากการตัดสินใจกู้ยืมเงินเพื่อใช้ในการศึกษาของนิสิต มีแรงจูงใจจากความคาดหวังให้สำเร็จการศึกษาเป็นบันไดสู่การยกระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัว ในขณะที่พื้นฐานทางเศรษฐกิจและสังคมของครอบครัวอยู่ในระดับที่ไม่พร้อมต่อการสนับสนุนทางการเงินให้แก่การระดับการศึกษาของนิสิตได้ และการที่ผู้วิจัยเจาะจงเลือกนิสิตที่อยู่ในชั้นปีที่ 4 เนื่องจากการชั้นปีที่ 4 เป็นชั้นปีที่ใกล้จะจบการศึกษา ซึ่งนิสิตต้องเลือกเส้นทางชีวิต เช่น อาชีพ การศึกษาระดับสูง การสมรส ควบคู่กับการประมาณภาระที่ต้องชดใช้ภายหลังสิ้นสุดการศึกษา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วภาระหนี้จากการกู้ยืมเพื่อการศึกษาจะส่งผลกระทบทางลบต่อแนวทางการจัดการชีวิตภายหลังจบการศึกษา

2.2) การเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย

การเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้เป็นการเลือกแบบเจาะจง (purposively-selected) ตามคุณสมบัติที่แสดงถึงการประสบความสำเร็จทางการเงิน และสามารถถ่ายทอดประสบการณ์การสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินได้ เกณฑ์ของคุณสมบัติที่ผู้วิจัยใช้ในการเลือกนิสิตเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย มีดังต่อไปนี้

1. เป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา โดยไม่จำกัดแหล่งเงินกู้
2. ในระหว่างการศึกษา นิสิตมีรายรับสำหรับค่าใช้จ่ายส่วนตัวเฉลี่ยไม่เกิน 8,000 บาทต่อเดือน
3. นิสิตได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากครอบครัวไม่เพียงพอสำหรับใช้ในระหว่างการศึกษา

4. นิสิตเป็นผู้ที่จะต้องชำระหนี้จากการศึกษาด้วยตนเอง
5. นิสิตไม่เคยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดมาก่อน
6. สนใจเข้าร่วมงานวิจัย
7. นิสิตเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินครบ 8 ครั้ง

ในกรณีที่ผู้วิจัยพบว่าผู้ร่วมวิจัยไม่มีคุณสมบัติและความพร้อมเพียงพอในการเป็นผู้ร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยมีเกณฑ์สำหรับคัดออกและยุติการเข้าร่วมการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความประสงค์จะถอนตัวออกจากการวิจัย
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีสุขภาพที่ไม่พร้อมเข้าร่วมงานวิจัย โดยภาวะนั้นเป็นอุปสรรคต่อการร่วมงานวิจัย หรือสภาวะที่จะมีผลกระทบทางลบต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งกรณีที่เป็นสุขภาพทางกายและทางจิตใจ เช่น มีความบกพร่องอย่างรุนแรงของอวัยวะรับสัมผัสทางภาพหรือทางเสียง จนทำให้ไม่สามารถรับรู้สิ่งเร้าภาพและคำพูดที่ผู้วิจัยใช้ในกระบวนการวิจัยได้ หรือมีอาการที่การนั่งสนทนาเป็นเวลานานจะมีผลต่อร่างกายอย่างรุนแรงได้ หรือได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่ามีอาการทางจิตเวชที่อยู่ในช่วงที่ไม่ควรเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งกรณีที่ผู้วิจัยสังเกตเห็นสิ่งที่บ่งชี้ทางสุขภาพของผู้เข้าร่วมงานวิจัยที่อาจส่อเสี่ยงว่าจะได้รับผลกระทบทางลบจากกระบวนการวิจัย เช่น ผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงออกถึงความกระสับกระส่ายหรือเหนื่อยอ่อนอย่างรุนแรง ผู้วิจัยจะขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพักจากกระบวนการวิจัยทันที และขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์จนเป็นที่แน่นอนเสียก่อนจึงดำเนินการวิจัยต่อ ซึ่งในกรณีที่แพทย์ผู้ตรวจวินิจฉัยให้ความเห็นว่าไม่ควรร่วมงานวิจัยต่อ ผู้วิจัยจะยุติกระบวนการวิจัยต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยคนนั้นเพื่อให้ได้รับการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

2.3) การเข้าถึงผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเข้าถึงผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่ออาจารย์ประจำรายวิชาที่ทำการสอนนิสิตชั้นปีที่ 4 เพื่อขอให้อาจารย์ทำหน้าที่เป็นผู้นำเข้าสู่ผู้เข้าร่วมการวิจัย (gatekeeper)

2. ผู้วิจัยขอให้ผู้นำเข้าสู่ผู้เข้าร่วมการวิจัย แนะนำผู้วิจัยต่อนิสิตชั้นปีที่ 4 เพื่อเชิญชวนนิสิตที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์มาสมัครเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยก่อนทำการเชิญชวน ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับงานวิจัยนี้ ได้แก่ ความมุ่งหมายในการวิจัย และแนวทางการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

3. ผู้วิจัยขอให้นิสิตชั้นปีที่ 4 ที่สนใจสมัครเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยตอบแบบสอบถามความพร้อมของผู้เข้าร่วมการวิจัย (ดูรายละเอียดแบบสอบถามที่ภาคผนวก ข)

4. ผู้วิจัยคัดเลือกนิสิตที่มีคุณสมบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัยครบถ้วน ตามข้อมูลจากแบบสอบถามความพร้อมของผู้เข้าร่วมการวิจัย

5. ผู้วิจัยติดต่อนิสิตที่คัดเลือกไว้เพื่อบอกเล่าวัตถุประสงค์ของการวิจัยและแนวทางการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย รวมถึงขั้นตอนที่นิสิตจะต้องมีส่วนร่วมในงานวิจัย ได้แก่ การเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินจำนวน 8 ครั้ง และการเขียนบันทึกประจำวันตลอดช่วงเวลาที่ร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยแจ้งข้อมูลการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย หากนิสิตตอบตกลงเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอให้นิสิตลงลายมือชื่อแสดงความยินยอมเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1) ผู้วิจัย

ผู้วิจัยเป็นเครื่องมือสำคัญในการวิจัยครั้งนี้ ทั้งในลำดับของ 1) การดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน 2) การสัมภาษณ์เชิงลึก และ 3) การวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีของ IPA ผู้วิจัยได้ตรวจสอบประสบการณ์และจุดยืนของผู้วิจัย ในเรื่องที่จะมีอิทธิพลต่อกระบวนการวิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ เพื่อเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในการทำบทบาทที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) บทบาทของการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธที่ทำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเงิน ผู้วิจัยต้องตระหนักในความหมายของเงินของตนเอง เพราะในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ความหมายของเงินของนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถมีอิทธิพลต่อการสร้างความหมายของเงินของผู้มาปรึกษาได้ 2) บทบาทของผู้สัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคลด้วยแนวการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสำหรับการวิเคราะห์แบบ IPA ซึ่งแนวทางการสัมภาษณ์ต้องสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมการ

วิจัยสามารถตีความและถ่ายทอดประสบการณ์ของตนได้ตามความสนใจของตน และ 3) บทบาทของนักวิจัยแบบ IPA ที่ในขั้นของการตีความข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยต้องอาศัยประสบการณ์ของตนจากความเป็นคนใน (insider) ที่มีที่มาจากการเข้าไปมีบทบาทในการเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษาฯ และการเป็นผู้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยต้องใช้ประสบการณ์ดังกล่าวเข้าไปมีส่วนร่วม (engagement) กับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อเป็นประโยชน์ในการตีความการทำความเข้าใจประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้อย่างร่วมรู้สึก (empathically) อีกครั้งหนึ่ง

3.2) รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล

ผู้วิจัยสร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคลจากการสังเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของเงินกับแนวคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งข้อมูลและแนวความคิดของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ทำงานกับความหมายนั้นไม่สนับสนุนโครงสร้างการปฏิบัติ (structural model) หรือแผนการที่ออกแบบเอาไว้ได้ รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ไว้จึงเป็นรูปแบบการปฏิบัติหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ดำเนินไปในแบบเดียวกันทั้ง 8 ครั้ง (session) ดังต่อไปนี้

1. นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ได้แก่ หลักอริยสัจ 4 หลักไตรลักษณ์ และหลักอิทัปปัจจยา เพื่อใช้ในการเอื้ออำนวยการเกิดขึ้นของปัญญาในเรื่องทางการเงินที่ผู้มาปรึกษา กำลังเป็นทุกข์

ยกตัวอย่างเช่น ผู้เข้าร่วมการวิจัยบอกเล่าถึงความไม่สบายใจที่มีต่อโอกาสทางอาชีพ ภายหลังจากจบการศึกษา โดยเล่าว่าสาขาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเรียนอยู่นั้นเมื่อจบไปก็สมัครงานได้เฉพาะตำแหน่งเจ้าหน้าที่ทั่วไปในสำนักงานเท่านั้น ทำให้คู่แข่งมีมาก จึงไม่น่าจะขอค่าตอบแทนที่สูงเพียงพอแก่ความต้องการได้ จากเรื่องและผู้เข้าร่วมการวิจัยเล่านี้ นักจิตวิทยาการปรึกษานำความเข้าใจในเรื่องอริยสัจ 4 มาเป็นแผนที่ในการเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยค่อย ๆ บ่มเพาะปัญญาของตนให้สามารถคลายออกจากความทุกข์ในเรื่องเงินได้

ความทุกข์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นความรู้สึกวิตกกังวลที่บีบคั้นกดดัน มีที่มาหรือสาเหตุ (สมุหทัย) โดยย่อจาก การยึดมั่นหรือคาดหวังกับอัตราค่าตอบแทนของตำแหน่งงานที่ตรงกับสาขาที่เรียนจบ ทางออก (นิโรธ) จากกรอบการมองที่ตายตัวอยู่ ไปสู่การยอมรับต่อค่าตอบแทนที่เป็นไปตามเงื่อนไขทางธุรกิจ และเปิดกว้างต่อโอกาสที่อยู่นอกขอบเขตการรับรู้ เช่น โอกาสในการเติบโตที่ตามมาจากการเริ่มต้น โอกาสในการบริหารจัดการรายรับให้เพียงพอ โอกาสในการหารายได้เพิ่ม และโอกาสในการประยุกต์ความรู้และความสามารถของตนไปสู่อาชีพหลักหรืออาชีพเสริมอื่นที่มีรายได้สูงกว่า

ดังนั้นเส้นทางในการบ่มเพาะ (มรรค) ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ คือ การเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจและทบทวนประสบการณ์การทำงานพิเศษ การทำกิจกรรมในระหว่างเรียน การจัดการทางการเงิน เส้นทางอาชีพของรุ่นพี่ที่ตนรู้จัก เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตรวจสอบและพิจารณาเงื่อนไขที่มาประกอบกัน (อิทัปปัจจตา) ทั้งเงื่อนไขของสถานการณ์ (ภายนอก) และเงื่อนไขที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ในการมองการคิดถึงสิ่งต่าง ๆ (ภายใน) รวมถึงเงื่อนไขของเวลาที่สัมพันธ์กับความเปลี่ยนแปลงของเงื่อนไขต่าง ๆ (ไตรลักษณ์) จนตระหนักถึงโอกาสและข้อจำกัดที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถเกี่ยวข้องหรือจัดการได้อย่างแท้จริง และกระจ่างว่าตนจะดำเนินชีวิตอย่างไรให้สัมพันธ์กับสถานการณ์ที่กำลังดำเนินอยู่ต่อไป (ปัญญา) ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการทำหน้าที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ จึงมี 2 ส่วนที่สำคัญดังต่อไปนี้

1.1) นักจิตวิทยามีความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 อันเป็นความเข้าใจในกระบวนการเกิดทุกข์และออกจากทุกข์ อันจะช่วยให้ นักจิตวิทยามีความเข้าใจความทุกข์ในเรื่องเงิน เพื่อเป็นแผนที่ในการดำเนินกระบวนการให้เอื้ออำนวยต่อการบ่มเพาะปัญญาของผู้มาปรึกษา จนสามารถคลายออกจากความคาดหวังและความทุกข์ในเรื่องเงินของตนได้ (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

1.2) นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในอริยสัจ 4 และกระแสความผันแปรตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจตา มาใช้ประยุกต์กับประสบการณ์

ทางการเงิน เพื่อใช้ในการเอื้ออำนวยการพิจารณาความผันแปรและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความทุกข์ทางการเงินของผู้มาปรึกษา จนผู้มาปรึกษาเข้าใจขอบเขตที่ตนเข้าไปจัดการได้ตามจริง แทนที่ความคาดหวังที่เป็นเหตุของทุกข์ที่มีอยู่เดิม (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550; โสริช โพธิแก้ว, 2553) นักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในกระแสของการเกิดทุกข์และการออกจากทุกข์ในเรื่องเงิน คือ หลักอริยสัจ 4 เพื่อเป็นแผนที่ในการดำเนินกระบวนการให้เอื้ออำนวยต่อการบ่มเพาะปัญญาของผู้มาปรึกษา จนสามารถคลายออกจากความคาดหวังและความทุกข์ในเรื่องเงินของตนได้ (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

2. เมื่อเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาฯ นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยการสังเกตและทบทวนประสบการณ์ทางการเงิน และความหมายของเงินที่มีอยู่ เช่น การใช้คำถามปลายเปิด หรือใช้การนำเสนอสิ่งเร้าเงินที่กระตุ้นความคิดคำนึงที่มีต่อเงิน (Kushlev et al., 2012)

ยกตัวอย่างบทสนทนาโดยใช้กรณีที่ยกมาจากข้อที่ 1 เมื่อเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาฯ นักจิตวิทยาการปรึกษา (ในบทสนทนาจะใช้ตัวอักษรย่อว่า Co ย่อมาจาก Counselor) นำเสนอภาพธนบัตรแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย (ในบทสนทนาจะใช้ตัวอักษรย่อว่า Cl ย่อมาจาก Client)

Co “ขอให้มองภาพนี้ซักครูหนึ่ง และสังเกตสิ่งที่เข้ามาในใจ ทั้งที่เป็นความคิด จินตนาการ ความรู้สึก ที่ผ่านเข้ามาในใจขณะที่กำลังมองภาพนี้” (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที) “ขณะที่มองภาพ น้องช่วยเล่าให้ฟังหน่อยครับ ว่ามีอะไรผ่านเข้ามาในใจบ้าง?”

Cl “ก็ไม่มีอะไรนะครับ มองไปเรื่อย ๆ”

Co “ในใจของน้องขณะมองนี้รู้สึกนิ่ง ๆ เลย มองไปเรื่อย ๆ ภาพที่เห็นไม่ได้ชวนให้นึกถึงอะไร”

Cl “นึก ๆ ไปก็มีอยู่ภาพนึงนะครับ ภาพที่เป็นมือยื่นปิกเงินให้”

Co “ภาพนี้มีอะไรชวนให้สะดุดใจนะครับ น้องช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมครับว่า ภาพนี้ชวนให้นึกหรือรู้สึกอย่างไร”

Cl “(หัวเราะ) ยื่นมาเป็นปึกเลย อยากเป็นคนที่ยื่นมือเข้าไปรับเลยครับ”

Co “ถ้าน้องได้เป็นคนที่ยื่นมือไปรับ น้องคงรู้สึกตื่นเต้นไม่น้อยเลยนะ”

Cl “ครับ”

Co “ขอให้น้องลองกลับไปจินตนาการถึงการรับเงินปึกนั้น ภาพที่เห็นใน จินตนาการเป็นสถานการณ์อะไรครับ”

Cl “นึกว่าเป็นเงินเดือนที่เจ้านายยื่นให้ครับ”

3. ในขณะดำเนินกระบวนการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) ตลอดกระบวนการปรึกษา เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษา ดังนี้

3.1) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อ เอื้ออำนวยกระบวนการพรรณนาประสบการณ์ทางการเงินของผู้มาปรึกษา (Altmaier, 2013; T. E. Smith et al., 2016)

ยกตัวอย่างบทสนทนาที่ต่อเนื่องจากข้อ 2

Cl “นึกว่าเป็นเงินเดือนที่เจ้านายยื่นให้ครับ”

Co “ถ้าน้องได้เงินเดือนเป็นปึกอย่างในภาพ น้องคงรู้สึกดีใจมากทีเดียว”

Cl “ครับ ได้อย่างนั้นชีวิตสบายแล้ว”

Co “เงินมากขนาดนั้นพอใช้สบาย ๆ เลยนะครับ”

Cl “สบาย ๆ เลยครับพี่”

Co “อยากมีชีวิตสบาย ๆ ไม่ต้องหนักใจเรื่องค่าใช้จ่ายอย่างนั้นบ้างนะครับ”

Cl “อืม ใช่ว่ะพี่ มีเยอะ ๆ ไม่ต้องมาคิดว่าเดือนนี้จะมีพอใช้ไหม”

Co “เวลามีไม่พอใช้น้องคงหนักใจมากเลย”

Cl “สุด ๆ อะพี่ เครียดสุด ๆ อะ ล่าสุดก็เมื่อเดือนที่แล้ว อ้อหือ”

Co “น้องช่วยเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหมครับ ว่าเดือนที่แล้วเป็นอย่างไรบ้าง?”

3.2) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อสร้างสัมพันธภาพเชิงรักษา (Srichannil, 2014) เมื่อพิจารณาจากตัวอย่างของข้อ 3.1 จะเห็นได้ว่าการเชื่อมสมานเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยค่อย ๆ ผ่อนคลายที่จะเปิดเผยประสบการณ์ของตน ทำให้เป็นจุดเริ่มต้นสู่การสำรวจและพิจารณาประสบการณ์ทางการเงินร่วมกันของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้เข้าร่วมการวิจัยต่อไป

3.3) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสำรวจและการตระหนักในความทุกข์ทางการเงินของตน ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 1 ในกระบวนการปรึกษา (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) เมื่อพิจารณาจากตัวอย่างของข้อ 3.1 จะเห็นได้ว่าการเชื่อมสมาน ได้เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยค่อย ๆ ตระหนักถึงความกังวลใจที่เป็นทุกข์ทางการเงินของตน

3.4) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยการพิจารณาและตระหนักในรอยแยก (identify-split) ของความคาดหวังทางการเงินที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 2 ในกระบวนการปรึกษา (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

ยกตัวอย่างบทสนทนาที่ต่อจากข้อ 3.1

Cl “สองเดือนที่ผ่านมาเป็นช่วงปิดเทอม เด็กที่ผมรับสอนพิเศษก็เลยงดกันแทบไม่เหลือเลย สองเดือนที่แทบจะไม่มีเงินใช้เลย จะไปไหนมาไหนก็ต้องใช้เงินใช้ไหมพี”

- Co “เป็นช่วงที่น้องยากลำบากมาเลยนะ แทบไม่มีรายได้ แล้วรายจ่ายก็ยังมียูเรื้อย ๆ”
- Cl “อยู่กรุงเทพนี้รายจ่ายเยอะจริง ๆ นี่ถ้าตอนนั้นผมกลับบ้าน ก็คงไม่เครียดขนาดนี้”
- Co “น้องมอยย้อนกลับไปแล้วเห็นว่าตัวเองตัดสินใจผิดที่เลือกจะอยู่กรุงเทพต่อ” (เริ่มระบุรายละเอียดของความคาดหวังที่มีต่อการตัดสินใจในอดีตของตน)

3.5) นักจิตวิทยาการศึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวย การรู้แจ้งเห็นจริง (realization) ซึ่งเป็นภาวะที่ผู้มาปรึกษามีความพึงพอใจทาง การเงินได้เพราะสามารถคลายความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริง การคลาย ความคาดหวังได้นั้นเกิดจากการที่ผู้มาปรึกษาเกิดปัญญา คือ เข้าใจความจริงตาม หลักไตรลักษณ์และอทิปปัจจยาที่มีอยู่ในประสบการณ์ทางการเงินของตนได้ ซึ่งเป็น อริยสัจข้อที่ 3 และ 4 ในกระบวนการปรึกษา (George, 1994; โสริช โพธิแก้ว, 2553; ธาวิวรรณ เทียมเมฆ, 2551)

ยกตัวอย่างบทสนทนาที่ต่อเนื่องจากข้อ 3.2

- Cl “ตอนนั้นก็ไม่นึกว่าเด็ก ๆ จะหยุดเรียนเยอะขนาดนี้”
- Co “เด็ก ๆ หยุดช่วงปิดเทอมเยอะขนาดนี้เป็นเรื่องผิดคาดมากเลยนะครับ”
- Cl “ครับ ผมเพิ่งเริ่มทำงานสอนพิเศษแบบตัวต่อตัวครั้งแรก เลยไม่รู้ว่าจะเป็น อย่างนี้”
- Co “เป็นประสบการณ์ครั้งแรกนะครับ เลยคาดการณ์ผิดไป” (เอื้ออำนวยให้ พิจารณาเหตุปัจจัยที่มาประกอบกันของสถานการณ์)
- Cl “ครับ คาดการณ์ผิดไป เคยแต่สอนในสถาบัน อันนั้นเงินน้อยแต่มีเด็กเข้ามา เรื้อย ๆ เลยออกมาสอนเอง ได้เงินเยอะกว่า แต่มันก็ไม่แน่นอน” (ผู้เข้าร่วม การวิจัยค่อย ๆ บ่มเพาะความเข้าใจในเหตุปัจจัยและความผันแปรของ สถานการณ์)

3.6) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยการใช้ปัญญาพิจารณาแนวทางในการปรับตัว บริหารจัดการ หรือตอบสนองทางการเงินตามกำลังความสามารถและข้อจำกัดที่มีให้มีความชัดเจนสามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นอริยสัจข้อที่ 4 (Cox & McAdams, 2014; Davis & Novoa, 2013; George, 1994; โสริช โปธิแก้ว, 2553; ธาวิวรรณ เทียมเมฆ, 2551)

ยกตัวอย่างบทสนทนาที่ต่อเนื่องจากข้อ 3.5

- Co “ฟังดูเหมือนแต่ละงานก็มีสิ่งที่น่าลำบากใจอยู่ สอนในสถาบันแม้จะมีรายได้ก็คงเสียดายแต่ก็ได้น้อย ส่วนสอนเองแม้จะรายได้มากกว่า แต่ก็อาจเจอช่วงที่ไม่มีคน”
- Cl “ครับ ก็เป็นบทเรียนครั้งใหญ่เลยว่าต้องมีช่องทางหารายได้สำรองไว้ในช่วงแบบนี้ ตอนนี้ก็คิดอยู่ครับว่าถ้าเจอแบบนี้อีกจะหาอะไรทำเพิ่มเติมได้บ้าง” (ผู้เข้าร่วมการวิจัยเริ่มตระหนักถึงทางออกของตน และเข้าสู่การพิจารณาแนวทางที่ปฏิบัติได้ต่อไป)

4. นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยสรุปประสบการณ์เป็นช่วง ๆ โดยเฉพาะในช่วงสิ้นสุดกระบวนการปรึกษา เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้ทบทวนและรวบรวมคุณค่าทางความหมายของเงินต่าง ๆ ที่ปรากฏในกระบวนการปรึกษาในครั้งนั้น (Caldwell, 2005; J. Park et al., 2015; T. E. Smith et al., 2016; Vanhooren et al., 2015; โสริช โปธิแก้ว, 2553)

ยกตัวอย่างบทสนทนาที่ต่อเนื่องจากข้อ 3.6

- Co “จากที่ฟังมา ที่ผ่านมาน้องพยายามมองหาช่องทางที่จะมีรายได้ให้พอมาตลอดเลย” (นักจิตวิทยาการปรึกษาสรุปภาพรวมของเรื่องราวที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเล่ามา)
- Cl “ครับ อยากมีความมั่นคงกับวิชาชีพ” (ผู้เข้าร่วมการวิจัยเริ่มทบทวนคุณค่าที่ตนให้กับการหารายได้)

- Co “สิ่งสำคัญในความพยายามหารายได้ในตอนนี้ เพื่อจะได้มั่นคง น้องช่วยเล่าเพิ่มเติมได้ไหมครับ ว่าในตอนนี้ ความมั่นคงที่น้องนึกไว้เป็นอย่างไร?”
(นักจิตวิทยาการปรึกษา ทำการเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาคุณค่าที่ตนให้การหารายได้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น)

3.3) แนวสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth individual interview) ภายหลังสิ้นสุดการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล ครั้งที่ 8 เป็นระยะเวลาประมาณ 1 เดือน โดยใช้แนวสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi structured interview) เป็นวิธีหลักในการเก็บข้อมูล เพื่อให้สอดคล้องกับลักษณะข้อมูลที่พึงประสงค์ในการวิจัยนี้ ได้แก่ 1) ธรรมชาติของกระบวนการทางความหมายที่จะปรากฏผ่านการพรรณนา ซึ่งเป็นวิธีการที่เอื้ออำนวยการสำรวจและตีความประสบการณ์ของตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย และ 2) เพื่อให้แนวการสัมภาษณ์ (interview schedule) เป็นแนวทางการสนทนาที่สามารถเอื้ออำนวยให้การพรรณนาของผู้เข้าร่วมการวิจัย ให้เป็นไปตามความสนใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีต่อประสบการณ์การสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินของตน เพื่อให้ข้อมูลที่ผู้วิจัยได้รับเป็นไปตามลักษณะที่ต้องการ ผู้วิจัยได้วางบทโดยสังเขป (prompt sheet) ซึ่งผู้วิจัยนำบางส่วนของบทสัมภาษณ์มาแสดงเป็นตัวอย่าง ดังนี้

ตาราง 1

บทโดยสังเขป (prompt sheet) สำหรับการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth individual interview)

ความมุ่งหมาย	คำถามหลัก	คำถามชัก
พลวัตในกระบวนการปรึกษาฯ	ประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษาฯ เป็นอย่างไร?	รู้สึกอย่างไรต่อประสบการณ์ที่กล่าวถึง? นักจิตวิทยาการปรึกษามีส่วนต่อประสบการณ์นั้นอย่างไร? รู้สึกอย่างไรต่อการกระทำนั้นของนักจิตวิทยาการปรึกษาฯ? ช่วยเล่าถึงเหตุการณ์ที่เป็นตัวอย่างของประสบการณ์นั้นได้ไหม?
ความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาฯ	ในปัจจุบันให้ ความหมายของเงินว่าอย่างไร?	กระบวนการปรึกษาฯ มีส่วนต่อการสร้าง ความหมายของเงินดังกล่าวอย่างไรไหม? ความหมายดังกล่าวมีผลต่อชีวิตในปัจจุบันอย่างไร? รู้สึกอย่างไรต่อการมองเห็นเช่นนี้?
มุมมองต่อกระบวนการปรึกษาฯ	มีความเห็นว่า กระบวนการปรึกษาฯ ควรเป็นอย่างไร?	มีอะไรที่ไม่ชอบในกระบวนการปรึกษาฯ ที่ผ่านมาบ้างไหม? เห็นว่ นักจิตวิทยาการปรึกษาฯ ควรปฏิบัติเช่นใด?

3.4) การจดบันทึกประจำวัน

ผู้วิจัยใช้ข้อมูลจากบันทึกประจำวันของผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นข้อมูลรอง ในส่วนของผู้วิจัย ผู้วิจัยใช้บันทึกประจำวัน (diary) ในการบันทึกประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงินในแต่ละครั้ง ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อการพัฒนาแนวทางการปรึกษาให้สอดคล้องกับปรากฏการณ์หรือพลวัตที่เกิดขึ้น และในขั้นของการวิเคราะห์ข้อมูล บันทึกประจำวันจะเป็นข้อมูลที่ผู้วิจัยใช้ทบทวนข้อสันนิษฐานและอคติในการตีความของผู้วิจัย เป็นประโยชน์ต่อการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการตีความของผู้วิจัย

ผู้วิจัยร้องขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทำการบันทึกประจำวันในช่วงของการร่วมกระบวนการ
 ปรัชญาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ข้อมูลจากบันทึกประจำวันของผู้ร่วมงานจะเป็น
 ประโยชน์ต่อการวิจัยนี้ 2 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อป้องกันอิทธิพลจากบทบาทการเป็นนักจิตวิทยาการ
 ปรัชญาในงานวิจัย จะกระทบต่อการพรรณนาของผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่อาจจะเบี่ยงเบนไปตาม
 ความรู้สึกที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อบทบาทของผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรัชญา 2) ข้อมูลจาก
 บันทึกประจำวันของผู้เข้าร่วมการวิจัยยังเป็นประโยชน์สำหรับการยืนยันประสบการณ์ของผู้เข้าร่วม
 การวิจัยตามข้อมูลที่ปรากฏจากการสัมภาษณ์

3.5) อุปกรณ์

ผู้วิจัยใช้อุปกรณ์สำหรับเก็บข้อมูล 2 รายการด้วยกัน ได้แก่ สมุดบันทึก และเครื่องบันทึกเสียง

สมุดจดบันทึก

ผู้วิจัยใช้สมุดจดบันทึกสำหรับการจดบันทึกประจำวันของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยทำการ
 บันทึกตลอดระยะเวลาของการดำเนินงานวิจัย และผู้วิจัยมอบสมุดจดบันทึกให้แก่ผู้เข้าร่วม
 การวิจัยแต่ละคน เพื่อใช้ในการบันทึกประจำวันตั้งแต่วันแรกที่เข้าร่วมการปรัชญาเชิง
 จิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ครั้งที่ 1 จวบจบหนึ่งวันก่อนการนัดหมายเพื่อทำ
 การสัมภาษณ์รายบุคคลเชิงลึก

เครื่องบันทึกเสียง

ผู้วิจัยใช้เครื่องบันทึกเสียงสำหรับการบันทึกเสียงขณะทำการสัมภาษณ์รายบุคคล
 เชิงลึก เพื่อนำมาใช้ในการถอดบทสนทนาเป็นตัวอักษร เป็นข้อมูลสำหรับกระบวนการ
 วิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. ดำเนินการวิจัย

4.1) การดำเนินการปรัชญาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล

ผู้วิจัยติดต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเพื่อทำการนัดหมายวันและเวลาเพื่อเข้าร่วมกระบวนการ
 ปรัชญาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล โดยมีผู้วิจัยทำหน้าที่เป็น

นักจิตวิทยาการศึกษา ในครั้งแรกของการพบกันเพื่อดำเนินกระบวนการปรึกษา ผู้วิจัยกล่าวทบทวนวัตถุประสงค์ของการวิจัย ข้อมูลการพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมการวิจัย และรูปแบบการปรึกษาที่ใช้ การปรึกษาแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 1 - 1 ชั่วโมง 30 นาที มีระยะห่างแต่ละครั้งประมาณ 1 สัปดาห์ ดำเนินการปรึกษาจนครบจำนวน 8 ครั้ง

4.2) การรวบรวมข้อมูล

ภายหลังสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคลครั้งที่ 8 ผู้วิจัยนัดหมายผู้เข้าร่วมการวิจัยสำหรับวันและเวลาในการให้สัมภาษณ์ โดยมีระยะเวลาห่างประมาณ 1 เดือน ในวันสัมภาษณ์ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth individual interview) โดยมีแนวสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi structured interview) เป็นวิธีหลักในการเก็บข้อมูล ก่อนดำเนินการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยบอกเล่าวัตถุประสงค์ในการสัมภาษณ์ ขออนุญาตใช้เครื่องบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ และชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยให้แสดงการยินยอมให้สัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ตามบทโดยสังเขป (prompt sheet) ที่ผู้วิจัยสร้างไว้

4.3) การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยนำเสียงที่บันทึกไว้ในการสัมภาษณ์รายบุคคลเชิงลึกมาดำเนินการถอดบทสนทนาเป็นตัวอักษรแบบคำต่อคำ (verbatim)
- 2) ผู้วิจัยอ่านข้อมูลที่ได้จากการถอดบทสัมภาษณ์ และบันทึกความเข้าใจที่ได้
- 3) ผู้วิจัยเริ่มเข้ารหัสอย่างอิสระ (open coding) ให้แก่ข้อความที่ได้จากการสัมภาษณ์
- 4) ผู้วิจัยระบุและจำแนกแบบแผนของประสบการณ์ขึ้นมาเป็นธีม (theme) เบื้องต้น และอภิปรายความเข้าใจที่ผู้วิจัยมีต่อประสบการณ์เหล่านั้น
- 5) ผู้วิจัยตรวจสอบความเข้าใจของตนจากการทบทวนข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ได้แก่ ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ข้อมูลจากบันทึกประจำวันของผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลจากบันทึกของตัวเอง

6) ผู้วิจัยปรับแต่งและจัดระเบียบประเด็น (theme) เบื้องต้นที่ได้เป็นชั้น (cluster) โดยให้ชื่อและตัวเลขแก่ประเด็นแต่ละอัน จัดประเด็นที่ถูกจำแนกเป็นประเด็นย่อยอยู่ภายใต้ลงไป ภายในประเด็นแต่ละประเด็นประกอบด้วยตัวอย่างคำพูดจากผู้เข้าร่วมการวิจัย

7) ผู้วิจัยย้อนกลับไปทบทวนข้อมูลการถอดบทสนทนาหลายรอบ เพื่อวิเคราะห์และทบทวนจุดยืนของผู้เข้าร่วมการวิจัยและผู้วิจัย โดยตั้งคำถามว่าอะไรคือจุดยืนของผู้เข้าร่วมการวิจัยและผู้วิจัย คำตอบจะมาจากการที่ผู้วิจัยได้ติดตามมุมมอง (perspectives) ที่ผู้เข้าร่วมงานวิจัยมีต่อความสัมพันธ์ในปรากฏการณ์ที่อยู่ในความสนใจ การดำเนินการนี้เป็นไปเพื่อรักษาให้เนื้อหาของข้อมูลทางประสบการณ์คงอยู่ และทำให้ผู้วิจัยสามารถสร้างภาพพลวัตของการปฏิสัมพันธ์ และเห็นการเชื่อมต่อของความสนใจของตัวผู้เข้าร่วมการวิจัย และระหว่างผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนได้ชัดเจน

8) ผู้วิจัยสร้างตารางประเด็นรวมของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด โดยย้อนกลับไปยังการวิเคราะห์ผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยต้องนำตนเข้าสู่โลกของผู้เข้าร่วมงานวิจัยแต่ละคนอีกครั้ง เพื่อตรวจสอบการเชื่อมโยงของประเด็นแต่ละชั้นจากจุดยืนทางประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน จนได้เริ่มที่มีคำพูดที่ยืนยันประสบการณ์จากผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างน้อย 3 คน

9) ผู้วิจัยตรวจสอบการอธิบายและความหมายจากผู้เข้าร่วมงานวิจัย ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยทำการทบทวนสิ่งที่ได้ทำและตัดสินใจที่ผ่านมาทั้งหมด เพื่อกลั่นกรองให้ได้รหัส (code) ที่เจาะจงและเข้าใจแง่มุมต่าง ๆ ในโลกการมีชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัยมากขึ้นเป็นรายบุคคล การที่ผู้วิจัยเป็นผู้อยู่ภายใน (insider) ที่มีพื้นหลังประสบการณ์ร่วมกับผู้เข้าร่วมการวิจัย จะทำให้นักวิจัยสามารถสร้างบริบท (contextualise) ของสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยอธิบายได้ชัดเจนมากขึ้น ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความหมายและมีความคาดหวังต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างไร เพื่อสร้างภาพปฏิสัมพันธ์จากมุมมองการรับรู้ที่มีต่อบทบาทของสิ่งต่าง ๆ ทั้งความร่วมมือกัน (convergence) กับความแตกต่างกัน (divergence) ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

5. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบความเชื่อถือในการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ดูตัวอย่างความคิดเห็นที่ภาคผนวก ค) ที่มีประสบการณ์ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยนี้ ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย ได้แก่

แบบสอบถามความพร้อมในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย รูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคล และแนวสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่ผู้วิจัยใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล

2. ผู้วิจัยบันทึกประสบการณ์ตลอดกระบวนการวิจัย เริ่มตั้งแต่การหาผู้เข้าร่วมการวิจัย การดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล และการวิเคราะห์ข้อมูล

3. ผู้วิจัยคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยใช้แบบสอบถามความพร้อมของผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อให้การคัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยปลอดจากอคติจากผู้วิจัย

4. ผู้วิจัยขอบันทึกเสียงในขณะดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากผู้เข้าร่วมการวิจัย เพื่อใช้ตรวจสอบและปรับปรุงการทำหน้าที่ของตนให้เป็นไปตามหลักการพื้นฐานที่ใช้ในการวิจัย

5. ผู้วิจัยขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยบันทึกประสบการณ์ประจำวัน (diary) อย่างเสรีตลอดช่วงที่เข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ สำหรับเป็นข้อมูลรอง เพื่อป้องกันอคติ และเพิ่มเติมผลการวิจัยของผู้วิจัยที่ได้จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก

6. ผู้วิจัยใช้เวลาในการสัมภาษณ์เชิงลึกระหว่าง 60 – 90 นาที ซึ่งเป็นระยะเวลาที่เพียงพอที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะถ่ายทอดประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัยได้อย่างครบถ้วน โดยในระหว่างสัมภาษณ์ผู้วิจัยจดบันทึกความเข้าใจที่ผู้วิจัยมีต่อประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย และสอบถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ตรวจสอบความเข้าใจของผู้วิจัย เพื่อให้ถูกต้องตรงตามการรับรู้ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อประสบการณ์ของตน

7. ผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้องของการตีความให้ตรงตามประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยทบทวนข้อมูลที่รวบรวมมาทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยซ้ำ ๆ ตลอดกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูล อาทิ บันทึกประจำวันของผู้วิจัย เสียงที่บันทึกจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เสียงที่บันทึกจากการสัมภาษณ์เชิงลึกรายบุคคล บทสัมภาษณ์ที่ถอดความจากการสัมภาษณ์เชิงลึก บันทึกประจำวันของผู้เข้าร่วมการวิจัย ตารางเปรียบเทียบประเด็นประสบการณ์ของผู้รับบริการ (ดูตัวอย่างจากภาคผนวก จ)

8. ผู้วิจัยได้รับความคิดเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ในขั้นของการนำบทสัมภาษณ์ที่ผ่านการถอดบทสนทนาเป็นตัวอักษรแบบคำต่อคำ (verbatim) มาตรวจสอบ การวิเคราะห์ข้อมูลรายการณี และผลจากการวิเคราะห์ข้อมูล

9. ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ที่ J. A. Smith (2011) ในการสร้างประเด็น (theme) และนำเสนอ งานวิจัย โดยแสดงตัวอย่างข้อความที่แสดงการมีอยู่ของประเด็นในผลการวิจัยตามข้อเสนอของ J. A. Smith (2011) โดยมีข้อความที่แสดงการมีอยู่ของประสบการณ์อย่างน้อย 1 ข้อความ สำหรับแต่ละประเด็นของผลการวิจัยที่ผู้วิจัยแสดงเป็นรายการณี และข้อความจากผู้เข้าร่วมการวิจัย 3 คน สำหรับประเด็นร่วมที่ปรากฏในผลการวิจัย

6. การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 4 ที่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน จำนวน 8 ครั้ง เพื่อตอบสนองความมุ่งหมายของงานวิจัยนี้ คือ การศึกษาประสบการณ์การสร้างความหมายของเงิน และลักษณะของความหมายของเงิน ที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยในเชิงลึก ในทุกขั้นตอนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกี่ยวข้อง ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับความสมัครใจและการรักษาความเป็นส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงมีแนวทางในการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง SWUEC/E-281/2561 (ดูภาพเอกสารที่ภาคผนวก ก)

2. ผู้วิจัยต้องแจ้งข้อมูลที่สำคัญสำหรับการพิจารณาเข้าร่วมงานวิจัย ในลำดับขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ดังนี้

2.1) ลำดับของการเชิญชวนสมัครเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย

2.2) ก่อนแสดงความยินยอมเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย

2.3) ก่อนเริ่มต้นการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งที่ 1

2.4) ก่อนเริ่มต้นสัมภาษณ์เชิงลึก

3. ข้อมูลที่ผู้วิจัยต้องแจ้งสำหรับการพิจารณาเข้าร่วมงานวิจัย ในลำดับขั้นตอนการวิจัยต่าง ๆ ได้แก่

3.1) ความมุ่งหมายของงานวิจัยนี้ คือ การศึกษาประสบการณ์การสร้างความหมายของเงิน และลักษณะของความหมายของเงิน ที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน

3.2) สิ่งที่คุณเข้าร่วมการวิจัยจะต้องมีส่วนร่วมในงานวิจัย ได้แก่

3.2.1) เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน
จำนวน 8 ครั้ง

3.2.2) การเขียนบันทึกประจำวันตลอดช่วงเวลาที่ร่วมงานวิจัย

3.2.3) การให้สัมภาษณ์แบบรายบุคคล

3.3) แนวทางการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัย

3.3.1) ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมงานวิจัยอย่างอิสระ หากสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยจะขอให้ลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมงานวิจัยที่มีข้อมูลการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยกำกับอยู่

3.3.2) ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิในการตัดสินใจถอนตัวจากงานวิจัยอย่างเป็นอิสระ

3.3.3) ผู้วิจัยจะปกปิดข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นความลับ เพื่อป้องกันการเชื่อมโยงข้อมูลถึงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะใช้ชื่อสมมติ และการอธิบายข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้เข้าร่วมการวิจัยจะอธิบายเป็นภาพรวมโดยไม่แสดงข้อมูลที่แสดงอัตลักษณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

3.3.4) ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลต่าง ๆ ที่อาจเชื่อมโยงถึงผู้เข้าร่วมการวิจัย ภายหลังการวิจัยนี้เสร็จสิ้น อาทิ เอกสารและข้อมูลที่คุณเข้าร่วมการ

วิจัยตอบแบบสอบถามความพร้อมของผู้เข้าร่วมการวิจัย บันทึกประจำวันของผู้เข้าร่วมการวิจัย ไฟล์บันทึกเสียงจากการสัมภาษณ์ และข้อมูลการถอดบทสนทนาจากไฟล์บันทึกเสียง

3.4) สิทธิและประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับ

- 3.4.1) ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับค่าเดินทางและค่าชดเชยการเสียเวลา สำหรับการเข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน และการให้สัมภาษณ์รายบุคคลเชิงลึก เป็นเงิน 500 บาทต่อครั้ง
- 3.4.2) ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับประโยชน์ต่อสุขภาวะ จากการรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีงานวิจัยรับรองแล้ว
- 3.4.3) ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้แบ่งปันประสบการณ์การสร้างความหมายของเงิน และลักษณะของความหมายของเงิน ที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นจะเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ในการสร้างแนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาต่อไป

บทที่ 4

ข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้วิจัยนำเสนอพื้นหลังของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 8 คนในบทนี้ เพื่อให้ผู้ศึกษางานวิจัยสามารถติดตามมุมมองที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อประสบการณ์การร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้อย่างชัดเจน ก่อนที่ผู้วิจัยจะนำเสนอผลของการวิเคราะห์ประสบการณ์การผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินของผู้เข้าร่วมการวิจัยในบทต่อไป ขอบเขตของพื้นที่ที่ผู้วิจัยนำเสนอต่อไปนี้ ประกอบด้วยนามสมมติ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมการวิจัย และภาพรวมของความหมายของเงินที่ปรากฏในเรื่องราวที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยหยิบยกขึ้นมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการศึกษา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 1

ผู้เข้าร่วมการวิจัยนามสมมติ อารี เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ครอบครัวยุติธรรมของอารีสนับสนุนทางการเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตการศึกษา ได้กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาใช้ในการศึกษา มียอดหนี้สะสมประมาณ 100,000 บาท ซึ่งอารีเป็นผู้รับผิดชอบภาระในการชดเชยหนี้สินก่อนดังกล่าวทั้งหมด โดยทราบเงื่อนไขการชำระเงินกู้ยืมของตนเพียงว่าไม่มีดอกเบี้ยใน 2 ปี แรกหลังจบการศึกษา

ความหมายของเงินกับความทุกข์ของอารี

ในช่วงที่อารีมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นช่วงที่อารีกำลังเรียนปริญญาตรีและปริญญาโทควบคู่กัน ก่อนที่อารีจะมาพบนักจิตวิทยาการศึกษา อารีมีความหมายของเงินว่าเป็นสิ่งที่ต้องรักษาไว้สำหรับใช้ในการศึกษา ความหมายของเงินที่อารียึดถือก่อให้เกิดความคาดหวังว่าตนจะสามารถจำกัดค่าใช้จ่ายในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ตรงตามที่ตั้งใจไว้ ทำให้อารีพยายามควบคุมค่าใช้จ่ายของตนอย่างเคร่งครัด แต่อารีต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ควบคุมค่าใช้จ่ายให้ตรงตามแผนการของตนได้ยากลำบาก อาทิ รายการที่ต้องใช้จ่ายที่มากขึ้นและไม่แน่นอนจากการเรียนปริญญาโท และการพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง เมื่อสถานการณ์ไม่ตรงตามความคาดหวังที่อารีมี ทำให้อารีมีความทุกข์ทางการเงิน ซึ่งอารีหยิบยกเรื่องที่เชื่อมโยงจากความทุกข์ดังกล่าวมาปรึกษากับ

นักจิตวิทยาการศึกษาใน 2 เรื่อง คือ ความเคลือบแคลงสงสัยในความถูกต้องของการจัดการเงินของตน และทุกข์จากความไม่เข้าใจของเพื่อนฝูงมีต่อความเคร่งครัดของตน

การพิจารณาความหมายของเงินในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เชื่อมโยงอารีไปสู่ประสบการณ์ความทุกข์จากการสูญเสียแม่ แม่ของอารีเสียชีวิตไปในช่วงที่อารีเริ่มเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย ความโศกเศร้าจากการสูญเสีย และความยากลำบากทางการเงินจากการสูญเสียแหล่งสนับสนุนทางการเงินจากแม่ ทำให้อารีตกอยู่ในความเศร้า ไม่มีใจให้กับการเรียนและเพื่อนฝูงอยู่เป็นระยะเวลานาน พอความเศร้าเริ่มจางไปอารีจึงกลับมาตั้งใจเรียน เพราะอารีมีความตั้งใจที่จะเรียนจบระดับปริญญาโท เพื่อที่จะกลับไปสอนนักเรียนระดับมัธยม ด้วยแรงบันดาลใจจากการเรียนระดับมหาวิทยาลัยในห้องเรียนมีอิสระในการอธิบาย ทำให้อยากให้นักเรียนระดับมัธยมได้รับโอกาสในการคิดวิเคราะห์มากกว่าห้องจำอย่างที่เคยเจอมา คุณค่าของการศึกษาทำให้อารีสร้างความหมายให้แก่เงินมรดกและรายได้ที่ตนหามาได้หลังจากที่แม่เสียชีวิต ว่าเป็นเงินที่อารีร่นอมใช้สำหรับการเรียนเพื่อให้ตนมีการศึกษาสูงที่สุด ความทุกข์จากการสูญเสียที่รบกวนจิตใจของอารีอย่างต่อเนื่องยาวนาน จึงมีทั้งความเศร้าโศกเสียใจที่อารีมีต่อการเสียชีวิตของแม่ และความยากลำบากในการจัดการเงินมรดกให้เพียงพอต่อชีวิตการเรียนให้ได้มากที่สุด

อารีสำรวจพฤติกรรมการใช้จ่ายของตนเองในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อารีพบว่าตนเองซื้อเครื่องดื่มและขนมเพิ่มขึ้น เพื่อมาใช้บรรเทาความเหนื่อยล้าและสร้างความสดชื่นในระหว่างทำการบ้านและทบทวนบทเรียนที่หนักขึ้นจากการเรียนปริญญาตรีควบปริญญาโท ภาระในเรื่องการเรียนที่หนักหน่วงอยู่ในใจของอารีไม่ได้มีเพียงเรื่องการเงินให้เพียงพอต่อการสนับสนุนการเรียนของตนเท่านั้น แต่ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการเรียนระดับปริญญาโทก็เป็นเรื่องที่อารีหม่นเวียนนำมาปรึกษานักจิตวิทยาการศึกษาอยู่เสมอ เช่น ความสัมพันธ์กับเพื่อนและอาจารย์ ปริมาณตำราที่ต้องอ่านทบทวน อุปสรรคในการทำรายงาน การหาหัวข้อปริญญานิพนธ์ ฯลฯ

ค่าใช้จ่ายเล็ก ๆ น้อย ๆ จากของทานเล่นเหล่านี้ เมื่อรวมกับค่าใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนการเรียนอื่น ๆ เช่น ค่าถ่ายเอกสาร รวมถึงค่าใช้จ่ายจากการพบปะกับเพื่อนฝูง ทำให้อารีไม่สามารถควบคุมรายจ่ายของตัวเองได้อย่างที่คาดหวัง ความไม่พอใจที่อารีมีต่อผลลัพธ์ในการควบคุมค่าใช้จ่ายที่ไม่เป็นไปตามหวัง ทำให้อารีไม่พอใจทั้งต่อตนเองและเพื่อนฝูง ปรากฏเป็นความเคลือบแคลงสงสัยในการวางแผนทางการเงินของตน และพยายามจำกัดค่าใช้จ่ายเวลาไปพบปะเพื่อน โดยหารค่าอาหาร

อย่างลงตัวเสมอ ความไม่เข้าใจที่เพื่อนมีต่อความเข้มงวดของอารี ทำให้อารีเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนฝูงมากขึ้นเรื่อย ๆ

อารีพิจารณาสืบบย้อนประสบการณ์ทางการเงินของตน จนเกิดความเข้าใจในที่มาของความเครียดของตน และเข้าใจในภาพรวมของสถานการณ์ในปัจจุบัน ทั้งในเรื่องของค่าใช้จ่าย วิธีการจัดการทางการเงินของตน และความสัมพันธ์ที่ตนมีต่อครอบครัว ความเข้าใจเหล่านี้ ทำให้อารีสร้างความหมายของการจัดการเงินให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถของตนขึ้นมา ความหมายดังกล่าวช่วยคลายจากความลังเลสงสัยในความสามารถด้านการจัดการทางการเงินของตนลง นอกจากนั้น การเข้าใจที่มาของทุกข์และสุขในชีวิตที่มาจากพฤติกรรมทางการเงินของตน ทำให้อารีตระหนักว่าการคลายจากความเข้มงวดของตนลงตอนอยู่กับเพื่อนทำให้ตนรู้สึกสบายใจยิ่งขึ้น ความหมายของการใช้เงินเพื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างเป็นสุขจึงปรากฏชัดขึ้นมาเช่นกัน ช่วยให้อารีสามารถแยกแยะได้ว่าจะใช้จ่ายอย่างไรเมื่ออยู่กับเพื่อน เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของกันและกัน

การที่อารีเข้าใจสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขในชีวิตของตนจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ นอกจากก่อให้เกิดความหมายของเงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มี และเงินสามารถส่งเสริมการอยู่ร่วมกับคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตให้ดำเนินไปอย่างเป็นสุขตามที่กล่าวไปข้างต้นแล้ว ยังนำไปสู่การสร้างความหมายของระดับการมีเงินเพียงพอต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของตนในสถานการณ์ปัจจุบัน ความหมายของเงินที่สร้างเพิ่มเติมขึ้นมาเหล่านี้เป็นแนวทางที่อารีใช้ในการจัดการเงินให้ได้ตามเป้าหมาย พร้อมกับมีความยืดหยุ่นเพื่ออยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข สามารถแปรผันตามสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต ความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากการพิจารณาถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขในชีวิตปัจจุบัน ทำให้อารีคลายจากทุกข์ คือ ความลังเลสงสัยในการจัดการทางการเงินที่เหมาะสม และอุปสรรคในการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนลงได้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 2

ผู้เข้าร่วมการวิจัยนามสมมติ คริส เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ครอบครัวยุคใหม่ของคริสสนับสนุนทางการเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตการศึกษา ได้กู้ยืมเงินจากญาติมาใช้ในการศึกษา มียอดหนี้สะสมประมาณ 100,000 บาท ซึ่งคริสต้องรับผิดชอบภาระในการชดเชยหนี้สินก่อนดังกล่าวบางส่วนโดยไม่ทราบเงื่อนไขการชำระเงินกู้ยืมของตน

ความหมายของเงินกับความทุกข์ของคริส

วันที่คริสเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครั้งแรก เป็นวันที่คริสสอบวิชาสุดท้ายในการศึกษาของตนพอดี คริสรู้สึกยินดีที่ตนสามารถเรียนจบมาด้วยผลการเรียนที่ดี และสามารถจบได้ในระยะเวลาเพียงสามปีครึ่ง คริสมองว่าการเรียนระดับมหาวิทยาลัยที่ผ่านมาคริสใช้เวลาได้อย่างคุ้มค่า เพราะคริสสามารถจัดการชีวิตของตนให้ได้ดังที่ตนประสงค์ คริสได้ทำงานชมรมอยู่ในตำแหน่งที่สำคัญ และทำงานหารายได้พิเศษ เพื่อมาใช้ในชีวิตประจำวันและใช้สำหรับทำกิจกรรมชมรมได้โดยไม่ต้องขอทางบ้านอีกด้วย ประสบการณ์เหล่านี้เชื่อมโยงสู่ความหมายของเงินที่คริสมีก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยคริสให้ความหมายแก่เงินว่าการใช้จ่ายหรือให้คุณค่ากับเงินเช่นใดนั้นเป็นเรื่องของความพึงพอใจส่วนตัว ความหมายดังกล่าวก่อให้เกิดความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดที่มีท่าทีต่อเงินแตกต่างไปจากคริส เช่นในช่วงต้นของการมาปรึกษาคริสจะหยิบยกเรื่องที่ตนรู้สึกภาคภูมิใจในชีวิตการเรียน การจัดการเงินให้ตอบสนองการทำกิจกรรมของชมรมตามที่ตนสนใจเป็นความหมายของเงินที่คริสยึดถือมาตลอดชีวิตการเรียน ความหมายดังกล่าวก่อให้เกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ เพราะพ่อแม่มักพูดถึงเงินเพื่อทักท้วงการใช้เวลาทำกิจกรรมของคริสตลอดชีวิตการเรียนคริสจึงคอยหารายได้พิเศษไว้เพื่อป้องกันการห้ามปรามของครอบครัว

การพิจารณาความหมายของเงินควบคู่ไปกับความหมายของการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในระหว่างเรียน เชื่อมโยงสู่การพิจารณาสาระสำคัญของกิจกรรมต่าง ๆ ที่คริสเข้าไป ซึ่งทำให้เห็นว่าคริสให้ความสำคัญกับเป้าหมายที่ตนสนใจมากกว่าการรักษาความสัมพันธ์ ดังที่ปรากฏว่าหากคริสพบว่าคนที่ตนเกี่ยวข้องหรือทำงานด้วยแสดงความบ่าเบี่ยงที่จะรับผิดชอบกิจกรรมในการอยู่ร่วมกัน คริสก็จะรับสิ่งนั้นมาทำเองและเลิกให้ความสนใจบุคคลนั้นทันที โดยไม่สนใจว่าบุคคลนั้นจะรู้สึกอย่างไร เพราะคริสเห็นว่างานทุกงานเป็นเรื่องท้าทายที่จะทำให้คริสพัฒนาตนเองขึ้นไปได้อีก และหากคนอื่นปฏิเสธโอกาส คริสก็จะใช้โอกาสนั้นเพื่อพัฒนาเอง ความตั้งใจที่มีต่อทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องเช่นนี้ ทำให้คริสรู้สึกสนิทสนมและผูกพันกับสมาชิกในชมรมเป็นอย่างมาก เพราะคนกลุ่มนี้ต่างมุ่งมั่นเหมือนกับคริส คริสจึงแน่ใจได้ว่าคนกลุ่มนี้รับความมุ่งมั่นของตนได้อย่างเต็มที่

ความทุ่มเทที่คริสมีต่องานชมรมก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ทะเลาะกับคนในครอบครัวอยู่บ่อยครั้ง การควบคุมของคนในบ้านเป็นที่มาของความตั้งใจหารายได้ด้วยตนเองที่คริสทำมาตั้งแต่มัธยม การมีรายได้จึงเป็นหลักประกันของเสรีภาพ การสำรวจและพิจารณาท่าทีที่พ่อแม่มีต่อตน

เชื่อมโยงการทบทวนท่าทีของพ่อแม่ที่มีต่อเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตอย่างละเอียดและรอบ ทำให้คริสเห็นคุณค่าของพ่อแม่ที่มีต่อชีวิตตนชัดเจนมากขึ้น คริสมองเห็นความประหยัดและอดทนที่พ่อแม่มีมาตลอดชีวิต ซึ่งทำให้ครอบครัวของคริสสามารถลงหลักปักฐานอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ ได้อย่างมั่นคง แม้จะมีรายได้เพียงเล็กน้อยจากการทำงานใช้แรงงานก็ตาม ความภาคภูมิใจในตัวพ่อและแม่ นำมาสู่การสร้างความหมายของเงินที่ส่งเสริมการอยู่ร่วมกับครอบครัวอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น ความไม่พอใจในท่าทีของพ่อแม่จึงบรรเทาลง และเมื่อประกอบกับการพิจารณางานที่ตอบสนองความต้องการในชีวิตของคริสอย่างรอบด้านแล้ว ความหมายของเงินเดิมที่เงินเป็นไปเพื่อความสุขจากการได้ทำในสิ่งที่ต้องการ ก็ขยายครอบคลุมรูปแบบชีวิตแบบที่พอใจโดยควบคู่ไปกับความพอใจของครอบครัวด้วยความเข้าใจในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขในชีวิตของตน ทำให้คริสสามารถประเมินตำแหน่งงานที่ได้รับเสนอมาว่าตำแหน่งงานใดที่ตอบสนองเงื่อนไขของชีวิต และนำไปสู่การเลือกงานที่ครอบคลุมเงื่อนไขชีวิตได้ตามต้องการในที่สุด

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 3

ผู้เข้าร่วมการวิจัยนามสมมุติ เดล เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ครอบครัวของเดลสนับสนุนทางการเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตการศึกษา ได้กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มาใช้ในการศึกษา มียอดหนี้สะสมประมาณ 200,000 บาท ซึ่งเดลเป็นผู้รับผิดชอบภาระในการชดเชยหนี้สินก่อนดังกล่าวทั้งหมด โดยจำเงื่อนไขการชำระเงินกู้ยืมของตนไม่ได้

ความหมายของเงินกับความทุกข์ของเดล

การมองเงินในช่วงต้นของการปรึกษาแต่ละครั้ง เรื่องที่เดลมักนึกถึงจึงเป็นเรื่องเรียน เพราะเดลเรียนอยู่ในสาขาที่ศึกษาเกี่ยวกับการบริหารเงิน ความทุกข์ที่รบกวนจิตใจเดลและหยิบยกขึ้นมาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างต่อเนื่องเป็นความไม่มั่นใจในความรู้และความสามารถในการเรียนอยู่ ทำให้เดลไม่ค่อยแสดงตนในห้องเรียน และทำให้เดลไม่อยากทำงานในเรื่องที่เกี่ยวกับเงินตามสายอาชีพที่ตนเรียนมา เดลจึงมักปรึกษาถึงความเป็นไปได้ในการทำอาชีพในวงการอื่น ๆ ที่ตนให้ความสนใจ เช่น วงการบันเทิง ร้านอาหาร เพราะเดลมักให้เวลากับการติดตามข่าวและกิจกรรมของศิลปินต่างประเทศ ความไม่มั่นใจมีผลให้เดลเลือกอยู่กลุ่มที่ไม่จริงจังกับเรื่องเรียนมาตลอด แต่การจัดกลุ่มทำงานครั้งล่าสุดเป็นงานสำคัญ ที่มีผลต่อการจบการศึกษาเป็นอย่างมาก เดลถูกจัดให้เป็นสมาชิก

ของกลุ่มคนเก่ง ที่สมาชิกแทบทุกคนมีความสามารถอยู่ระดับหัวแถวของรุ่น ความไม่มั่นใจว่าตนจะมีส่วนร่วมกับกลุ่มในเรื่องไหนได้ เดลจึงค่อย ๆ สำรวจหาทางพัฒนาตน และหางานที่ตนสามารถรับมาทำได้ เพื่อบรรเทาความรู้สึกด้อยที่เดลมีต่อเรื่องเรียน

ในการมาปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 7 เดลนำเรื่องที่เพื่อนสนิทไม่คืนเงินที่ยืมไปตามกำหนดเวลาที่ตกลงไว้มาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษา การที่เดลมีความหมายของเงินว่าเงินที่เพื่อนยืมไปว่าเป็นเงินของตน ความหมายดังกล่าวถูกสร้างขึ้นโดยไม่ได้พิจารณาคุณค่าของเพื่อนคนนี้อย่างเต็มที่ สถานการณ์ที่ไม่เป็นไปตามไม่ได้เงินที่ของตนคืนตามที่คาดหวังไว้ ทำให้เดลเป็นทุกข์ ได้แก่ รู้สึกไม่พอใจเพื่อน กังวลใจว่าตนต้องรอนานกว่าที่ตั้งใจไว้ และคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ไม่พอใจและเป็นกังวลนี้ การปรึกษารั้งนั้นทำให้ความหมายของเงินเฉพาะในส่วนที่เชื่อมโยงกับมิตรภาพเปลี่ยนแปลงไป จากการที่เดลได้เห็นคุณค่าของเพื่อนคนดังกล่าวที่มีต่อชีวิตตน ซึ่งที่ผ่านมาเดลไม่เคยสนใจพิจารณาประสบการณ์ส่วนนี้ของตนมาก่อน ก่อให้เกิดความหมายใหม่ที่สร้างแก่เพื่อนคนดังกล่าวให้มีความมากกว่าจำนวนเงินที่เพื่อนยืมไป ทำให้เดลคลายจากความไม่พอใจต่อเพื่อนคนนี้ และคลายจากความร้อนใจที่จะเอาเงินคืนด้วยเช่นกัน

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 4

ผู้เข้าร่วมการวิจัยนามสมมติ เกรซ เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ครอบครัวยุคใหม่ของเกรซสนับสนุนทางการเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตการศึกษา ได้กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มาใช้ในการศึกษา แต่เกรซจ่ายอดหนี้สะสมไม่ได้ แม้ว่าเกรซจะเป็นผู้รับผิดชอบภาระในการชดเชยหนี้สินก่อนดังกล่าวทั้งหมด โดยทราบเงื่อนไขการชำระเงินกู้ยืมของตนว่าไม่มีดอกเบี้ยใน 2 ปีแรกหลังจบการศึกษา และต่อไปมีดอกเบี้ยประมาณร้อยละ 1 ต่อปี

ความหมายของเงินกับความทุกข์ของเกรซ

ความหมายของเงินของเกรซมีอยู่ก่อนมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือเงินเป็นสิ่งที่ใช้ซื้อความสุขให้ตัวเอง เมื่อครอบครัวตัดสินใจปรับปรุงบ้าน ทำให้ครอบครัวต้องหยุดการหารายได้หลักจากการขายอาหารในบริเวณบ้าน ประกอบกับความผิดพลาดและไม่แน่นอนของผู้รับเหมาทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความวิตกกังวล สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่แน่นอนทาง

การเงินของครอบครัว ความหมายของเงินที่เกรซเคยยึดถือจึงไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่กำลังดำเนินอยู่ในชีวิตของเกรซ ก่อให้เกิดความรู้สึกลำบากใจทั้งในเรื่องทางการเงิน และเกรซต้องใช้ความอดทนกับความไม่แน่นอนของผู้รับเหมา และอดทนกับความไม่พอใจของพ่อแม่ที่มีต่อผู้รับเหมาแต่มาระบายอารมณ์กับตน และหาทางออกให้แก่ทุกฝ่ายเพื่อให้การปรับปรุงบ้านสามารถดำเนินต่อไปสู่เป้าหมายได้โดยเงินและเวลาที่ใช้ไปไม่สูญเปล่า

การปรับปรุงบ้านโยงใยกับวิถีการดำเนินชีวิตและการจัดการเงินในหลากหลายแง่มุม ทั้งในสถานการณ์ปัจจุบัน คือ การจัดการงบประมาณที่มีจำกัดให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตและปรับปรุงบ้าน และเชื่อมโยงไปถึงอนาคตอันใกล้ คือ เส้นทางอาชีพของเกรซ เพราะการปรับปรุงบ้านมาจากความตั้งใจของพ่อแม่ที่จะเลิกกิจการขายอาหารหลังจากที่เกรซเรียนจบ ทำให้เกรซต้องพิจารณาเส้นทางอาชีพของตนว่าจะขอสืบทอดกิจการของพ่อแม่ หรือเรียนต่อ หรือทำงานประจำ การปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง เป็นโอกาสให้เกรซพิจารณาประสบการณ์ทางการเงินที่ผ่านมา เป้าหมายทางการเงินในอนาคต และพฤติกรรมค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของเกรซ ทำให้เกรซเข้าใจที่มาของสถานการณ์ เข้าใจจิตใจของตน และเกิดการตรวจสอบว่าตนมีความพร้อมและความสามารถในการสร้างคุณค่าแก่ชีวิตของตนเพียงใด

การพิจารณาความสามารถที่เกรซใช้ในการจัดการสถานการณ์ในการปรับปรุงบ้าน ทำให้ความหมายของเงินว่าเป็นสิ่งที่หาได้ด้วยความสามารถของตนจึงปรากฏขึ้นมา และความหมายดังกล่าวก็ส่งเสริมให้ความหมายของการมีเงินเพียงพอ คือ มีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอนเด่นชัดขึ้นด้วยเช่นกัน ความหมายของเงินที่ครอบคลุมความมั่นคงของครอบครัวจึงปรากฏตามขึ้นมา ทำให้เกรซรู้สึกมั่นใจว่าการควบคุมค่าใช้จ่ายของตน เป็นวิธีในการเผชิญความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิตได้ จนหลังจากที่การปรับปรุงบ้านดำเนินมาถึงจุดที่เหลือแต่งงานเก็บรายละเอียดเล็กน้อย ความรู้สึกเบาใจกับเรื่องบ้าน และรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนสามารถเป็นหลักของครอบครัวในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดำเนินอย่างราบรื่นได้ ทำให้เกรซได้รับความเชื่อถือจากพ่อแม่มากขึ้น เรื่องที่เกรซหยิบยกขึ้นมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาในช่วงหลัง จึงผันไปสู่เรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับการทำปริญญานิพนธ์ เช่น การหาหัวข้อ การทำงานร่วมกับเพื่อน การดำเนินการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 5

ผู้เข้าร่วมการวิจัยนามสมมุติ ลิลลี่ เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ครอบครัวยุคใหม่ของลิลลี่สนับสนุนทางการเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตการศึกษา ได้กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มาใช้ในการศึกษา มียอดหนี้สะสมประมาณ 200,000 บาท ซึ่งลิลลี่เป็นผู้รับผิดชอบภาระในการชดเชยหนี้สินก่อนดังกล่าวทั้งหมด โดยจำเอนใจการชำระเงินกู้ยืมของตนไม่ได้

ความหมายของเงินกับความทุกข์ของลิลลี่

ลิลลี่หารายได้สำหรับค่าใช้จ่ายส่วนตัวและการเรียนโดยรับงานแสดงจากที่ต่าง ๆ ลิลลี่มองว่าหน้าตาและรูปร่างของตนทำให้ผู้จ้างเลือกตนให้แสดงในงานสำคัญ ๆ อยู่เป็นประจำ แม้ว่ารูปแบบการแสดงนั้นไม่ได้ตรงกับความสามารถของตนก็ตาม และงานลักษณะนี้มักให้ผลตอบแทนที่ดี ที่ผ่านมาลิลลี่จึงมีรายได้เข้ามาเพียงพอสำหรับใช้จ่ายตามความต้องการเสมอ ความหมายของเงินที่ลิลลี่มีก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเป็นไปเพื่อตอบสนองความสุขส่วนตน แต่ในช่วงที่ลิลลี่มาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นช่วงที่ลิลลี่เริ่มต้นสร้างงานสำหรับจบการศึกษาของตน เมื่อจำเป็นต้องใช้เวลากับการทำโครงการจบการศึกษา ลิลลี่จึงมีโอกาสนในการหารายได้น้อยลงมาก ประกอบกับโอกาสได้รับการเสนองานในสายอาชีพของลิลลี่ก็ไม่มี ความแน่นอน และการทำโครงการก็มีรายจ่ายสูงมาก ความหมายของเงินที่ลิลลี่มีมาก่อนหน้านี้จึงไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต จากที่ลิลลี่เคยใช้เงินซื้อของที่ตนต้องการทันทีที่ได้รับรายได้มา กลายเป็นแทบไม่มีเงินสำหรับใช้ในโครงการของตน สถานการณ์ที่ยากลำบากนี้ทำให้ลิลลี่มีความทุกข์ทางการเงินอย่างหนัก

นอกจากความยากลำบากทางการเงินจากการทำโครงการจบการศึกษาแล้ว การทำโครงการยังก่อความลำบากใจจากการคิดหาทางพัฒนางานให้ได้ตามความคิดเห็นของอาจารย์ที่ปรึกษาและกรรมการอีกด้วย ลิลลี่จึงหวั่นวิตกความวุ่นวายใจที่เชื่อมโยงกับการทำโครงการมาปรึกษากับนักจิตวิทยาอยู่เสมอ ซึ่งขยายรวมถึงเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวข้องกับการเรียนด้วย เช่น การวางตัวของอาจารย์และเพื่อน และเส้นทางอาชีพหลังจบการศึกษา การได้พิจารณาประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงกับสถานการณ์ทางการเงินของตน ทำให้ลิลลี่เห็นต้องการในการเก็บออมของตน เข้าใจที่มาของการล้มเลิกเก็บออมที่ผ่านมาในอดีต และตระหนักถึงความไม่แน่นอนที่อาจเข้ามาในอนาคต และ

เข้าใจที่มาของความทุกข์และความยากลำบากทางการเงินของตน ลิลลี่จึงสร้างความหมายของเงินที่เพียงพอต่อความไม่แน่นอนของชีวิตขึ้นมาทดแทนความหมายเดิมของตนขึ้นมา ความหมายใหม่นี้ได้ส่งเสริมให้ลิลลี่เริ่มต้นเก็บออม และการเอื้ออำนวยให้อาริพิจารณาวิธีการเก็บออม ก็ส่งเสริมให้ลิลลี่สร้างความหมายของเงินในฐานะที่เป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มีอยู่ ทำให้ลิลลี่มีความความมุ่งมั่นในการเก็บออมอย่างต่อเนื่อง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 6

ผู้เข้าร่วมการวิจัยนามสมมุติ แอน เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ครอบครัวของแอนสนับสนุนทางการเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตการศึกษา ได้กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มาใช้ในการศึกษา มียอดหนี้สะสมประมาณ 100,000 บาท ซึ่งแอนเป็นผู้รับผิดชอบภาระในการชดเชยหนี้สินก่อนดังกล่าวทั้งหมด โดยทราบเงื่อนไขการชำระเงินกู้ยืมของตนว่าได้รับการงดชำระอย่างไม่มีกำหนดเนื่องจากยังมีรายได้ไม่ถึงเกณฑ์

ความหมายของเงินกับความทุกข์ของแอน

แอนตั้งใจที่จะเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาด้วยความสงสัยว่าตนกำลังมีความผิดปกติทางจิต เพราะหลังแม่แอนเสียชีวิตไปแอนก็มีอารมณ์และความคิดที่แปรปรวนจนตัวเองคาดเดาไม่ได้ แอนเล่าว่าเวลาที่ตนอยู่คนเดียวก็จะจมอยู่กับความทุกข์ ทั้งความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจจากที่แม่เสียชีวิต ทั้งปัญหาการเงินที่เข้ามาอยู่เสมอ แต่เวลาที่แอนพบเจอผู้คน แอนกลับไม่แสดงความทุกข์ออกมา ถ้าไม่ปิดตัวอยู่เงียบ ๆ ก็จะแสดงออกว่าเร่าร้อน อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ทำให้แอนสับสนว่าที่แท้จริงแล้วตนอยู่มีอารมณ์ความรู้สึกในชีวิตอย่างไรกันแน่ และแอนก็มีน้องที่เคยถูกวินิจฉัยว่ามีภาวะบกพร่องที่เกี่ยวกับเรื่องสติปัญญาและอารมณ์ แอนจึงยิ่งกังวลว่าภาวะจิตใจของตนในตอนนี้ อาจจะเป็นแบบเดียวกับน้อง

แม่เป็นสิ่งที่สำคัญของแอนทั้งในทางจิตใจและการเงิน ไม่ว่าแอนประสบปัญหาหรือเป็นทุกข์กับเรื่องอะไร แอนก็สามารถเล่าเรื่องต่าง ๆ ของตนให้แม่ฟังได้อย่างสบายใจ และถ้าเป็นความเดือดร้อนในเรื่องเงิน แม่ก็สามารถหาเงินมาช่วยเหลือแอนได้เสมอ ความหมายแก่เงินที่แอนยึดถือมาตลอดจึงเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อตอบสนองความสุขส่วนตนเท่านั้น ในขณะที่พ่อซึ่งมีรายได้จากการทำการเกษตร ทำให้

รายได้ที่เข้ามาขาดความแน่นอนทั้งในเรื่องปริมาณและระยะเวลา แอนจึงพึ่งพาตนเองในเรื่องทางการเงินมาเป็นระยะหนึ่งแล้ว แต่ความหมายของเงินที่เคยยึดถือไว้ทำให้เมื่อแอนมีรายได้ก็จะนำเงินไปใช้ซื้อสิ่งที่ตนกำลังสนใจทันที เมื่อแอนเผชิญการทำโครงการจบการศึกษาที่ทำให้มีรายจ่ายสูงมาก และการใช้เวลากับโครงการก็ทำให้แอนขาดโอกาสหารายได้ แอนจึงไม่สามารถทำใจยอมรับความยากลำบากที่เผชิญอยู่ได้

การปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้แอนหาทางออกจากทุกข์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อยู่เสมอ ๆ แอนจึงมีกำลังใจในการเผชิญความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิตได้เรื่อย ๆ การเห็นว่าตนสามารถฟันฝ่าความยากลำบากได้ครั้งแล้วครั้งเล่า ก่อให้เกิดความหมายของการมีความสามารถเพียงพอในการเผชิญความยากลำบากที่เข้ามา และทำให้แอนสร้างความหมายใหม่ให้แก่ปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ไม่จริง แอนจึงมีใจยอมรับเมื่อมีปัญหาใหม่เข้ามา และพร้อมจะมองหาทางฝ่าฟันความยากลำบากเข้ามาอยู่เสมอ และแอนมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด การได้พิจารณาที่มาของความทุกข์และสุขในชีวิตของตนที่มีในการดำเนินชีวิตต่างสถานที่ ทำให้แอนได้พบว่าการดำรงชีวิตในกรุงเทพมหานครนั้นต้องทำงานหนักเพื่อให้ได้เงินมาใช้ดำรงชีวิต ในขณะที่การดำเนินชีวิตที่ปลอดจากความกังวลทางการเงินนั้นอยู่ในชนบท ซึ่งเป็นทางเลือกในการดำเนินชีวิตที่ครอบครัวของแอนมีพื้นฐานพร้อมอยู่แล้ว ความหมายของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้โดยอาศัยพื้นฐานที่ตนมีอยู่แล้วจึงปรากฏชัดขึ้นในจิตใจของแอน

การพิจารณาที่มาของความทุกข์และสุขในประสบการณ์การดำเนินชีวิตในกรุงเทพและชนบท ยังทำให้ความหมายของเงินว่าเป็นสิ่งสำคัญในฐานะเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต คือ ช่วยให้มีชีวิตอยู่รอดได้ มีความเด่นชัดยิ่งขึ้น และขยายไปถึงชีวิตของคนในครอบครัว ความหมายของเงินจึงเปลี่ยนไปจากที่เคยเห็นว่าเงินเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อความสุขส่วนตัว เปลี่ยนเป็นเงินมีค่าสำหรับใช้คลายทุกข์แก่ผู้อื่นและตนมากกว่าใช้เพื่อความสุขส่วนตัวเพียงคนเดียว แต่รวมถึงความเป็นอยู่ที่ดีของคนในครอบครัวด้วยความหมายที่แอนสร้างขึ้นเพิ่มเติมจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้ทำให้แอนมีแนวทางในการจัดการทางการเงินและแนวทางการดำเนินชีวิต ที่คลายความความรู้สึกท้อใจในปัจจุบัน และแอนเห็นว่าสามารถป้องกันความกังวลทางการเงินในอนาคตของตนต่อไปได้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 7

ผู้เข้าร่วมการวิจัยนามสมมุติ มาลี เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ครอบครัวยากของมาลีสนับสนุนทางการเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตการศึกษา และได้กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มาใช้ในการศึกษา ในปัจจุบันมียอดหนี้สะสมประมาณ 100,000 บาท ซึ่งมาลีเป็นผู้รับผิดชอบภาระในการชดเชยหนี้สินก่อนดังกล่าวทั้งหมด โดยจำเงื่อนไขการชำระเงินกู้ยืมของตนไม่ได้

ความหมายของเงินกับความทุกข์ของมาลี

ความยากลำบากทางการเงินจากการทำโครงการจบการศึกษา เป็นความทุกข์ทางการเงินที่ มาลีประสบในช่วงที่เข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เนื่องจากรายได้และเงินสะสมที่ มาลีพอจะมีอยู่เริ่มไม่เพียงพอตั้งแต่ตอนเริ่มต้นการทำโครงการ ทำให้มาลีเลือกจ้างช่างที่เสนอราคา ย่อมเยาเป็นผู้ทำอุปกรณ์ต้นแบบที่ใช้ประกอบโครงการ ผลปรากฏว่ากรรมกรที่ประเมินผลงานของ มาลีในรอบแรกไม่พอใจกับอุปกรณ์ชิ้นนี้ มาลีจึงสูญเสียเงินไปอย่างสูญเปล่า ผลการตัดสินใจจาก กรรมกรทำให้มาลีรู้สึกสิ้นหวังที่จะทำโครงการของตนให้สำเร็จ เพราะมาลีต้องเริ่มต้นหาช่างที่มีฝีมือ มาทำอุปกรณ์ชิ้นใหม่ ซึ่งช่างที่มีฝีมือเช่นนั้นก็มีค่าแรงสูง อีกทั้งหลังจากได้รับการอนุมัติแล้ว มาลียัง ต้องทำเพิ่มอีกถึง 10 ชิ้น มาลีจึงต้องใช้งบประมาณอีกจำนวนมาก

ความหมายของเงินที่มาลีมีอยู่เดิมว่าเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับทำสิ่งที่ต้องการให้สำเร็จ จึงขัดกับ สถานการณ์ทางการเงินที่มากำลังความขาดแคลนเงินมาใช้ทำโครงการ นอกจากนี้มาลีจะเสียเงิน รายได้และเงินเก็บไปอย่างสูญเปล่าจากงานที่กรรมกรไม่ให้ผ่านแล้ว มาลีก็ไม่มีคนที่จะให้ความ ช่วยเหลือทางการเงินได้ การทำอุปกรณ์ประกอบโครงการโดยจ้างช่างที่มีฝีมือเป็นคนทำทั้งหมดจึง เป็นไปไม่ได้สำหรับมาลี มาลีจึงเลือกที่จะเดินทางไปเรียนรู้วิธีทำอุปกรณ์และทำอุปกรณ์ของตน ทั้งหมดด้วยตนเอง แม้ว่ามาลีจะลดค่าใช้จ่ายลงได้มากจากการทำอุปกรณ์ด้วยตนเอง แต่การทำ เช่นนั้นมาลีต้องใช้เวลากับการทำอุปกรณ์ไปมาก และงานส่วนอื่น ๆ ก็จำเป็นต้องใช้เวลามาก เช่นเดียวกัน มาลีจึงแทบไม่เหลือเวลาสำหรับหารายได้เลย สถานการณ์ที่ขาดแคลนเงินอย่างแสน สาหัสทำให้มาลีเกิดความท้อใจ และยังก่อความเคลือบแคลงใจว่าตนบริหารเงินได้ไม่ดีอีกด้วย

ในโครงการของมาลียังจำเป็นต้องมีทีมงาน มาลีจึงต้องขอแรงอาสาสมัครจากคนรู้จักรอบตัว มาเป็นทีมงานแทนการใช้มืออาชีพ ดังนั้นรายจ่ายที่เหลืออยู่ก็เป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนิน

ชีวิตประจำวัน ค่าวัสดุสำหรับทำอุปกรณ์ และค่าอาหารสำหรับทีมงานที่มาช่วยมาลี ซึ่งจากสถานการณ์ทางการเงินของมาลีในช่วงนั้น ค่าใช้จ่ายเหล่านี้ก็สร้างความยากลำบากให้กับมาลีเป็นอย่างมาก เมื่อมาลีหิบบกปัญหาทางการเงินเนื่องจากการทำโครงการงานจบการศึกษามาปรึกษา นักจิตวิทยาการศึกษา มาลีเกิดการตระหนักถึงคุณค่าของความรู้และความชำนาญที่ตนได้จากการจัดการปัญหาที่เข้ามา อาทิ ทักษะการสร้างอุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถส่งเสริมอาชีพในอนาคตของมาลีให้มีความโดดเด่นกว่าคนรุ่นราวคราวเดียวกันได้ ทำให้เกิดความหมายว่าเงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มาลีมีอยู่ ทำให้มาลีคลายจากความรู้สึกหนักใจ กลายเป็นรู้สึกมีกำลังในการกลับไปฝึกฝนทักษะเหล่านั้นด้วยความตั้งใจ

สำหรับความรู้สึกไม่เชื่อถือในความสามารถทางการเงินว่าเพียงพอต่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนได้ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้มาลีทบทวนสถานการณ์ทางการเงินที่ผ่านมา และความสามารถที่มาลีใช้ดำเนินฝ่าฟันความยากลำบากทั้งชีวิตที่ผ่านมา ทำให้มาลีเข้าใจที่มาและความจำเป็นในการจัดการเงินของตนที่มีต่อแต่ละสถานการณ์ และก่อให้เกิดความเข้าใจที่มาและภาพรวมของสถานการณ์ทางการเงินของตน ตระหนักถึงคุณค่าของความสามารถที่ตนใช้ฝ่าฟันและสร้างความเติบโตในชีวิตที่ผ่านมา ความเข้าใจเหล่านี้ทำให้ความหมายของเงินว่าเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มาลีมีอยู่นั้นปรากฏเด่นชัดยิ่งขึ้น ความหมายของเงินเช่นนี้ทำให้มาลีสู้สึกมั่นใจว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะพัฒนาชีวิตในภายภาคหน้าต่อไปได้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่ 8

ผู้เข้าร่วมการวิจัยนามสมมุติ เลย์ เป็นนิสิตหญิงชั้นปีที่ 4 ครอบครัวยากจนของเลยสนับสนุนทางการเงินไม่เพียงพอต่อการใช้จ่ายในชีวิตการศึกษา และได้กู้ยืมเงินจากกองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา มาใช้ในการศึกษา ในปัจจุบันมียอดหนี้สะสมประมาณ 100,000 บาท ซึ่งมาลีเป็นผู้รับผิดชอบภาระในการชดเชยหนี้สินก่อนดังกล่าว โดยทราบเงื่อนไขการชำระเงินกู้ยืมของตนว่ามีดอกเบี้ยร้อยละ 1 ต่อปี

ความหมายของเงินกับความทุกข์ของเลย

ความทุกข์ทางการเงินของเลยเป็นปัญหาการจัดการเงินที่เกิดขึ้นในสถานการณ์สั้น ๆ เช่น การใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และความลำบากใจจากการมีเงินไม่เพียงพอสำหรับการทำโครงการงานจบ

การศึกษา ซึ่งทางออกจากปัญหาที่เลียมองเห็นคือการเอ่ยปากขอความช่วยเหลือจากพ่อและแม่ แต่ เลย์ก็รู้สึกลำบากใจที่จะขอความช่วยเหลือจากท่าน เพราะเลย์ให้ความหมายแก่เงินว่าเป็นไปเพื่อ ความสุขของครอบครัว แต่ความหมายดังกล่าวเลียมองอย่างตายตัวว่าจำนวนเงินที่ขอสนับสนุนต้องไม่ เปลี่ยนแปลงเลย แม้ว่าสถานการณ์ทางการเงินของเลย์จะเปลี่ยนไป เลย์จึงมองว่าหากพ่อแม่รู้ว่าตน กำลังประสบความลำบากท่านก็จะเป็ทุกข์ และเลย์ก็รู้สึกผิดหากตนเป็นสาเหตุที่ทำให้พ่อแม่เป็น ทุกข์ ความกังวลว่าตนจะทำอะไรให้พ่อแม่เป็นทุกข์จึงรบกวนจิตใจของเลย์ในหลายเรื่อง เช่น เรื่องการ คบหาใจกับแฟน และเรื่องการเรียนรู้

ความทุกข์หลักที่รบกวนจิตใจของเลย์มาจากความผิดหวังต่อผลการเรียน เลย์มีความตั้งใจที่ จะเรียนให้จบการศึกษาระดับปริญญาตรีเพื่อให้พ่อแม่ภาคภูมิใจ และเลย์ก็ปรารถนาที่จะทำผลการ เรียนให้ดีที่สุด การได้เกียรตินิยมจึงเป็นความหวังของเลย์ตอนที่เข้ามาเรียนระดับมหาวิทยาลัย แต่ เมื่อเรียนมาได้ไม่นานปรากฏว่าผลการเรียนในวิชาหนึ่งต่ำจนมีผลให้เลย์หมดสิทธิที่จะได้เกียรตินิยม เลย์จึงเชื่อว่าตนทำให้พ่อแม่หมดโอกาสที่จะภาคภูมิใจในวันจบการศึกษา หลังจากเหตุการณ์ที่สร้าง ความผิดหวังดังกล่าว เรื่องเรียนจึงเป็นเรื่องที่เลย์พยายามดูแลให้ดีมาเสมอ กระบวนการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธได้เอื้ออำนวยให้เลย์พิจารณาสืบย้อนที่มาของทุกข์ที่รบกวนจิตใจของตน ว่ามาจาก ประสบการณ์ในอดีตที่ก่อความเชื่อว่าตนทำให้พ่อแม่ผิดหวัง ความรู้สึกผิดที่เกาะกินในใจทำให้เลย์ ระมัดระวังความรู้สึกของพ่อแม่จนกลายเป็นอุปสรรคในการขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น การปรึกษา เชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังเอื้ออำนวยให้เลย์ตระหนักถึงความพยายามรักษาผลการเรียนอย่างสมอดัน สมอปลายของตน ซึ่งพ่อแม่ก็มักบอกเสมอว่าท่านทั้งสองภูมิใจในสิ่งที่เลย์ทำมา ความโปรงโล่งใจจาก การตระหนักว่าตนได้ทำให้พ่อแม่เป็นสุข ทำให้เลย์รู้สึกกล้าที่จะขอความช่วยเหลือทางการเงินจากพ่อ แม่สำหรับโครงการจบการศึกษานี้

ทุกข์จากการเรียนที่รบกวนจิตใจของเลย์อีกเรื่องหนึ่งมาจากปัญหาในการสื่อสารกับอาจารย์ เนื่องเวลาที่ต้งนำเสนองานหรืออาจารย์ถามมา เลย์ไม่สามารถถ่ายทอดสิ่งที่อยู่ในใจของตนออกมา ให้อาจารย์เข้าใจได้ ทำให้อาจารย์มักถูกอาจารย์ประเมินผลงานของตนในทางไม่ดี หรือเข้าใจงานของ ตนคลาดเคลื่อนไป เลย์จึงมักฝึกการเรียบเรียงและถ่ายทอดความคิดในกระบวนการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ จนเมื่อเลย์สามารถคลี่คลายปัญหาที่ทางการเงินและการเรียนมาถึงจุดที่แน่ใจว่า โครงการของตนจะสำเร็จโดยดีได้ เลย์ก็เห็นว่าความสามารถที่ตนใช้ในการดูแลจัดการตนให้ดำเนิน

ชีวิตในทางที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ทั้งในแง่ของการจัดการเงิน การเรียน และความสัมพันธ์ในครอบครัว

กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธยังเอื้อให้เราได้ทบทวนหรือพิจารณาประสบการณ์ทางการเงินของตนอยู่เสมอ ทำให้เราได้พิจารณาพฤติกรรมทางการเงินของตน และตระหนักถึงพฤติกรรมของตนที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในขณะนั้น เช่น การประหยัด เก็บออม ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และมั่นใจในว่าตนสามารถจัดการทางการเงินให้เหมาะสมกับความไม่แน่นอนในอนาคตได้ดีขึ้น ความหมายของการมีเงินเพียงพอต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอน และเงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่เรามีอยู่จึงปรากฏเด่นชัดขึ้น และขยายครอบคลุมบุคคลบุคคลที่เป็นปัจจัยของทุกข์และสุขในชีวิต ได้แก่ คนในครอบครัว ส่งเสริมให้เรามีความตั้งใจในการนำแนวพฤติกรรมนั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง การเห็นว่าตนมีทักษะทางการเงินที่สามารถใช้ในการสร้างชีวิตที่น่าพึงพอใจในอนาคตได้ นอกจากก่อให้เกิดความมั่นใจแล้ว ยังก่อให้เกิดความสุขใจแก่เราอีกด้วย

บทที่ 5

ผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความมุ่งหมาย 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาพลวัตของการสร้างความหมายของเงินของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน 2) เพื่อศึกษาความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาสร้างขึ้นหลังจากการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน และ 3) เพื่อสร้างแนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา เพื่อแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยตามความมุ่งหมายได้อย่างชัดเจนและครบถ้วน ผู้วิจัยจึงได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยตามลำดับของความมุ่งหมายการวิจัยตามที่กล่าวไปข้างต้น

1. พลวัตของการสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ถ่ายทอดประสบการณ์การเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน มาวิเคราะห์พลวัตของการสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ได้สร้างความหมายของเงินที่สอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิตในขณะนั้น การที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ได้สร้างความหมายตามที่ผู้วิจัยกล่าวไปนั้น หมายความว่ามีความหมายที่จำกัดตามความพอใจส่วนตน หรือตามประสบการณ์เก่าที่ตนคุ้นเคย หรือไม่รับรู้ความหมายของเงินได้อย่างชัดเจน จึงก่อให้เกิดความทุกข์ ปรากฏเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ท้อใจ สับสน เคลือบแคลงใจ ต่อความยากลำบากทางการเงินที่เข้ามาในชีวิต หรือต่อพฤติกรรมกรรมการบริหารจัดการเงินของตน

การสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เกิดขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยบอกเล่าประสบการณ์ทางการเงินแก่นักจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งประสบการณ์เหล่านั้นมักปรากฏขึ้นในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ในขณะที่มองธนบัตรที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้เป็นสื่อตอนเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแต่ละครั้ง เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเปิดเผย

เรื่องราวดังกล่าวแก่นักจิตวิทยาการศึกษา การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาได้เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาสับสนในประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกล่าวถึง การพิจารณาสับสนทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักในความรู้สึกทุกข์และสุขที่ตนมีต่อประสบการณ์เหล่านั้น การพิจารณาสับสนก่อให้เกิดการพิจารณาประสบการณ์ที่หยิบยกขึ้นมาโดยละเอียด และเกิดการเชื่อมโยงสู่ประสบการณ์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง การสำรวจและพิจารณาอย่างละเอียดและกว้างขวางเช่นนั้นทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจพบประสบการณ์ที่ตนไม่เคยพิจารณามาก่อน อาทิ ที่มาของสถานการณ์หรือความทุกข์ และแนวทางการปฏิบัติตนที่เป็นคุณค่าต่อชีวิตหรือมีความเหมาะสมกับสถานการณ์

การพิจารณาประสบการณ์ทางการเงินของตนอย่างละเอียด กว้างขวาง และตระหนักถึงความรู้สึกทุกข์หรือสุขที่ตนมีต่อประสบการณ์เหล่านั้น ก่อให้เกิดความเข้าใจภาพรวมของประสบการณ์ของตน เห็นวิธีการที่จะพาดนออกจากความทุกข์หรือปัญหาทางการเงินที่ตนประสบอยู่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงสร้างความหมายของเงินที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิต และครอบคลุมปัจจัยที่มีผลต่อความทุกข์และสุขในชีวิตของตนขึ้นมา ภาพรวมของพลวัตดังกล่าวจะดำเนินไปตามที่ผู้วิจัยอธิบายโดยสังเขปมาแล้วข้างต้น และผู้วิจัยได้พบว่าพลวัตของการสร้างความหมายของเงินของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนนั้นดำเนินไปตามประสบการณ์ทางการเงินเฉพาะตน ดังนั้นเพื่อให้ผู้ศึกษาผลการวิจัยครั้งนี้เห็นพลวัตของการสร้างความหมายของเงินที่เกิดขึ้นในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากมุมมองของผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่การนำผลการวิจัยนี้ประยุกต์สู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้ศึกษางานวิจัยใช้ปฏิบัติงานอยู่ ผู้วิจัยจึงนำผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยมาแสดงเป็นรายกรณี ดังต่อไปนี้

1.1 พลวัตการสร้างความหมายของเงินของอารี

ก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อารียึดถือว่าการวางแผนทางการเงินอย่างเคร่งครัดเป็นสิ่งที่เหมาะสม แต่ความยากลำบากทางการเงินที่เข้ามาในชีวิต และความคิดเห็นของคนรอบตัวที่มองว่าอารีเคร่งครัดมากเกินไป ทำให้มีทุกข์จากการพยายามหลีกเลี่ยงการเข้าสังคม และเกิดความสงสัยในความถูกต้องของการจัดการเงินของตนก็คอยรบกวนจิตใจ

“คือแบบแผนอุดมคติ แบบเดิม หนูมองว่าเออ มันใช่ เราก็เป็นแบบคนชอบวางแผน คือหนูจะไม่มีคำว่าเจ้ากี้เจ้าการอยู่ในหัวเลยสำหรับหนู วางแผนเป็นสิ่งที่ดีสำหรับตัวหนูเอง เพราะหนูจะรู้ว่าวันหนึ่งเราต้องทำอะไร ทำยังไง หรือว่าโอเค เรามีจุดหมาย เรามีบล็อกรไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่ว่าวันหนึ่งไร้ค่า อันนี้ก็เป็นอุดมคติของหนูคือทำอะไรก็คิด ๆ ก่อน ต้องมีคิดออกมาบ้าง ไม่ใช่ว่าจะทำอะไรก็ทำไปเลย แต่ว่าส่วนที่เพื่อนบอกมาจะเป็นส่วนที่แบบพฤติกรรมเนี่ย มันทำให้เราเป็นจุกจิกจู้จี้อย่างนั้นเชียวหรอ” (จากบทสัมภาษณ์อารี)

ทุกครั้งอารีจะรับธนบัตรมามองเป็นเวลา 1 นาที การรับรู้ธนบัตรเชื่อมโยงอารีไปสู่ความคิดเกี่ยวกับการใช้จ่ายเงิน โดยเฉพาะเรื่องการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน

“เห็นแบงก์ปั๊บ ฉันทัดแบงก์นี้ทำอะไรดีน้ำ ก็คือจุดประกายเริ่มแรกเลย คือจับ สัมผัส มอง แล้วมาทำให้มันถึงเรื่องที่เราจะพูด ก็คือเรื่องที่จะเอาเงินตรงนี้ไปใช้ต่อ อย่างเช่นการได้เงินตรงนี้ แล้วเอาไปใช้ในชีวิตประจำวันยังไง แบ่งสัดส่วนเงินยังไง เข้ารูปแบบเรื่องชีวิตประจำวัน อย่างเช่นเรื่องการเดินทาง การชื้อนู่นซื้อนี่ การใช้จ่ายเรื่องการเรียนต่าง ๆ ที่มันเข้ามาในชีวิตประจำวันของเรา” (จากบทสัมภาษณ์อารี)

เมื่ออารีเล่าเรื่องทางการเงินที่อยู่ในใจให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟัง นักจิตวิทยาการปรึกษาทำการเอื้ออำนวยให้อารีพิจารณาสืบย้อนไปในประสบการณ์ที่พูดถึง การพิจารณาสืบย้อนก่อให้เกิดความเข้าใจที่มา และในภาพรวมของเหตุการณ์ ซึ่งอารีเรียกว่า “ลูป” ช่วยให้อารีพิจารณาคุณค่าของการกระทำของตนได้ว่ามีผลต่อชีวิตของตนอย่างไรได้ด้วยใจเป็นกลาง ดังที่อารีบอกเล่าว่า

“เราก็แบบเออก็เล่าเกี่ยวกับเรื่องที่เราอยากจะพูดที่เกี่ยวกับเรื่องแรก เล่าให้พี่ฟัง คราวนี้พี่ก็จะถามไปเรื่อย ๆ ไข่ม้อยคะว่าแล้วไง อะไรยังงี้ต่อ แล้วก็ให้เล่าไปเรื่อย ๆ จนแบบว่าเห็นเหตุการณ์หรือมันเห็นลูปเห็นอะไร พี่ก็ช่วยขมวดปมให้แล้วก็ช่วยแบบถามเรื่องปัญหาอะไรอย่างนี้คะ มันก็โอเคมันทำให้เราเห็นว่าตรงนี้นั้นอาจจะจะมีปัญหานะ หรือว่าตรงนี้ไม่มีปัญหา หรือว่าตรงนี้ดี อะไรอย่างนี้คะ คือมันก็ อ้อ เป็นอย่างนี้หรอ” (จากบทสัมภาษณ์อารี)

ในส่วนของความทุกข์ที่มาจากความล้มเหลวในการจัดการเงินของตน เมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้อารีพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์การจัดการเงินในชีวิตประจำวันของตนอย่าง

ละเอียด และนักจิตวิทยาการปรึกษาสรุปความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์ของอารี การทำหน้าที่ดังกล่าวของนักจิตวิทยาเอื้ออำนวยให้อารีเข้าใจที่มาของความเข้มงวดในการจัดการเงินของตน ซึ่งย้อนไปไกลถึงความเกี่ยวข้องกับเงินในความสัมพันธ์ระหว่างตนกับแม่ในวัยเด็ก และความจำเป็นในการจัดการเงินที่มีหลังจากแม่เสียชีวิต เพื่อให้เพียงพอต่อชีวิตการศึกษา

“อย่างค่าใช้จ่ายอาจจะมีผลมาจากที่หนูต้องจัดการเงินก่อนนี้ที่จะทำยังไงให้มันอยู่นานที่สุดใช้มั้ยคะ เพราะว่าโอเค มันได้รับมาจากที่บ้าน มันก็ทำให้เราวางแผนการใช้จ่ายเงินตรงนี้ไปจนมันก็นึกถึงบางครึ่งนะคะที่ว่ามันเป็นสาเหตุตรงนี้ที่ว่าแม่เราเสียไป แต่เราไม่ได้ไปคลุกคลีหรืออยู่กับความทรงจำไปคิด ๆ ตอนที่แม่มยังมีชีวิตอยู่ช่วงนั้น มันไม่ได้คิด แต่มาคิดหลังจากที่แม่เสียไปแล้ว การที่เราได้มาพูดคุยตรงนี้นั้นทำให้เราได้นึกถึงช่วงวัยเด็ก ช่วงที่เรามีปัญหากับแม่ ช่วงที่เราโตมากับแม่ หรือว่าอะไรกับแม่ก็ตาม มันทำให้เราได้ย้อนกลับไป แล้วมันทำให้เรานึกถึงว่าตัวเงินนี้ก็เหมือนเป็นตัวช่วยพาเราวนกลับไปครั้งก่อนได้ มันก็เห็นวิถีชีวิตในช่วงขณะนั้น แล้วจุดที่มันส่งผลที่ทำให้เราต้องมาจัดการกับการเงินตรงนี้ของเรา ”
(จากบทสัมภาษณ์อารี)

การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาในการเอื้ออำนวยการพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ ยังทำให้อารีเห็นภาพรวมของการจัดการเงินของตน นักจิตวิทยาการปรึกษายังเอื้ออำนวยให้อารีพิจารณาคุณค่าของการกระทำที่ของอารีที่มีต่อชีวิตของตนเอง ความเข้าใจที่อารีมีต่อการกระทำของตนทั้งในทางกว้าง คือ เห็นภาพรวม และเข้าใจที่มาของการกระทำต่าง ๆ จากการพิจารณาสืบย้อนอย่างละเอียด อารีจึงสามารถตรวจสอบการกระทำของตนได้ด้วยในเป็นกลาง และตระหนักว่าการจัดการทางการเงินของตนที่ผ่านมาทำได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์และกำลังความสามารถของตน อารีจึงคลายจากความลังเลสงสัยในความสามารถของตน มาสู่การยอมรับในสิ่งที่ตนจัดการได้ตามจริง ซึ่งอารีก็พิจารณาว่าตนเองทำได้ดี ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และสร้างความหมายของการจัดการเงินให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถของตนขึ้นมา ดังที่อารีเล่าว่า

“ได้เงินมาแล้วเอาไปทำอะไรก็คือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันของเรา เห็นเงินส่วนนี้ ตั้งแต่ตื่นเช้าจนถึงบ้าน เราเอาเงินตรงนี้ไปใช้ในส่วนไหนบ้าง อย่างเช่นตื่นเข้ามา ค่าเดินทาง ค่าวิน ค่าเรือ ค่าข้าว แล้วพอกกลางวันก็ค่าข้าว ค่าขนม ค่ากาแฟ ค่าเดินทางก็วนรูปแบบนี้ไปเรื่อย ๆ

มันก็ปรากฏออกมาแล้วพี่ก็ช่วยตรงที่ว่า สรุปให้ว่าวันหนึ่งเป็นอย่างนี้ ๆ ไขมัน ใช้จ่ายเป็นยังงี้ มีปัญหาอะไรเปล่า อะไรอย่างนี้ ซึ่งเราก็ตอบได้ว่าเออเราไม่มีปัญหา เพราะว่าเรามีการวางแผนการใช้จ่ายเงินในแต่ละวันอย่างนี้ ๆ มันก็ทำให้เห็นเหมือนเราก็มีแผนในการใช้ชีวิตของเรา มันทำให้เห็นภาพรวม” (จากบทสัมภาษณ์อารี)

ความทุกข์ที่อารีมีต่อเรื่องเพื่อน มาจากการที่อารีให้ความหมายในการใช้จ่ายเงินให้เป็นไปตามความพึงพอใจของตนฝ่ายเดียว ซึ่งอารียึดถือว่าการควบคุมค่าใช้จ่ายอย่างเข้มงวดเป็นสิ่งที่ถูกต้อง การเข้าสังคมหลายครั้งมีค่าใช้จ่ายมากกว่าที่อารีวางแผนไว้ ทำให้ที่ผ่านมามีความขัดแย้งกับเพื่อน เรื่องค่าใช้จ่าย อารีจึงพยายามหลีกเลี่ยงที่จะเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนมาตลอด การพิจารณาสืบบย้อนถึงที่มาของความทุกข์และสุขของตนในเรื่องทางการเงินและความสัมพันธ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ทำให้อารีสำรวจพบประสบการณ์ที่อารีคลายจากความเข้มงวด ซึ่งอารีเรียกว่า “ยืดหยุ่น” และเห็นที่มาของการคลายจากความเข้มงวดนั้น ว่ามาจากความปรารถนาในตนเองมีความสุข ซึ่งอารีเรียกว่า “เมตตา” ซึ่งอารีได้พิจารณาสืบบย้อนกระบวนการภายในใจของตนที่นำมาสู่การยืดหยุ่น ก็เห็นว่าการปรับเปลี่ยนแผนการใช้จ่ายให้สอดคล้องกับโอกาสที่เข้ามาเป็นเรื่องที่อารีทำได้ และการปรับเปลี่ยนนั้นก็ทำให้ตนเองผ่อนคลาย และยังรักษาความมั่นคงทางการเงินไว้ได้ อารีจึงตระหนักถึงคุณค่าของความยืดหยุ่นที่มีต่อชีวิตตน

“เมตตา เมตตาต่อตัวเองค่ะ มันเป็นการที่เหมือนหนูเคยเล่าให้พี่ฟังว่า เหมือนหนูไปซื้อของไปซื้อพวกเครื่องสำอางหรือของใช้ส่วนตัวอย่างนี้ค่ะ คือแบบว่าจะซื้ออะไร แต่พอไปจริง ๆ เราจะไม่ซื้อแค่นั้น เราก็จะมีอย่างอื่นติดไม้ติดมือกลับมาบ้าง ด้วยความที่ว่าอันนั้นเซล อันนั้นซื้อหนึ่งแถมหนึ่ง แต่คือมันก็มีเหตุผล support ว่าฉันซื้อไปแล้วจะใช้ตอนไหน ใช้อย่างไรแล้วมันคุ้มมั๊ย ลดราคาหนึ่งแถมหนึ่ง ลดห้าสิบเปอร์เซ็นต์ต่อชิ้น แล้วเราต้องได้ใช้ชิ้นนั้นต่อไป หลังจากใช้ชิ้นนี้หมด มันก็เหมือนแบบช่วยประหยัดในอนาคตของเรา ต่อให้เราซื้อมากเกินงบที่เราตั้งไว้ แต่ว่าของชิ้นนั้นเราได้ใช้ต่อ คุ้มกับการได้ใช้ระยะยาวมากกว่าอย่างนี้หนูก็ยอม ก็เหมือนกับการเป็นการเมตตาตัวเองที่ว่า เออยืดหยุ่นบ้าง เราอย่าไปฝึกตัวเองขนาดนั้น ถ้าเรายืดหยุ่นอาจจะได้ผลประโยชน์มากกว่าตอนนี้อีกก็ได้” (จากบทสัมภาษณ์อารี)

การตระหนักในคุณค่าของความยืดหยุ่นและความเมตตาที่มีต่อชีวิตของตน ขยายไปสู่การเห็นคุณค่าของความยืดหยุ่นและเมตตาต่อเพื่อน อารีจึงสร้างความหมายของการใช้เงินเพื่ออยู่ร่วมกับเพื่อนอย่างเป็นสุขขึ้นมา ทำให้ผ่อนคลายความเข้มงวดเรื่องค่าใช้จ่ายอยู่กับเพื่อนลง จากการที่สามารถพิจารณาแยกแยะได้ว่าจะใช้จ่ายอย่างไรเมื่ออยู่กับเพื่อน เพื่อไม่ให้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของกันและกัน ดังที่อารีเล่าว่า

“พอมายู่มหาลัยปีบ ถ้าอยู่กับเพื่อน เวลากินข้าว จะแชร์ค่าข้าว ถ้ากินมาบาทสองบาท ถ้าเป็นสมัยแต่ก่อน คิด คิดแบบไม่ได้ ทุกคนต้องจ่ายเป๊ะ เธอจะอย่างนี้ไม่ได้ทำลิปสติกก็ต้องเป็นลิปสติก แต่ว่าพอได้มาเห็นมุมนี เราควรจะยืดหยุ่นบ้าง บาทสองบาท อะลุ่มอล่วยให้เพื่อนบ้าง เพราะในบางครั้งเพื่อนก็อะลุ่มอล่วยให้เรา เหมือนกับเราช่วยกันแชร์ อย่าไปคิดเป๊ะ ๆ ตลอด ถ้าเราอยู่คนเดียวมันเป๊ะได้ แต่ถ้าเราอยู่กับเพื่อนก็ยืดหยุ่นบ้างอย่างนี้ค่ะ”
(จากบทสัมภาษณ์อารี)

ความทุกข์จากการคาดหวังว่าตนจะเข้มงวดเรื่องค่าใช้จ่ายให้ได้ตามใจของตน แต่อารีก็ยังพบความยากลำบากในทางการเงินอยู่ในทุกวัน และความเข้มงวดก็ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์กับเพื่อน ทำให้อารีตกอยู่ในความทุกข์และรู้สึกถึงเล่ห์เหลี่ยมในการจัดการเงินของตน การเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เอื้ออำนวยให้อารีพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ทางการเงินของตน จนเกิดความเข้าใจในที่มาของความเข้มงวด ได้แก่ ประสบการณ์ในวัยเด็ก และความจำเป็นในการควบคุมค่าใช้จ่ายหลังจากแม่เสียชีวิต อารียังเข้าใจภาพรวมของการจัดการเงินของตน ทำให้อารีสามารถประเมินได้ว่าการกระทำต่าง ๆ ในการจัดการเงินของตนนั้นมีคุณค่าต่อชีวิตของตนอย่างไร นำมาสู่การสร้าง ความหมายของเงินที่ขยายครอบคลุมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขในชีวิตของอารีมากขึ้น ซึ่งที่ปรากฏเด่นชัดจากการถ่ายทอดของอารี ได้แก่ เงินที่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตต้องจัดการอย่างไร การจัดการเงินให้ได้ตามเป้าหมายเช่นนั้นต้องใช้ทักษะและความสามารถที่ตนมีอยู่อย่างไร และจะใช้เงินอย่างไรให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข ซึ่งความเปลี่ยนแปลงที่อารีรับรู้เด่นชัดคือการคลายความเข้มงวด และมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งอารีใช้ในการจัดการเงินของตนให้เป็นไปอย่างไม่ตายตัว จัดการถ่ายเทหรือชดเชยค่าใช้จ่ายในเรื่องต่าง ๆ ให้สอดคล้องไปกับสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต

“ถ้าเป็นการยืดหยุ่นก็คืออาจจะมิใช่จ่ายเกิน หรืออาจจะขาดไปบ้าง ก็คือหนูพยายามเอา ส่วนที่เรารู้แล้วว่ามันต้องเกินแน่นอน เอาไปปะกับค่าใช้จ่ายอื่นที่เราจะเอาไปใช้จ่ายที่พอดี เป๊ะ ๆ กับมัน อย่างนี้ ก็ประมาณนี้ ถ้าจะให้เห็นภาพ ขอนึกก่อน น่าจะเป็นเรื่องการใช้ ชีวิตประจำวัน สมมติว่าเรามาหลาย โอเคเรากินข้าวกลางวัน ไม่ใช่กินข้าวจาน เราไปกิน บุฟเฟต์หรืออะไรที่พิเศษมากกว่าเดิม สัปดาห์นี้ไปกินหนึ่งมื้อ ค่าใช้จ่ายจากค่าข้าวจานละสี่สิบบาท เพิ่มไปเป็นบวกไปอีกหนึ่งร้อย มันทำให้เราเงินที่จ่ายเกินตรงนี้ไปเปลี่ยนที่การเดินทางของเรา ก็คือขามาปกติ แต่หากลับเราจะนั่งรถเมล์กลับบ้าน นั่งเรือแล้วก็นั่งรถเมล์ หกบาทห้าสิบ จากเดิมคือเสียยี่สิบบาท ทำอย่างนี้ละ มันก็ทบ ๆ ไปห้าหกวันหรือว่าถ้าวัน ไหน มามอ มีเวลากลับเยอะ เสียค่ารถเมล์ต่อเดียวแต่ถ้าไปถึงบ้าน ก็เดินเอา มันก็ช่วยทบ เงินตรงนั้นกลับมา แต่ว่ามันอาจจะไม่พอดีเป๊ะมากขนาดนั้น อาจจะเกินเข้ามานับเป็นก้อน ๆ นับเป็นกำ ๆ อย่างเนี่ยละ ว่าโอเค มันหายไปสอง แต่เราเอาแทนหนึ่ง หรือหนึ่งครั้งก็ยิ่ง ดีกว่าไม่มี” (จากบทสัมภาษณ์อารี)

1.2 พลวัตการสร้างความหมายของเงินของคริส

ก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คริสให้ความหมายแก่เงินว่าการใช้จ่าย หรือให้คุณค่ากับเงินเช่นใดนั้นเป็นเรื่องของความพึงพอใจส่วนตัว ความหมายดังกล่าวก่อให้เกิดความขัดแย้งกับคนใกล้ชิดที่มีท่าทีต่อเงินแตกต่างไปจากคริส ทำให้คริสเป็นทุกข์จากความไม่พอใจที่มีคน เหล่านั้น เช่น เพื่อน พ่อแม่

“คริสมองว่าเงินมันเป็นเรื่องส่วนตัวของ ๆ ใครก็ของ ๆ เค้า ถามว่าเลี้ยงคนอื่นได้มั้ย เลี้ยงได้ แต่มันก็เป็นความสบายใจของเค้าที่จะเลี้ยงเท่าไร ไม่ใช่ว่าเลี้ยงถูกก็มารู้สึกว่า ของถูกวะ มัน ไม่ใช่หน้าที่ของคุณที่จะมาคิดว่าตัวเงินเท่านี้มันมีค่าเท่านี้” (จากบทสัมภาษณ์คริส)

แม้ว่าเรื่องที่คริสหยิบยกขึ้นมาพูดคุยกับนักจิตวิทยาจะเป็นความทุกข์ในเรื่องความสัมพันธ์ เป็นหลัก อาทิ เพื่อนร่วมชั้นเรียน สมาชิกชมรม พ่อแม่ คนรัก แต่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้เอื้ออำนวยให้คริสพิจารณาสืบบย้อนไปสำรวจความทุกข์ ความไม่พอใจที่คริสมีต่อเรื่องทางการเงินที่แทรกวมอยู่กับเรื่องต่าง ๆ ดังที่คริสบอกเล่าว่าตนพิจารณาเห็นความเกี่ยวข้องกับเงินในทุก ๆ เรื่องที่หยิบยกขึ้นมาพูดคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษา

“เวลาแบบว่าคริสมาแล้วอะไรให้พี่ฟัง คือบางเรื่องมันไม่ได้เป็นเงิน บางทีคริสมาแล้วว่า แฟนทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนควรจะลำนึกบุญคุณที่นอนอยู่บ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแอร์ก็ฟรีไม่ได้จ่าย อย่างเช่นอันนี้มันไม่ใช่ตัวเงิน แต่จริง ๆ แล้วถ้าแปลง มันก็แปลงเป็นตัวเงินอยู่ดีที่เป็นบุญคุณของคนนั้น คิดว่าหลาย ๆ อย่างเรื่องที่เล่าไป มันแปลงไปด้วยตัวเงิน ๆๆ หมดเลย” (จากบทสัมภาษณ์คริส)

ช่วงเวลาที่คริสเข้ากระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คริสกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากการจบการศึกษาสู่การทำงานทำ ในช่วงครั้งแรก ๆ ของการมาศึกษาคริสจะหยิบยกเรื่องที่ตนรู้สึกภาคภูมิใจในชีวิตการเรียนมาพูดคุยกับนักจิตวิทยาการศึกษา ได้แก่ แนวคิดและประสบการณ์ในการจัดการตน เพื่อให้สามารถทำกิจกรรมของชมรมที่ตนสนใจได้อย่างเต็มที่และราบรื่น ซึ่งอุปสรรคสำคัญ คือ ความไม่เข้าใจของพ่อแม่ ซึ่งมักใช้เรื่องเรียนและเงินมาทักท้วงคริส คริสจึงต้องรักษาผลการเรียนให้ดี และหารายได้เพื่อป้องกันการห้ามปรามของครอบครัว

“ก็รู้สึกว่าการตอนที่หนูทำพาร์ทตามอย่างนี้ คือเงินหนูใช้ส่วนตัวก็จริง แต่ก็มีเงินแม่ที่หนูใช้ด้วยใช่ไหมละ ก็รู้สึกว้าวโอเค พอปฏิบัติตัวอะไรก็จะคำนึงถึงว่า พ่อจะซื้อ จะไปเที่ยวอะไร หนูก็จะคำนึงถึงว่า หนูยังใช้เงินเค้าอยู่ จะไม่เชิงไม่ใช่สิ้นเปลือง แต่ว่าเค้าบ่นมา ฉันทจะไม่ขอมากกว่านี้อะไรอย่างนี้ อย่างเช่นจะไปเที่ยวสามวันแล้วเงินไม่พอก็จะไม่ขอเพิ่ม เพราะว่าโดนบ่น แต่ถ้าหนูทำงานหาเงินได้อย่างนี้ หนูจะไปเที่ยวสามวัน เค้าบ่นหนูก็จะไม่ฟัง เพราะว่าเงินหนู เหมือนกับว่าพอมมีเงินแล้วปั๊บ หนูรู้สึกว่าหนูมีอิสระในชีวิต” (จากบทสัมภาษณ์คริส)

การพิจารณาสืบทอดความไม่พอใจที่คริสมีต่อการทักท้วงพ่อแม่ที่พ่อแม่มีต่อการใช้จ่ายเงินของคริส ทำให้คริสสำรวจและพิจารณาหาที่ที่พ่อแม่มีต่อเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตอย่างละเอียดและรอบด้าน คริสเกิดการพิจารณาด้วยใจเป็นกลาง จึงเห็นคุณค่าของพ่อแม่ได้มากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องของการสร้างฐานให้มั่นคงขึ้นมาได้ด้วย ความประหยัดและอดทน แม้จะทำงานใช้แรงงานแต่ก็สามารถเป็นที่พึ่งพาของคนรอบตัวได้อย่างน่าภาคภูมิใจ ซึ่งการพิจารณาแง่มุมที่น่าชื่นชมของพ่อแม่เช่นนี้ เป็นเรื่องที่คริสไม่เคยบอกเล่ากับใครอย่างเต็มที่เช่นนี้มาก่อน

“ที่หนูบอกพี่ว่าหนูรู้สึกว่าหนูภูมิใจหรือว่าดีใจที่ได้เกิดเป็นลูกพ่อแม่อย่างนี้ ถ้าเกิดที่หนูบอกพี่ว่า พ่อแม่เหมือนเป็นพี่พี่ของญาติพี่น้องทั้ง ๆ ที่แบบไม่ได้รวยอย่างนี้ ถ้าหนูไปแล้ว เอาเรื่องนี้ไปแล้วกับญาติพี่น้องที่มาพึ่งพ่อแม่ ก็แปลก ๆ” (จากบทสัมภาษณ์คริส)

ในช่วงท้ายของการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คริสหยิบยกเรื่องการเลือกงานมาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษา ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และสุขในชีวิตถูกหยิบยกขึ้นมาพิจารณาเพื่อแสวงหาลักษณะงานที่ตอบสนองความต้องการในชีวิตของคริส โดยเฉพาะระดับรายได้ที่สามารถตอบสนองรูปแบบชีวิตที่คริสรู้สึกพึงพอใจควบคู่กับของพ่อแม่

“รู้สึกเหมือนกับคืออย่างเช่นพ่อหนูเค้าแบบว่า ใช้เงินระวัง ๆ เก็บ ๆ บ้าง คือถ้าหนูมีเงินเดือนหมื่นนึง หนูอาจจะให้พ่อห้าร้อย เค้าก็รู้สึกว่า เอ้ย มันต้องเก็บนะ มันต้องเก็บ แต่พอหนูมีเงินซักสามหมื่น หนูอาจจะให้เค้าสักสามพัน ตรงนี้หนูว่ากราฟความพึงพอใจมันอาจจะสูงกว่าที่หนูให้เค้าห้าร้อย หนูคิดว่าตัวเงินก็เป็นปัจจัย ถึงแม้ว่าเราอาจจะดูแลเค้าดี” (จากบทสัมภาษณ์คริส)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเอื้ออำนวยให้คริสพิจารณาเงื่อนไขทางการเงินต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และสุขในชีวิตของคริส ความเข้าใจภาพรวมของเงื่อนไขเหล่านั้น ทำให้คริสตระหนักว่าตนเองต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เหมาะสมกับความต้องการในชีวิต คริสจึงสามารถลดระดับรายได้และวิถีชีวิตที่ตอบสนองความพึงพอใจส่วนตน มาสู่การหางานที่มีรายได้ครอบคลุมความต้องการในชีวิตของคนในครอบครัวด้วย

“ตอนแรกไม่ยอกหางานละ ยอกทำแจกใบปลิวไปเรื่อย ๆ ก่อน เพราะรักอิสระ แต่ว่าพอบแบบเริ่มรู้สึกว่า พอจะไปเที่ยวต่างจังหวัด เงินแจกใบปลิวก็คงไปเที่ยวได้อย่างเดียว แต่คงให้พ่อให้แม่แต่ละเดือนไม่ได้ แล้วถ้ายังไม่ทำงาน แล้วไม่มีเงินเดือนให้พ่อแม่ ไปเที่ยวก็คงจะอึดอัดใจ ก็เลยทำงานดีกว่า” (จากบทสัมภาษณ์คริส)

ความหมายของเงินที่ครอบคลุมความพึงพอใจของตนควบคู่กับคนในครอบครัว ประกอบกับความเข้าใจในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความทุกข์และสุขในชีวิตของตน ทำให้คริสสามารถประเมินได้ว่าตำแหน่ง

งานที่ได้รับเสนอมาจากหน่วยงานต่าง ๆ นั้น ตำแหน่งงานใดที่ตอบสนองครอบคลุมเงื่อนไขของชีวิตได้มากที่สุด ทำให้โครสเลือกงานที่ทำให้ตนพึงพอใจได้ครั้งสุดท้ายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

“การคุยกันก็ที่หนูเลือก (สถานที่ทำงาน) เพราะว่า ส่วนหนึ่งไม่ใช่เพราะว่าเงิน เพราะว่ามันไม่ได้ได้เยอะอะไร ที่อื่นที่หนูไปสัมภาษณ์ได้เยอะกว่าอีก แต่ว่าเป็นเพราะว่าปัจจัยที่มีคนรักอยู่ ก็คือว่าปกติเสาร์อาทิตย์คู่อื่นเค้าจะเที่ยวกัน แต่ว่าแฟนหนูกลับบ้านไปอยู่กับแม่เสาร์อาทิตย์ หนูก็จะอยู่แต่บ้านตัวเองไม่ได้เจอกัน ทีนี้เราก็คงจะได้เจอกันแค่วันธรรมดา ซึ่งวันธรรมด้าหนูทำงานที่อื่น ก็คงจะไม่ได้เจอ แทบไม่ได้เจอกันเลย เลิกงานก็คงเหนื่อย บังเอิญหนูได้งานที่ (ชื่อสถานที่) แล้วตรงกับความต้องการของหนู หนูก็วางแผนว่าอาจจะทำแค่ปีสองปี พอแฟนเรียนจบอาจจะแบบไปทำที่อื่น แต่ว่าอันนี้ก็คิดทบทวน ไม่ได้คิดถึงแฟนอย่างเดียว งานหนูก็เลือกตำแหน่งมันตรงกับตำแหน่งของหนูแล้วก็บริษัทก็สบาย สภาพแวดล้อมดี คือหนูก็เลยเออตรงนี้นี่มันอาจจะเอื้อกันก็ได้ ก็เลยเลือก” (จากบทสัมภาษณ์คริส)

1.3 พลวัตการสร้างความหมายของเงินของเดล

ก่อนมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เดลได้ให้ความหมายแก่เงินว่าเป็นสิ่งที่ใช้สำหรับซื้อหาสิ่งที่ชอบ ในระหว่างที่เข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เดลไม่ได้หยิบยกความทุกข์ในเรื่องเงินขึ้นมาปรึกษากับนักจิตวิทยาเลย เพราะเดลไม่ได้ประสบความสำเร็จทางการเงินในช่วงนั้น และไม่ได้มีประสบการณ์ความทุกข์ทางการเงินที่รบกวนจิตใจของเดล ความทุกข์ที่เดลหยิบยกขึ้นมาปรึกษาจึงเป็นเรื่องการเรียนเป็นหลัก จนกระทั่งการมาปรึกษาเชิงจิตวิทยาครั้งที่ 7 เดลนำเรื่องที่เพื่อนสนิทไม่คืนเงินที่ยืมไปตามกำหนดเวลาที่ตกลงไว้มาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษา การปรึกษาครั้งนั้นทำให้ความหมายของเงินเฉพาะในส่วนที่เชื่อมโยงกับมิตรภาพเปลี่ยนแปลงไป โดยความหมายใหม่ที่สร้างขึ้นให้ความหมายของเพื่อนคนดังกล่าวมีค่ามากกว่าจำนวนเงินที่เพื่อนยืมไป

“ถ้ามีผลก็คือตรงนี้ค่ะ บางครั้งเงินก็มีค่ามาก เรื่องทำตามความชอบ พอเรื่องเพื่อน ค่านั้นก็ลดน้อยลง” (จากบทสัมภาษณ์เดล)

จากบันทึกประจำวันที่เดลเขียนไว้บรรยายให้เห็นภาพว่า ก่อนที่เดลจะปรึกษากับนักจิตวิทยา การปรึกษาครานั้น เดลเป็นทุกข์จากความคาดหวังว่าเพื่อนจะคืนเงินให้ตามที่ตกลงไว้ เมื่อเพื่อนไม่สามารถคืนเงินตามกำหนดเวลาได้ ทำให้เดลรู้สึกไม่พอใจ และกังวลใจว่าตนต้องรอนานกว่าที่ตั้งใจไว้

“มายืมเงินไปปะหลอกแม้ว่าแบบไม่ค่อยสบายใจ กังวลที่ต้องรอนานเพราะเลื่อนมารอบ 2 รอบแล้ว แต่คือก็ไม่ได้โกรธแค่ไม่ชอบใจที่พูดแล้วไม่เป็นคำพูด แต่ก็มั่นใจว่าคืนแน่ ๆ แค่ไม่รู้ ว่าต้องรอไปอีกนานแค่ไหน” (จากบันทึกประจำวันของเดล)

ความทุกข์ ความร้อนใจ ที่เกิดขึ้นจากการไม่ได้รับเงินคืนตามกำหนดเวลานั้น จึงมาจากการสร้างความหมายของเงินที่ให้ยืมไปว่าเป็นเงินของตน และในช่วงเวลาที่เป็นทุกข์นั้นเดลไม่ได้พิจารณาคุณค่าของเพื่อนคนนี้อย่างเต็มที่ ทำให้ก่อนมาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาเดลคิดวนเวียนอยู่กับความคิดที่ทำให้เดลเป็นทุกข์ คือ เงินที่เพื่อนยืมไปเป็นของเดล

“เรื่องเพื่อนยืมเงิน ที่แบบว่าถ้าเหลืออยู่ (จำนวนเงิน) นั้นจะตัดเพื่อนเลยมัย ตอนแรกหนูก็คิดว่าจะขนาดนั้นเลยรีเปลา พี่ก็เหมือนกับว่ากับแค่ (จำนวนเงิน) จะเสียเพื่อนดี ๆ ไปคนนึงเลยเหวอะอะไรประมาณอย่างนี้ ก็เข้าใจว่าเงินของเรา เราก็มีความไม่สบายใจ ประมาณนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์เดล)

การมาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้เดลได้พิจารณา สืบย้อนประสบการณ์ความสัมพันธ์ที่มีต่อเพื่อนคนดังกล่าว และนักจิตวิทยาการปรึกษาได้เอื้ออำนวยให้เดลตรวจสอบคุณค่าของเพื่อนคนดังกล่าวที่มีต่อชีวิตตน ซึ่งที่ผ่านมาเดลไม่เคยสนใจพิจารณา ประสบการณ์ส่วนนี้ของตนมาก่อน

“ตอนแรกยังไม่ได้คิดว่าแบบ ถึงความสำคัญของเพื่อนขนาดนั้น คบกันมานาน หนูก็มีเพื่อนหลายกลุ่มด้วย สนิทหลายกลุ่มอยู่ ก็เลยยังไม่ได้เจาะจงอะไรถึงความที่แบบสนิทมิตรภาพอะไรขนาดนั้น แต่พอมาเรื่องยืมเงินเนี่ย พอพี่มาพูดแบบว่า (จำนวนเงิน) กับเพื่อนคนนี้ หนูก็คิดแล้วว่า เพื่อนคนนี้สนิทขนาดไหน อะไรประมาณนี้ ก็คือเห็นคุณค่าเพื่อนมากขึ้น ๆ เจี้ยะอะ พอมองย้อนไปแล้วแบบ อยู่ด้วยกันมาตั้งกี่ปี ไปไหนมาไหนด้วยกัน มีเรื่องอะไรคุยกันปรึกษากัน ก็เลยแบบเห็นคุณค่าเพื่อนเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม” (จากบทสัมภาษณ์เดล)

การพิจารณาสืบบ่อนประสบการณ์ความสัมพันธ์กับเพื่อนคนดังกล่าวอย่างละเอียด และการเอื้ออำนวยให้เตลพิจารณาคุณค่าของเพื่อนและเงินจำนวนนั้น ว่ามีผลต่อทุกข์และสุขในชีวิตของตนเพียงใด ทำให้เตลตระหนักว่าตนให้ความสำคัญกับเพื่อนสนิทคนนี้นี้น่ามากกว่าเงินที่ให้ยืมไป ความหมายของเพื่อนที่มีคุณค่ากว่าเงินจำนวนนั้นจึงปรากฏขึ้นมา และทำให้เตลคลายจากความไม่พอใจต่อเพื่อนคนนี้ และคลายจากความร้อนใจที่จะเอาเงินคืนด้วยเช่นกัน

“ก็เหมือนยกเรื่องให้ซึ่งน้ำหนักรู้ว่า ระหว่างความสำคัญของเพื่อนที่ทำให้เราสบายใจได้ กับจำนวนเงินที่แบบมันก็มีผลต่อเรา แต่ว่าอะไรมันสำคัญกว่ากัน มิตรภาพหรือว่าเงินทอง อะไรอย่างนี้คะ...สำหรับเพื่อนคนนี้นั้น มิตรภาพมีค่ามากกว่า ก็รู้จักมานานสนิทมานานแล้วก็รู้สึกใจอกกันหมดนะคะ...ก็เหมือนพูดให้แบบ ในเรื่องของความรู้สึกมากกว่า ว่าเหมือนรู้สึกว่ายอันไหนมันสำคัญกับเรามากกว่าจริง ๆ อย่างนี้ ถ้าเกิดเสียตรงนั้นไป ถ้าเกิดเสียอันไหนไป จะรู้สึกเสียใจอันไหนมากกว่ากันอย่างนี้คะ...ก็มันน่าจะเหมือนแบบเปลี่ยนความคิดเราตามความรู้สึก ตอนแรกก็รู้สึกว่ายไม่ไฉนนี่เพื่อนเท่าไร แต่พอคิดไปคิดมาก็เริ่มรู้สึกว่าเพื่อนสำคัญกว่าแหละ อะไรประมาณนี้คะ” (จากบทสัมภาษณ์เตล)

1.4 พลวัตการสร้างความหมายของเงินของเกรซ

เงินเป็นสิ่งที่ใช้ซื้อความสุขให้ตัวเอง เป็นความหมายของเงินของเกรซมีอยู่เดิม เมื่อเกรซมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้เอื้ออำนวยให้เกรซพิจารณาประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางการเงินของเกรซ เช่น การหารายได้ การจัดการรายจ่าย ซึ่งประสบการณ์หลายเรื่องก็เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับคนรอบตัว เช่น คนในครอบครัว คนในชุมชน การตระหนักว่าทุกข์และสุขของคนในครอบครัวเป็นปัจจัยของทุกข์และสุขของเกรซเช่นกัน นำมาสู่สร้างความหมายของเงินที่ขยายครอบคลุมชีวิตของคนในครอบครัวด้วย

“ก็หนูรู้สึกมาตลอดว่าเงินสำคัญ แต่แค่เป็นสำคัญในเรื่องของตัวเอง หนูคิดว่าหนูอยากได้อะไร หนูอยากมีอะไร หนูต้องมีเงินเท่านั้น เหมือนซื้อความสุขให้ตัวเองเฉย ๆ แต่พอได้มาคุยแล้ว อาจจะเป็นหลาย ๆ อย่างประกอบกันด้วย ด้วยจังหวะที่หนูก็ทำงาน หนูก็มีงานทำงานหาเงิน ได้เงิน ชื่อของนู่นนั่นนี่ มันก็เลยรู้สึกว่าเงินสำคัญ แต่แค่ไม่ได้สำคัญแค่กับเราแค่คนเดียว แต่สำคัญกับคนอื่น ๆ ด้วยในครอบครัว หรือว่าคนใกล้ชิด คือมันไม่สามารถหา

เงินเพื่อที่จะตอบสนองความสุขของตัวเองแค่นั้น คือมันต้องอาจจะต้องเป็นการช่วยเหลือคนอื่น ๆ ด้วย แบ่งเบาภาระพ่อแม่ แบ่งเบาภาระครอบครัว มันก็เลยเป็นภาระที่ไม่ได้แค่สำคัญกับตัวเราคนเดียว” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

เกรซเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในช่วงที่ครอบครัวตัดสินใจปรับปรุงบ้าน ที่ผ่านมารายได้หลักของครอบครัวมาจากการขายอาหาร ซึ่งใช้บริเวณบ้านเป็นร้านอาหาร การปรับปรุงบ้านทำให้พ่อแม่ขาดรายได้ และใช้เงินเก็บในการดำรงชีวิตและปรับปรุงบ้าน ความผิดพลาดและไม่แน่นอนของผู้รับเหมาทำให้ทุกคนในครอบครัวมีความวิตกกังวล เกรซได้นำความทุกข์ดังกล่าวมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง นักจิตวิทยาการปรึกษาได้เอื้ออำนวยให้เกรซพิจารณาคุณค่าของเงินที่ตนมีอยู่ เมื่อเกรซตระหนักว่าเงินที่ตนมีอยู่สามารถบรรเทาและป้องกันความไม่แน่นอนของสถานการณ์ช่วงนั้นได้ ความหมายของเงินที่ครอบคลุมความมั่นคงของครอบครัวก็ปรากฏขึ้นมา ควบคู่ไปกับการควบคุมการใช้จ่ายของตนได้ดีมากขึ้น

“เหมือนช่วงเวลาตั้งแต่ที่เริ่มเข้ามาคุยนะค่ะ เรื่องการใช้จ่ายสำหรับหนูมันก็ไม่ค่อยปกติเท่าไร จากแต่ก่อน อาจจะเป็นเพราะทั้งมีปัญหาเรื่องเงินที่บ้านด้วยแล้วก็เข้ามาคุยกับพี่ด้วย ก็เลยแบบมีมุมมองต่อการใช้จ่ายที่ค่อนข้างเปลี่ยนสำหรับหนูนะค่ะ หนูน่าจะเคยบอกไปแล้วด้วยค่ะ แต่ก่อนถ้าหนูสอนพิเศษหรือว่ามีเงินปั๊บ หนูก็จะใช้เลยทันที แต่พอมาช่วงหลัง ใหม่นี้ได้เงินเดือนหรือว่าสอนพิเศษได้เงินมาปั๊บ หนูก็จะเก็บไว้ก่อน เก็บไว้จนกว่าจะแบบมันต้องใช้จริง ๆ ถึงแม้ว่าของที่ต้องการจะซื้อนี้แหละ ยังซังใจเออ ๆ แป๊บนึง รออีกแป๊บนึงดีกว่าเผื่อมีอะไรที่จะต้องจ่าย จะต้องใช้ เหมือนมันเก็บเงินได้นานขึ้น ถึงแม้มันจะต้องใช้อยู่ดี แต่มันก็ให้เราอุ่นใจว่าเออ เรายังเก็บเงินได้นะอะไรอย่างนี้ เหมือนระยะเวลาที่หนูยังซังใจมันมีมากขึ้น” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

“หนูก็ตอบไม่ได้ว่าอะไรก่อนหลังค่ะ เหมือนมันก็มาพร้อม ๆ กันแล้ว มันก็เสริมกันอยู่เรื่อย ๆ ค่ะ ด้วยตัวเหตุการณ์ที่หนูเจอ พอมันเกิดปั๊บแล้วมันก็เกิดขึ้นพร้อม ๆ ที่ความคิดหรือความหมายของเงินในหัวหนูมันก็เปลี่ยนไป แล้วการกำกับตัวเอง หรือการยับยั้งตัวเองมันก็เกิดขึ้นเลย พร้อม ๆ กันเลย ก็เลยตอบไม่ได้ว่าจริง ๆ แล้วอะไรมันเกิดขึ้นก่อน” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงความหมายและพฤติกรรมทางการเงินของเกรซ เริ่มจากการมองธนบัตรในช่วงต้นของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ ประสบการณ์ที่เกรซมีต่อสถานการณ์ทางการเงินในช่วงนั้นก็ปรากฏขึ้นมาในใจ ณ ขณะที่มองธนบัตร เช่น ความคิดและความรู้สึกที่มีต่อเงิน ความสำคัญของเงิน การใช้จ่ายเงิน ฯลฯ

“ทุกครั้งที่ก่อนเริ่ม พี่จะให้มองเงินใช้มั้ยคะ ระหว่างที่มองมันก็จะได้คิดว่ามองแล้วเราคิดอะไร คิดยังไงกับเงิน แต่ละครึ่งก็คือจะมองเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ว่าเรารู้สึกยังไง มันอาจจะไปตามสถานการณ์ช่วงนั้น แต่เราก็ได้มองเงินเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ว่าช่วงนั้นเรารู้สึกยังไง แล้วเรามองเงินมีความหมายยังไง มีความสำคัญยังไง” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้เกรซพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ทางการเงินที่หยิบยกขึ้นมาศึกษากับนักจิตวิทยาการศึกษา กระบวนการพิจารณาดังกล่าวทำให้เกรซสำรวจพฤติกรรมทางการเงินในการดำเนินชีวิตประจำวันของเกรซ

“แล้วเหมือนทุกครั้งที่ได้เข้ามาคุย มันจะเหมือนจะเน้นให้หนูเห็นเรื่องการใช้เงินของตัวเองด้วย เรื่องวิถีการใช้ชีวิตของหนูที่เงินมันมีส่วนเกี่ยวข้องนะคะ” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

จากบันทึกประจำวันของเกรซสะท้อนให้เห็นว่ากระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธสำรวจจิตใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเงินอย่างกว้างขวาง ทั้งประสบการณ์ในอดีต แผนการในอนาคตและการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ซึ่งปกติแล้วเกรซไม่ได้มีโอกาสสำรวจประสบการณ์เหล่านั้น การสำรวจและพิจารณาประสบการณ์เหล่านั้นเอื้ออำนวยให้เกรซเข้าใจที่มาของสถานการณ์ เข้าใจจิตใจของตน และเกิดการตรวจสอบว่าตนมีความพร้อมและความสามารถในการสร้างคุณค่าแก่ชีวิตของตนเพียงใด ทำให้ความหมายของเงินว่าเป็นสิ่งที่หาได้ด้วยความสามารถของตนนั้นชัดเจนขึ้นมาก่อนให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในการเผชิญความยากลำบากที่เข้ามาได้มากยิ่งขึ้น

“ครั้งนี้เหมือนเป็นการได้ทบทวนตัวเองในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งเรื่องการใช้เงินของตัวเองที่ผ่านมา ในปัจจุบันนี้ และที่คิดไว้ในอนาคต ซึ่งมันก็มีทั้งความเหมือนและความต่าง ได้ทบทวนเป้าหมายในอนาคตที่วางไว้ก่อนหน้านี้คร่าว ๆ พอได้เล่าออกไปแล้วมันเหมือนเป็นการย้ำตัวเองมากขึ้นว่าเรามีเป้าหมายแล้วนะ พร้อมทั้งจะทํามันให้สำเร็จไปอย่างน้อยแค่ไหน ที่ผ่าน ๆ

มาได้วางเป้าหมายแบบแคคิดไว้เฉย ๆ แล้ว เรามี passion แบบนั้นจริง ๆ ช่วง 3-4 เดือนมานี้คิดเรื่องการทำงานในอนาคตเยอะขึ้นเพราะจะจบปี 4 แล้ว รู้สึกเครียดทั้งจากความคิดของตัวเองและคนรอบข้าง แต่การได้เล่าออกไปรู้สึกผ่อนคลายขึ้น เพราะมีหลายอย่างที่ปกติไม่ได้สื่อให้คนอื่นรู้มากเท่าไร” (จากบันทึกประจำวันของเกรซ)

“ครั้งนี้ได้ทบทวนตัวเองเรื่องการใช้เงิน ประเด็นหลักเลยก็คือความรู้สึกที่ว่าทำไมเราถึงเก็บเงินไม่อยู่เลยในช่วงที่ผ่านมาได้ ทบทวนไปถึงสาเหตุต้นตอว่าเงินใช้ในส่วนไหนบ้าง ซึ่งหลาย ๆ อย่างก็ลืมไปบ้างแล้ว เหมือนได้คลายความกังวลว่าเงินหายไปไหนลงได้บ้าง” (จากบันทึกประจำวันของเกรซ)

การสำรวจประสบการณ์ทางการเงินอย่างละเอียดและกว้างขวาง เอื้ออำนวยให้เกรซสำรวจพบที่มาของสถานการณ์ทางการเงินที่เกรซหลงลืม และหากที่มาที่พบนั้นเป็นส่วนหนึ่งที่เกิดทุกข์หรือความยากลำบากแก่เกรซ นักจิตวิทยาการปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้เกรซสำรวจแนวทางที่จะทำให้ตนคลายออกจากทุกข์

“ก็มีเรื่องครั้งแรกตอนที่เป็นเรื่องมีคนยืมเงินหนูแล้วยังไม่ได้คืน คือตอนนั้นหนูจำได้ว่าหนูลืมไปแล้วด้วยซ้ำว่ามีคนยืมเงินหนู อ้อ ตอนนั้นคือพูดว่าเหมือนหนูมีรายรับตลอดเวลา แต่ว่าเก็บเงินไม่ได้เลย เอาไปใช้นู่นนี่นั่น แล้วก็ไม่ได้คิดถึงเรื่องที่เงินมันหายไปเพราะมีคนยืมเงิน แล้วก็มาเน้นตรงประเด็นที่คนยืมเงิน จะเอาคืนยังงัย จะรู้สึกไม่ดีกับเค้า จะอะไรอย่างนี้ค่ะ อันนั้นคือไม่ได้เตรียมใจจะมาพูดเรื่องนี้ เพราะว่าลืมไปแล้วด้วยซ้ำ หนูไม่ออกแล้ว แต่ว่าเหมือนดึงความรู้สึก ความคิดเรื่องนั้นขึ้นมาพูด” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้เกรซพิจารณาประสบการณ์ของตนอย่างเข้มข้นและต่อเนื่อง ก่อให้เกิดความคุ้นเคยในการพิจารณาประสบการณ์ทางการเงินที่ผ่านเข้ามาในชีวิตประจำวัน มีผลให้เกรซตระหนักในเงื่อนไขของสถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ และเห็นแนวทางในการปรับตนให้สอดคล้องกับสถานการณ์ที่เข้ามา ความหมายว่าการมีเงินเพียงพอคือมีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งของตนและครอบครัว และเพื่อรับความไม่แน่นอนที่อาจจะเข้ามาจึงปรากฏเด่นชัดขึ้น ทำให้เกรซสามารถกำกับพฤติกรรมทางการเงินให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้อย่างต่อเนื่อง

“เหมือนพอตอนคุยค่ะ ก็ได้ทวนตัวเองอยู่ว่าเราทำยังไงอะไรบ้าง ทั้งเรื่องเงินทั้งเรื่องอื่น ๆ ด้วย แล้วพอออกไปนอกห้อง ก็วนกลับมาเรื่องเดิม หนูก็ยังทวนตัวเองอยู่ตลอดเวลา มันรวมถึงเรื่องเงินด้วยว่า เออเนี่ย ช่วงนี้มีปัญหาเรื่องเงินนะ เราก็เก็บเงินประหยัดเงินขึ้น ใช้จ่ายให้น้อยลง เหมือนมันก็ยังทวนตัวเองตลอดเวลา มันก็เลยยังสามารถยับยั้งชั่งใจได้ ยังเก็บเงินได้” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

“มันเห็นคุณค่าของเงินมากขึ้น ก็เลยเป็นความคิดที่ว่าความหมายของเงินของหนูมันเปลี่ยนไป จากที่แค่สำคัญกับตัวหนูเอง กลายเป็นสำคัญกับทั้งตัวหนูและคนรอบข้าง คือถ้า ณ ตอนนั้นความหมายสำหรับเงินของหนูมันยังไม่เปลี่ยน ก็คือถ้าหนูทำงานได้หนูก็คงใช้อะไรปกติของหนูไป แต่มีมันก็มีแบ่งเก็บไว้ก่อนเผื่อว่าฉุกเฉินที่ไม่สามารถขอแม่ได้ ก็อาจจะต้องหยิบเงินตรงนั้นที่เราเก็บไว้มาใช้ก่อนอะไรอย่างนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

1.5 พลวัตการสร้างความหมายของเงินของลิลลี่

ประสบการณ์การมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธของลิลลี่ แสดงให้เห็นว่าในการมาพบนักจิตวิทยาการปรึกษามีผลต่อการสร้างความหมายของเงินขึ้นมาใหม่จากปัจจัย 2 ส่วนประกอบกัน ส่วนแรกคือการได้รับเงินค่าเดินทางและค่าชดเชยการเสียเวลา และส่วนต่อมาคือการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษา ในช่วงที่ลิลลี่เข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นช่วงที่ลิลลี่ประสบความยากลำบากทางการเงินเนื่องจากการทำโครงการจบการศึกษา เงินค่าเดินทางและค่าชดเชยการเสียเวลาที่ลิลลี่ได้รับในแต่ละครั้งที่มาเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาจึงช่วยบรรเทาความยากลำบากทางการเงินที่เผชิญอยู่ได้

“คืออย่างน้อยหนูก็ได้เงินค่าขนมมาอาทิตย์นึงแล้วอะค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

“เหมือนเดิมกับเรื่อง Thesis คือมันก็ไม่มีค่าใช้จ่ายก้อนโตแล้วละ แต่ค่าใช้จ่ายยับยั้งชั่งใจอะ เหลือเกิน แบบคิดนะแล้วถ้าคนไม่มีเงินจริง ๆ เค้าจะทำยังไงเนี่ย เอาจริงการได้เงินจากพี่กะครั้งนี้ เหมือนหายใจได้อีกเฮือกนึงเลยอะ” (จากบันทึกประจำวันของลิลลี่)

“คือถึงหนูจบไป ถึงหนูจะขอเงินพ่อแม่ มีเงินหามาได้ด้วยตัวเอง แต่หนูก็จำตลอดนะค่ะ ว่า คือเหมือนพี่ที่มีส่วนช่วยในการทำธีลิสต์ด้วยค่ะ คือพอมาคิดรวม ๆ แปะมันมันเยอะนะค่ะ

สำหรับหนู คือเหมือนการทำอีลิสของหนูเนี่ย...คือเหมือนพี่ช่วยหนูแบบหนึ่งในสี่ พี่ก็สามารถช่วยหนูได้แล้วค่ะ” (จากบันทึกประจำวันของลิลลี่)

การที่เงินค่าเดินทางและค่าชดเชยการเสียเวลาที่ลิลลี่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ เป็นรายได้ส่วนสำคัญที่ลิลลี่ใช้กับเรื่องสำคัญในชีวิตช่วงนั้น ได้แก่ โครงการงานจบการศึกษา และการดำรงชีวิต ความรู้ที่มากกว่าเงินส่วนนี้มาช่วยบรรเทาความทุกข์ และลิลลี่ก็มองว่าการแลกเปลี่ยนเพื่อให้ได้เงินส่วนนี้มาเป็นรายได้ก็มีแต่ความสบายทั้งทางกายและจิตใจ กล่าวคือ การมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานับว่าเป็นงานที่สบาย ไม่มีความลำบากทางกายหรือจิตใจ และมีอัตราค่าตอบแทนสูงเมื่อเทียบกับเวลาและแรงที่ต้องใช้ ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้ลิลลี่สร้างความหมายให้เงินส่วนนี้เป็นโอกาสพิเศษในชีวิต

“หนูก็คือหนูเวลาไปทำงานอย่างนี้ค่ะ หนูก็คิดว่าแบบ เออเนี่ยมานั่งคุยวิจัยชั่วโมงเดียว บางทีไปทำงาน ไปยืนเป็นพีซี สิบชั่วโมงได้หกร้อย บางทีหนูก็คิดว่าแบบ โห มันคือมันก็เยอะค่ะ สำหรับแค่เวลาชั่วโมงนึง สำหรับอายุเท่านี้ หนูก็ยังเด็กอยู่ ถึงหนูจะไปทำงาน (ชนิดการแสดง) คืออย่างน้อยหนูต้องอยู่ทั้งวันแล้วค่ะได้พันนึง เหมือนหนูได้เห็นค่าเงินด้วย เหมือนหนูก็ไม่กล้าที่จะเลือกงาน คือหนูคิดว่างานนี้เหมือน หนูก็คิดว่าเหมือนหนูได้มาทำงานไข่ม้อยค่ะ หนูคิดว่างานนี้คือสบายแล้วอะ ถ้าเกิดเราจะเอาสบายกว่านี้คือมันก็ไม่มีแล้วค่ะ สำหรับ ณ ตอนนั้นอะะะะ จริง ๆ ไม่มีเลยอะะะะที่จะหางานแบบสบาย คือไม่มี” (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

ความรู้สึกซาบซึ้งที่ได้รับการช่วยเหลือทางการเงิน ประกอบกับการกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เอื้ออำนวยให้ลิลลี่รู้สึกคลายออกจากทุกข์ และลิลลี่ก็เห็นว่างานวิจัยของผู้วิจัยน่าจะเป็นเรื่องที่เป็นประโยชน์ การที่ผู้วิจัยมอบเงินค่าเดินทางและค่าชดเชยการเสียเวลาแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 8 คนนั้น ย่อมเป็นการช่วยเหลือคนเหล่านั้นได้มากเช่นเดียวกับที่ลิลลี่ประสบ คุณค่าของการช่วยเหลือที่ลิลลี่มองเห็นนั้น ส่งเสริมให้เงินส่วนนี้มีความหมายว่าเป็นเงินส่วนที่มีคุณค่าเป็นพิเศษ ทำให้ลิลลี่ให้ความสนใจในการควบคุมการใช้เงินส่วนนี้อย่างเข้มงวด เพื่อให้ถูกใช้สำหรับเรื่องที่เป็นประโยชน์แก่ชีวิตในช่วงนั้นเท่านั้น

“หนูก็มีแบบปัญหาด้านการเงินอยู่แล้วไข่ม้อยค่ะ คือเหมือนหนูได้มาคุยกับพี่อย่างนี้ก็เหมือนหนูทำงานด้วย เพราะว่าแต่ละครั้งที่หนูมา คือพี่ก็ให้เงินหนู คือเหมือนเงินที่พี่ให้มา หนูก็เอา

ไปใช้แบบที่มีประโยชน์ อันนี้หนูพูดจริง ๆ นะ เพราะว่าเหมือนมันเข้าช่วงพอดีนะค่ะ ถึงจะเป็นครั้งแรก แต่สำหรับหนูมันก็เยอะนะค่ะ ในการที่มาคุยแบบเดียว หนูได้เท่านั้น คือหนูก็ได้เอาเงินไปใช้ในอีลิส คือเงินมีประโยชน์ ได้ทั้งเงิน ได้ทั้งมาแบบได้เล่าให้พี่ฟัง ได้มาปล่อยที่เราเครียด” (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

“คือคิดว่าครั้งนึง หนูได้เงิน แต่พอหนูคุยครบแล้วค่ะ คือพี่ให้เงินหนูมา เมื่อคืนหนูนั่งอ่านไดอารี่คือ เฮ้ย แปะครั้งแล้วอะ มันแบบเดียวจริง ๆ พี่ คือเหมือนหนู เมื่อคืนหนูก็นั่งคิดว่าที่หนูก็กลัวว่าข้อมูลที่ได้ให้ข้อมูลที่ให้พี่ ได้ใช้ไปแล้ว คือเหมือนไม่ใช่หนูคนเดียวที่พี่ให้ค่ะ คือมันมีอีกหลายคนพี่ให้เค้า คือหนึ่งคนได้อย่างนี้ แต่ละคนคือมันต้องได้ใช้แบบมีประโยชน์แน่ ๆ แล้วคือเหมือนเอาจริง ๆ หนูไม่กล้าเอาไปใช้สุรุ่ยสุร่าย คือส่วนหนึ่งหนูต้องไปทำอีลิสแล้วเหมือนเงินเนี่ยที่พี่ให้มาก็ต้องเอามาทำวิจัยบอกไข่ม้อยค่ะ แล้วหนูก็ลองคิดเล่น ๆ ไข่ม้อยคะ อะ แล้วมันมีอีกหลายคน คือพี่ต้องใช้เยอะมาก หนูก็แบบ บางทีหนูยังคิดเลยว่าพี่ให้เยอะไปรีเปล่า จริง ๆ” (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าความยากลำบากทางการเงินและความหมายของเงินในส่วนที่ได้รับจากการเข้าร่วมการวิจัย ได้กลายเป็นแรงจูงใจของลิลลี่ในการควบคุมการใช้จ่ายของตน การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เข้ามามีส่วนในการเอื้ออำนวยให้ลิลลี่พิจารณาการเก็บออมของตนผ่านการพิจารณาประสบการณ์ทางการเงินที่ลิลลี่หยิบยกขึ้นมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา ทำให้ลิลลี่เห็นภาพรวมของการเก็บออมของตน อาทิ สำรวจความต้องการในการเก็บออมของตน เข้าใจที่มาของการล้มเลิกเก็บออมที่ผ่านมาในอดีต และตระหนักถึงความไม่แน่นอนที่อาจเข้ามาในอนาคต ความเข้าใจดังกล่าว ควบคู่กับความเข้าใจในที่มาของความทุกข์และความยากลำบากทางการเงินของตน ทำให้ลิลลี่มีความหมายของเงินเปลี่ยนไป โดยสร้างความหมายของการมีเงินที่เพียงพอต่อความไม่แน่นอนของชีวิต มาทดแทนความหมายของเงินที่ใช้เพื่อตอบสนองความต้องการของตน ซึ่งความหมายใหม่นี้ได้ส่งเสริมให้ลิลลี่เริ่มต้นเก็บออมขึ้นมา

“แต่ก่อนหนูทำงานได้มา คือหนูแบบไม่ได้เก็บค่ะพี่ แต่ ณ ตอนนีเหมือนที่หนูได้คุยกับพี่ หนูอยากเก็บเงินนูนนี้นั่น สำหรับหนูถามว่าหนูเก็บได้มั๊ย หนูก็เก็บได้ แต่มันก็จำนวนน้อย คือถ้าเกิดถามความคิดจากแต่ก่อน เอาก่อนที่มาคุย คือหนูไม่ได้เก็บเงินเลย เหมือนหนูมีเงิน

เท่าไร ได้มาจากทำงาน เหมือนที่หนูเล่าให้พี่ตอนนั้นที่งานเปิด (ชื่อสถานที่) หนูได้มาเป็นก่อน คือมันแบบจะใช้อะ คือมันต้องใช้ ไม่ได้ชี้แจงว่าทำงานมาเหนื่อย ๆ ไม่ แต่พอมาคิด คือ หนูก็มีปัญหาด้านการเงิน แต่จะไปใช้อย่างนี้คือมันก็ได้ เหมือนก็มีให้คิดว่าเราก็ไม่ได้มีอะไรมาซัพพอร์ตเรื่องเงินตลอดเวลา” (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

เมื่อลิลลีนำประสบการณ์การเก็บออมมาเล่าแก่นักจิตวิทยาการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษา ก็เอื้ออำนวยให้อาริพิจารณาวิธีการเก็บออมให้ดำเนินต่อไปได้ตามกำลังของตน และสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เข้ามาอีกด้วย การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาในส่วนของงานเอื้ออำนวยการพิจารณาวิธีปฏิบัติที่สอดคล้องกับสถานการณ์และกำลังของตน ได้เอื้ออำนวยให้ลิลลี่สร้างความหมายของเงินในฐานะที่เป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่ลิลลี่มีอยู่ ทำให้ลิลลี่มีความความมุ่งมั่นในการเก็บออมอย่างต่อเนื่อง ยิ่งยืนยั้งขึ้น ไม่หวั่นไหวไปกับการเปลี่ยนแปลงของยอดการเก็บสะสมที่ผันแปรไปตามสถานการณ์

“คือเหมือนที่หนูตั้งเป้า มีครั้งหนึ่งที่หนูคุยกับพี่ว่า หนูตั้งเป้า ปีนี้หนูอยากได้เงินสด แล้วคือเหมือนหนูเล่าให้พี่ฟัง คือหนูก็ได้คิด ได้รู้วิธีว่าแบบจะเก็บยังไง จะใช้อย่างไร หลาย ๆ อย่าง คือ พี่ก็จะยกตัวอย่างมาไข่ม้อย สมมติว่าหนูได้มาห้าร้อย แล้วหนูจะใช้อย่างไร แล้วจะเก็บพอเหลือ ก็คิดว่าเออแล้วมันจะพอ เหมือนเราหวังสูงไปรีเปล่า ก็หวังไปก่อน ตั้งเป้าให้สูงไว้ก่อน ถึงมันจะไม่ถึงก็ไม่เป็นไร” (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

1.6 พลวัตการสร้าง ความหมายของเงินของแอน

ในช่วงที่แอนมาพบนักจิตวิทยา แอนกำลังอยู่ในช่วงทำโครงการงานจบการศึกษา ภาระค่าใช้จ่ายในการดำรงชีวิตในกรุงเทพฯ มีค่าใช้จ่ายในทุกเรื่องที่ทำ เช่น ค่าอาหาร ค่าเดินทาง ค่าที่พัก เมื่อสมทบกับค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้สำหรับทำโครงการที่สูงมาก แอนมีเงินสะสมไม่เพียงพอ และการต้องใช้เวลาเก็บเงินก็เพิ่มอุปสรรคที่ทำให้แอนไม่ใช้เวลาทำงานหารายได้อย่างเต็มที่ ได้ เมื่อแอนมีข้อจำกัดในการหารายได้เพิ่มเติม แอนก็พยายามลดรายจ่ายโดยดัดใช้ขนส่งมวลชนแล้วใช้การเดินแทน หรือลดอาหารบางมื้อ ความเครียดจากปัญหาทางการเงินนอกจากทำให้แอนจิตใจแย่ลงแล้ว ก็ส่งผลให้ร่างกายทำงานหนักไปด้วย เช่น หัวใจเต้นแรง และแอนก็รู้สึกถึงการบีบตัวของเส้นเลือดในสมอง ทำให้แอนรู้สึกเหนื่อยแม้ว่าในขณะนั้นแอนจะนั่งอยู่เฉย ๆ อยู่ก็ตาม ความยากลำบากจากการดิ้นรนแสวงหา

และจัดการทางการเงินให้เพียงพอกับสถานการณ์ที่แอนเผชิญอยู่ ทำให้แอนมีความเครียดและเหนื่อยอ่อนทั้งทางร่างกายและจิตใจ และแอนทำใจยอมรับความยากลำบากที่เผชิญอยู่ได้ยาก

“คือมันหนักใจมากนะคะเรื่องเงิน เพราะว่าหนูยังไม่มียานพาหนะแล้ว หนูก็ทำได้เท่าที่หนูทำได้ในการหาเงิน มันทำให้หนูรู้สึกเหนื่อยกับปัญหานี้” (จากบทสัมภาษณ์แอน)

“อยู่ในกรุงเทพฯ อย่างนี้ ค่ารถสิบล้อ ค่าวินสิบล้อ ค่าเอมย์สิบล้อ มาถึงนี่อีก เดินมากก็เหนื่อยกว่าจะได้กินข้าวอีก คือหมดแล้วรื้อยึ่งหมดไปแล้ว แล้วข้าวเที่ยง ข้าวเย็นหนูล่ะ ก็อีกรื้อยึ่งแล้วอะ มันหาลือหาลือแล้วค่ารถอีกร้อะ ประมาณสองร้อยกว่า วันหนึ่งอะ” (จากบทสัมภาษณ์แอน)

“บางทีก็ไม่กินบ้าง บางทีกินรถเมล์บ้าง บางทีก็เดินมั่ง หนูประหยัดเอาอย่างนี้ มันเป็นเรื่องทุกข์หลายความทุกข์ ความทุกข์เรื่องกาย ใจก็ โอ้ย เดี่ยวพรุ่งนี้จะเอาเงินที่ไหน กายก็คือเหนื่อยที่ต้องมาเดิน มานั่งรถเมล์” (จากบทสัมภาษณ์แอน)

“ทุกทีหนูจะจับได้ว่าหนูจะลนลานทำให้หัวใจเต้นแรงและเหนื่อย อยู่เฉย ๆ แล้วคิดทุกเรื่องมันใช้พลังงานเยอะนะคะในสมอง แล้วก็หนักใจ มันเชื่อมกันนะคะพี่ สมองคิดถึงเรื่องเงินปึบ ๆ แล้วใจมันก็เต้นแรงมาก คือจับได้ แล้วหนูก็จะเครียด” (จากบทสัมภาษณ์แอน)

เมื่อแอนมาเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แอนได้พิจารณาสืบย้อนถึงที่มาของความทุกข์ทางการเงินของตน เริ่มตั้งแต่ตอนเริ่มต้นกระบวนการแอนได้มองธนบัตร นักจิตวิทยาการปรึกษาจะขอให้แอนสังเกตสิ่งที่ผ่านเข้ามาในจิตใจขณะที่มองธนบัตรฉบับนั้น ซึ่งเอื้ออำนวยให้แอนทบทวนและบอกเล่าความทุกข์ในเรื่องเงินของตนแก่นักจิตวิทยาการปรึกษา ในระหว่างที่พูดคุยกัน คำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้แอนเห็นภาพรวมของประสบการณ์ของตน ทำให้แอนเริ่มเห็นทางออกจากทุกข์ได้ชัดเจนมากขึ้น

“การเข้ามาคุยกับพี่ เรื่องเงินมีส่วนมัย มันต้องมีส่วนอยู่แล้ว เพราะเริ่มแรกมาเราเริ่มด้วยเรื่องเงินทั้งนั้นเลยอะ หนูเจอพี่ครั้งแรก หนูก็ต้องมองเงิน แล้วหนูก็ต้องมานั่งคิดว่าในชีวิตหนู เงินเห็นเงินแล้วรู้สึกยังไง หนูก็บอกพี่ไป ว่าหนูเห็นเงินแล้วเป็นอย่างนี้เป็นอย่างนั้น หนูมีความทุกข์เรื่องนี้ แล้วพอได้คุยกับพี่มันเหมือนทำให้ได้ทบทวนนะคะ พี่ฟังหนูแล้วพี่ก็เอามาช่วยให้

มันสั้นลง แล้วทำให้หนูเห็นความทุกข์ที่มันชัดเจนมากขึ้น เห็นทางออกในบางส่วน ไม่ได้เห็นทางออกหมด แต่มันมีทางออกบางส่วนที่ทำให้หนูแบบเห็นว่าหนูจะทำยังไงต่อไปกับเรื่องเงินในการคุยของเรา มันมีผลค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

ทุกครั้งที่แอนนำความทุกข์ทางการเงินของตนมาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้แอนเห็นทางออกจากความทุกข์ทางการเงินของตนเสมอ ทำให้แอนมีกำลังใจในการกลับไปเผชิญความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิตได้เรื่อย ๆ การมาปรึกษากับนักจิตวิทยาอย่างต่อเนื่อง ยังเอื้ออำนวยให้แอนเห็นว่าตนสามารถฝ่าฟันความยากลำบากได้ครั้งแล้วครั้งเล่า ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนมีแรงใจเพียงพอที่จะยืนหยัดต่อความยากลำบากที่เข้ามา การพิจารณาประสบการณ์การฝ่าฟันความยากลำบากอย่างต่อเนื่องได้เพาะบ่มจิตใจของแอนให้มั่นคงต่อการเผชิญปัญหา และทำให้แอนสร้างความหมายใหม่ให้แก่ปัญหาว่าเป็นสิ่งที่ไม่จีรัง และให้กับความสามารถในการแก้ปัญหาของตนว่ามีเพียงพอต่อการฝ่าฟันและพัฒนาชีวิตต่อไปได้ แอนจึงมีใจที่ไม่จมอยู่กับความทุกข์ ยอมรับเมื่อมีปัญหาใหม่เข้ามา และพร้อมจะมองหาทางฝ่าฟันความยากลำบากเข้ามาอยู่เสมอ

"การคุยในครั้งที่ 2 นั้น รู้สึกว่าตัวแอนเองมีแรงสู้กับทุก ๆ อุปสรรคที่ต้องพบเจอ ถึงแม้มันทั้งเหนื่อย ลำบากแค่ไหน ในหัวมีแต่เรื่องเครียดเต็มไปหมด ทั้งเรื่องเงิน เรื่องเรียน เรื่องอีลิสนี่เป็นปัญหาใหญ่มาก ๆ ในช่วงเวลานี้ เพราะต้องใช้เงินเยอะมาก ๆ ในการทำอีลิส ใหนการเรื่องครอบครัวอีก ปัญหาเยอะไปหมด แต่แอนก็ต้องสู้บอกตัวเองทุกวันว่าสู้เท่านั้น มันถึงจะผ่านปัญหาทุกอย่างไปได้ ตอนนี้อย่างกายจะอ่อนล้า แต่ใจแอนเข้มแข็งมาก ๆ" (จากบันทึกประจำวันของแอน)

"มันทั้งเหมือนเดิมและต่างอะพี คือเหมือนเดิมก็คือหนูก็ยังมีความทุกข์เรื่องเงินเหมือนเดิม แต่ต่างก็คือจากที่หนูมีความทุกข์เรื่องเงิน แล้วหนูจมปลัก เครียด แต่หนูยอมรับมัน แล้วพาตัวเองไปเจอสิ่งที่ดีกว่าได้ ในความทุกข์ คือมีทั้งความทุกข์ แต่ก็ยอมที่จะหาสิ่งที่มันแบบย้อนแย้งกันกับความทุกข์ คือไม่ทำให้ตัวเองแย่ลงไปกว่าเดิม คือถ้ามองเงินแล้วมันเป็นนี่เป็นนั่นเป็นนั่นอะไรอย่างนี้ เราเปลี่ยนจากเราเครียด เรามาหาทางออกให้กับตัวเอง หาทางออกให้กับเงินที่เราต้องเอาไปใช้ เอาไปใช้หนี่อะไรอย่างนี้มากขึ้น" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

แอนมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด แอนได้เดินทางกลับบ้านหลายครั้งในช่วงที่เข้ากระบวนการ
 ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เมื่อแอนกลับมาก็ได้หยิบยกประสบการณ์การดำเนินชีวิตในชนบทมาเล่า
 ให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟังเสมอ นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้แอนพิจารณาประสบการณ์
 เหล่านั้น ทำให้แอนเปรียบเทียบที่มาของความทุกข์และสุขในชีวิตของตนที่มีในการดำเนินชีวิตต่าง
 สถานที่ แอนจึงได้พบว่าตนมีความเครียดกับการจัดการทางการเงินเพื่อดำเนินชีวิตในกรุงเทพฯ เป็น
 อย่างมาก และเป็นทุกข์ในเรื่องทางการเงินอยู่เสมอ

"หนูจะบอกว่าอยู่บ้านหนูสบายมาก หนูไม่เป็นทุกข์เรื่องเงินเลย อยู่บ้าน เพราะหนูไม่ได้เสีย
 ค่ารถ อย่างน้อยเสียแค่ค่าน้ำมันเข้าตลาด แต่อยู่บ้านคือมีข้าวกิน โดยที่เราไม่ต้องเครียดว่า
 วันนี้เราจะกินข้าวอะไรที่มีอยู่ในเงินแค่สลิบหาลิบ คือเรากินข้าวอยู่ในจานเป็นหม้อ ๆ ได้
 เยอะ ๆ เราไม่เครียด แต่อยู่ในกรุงเทพฯ อย่างนี้ ค่ารถลิบบาท ค่าวินลิบบาท ค่าเอ็มยี่ลิบ
 มาถึงนี่อีก เดินมาก็เหนื่อยกว่าจะได้กินข้าวอีก คือหมดแล้วร่อยนึ่งหมดไปแล้ว แล้วข้าวเที่ยง
 ข้าวเย็นหนูล่ะ ก็อีกร่อยนึ่งแล้วอะ มันหาลิบหาลิบ แล้วค่ารถอีกอะ ประมาณสองร้อยกว่า
 วันหนึ่งอะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

การพิจารณาประสบการณ์การใช้ชีวิตในชนบทและในกรุงเทพฯ ทำให้แอนเห็นว่าการ
 ดำรงชีวิตในกรุงเทพฯ นั้นมีความเหนื่อยยาก เพราะต้องทำงานหนักเพื่อให้ได้เงินมาใช้ดำรงชีวิต และ
 เงินที่หามาได้ก็ต้องใช้ไปกับกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันแทบทุกเรื่อง จึงเห็นว่าการลงแรงและ
 เวลาที่ลงไปกับการหาเงินในกรุงเทพฯ นั้นไม่คุ้มค่า แอนจึงเห็นทางเลือกในการดำเนินชีวิตที่คลายจาก
 ทุกข์ทางการเงิน และก่อให้เกิดความสบายใจนั้นอยู่ในชนบท โดยดำรงชีวิตด้วยการเกษตรอย่างใน
 ชนบท ที่ผลิตผลที่สร้างได้สามารถใช้ดำรงชีวิตได้โดยตรงและใช้เพียงไม่มาก สภาพแวดล้อมที่ดี และ
 ผลิตผลที่สร้างได้ก็สามารถนำไปขายได้เงินกลับมาด้วย ซึ่งเป็นทางเลือกในการดำเนินชีวิตที่ครอบคลุม
 ของแอนมีพื้นฐานพร้อมอยู่แล้ว ความหมายของการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้โดยอาศัยพื้นฐานที่ตนมีอยู่
 แล้วจึงปรากฏชัดขึ้นในจิตใจของแอน

"มันเหนื่อยแต่สบายใจ กับเหนื่อยแล้วไม่สบายใจ ถ้าวันนี้หนูมีแค่ออฟฟิศที่หนูได้งานแล้วหนู
 ไปทำแล้วหนูได้เงิน หนูเหนื่อย หนูต้องเดินทาง หนูต้องกินข้าวที่ต้องไปสั่งเค้าซื้อ แต่ถ้าหนูมี
 แปลงผัก มีบ้านมีอะไรของตัวเอง แล้วหนูก็เอาทุกอย่างที่หนูปลูกหนูเลี้ยงมากิน หนูไม่ต้อง

เสียอะไรเลย หนูได้อาการที่บริสุทธิ์สดชื่น แถมเอาไปขายแล้วได้เงิน นั่นแหละ สิ่งที่หนูจะพูดมันเหนื่อยแต่สบายใจ กับการมีแปลงผัก กับการมีออฟฟิศมีงานทำแต่เป็นทุกข์ เหนื่อยและเป็นทุกข์กับเหนื่อยแล้วสบายใจแล้วมันเป็นเงินทั้งสองอัน" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

นอกเหนือจากความหมายของเงินที่แอนสามารถใช้พื้นฐานทางเกษตรกรรมที่มีอยู่ แสงหาเงินมาให้เพียงพอต่อการมีชีวิตที่พึงพอใจได้ตามที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว การพิจารณาที่มาของทุกข์และสุขในประสบการณ์การดำเนินชีวิตในกรุงเทพและชนบท ยังทำให้ความหมายของเงินว่าเป็นสิ่งสำคัญในฐานะเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต คือ ช่วยให้ชีวิตอยู่รอดได้ มีความเด่นชัดยิ่งขึ้น ซึ่งแอนอธิบายให้เห็นภาพว่าเงินเป็นส่วนสำคัญ แต่ไม่ได้เป็นปัจจัยทั้งหมด ความสามารถในการสร้างอาหารด้วยตัวเองนั้นสามารถลดการพึ่งพาเงินลงได้บางส่วน

"เงินมันมีความหมายกับหนู เงินมันคือ มันไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต แต่มันก็คือทุกอย่างในชีวิต พี่เข้าใจหนูมั๊ย เงินมันทำให้เรารักษาตัวเองได้ ทำให้เรามีกิน ทำให้เรามีลมหายใจ แต่เงินมันก็ไม่ได้ทำให้เรา มันไม่ได้ซื้อความเป็นกลับมาได้ ถ้าเราตายไปแล้ว พี่เข้าใจหนูมั๊ย แต่ตอนเราอยู่เราก็ต้องใช้อยู่ดี แต่ว่าทำมาหากินเหมือนกับเราปลูกผักแล้วได้กิน แต่ทำมาหาเงินเพื่อเราไปซื้อกิน" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเอื้ออำนวยให้แอนพิจารณาประสบการณ์ที่เชื่อมโยงกับทุกข์และสุขในชีวิตของแอนอย่างละเอียดและกว้างขวาง การพิจารณาความทุกข์ทางการเงินจึงเชื่อมโยงไปถึงความห่วงใยที่แอนมีต่อคนในครอบครัว ความหมายของเงินจึงเปลี่ยนไปจากที่เคยเห็นว่าเงินเป็นสิ่งที่ใช้เพื่อความสุขส่วนตัว เปลี่ยนเป็นเงินมีค่าสำหรับใช้คลายทุกข์แก่ผู้อื่นและตนมากกว่าใช้เพื่อความสุขส่วนตัวเพียงคนเดียว เป็นเห็นว่าสิ่งที่มีค่าแก่การใช้จ่ายเงิน คือ การชำระหนี้ และใช้เพื่อความเป็นอยู่ที่ดีของคนในครอบครัว เพราะจะทำให้แอนแน่ใจว่าได้ใช้เงินในทางที่ทำให้คนอื่นคลายทุกข์และเป็นสุขขึ้นนั้น ก็ได้ช่วยคลายความกังวลใจที่แอนมีต่อเรื่องเหล่านี้นลงควบคู่ไปด้วย

"(จากการปรึกษาทวนผ่านมา 8 ครั้ง) มันทำให้หนูเป็นคุณค่าของเงินมากขึ้น ตรงที่เมื่อก่อนหนูมีเงินหนูจะเอาไปใช้เลย ซึ่งเราเป็นหนี้ เราก็ใช้เลย แต่ปัจจุบันหนูมีเงินหนูไม่คิดถึงตัวเองเลย หนูคิดถึงหนี้สินที่หนูต้องรีบเอาไปชดใช้ให้หมด หนูคิดถึงอนาคตว่าอยากซื้ออะไรดี ๆ ให้พ่อแม่กิน แบบคือทางด้านครอบครัว ถ้าส่งผลทางด้านครอบครัว หนูอยากจะมีเงินเยอะ ๆ เพื่อไป

ดูแลร่างกายพ่อนะคะ เพราะหนูกลัวว่าวันหนึ่งหนูยังไม่มีเงิน ยังไม่มีงานทำแล้วพ่อล้มป่วยหนูจะทำยังไง อันนี้ก็มีส่วนอีกส่วนหนึ่ง มันทำให้เราคิดถึงตัวเองน้อยลงอะพี่ เงินนะ เพราะว่าเมื่อก่อนหนูจะแบบไม่ประหยัดไม่อะไรเลย ไม่เห็นความสำคัญ คิดว่าเดี๋ยวหาได้ แต่ปัจจุบันคิดว่ามันหายาก แต่มันต้องผ่านไปได้ แล้วไอ้สิ่งที่หายาก เราต้องไปใช้ในสิ่งที่จำเป็นมากกว่าในสิ่งที่ไม่จำเป็น" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธประกอบกับความหมายของเงินค่าเดินทางและค่าชดเชยการเสียเวลาที่แอนสร้างขึ้นนั้นมีผลต่อแอนเช่นเดียวกับที่เกิดขึ้นกับลิลลี่ แอนได้พิจารณาและสร้างความหมายให้เงินส่วนนี้ว่าเป็นเงินที่ทำให้ชีวิตของแอนดีขึ้น ทั้งจากค่าของตัวเองเงินเองและประโยชน์ทางจิตใจที่ได้จากการศึกษาเชิงจิตวิทยา เงินส่วนนี้จึงมีความหมายว่าเป็นความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการศึกษา ที่มาช่วยให้แอนจัดการค่าใช้จ่ายในการทำโครงการจบการศึกษาได้ราบรื่นขึ้น ความหมายของเงินที่แอนสร้างให้กับเงินส่วนนี้ทำให้แอนพยายามใช้เงินส่วนนี้เฉพาะกับเรื่องกับเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโครงการ มุมมองที่แอนมีต่อเงินส่วนนี้ได้ขยายไปสู่ความหมายของเงินโดยทั่วไป โดยเสริมความหมายของเงินในส่วนที่ทำให้แอนรู้สึกอยากใช้เงินเพื่อความพึงพอใจส่วนตัวน้อยลง

"เวลาหนูเจอพี่หนูจะได้เงินทุกครั้งไหม้ย แล้วเงินทุกครั้งที่หนูได้ หนูไม่ได้เอาไปทำอะไรที่เป็นของตัวเองเลยพี่ คือหนูเอาไปใช้หนี้ เอาไปใช้เรื่องที่จำเป็นทุกครั้ง การเจอของหนูกับพี่มันทำให้หนูแบบมีความหวังในครั้งต่อไป ว่าหนูต้องได้เงินจากพี่เพื่อเอาไปใช้หนี้ เหมือนการเจอพี่มันจะช่วย support หนูได้อีกช่องทางหนึ่งคะ คือหนูยอมมาคุยมาพูดอะไรกับพี่มันดีกับตัวหนูด้วยนะ แล้วหนูได้เงินอีกด้วย ซึ่งในความตั้งใจแรกของหนูคือหนูอยากเจอพี่อย่างเดียว หนูไม่ได้อยากจะมาได้เงินพี่อะ แต่พอมาคุยมาเรื่อง ๆ คือเหมือนเราได้กำไรจากการคุยครั้งนี้ เราได้ทั้งความคิด ได้ทั้งความรู้ แล้วแถมเราได้เงินไปใช้หนี้อีกด้วย แล้วมันทำให้เราคิดถึงตัวเองน้อยลงกว่าเดิม" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

แอนพิจารณาความหมายของเงินเงินค่าเดินทางและค่าชดเชยการเสียเวลาที่แอนได้รับ โดยพิจารณาคุณค่าที่แอนและนักจิตวิทยาได้ให้และรับจากการมาปรึกษาเชิงจิตวิทยา แอนเห็นว่าคุณค่าที่แอนได้รับ คือ แอนมีรายได้ที่ได้มาโดยสบาย ซึ่งได้ช่วยบรรเทาความยากลำบากที่เข้ามา ส่วนคุณค่าที่

นักจิตวิทยาการศึกษา (ผู้วิจัย) ได้รับ คือ ข้อมูลสำหรับงานวิจัย และความสำเร็จทางการศึกษา การระลึกถึงคุณค่าเหล่านี้ ทำให้แอนสร้างคามหมายให้เงินส่วนนี้ว่า เป็นความสบายที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้มอบไว้ให้กับแอน ทั้งความสบายที่มาจากการมีรายได้ และความสบายใจที่ได้จากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ความหมายที่แอนสร้างให้เงินส่วนนี้ที่เชื่อมโยงคุณค่าทางจิตใจที่แอนเห็นว่าดีงามเอาไว้ แอนจึงรู้สึกสบายใจเมื่อคิดจะใช้เงินส่วนนี้ไปเพื่อความพึงพอใจส่วนตัว ทำให้แอนเลือกใช้เงินส่วนนี้เฉพาะในเรื่องที่แอนเห็นว่าจะช่วยลดความทุกข์จากยากลำบากทางการเงินที่มีอยู่เท่านั้น

"ถ้าเราทำงานแลกเงินเนี่ย มันคือหยาดเหงื่อของเรา คือสิ่งที่เราโพสต์ไปแล้วมันได้เงิน แต่อันนี้หนูมาหาพี่ หนูได้ทั้งข้อมูล หนูไม่ได้เหนียวนะ ได้ทั้งข้อมูลจากพี่ แล้วหนูยังได้เงินจากพี่อีก แต่มันก็จริงที่พี่ได้ข้อมูลจากหนูไป แต่หนูคือมันได้ทั้งคู่ หนูอาจจะได้มากกว่าพี่ด้วยซ้ำ เพราะหนูได้เงิน พี่ไม่ได้ได้เงินจากหนู" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

"เหมือนเรามีความละเอียดมากขึ้น เกรงใจมากขึ้น คือพี่ไม่รู้หรอกว่าหนูเกรงใจพี่ มันเป็นเงินของพี่ มันแลกด้วยคำพูดของหนู การให้ข้อมูลของหนูก็จริง แต่มันเป็นเงินอันนี้มันมีคุณค่าค่ะ คือพี่ได้ทั้งความรู้จากหนูไป แล้วพี่ก็ได้ทั้งข้อมูล ได้ทั้งปัญญา คือเงินนี้มันทำให้หนูเอาไปเที่ยวไม่ได้ ทำให้หนูซื้อของที่จำเป็น ไม่ได้อะ ทำให้หนูเห็นแก่ตัวไม่ได้ มันทำให้หนูคิดละเอียดลเอียดว่าเงินนี้เราได้มาด้วยความสบายก็จริง แต่เราต้องไปใช้ ต้องเอาไปใช้เพื่อลดความลำบากของเราอะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

1.7 พลวัตการสร้างคามหมายของเงินของมาลี

ความยากลำบากทางการเงินจากการทำโครงการงานจบการศึกษา เป็นความทุกข์ทางการเงินที่มาลีประสบในช่วงที่เข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ความขาดแคลนเงินมาใช้ทำโครงการก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจใน 2 เรื่องด้วยกัน คือ ความท้อใจจากการลงมือทำอุปกรณ์ประกอบโครงการด้วยตนเองแทนการซื้อมา และความเคลือบแคลงใจในพฤติกรรมทางการเงินที่ผ่านมาของตน เพราะมาลีเชื่อว่าที่ตนขาดแคลนเงินอย่างสาหัสเช่นนี้มาจากการบริหารเงินได้ไม่ดี ความเชื่อดังกล่าวทำลายความมั่นใจในตนเองของมาลี ว่าตนจะมีความสามารถในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคตได้ การเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เอื้ออำนวยให้มาลีพิจารณา

ประสบการณ์การฝ่าฟันความยากลำบากในการทำอุปกรณด้วยตนเอง และพิจารณาการจัดการทางการเงินที่ผ่านมา ทำให้มาลีตระหนักในความสามารถทางอาชีพและการจัดการเงิน ที่ตนสร้างสมและใช้ฝ่าฟันสถานการณ์เหล่านั้น ก่อให้เกิดการสร้างควมหมายให้แก่การมีความสามารถที่มามีอยู่ ว่าเป็นพื้นฐานในการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีในอนาคตได้

“ก็เหมือนแบบที่เคยคุยกันว่าเหมือนพอเราไม่มีตังอย่างนี้ค่ะ แล้วเราก็ต้องทำอย่างอื่นเพื่อแบบว่า เรียนรู้เพิ่ม ออกแรงเพิ่ม เพื่อที่จะเซฟตัง มันก็ทำให้เรารู้ว่าเออ บางทีการที่แบบมีเงินน้อยมันก็ทำให้เราได้เรียนรู้อะไรเพิ่มขึ้นอะไรอย่างนี้เหมือนแบบว่าเหนื่อยขึ้นแต่เราก็เก่งขึ้น แต่ถ้าสมมติถ้าปกติ ไม่ได้มาคุยก็จะแบบ โห เหนื่อยอะ ต้องเหนื่อยกว่าคนอื่นเค้านะ ไม่เห็นเหมือนคนอื่นเลย เค้าแค่ซื้อ ๆ เอาก็ได้ พอมาคุยแล้วก็รู้ว่าจริง ๆ แล้วก็มีประโยชน์กับเรานะ มันไม่ได้แค่เหนื่อยเพิ่มขึ้นอย่างเดียว” (จากบทสัมภาษณ์ของมาลี)

“ก็เหมือนบางทีแบบว่าเราทำงานมาอย่างนี้ค่ะ แล้วเราก็ใช้ไป เราก็รู้สึกที่เราไม่ได้มีตังเก็บนะ แต่พอได้มาคุยแล้วก็ได้ทบทวนว่าเออจริง ๆ แล้วเราทำงาน เราได้ตังเยอะนะ แต่ที่เราไม่มีตังเก็บเลย เพราะว่ามันมีสิ่งที่เราต้องใช้อะไรอย่างนี้ แล้วก็ที่พี่ถามว่าจบไปจะทำงานอะไร มันก็เลยทำให้เรานึกย้อนกลับไปว่าที่ผ่านมา ๆ มา คือเราหาตังได้เยอะมาก แล้วถ้าสมมติถ้าจบแล้วเรามีเวลามากกว่านี้ แล้วเราทำงานแบบเดิมที่เราเคยทำ เราก็ถือว่ามันก็พอมีตังอยู่บ้าง แล้วก็ช่วงชีวิตที่ผ่านมามันทำให้เห็นว่าเราสามารถจัดระเบียบการใช้ตังของเราได้นะ เหมือนพอได้คุยแล้วก็ได้ย้อนกลับมาคิดว่า ทำไมเราทำอะไรอยู่ แล้วทำไมตอนนี้เราถึงเป็นอย่างนี้ แล้วเหตุผลมันคืออะไร ในเรื่องการใช้เงิน” (จากบทสัมภาษณ์ของมาลี)

เรื่องความยากลำบากที่มาลีประสบจากการทำอุปกรณประกอบโครงงานจบการศึกษาด้วยตนเอง เนื่องมาจากมาลีไม่มีเงินเพียงพอสำหรับจ้างทำหรือซื้ออุปกรณสำเร็จรูปได้ ความทุกข์คือความท้อท้อใจที่เกิดขึ้นกับมาลีมาจากการให้ความหมายแก่สถานการณ์นี้ว่าตนประสบความยากลำบาก เพราะความขาดแคลนเงิน แต่เมื่อมาลีหยิบยกประสบการณ์ดังกล่าวมาปรึกษานักจิตวิทยาการศึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้มาลีพิจารณาคุณค่าที่มีต่อชีวิตของมาลีจากการเรียนรู้ทักษะการสร้างอุปกรณเหล่านั้นด้วยตนเอง มาลีเกิดการตระหนักถึงคุณค่าของความรู้และความชำนาญที่ตนได้จากการสร้างอุปกรณต่าง ๆ ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถส่งเสริมอาชีพในอนาคตของมาลีให้มีความโดดเด่น

เด่นกว่าคนรุ่นราวคราวเดียวกันได้ ความหมายว่าเงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ ด้วยความสามารถที่มีอยู่จึงปรากฏเด่นชัดขึ้นในจิตใจของมาลี มาลีจึงเห็นว่าความยากลำบากที่ตนประสบอยู่นี้เป็นโอกาสในการพัฒนาตน ทำให้มาลีคลายจากความรู้สึกหนักใจ กลายเป็นรู้สึกมีกำลังในการกลับไปฝึกฝนทักษะเหล่านั้นด้วยความตั้งใจ

“ก็เหมือนแบบว่าพี่ก็จะถามว่า เหมือนพี่ก็จะพูดในความคิดของพี่ แบบว่าพี่เห็นว่าพอเรามีทุนน้อยแต่มันก็ทำให้ความที่เราได้ไปเรียนรู้ก็ทำให้มีความรู้มากขึ้น มันก็อาจเป็นทรัพย์สินอีกอย่างหนึ่งรีเปล่าที่มันมากกว่าการที่มีเงิน” (จากบทสัมภาษณ์ของมาลี)

“เหมือนพอเราได้เล่าอะไรไปให้พี่ฟังแล้วอย่างนี้ค่ะ แล้วพี่ก็มีความเห็นอีกมุมหนึ่ง แล้วพี่ก็ลองหาดู แล้วเราก็ได้ดูคิดว่ามันก็เป็นอย่างนั้นนะ แล้วเหมือนบางทีคนเราที่มันเหนื่อยมาก ๆ มันก็จะแบบมีความคิดแบบว่า มันก็จะดาวน์ลง แล้วความคิดด้านลบมันจะเยอะขึ้น แต่พอมาฟัง แล้วคนอื่นเห็นเป็นอย่างนั้นะ เราก็เริ่มรู้สึกกว่าแบบ เออเนะ จริง ๆ มันอาจจะเป็นอย่างนี้ก็ได้ มันไม่ได้มีแต่ด้านลบอย่างเดียว แล้วมันก็เลยทำให้เราแบบยังงออะ อยากจะทำต่ออะไรอย่างนี้ค่ะ เหมือนพอเริ่มเห็นข้อดีของมันมากขึ้น เราก็เลยรู้สึกว่า เออ ถ้าทำแล้วมันดี เราก็ควรที่จะทำต่อ ควรที่จะตั้งใจทำกับมันอย่างนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์ของมาลี)

“ก็เหมือนเรื่องที่ทำ (อุปกรณ์ประกอบการแสดง) ค่ะ เหมือนตอนแรกที่ทำชุดแรกมันก็เหนื่อยมาก ขนาดแค่ทำชุดเดียวขณะยังเหนื่อยขนาดนี้เลย แต่ว่าพอเราได้มาคุย แล้วก็ลองกลับไปทำอีก 10 ชุด มันก็รู้ว่าแบบมันก็ได้เหนื่อยขนาดนั้น แล้วถ้าสมมติว่าเราทำขนาดนี้แต่คนอื่นไม่ได้ทำ ก็คือเราก็เก่งกว่าคนอื่นนะ แล้วก็ประหยัดเงินด้วยอะไรอย่างนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์ของมาลี)

สำหรับความรู้สึกไม่เชื่อถือในความสามารถทางอาชีพและการจัดการทางการเงินของตน ว่ามีความสามารถเพียงพอต่อการสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่ตนในอนาคตได้ ความไม่เชื่อถือในตนมาจากการขาดเงินมาใช้ในโครงการงานจบการศึกษา ก่อให้เกิดการเคลือบแคลงสงสัยต่อพฤติกรรมทางการเงินที่ผ่านมาของตน กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้มาลีทบทวนสถานการณ์ทางการเงินที่ผ่านมา การสำรวจอย่างละเอียดทำให้มาลีเข้าใจที่มาและความจำเป็นในการจัดการเงินของตนที่มีต่อแต่ละสถานการณ์ และสำรวจพบความสามารถที่ตนเคยใช้หารายได้และจัดการเงินที่

ผ่านมา การสำรวจประสบการณ์ทางการเงินในอดีตอย่างละเอียดและกว้างขวาง ก่อให้เกิดความเข้าใจที่มาและภาพรวมของสถานการณ์ทางการเงินของตน และตระหนักถึงคุณค่าของความสามารถที่ตนใช้ฝ่าฟันและสร้างความเติบโตในชีวิตที่ผ่านมา ความเข้าใจเหล่านี้ทำให้ความหมายของเงินว่าเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่เรามีอยู่นั้นปรากฏเด่นชัดยิ่งขึ้น ความหมายของเงินเช่นนี้ทำให้มารู้สึกมั่นใจว่าตนมีความสามารถเพียงพอที่จะพัฒนาชีวิตในภายภาคหน้าต่อไปได้

“ก็เหมือนตอนแรกที่ยังไม่ได้มาคุย หนูก็รู้สึกว่ามันไม่ค่อยมีตังเลยนะ แต่พอได้มาคุย พอได้ทบทวนแล้วว่าที่ผ่านมาเราหาตังมาได้ยังไงบ้าง แล้วเราใช้อะไรไปบ้าง มันก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นเงินที่เยอะมาก ที่แบบบางที่เด็กอายุเท่าหนูอาจจะยังหาไม่ได้เลยด้วยซ้ำ แต่ด้วยความที่เราต้องใช้มันก็เลยไม่มีเหลือ ก็เลยรู้สึกที่เราไม่มี แต่พอได้มาคิดแล้วก็รู้สึกว่ เออ ถ้าเราไม่ได้ใช้เยอะเท่าตอนนี ในสิ่งที่เราจำเป็นต้องใช้ ก็คือเราก็สามารถที่จะแบบพอมีเงินได้ ไม่ใช่แบบว่าไม่มีเลย” (จากบทสัมภาษณ์ของมาลี)

“สิ่งที่ชอบก็คือได้มาทบทวนว่าเราหาอะไรมาได้ แล้วก็เราใช้อะไรมาบ้าง แล้วที่เราหามาได้ มันหายไปไหน บางที่เราใช้ ๆ ไปเราก็ไม่ได้มานั่งคิดว่าเราใช้กับอะไรไป บางทีก็อาจจะคิดว่าเราใช้เงินเยอะจังเลย ฟุ่มเฟือยรีเปล่า แต่ว่าพอได้มาคุยจริง ๆ แล้วก็คือ เปลาเลย เราเสียไปกับสิ่งที่เราจำเป็นต้องเสียอย่างนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์ของมาลี)

“ก็รู้สึกว่แบบ ใจชื้นขึ้น ตอนแรกก็คิดว่าถ้าเราไม่มีตังอย่างนี้ถ้าจบไปแล้วเราจะทำอะไร ทำยังไงดี แต่ว่าพอเราได้มาย้อนคิดว่าเออจริง ๆ แล้วเราหาตังได้นะ ก็เลยรู้สึกว่เราไม่ได้ไม่มีตังขนาดนั้น แต่แค่ตอนนี้เราต้องใช้ตังเฉย ๆ” (จากบทสัมภาษณ์ของมาลี)

1.8 พลวัตการสร้าง ความหมายของเงินของเลย

ความทุกข์ที่เลยหยิบยกขึ้นมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาส่วนมากเป็นเรื่องเรียน ความทุกข์ทางการเงินของเลยที่บอกเล่าในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นปัญหาการจัดการเงินที่เกิดขึ้นในสถานการณ์สั้น ๆ เช่น การใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเลยไม่ได้ทบทวนหรือพิจารณาประสบการณ์ทางการเงินของตน ประสบการณ์ทางการเงินเหล่านั้นปรากฏ

ขึ้นมาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้ด้วยการใช้ธนบัตรเป็นสื่อ การใช้ธนบัตรเป็นสื่อในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเอื้ออำนวยให้เลยได้ทบทวนประสบการณ์ทางการเงินของตนเอง

“ก็เหมือนมันได้ทบทวนเรื่องราวที่เราลืมไปค่ะ เราไม่ได้นึกถึงมัน...เช่นเกี่ยวกับการใช้เงินค่ะ ...ได้ทบทวนว่าแบบเงินแต่ละครั้ง แต่ละวันที่ได้มา เราใช้จ่ายยังไง...ได้มองแบงก์นะคะ ก็นึกถึงภาพในหัวในแต่ละวัน...มันเห็นภาพที่แบบรายรับรายจ่าย ได้เห็นรายรับรายจ่ายแต่ละวัน เหมือนมันนึกขึ้นมาเอง...ทำให้นึกถึงเรื่องราวตรงนั้น เรื่องราวที่เรานึกขึ้นมาได้ว่ามันเป็นยังไง ...ได้คุย ได้บอกแล้วว่าแบบมันเป็นยังไง เรื่องที่นึกขึ้นมาได้ผ่านแบงก์อย่างนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์เลย)

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้เลยสำรวจสถานการณ์ทางการเงินตนอย่างละเอียด ทำให้เลยได้พิจารณาพฤติกรรมทางการเงินที่ตนใช้ตอบสนองสถานการณ์เหล่านั้น เลยจึงตระหนักว่าพฤติกรรมใดของตนที่มีคุณค่าต่อชีวิตและสอดคล้องกับสถานการณ์ในขณะนั้น เช่น การประหยัด เก็บออม การสำรวจพบพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสมเช่นนั้น ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ และมั่นใจในว่าตนสามารถจัดการทางการเงินให้เหมาะสมกับความไม่แน่นอนในอนาคตได้ดีขึ้น ความหมายของการมีเงินเพียงพอ คือ มีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอน และเงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่เลยมีอยู่ปรากฏขึ้นมาส่งผลให้เลยมีความตั้งใจในการนำแนวพฤติกรรมนั้นไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

“มันก็เหมือนเป็นเรื่องที่ไม่เคยพูดกับใครเลยคะเรื่องนี้ กับเพื่อนก็ไม่ค่อย ไม่ได้ลืกแบบนี้คะ...ก็เช่นเรื่องที่เคยเล่าเรื่องครีมกันแดด ที่หนูบอกว่าตอนแรกก็คือใช้ราคาที่สูงกว่าเดิม แล้วคือตอนนั้นก็เหมือนเปลี่ยนไปใช้ต่ำกว่าเดิม...ก็เหมือนมันทำให้เรารู้สึกว่าเราประหยัดมากขึ้นเหมือนรายรับเราน้อยลง ก็ทำให้เราต้องใช้น้อยลงคะ...ก็รู้สึกดีใจที่ตัวเองประหยัดได้ขนาดนี้” (จากบทสัมภาษณ์เลย)

“ก็มันทำให้เราเหมือนมีเงินเก็บไว้เวลาใช้ เวลาที่ฉุกเฉิน มันก็ทำให้เรามีเงินใช้ เพราะว่าเราประหยัด” (จากบทสัมภาษณ์เลย)

การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จึงเสมือนเป็นผู้ยืนยันคุณค่าที่เลยมีอยู่ในตน ผ่านการเอื้ออำนวยให้เลยสำรวจหาการปฏิบัติตนทางการเงินที่เป็นคุณค่าต่อชีวิตหรือเหมาะสมกับสถานการณ์ และเอื้ออำนวยให้เลยตระหนักถึงคุณค่าในการปฏิบัติของตน การที่เลยค้นพบคุณค่าที่ตนมีอยู่ ได้คลายความกังวลสงสัย เคลือบแคลงใจในความสามารถทางการเงินของตนลง เลยจึงมีความมั่นใจว่าตนจะบริหารจัดการทางการเงินของตนอย่างไร โดยอาศัยหลักการและประสบการณ์ที่ตนมีเป็นแนวในการปฏิบัติต่อไป

“ก็เหมือนเพิ่มเติมในส่วนของคุณค่าที่แนะนำค่ะ ว่าแบบในการใช้จ่ายที่เหมือนเงินที่เรามีในตอนนั้นนะคะว่ามันจะเพียงพอในการใช้จ่ายในช่วงนั้นมัย...ก็มันรู้สึกเหมือนมันมั่นใจมากขึ้นเหมือนอุ่นใจ เหมือนมีอะไรมา support เราอย่างนี้ค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์เลย)

การที่เลยตระหนักว่าหลักการและการปฏิบัติในการเก็บออมของตนนั้นเป็นสิ่งมีคุณค่าต่อชีวิตของตน นอกจากก่อให้เกิดความมั่นใจ ยังก่อให้เกิดความสุขใจ จากการเห็นว่าตนมีทักษะทางการเงินที่สามารถใช้ในการสร้างชีวิตที่น่าพึงพอใจในอนาคตได้ ก่อให้เกิดความหมายของความพอเพียง คือ มีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและพร้อมรับความไม่แน่นอน

“เวลามีเงินเก็บเยอะ ๆ รู้สึกมีความสุขมาก บางทีเก็บไว้ไม่ได้มีเป้าหมายว่าจะนำไปทำอะไร แต่อยากที่จะเก็บ ชอบการเก็บออม เป็นข้อดีอีกอย่างหนึ่งเหมือนเป็นต้นทุนทำให้เวลาที่เราเกิดปัญหาเรื่องเงิน ต้องแบ่งสัปดาห์ส่วนใช้ ก็ไม่ได้ทำให้เราเดือดร้อนมาก เพราะเราก็จะรู้จักแบ่งเก็บแบ่งใช้ รู้จักใช้เท่าที่จำเป็น” (จากบันทึกประจำวันของเลย)

“มันก็ชัดเจนที่ที่เรา เหมือนเราพอเพียงในการใช้เงินนะคะ เหมือนเห็นชัดที่เราประหยัดจริง ๆ เรามีรายรับรายจ่ายที่เราวางแผนไว้...มันก็ทำให้รู้สึกว่ามันก็ได้เดือดร้อนอะไร มันก็พอใจที่เป็นแบบนี้...มันก็ทำให้เรามีความสุขดี มันก็ไม่ได้ทุกข์ร้อนอะไรที่แบบว่ามีเท่านี้” (จากบันทึกประจำวันของเลย)

“การที่เราพอเพียง พอกิน พอใช้ ไม่ต้องร่ำรวยมาก ก็ทำให้เรามีความสุขได้ เพราะมันขึ้นอยู่กับใจของเราว่าพอใจเท่านี้หรือเปล่า” (จากบันทึกประจำวันของเลย)

และความหมายของเงินที่กล่าวไปข้างต้น ยังขยายครอบคลุมบุคคลที่เลยพิจารณาผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้วตระหนักว่า เป็นบุคคลที่เป็นปัจจัยของทุกข์และสุขในชีวิต ได้แก่ คนในครอบครัว

“มีความหมายมากค่ะ เหมือนเงินทำให้เรามีความสุขมากขึ้น เหมือนแค่มีเงินเราก็ทำให้คุณพ่อคุณแม่ก็เหมือนสบายขึ้นแล้วค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์เลย)

สรุปพลวัตการสร้างความหมายของเงิน

จากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 8 คนที่ได้เข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แสดงให้เห็นพลวัตของการสร้างความหมายของเงิน แม้ว่าความหมายดั้งเดิมและที่สร้างขึ้นใหม่นั้นจะแตกต่างไปตามเรื่องราวที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทางการเงินแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคน แต่โดยมีภาพรวมแล้วพลวัตการสร้างความหมายของเงินที่ไปในทิศทางเดียวกัน คือ เปลี่ยนแปลงจากความหมายที่ไม่ได้สร้างขึ้นอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิต ไปสู่ความหมายที่สร้างขึ้นจากการพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนยิ่งขึ้น พลวัตของการสร้างความหมายดังกล่าว เริ่มขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยบอกเล่าประสบการณ์ทางการเงินที่เป็นทุกข์แก่นักจิตวิทยาการศึกษา นักจิตวิทยาการศึกษาได้ทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ของตน

เส้นทางการพิจารณาสืบย้อนของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนนำไปสู่การพิจารณาประสบการณ์โดยละเอียด เชื่อมโยงสู่ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องอย่างกว้างขวาง สรรวจปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์และสุขที่ตนมีต่อประสบการณ์เหล่านั้น และตรวจสอบการกระทำที่เป็นคุณแก่ชีวิต และเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เข้ามา การพิจารณาสืบย้อนในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก่อให้เกิดความเข้าใจภาพรวมของประสบการณ์ ที่มาของทุกข์ และทางออกที่เหมาะสมกับความพร้อมของตนและสถานการณ์ที่ดำเนินอยู่ นำไปสู่การสร้างความหมายของเงินที่ครอบคลุมปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์และสุขในชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิตมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคลายจากทุกข์และความลังเลสงสัยที่เคยรบกวนจิตใจ และมีความมั่นใจว่าตนมีความพร้อม ที่จะจัดการเงินและพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วยกำลังความสามารถของตนต่อไปได้

2. ความหมายของเงินจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

พลวัตการสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแสดงให้เห็นว่า เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว มีการสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในทิศทางเดียวกัน คือ เปลี่ยนแปลงจากความหมายที่ไม่ได้สร้างขึ้นอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ชีวิต ซึ่งมีลักษณะจำกัดอยู่กับความพึงพอใจหรือความคุ้นเคยจากประสบการณ์ในอดีตของตน ไปสู่ความหมายที่สร้างขึ้นอย่างสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิต และครอบคลุมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตนยิ่งขึ้น

ผลการวิเคราะห์ความหมายของเงินจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธปรากฏความหมาย 6 ลักษณะ ตั้งแต่ความหมายก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีส่วนร่วม ซึ่งปรากฏในประเด็นที่ 1) เงินเป็นสิ่งที่ช่วยให้เป็นสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการ และเมื่อเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างความหมายของเงินขึ้นเพิ่มเติมตามสิ่งที่สำรวจพบจากการพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ของตนในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งความหมายของเงินที่สร้างขึ้นใหม่มีลักษณะร่วมกัน ได้แก่ 2) เงินเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต 3) เงินเป็นประตูสู่อิสระในการดำเนินชีวิตแบบที่พอใจ 4) การมีเงินเพียงพอคือมีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอน 5) เงินสามารถส่งเสริมการอยู่ร่วมกับคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีความสุข และ 6) เงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มี ซึ่งรายละเอียดของความหมายของเงินที่สร้างจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มาจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย มีดังต่อไปนี้

2.1 เงินเป็นสิ่งที่ช่วยให้เป็นสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงสร้างความหมายให้เงินเป็นสิ่งที่ใช้อำนวยความสะดวกและเข้าถึงสิ่งที่ต้องการในการดำเนินชีวิตได้ เงินจึงมีความสำคัญในฐานะสิ่งที่อำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าถึงความรู้สึกที่ดีต่อชีวิต อาทิ จัดการเรื่องต่าง ๆ ให้เป็นไปโดยสะดวก เป็นไปตามต้องการ เป็นไปอย่างสมบูรณ์ เช่นที่เดลกล่าวว่

"มันก็ใช้อำนวยความสะดวกให้เราได้นั่นได้นี้ได้อย่างที่ต้องการ ก็คือทำให้เรามีความสุขได้นั่นแหละ" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

ความหมายของเงินที่ใช้เพื่อใช้หาความสุขในชีวิตส่วนตนเป็นความหมายส่วนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานว่ามีการมาตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ดังที่แอนกล่าวไว้ว่า

"เมื่อก่อน หนูมีเงินหนูจะเอาใช้เลย ซึ่งเราเป็นหนี้ เราก็กู้ใช้เลย" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาเห็นความรู้สึกลึกซึ้งพอใจที่เกิดขึ้นตามมาจากการใช้เงินมาจัดการเรื่องเข้ามาในชีวิต ได้แก่ ความรู้สึกคลายจากทุกข์ คลายจากความยากลำบาก สะดวกสบาย และเป็นสุข ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความหมายของการมีชีวิตที่น่าพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย สำหรับมาลีซึ่งเผชิญความขาดแคลนทางการเงินอย่างรุนแรงในช่วงที่มาปรึกษาฯ ในช่วงเวลาดังกล่าวมาลีต้องสร้างอุปกรณ์ประกอบการทำฮีสของตนอย่างยากลำบากและใช้เวลานาน เพราะต้องหันมาเรียนรู้และทำอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเองแทนการใช้เงินซื้อ มาลีจึงเห็นคุณค่าของเงินในฐานะสิ่งที่สามารถช่วยให้การทำสิ่งต่าง ๆ สำเร็จได้ง่ายและสมบูรณ์ตามที่ต้องการได้

"มันเหมือนเป็นตัวช่วยให้อะไร ๆ มันง่ายขึ้น เหมือนงานที่หนูทำตอนนี้มันไม่ได้แบบว่าจะบอกว่าย้งไง มันไม่สามารถที่จะใช้ตัวเราเองทำได้ เหมือนถ้าเรามีเงินเราสามารถที่จะแบ่งเบาภาระของเราออกไปได้ เหมือนคนนั้นทำอันนี้เป็นนะ ถ้าเราทำไม่เป็นเราก็ต้องจ้างเค้า แล้วก็เหมือนแบบว่าถ้าเรามีเงินมากพอเราก็จะสามารถเลือกในสิ่งที่เราคิดว่าตรงสเปกมากกว่าอะไรอย่างนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

2.2 เงินเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต

ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความหมายแก่เงินว่าเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิต คุณค่าของเงินที่ใช้สำหรับซื้อหาแลกเปลี่ยนสิ่งต่าง ๆ มาใช้ให้ดำเนินชีวิต เป็นคุณค่าของเงินส่วนสำคัญที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้สร้างความหมายของเงินให้เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินชีวิต เช่นที่แอน คริส และลิลลี่กล่าวว่า

"เงินมันมีความหมายกับหนู เงินมันคือ มันไม่ใช่ทุกอย่างในชีวิต แต่มันก็คือทุกอย่างในชีวิต พี่เข้าใจหนูมั๊ย เงินมันทำให้เรารักษาตัวเองได้ ทำให้เรามีกิน ทำให้เรามีลมหายใจ แต่เงินมันก็ไม่ได้ทำให้เรา มันไม่ได้ซื้อความเป็นกลับมาได้ ถ้าเราตายไปแล้ว พี่เข้าใจหนูมั๊ย แต่ตอนเราอยู่เราก็ต้องใช้อยู่ดี" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

"จริง ๆ คริสคิดว่างเงินมันสำคัญในชีวิต เพราะว่ามันเป็นสิ่งที่ใช้ในการดำเนิน ไม่ใช่ความรัก ความเมตตาอุปการะโอบอ้อม แต่ตามหลักความจริงเงินเป็นสิ่งที่ใช้ในการดำเนินชีวิต" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

"เงินคือสิ่งที่สามารถทำให้หนูดำเนินชีวิตในแต่ละวันได้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาความจำเป็นในการใช้เงินเพื่อการดำรงชีวิตในแต่ละวัน ในช่วงที่มาปรึกษาเชิงจิตวิทยาแอนมีประสบการณ์การดำเนินชีวิตสลับกันไปมาระหว่างที่บ้านในชนบทและการมาเรียนในกรุงเทพฯ ทำให้แอนเห็นว่าการดำรงชีวิตในชนบทนั้นไม่จำเป็นต้องใช้เงินมากนัก เพราะผลิตผลที่สร้างได้สามารถใช้ดำรงชีวิตได้โดยตรงและใช้เพียงไม่มาก และผลิตผลที่สร้างได้ก็สามารถนำไปขายได้เงินกลับมาด้วย ในขณะที่ในกรุงเทพฯ นั้นจำเป็นต้องหาเงินมาก เพราะกิจกรรมต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตต้องใช้เงิน ดังที่แอนเล่าว่า

"หนูจะบอกว่าอยู่บ้านหนูสบายมาก หนูไม่เป็นทุกข์เรื่องเงินเลย อยู่บ้าน เพราะหนูไม่ได้เสียค่ารถ อย่างน้อยเสียแค่ค่าน้ำมันเข้าตลาด แต่อยู่บ้านคือมีข้าวกิน โดยที่เราไม่ต้องเครียดว่าวันนี้เราจะกินข้าวอะไรที่มันอยู่ในวงเงินแค่นี้สิบลบาทสิ คือเรากินข้าวอยู่ในงานเป็นหม้อ ๆ ได้เยอะ ๆ เราไม่เครียด แต่อยู่ในกรุงเทพฯ อย่างนี้ ค่ารถสิบลบาท ค่าวินสิบลบาท ค่าเอมียสิบลบาทถึงนี่อีก เดินมาก็เหนื่อยกว่าจะได้กินข้าวอีก คือหมดแล้วร้อยนึงหมดไปแล้ว แล้วข้าวเที่ยงข้าวเย็นหนูละ ก็อีกร้อยนึงแล้วอะ มันห้าสิบลบาทสิบลบาท แล้วค่ารถอีกอะ ประมาณสองร้อยกว่าวันหนึ่งอะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

2.3 เงินเป็นประตูสู่อิสระในการดำเนินชีวิตแบบที่พอใจ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความหมายแก่ระดับรายได้ที่น้อยกว่าการได้ดำเนินชีวิตในรูปแบบที่พึงพอใจ รูปแบบชีวิตที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพึงพอใจนั้นเป็นการดำเนินชีวิตอย่างผ่อนคลาย จากการ

ประกอบอาชีพหรือทำงานที่มีความยืดหยุ่นในเรื่องเวลา ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงมีเป้าหมายทางอาชีพ และการเงินที่การมีรายได้เพียงพอที่จะตอบสนองรายจ่ายต่าง ๆ ในชีวิต เพื่อที่จะมีอิสระในการใช้เวลากับการพักผ่อนหรือทำเรื่องที่ตนพึงพอใจ ดังที่มาสัมภาษณ์ไว้ในบันทึกประจำวันว่า

"จะพยายามหางานเยอะ ๆ เก็บตังดี ๆ พอเหนื่อยจะได้พัก ไม่เหมือนทำงานบริษัท ไม่มีวันได้พักผ่อน" (จากบันทึกประจำวันของมาลี)

การพิจารณาพื้นฐานหรือบริบทในชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทำให้การเห็นทางออกทางอาชีพเพื่อไปสู่การดำเนินชีวิตแบบที่พึงพอใจนั้นต่างกัน ครอบครัวของแอนทำการเกษตรอยู่ในชนบท วิธีการดำเนินชีวิตที่แอนเห็นว่าเป็นประตูสู่การมีชีวิตที่ดี จึงเป็นการทำการเกษตรอยู่ในชนบท

"มันเหนื่อยแต่สบายใจ กับเหนื่อยแล้วไม่สบายใจ ถ้าวันนี้หนูมีแค่ออฟฟิศที่หนูได้งานแล้วหนูไปทำแล้วหนูได้เงิน หนูเหนื่อย หนูต้องเดินทาง หนูต้องกินข้าวที่ต้องไปสั่งเค้าซื้อ แต่ถ้าหนูมีแปลงผัก มีบ้านมีอะไรของตัวเอง แล้วหนูก็เอาทุกอย่างที่หนูปลูกหนูเลี้ยงมากิน หนูไม่ต้องเสียอะไรเลย หนูได้อากาศที่บริสุทธิ์สดชื่น แอมนเอาไปขายแล้วได้เงิน นั่นแหละ สิ่งที่หนูจะพูด มันเหนื่อยแต่สบายใจ กับการมีแปลงผัก กับการมีออฟฟิศมีงานทำแต่เป็นทุกข์ เหนื่อยและเป็นทุกข์กับเหนื่อยแล้วสบายใจแล้วมันเป็นเงินทั้งสองอัน" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

ในช่วงที่ดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คริสกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านระหว่างการเรียนรู้จบและหางานทำ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้คริสตระหนักถึงความต้องการในชีวิตของตน ความเข้าใจที่คริสมีต่อตนเองนำไปสู่การวางเส้นทางอาชีพโดยให้ความสำคัญกับรูปแบบชีวิตและความต้องการของตนมากกว่าจำนวนรายได้

"การคุยกันก็ที่หนูเลือก (สถานที่ทำงาน) เพราะว่า ส่วนหนึ่งไม่ใช่เพราะว่าเงิน เพราะว่ามันไม่ได้ได้เยอะอะไร ที่อื่นที่หนูไปสัมภาษณ์ได้เยอะกว่าอีก แต่ว่าเป็นเพราะว่าปัจจัยที่มีคนรักอยู่ ก็คือว่าปกติเสาร์อาทิตย์คู่อื่นเค้าจะเที่ยวกัน แต่ว่าแฟนหนูกลับบ้านไปอยู่กับแม่เสาร์อาทิตย์ หนูก็จะอยู่แต่บ้านตัวเองไม่ได้เจอกัน ทีนี้เราก็คงจะได้เจอกันแค่วันธรรมดา ซึ่งวันธรรมดาถ้าหนูทำงานที่อื่น ก็คงจะไม่ได้เจอ แทบไม่ได้เจอกันเลย เลิกงานก็คงเหนื่อย บังเอิญ

หนูได้งานที่ (ชื่อสถานที่) แล้วตรงกับความต้องการของหนู หนูก็วางแผนว่าอาจจะทำแค่ปี สองปี พอแผนเรียนจบอาจจะแบบไปทำที่อื่น แต่ว่าอันนี้ก็คิดทบทวน ไม่ได้คิดถึงแผนอย่างเดียว งานหนูก็เลือกตำแหน่งมันตรงกับตำแหน่งของหนูแล้วก็บริษัทก็แฮปปี้ สภาพแวดล้อมดี คือหนูก็เลยเออตรงนี้นั้นอาจจะเอื่อกันก็ได้ ก็เลยเลือก" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

2.4 การมีเงินเพียงพอคือมีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอน

ความหมายของจำนวนเงินรายได้หรือเงินสะสมที่น่าพึงพอใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย คือระดับ ที่มีเพียงพอสำหรับใช้กับเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต เรื่องเหล่านั้นได้แก่ เรื่องพื้นฐานสำหรับการ ดำรงชีวิต ความต้องการเฉพาะหน้า และเรื่องฉุกเฉินไม่คาดฝัน การมีน้อยหรือมากเกินไปก็ก่อให้เกิด ความยากลำบากในชีวิตได้

“ถ้าเกิดมีเยอะไป มันก็อาจจะเหมือนเดี๋ยวก่อนคนนั้นคนนี้ต้องมาขอยืมขอยืม ก็อาจจะทำให้ เราทุกข์ขึ้นก็ได้ แต่ถ้าอย่างถูกห่วย พวกบรรดาญาติอาจจะมอขอยืม หรือมีคนมาดักปล้น มัน ก็เป็นอันตรายเป็นถ้ามีเยอะเกิน หรืออะไรอย่างนี้ แต่ถ้าไม่มีมันก็ทำอะไรไม่ค่อยได้” (จากบท สัมภาษณ์เดล)

ความหมายของระดับความมั่นคงทางการเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างขึ้นจากการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธว่าต้องเพียงพอต่อการรับเรื่องที่ไม่แน่นอนในชีวิต นำไปสู่การให้ความสำคัญกับ การวางแผนทางการเงิน ดังที่เกรซสังเกตว่าตนมีการไตร่ตรองก่อนใช้จ่ายมากขึ้นก่อนมาปรึกษา

“มุมมองต่อการใช้เงินที่ค่อนข้างเปลี่ยนสำหรับหนูนะคะ หนูน่าจะเคยบอกไปแล้วด้วยค่ะ แต่ ก่อนถ้าหนูสอนพิเศษหรือว่ามีเงินปั๊บ หนูก็จะใช้เลยทันที แต่พอมาช่วงหลัง ๆ มานี้ได้ เงินเดือนหรือว่าสอนพิเศษได้เงินมาปั๊บ หนูก็จะเก็บไว้ก่อน เก็บไว้จนกว่าจะแบบมันต้องใช้ จริง ๆ ถึงแม้ว่าของที่ต้องการจะซื้อเนี่ยแหละ ยังขังใจเออ ๆ แป๊บนึง รออีกแป๊บนึงดีกว่า เผื่อมี อะไรที่จะต้องจ่าย จะต้องใช้ เหมือนมันเก็บเงินได้นานขึ้น ถึงแม้มันจะต้องใช้อยู่ดี แต่มันก็ให้ เราอุ่นใจว่าเออ เรายังเก็บเงินได้นะอะไรอย่างนี้ เหมือนระยะเวลาที่หนูยังขังใจมันมีมาก ขึ้น” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงความไม่แน่นอนของรายได้และรายจ่ายที่เข้ามากับสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงคุณค่าของการเก็บออมเงินสำหรับรับมือความไม่แน่นอนที่อาจจะเข้ามาในชีวิต ดังที่ลิลลี่รายงานว่

"แต่ก่อนหนูทำงานได้มา คือหนูแบบไม่ได้เก็บค้ะพี่ แต่ ณ ตอนนีเหมือนที่หนูได้คุยกับพี่ หนูอยากเก็บเงินนุ้่นนั้่น สำหรับหนูถามว่าหนูเก็บได้มั้ย หนูก็เก็บได้ แต่มันก็จำนวนน้อย คือถ้าเกิดถามความคิดจากแต่ก่อน เอาก่อนที่มาคุย คือหนูไม่ได้เก็บเงินเลย เหมือนหนูมีเงินเท่าไร ได้มาจากทำงาน เหมือนที่หนูเล่าให้พี่ตอนนั้นที่งานเปิด (ชื่อสถานที่) หนูได้มาเป็นก่อน คือมันแบบจะใช้อะ คือมันต้องใช้ ไม่ได้ข้งใจว่าทำงานมาเหนื่อย ๆ ไม่ แต่พอมาคิด คือหนูก็มีปัญหาด้านการเงิน แต่จะไปใช้อย่างนี้คือมันก็ไม่ได้ เหมือนก็มีให้คิดว่าเราก็ไม่ได้มีอะไรมาซัพพอร์ตเรื่องเงินตลอดเวลา" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

ความหมายที่แอนสร้างให้การมีพอเพียงไม่ได้อยู่ที่เงินแต่อยู่ที่การผลิตอาหารไว้ใช้เองได้เนื่องจากประสบการณ์ที่แอนใช้ในการสร้างความหมายนั้น มาจากการพิจารณาการใช้ชีวิตในชนบทและกรุงเทพฯที่ผ่านมา

"ผักมันเราปลูกผักเราได้ผักกิน แต่ไม่รู้ทำงานหาเงิน บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ แล้วการซื้อกินในแต่ละครั้ง มันสืลืบห่าลืบ หกลืบ ร้อย สมมติได้เงินมาร้อยนึง แต่ซื้อเกินตัวร้อยยี่ลืบ แต่ผักปลูกมากำเดียวก็ทำสุกได้แล้ว แล้วมีตั้งกั้ตัน ลืบตัน เอามาต้นเดียว เอามาสองต้น คือมันไม่เกินตัวนะ มันก็ยังมีอยู่ แล้วมันประหยัด ไม่รู้สิ มันไม่เหมือนเงิน เงินมันใช้เกินตัว แต่การทำมาหากิน ปลูกผัก ปลูกอย่างอื่นก็ได้ เลี้ยงปลา ตกปลา คืออันนี้ทำมาหากิน มันไม่ได้ทำมาหาเงิน แล้วการปลูกผักสามารถทำให้เราได้เงินอีกด้วย แต่ทำมาหาเงินคือเราได้เงินมาอย่างเดียวแล้วเราไปซื้อกิน แต่อันนี้คือเราได้ผักมากิน แล้วเราได้เอาไปขายเพื่อได้เงิน เราได้สองทาง คือเรามีที่ไม่ต้องซื้อ แล้วเอาไปขาย แล้วเราได้เงิน" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

2.5 เงินสามารถส่งเสริมการอยู่ร่วมกับคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีความสุข

เงินเป็นสิ่งที่ช่วยให้ความสัมพันธ์และชีวิตของคนรอบตัวให้ราบรื่น เป็นสุข โดยเฉพาะกับคนในครอบครัว ดังที่อาลิเห็นว่าการมาปรึกษาทำให้เห็นประโยชน์ของเงินที่มีต่อความสัมพันธ์

"หลังจากที่เรามาคุยกัน มันทำให้หนูเหมือนกับเห็นว่า เงินนอกจากจะเป็นตัวใช้จ่าย จ่ายนู่นจ่ายนี่ เงินก็เหมือนกับเป็นตัวจ่ายบางสิ่งบางอย่างเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ มันทำให้เราเห็นความสำคัญตรงนี้มากขึ้น" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

แอนเห็นลำดับความสำคัญในการใช้เงินเปลี่ยนไปจากมุ่งที่ตอบสนองความต้องการเฉพาะหน้าของตน ไปเป็นมุ่งที่ความเป็นอยู่ของคนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเงินในชีวิตของแอน อาทิ เจ้าหนี้และคนในครอบครัว

"มันทำให้หนูเป็นคุณค่าของเงินมากขึ้น...ปัจจุบันหนูมีเงินหนูไม่คิดถึงตัวเองเลย หนูคิดถึงหนี้สินที่หนูต้องรีบเอาไปชดใช้ให้หมด หนูคิดถึงอนาคตว่าอยากซื้ออะไรดี ๆ ให้พ่อกิน แบบคือทางด้านครอบครัว ถ้าส่งผลทางด้านครอบครัว หนูอยากจะมีเงินเยอะ ๆ เพื่อไปดูแลร่างกายพ่อนะคะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

ความหมายของเงินของที่มีต่อคุณภาพชีวิตของคนรอบตัวโดยเฉพาะคนในครอบครัวตามที่แอนกล่าวไว้ข้างต้นเป็นไปในทางเดียวกันกับเกรชและเลย์ ตามที่เกรชเห็นว่าเงินมีคุณค่าสำหรับตอบสนองความพึงพอใจเฉพาะหน้าของตนลดลง และมีคุณค่าต่อความสุขและการบรรเทาความยากลำบากในชีวิตของคนรอบตัวโดยเฉพาะครอบครัวมากขึ้น

"รู้สึกว่าการเงินสำคัญ แต่แค่ไม่ได้สำคัญแค่กับเราแค่คนเดียว แต่สำคัญกับคนอื่น ๆ ด้วยในครอบครัว หรือว่าคนใกล้ชิด คือมันไม่สามารถหาเงินเพื่อที่จะตอบสนองความสุขของตัวเองแค่นั้น คือมันต้องอาจจะต้องเป็นการช่วยเหลือคนอื่น ๆ ด้วย แบ่งเบาภาระพ่อแม่ แบ่งเบาภาระครอบครัว มันก็เลยเป็นภาระที่ไม่ได้แค่สำคัญกับตัวเราคนเดียว" (จากบทสัมภาษณ์เกรช)

"มีความหมายมากค่ะ เหมือนเงินทำให้เรามีความสุขมากขึ้น เหมือนแค่มีเงินเราก็ทำให้คุณพ่อคุณแม่ก็เหมือนสบายขึ้นแล้วค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์เลย์)

ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อาลีได้ทบทวนความยึดหยุ่นเรื่องค่าใช้จ่ายที่อาลีมีต่อตนเอง แล้วพบว่ามีความเมตตาต่อตนเองเป็นที่มาของความยืดหยุ่นนั้น และสามารถเชื่อมโยงความเมตตาของตนกับของผู้อื่นได้ การตระหนักถึงการมีอยู่ของความเมตตาทั้งในตนและผู้อื่น ทำ

ให้อาลีเห็นคุณค่าของการอะลุ่มอล่วยเล็ก ๆ น้อย ๆ ต่อผู้อื่นเพื่อให้เกิดความพึงพอใจในการอยู่ร่วมกัน

“พี่ช่วยย้านิสัยหนูว่าหนูเป็นคนทีว้างแผนหรือว่าจะไรว่างนี้ ก็สะท้อนจิตใจของเราว่าเราก็เป็นคนมีเมตตาเหมือนกันเนอะบางครั้ง เราก็ไม่ได้เป็นคนทีเคร่งหรืออะไรเกินไป จากการที่เราลุดจากการใช้จ่ายในบางครั้งเหมือนกัน มันก็ทำให้เราคิดได้ว่าเออ แล้วขนาดตัวเรายังมีหลุดได้ แล้วเราจะหลุดให้เพื่อนบ้างไม่ได้หรอ ค่ะ มันก็จะเห็นภาพตรงนั้นกับการที่เราไปใช้ชีวิตกับคนอื่น” (จากบทสัมภาษณ์อารี)

“ต่อตัวเองก็อะลุ่มอล่วย แต่ต่อคนอื่นที่เค้ามีน้ำใจกับเรา เค้าก็ไม่ได้แบบฟึกเหมือนเราขนาดนี้ ทำไมเราไม่ยอมยืดหยุ่นกับเค้าบ้าง มันอาจจะเป็นน้ำใจเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำให้เค้ารู้สึกดีที่เราก็ได้” (จากบทสัมภาษณ์อารี)

ความรู้สึกเมตตาที่อาลีมีต่อเพื่อนฝูงซึ่งเกิดขึ้นจากการปรึกษาเกิดขึ้นกับเดลเช่นกัน เดลนำเรื่องที่ตนไม่พอใจเพื่อนสนิทที่คั่นเงินไม่ตรงกำหนดมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้เดลตระหนักในคุณค่าของมิตรภาพที่มีค่ามากกว่าเงินที่เดลให้เพื่อนยืมไป ทำให้เดลรู้สึกคลายจากความไม่พอใจ และสามารถยอมรับกับการที่เพื่อนจะคั่นเงินตามความพร้อมของเขาได้

“ถ้ามีผลก็คือตรงนี้ค่ะ บางครั้งเงินก็มีค่ามาก เรื่องทำตามความชอบ พอเรื่องเพื่อน คำนึงก็ลดน้อยลง” (จากบทสัมภาษณ์เดล)

การปรึกษาเอื้อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาถึงความคิดและความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ทางการเงินที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ซึ่งการเห็นมิติด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์และค่าของเงินของคริสนั้น มาจากการนำเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างตนกับคนรอบตัวมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาเช่นกัน ดังที่คริสบอกเล่าว่า

“เวลาแบบว่าคริสมาแล้วอะไรให้พี่ฟัง คือบางเรื่องมันไม่ได้เป็นเงิน บางทีคริสมาแล้วว่า แพนทะเลาะกับเพื่อน เพื่อนควรจะลำนึกบุญคุณที่นอนอยู่บ้าน ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าแอร์ก็ฟรีไม่ได้จ่าย

อย่างเช่นอันนี้นั้นไม่ใช่ตัวเงิน แต่จริง ๆ แล้วถ้าแปลง มันก็แปลงเป็นตัวเงินอยู่ดีที่เป็นบุญคุณของคนนั้น" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

การตระหนักถึงความสำคัญของเงินที่มีต่อจิตใจของตนและคนที่สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับคริส ทำให้คริสเปลี่ยนตัวเลือกทางอาชีพของตนเพื่อให้มีรายได้เพียงพอที่จะแบ่งให้กับพ่อแม่

"ตอนแรกไม่อยากจะหางานละ อยากทำแจกใบปลิวไปเรื่อย ๆ ก่อน เพราะรักอิสระ แต่ว่าพอแบบเริ่มรู้สึกกว่า พอล่วงไปเที่ยวต่างจังหวัด เงินแจกใบปลิวก็คงไปเที่ยวได้อย่างเดียว แต่คงให้พ่อแม่แต่ละเดือนไม่ได้ แล้วถ้ายังไม่ทำงาน แล้วไม่มีเงินเดือนให้พ่อแม่ ไปเที่ยวก็คงจะอึดอัดใจ ก็เลยทำงานดีกว่า" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

2.6 เงินเป็นสิ่งที่แสวงหาและสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มี

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจสิ่งที่ตนใช้ในการฝ่าฟันความยากลำบากทางการเงินที่ผ่านมา ผู้ร่วมการวิจัยพบว่าทักษะการเงินและทักษะฝีมือที่ฝึกฝนมาตลอดนั้น เป็นพื้นฐานของการมีชีวิตที่ดี และสามารถส่งเสริมคุณภาพชีวิตของตนและครอบครัวต่อไปได้ ดังที่เลย์ อาลี และมาลีบอกเล่าให้เห็นว่าการทบทวนตนเองในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธทำให้ตระหนักถึงคุณลักษณะที่ดีของตน ที่จะเป็นหลักในการชีวิตทางการเงินที่พึงพอใจต่อไป

"มันก็ชัดเจนที่ว่าเรา เหมือนเราพอเพียงในการใช้เงินนะค่ะ เหมือนเห็นชัดว่าเราประหยัดจริง ๆ เรามีรายรับรายจ่ายที่เราวางแผนไว้" (จากบทสัมภาษณ์เลย์)

"พี่ก็ช่วยตรงที่ว่า สรุปให้ว่าวันหนึ่งเป็นอย่างนี้ ๆ ไข่ม้อย ไข่ม้อยเป็นยังไง มีปัญหาอะไร อะไรอย่างนี้ ซึ่งเราก็ตอบได้ว่าเออเราไม่มีปัญหา เพราะว่าเรามีการวางแผนการใช้เงินในแต่ละวัน อย่างนี้ ๆ มันก็ทำให้เห็นเหมือนเราก็มั่นใจในการใช้ชีวิตของเรา มันทำให้เห็นภาพรวม" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

"ทำให้เรานึกย้อนกลับไปว่าที่ผ่าน ๆ มา คือเราหาตังได้เยอะมาก แล้วถ้าสมมติถ้าจบ แล้วเรามีเวลามากกว่านี้ แล้วเราทำงานแบบเดิมที่เราเคยทำ เราก็อึดว่ามันก็พอมีตังอยู่บ้าง แล้วก็ช่วงชีวิตที่ผ่านมามันทำให้เห็นว่าเราสามารถจัดระเบียบการใช้ตังของเราได้นะ เหมือนพอได้

คุยแล้วก็ได้ย้อนกลับมาคิดว่า ทำไมเราทำอะไรอยู่ แล้วทำไมตอนนี้เราถึงเป็นอย่างนี้ แล้ว เหตุผลมันคืออะไร ในเรื่องการใช้เงิน" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

3. แนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคล

พลวัตการสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แสดงให้เห็นว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากการพิจารณาประสบการณ์ชีวิตของตน ก่อให้เกิดความหมายของเงินที่สอดคล้องกับสถานการณ์ และครอบคลุมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขในชีวิตของตน ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคลายจากทุกข์ และมีความพร้อมในการเผชิญสถานการณ์ทางการเงินในชีวิตของตนมากยิ่งขึ้น

ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยถ่ายทอดการรับรู้ที่ตนมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แสดงให้เห็นการเคลื่อนที่ของประสบการณ์ตั้งแต่ก่อนเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจนเสร็จสิ้น ซึ่งผู้ศึกษาผลการวิจัยนี้จะสามารถนำผลการวิจัยในส่วนนี้ไปใช้ประยุกต์กับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของตน เพราะผู้ศึกษาผลการวิจัยจะเห็นลักษณะของความทุกข์ภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย และเห็นว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาทั้งที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ว่ามีผลต่อภาวะจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างไร ข้อมูลที่มาจากมุมมองของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเป็นแนวทางที่ผู้ศึกษาผลการวิจัยใช้กำกับหรือออกแบบการทำหน้าที่ของตนในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่มีผลกระบวนการพิจารณาสืบทอดที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏประเด็นที่แสดงกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ 7 ประเด็นใหญ่ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ความทุกข์ก่อนมาเข้ากระบวนการปรึกษา

ก่อนผู้เข้าร่วมการวิจัยมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีมุมมองต่างสิ่งต่าง ๆ รวมถึงเรื่องเงินในลักษณะที่จำกัดอยู่ในโลกของตน มุมมองเช่นนั้นทำให้การพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตจำกัดอยู่เฉพาะความทุกข์หรือความสุขของตน ไม่ครอบคลุมเงื่อนไขตามจริงของสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิต ดังนั้นเมื่อความจริงของสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตอยู่

นอกเหนือขอบเขตของมุมมองที่ยึดถือไว้ ก็ก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน และความพยายามที่จะจัดการสถานการณ์ให้เป็นไปตามที่ตนคาดหวังก็ก่อให้เกิดการปะทะ ขัดแย้งตามมา กลายเป็นปัญหาและก่อให้เกิดความรู้สึกเป็นทุกข์ และที่ผ่านมาผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถหาทางออกจากปัญหาและทุกข์ที่ประสบอยู่ได้ เนื่องจากมุมมองที่จำกัดอยู่ในโลกของตนเช่นนั้น ทำให้การคิดแก้ปัญหาไม่ได้มีทิศทางมุ่งไปสู่ทางออก แต่กลับวนเวียนอยู่กับการคิดคำนึงถึงสภาพปัญหาที่เจอและเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ ทำให้เชื่อว่าปัญหาและทุกข์ของตนไม่มีทางออก ภาวะจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงจมอยู่กับความทุกข์

3.1.1 ทุกข์จากมุมมองที่จำกัด

ก่อนมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะให้ความรู้สึกพอใจหรือมั่นคงปลอดภัยของตนมาใช้เป็นแนวทางในการอยู่ร่วมกับสิ่งต่าง ๆ เช่น ความสัมพันธ์ การเรียน รวมถึงเรื่องเงิน ความหมายของการยุ่งเกี่ยวสัมพันธ์กับเรื่องต่าง ๆ ที่มุ่งตอบสนองความรู้สึกพอใจของตน เมื่อไม่สอดคล้องกับเงื่อนไขของสถานการณ์ที่เข้ามาในชีวิตขณะนั้น ก็ก่อให้เกิดแรงกดดันที่เกิดขึ้นในจิตใจ และส่งออกมาเป็นการกระทำที่ก่อความขัดแย้งตามมา ยกตัวอย่างเรื่องเรียนของเดล การมุ่งความสบายผลักดันให้เดลพยายามเข้าทำงานที่ง่ายเมื่อต้องทำงานกลุ่ม แม้ว่าเดลจะได้ทำงานง่ายแต่เดลก็รู้สึกเป็นทุกข์ มีความกังวลใจต่อความรู้สึกของคนอื่น และคิดวนเวียนกับความด้อยของตน

"เหมือนเวลาเลือกทำหัวข้อ หนูจะชอบเลือกเป็นคนแรก ๆ แล้วเลือกอันที่ง่าย ๆ อันยาก ๆ ก็ปล่อยให้เพื่อนไป...ก็เหมือนเมื่อก่อนมองตรงนี้อยู่แล้วว่ากลัวจะเอาเปรียบเพื่อน พอมาตอนนี้ก็เหมือนอยากทำมากกว่าเดิม หรือว่าเพราะรู้สึกว่าตัวเองด้อยรีเปล่าก็ไม่รู้ อันนี้หมายถึงว่าในกลุ่มสัมมนานะคะ ความรู้สึกที่ว่าตัวเองด้อย" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

การให้ความสำคัญกับความรู้สึกทุกข์และสุขของตน เป็นความหมายตั้งต้นของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานว่ามีมาก่อนเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังที่เกรงรายงานว่าแต่ก่อนมองว่าเงินมีความสำคัญในฐานะสิ่งที่ใช้ซื้อความสุขให้แก่ตัวเองเท่านั้น

"ก็หนูรู้สึกมาตลอดว่าเงินสำคัญ แต่แค่เป็นสำคัญในเรื่องของตัวเอง คือหนูคิดว่า หนูอยากได้อะไร หนูอยากมีอะไร หนูต้องมีเงินเท่านั้น เหมือนซื้อความสุขให้ตัวเองเฉย ๆ" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

และไม่ว่าจะเป็นเรื่องเงินหรือความสัมพันธ์ หรือเรื่องทั้งสองเกี่ยวพันกัน เมื่อให้ความพึงพอใจของตนเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดก็ทำให้ขาดการถึงเงื่อนไขชีวิตของคนที่อยู่รอบตน พอสถานการณ์และคนรอบตัวไม่เป็นดั่งใจ ความปรารถนาให้ผู้อื่นปฏิบัติอย่างตนพอใจก็ก่อให้เกิดแรงกดดันในจิตใจและสัมพันธภาพตามมา ดังที่แอนหยิบยกสิ่งที่เกิดกับสัมพันธภาพในอดีตไว้ว่า

"เพิ่งเข้าใจอะคะ เพราะว่าเมื่อก่อนหนูมีแฟนที่ทำงานหาเงิน อายุเยอะกว่าแล้วแบบจะเครียดเรื่องเงินจะทำงานหาเงิน เราต้องการแค่ความรักจากเค้า เราต้องการให้เค้าใส่ใจ เราต้องการให้เค้ามารับพาเราไปกินข้าวแค่นั้น เราต้องการให้เค้าแบบเป็นแฟน เป็นเจ้าชายในฝัน ซึ่งเค้าทำงานหาเงิน แล้วตอนนั้นเรารู้ว่าเราเอาแต่ใจ หนูนี่นั้นเรามองว่าเค้าผิด ตอนนี้เรามองว่าเราผิด เพราะว่าถ้าเรา หนูคิดนะถ้าเราไม่ใจเท่า คิดได้เหมือนตอนนี้นั้นจะดีมาก" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

3.1.2 การคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็นทุกข์

ผู้เข้าร่วมการวิจัยหาทางออกให้ปัญหาของตนไม่ได้ จากการคิดที่จำกัดอยู่กับเรื่องราวที่เป็นทุกข์และเป็นปัญหา ผู้เข้าร่วมการวิจัยสังเกตกระแสดความคิดของตนขณะคิดถึงปัญหาว่าจะมุ่งไปในทางร้าย และความคิดในทางร้ายก็จะเชื่อมโยงกับความคิดทางร้ายอื่น ๆ อย่างไม่มีทิศทาง กระแสดความคิดจึงหลุดออกไปจากปัญหาที่ตนหยิบขึ้นมาพิจารณาในตอนแรกจึงไม่สามารถหาทางออกจากความทุกข์และปัญหาได้ ดังที่แอนสังเกตกระแสดความคิดทางลบที่เกิดขึ้นขณะคิดแก้ปัญหาคนเดียวในช่วงก่อนที่จะมาเข้ากระบวนการปรึกษา

"หนูรู้สึกได้เลยว่าในตัวหนูมันมีด้านร้ายตลอด มันจะมีแบบเฮ้อ อยู่ดี ๆ เราก็คิดร้าย คิดไม่ดี คิดอะไรก็ไม่รู้" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

กระแสความคิดเวลาคิดถึงปัญหาเพียงลำพังของแอนคล้ายคลึงกับเกรซ เกรซสังเกตว่ากระแสของการคิดคำนึงถึงปัญหาที่ผ่านมาของตน จะวนเวียนอยู่แต่สภาพปัญหาที่ประสบอยู่ไม่ไปไหน

"สิ่งที่เหมือนกันก็คือได้คิดค่ะ ก็คือคิดอยู่ตลอด เวลาคิดกับตัวเองก็คิดเรื่อง คิดปัญหา แล้วตอนนั้นก็คิด ๆ แต่ก็คิดเฉย ๆ ... เพราะว่าอยู่กับตัวเองคนเดียวก็คือคิดไปเรื่อย ๆ ก็คิดนั่นแหละ แต่ก็ไม่ได้ไปต่อค่ะ ก็คือคิดย่ำ ๆ แล้วก็ไม่ได้ไปไหนเลย ไม่ได้ไปต่อเลย" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

ส่วนลิลลี่ก็สังเกตความคิดแก้ปัญหาของตนที่ไม่มีทิศทางหรือเป็นขั้นเป็นตอน ทำให้เชื่อมต่อสิ่งที่คิดออกมาเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาไม่ได้ โดยลิลลี่หยิบยกสถานการณ์ของการพัฒนาวิธีสของตนไว้ว่า

"หนูเอาเป็นเรื่องอีลิสนะคะ เหมือนเวลาหนูอยู่คนเดียวอย่างนี้เหมือนหนูจะคิดเป็นขั้นขึ้นไปค่ะ เหมือนสมมติหนูอยากเจาะจงว่าหนูจะทำพาร์ทสุดท้ายอย่างนี้ แต่หนูก็ไม่ได้คิดว่าแบบ เออทำไมเราไม่ลองมาคิดอันแรกดูก่อนว่ามันจะไปต่อสุดท้ายยังไงอะไรอย่างนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

3.2 ความไม่กล้าเปิดเผยตน

ลิลลี่บรรยายถึงความรู้สึกระมัดระวังตนในการเปิดเผยตนในการมาเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธครั้งแรกไว้ว่า

"ก็จะเป็นเหมือนถ้าเกิดครั้งแรกเหมือนได้เจอกับพี่ครั้งแรก หนูก็ยังไม่กล้าที่จะพูด แล้วก็ยังไม่พูดออกมาไม่หมดนะค่ะ เหมือนหนูก็เพิ่งเจอกับพี่ครั้งแรกใช่ไหมคะ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

ผู้เข้าร่วมการวิจัยมักกล่าวถึงความระมัดระวังตนในการพูดคุยก้าวมาจากประสบการณ์ที่ไม่ดีจากการพูดคุยกับคนทั่วไป และติดกลายเป็นความคุ้นเคย ประกอบกับไม่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาก่อน ก็ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่รู้ว่าตนต้องปฏิบัติตนใน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเช่นใด ก็ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกประหม่ากับการมาเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในครั้งแรก เช่นที่เลยและอารีเล่าตามลำดับดังนี้ว่า

"ก็ตอนแรกที่ยังไม่ได้มาคุยนะค่ะ ก็รู้สึกแบบแอบเครียดนิดนึงค่ะ เพราะเป็นคนที่ไม่ค่อยชอบพูด ไม่ค่อยชอบเล่าอะไรให้ใครฟังด้วย ก็กลัวว่าจะพูดอะไรได้รีไปเล่า จะพูดอะไรได้เยอะมั๊ย" (จากบทสัมภาษณ์เลย)

"หนูไม่เคยพูดคุยกับนักจิตวิทยาเลยตลอดชีวิต อันนี้เป็นครั้งแรกเลย ทำให้หนูรู้สึกเกร็ง ตอนที่มาคุยกันครั้งแรก แต่ก็ไม่ได้เกร็งขาดแบบเกร็งเกร็งนะคะ แต่ก็มีบ้าง แบบจะต้องโดนถามอะไรยังไง ไปถึงต้องทำตัวยังไง" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

3.3 ความประทับใจต่อนักจิตวิทยาการศึกษา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกประทับใจกับการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา ทำให้รู้สึกเชื่อมั่นและอยากนำเรื่องที่เป็นปัญหาหรือเป็นทุกข์มาปรึกษากับนักจิตวิทยาการศึกษา ความรู้สึกประทับใจที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อนักจิตวิทยาการศึกษาจากการให้นักจิตวิทยาให้อิสระในการบอกเล่า ในขณะที่เล่านี้นักจิตวิทยาไม่ตัดสินสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเล่าทั้งในด้านภาษาและความคิด ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกผ่อนคลายที่จะบอกเล่าสิ่งที่อยู่ในใจออกมาอย่างเต็มที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถเล่าเรื่องต่าง ๆ ที่เชื่อมโยงต่อกันได้อย่างเสรี โดยนักจิตวิทยาไม่จำกัดขอบเขตหรือประเด็นในการเล่า ไม่ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเล่าเรื่องอะไรออกมา นักจิตวิทยาการศึกษาก็รับฟังทุกอย่างอย่างตั้งใจ สีนัยและท่าทางระหว่างที่ฟังก็แสดงออกถึงการคิดพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วน ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกว่าเรื่องราวของตนเองมีความสำคัญและได้รับความสนใจ

แม้ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเห็นว่านักจิตวิทยาการศึกษารับฟังอย่างครุ่นคิดพิจารณาไปด้วย แต่นักจิตวิทยาการศึกษาก็ไม่ใช้ความคิดหรือความรู้สึกส่วนตัวโต้แย้งหรือแทรกเรื่องให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังเล่าอยู่เลย ในทางกลับกันนักจิตวิทยาการศึกษาแสดงความเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อเรื่องราวนั้นอยู่เสมอ คำพูดที่นักจิตวิทยาใช้มีความตรงกับสิ่งที่อยู่ในใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นอย่างมาก จนบางครั้งคำพูดของนักจิตวิทยาก็ตรงกับประสบการณ์ในส่วนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถหาคำหรือเรียบเรียงออกมาเป็นคำพูดได้ จากความรู้สึกปลอดภัยและเชื่อมั่นในความเข้าใจและ

ยอมรับที่นักจิตวิทยามีต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ประกอบกับคุณวุฒิและวัยวุฒิที่น่าเชื่อถือของนักจิตวิทยา ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกเชื่อมั่นว่านักจิตวิทยาการศึกษามีคุณสมบัติที่เป็นที่ปรึกษาให้ตนได้

3.3.1 ความรู้สึกว่ามีอิสระที่จะเล่าอย่างเต็มที่

ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับรู้นักจิตวิทยาการปรึกษาให้อิสระในการบอกสิ่งที่ตนกำลังคิด และรู้สึกอยู่ได้อย่างเต็มที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงสามารถถ่ายทอดสิ่งที่ปรากฏขึ้นมาใหม่ในใจได้เสมอ ดังที่อารีเล่าว่า

"คือพี่ก็ให้อิสระกับเรา เราอยากพูดคุยเรื่องอะไรก็พูดไปเลย จะไม่ต้องเป็นเรื่องนี้ หรือเรื่องนั้นตลอดเวลา เราอยากพูดอะไรก็สามารถพูดได้ตลอด" (จากบทสัมภาษณ์ อารี)

ลิลลียกตัวอย่างของการบอกเล่าความคิดแง่มุมต่าง ๆ ของตนที่มีต่ออาจารย์และเพื่อนร่วมสาขาได้อย่างเต็มที่ ทำให้ในขณะที่บอกเล่านั้นลิลลี่ก็ได้พิจารณาความคิดที่ตนมีต่อเรื่องดังกล่าวไปด้วย

"บางเรื่องหนูก็ไม่สามารถจะพูดกับเพื่อนได้อย่างเช่นครั้งล่าสุด ครั้งสุดท้ายที่ได้คุยกับพี่ เรื่องเพื่อนที่เป็นลูกรักครูอย่างนี้ ถ้าหนูไปพูดกับคนอื่น คือหนูก็ไม่ได้กล้าพูดนะค่ะ เหมือนมีอะไรในใจหนู หนูก็พูดออกมาได้หมดกับพี่ เหมือนหนูก็ได้คิดอีกด้วยค่ะว่า เออ เนี่ย ถ้าหนูคิดแสบกหนูก็จะเป็นอย่างนี้นะ ถ้าเกิดหนูคิดแสบมันก็จะแบบเป็นอีกแบบนึง ประมาณนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

เดลบันทิกไว้ในบันทึกประจำวันถึงกระแสของเรื่องที่เดลหิบบยกขึ้นมาสนทนากับนักจิตวิทยาการปรึกษาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งเดลสามารถหิบบยกเรื่องใด ๆ ก็ได้ที่อยู่ในความสนใจขณะนั้น และเรื่องต่าง ๆ ที่ถูกหิบบยกก็เชื่อมโยงกันอย่างเสรี ไม่ถูกจำกัดขอบเขตหรือประเด็นในการเล่า กระแสของการเชื่อมโยงก็นำเรื่องไปสู่การปรึกษาเพื่อหาทางออกและทำความเข้าใจกับความทุกข์ที่เข้ามาสู่ชีวิตเดลในช่วงนั้น

"เปิดเรื่องด้วยประเด็นสด ๆ ร้อน ๆ แต่เข้าเลยคือเรื่องการเมืองที่ (ชื่อพรรคการเมืองที่ 1) ประกาศแคนดิเดตว่าให้ใครเป็นนายก ก็คุยไปเรื่อยว่าชอบใจพรรคไหนอะไรยังไง คือจริง ๆ อยากให้ (ชื่อพรรคการเมืองที่ 2) ได้แหละ แต่ด้วยอะไรหลาย ๆ อย่างเลยคิดว่าไม่น่าจะได้ คนส่วนใหญ่ที่ชอบก็พวกวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ตอนต้น ๆ อะ คิดว่านะ แล้วคุยไปคุยมานันก็เชื่อมกับตลาดหุ้นก็คุยเรื่องงานสัมมนาต่อไปเลย ก็คือรู้สึกโอเคกับกลุ่มมากขึ้น ดูตัวเองได้ทำอะไรมากขึ้นเพราะได้ตอบคำถามตอนพรีเซนต์ไป แคนนี่ก็ดีใจละ 555555 ไป ๆ มา ๆ ก็คุยเรื่องเพื่อนว่าเพื่อนกลุ่มที่อยู่ด้วยเป็นยังไง คุยถึงตอนที่ทำงานกลุ่มด้วยกันแล้วไปเทียบกับกลุ่มอื่นว่ากลุ่มอื่นเครียดเกิน ทำละกตดัน อึดอัด กลุ่มตัวเองดีสุดละอยู่ด้วยแล้วสบายใจ เพื่อนเก่งด้วย 555555 คุยกันได้หลายเรื่องเพราะความสนใจไปแนว ๆ เดียวกัน แล้วก็ให้คำปรึกษากันได้หลายเรื่อง แล้วแต่ที่เราจะปรึกษามั้ยนั่นแหละ" (จากบันทึกประจำวันของเค)

3.3.2 นักจิตวิทยาการศึกษารับฟังทุกเรื่อง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยพบว่านักจิตวิทยาการศึกษารับฟังเรื่องต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเล่าอย่างตั้งใจ และรับฟังอย่างเต็มที่ คือ ความตั้งใจในการรับฟังของนักจิตวิทยาการศึกษาคงจ่ออยู่กับเรื่องราวของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเต็มที่ ไม่แสดงความคิดหรือความรู้สึกส่วนตัวแทรกเรื่องที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังเล่าอยู่ ดังที่มาลีเล่าถึงการพร้อมรับฟังทุกเรื่องราวอย่างไร การต่อต้านของนักจิตวิทยาการศึกษา

"ก็คือเหมือนแบบว่าเราเล่าอะไรให้ฟัง พี่ก็รับฟัง แล้วก็ไม่ได้มีปฏิกิริยาที่ต่อต้านกับสิ่งที่เราเล่า ก็รับฟังเฉย ๆ ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

ท่าทีในการฟังของนักจิตวิทยาการศึกษาทำให้เกรชมองว่านักจิตวิทยาการศึกษาพร้อมที่จะรับฟังความทุกข์ที่เกรชเก็บไว้ในใจ

"ปกติไม่ค่อยได้เล่าไม่ค่อยได้ระบายอะไร พอมีพี่ได้เข้ามาคุยกับพี่ก็รู้สึกว่าเขาเออ มันมีคนที่ยอมรับฟังเราระบายอะไรอย่างนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์เกรช)

อารีพิจารณาว่านักจิตวิทยาการศึกษามีคุณวุฒิและวิญญูที่นาเชื่อถือ การรับฟังของนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงมีความหมายของการยอมรับในมุมมองของอารีด้วย การรับฟังของนักจิตวิทยาจึงทำให้อารีรู้สึกคลายจากความไม่มั่นใจและสงสัยในความคิดของตนเอง

"มันพอเล่าเรื่องอะไรไป มีคนฟังอย่างนี้นั่นก็โล่งโดยปกติอยู่แล้วสำหรับความคิดหนูนะ คือพี่ฟัง พี่เป็นผู้ใหญ่ คือพี่เป็นคนที่เป็นคนที่เป็นคนที่มีตรรกะมีความคิดเข้าท่าเข้าทาง เป็นคนที่เปิดกว้างค่ะ ไม่ใช่แค่จำกัความคิดอย่างเดียว มันทำให้รู้สึกว่าคนที่มีความคิดมีเหตุผลมีผลมารับฟังเรารู้สึกว่ามันโอเค ดีกว่าเราไปแล้วให้ใครฟังก็ไม่รู้เค้าฟังหวนลม เค้าไม่รู้เค้าไม่สามารถคิดอะไรเหมือนขมวดปมอะไรให้เราได้เลย คือฟังอย่างนี้นั่นโอเคกว่า" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

3.3.3 ความรู้สึกอุ่นใจจากท่าทีที่สงบและต้อนรับของนักจิตวิทยาการปรึกษา

การแสดงออกทั้งทางสีหน้า ท่าทาง และคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาก่อให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ยินดีที่จะลดความระมัดระวังที่ใช้อย่างคุ้นเคยลงได้ และเชื่อมั่นว่าจะได้รับทางออกจากปัญหาที่ทำให้ตนรู้สึกติดลบไป ทำให้พร้อมที่จะนำเรื่องที่อยู่ในใจมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาต่อไป ดังที่ลิลลี่เล่าถึงคำพูดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ ซึ่งมีทั้งความเป็นหลักการควบคู่ไปกับถ้อยคำที่เข้ากับประสบการณ์ของลิลลี่ ทำให้มองว่าการสนทนามีทั้งสาระควบคู่ไปกับการยอมรับและเข้าใจ

"เหมือนได้ทั้ง เหมือนคำพูดของพี่ มีทั้งคำพูดหลักการ คำพูดแบบทั่วไปที่เหมือนไม่ใช่แบบอาจารย์หรือว่าเด็กมาคุยกัน เหมือนพี่ก็ใช้คำพูดที่เหมือนที่หนูใช้ด้วยค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

ความรู้สึกของลิลลี่สอดคล้องกับที่เลย์เล่าถึงท่าทีของนักจิตวิทยาการปรึกษา เลย์มองว่าท่าทีที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแสดงออกนั้นแสดงออกถึงการคิดพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนควบคู่ไปกับทำให้รู้สึกอบอุ่นและมั่นคง ท่าทีดังกล่าวเอื้ออำนวยให้เลย์รู้สึกเชื่อมั่นที่จะปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา

"อาจจะด้วยเหมือนบุคลิกที่แบบว่าดูสุ่มๆ ดูแบบ ดูอบอุ่น...ก็เหมือนเค้าว่าจะไม่
เครียดไปกับเรา เหมือนเค้าดูเย็น ใจเย็น แล้วก็เหมือนน่าจะให้คำแนะนำเราได้"
(จากบทสัมภาษณ์เลย)

ส่วนแอนเล่าถึงท่าทีของนักจิตวิทยาการปรึกษาแสดงออกต่อความทุกข์ของแอน
การแสดงออกถึงการยินดียอมรับต่อมุมมองที่แอนพิจารณาตนเอง ท่าทีนั้นช่วยคลายความ
สงสัยที่แอนเคยมีต่อตนเองลง และเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

"ก็คือปฏิกิริยาของพี่ค่ะ เวลาหนูบอกว่า หนูก็ปกติ พี่ก็ยิ้ม พี่ไม่ได้แบบสวนทางกับ
สิ่งที่หนูต้องการ พี่ก็บอกว่ามันก็จริงอะ บอกว่าปกติ คือคำพูดของพี่ หรือสีหน้าแว
ตาของพี่ ก็ตอบหนูได้เหมือนกันว่าหนูปกตินะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

3.3.4 คำพูดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ตรงกับใจ

คำพูดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ตอบสนองต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย มีความตรงกับสิ่งที่
อยู่ในใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังที่คริสอธิบายถึงคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ตรงกับ
อารมณ์และนิสัยใจคอของคริส

"บางทีพี่ก็มีคำตอบที่ ส่วนใหญ่เวลาที่คริสพูดอะไรแบบนี้ พี่ค่อนข้างที่จะพูดว่าคริส
คิดแบบนี้ มันจะเป็นสิ่งที่แบบ ในเชิงอารมณ์ร้อนเพราะว่าพี่รู้ว่าหนูเป็นคนอารมณ์
ร้อน แล้วสิ่งที่พี่ถาม เออ มันตรงกับอารมณ์ มันตรงกับนิสัยของหนูประมาณนี้ค่ะ"
(จากบทสัมภาษณ์คริส)

แอนกล่าวถึงความรวดเร็วในการหาคำมาใช้ ซึ่งเอื้ออำนวยให้แอนย้อนกลับย้อนกลับ
มาพิจารณาสิ่งที่ตนเพิ่งเล่าออกไปได้ทันที

"ถ้าปฏิกิริยาของพี่ พี่ก็คือคน ๆ หนึ่งที่มีสำนวนที่เยอะมาก...หนูสังเกตว่าสำนวนของ
พี่มันช่วยให้เราคิดได้เหมือนกันนะค่ะ การเอาสำนวนเข้ามาใช้ มันมหัศจรรย์ตรงที่ว่า
หนูพูดอะไรออกไปอย่างนี้ อยู่ดี ๆ พี่ก็นึกสำนวนออกได้ในทันทีที่อะไรอย่างนี้ หนูก็
เลยรู้สึกประทับใจในตรงนี้ด้วย ในการเจอกับพี่ครั้งแรกค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

คำพูดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้สื่อตรงกับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นอย่างมาก จนบางครั้งคำพูดของนักจิตวิทยาก็ตรงกับสิ่งที่อยู่ในประสบการณ์แต่ไม่สามารถหาคำหรือเรียบเรียงออกมาได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจประสบการณ์ของตนชัดเจน ดังที่เดลเล่าว่า

"บางทีก็เหมือนคำถามเข้าใจหนูมากกว่าตัวหนูเองอีก เพราะเหมือนแบบ พอพูด ะ มาถามคำถามนี้มา หนูก็คิดว่าไอ้ที่เราพูดไปมันก็ออกแนวนี้นี่น่าจะอะไรประมาณนี้ค่ะ เหมือนเป็นคำที่อธิบายเข้าใจกว่าที่หนูรู้สึก บางทีหนูรู้สึกอย่างนี้ แต่พูดไม่ถูก แต่พี่พูดคำนี้มาก็เออใช่ะไรอย่างนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

3.3.5 การได้รับความเข้าใจและยอมรับเสมอ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกประทับใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษาฟังอย่างเต็มที่และเข้าใจประสบการณ์ภายในที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อเรื่องราวนั้น ดังที่อารีเล่าถึงความเข้าใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่อแนวคิดที่ตั้งใจจะสื่อไปในเรื่องที่เล่า

"มันรู้สึกว่ ฟังอะ แล้วเค้าเข้าใจ เค้าเข้าใจตรรกะเหตุผลที่เราจะสื่อว่ามันเป็นอย่างนี้เพราะอะไร ยังไง" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

ความเข้าใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษามีต่อผู้เข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่ได้จำกัดเฉพาะเรื่องที่เล่าออกมาเท่านั้น แต่ยังครอบคลุมถึงอารมณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังมีอยู่ในขณะที่เล่าด้วย แอนสังเกตได้จากนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถแสดงออกอย่างสอดคล้องกับอารมณ์ความรู้สึกของแอน

"ทุกเรื่องเหมือนพี่เปิดรับหนูทุกเรื่อง มันเลยทำให้หนูสบายใจที่จะบอกพี่ได้ทุกเรื่องค่ะ เจอครั้งแรกหนูก็จะรู้สึกว่าเราต้อง เหมือนเราก็ต้องทดสอบพี่เหมือนกันว่าพี่จะแบบตอบสนองหนูยังไง แบบว่าตอบสนองในที่นี้คือ พี่จะรับสิ่งที่หนูพูดยังไง ให้ความคิดเห็นยังไง หรือจะตอกย้ำหนูหรือจะใส่คำพูดอะไรที่ทำให้หนูันทอนลงรีเปลา แต่ไม่มีค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

การรับรู้ว่าคุณจิตวิทยาการปรึกษาสามารถเข้าใจสิ่งที่เดลออยากจะสื่อได้โดยไม่ต้อง
เพ่งความสนใจกับเรื่องความถูกต้องของการใช้คำพูด ทำให้เดลอรู้สึกผ่อนคลายและพร้อมที่จะ
เล่าสิ่งที่อยู่ในใจของตนอย่างเต็มที่เช่นกัน

"ก็เหมือนแบบไม่ต้องอธิบายอะไรเยอะ ถ้าไปเทียบกับเล่าให้คนอื่นฟังมันก็แบบ
เหมือนกับต้องสาธยายไปเรื่อยให้เค้าเข้าใจเราอย่างนี้ค่ะ...เพราะต้องอธิบายเยอะก็
กลายเป็นเหมือนไม่อยากจะเล่าแล้วค่ะ แต่พอไม่ต้องอธิบาย เราก็เล่าที่เราอยากจะ
เล่าก็ได้ เออ เค้าเข้าใจเราอยู่" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

3.3.6 ความเชื่อมั่นในความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษา

ความรู้สึกพึงพอใจที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยา และการ
คำนึงถึงคุณวุฒิและวิวุฒิของนักจิตวิทยา ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกเชื่อมั่นในความรู้และ
ความสามารถของนักจิตวิทยาการปรึกษาในการทำงานช่วยเหลือทางด้านจิตใจ ดังที่ลิลลี่
แอน และอารี อธิบายตามลำดับ ถึงความเชื่อที่ตนมีต่อนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังนี้

"คือการคุยกันบางทีหนูด้วยความที่หนูเป็นเด็กค่ะ หนูก็คิดได้แค่นี้ แสบ ๆ แต่พอ
ได้คุยกับพี่ พี่ก็โตกว่า มีการศึกษาที่สูงกว่า ได้เจออะไรมากมายกว่าหนู" (จากบท
สัมภาษณ์ลิลลี่)

"คือหนูพูดอะไรไป พี่จะคิดลำนวนได้เร็วมาก หนูก็เลยตั้งคำถามว่าพี่จำได้ยังไง ถ้า
เป็นหนูหนูจำไม่ได้ แต่พี่ผ่านอะไรมาเยอะมากกว่าหนู หนูก็คิดว่าพี่เรียน พี่อะไร
อย่างนี้" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

"ด้วยความที่เป็นนักจิตวิทยาปรึกษา หนูคิดว่ามาปรึกษาอย่างน้อยเราต้องได้คำตอบ
กลับไป ค่ะแล้วก็จัดการกับปัญหาหรือสิ่งกวนใจต่าง ๆ ที่เราอาจจะยังไม่สามารถให้
คำตอบกับเราได้ หรือเรายังตัดสินใจเองไม่ได้ ก็เหมือนกับแบบ เค้าก็เป็นตัวเชื่อมให้
เรามองในมุมอีกมุมหนึ่งของเรา แล้วก็ช่วยจัดการแก้ไขปัญหาดังต่าง ๆ ได้มากขึ้น" (จาก
บทสัมภาษณ์อารี)

3.3.7 ปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ทุกเรื่อง

ความเชื่อถือในคุณวุฒิของนักจิตวิทยาการปรึกษา และความพึงพอใจต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา ดังที่লেখ์กล่าวถึงการได้ปรึกษาเรื่องราวต่าง ๆ ไว้ว่า ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อมั่นว่าสามารถปรึกษาทุกเรื่องกับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้ ดังที่ ลิลลี่และอารีอธิบายถึงความเชื่อมั่นว่านักจิตวิทยาการปรึกษามีคุณสมบัติที่เป็นที่ปรึกษาให้ตนได้ว่า

"ก็คือเหมือนหนูไม่รู้ว่ามี เป็นอาจารย์หรือว่าจะไอย่างนี้ คือหนูก็ไมรู้รายละเอียดนะค่ะ คือที่ไม่ใช่เด็กก็เพราะว่าคือพี่มีความคิดที่แบบโต ที่หนูคิดว่าเหมือนหนูได้คุยกับเพื่อนคนนึง คือเหมือนหนูสามารถปรึกษาได้ทุกเรื่องที่หนูกำลังคิดอยู่ บางเรื่องคือหนูก็ไม่สามารถจะพูดกับเพื่อนได้ด้วย" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

"ก็พี่ใจดีค่ะ เป็นคนที่ไม่ดุ น่ารักค่ะ ขนาดมาสายครึ่งชั่วโมง พี่ก็ยังควบคุมอารมณ์ไมด์ุหนูได้ ค่ะ แล้วก็รับฟังโอเค ช่วยเราจัดการแก้ปัญหา หรืออะไรที่เราสงสัยสับสนมีงง พี่ก็จะช่วยเคลียร์ให้ อาจจะเป็นเพราะว่าหนูไม่รู้เรื่องหรือจะไอย่างนี้ก็ตาม พี่ก็จะช่วยให้กระจ่างให้เห็นภาพมากขึ้นพี่ก็จะวาดภาพขึ้นกระดาน มีครั้งนึงที่ทำให้ดู โอเคเรารู้สึกว่าเป็นระบบ เป็นแมปอะไรอย่างนี้ดี อย่างนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

และলেখ์บอกเล่าว่าตนสามารถปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตกับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้

"ก็เหมือนได้พูดคุยเรื่องราวชีวิตของตัวเอง เหมือนได้ปรึกษาเรื่องราวที่มีปัญหาต่าง ๆ" (จากบทสัมภาษณ์লেখ์)

3.4 ผู้เข้าร่วมการวิจัยมาปรึกษาด้วยความเต็มใจ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากระบวนการปรึกษาด้วยความเต็มใจ ทั้งเต็มใจที่จะมาเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาอย่างต่อเนื่อง และเต็มใจที่จะนำเรื่องที่ผ่านเข้ามาในชีวิตมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกเต็มใจที่จะนำเรื่องที่เป็นปัญหาหรือเป็นทุกข์มาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษามากกว่าคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ความรู้สึกเต็มใจนี้มาจากความรู้สึก

ปลอดภัยจากการถูกตัดสินด้วยความรู้และความคิดเห็นส่วนตัวของผู้ฟัง และความเชื่อมั่นว่า นักจิตวิทยาให้ความสำคัญและพร้อมรับฟังทุกเรื่องราว มีความสามารถเพียงพอที่จะเป็นช่วยผู้เข้าร่วม การวิจัยหาทางออกให้กับปัญหาที่พบได้

3.4.1 ความยินดีที่จะมาปรึกษาอย่างต่อเนื่อง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยพร้อมจะยุติการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ หากพบว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่น่าพึงพอใจ เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย พบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาพร้อมเข้าใจและยอมรับผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างเต็มที่ ท่าทีของ นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกปลอดภัยและผ่อนคลายในการมาพบ นักจิตวิทยาการปรึกษา จึงรู้สึกยินดีที่จะมาเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ อย่างต่อเนื่อง ดังที่อารี แอน และคริสตอธบายถึงความสมัครใจในการเข้าร่วมกระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไว้ดังต่อไปนี้

"มันเหมือนว่าเวลาพูดคุยมันจะไม่เกร็งกับพี่ ก็พูดคุยได้ แต่ถ้าพี่ดูหรือว่าเคร่งเมื่อไหร่ ก็จะไม่โอเค มันทำให้เราแบบฉั่น อาจจะทำให้เราแบบ ฉั่นจะต้องมาคุยปรึกษาอีกแล้ว เหมอ มันทำให้เราไม่อยากจะมา ไม่อยากจะคุย มันก็จะเป็นประมาณนี้ ถ้ารู้สึกไม่ดี" (จาก บทสัมภาษณ์อารี)

"พอเข้ามาได้ทำกิจกรรมก็รู้สึกว่าจะแบบเปิดรับ ไม่ แค่ว่าเรียกว่าอะไร ไม่ทำให้หนู รู้สึกจิตตกหนักไปมากกว่านี้ เหมือนพี่จะเป็นคนอีกคนหนึ่งที่จะคอยรับสารที่เป็น ความทุกข์จากหนูค่ะพี่ แล้วก็เหมือนหนูเชื่อใจและไว้วางใจ พอคุยกันครั้งแรกแล้ว สามารถที่จะคุยในครั้งต่อไปได้เรื่อย โดยที่เราไม่รู้สึกลึกคิดว่าเราไม่อยากจะมา ไม่อยาก พบไม่อยากจะเจอ แต่เรารู้สึกว่า ไม่ได้รู้สึกว่าจะอยากจะมาขนาดนั้นนะคะ แต่แค่ ว่า มันไม่ได้อัดอัดนะค่ะพี่ มันสามารถมาด้วยหน้าที่ด้วยข้อตกลงอะไรก็ได้แล้วแต่ได้ โดยที่ เราไม่อึดอัด" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

"ก็เพราะว่าเหมือนเรา เหมือนมันระลึกอยู่ในใจว่า โอเค เรามาเหมือนเป็นมันไม่ใช่ เหมือนหน้าที่มันเหมือนเป็นงานอดิเรก คือหน้าที่การงานมันอาจจะเป็นสิ่งที่ไม่

อยากทำ แต่งานอดิเรกมันเป็นสิ่งที่เราอยากทำ อยากมา อยากพูด อะไรใช้มัยคะ
อยากเล่าอะไรอย่างนี้" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

3.4.2 ความตั้งใจนำเรื่องในชีวิตมาปรึกษา

เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยพบเจอประสบการณ์ที่ปรึกษาคนทั่วไปไม่ได้ เพราะเรื่องที่เล่า
อาจกระทบจิตใจของผู้ฟัง หรือส่งผลร้ายต่อความสัมพันธ์กับคนรอบตัวได้ ความเชื่อมั่นว่า
นักจิตวิทยาการปรึกษาพร้อมยอมรับและเป็นที่ปรึกษากับทุกเรื่องได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย
เก็บเรื่องราวที่เจอในชีวิตมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา ดังที่ลิลลี่เล่าว่า

"ก็เหมือนแบบเรื่องครูอย่างนี้ ครูเป็นอย่างนั้นนะ เออ ครูแบบร้ายอะไรอย่างนี้
แล้วก็เพื่อนอีก ลูกรักอีก มันหลาย ๆ อย่าง เหมือนบางทีบางเรื่องหนูก็ไม่อยากจะ
พูดกับที่บ้าน แล้วพอได้มาคุยกับพี่ คือแต่ละครั้งมันก็ผ่านมาหลายวันใช้มัย ก็ได้เก็บ
มาหลายเรื่อง แต่พอได้คุยกับพี่ ก็ได้พูดออกอะไรอย่างนี้คะ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

ช่วงที่แอนเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นช่วงที่แอนกำลังถูก
รุมเร้าด้วยปัญหาต่าง ๆ การเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาช่วยให้แอนประคับประคองจิตใจ
ของตนเองให้ฝ่าฟันความยากลำบากมาได้เรื่อย ๆ การเล็งเห็นประโยชน์ที่จะได้รับจาก
กระบวนการปรึกษาฯ ทำให้แอนเก็บเรื่องราวสำคัญที่ตนพบเจอมาปรึกษากับนักจิตวิทยา
การปรึกษาอยู่เสมอ

"การคุยกับพี่เข้าไปมีส่วนมาก ๆ ค่ะ ไม่น้อยนะ เพราะว่าอย่างที่เคยบอกตอนต้นว่า
ถ้าหนูไม่ได้คุยกับพี่ หนูจะแย่กว่านี้ในทุก ๆ เรื่อง การคุยกับพี่มันทำให้หนูมีเพื่อน
มันทำให้หนูคิดว่าหนูจะมาพูดอะไรกับพี่ดี มันทำให้หนูมีคำพูดที่ว่าพี่หนูคิดอย่างนี้
มันใช้มัย พี่หนูรู้สึกอย่างนี้ หนูไปเจอเรื่องราวอย่างนี้ หนูอยากจะเก็บเอามาพูดกับ
พี่" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

เรื่องราวที่เตรียมไว้จะถูกตั้งใจหยิบยกขึ้นมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา และ
เรื่องราวนั้นมักจะเชื่อมโยงไปถึงเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและสำคัญกับชีวิต กลายเป็นเรื่องที่ถูก
หยิบยกขึ้นมาปรึกษาโดยไม่ตั้งใจมาก่อน ดังที่เลย์เล่าว่า

"ก็มีบางเรื่องที่แบบว่าก่อนที่จะมาคุยก็อยากเล่า แล้วก็มีเรื่องที่แบบเกิดขึ้นระหว่างคุยเลยคะ" (จากบทสัมภาษณ์เลย)

3.4.3 ความสบายใจที่จะปรึกษานักจิตวิทยา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยพบประสบการณ์ที่ไม่ดีจากการทำความทุกข์ไปปรึกษาคนรอบตัว อาทิ คนใกล้ชิดรู้สึกเครียดเมื่อรู้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังประสบปัญหา ใช้ประสบการณ์ในอดีตมาตัดสินนิสัยใจคอของผู้เข้าร่วมการวิจัย ใช้ความรู้และความคิดเห็นของตัวเองมายัดเยียดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อตาม และหากผู้ฟังเห็นว่าไม่ใช่เรื่องที่ตนให้ความสำคัญก็จะไม่ใส่ใจรับฟังเรื่องที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการเล่า ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมักใช้ความระมัดระวัง และรู้สึกอึดอัดเมื่อพูดคุยเรื่องที่เป็นทุกข์กับคนรอบตัว และมักเลือกที่จะเก็บเรื่องนั้นไว้กับตัวมากกว่าที่จะปรึกษาใคร

เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้เข้าร่วมการวิจัยพบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาใส่ใจและให้ความสำคัญกับความทุกข์และปัญหาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยบอกเล่าเสมอ และนักจิตวิทยาการปรึกษาก็ให้มุมมองที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อเรื่องของตนเป็นศูนย์กลางในการสนทนา และเมื่อคำนึงถึงประสบการณ์ทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา รวมถึงการไม่มีความสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดหรือเป็นส่วนตัวกับนักจิตวิทยาการปรึกษา ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงเห็นว่านักจิตวิทยาไม่มีส่วนได้ส่วนเสียต่อปัญหาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยประสบอยู่ เรื่องที่เล่าไปจึงไม่น่าจะกระทบจิตใจของนักจิตวิทยา และนักจิตวิทยาการปรึกษาก็พร้อมที่จะรับฟังทุกเรื่องราวเสมอ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงรู้สึกปลอดภัย และมั่นใจว่าตนสามารถนำทุกเรื่องที่พบเจอมาปรึกษานักจิตวิทยาได้

3.4.3.1 ความไม่กังวลว่าจะกระทบจิตใจนักจิตวิทยาการปรึกษา

ผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อมั่นว่าการบอกเล่าปัญหาหรือเรื่องที่กำลังเป็นทุกข์จะไม่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของนักจิตวิทยาการปรึกษา เพราะเชื่อมั่นในความสามารถและประสบการณ์ตามวิชาชีพของนักจิตวิทยาการปรึกษา และนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ได้มีสายสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้เข้าร่วมการวิจัย จึงไม่มีเหตุที่จะได้รับ

ผลกระทบจากเหตุการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเล่า ผู้เข้าร่วมจึงรู้สึกสบายใจที่จะบอกเล่าความทุกข์ของตนแก่นักจิตวิทยาการศึกษามากกว่าคนรอบตัว โดยเฉพาะคนในครอบครัว ดังที่เลยและมาลีโอธิบายว่า

"ก็มันรู้สึกเหมือนมันก็ที่บอกค่ะ ว่ามันรู้สึกอึดใจ มันเหมือนไวใจ เล่าได้ทุกเรื่องอย่างนี้ค่ะ เหมือนแบบว่าถ้าหนูเล่าให้คุณพ่อคุณแม่ฟังก็อาจจะทำให้เครียดรีเปล่า คุณพ่อคุณแม่เครียดอะไรอย่างนี้" (จากบทสัมภาษณ์เลย)

"เหมือนแม่กับเพื่อนอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา บางอย่างที่เราพูดไปมันอาจกระทบจิตใจของเค้ารีเปล่า เพราะว่าเค้าอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา สำหรับที่เราไม่ได้รู้จักกัน บางเรื่องที่เราพูดไปมันไม่ได้เกี่ยวกับพี่เลยอะไรอย่างนี้ เราก็ไม่ต้องห่วงว่ามันจะไปกระทบจิตใจของพี่รีเปล่า" (จากบทสัมภาษณ์มาลีโอ)

เดลได้ยกตัวอย่างจากเรื่องความไม่สบายใจที่เพื่อนสนิทยืมเงินไปแล้วไม่คืนตามกำหนดว่า

"อย่างเรื่องยืมเงินอย่างนี้ค่ะไม่ได้บอกที่บ้าน เพราะอย่างแบบว่าก่อนหน้านี้มันเหมือนหนูไม่แน่ใจว่าเคยบอกไปรียังว่าเคยให้คน ๆ ยืมไปแล้ว แล้วก็โดนด่าไปแล้วรอบหนึ่ง ถ้ามารอบนี้อีก ก็เนี่ยค่ะ แล้วก็ถ้าเกิดไปเล่าให้เพื่อนคนอื่นฟังก็เหมือนขายเพื่อนตัวเองให้คนอื่นฟัง ก็เลยแบบ จะเล่ากับใคร" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

3.4.3.2 เรื่องที่เล่าออกไปได้รับความใส่ใจเสมอ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกว่าการที่ตนเล่าทุกเรื่องจะได้รับความใส่ใจและเห็นความสำคัญอย่างเต็มที่จากนักจิตวิทยาการปรึกษาเสมอ ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยสัมผัสความใส่ใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาทั้งจากคำพูดและสีหน้าแววตา ดังที่เลยบรรยายถึงการแสดงออกของนักจิตวิทยาการปรึกษาไว้ว่า

"ก็พี่ก็เหมือนอยากรู้เรื่องเกี่ยวกับเรื่องราวชีวิตของหนู...ก็ลักษณะท่าทางในการมอง การคุย แล้วก็เหมือนพอหนูตอบก็ถามต่อ หนูตอบพี่ก็ถามต่อเรื่อย ๆ ...ก็เหมือนพี่ก็จะมองตลอดค่ะ เหมือนแบบว่าสนใจ สายตาแบบสนใจ" (จากบทสัมภาษณ์เลย)

ลิลลี่เปรียบเทียบว่าต่างจากการเล่าให้คนรอบตัวฟัง ซึ่งลิลลี่ไม่อาจแน่ใจได้ว่าผู้ฟังจะให้ความสนใจอย่างเต็มที่เพียงใด

"ถ้าหนูจะไปเล่าเรื่องที่แบบหนูไม่โอเค เหมือนมันสนิทมันก็สนิทนะค่ะพี่ แต่บางเรื่องหนูก็ไม่อยากจะเล่า เหมือนเค้าก็ไม่ได้ให้หนูเต็มร้อยประมาณนั้น" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

แอนมองว่าความใส่ใจของนักจิตวิทยาการปรึกษามาจากจิตใจที่ให้ความสำคัญ เปิดรับ กับความทุกข์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างแท้จริง ไม่นึกวนเวียนอยู่กับความทุกข์ของตนเหมือนที่เกิดขึ้นกับแอนเวลาที่มีคนปรึกษา

"ชอบเค้าเรียกว่าอะไรนะ ชอบความสบายใจ ชอบความจริงใจ คือหนูคุยกับพี่หนูก็ได้เฟกใส่พี่ หนูก็ให้ความจริงใจกับพี่ ซึ่งพี่ก็ให้ความจริงใจกับหนู กลับมา ให้คำตอบหนูกลับมา ให้คำพูดดี ๆ กลับมา ซึ่งบางคนหรือแม้กระทั่งตัวหนูเองใครมาปรึกษาเราบางที่เรารำคาญ เพราะว่าพี่ก็อาจจะมึนเรื่องพี่ที่เครียด กูต้องมานั่งรับรู้เรื่องของมึงด้วยหรืออะไรอย่างนี้ เข้าใจมัย คือพี่ใจกว้าง ใจใหญ่ ซึ่งหนูไม่ใช่คนอย่างนั้น บางทีหนูก็ใจแคบ บางทีหนูก็ใจกว้าง บางทีหนูก็ใจแคบคือสลับกันไป ทุกวันนี้ก็ยังเป็นที่ปรึกษาให้เพื่อนอยู่ แต่บางทีเรารำคาญอะพี่ แต่หนูไม่ได้รู้สึกว่ารำคาญหนู หนูไม่มีความรับรู้อะไรในตรงนั้น" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

3.4.3.3 สิ่งที่ถูกออกไปไม่ถูกนักจิตวิทยาการปรึกษาตัดสิน

ผู้เข้าร่วมการวิจัยสังเกตว่านักจิตวิทยาการปรึกษาดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธโดยเอาประสบการณ์ ความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าร่วม

การวิจัยเป็นแกนกลางในการปรึกษา ซึ่งแตกต่างจากผู้ฟังทั่วไปที่มักใช้ความคิดเห็น ประสบการณ์ และความรู้ของตน มาเป็นหลักในตัดสินความถูกต้องของสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเล่าให้ฟัง ดังที่อารีเล่าว่า

"มันรู้สึกว่ ฟังอะ แล้วเค้าเข้าใจ เค้าเข้าใจตรรกะเหตุผลที่เราจะสื่อว่ามันเป็นอย่างไรเพราะอะไร ยังไง คือหนูก็เคยเล่าให้เพื่อนฟัง คนที่เค้าไม่ได้ตรรกะแบบว่าเปิดกว้างหรือแบบ เค้าอาจจะเจอปัญหาชีวิตคล้ายกับหนูก็ได้ แต่เค้าไม่ได้แบบฟังแล้วเหมือนกับมีเหตุผล เหมือนฟังแล้วทำไมเธอไม่ทำอย่างนั้น เหมือนกับเอาตัวเองเข้าไปคิดแทนเราอะไรอย่างนี้" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

การยึดความคิดเห็นของตนเองเป็นศูนย์กลางในการสนทนาที่พบเจอจากคนทั่วไปทำให้รู้สึกอึดอัดใจ และเลือกที่จะปิดการสื่อสารของตนตามมา เช่นที่เลย์เปรียบเทียบกับเวลาอยู่ในห้องเรียน ที่จุดยืนในการตัดสินของอาจารย์ทำให้เลย์เลือกที่จะไม่แสดงความคิดเห็นในห้องเรียน

"ก็ถ้าสมมติว่าตอบในเวลาเรียน ในห้องเรียนก็คือ ทำให้เราไม่กล้า เพราะว่าในห้องเรียนก็ต้องถูก ตอบแล้วต้องถูก ไม่มีผิดอย่างนี้คะ ก็ทำให้เราไม่กล้าที่จะตอบครู" (จากบทสัมภาษณ์เลย์)

คริสเห็นว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ให้ประสบการณ์ของคริสเป็นศูนย์กลางในการปรึกษานั้น เป็นการทำหน้าที่ตามบทบาทของการเป็นนักจิตวิทยาการศึกษาที่ดี

"ถ้าอยากเสนอแนะก็คือหนูว่านักจิตวิทยาก็น่าจะเป็นผู้ฟังที่ดีใช่ไหมละ แล้วก็บางคนอาจจะใส่ความคิดของตัวเองมากเกินไป แต่สำหรับพี่ หนูว่าพี่ไม่ได้ใส่ความคิดของตัวเอง ไม่ได้เอาแบบว่าอารมณ์ของตัวเองมาใส่กับเรื่องของหนู แต่แค่เหมือนแบบว่าในความคิดเห็นในมุมมอง เวลาที่พี่พูดมานั่นไม่ได้แบบว่า เอออีดีดดีที่แบบว่าอยากจะให้เราคิดอย่างนี้" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

3.5 การพิจารณาในกระบวนการปรึกษา

กระบวนการปรึกษาเริ่มต้นจากการมองธนบัตร ภาพของธนบัตรที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็น เชื่อมโยงถึงสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังให้ความสนใจในชีวิต เช่น สถานการณ์ทางการเงิน ปัญหาทางการเรียน ความสัมพันธ์กับครอบครัว ข่าวสารทางการเมือง ฯลฯ สิ่งที่เขาเข้ามาในใจระหว่างที่มองธนบัตรเป็นการเริ่มสำรวจและทบทวนประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย และเพื่อสื่อสารถึงสิ่งที่อยู่ในใจให้นักจิตวิทยาเข้าใจได้นั้น ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องหาถ้อยคำและเรียบเรียงเรื่องเหล่านั้นออกมาเป็นคำพูด ซึ่งสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้นบางส่วนเป็นสิ่งที่ป็นนามธรรม ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึก ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงได้ทบทวน สำรวจ และพิจารณาประสบการณ์ของตนผ่านกระบวนการสร้างการพรรณนาที่เกิดขึ้นภายใน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกทุกข์และสุขที่มีต่อเรื่องที่หยิบยกขึ้นมาปรึกษา การที่เงินเข้ามามีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขในชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย และประกอบกับการระลึกถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเงินจากการมองธนบัตรในช่วงต้นของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้หยิบยกประสบการณ์ทางการเงินของตนขึ้นมาพิจารณาด้วย ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้รับการเอื้ออำนวยให้ใช้มุมมองของตนในการพิจารณาประสบการณ์ต่าง ๆ อย่างเต็มที่ การที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่หยิบยกขึ้นมาปรึกษาอย่างละเอียดและรอบด้านด้วยตนเอง ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจที่มาของเหตุการณ์ในเรื่องที่หยิบยกขึ้นมาปรึกษาดู และยอมรับถึงสิ่งที่เกิดขึ้นจริงด้วยใจที่เป็นกลางได้

การเห็นภาพรวมของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยหยิบยกขึ้นมาปรึกษา ทั้งสิ่งที่อยู่ในตน ได้แก่ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก ทักษะต่าง ๆ และที่เป็นเงื่อนไขภายนอก ได้แก่ คนรอบตัว และสถานการณ์ ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงขอบเขตที่แท้จริงของปัญหา และขอบเขตที่ตนจัดการแก้ไขหรือพัฒนาได้ตามจริง การเข้าใจความจริงของเรื่องที่น่ามาปรึกษา ทำให้ความเชื่อหรือความคิดวนเวียน ที่มาจากความปรารถนาให้คำตอบของเรื่องนั้นเป็นอย่างที่ตนพึงพอใจจางลงไป ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงมีจิตใจที่เปิดกว้าง สามารถพิจารณาทางออกจากทุกข์และปัญหาในขอบเขตที่ตนปฏิบัติจริงต่อไปได้

3.5.1 สิ่งที่ปรากฏขึ้นในใจขณะมองธนบัตร

ในช่วงเริ่มกระบวนการปรึกษาทุกครั้ง นักจิตวิทยาการปรึกษาจะขอให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสังเกตสิ่งที่เข้ามาในจิตใจขณะที่มีธนบัตรมูลค่า 1,000 บาทเป็นเวลา 1 นาที จากนั้นนักจิตวิทยาการปรึกษาก็จะถามผู้เข้าร่วมการวิจัยว่ามีเรื่องอะไรเข้ามาในจิตใจบ้าง อาริบรรยายถึงประสบการณ์ภายในจิตใจขณะที่กำลังมองธนบัตรว่าเป็นช่วงที่จิตใจมีความจดจ่อ เรื่องที่รบกวนจิตใจก่อนที่จะเข้ามาในห้องปรึกษาเชิงจิตวิทยาสงบไป มีสมาธิในการสังเกตเรื่องราวชีวิตที่ผ่านเข้ามาในใจ ทำให้อาริตระหนักว่าตอนนั้นตนมีเรื่องใดที่อยากบอกเล่าแก่นักจิตวิทยาการปรึกษา

"เหมือนเปิดประเด็นในการหยิบแบงก์ ถ้าเรามองแล้วเนี่ย มีอะไรผ่านมาในชีวิตก็คือ เหมือนกับว่าช่วงจุดนั้นมันเป็นการทำสมาธิค่ะ ให้ใจเราสงบก่อน หรือว่าจดจ่อกับสิ่งในสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่านทำให้เราคิดหรือว่าแว็บขึ้นมาบนหัวอาจจะมาจากปัจจัยอาจจะ เป็นเพราะว่า ก่อนหน้านั้นอาจจะคิดเรื่อง ๆ หนึ่งอยู่ อาจจะคาใจไม่สบายใจ หรือว่า การมองแบงก์แล้วทำให้เราคิดถึงเรื่องอะไรเกี่ยวกับตัวแบงก์นั้น เลยแบบเป็นจุดเริ่มต้นนำไปสู่เรื่องต่าง ๆ ที่เราอยากจะเล่า" (จากบทสัมภาษณ์อาริ)

แอนสังเกตว่าการมองธนบัตรในช่วงต้นของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เอื้ออำนวยให้แอนหยิบยกเรื่องที่เงินเข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิตมาพิจารณาตลอด กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาจะทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้แอนเข้าใจความทุกข์ของตน และหาทางออกจากความทุกข์ในเรื่องที่หยิบยกมาปรึกษาได้

"การเข้ามาคุยกับพี่ เรื่องเงินมีส่วนมัย มันต้องมีส่วนอยู่แล้ว เพราะเริ่มแรกมาเราเริ่มด้วยเรื่องเงินทั้งนั้นเลยอะ หนูเจอพี่ครั้งแรก หนูก็ต้องมองเงิน แล้วหนูก็ต้องมานั่งคิดว่าในชีวิตหนู เงินเห็นเงินแล้วรู้สึกยังไง หนูก็บอกพี่ไป ว่าหนูเห็นเงินแล้วเป็นอย่างนี้เป็นอย่างนั้น หนูมีความทุกข์เรื่องนี้ แล้วพอได้คุยกับพี่มันเหมือนทำให้ได้ทบทวนนะ ค่ะ พี่ฟังหนูแล้วพี่ก็เอามาย่อให้มันสั้นลง แล้วพี่ทำให้หนูเห็นความทุกข์ที่มันชัดเจนมากขึ้น เห็นทางออกในบางส่วน ไม่ได้เห็นทางออกหมด แต่มันมีทางออกบางส่วนที่

ทำให้หนูแบบเห็นว่าหนูจะทำยังไงต่อไปกับเรื่องเงินในการคุยของเรา มันมีผลค่ะ"
(จากบทสัมภาษณ์แอน)

ประสบการณ์ของการมองธนบัตรที่นำไปสู่เรื่องที่ใช้ในการเริ่มกระบวนการปรึกษาของคริสนั้นสอดคล้องกับที่อาร์และแอนบอกเล่ามา และแสดงให้เห็นเพิ่มเติมว่าสิ่งที่เข้ามาในจิตใจขณะที่มองธนบัตร มีความเปลี่ยนแปลงไปตามความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ทางการเงินในชีวิตช่วงนั้น ๆ เรื่องที่ถูกหยิบยกขึ้นมาปรึกษาในแต่ละครั้งจึงเปลี่ยนไปตามความรู้สึกที่มีต่อเงินในช่วงนั้นด้วย

"ก็การเข้ามาคุยก็มีส่วน เพราะว่าทุกครั้งที่ก่อนเริ่ม พี่จะให้มองเงินไข่ม้อยคะ ระหว่างที่มองมันก็จะได้คิดว่ามองแล้วเราคิดอะไร คิดยังไงกับเงิน แต่ละครึ่งก็คือจะมองเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ว่าเรารู้สึกยังไง มันอาจจะเป็นตามสถานการณ์ช่วงนั้น แต่เราก็ได้มองเงินเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ว่าช่วงนั้นเรารู้สึกยังไง แล้วเรามองเงินมีความหมายยังไง มีความสำคัญยังไง" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.5.2 การสำรวจและทบทวนประสบการณ์

ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นว่ากระบวนการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ได้สำรวจและทบทวนเรื่องราวที่ผ่านมาในชีวิต ดังที่เลย์กล่าวว่า

"เหมือนเราก็ได้นึกทบทวนเรื่องราวต่าง ๆ" (จากบทสัมภาษณ์เลย์)

โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาใช้คำถามต่อเรื่องราวที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพูดถึง เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยย้อนทบทวนประสบการณ์นั้นละเอียดขึ้น ทำให้ได้สำรวจเรื่องราวในชีวิตอย่างไม่เคยสนใจพิจารณามาก่อน ก่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องที่เข้ามาในชีวิตชัดเจนขึ้น ดังที่มาลีเล่าว่า

"ก็คือการที่มากุยกั้นเนี่ยคะเหมือนบางทีแบบว่าเราใช้ชีวิตประจำวันปกติของเรา ก็ไม่ได้คิดอะไร แต่พอมาแบบว่าคุยกับพี่เหมือนแบบว่า คำถามบางคำถามมันทำให้เรา

นิกย้อนกลับไปว่าเธอทำไมเราถึงทำแบบนี้ เพราะอะไร ทำไมเราถึงต้องเป็นแบบนี้"
(จากบทสัมภาษณ์มาลี)

สิ่งที่เกรซเล่าก็เพิ่มเติมให้เห็นว่าที่มาของเรื่องต่าง ๆ ที่นักจิตวิทยาการศึกษา
เอื้ออำนวยให้สำรวจในกระบวนการปรึกษา ครอบครัวถึงเรื่องภายในจิตใจที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมี
ต่อเรื่องนั้นด้วย

"ก็ทุก ๆ ครั้ง เลยค่ะ เหมือนเวลาหนูสงสัยอะไรในตัวเอง คิดว่าเออ ช่วงนี้หนูรู้สึก
ยังไง หนูรู้สึกไม่ค่อยโอเคอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วพี่ก็ถามย้ำให้หนูทวนตัวเอง มันก็เลย
เหมือนเป็นการถามย้ำให้หนูมองตัวเอง มองทางที่ตัวเองคิด มองความรู้สึกที่ตัวเอง
เป็นอยู่ตอนนั้นว่าจริง ๆ แล้วเรารู้สึกยังไงหรือคิดอะไรยังไงอยู่ สำหรับหนูการนำ
ทางเป็นประมาณนี้" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.5.3 การพิจารณาขณะที่เรียบเรียงคำพูด

การที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อมั่นว่าตนสามารถพูดถึงสิ่งที่อยู่ในใจได้อย่างอิสระใน
กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงการมี
อยู่ของความคิดและความรู้สึกของตนชัดเจนขึ้น ดังที่คริสสังเกตว่าการถ่ายทอดประสบการณ์
ที่ผ่านเข้ามาชีวิตออกมาเป็นภาษา ทำให้คริสได้ทบทวนและเรียบเรียงประสบการณ์ของตน
โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับภาวะทางจิตใจซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นามธรรม ให้ออกมาปรากฏเป็นรูปธรรม
ด้วยภาษา

"อืม ก็รู้สึกว่าการจริง ๆ แล้วเรามีสถานที่ ที่จะ เหมือนมาพูดกับพี่เหมือนเป็นการรื้อฟื้น
เป็น memory หรือเป็นการบันทึกความทรงจำค่ะ เป็นการเขียนบันทึกความทรงจำ
แต่เราไม่ได้เขียนเป็นตัวอักษรแค่นั้นเอง เพราะเวลาสังเกตแบบว่าคนที่เค้าเขียน
ไดอารี่ เค้าก็จะเขียนเป็นสิ่งที่เค้านึกคิดแล้วก็ไม่สามารถที่จะเล่ากับใครได้ หรือเป็น
สิ่งที่เค้าแบบมันไม่สมควรจะเล่า แบบมันเป็นความรู้สึกที่ว่าฉันก็คิดว่าเนี่ย ฉัน
ทะเลาะกับเค้า ฉันไม่ได้ผิดหมดหรอก สิ่งที่เราเขียนในไดอารี่ก็เพื่อที่จะ เหมือนไม่ใช่
เชิงระบาย แบบเล่า ๆ ไปให้แบบ ให้เราได้นำสิ่งที่เรา มันเป็นแค่ความคิดนะค่ะ

เปลือยออกมา เหมือนเป็นสิ่งที่จับต้องได้ เป็นวัตถุ ไม่ใช่เป็นแค่ความคิด การมาพูดกับพี่หนูก็เลยรู้สึกแบบนั้น ว่าความคิดที่มันแบบไม่มีรูปธรรม มันก็ออกมาเป็นคำพูด” (จากบทสัมภาษณ์คริส)

การที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสังเกตสิ่งที่อยู่ในใจ ตามด้วยการสรรหาคำมาใช้เป็นตัวแทนของประสบการณ์หรือภาวะนั้น และเรียบเรียงเป็นเรื่องราว เพื่อถ่ายทอดมุมมองที่ตนรับรู้ประสบการณ์นั้นให้นักจิตวิทยาการศึกษาเข้าใจ การดำเนินกระบวนการพรรณนาอยู่ตลอดกระบวนการศึกษาจึงพัฒนาทักษะการคิด การเรียบเรียงความคิด การสังเกตและพิจารณาตน กลายเป็นทักษะติดตัวที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ในชีวิตประจำวัน ดังที่เลย์และเกรซเล่าถึงกระบวนการพิจารณาที่เกิดขึ้นภายใน ซึ่งต่อเนื่องมาจากกระบวนการพรรณนาในการปรึกษาว่า

“ก็เหมือนนอกจากจะได้พูดเยอะแล้ว มันได้คิดเยอะขึ้นด้วยค่ะ ได้คิดก่อนพูดด้วยค่ะ เหมือนต้องเรียบเรียงให้มันแบบว่าเข้าใจค่ะ” (จากบทสัมภาษณ์เลย์)

“เหมือนการคุยทุก ๆ ครั้งมันก็ได้ทวนตัวเองทุกครั้งเลย แล้วก็พอยังทวนตัวเองมันก็ยังย้ำให้ความรู้สึก ความคิดนั้นมันอยู่กับเราอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้ว่าบางครั้งอย่างเช่นเรื่องความอดทนมันก็อยู่ในหัวหนูตลอดเวลา นั่นแหละว่าเราอดทนได้ดีขึ้นนะ จนบางครั้งพี่หนูก็ความอดทนต่ำ แล้วก็ทำอะไรไปทีแบบข้ามผ่านความอดทนไม่ได้ มันก็รู้ตัวเองว่าเออ เราเนี่ยความอดทนต่ำลงนะ จากที่แต่ก่อนหนูอดทนดีขึ้นแล้วนี่ มันก็ทวนตัวเองอยู่ตลอดเวลาเลยคะ น่าจะเป็นเพราะว่าได้ทวนตัวเองเรื่อย ๆ มันก็เลยย้ำเรื่อย ๆ” (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.5.4 การสำรวจสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขของตน

กระบวนการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตรวจสอบภาวะจิตใจของตนที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิต การพิจารณาความเชื่อมโยงเกี่ยวพันของเหตุการณ์ภายนอกกับภาวะจิตใจภายใน ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้สำรวจสิ่งที่ป็นปัจจัยหรือเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทุกข์สุขของตนในเหตุการณ์ต่าง ๆ และดังที่กล่าวไว้ในประเด็นที่ผ่านมาแล้วว่า

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนเรื่องเงินที่เข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิต ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงได้สำรวจความเกี่ยวข้องของเงินที่มีต่อทุกข์และสุขในชีวิตของตนด้วย ดังที่แอนเล่าว่า

"หนูทำให้มันเหลือแบบน้อยได้ หนูก็ไม่รู้เหมือนกันว่าไอ้สองร้อยกว่าหนูทำให้มันแบบประหยัด คือบางทีก็ไม่กินบ้าง บางทีก็นั่งรถเมล์บ้าง บางทีก็เดินมั้ง หนูประหยัดเอาอย่างนี้ มันเป็นความทุกข์หลายความทุกข์ ความทุกข์เรื่องกาย ใจก็ โอ้ย เดี่ยวพรุ่งนี้จะเอาเงินที่ไหน กายก็คือเหนื่อยที่ต้องมาเดิน มานั่งรถเมล์ มันไม่ได้สะดวกสบายเท่าตอนมีเงินแล้วก็ตอนอยู่ที่บ้านคือมันสบาย กินนอนหรือมันไม่ได้อะไรคะ คือจะทำงานมันก็มีงานบ้านให้ทำ โดยที่เราทำอย่างสบายใจ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

การสำรวจประสบการณ์เอื้ออำนวยให้อารีได้เห็นถึงที่มาของความเคร่งครัดทางการเงินของตน ซึ่งตั้งต้นมาจากการสูญเสียแม่และได้รับมรดกที่อารีต้องบริหารจัดการให้เพียงพอต่อชีวิตการศึกษาของตน

"ถ้าเรื่องในปัจจุบัน ก็อย่างค่าใช้จ่ายอาจจะมีผลมาจากที่หนูต้องจัดการเงินก้อนหนึ่งที่ จะทำยังไงให้มันอยู่นานที่สุดใช้มั้ยคะ เพราะว่าโอเค มันได้รับมาจากที่บ้าน มันก็ทำให้เราวนอยู่กับการวางแผนการใช้จ่ายเงินตรงนี้ไปจนมันก็นึกถึงบางครั้งนะคะที่ว่า มันเป็นสาเหตุตรงนี้ที่ว่าแม่เราเสียไป แต่เราไม่ได้ไปคลุกคลีหรืออยู่กับความทรงจำไปคิด ๆ ตอนที่แม่มยังมีชีวิตอยู่ช่วงนั้น มันไม่ได้คิด แต่มาคิดหลังจากที่แม่เสียไปแล้ว การที่เราได้มาพูดคุยตรงนี้นั้นทำให้เราได้นึกถึงช่วงวัยเด็ก ช่วงที่เรามีปัญหาเกี่ยวกับแม่ ช่วงที่เราโตมากับแม่ หรือว่าอะไรกับแม่ก็ตาม มันทำให้เราได้ย้อนกลับไป แล้วมันทำให้เรานึกถึงว่าตัวเงินนี้ก็เหมือนเป็นตัวช่วยพาเราไปครั้งก่อนได้ มันก็เห็นวิถีชีวิตในช่วงขณะนั้น แล้วจุดที่มันส่งผลที่ทำให้เราต้องมาจัดการกับการเงินตรงนี้ของเรา" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

การสำรวจความไม่พอใจที่เดลมีต่อเพื่อนสนิทซึ่งยืมเงินไปแล้วไม่คืนตามกำหนด เชื่อมโยงให้เดลได้ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมาระหว่างตนกับเพื่อนคนดังกล่าว ทำให้เห็น

ความสุขที่ได้รับจากเพื่อนคนนี้ และตระหนักในคุณค่าของมิตรภาพที่เพื่อนคนนี้มีต่อตนชัดเจนขึ้น

"ตอนแรกยังไม่ได้คิดว่าแบบ ถึงความสำคัญของเพื่อนขนาดนั้น คบกันมานาน หนูก็มีเพื่อนหลายกลุ่มด้วย สนิทหลายกลุ่มอยู่ ก็เลยยังไม่ได้เจาะจงอะไรถึงความที่แบบ สนิทมิตรภาพอะไรขนาดนั้น แต่พอมาเรื่องยืมเงินเนี่ย พอพี่มาพูดแบบว่า (จำนวนเงิน) กับเพื่อนคนนี้ หนูก็คิดแล้วว่า เพื่อนคนนี้สนิทขนาดไหน อะไรประมาณนี้ ก็คือเห็นคุณค่าเพื่อนมากขึ้น ๆ เจี้ยคะ พอมองย้อนไปแล้วแบบ อยู่ด้วยกันมาตั้งกี่ปี ไปไหนมาไหนด้วยกัน มีเรื่องอะไรคุยกันปรึกษากัน ก็เลยแบบเห็นคุณค่าเพื่อนเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

3.5.5 การทบทวนและตรวจสอบการใช้เงินของตน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ทบทวนประสบการณ์ชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเงิน สถานการณ์ทางการเงินที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทุกข์และสุขจึงมักถูกหยิบยกขึ้นมาบอกเล่าให้นักจิตวิทยาการศึกษาฟัง ซึ่งนักจิตวิทยาการศึกษาก็เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทบทวนที่มาของสถานการณ์ทางการเงินนั้น ดังที่เลย์เล่าว่า

"มันก็เหมือนได้ทบทวนเกี่ยวกับการใช้เงินเราอีกรอบนึงคะ เหมือนได้อธิบายพูดออกมาว่าการใช้จ่ายเราเป็นยังไง เพราะว่าที่เราทบทวนกับตัวเองก็คือนึกคิดอย่างนี้คะ" (จากบทสัมภาษณ์เลย์)

การทบทวนที่มาของสถานการณ์ทางการเงิน ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักปัจจัยที่มีผลต่อสถานการณ์ที่หยิบยกขึ้นมา ทั้งในส่วนที่เป็นเงื่อนไขของสถานการณ์ และในส่วนที่เป็นการกระทำของตน ดังที่มาลีและเกรชยกตัวอย่างของการย้อนทบทวนที่มาของสถานการณ์ทางการเงินของตน ดังนี้

"ก็เหมือนตอนแรกที่ยังไม่ได้มาคุย หนูก็รู้สึกว่ามันไม่ค่อยมีตั้งเลยนะ แต่พอได้มาคุย พอได้ทบทวนแล้วว่าที่ผ่านมาเราหาตังมาได้ยังไงบ้าง แล้วเราใช้อะไรไปบ้าง มันก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นเงินที่เยอะมาก ที่แบบบางที่ได้ก็อายุเท่าหนูอาจจะยังหาไม่ได้เลย

ด้วยซ้ำ แต่ด้วยความที่เราต้องใช้มันก็เลยไม่มีเหลือ ก็เลยรู้สึกที่เราไม่มี แต่พอได้มาคิดแล้วก็รู้สึกว่า เออ ถ้าเราไม่ได้ใช้เยอะเท่าตอนนี้ ในสิ่งที่เราจำเป็นต้องใช้ ก็คือเราก็สามารถที่จะแบบพอมีเงินได้ ไม่ใช่แบบว่าไม่มีเลย" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

"ก็มีเรื่องครั้งแรกตอนที่เป็นเรื่องมีคนยืมเงินหนูแล้วยังไม่ได้คืน คือตอนนั้นหนูจำได้ว่าหนูลืมไปแล้วด้วยซ้ำว่ามีคนยืมเงินหนู อ้อ ตอนนั้นคือพูดว่าเหมือนหนูมีรายรับตลอดเวลา แต่ว่าเก็บเงินไม่ได้เลย เอาไปใช้นู่นนั่นนี่ แล้วก็ไม่ได้คิดถึงเรื่องการเงินมันหายไปเพราะมีคนยืมเงิน แล้วก็มาเน้นตรงประเด็นที่คนยืมเงิน จะเอาคืนยังไง จะรู้สึกไม่ดีกับเค้า จะอะไรอย่างนี้ค่ะ อันนั้นคือไม่ได้เตรียมใจจะมาพูดเรื่องนี้ เพราะว่าลืมไปแล้วด้วยซ้ำ นึกไม่ออกแล้ว แต่ว่าเหมือนดึงความรู้สึก ความคิดเรื่องนั้นขึ้นมาพูด" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.5.6 การใช้มุมมองของตนในการพิจารณาอย่างเต็มที่

ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ใช้มุมมองของตนในการพิจารณาประสบการณ์ต่าง ๆ ของตนอย่างเต็มที่ ประสบการณ์การพิจารณาเช่นนี้เป็นสิ่งที่แตกต่างจากเวลาที่พูดคุยกับคนอื่น เพราะโดยทั่วไปผู้เข้าร่วมการวิจัยจะพบว่าผู้ฟังจะใช้ความคิดเห็นของตนมาตัดสินเรื่องของผู้เข้าร่วมการวิจัย ดังที่เกรซเปรียบเทียบประสบการณ์การพูดคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ต่างจากการพูดคุยกับเพื่อนไว้ว่า

"ถ้าเกิดว่าเป็นกับเพื่อนอย่างนี้ มันจะมีการตัดสินมากกว่าการที่เข้ามาคุยกับพี่ คือพี่ไม่ได้ชี้ทางหรือไม่ได้ตัดสินให้เลยว่าควรจะทำยังไง แต่แค่ยืงคำถามมาให้หนูคิดเพิ่มขึ้น แต่ถ้ากับเพื่อนก็คือจะตัดสิน เพื่อนจะแนะนำให้เลยว่าอย่างนี้มั้ย ๆ แต่คือเพื่อนก็ไม่ได้บังคับว่ามึงต้องทำอย่างนี้นะ แต่คือเค้าจะชี้ทางมาหนึ่งสองสามสี่ว่าลองทำอย่างนี้ดู อะไรทำนองนี้" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

เช่นเดียวกับคริสที่เปรียบเทียบว่านักจิตวิทยาการปรึกษาจะใช้มุมมองของคริสเป็นหลักในการพิจารณา โดยไม่นึกคิดแทนบุคคลอื่นที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องราวในชีวิตของคริส

"สิ่งที่พี่ถามคริสมาคือมันไม่ใช่เชิงบวกเสมอไป บางทีพี่ก็ถามเชิงลบ คริสรู้สึกเชิงลบอะไรอย่างนี้รีเปลา่ ประมาณนี้ แต่ว่าถ้าเปรียบเทียบกับคำตอบของคนอื่นเค้าก็อาจจะเกิดผลมาซบ อย่างเช่นในเรื่องมีตัวละคร 5 ตัว เค้าอาจจะเกิดผลมา support ให้กับตัวละคร 1 – 4 แล้วก็ทำให้คริสยังแบบว่ารู้สึกแบบสับสน แต่ถ้ามาเล่ากับพี่ พี่จะมีเหตุผล support คือมีเหตุผลให้คริสคนเดียวอะไรอย่างนี้ ก็รู้สึกว่า มันจะคุยง่ายกว่าอย่างนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

อารีบรรยายถึงการกระทำของนักจิตวิทยาที่แสดงให้เห็นภาพของการดำเนินการกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีมุมมองของอารีเป็นแกนกลางในการพิจารณา อารีบรรยายว่าคำพูดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้สรุปสิ่งที่อารีเล่าออกมา และเปิดโอกาสให้อารีตรวจสอบความถูกต้องของความเข้าใจที่นักจิตวิทยามีต่อประสบการณ์ของอารีนั่น เอื้ออำนวยให้อารีได้ย้อนกลับมาตรวจสอบและพิจารณามุมมองที่อารีมีต่อประสบการณ์ของตน

"ก็เหมือนการขมวดปมว่าตอนนี้เราพูดถึงเรื่องอะไรอยู่ แต่ด้วยความที่หนูเป็นคนเล่า ก็จะเล่าไปเรื่อย ๆ อย่างนี้ใช่ไหม แต่ว่า เอ๊ะ จากเรื่องนี้ตอนแรกมาเป็นเรื่องนี้ได้ยังไงนะ แล้วพี่ก็จะช่วยแบบว่าเหมือนกับจับประเด็น แต่ไม่เชิงตั้งคำถาม ไม่เชิงแบบว่า คุณพูดเรื่องนี้ใช่ไหม ถ้าพี่พูดว่า คุณพูดเรื่องนี้ใช่ไหม แล้วหนูบอกว่าไม่ใช่ให้เถียงเหมือนพี่เปิดประเด็นให้หนูแบบว่าเสริมหรือว่าแบบแย้งได้ว่า หนูไม่ได้พูดเรื่องนั้นหรือหนูพูดเรื่องนั้นอยู่ เป็นการช่วยให้เราย้ำ ถ้าเรื่องนั้นที่พี่พูดประโยคนั้นก่อนหน้านี้ อย่างนี้ใช่ไหม ถ้าเรามองว่าใช่ก็ใช่ แต่ถ้าไม่ใช่เนี่ย อ้าวสรุปแล้วฉันพูดเรื่องอะไรอยู่ แต่พี่เค้าแบบขมวดปมให้ว่า อันที่มันใช่มันก็ใช่ มันก็ตรงกับที่เราจะพูด ถ้ามันไม่ใช่ก็แสดงว่าเรากับพี่อาจจะมองหรือว่าขมวดคนละอย่างกัน" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

3.5.7 การเปิดใจพิจารณาความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง

จากความรู้สึกปลอดภัยจากการถูกตัดสินจากนักจิตวิทยาการปรึกษา เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคลายตนจากการปกป้องความถูกต้องของตนเองอย่างที่เคยเป็นมา และการสำรวจอย่างรอบด้านถึงสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทุกข์สุขที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อเรื่องที่หยิบยกขึ้นมาปรึกษา ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พิจารณาที่มาของสถานการณ์ที่หยิบยกมา

ปรึกษาอย่างรอบด้าน ทั้งตัวเงื่อนไขของสถานการณ์ มุมมองของตนและคนที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์นั้น บรรยากาศที่ผ่อนคลายจากการปกป้องตนเองและวัตถุดิบที่ใช้ในการพิจารณาที่มาจากเรื่องที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ทำให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยลดอคติของตนลง และพิจารณาความจริงของเรื่องที่น่ามาปรึกษาได้อย่างเป็นกลาง คริสบอกเล่าถึงช่วงเวลาที่คริสสามารถเปิดใจยอมรับความผิดพลาดของตนได้อย่างตรงไปตรงมาว่า

"ก็รู้สึกว่สิ่งที่ตัวเองคิดคือมันไม่ได้ถูกทั้งหมดอย่างที่เราคิดจริง ๆ จริง ๆ แล้วส่วนลึกก็รู้ว่าเรามีส่วนผิดนั้นแหละ แต่ว่าการมาพบกับพี่คือ หนูไม่ได้ต้องการคนเข้าข้าง แต่แค่เหมือนแบบ เอ้ยอยากเล่าให้ฟังว่าเรื่องมันเป็นอย่างนี้นะ วันนี้ไปเจออันนี้มา" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

มาลีเล่าถึงการเปิดใจพิจารณาปัจจัยส่วนตนทั้งทางบวกและทางลบที่มีผลชีวิต

"ก็พอคุยแล้วมันก็รู้สึกดี มันก็สบายใจขึ้นที่เราได้เล่าอะไรบางอย่างออกไป แล้วก็แบบเหมือนพอเราเล่าสิ่งที่เราแบบคิดว่าเราถูกนะ แล้วพอเราได้แง่มุมใหม่ ๆ มันก็เหมือนเป็นการชี้แนะให้เราเห็นว่าสิ่งที่เราเจออยู่มันไม่ได้ทุกข์ขนาดนั้นนะ มันอาจจะมีข้อดีอยู่ในความไม่ดีนั้นรีเปลาอะไรอย่างนี้ มันก็เหมือนทำให้เราลองเปลี่ยนความคิดดู ว่าถ้าเราคิดแบบนี้มันจะทำให้เรามีพลังบวกมากกว่ามั๊ย" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

อารีบรรยายถึงการคลายจากความคาดหวังที่มีต่อภาพลักษณ์ของตน และเปิดใจพิจารณาและยอมรับกับสิ่งที่ตนเป็นตามจริงได้อย่างแนบสนิทมากขึ้น

"มันดีตรงที่ว่าเหมือนเราได้ทบทวนตัวเอง โดยที่ที่เราเค้าเรียกว่าไม่ได้ bias ว่าเราต้องเป็นคนที่เราวางไว้ในอุดมคติ แต่ว่ามันเป็นตัว reality ของเรา" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

อารีอธิบายถึงการมองความเคร่งครัดทางการเงินของตนที่แตกต่างกัน ระหว่างการมองจากมุมมองของการปกป้องความถูกต้องของตน ซึ่งอารีเรียกว่าอุดมคติ และการมองโดยพิจารณาตนอย่างรอบด้าน ทำให้สามารถยอมรับต่อมุมมองที่ตนและผู้อื่นมีต่อตนตามจริงได้ว่า

"คือแบบแผนอุดมคติ แบบเดิม หนูมองว่าเออ มันใช่ เราก็เป็นแบบคนชอบวางแผน คือหนูจะไม่มีคำว่าเจ้ากี้เจ้าการอยู่ในหัวเลยสำหรับหนู วางแผนเป็นสิ่งที่ดีสำหรับตัวหนูเอง เพราะหนูจะรู้ว่าวันหนึ่งเราต้องทำอะไร ทำยังไง หรือว่าโอเค เรามีจุดหมาย เรามีบล็อกไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่ว่าวันหนึ่งไร้ค่า อันนี้ก็เป็นอุดมคติของหนูคือทำอะไรก็คิด ๆ ก่อน ต้องมีคิดออกมาบ้าง ไม่ใช่ว่าจะทำอะไรก็ทำไปเลย แต่ว่าส่วนที่เพื่อนบอกมาจะเป็นส่วนที่แบบพฤติกรรมเนี่ย มันทำให้เราเป็นจุกจิกจู้จี้อย่างนั้นเชียวหรอ ซึ่งพอเราไปดู ทบทวนสิ่งที่เพื่อนพูด พฤติกรรมที่เราเป็น อ้อ สังคมเค้ามองกันเป็นแบบนี้ แต่เรามองเป็นแบบนี้ แต่ว่าตัวตนจริง ๆ ของเราก็แบบเออ เราก็ค่อนข้างจุกจิกจู้จี้เหมือนกันในบางครั้ง ซึ่งมันก็ออกมาโดยที่เราไม่รู้ตัว เราก็ได้เห็นภาพ" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

3.5.8 การพิจารณาอย่างมีทิศทางสู่ทางออกจากทุกข์

ผู้เข้าร่วมการวิจัยพบว่าการพิจารณาเรื่องที่เป็นทุกข์หรือเป็นปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้นดำเนินไปสู่การพบทางออก แตกต่างจากเวลาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยนึกถึงปัญหาของตนตามลำพังคนเดียวอย่างที่เคยเป็นมา ผู้เข้าร่วมการวิจัยสังเกตว่าสาเหตุที่ตนไม่สามารถหาทางออกได้ด้วยตนเองนั้น เพราะว่าตนไม่สามารถกำกับการคิดของตนให้มีขั้นตอนและทิศทาง ดังที่ลิลลี่บอกเล่าว่า

"หนูเอาเป็นเรื่องอีลีสนะคะ เหมือนเวลาหนูอยู่คนเดียวอย่างนี้เหมือนหนูจะคิดเป็นข้ามขั้นไปค่ะ เหมือนสมมติหนูอยากเจาะจงว่าหนูจะทำพาร์ทสตัทอย่างนี้ แต่หนูก็ไม่ได้คิดว่าแบบ เออทำไมเราไม่ลองมาคิดอันแรกดูก่อนว่ามันจะไปต่อสุดท้ายยังไงอะไรอย่างนี้ค่ะ พอหนูได้มาปรึกษาพี่ ที่หนูเครียดก็มาได้คุยกับพี่ เหมือนพี่ก็ลองเสนอวิธีคิดให้หนูได้นะคะ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

การเอื้ออำนาจกระบวนการพิจารณาที่มีทิศทาง ไม่สะเปะสะปะ ทำให้ข้ามพ้นจากการคิดวนเวียนอยู่กับความสงสัย และพ้นการคิดถึงเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ไปได้ ดังที่เกรซอธิบายว่า

"ทำให้มองการคุยแบบนี้ยังไง จริง ๆ มันก็ดีสำหรับหนูนะคะ มันก็ดี เพราะว่าถ้าคุยปกติกับคนอื่นหรือว่าเรื่องอื่นไปเลยอย่างนี้ค่ะ ถ้ามันไม่ได้มีความกดดันว่าต้องเลือกนะ ต้องคิดนะ ความคิดหรือใจมันก็ล่องลอยสะเปะสะปะไปเรื่อย ๆ อะไรที่ยังลังเลหรือไม่มั่นใจอยู่ มันก็คงคิดไปเรื่อย ๆ คิดไปเรื่อย ๆ พุดไปเรื่อย ๆ ไม่ได้มีจุดประสงค์ว่าอยากได้อะไรจากการคิดการพูดคุยในครั้งนี้ พอมันมีความกดดันหรือว่ามีอะไรที่บีบมาว่าไหนลองคิดซิ มันก็เลยเป็นผลที่ดี" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่เอื้ออำนาจให้กระบวนการพิจารณาทางออกจากความทุกข์และปัญหาได้อย่างมีทิศทาง ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกปลอดภัยและมั่นใจที่จะนำความทุกข์มาปรึกษา

"มันต่างกันค่ะ เพราะว่าคุยกับตัวเอง จิตตง่าย คุยกับพี่เรามีเพื่อนนะพี่ เรามีคนรับรู้ เรามีคนที่เราคิดว่าเราปลอดภัย แต่อยู่กับตัวเองมันจิตตกเพราะเรามีความคิดทั้งดีและร้าย" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

3.5.9 การตรวจสอบและเลือกสิ่งที่เป็นคุณค่าต่อชีวิต

การสำรวจประสบการณ์ชีวิตอย่างกว้างขวาง และการได้พิจารณาความทุกข์และสุขที่ตนมีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต เอื้ออำนาจให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงสิ่งที่มีอยู่แล้วเป็นคุณค่าต่อชีวิตตน ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นว่าตนเองจะรักษา สร้างเสริม เปลี่ยนแปลงตนเองหรือวิถีการดำเนินชีวิตของตนอย่างไร ในวิสัยหรือต้นทุนที่ตนทำได้ เพื่อส่งเสริมให้มีชีวิตที่น่าพึงพอใจขึ้นได้ ดังที่มาลี ลิลลี่ และแอนบอกเล่า ดังนี้

"แล้วก็เหมือนแบบว่า ที่เราใช้ชีวิตทุกวันนี้มันเหนื่อยมัย มันมีคุณค่ามัย มันแบบว่า มันผ่านมาได้ยังไง อะไรแบบนี้ค่ะ เหมือนคุยแล้วได้หยุดอยู่กับตัวเองได้ย้อนกลับมามองการใช้ชีวิตของตัวเองว่าที่ผ่านมาเราใช้ชีวิตยังไง" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

"เหมือนการยกตัวอย่างของพี่คะ ยกตัวอย่างแบบข้อเสียกับข้อดี คือเหมือนหนูได้เห็นภาพว่า ถ้าเกิดหนูทำแต่ข้อดีอย่างนี้เหมือนที่พี่แนะนำ มันก็ดีนะ มันก็ไม่มีใครมาเกลียดเรา แล้วมันก็ดีกว่าตัวเราด้วยอะ แต่ถ้าเกิดเรามีแต่ข้อเสียอย่างนี้คะ คือก็ไม่มีใครชอบ มันก็ไม่ดีกับเราด้วยคะ เหมือนมันจะติดนิสัยไปตลอด" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

"ผักมันเราปลูกผักเราได้ผักกิน แต่ไม่รู้ทำงานหาเงิน บางทีก็ได้ บางทีก็ไม่ได้ แล้วการซื้อกินในแต่ละครั้ง มันสลิปหาลิบ หกลิบ ร้อย สมมติได้เงินมาร้อยนึง แต่ซื้อกินตัวร้อยยี่สิบ แต่ผักปลูกมากำเดียวก็ทำสุกก็ได้แล้ว แล้วมีตั้งก๊อต สิบตัน เอามาตันเดียว เอามาสองตัน คือมันไม่เกิตัวนะ มันก็ยังมียอยู่ แล้วมันประหยัด ไม่รู้ลิ มันไม่เหมือนเงิน เงินมันใช้เกิตัว...แล้วการปลูกผักสามารถทำให้เราได้เงินอีกด้วย...เราได้สองทาง คือเรามีที่ไม่ต้องซื้อ แล้วเอาไปขาย แล้วเราได้เงิน" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

3.5.10 การเห็นทางออกจากภาพรวมของความทุกข์

กระบวนการปรึกษาหารืออำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อมโยงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่เป็นปัญหาหรือเป็นทุกข์ จนผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เข้าใจภาพรวมหรือรูปแบบวงจรของสถานการณ์ นำไปสู่การตระหนักถึงที่มาของปัญหาและความทุกข์ที่มี ดังที่อาร์เล่ถึงเส้นทางของการสำรวจประสบการณ์จนเห็นวงจรและขอบเขตที่แท้จริงของปัญหาไว้ว่า

"พอพูดถึงเรื่องแรกปั๊บ โอเค นึกออกแล้ว แล้วเราก็แบบเออก็เล่าเกี่ยวกับเรื่องที่เราอยากจะพูดเกี่ยวกับเรื่องแรก เล่าให้พี่ฟัง คราวนี้พี่ก็จะถามไปเรื่อย ๆ ใช่มั้ยคะว่า แล้วไง อะไรยังไงต่อ แล้วก็ให้เล่าไปเรื่อย ๆ จนแบบว่าเห็นเหตุการณ์หรือมันเห็นลูปเห็นอะไร พี่ก็ช่วยขมวดปมให้แล้วก็ช่วยแบบถามเรื่องปัญหาอะไรอย่างนี้คะ มันก็โอเค มันทำให้เราเห็นว่าตรงนี้นั้นอาจจะมมีปัญหา นะ หรือว่าตรงนี้ไม่มีปัญหา หรือว่าตรงนี้ดี อะไรอย่างนี้คะ คือมันก็ อ้อ เป็นอย่างนี้หรอ พอเล่าแล้วก็พอฟังจากพี่ขมวดปมให้มันก็เหมือนกับได้คำตอบสะท้อนอะไรบางอย่าง หรือว่าทำให้เราสังเกตเห็นอะไรบางอย่างจากเหตุการณ์ของเรา" (จากบทสัมภาษณ์อาร์)

สำหรับแอนและเกรซก็สังเกตว่า คำพูดที่นักจิตวิทยาใช้สรุปและทวนความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทำให้แอนและเกรซเข้าใจที่มาของความทุกข์ของตนลึกซึ้งขึ้นกว่าเดิม และคำพูดนั้นก็ทำให้เห็นความสำคัญของการออกจากทุกข์นั้น (นิโรธ) และทางออก (มรรค) จากทุกข์นั้นควบคู่กัน

"เหมือนพอพิทวน ให้ทวนความรู้สึกตัวเอง มันก็เลยยิ่งย้ำว่าเราคิดอย่างนั้นจริง ๆ หรือเราควรจะหาทางออกยังไง เหมือนพอได้พูดแล้วมันได้หาทางออกมากกว่าที่คิดอยู่กับตัวเองคนเดียว" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

"ก็เหมือนว่าเราพูดความทุกข์ความทุกข์หนึ่ง พี่เปรียบเทียบมาทำให้หนูเข้าใจความทุกข์นี้ได้ลึกซึ้งกว่าเดิมแล้วก็เหมือนจะมีทางออกกับความทุกข์นี้ได้มากขึ้น" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

3.5.11 การเห็นถึงสิ่งที่ตนจัดการได้ตามจริง

ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พิจารณาเรื่องที่เป็นปัญหาและความทุกข์โดยมีมุมมองของตนเป็นศูนย์กลาง และเชื่อมโยงเอาประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการพิจารณาอย่างรอบด้าน กว้างขวาง การสำรวจประสบการณ์ผ่านมาของการนำตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับหลากหลายแง่มุม เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสังเกตวิธีการปฏิบัติตนว่าเป็นคุณและเป็นโทษแก่ชีวิตอย่างไร และทำให้ตระหนักว่าการปฏิบัติตนเช่นใดจะนำพาตนออกจากปัญหาจากทุกข์ หรือไปสู่ชีวิตที่น่าพึงพอใจ โดยอาศัยวิธีการปฏิบัติที่ตนเคยปฏิบัติจริงเป็นหลักในการจัดการชีวิตต่อไป ดังที่เดลกล่าวถึงหลักในการวางตนต่องาน ที่เดลตระหนักว่าสามารถคลายและป้องกันความรู้สึกด้อยความสามารถที่เคยรบกวนจิตใจ และปิดกั้นโอกาสในการพัฒนานตนเองอย่างยาวนานได้

"ก็คือว่าเราต้องเอาตัวเองไปอยู่ในที่ ๆ เค้ามีคนเห็นคุณค่าเราดีกว่า เพื่อความสบายใจของเรา เพื่อเราจะได้ทำตัวมีประโยชน์ ดีกว่าไปอยู่ในที่ ๆ เค้าไม่ได้ต้องการตรงนั้น แต่เราไปอยู่แล้วเราทำไม่ได้ ก็เหมือนเราไม่มีประโยชน์อะไร มันก็จะรู้สึกแยกับตัวเราเองด้วย" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

เกรซบรรยายถึงความมั่นใจในทางออกที่ตนจะปฏิบัติต่อตนเองไป ที่เกิดขึ้นจากการที่มึนนักจิตวิทยาการปรึกษามาช่วยเอื้ออำนวยให้เกรซได้ตรวจสอบแนวคิดและแนวการปฏิบัติตนที่ผ่านมาได้อย่างเต็มที่

"ก็ถ้าเกิดว่าปกติเรื่องที่เราคิดกับตัวเองก็จะเป็นเรื่องที่แบบเครียด ๆ หรือเรื่องที่ต้องหาทางออกหรือหาทางแก้ไขเอง แล้วพออยู่กับตัวเองมันก็ไม่ได้มีใครที่จะแบบว่า ถ้าแก้ทางนี้น่าจะดีนะ เหมือนไม่มีใครคอยช่วยเสริมความมั่นใจว่าเราควรทำอย่างนี้ หรือเราไม่ควรทำอย่างนี้อะไรอย่างนี้ค่ะ แล้วพอมีคนรับฟัง พอมันดีแล้วมันก็เลยเหมือนกับมันมีทาง มีคนคอยช่วยให้เราทำไป" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

อารีอธิบายว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาช่วยทำให้อารีรู้สึกโล่งใจจากปัญหาการเรียนที่ประสบอยู่ ทั้งจากการรับฟังอย่างเต็มที่ และจากการเข้าใจปัญหาของตนเอง การเข้าใจปัญหาทำให้อารีเห็นว่าสิ่งที่เกี่ยวข้องกับปัญหามีอะไรบ้าง อารีจึงรู้สึกคลายจากความวุ่นวายที่เคยรบกวนจิตใจตน เพราะรู้ว่าตนมีขอบเขตในการจัดการปัญหาได้กับเรื่องอะไร และต้องปฏิบัติตนอย่างไร

"โล่งตรงที่ว่า ที่โล่งออกไป ก็เป็นอีก 50% ที่โล่งก็คือมีคนรับฟังเรา ส่วนอีก 50% ที่มันโล่ง ก็คือได้เห็นปัญหาที่เรา กำลังเผชิญอยู่ แล้วเราควรจะรู้ว่าเราควรจะแก้ไขอะไรยังไง ตรงไหนในมุมของเราที่เราสามารถแก้ไขได้ เช่น เราอาจจะกลับมาปรับทำบันทึก รับทำการบ้านหรือว่าหัดเขียนบทความก็พยายามแก้ไขในส่วนของเราให้มันดีขึ้น แต่เราไม่สามารถไปแก้ที่อาจารย์ได้ หรือไปแก้ที่ตัวเพื่อนได้ แบบเฮ้ยไม่ต้องรีบเรียน หยุดก่อน รอฉันด้วย เราไม่สามารถไปแก้ไขตรงนั้นได้ อาจารย์ก็สอนอย่างนี้ เพื่อนก็เข้าใจอยู่แล้ว เป็นฉันที่ต้องแบบปรับตามแล้วมันทำให้ดูเหมือนมันไม่ smooth มันดูหนักไปหน่อย แต่ก็พยายามทำให้แบบเราปรับแล้วอยู่กับมันได้" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

3.6 ความสับสนเมื่อคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ตรงกับใจ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นว่าประสบการณ์ตลอดการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธดำเนินไปด้วยความรู้สึกราบรื่น และได้รับความเข้าใจ แต่ในบางสถานการณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยก็พบว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ตรงกับประสบการณ์หรือความพร้อมทางจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ได้แก่ การแสดงความเข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ตรงกับมุมมองของผู้เข้าร่วมการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยอยากมองเข้าไป และการที่นักจิตวิทยาเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาประสบการณ์ด้วยตนเอง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกสับสนและอัดอั้นใจในช่วงเวลานั้น ดังที่คริสยกบรรยายถึงความรู้สึกสับสนและกังวลถึงมุมมองที่คนภายนอกอาจจะมีต่อตน ซึ่งเกิดขึ้นจากคำพูดแสดงความเข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ไม่ตรงกับมุมมองที่คริสมีต่อประสบการณ์นั้น

"บางทีที่ก็ใช้คำที่แบบว่าร้ายแรง ที่หนูแบบไม่ได้คิดอย่างนั้น แต่หนูก็บอกไปว่ามันไม่ถึงขนาดนั้นคะอะไรอย่างนี้...ก็เลยรู้สึกว่า ถ้าเราไปแล้วเรื่องนี้ให้คนอื่นฟัง เค้าจะรู้สึกว่าแบบว่ามันร้ายแรงสำหรับเราขนาดนั้น หรือเรามีความรู้สึกร้ายแรงกับเรื่องนี้เลยเหรอ" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

เลยเล่าถึงความลำบากใจที่เกิดขึ้นขณะที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสังเกตเห็นน้ำตาของเลยที่ไหลออกมา และเชื่อเชิญให้เลยบอกเล่าเรื่องราวที่ทำให้เลยรู้สึกสะเทือนใจในขณะนั้น ซึ่งในตอนนั้นเลยไม่พร้อมที่จะสำรวจความสะเทือนใจของตน

"ไม่มีลำบากใจ แต่เหมือนบางเรื่องที่เคยเล่าค่ะ เหมือนมันแบบว่าอาจจะทำให้เหมือนจะร้องไห้แบบนี้ค่ะ...อาจจะเพราะว่าเป็นคน sensitive ง่ายอยู่แล้วด้วย...ก็เหมือนบอกว่าแบบโอเคไม่เป็นไร ก็เหมือนผ่านไปเลยคะ ผ่านเรื่องนั้นไปเลย ก็คือเล่าเรื่องใหม่ ก็พยายามแบบกลั้นไว้ไม่ร้องไห้คะ แล้วก็ไม่ได้อยากร้อง แต่ว่ามันอาจจะแบบน้ำตามันมาเอง...พีก็รู้ พีก็จะบอกว่าน้ำตาเริ่ม ๆ ...ก็หนูไม่อยากจะร้อง หนูก็จะกลั้นไว้ตลอดคะ...ก็ หนูก็คิดว่าก็คงต้องตอบคำถามให้มันเสร็จ ให้มันได้คำตอบก่อน...หนูว่ามันก็ไม่ได้แย่นะขนาดนั้นคะ มันแค่อาจจะมีสะเทือนใจนิดหน่อย แต่ว่าน้ำตามันไหลง่ายเอง มันไม่ได้เศร้าขนาดนั้น...ก็ มันก็เหมือนไม่ได้เชิงอัดอั้นคะ มันก็ได้แบบว่าสบาย ๆ ช่วงนั้นนะคะ" (จากบทสัมภาษณ์เลย)

เกรซเล่าว่าช่วงที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้พิจารณาตนเองอย่างละเอียดและรอบด้าน เป็นช่วงเวลาที่เรารู้สึกกดดัน เพราะที่ผ่านมาเราเลือกที่จะไม่นำเรื่องของตนไปปรึกษาคนอื่น จึงรู้สึกไม่คุ้นเคยกับการต้องพิจารณาตนเองในกระบวนการปรึกษา

"สิ่งที่ไม่ชอบก่อนนะคะ ก็น่าจะเป็นเรื่องความกดดันค่ะ แต่ก็จริง ๆ มันไม่ได้มีเยอะ อาจจะ เป็นเพราะว่าพื้นฐานหนูก็ไม่ได้ชอบการกดดันอย่างนี้อยู่แล้ว แล้วพอจริง ๆ แล้วหนูไม่ค่อยได้ ปรึกษาหรือเล่าให้ใครฟัง ก็เลยไม่มีใครมาบอกว่า เกรซจริง ๆ แล้วคิดยังไง เราชอบอันไหน จริง ๆ แล้วอะไรยังไง มันก็เลยไม่ได้มีสถานะกดดันนั้นกับหนูมากเท่าไร แต่พอได้เข้ามาอยู่ ในกระบวนการการปรึกษาแล้ว มันก็ การที่ต้องทวนตัวเองต้องย้ำตัวเอง มันก็เลยเป็นความ กดดันที่หนูไม่ค่อยชอบเท่าไร แต่มันเป็นผลดีที่หนูรู้สึกชอบก็คือ หนูได้คิด ได้ใช้ความคิด จริง ๆ ได้ใช้ความคิด ได้ทวนตัวเอง มันก็เลยเป็นสิ่งที่หนูว่าหนูชอบ" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.7 ผลจากการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษา

ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเข้ากระบวนการปรึกษา คือ ความรู้สึกสบายใจ ความรู้สึกสบายใจมาจากการได้บอกเรื่องที่เป็นทุกข์ที่เก็บไว้ในใจ ไม่กล้าปรึกษากับคนรอบตัวเพราะกลัวจะมีผลกระทบทางร้ายตามมา การที่มีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นคนรับฟัง ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อมั่นว่าเป็นคนที่พร้อมเข้าใจความทุกข์ที่ตนเผชิญ และเป็นที่ปรึกษาที่สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัย หาคำตอบและทางออกจากความทุกข์ได้ และผู้เข้าร่วมการวิจัยก็เชื่อมั่นกับคำตอบหรือทางออกที่ได้จากกระบวนการปรึกษา เพราะมาจากการพิจารณาอย่างละเอียดและรอบด้านด้วยตนเองแล้วว่า คำตอบนั้นเข้าความพร้อมของตนและเงื่อนไขของสถานการณ์ที่ตนเผชิญอยู่

ความเชื่อมั่นในคำตอบหรือความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถ ทำใจยอมรับความจริงของสิ่งที่เข้ามาในชีวิตได้อย่างสงบและมั่นคงกว่าเคย แม้จะเป็นสถานการณ์ที่ ยากลำบากและยังไม่รู้ผลที่จะมีต่อชีวิตตนในอนาคตก็ตาม ความเข้าใจในตนและสถานการณ์ที่เกิด จากกระบวนการปรึกษาไม่เพียงก่อให้เกิดความสงบจากการวางใจยอมรับเท่านั้น แต่ก็ยังก่อให้เกิด ความมั่นใจในความสามารถและมุ่งมั่นพัฒนาตน จากการที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาแล้วเห็นว่า ความสามารถของตนจะนำไปใช้จัดการและส่งเสริมให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างไร ประสบการณ์ของ ความรู้สึกสงบ มั่นคง ทั้งที่ประสบระหว่างดำเนินกระบวนการปรึกษา และที่เกิดขึ้นจากการเปิดใจ

อยู่ร่วมกับความจริงได้ ประกอบกับกระบวนการพิจารณาปัญหาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ และการรู้ทักษะและสามารถที่เป็นคุณแก่ชีวิตของตน ได้กลายมาเป็นแนวทางตรวจสอบการจัดการปัญหาและทิศทางการดำเนินชีวิต ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

ประสบการณ์จากการปรึกษาจึงเปลี่ยนมุมมองและวิถีการปฏิบัติที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ในการดำเนินชีวิต สิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้จากกระบวนการปรึกษาเป็นบทเรียนที่ใช้สำหรับแก้ปัญหา ป้องกันปัญหา และดูแลจิตใจ เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นและพัฒนาไปในทางที่น่าพึงพอใจยิ่งขึ้น ความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างขึ้นจากการร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็เปลี่ยนแปลงไป ความหมายที่สร้างขึ้นใหม่ขยายหรือเปลี่ยนจากที่จำกัดเฉพาะการตอบสนองความสุขส่วนตน สู่การครอบคลุมประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่มีผลต่อความรู้สึกทุกข์และสุขในชีวิต เช่น ความต้องการพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต สุขภาพทางร่างกายและจิตใจ ความสุขของคนในครอบครัว และความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ฯลฯ และตระหนักว่าปัจจัยที่เพียงพอต่อการจัดการให้สิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่นได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยเงินมากน้อยเพียงใด การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่ตอบสนองความพึงพอใจในชีวิตจึงสำคัญกว่าการดำเนินชีวิตที่มุ่งความมั่งคั่งร่ำรวย และผู้เข้าร่วมการวิจัยก็ตระหนักว่าต้นทุนชีวิตและความสามารถที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพียงพอต่อการเริ่มต้นพัฒนาชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายของการมีชีวิตที่ดีตามความหมายของตนต่อไปได้

3.7.1 ความสบายใจจากการได้พูดสิ่งที่อยู่ในใจ

ขณะที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยประสบกับเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ จิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเต็มไปด้วยความรู้สึกหนักหน่วง ทั้งจากความระมัดระวังตัวในการพูดคุยกับคนรอบตัว ซึ่งมักมีการฟังที่ไม่ก่อให้เกิดความรู้สึกว่าได้รับการยอมรับและเข้าใจ และการเก็บเรื่องนั้นไว้กับตัวก็ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยถูกความคิดวนเวียนถึงเรื่องที่เป็นทุกข์รบกวนจิตใจ ความเชื่อมั่นว่าตนสามารถเล่าสิ่งที่อยู่ในใจกับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้อย่างเต็มที่ ทำให้ในขณะที่ยุ้เข้าร่วมการวิจัยได้บอกเล่าเรื่องของตนกับนักจิตวิทยาการปรึกษา ในขณะนั้นจึงเป็นช่วงเวลาที่ยุ้เข้าร่วมการวิจัยได้ผ่อนคลายตนจากความระมัดระวังตัวที่เคยมีมา และการเรียบเรียงประสบการณ์ออกมาเป็นถ้อยคำเพื่อบอกเล่ากับนักจิตวิทยาการปรึกษา ก็เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้เห็นภาพรวมของประสบการณ์ของตนชัดเจนขึ้น การบอกเล่าจึงช่วยให้

ผู้เข้าร่วมการวิจัยลดความรู้สึกสับสนหรือสงสัยที่ตนมีต่อประสบการณ์ของตนลงได้ ดังที่เกรซ และมาลือธิบายว่าถึงความรู้สึกอัดอั้นจากการคิดวนเวียนถึงปัญหาที่พบเจอมา และรู้สึกสบายใจขึ้นหลังจากที่ได้บอกเล่าให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟัง ดังนี้

"ครั้งนี้เหมือนรวบรวมความเครียดมาพูดคุย ตลอดช่วงเวลาที่สัปดาห์มีเรื่องราวมากมายเกิดขึ้นที่ทำให้ต้องใช้ความคิดมากเป็นพิเศษ พอได้มาเข้ารับการ counseling ทำให้ได้พูดถึงที่อัดอั้นอยู่ในใจที่ปกติจะไม่ค่อยได้พูดหรือแสดงออกไป รู้สึกสบายใจมากขึ้น" (จากบันทึกประจำวันของเกรซ)

"เหมือนเราได้พูดในสิ่งที่เราไม่ได้พูดกับคนอื่นอะไรอย่างนี้ค่ะ คือบางอย่างเราอัดอั้น แต่ว่าเราก็ไม่ได้บอกเล่าให้คนอื่นฟัง พอเราได้พูดออกไป มันก็เลยรู้สึกที่สบายใจขึ้นนะ" (จากบทสัมภาษณ์มาลือ)

คริสยกตัวอย่างความรู้สึกถูกกดทับจากความคิดที่วนเวียนอยู่กับความขัดแย้งที่ผ่านมา และเมื่อได้บอกเล่าเรื่องที่อยู่ในใจให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟัง ความรู้สึกขุ่นมัวและการคิดวนเวียนถึงเรื่องที่ผ่านมาก็จะลง ทำให้พร้อมเปิดรับประสบการณ์ใหม่ที่จะเข้ามาในชีวิตได้มากขึ้น

"มันก็เหมือนว่าตอนแรกที่ไม่ได้เล่าไข่ม้อยคะ พอทะเลาะกันบีบ คัด ๆ เก็บ ทับ ๆ แต่พอมาได้เล่าเหมือนเอาสิ่งที่คิดทับพูดออกไป ก็คือจบ เหมือนพูดออกไปแล้วอะไรอย่างนี้ พอไปใหม่ก็เหมือนเริ่มต้นสตอรี่ใหม่ มันจะเหลือสิ่งที่เก็บไว้นิดนึงว่าเออการกระทำแบบนี้ แต่ความรู้สึกนึกคิดต่อเรื่องที่มันแล้วไปแล้วเหมือนมันได้พูดออกไป มันก็ไม่ได้รู้สึกแบบ เหมือนเวลาเราโกรธใครแล้วเราไม่ได้พูดออกไป มันจะรู้สึกที่พอนานไปมันจะทับบม ทั้ง ๆ ที่เค้าไม่ได้ทำเรื่องให้เราโกรธ แต่เรารู้สึกโกรธมากขึ้น" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

3.7.2 ความสบายใจที่มีนักจิตวิทยาเป็นผู้รับฟัง

ความรู้สึกโล่งใจจากการมีนักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้รับฟัง ไม่ได้จำกัดเฉพาะการได้เล่าสิ่งที่อยู่ในใจออกมาได้อย่างเต็มที่เท่านั้น ความโล่งใจดังกล่าวยังมาจากความมั่นใจว่า

เมื่อเล่าเรื่องที่เป็นทุกข์หรือเป็นปัญหาให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟังแล้ว นักจิตวิทยาการปรึกษาจะสามารถดูแลจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้อย่างเหมาะสม ดังที่มาลีบรรยายไว้ว่า

"เหมือนเราได้มาเล่าในชีวิตประจำวันของเราที่เราเจอมา ที่เรารู้สึกว่า เออเราเหนื่อยนะ เราแบบมีปัญหาตรงนั้นๆ แล้วบางที่เราใช้ชีวิตไป เราคุยกับเพื่อนเราก็ไม่ได้มาเล่าไม่ได้มาคุยอะไรอย่างนี้ เหมือนคุยก็คุยแบบสนุกสนาน เหมือนก็คุยเรื่องงาน บางทีแบบเรื่องเครียด ๆ เราก็ไม่ได้อยากเล่าให้ใครฟัง แต่ว่าพอได้มาแบบมาพูดแล้วก็มีผู้รับฟังมันก็รู้สึกแบบสบายใจขึ้น" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

แอนบันทึกไว้ในบันทึกประจำวันถึงความรู้สึกสบายใจจากการเล่าให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟัง และความรู้สึกแน่ใจว่าจะการเล่าให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟังจะไม่ก่อให้เกิดทุกข์เพิ่มเติม

"การคุยในครั้งที่แล้วทำให้ความรู้สึกในตอนนี้เป็นสบายมากขึ้น เหมือนแอนได้ระบายบางอย่างกับใครที่พร้อมจะรับฟังเราจริง ๆ โดยที่ไม่มีการต่อว่าหรือซ้ำเติม" (จากบันทึกประจำวันของแอน)

มาลีบรรยายว่านอกเหนือจากความสบายใจที่ได้เล่าให้นักจิตวิทยาการปรึกษาฟังแล้ว ยังแน่ใจได้ว่าหากต้องการปรึกษานักจิตวิทยาก็สามารถช่วยเหลือได้

"ก็คือถ้าอยู่แบบหนักใจก็คือไม่ได้เล่า ไม่ได้ขอคำปรึกษาใครเลย ไม่ได้มีคนคอยรับฟังคืออยู่แบบหนักใจ แล้วคิดว่าวันหนึ่งเดี๋ยวมันก็คลี่คลาย เดี๋ยวมันก็ดีขึ้น แต่ระหว่างทางที่มันจะดีขึ้น มันก็น่าจะหนักสาค่อยๆ พอสมควร ถ้าเกิดได้อยู่แบบเบาใจก็คือมีคนคอยฟังเราบ้าง เราสามารถบ่นได้บ้าง หรือว่าเราขอคำปรึกษาเค้าได้บ้าง" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.7.3 การได้คำตอบจากกระบวนการปรึกษา

นอกเหนือจากความสบายใจจากการได้บอกเล่าสิ่งที่อยู่ในใจกับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้อย่างเต็มที่แล้ว กระบวนการปรึกษาก็สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้

พบคำตอบให้กับความทุกข์และปัญหาของตน ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีแนวทางที่ใช้สำหรับการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับสถานการณ์ได้มากยิ่งขึ้น ดังที่แอน เดล และเกรซกล่าวไว้ ดังนี้

"หนูสบายใจที่ได้พูด ได้คำตอบจากพี่ ในคำพูดของพี่กับท่าทางของพี่อะค่ะ มันทำให้เราได้คำตอบ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

"ก็คือได้เล่าเรื่องเกิดในที่เพิ่งผ่านมา มีเรื่องไม่สบายใจหรือกังวลอะไรอย่างนี้ พอเล่าไปบ๊ีบ นอกจากสบายใจแล้ว บางครั้งก็ได้คำแนะนำกลับมาแล้วก็เล่าไป ก็มีสนุกด้วย มันก็เลยแบบว่าชอบตรงนี้" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

"คือมันตรงจังหวะช่วงที่หนูทำบ้านพอดีค่ะ แล้วตอนนั้นปัญหาก็เยอะแยะมากมาย หนูก็นึกไม่ออกเหมือนกันว่าถ้าไม่ได้เข้ามาให้คำปรึกษา หนูจะเครียดมากกว่านี้มั้ย หรือว่าจะยังงี้ พอมาคุยมันก็ได้ถึงกับหายเครียด แต่เห็นชัดขึ้นว่าควรจะทำยังไงดี" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.7.4 ความเชื่อมั่นกับคำตอบที่มาจากตนเอง

กระบวนการปรึกษาหารืออำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้มุมมองของตนเองเป็นแกนหลักในการพิจารณาทางออกจากความทุกข์และปัญหา ดังที่คริสอธิบายถึงการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาที่อยู่อาศัยมุมมองของคริสเป็นเกณฑ์

"มาปรึกษา มาคุยกับพี่ หนูรู้สึกว่าการได้รับคำตอบจากพี่ หนูไม่รู้สึกว่ามันเป็นคำตอบที่เป็นมุมมองของคนต่างวัย สิ่งที่พี่ตอบกลับมาเหมือนคนวัยเดียวกันอะไรอย่างนี้ค่ะ คำตอบที่ได้กลับมา คือพี่มีมุมมองที่แบบว่าเหมือนเข้าใจผู้ที่มาปรึกษา ว่าจริง ๆ แล้วเค้าอยากได้คำตอบ สำหรับเงินหนูอย่างนี้ หนูอยากได้คำตอบแบบว่าความรู้สึกนึกคิดแบบไหน อะอย่างนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

กระบวนการพิจารณาทางออกด้วยตนเองทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมั่นใจในทางออกที่ตน เพราะผู้เข้าร่วมการวิจัยมั่นใจว่าคำตอบนั้นมาจากการพิจารณาอย่างละเอียด รอบด้าน

และเหมาะสมกับเงื่อนไขในชีวิตและความสามารถของตน ดังที่อารีอธิบายถึงที่มาของความเชื่อมั่นกับคำตอบของตนว่า

"รู้สึกต่างก็คือคนอื่นบอกแบบ เฮ้ย เธอไม่ได้อยู่กับฉันยี่สิบสี่ชั่วโมง เธอไม่รู้อะไรหรอก แต่ตัวเราบอกคือเราอยู่กับเราตลอดยี่สิบสี่ชั่วโมง แล้วตัวเองแบบคิดได้หรือตอบได้เป็นตรรกะเป็นเหตุเป็นผลขนาดนี้ เออมันก็เถียงไม่ได้" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

ความมั่นใจลักษณะดังกล่าวทำให้เกรซตัดสินใจเลือกสิ่งที่มีเหมาะสมกับชีวิตตนได้ง่ายขึ้น

"มันช่วยให้หนูตัดสินใจอะไรได้ดีขึ้น จากที่ลังเลอยู่หรือว่ามันยังมั่ว ๆ ยังอึมครึมอยู่ในใจอย่างนี้ละ มันก็เหมือนเห็นชัดขึ้นแล้วก็ทำให้ตัดสินใจได้ง่ายขึ้น" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.7.5 การเอาใจที่เป็นกุศมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต

กระบวนการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาตรวจสอบการกระทำและภาวะจิตใจของตนที่เป็นคุณต่อชีวิต กระบวนการพิจารณาทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพบภาวะจิตใจหรือวิธีการปฏิบัติตนในการจัดการสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต ที่ให้ผลในทางที่ส่งเสริมการดำเนินชีวิตให้ราบรื่น น่าพึงพอใจ หรือออกจากปัญหาได้ และภาวะจิตใจและแนวทางการพิจารณาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ในกระบวนการปรึกษา ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นผลว่านำไปสู่ทางสูทางออกจากปัญหาได้ ก็ถูกใช้เป็นแนวทางที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยนำไปใช้ในการดำเนินชีวิต

อารีกล่าวถึงการพบความเมตตาจากการพิจารณาภาวะจิตใจที่อารีมีต่อตนเองในการใช้จ่าย การค้นพบนั้นเชื่อมโยงไปสู่การพิจารณาภาวะจิตใจของตนเมื่อได้รับความเมตตาจากผู้อื่น การที่อารีตระหนักถึงคุณค่าของความเมตตาที่มีต่อตนอย่างชัดเจน ทำให้อารีเห็นว่าการใช้ความเมตตาทั้งต่อตนเองและผู้อื่นจะเป็นคุณต่อชีวิต และประสานกับแนวทางการจัดการค่าใช้จ่ายของตนได้

"เมตตา เมตตาต่อตัวเองค่ะ มันเป็นการที่เหมือนหนูเคยเล่าให้พี่ฟังว่า เหมือนหนูไปซื้อของ ไปซื้อพวกเครื่องสำอางหรือของใช้ส่วนตัวอย่างนี้ค่ะ คือแบบว่าจะซื้ออะไร แต่พอไปจริง ๆ เราจะไม่ซื้อแค่นั้น เราก็จะมีอย่างอื่นติดไม้ติดมือกลับมาบ้าง ด้วยความที่ว่าอันนั้นเซล อันนั้นซื้อหนึ่งแถมหนึ่ง แต่คือมันก็ยังมิเหตุผล support ว่าฉันซื้อไปแล้วจะใช้ตอนไหน ใช้ยังงี้ แล้วมันคุ้มมั๊ย ลดราคาหนึ่งแถมหนึ่ง ลดทำลิปเปอร์เซนต์ต่อขึ้น แล้วเราต้องได้ใช้ชิ้นนั้นต่อไปหลังจากใช้ชิ้นนี้หมด มันก็เหมือนแบบช่วยประหยัดในอนาคตของเรา ต่อให้เราซื้อมาเกินงบที่เราตั้งไว้ แต่ว่าของชิ้นนั้นเราได้ใช้ต่อ คุ้มกับการได้ใช้ระยะยาวมากกว่าอย่างนี้หนูก็ยอม ก็เหมือนกับว่าเป็นการเมตตาตัวเองที่ว่า เออียัดหยุ่นบ้าง เราอย่าไปพิกตัวเองขนาดนั้น ถ้าเรายืดหยุ่นอาจจะได้ผลประโยชน์มากกว่าตอนนี้อีกก็ได้" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

จากกระบวนการพิจารณาทางออกจากความทุกข์และปัญหาที่แอนและลิลลี่ได้ประสบในกระบวนการปรึกษา แอนและลิลลี่ได้สังเกตถึงคุณค่าของการพิจารณาสถานการณ์ด้วยใจที่สงบ ด้วยการกำกับใจให้ไม่เผลอไปกับปัญหา ทำใจยอมรับความจริงของสถานการณ์ และพิจารณาเงื่อนไขของสถานการณ์ได้อย่างเป็นลำดับ ซึ่งแอนและลิลลี่เห็นว่าแนวทางการพิจารณาปัญหาลักษณะนี้ทำให้มีโอกาสที่จะเห็นทางออกได้มากขึ้น ซึ่งทั้งแอนและลิลลี่มีหลักในการปฏิบัติไปในทิศทางเดียวกัน ดังนี้

"นั่งอยู่เฉย ๆ แล้วเราคิดเรื่องนี้แต่เราเครียดได้ แล้วเราเหนื่อย เราแย่ได้ หนูก็หยุดแบบค่อย ๆ ทำใจนิ่ง ๆ คือแบบ เหมือนทำสมาธิไปในตัว แต่วามันเป็นสมาธิแบบที่เราไม่ได้นั่งสมาธิอะพี่ เราอยู่กับตัวเอง เราดูตัวเอง เราดูความทุกข์ตัวเอง แล้วใช้คำว่าหยุดคิดบางเรื่องที่มีมันหนัก แล้วก็ค่อย ๆ ค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ แบบรับความเป็นจริงที่เราต้องเจอค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

"ก็หนูคิดว่าเป็นถ้าเกิดหลังจบบัณฑิตใหม่คะ คือมันไม่มากก็น้อย คือยังงั้นหนูได้ใช้มันแน่ ๆ ค่ะพี่ คือทั้งเรื่องแบบในการตั้งใจทำที่หนูจะทำอย่างนี้ คือถ้าเกิดตั้งใจผลมันก็ออกมาดีอยู่แล้วค่ะ แล้วก็เหมือนหนูก็จะคอยคิดว่าถ้าเกิดหนูเครียดอย่างนี้ หนูควรปล่อยมันไป ควรทำใจให้สบาย แล้วก็เหมือนถ้ามันไม่โอเคจริง ๆ คือหนูก็ต้องแบบ

สวดมนต์ก่อนนอน พี่ คือมันจะมีช่วงนึงคือหนูจะสวดมนต์ก่อนนอน หนูทำได้ประมาณเดือนกว่า ๆ คือมันดีขึ้น คือเหมือนหนูสบายใจขึ้น แต่หลังจากนั้นเหมือนหนูไม่มีเวลาใช้มัย หนูก็ไม่ได้สวดเลย แล้วก็เนี่ยช่วงนี้ หนูเครียดอีลิส หนูก็รู้อยู่จะทำยังไง ปกติถ้าเกิดเครียดหนูก็จะดูหนัง เล่นเกมอย่างนี้ แต่เนี่ยคือหนูไม่อยากดู ถ้าเกิดดูนี่คือแบบชัตยาวสองวัน แล้วหนูก็เลยเริ่มกลับมาแบบนั่งสมาธิ สวดมนต์บ้าง เหมือนหนูทำให้จิตใจหนูแบบสบายใจค่ะ แล้วก็ค่อย ๆ คิดเป็นลำดับ ๆ คือถึงมันจะคิดได้ไม่เต็มร้อยแต่มันก็คิดได้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

3.7.6 ความสงบและมั่นคง จากการเข้าใจและยอมรับตน

การนำเรื่องที่เป็นทุกข์มาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษา นักจิตวิทยาเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พิจารณาการคิดและความรู้สึกของตน ที่ผู้เข้าร่วมการปรึกษามีต่อสถานการณ์ที่หยาบมาปรึกษาอย่างละเอียดและรอบด้าน จนเข้าใจที่มาและผลของท่าทีที่ตนมีต่อสถานการณ์นั้น ๆ อย่างชัดเจน ก่อให้เกิดการยอมรับว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องทั้งหมดนำมาสู่ความเป็นไปของตนในตอนนั้น หรือที่กำลังดำเนินอยู่ ความเข้าใจและการยอมรับได้คลายความสงสัยที่นำมาสู่การคิดวอกวนหาคำตอบซึ่งรบกวนจิตใจ ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงรู้สึกมั่นคงและสงบ สามารถยืนหยัดต่อการดำเนินชีวิตตามครรลองที่ตนเองพิจารณาอย่างแยกคายแล้วได้ ดังที่อาร์กกล่าวถึงความพอใจในการจัดการเงินของตนไว้ว่า

"หนูว่ามันทำให้เราเห็นค่าของเงินมากขึ้น เพราะว่าด้วยความประกอบความทรงจำที่ว่าแม่ทำงานหาเงินเหนื่อยขนาดนั้น รู้สึกอาจจะจำคำพูดบางอย่างของแม่ได้ว่า ทำไมไม่ใช้จ่ายแบบนี้ ทำไมไม่ประหยัดอะไรอย่างนี้ค่ะ มันทำให้เราตอกย้ำสถานการณ์ตรงนี้มากขึ้นว่าสมัยนั้นกว่าจะหาเงินได้แต่ละบาท แต่ละสตางค์มันยากแค่ไหน แล้วเราใช้จ่ายอย่างนี้ มันส่งผลยังไง มันก็เลยเอามาทำให้คิดในปัจจุบันว่าเราต้องใช้จ่ายอย่างประหยัด มัธยัสถ์นะ" (จากบทสัมภาษณ์อารี)

คริสยกตัวอย่างของความรู้สึกมั่นคง และคลายจากความขุ่นเคืองใจ ที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ได้คลายตนออกจากการปกป้องความถูกต้องของตน และยอมรับว่าตนมีส่วนทำให้เกิดการทะเลาะกับคนรักไว้ว่า

"ที่รู้สึกว่ามันหายไปอาจจะเป็นเพราะว่าเหมือนได้มาแล้วแล้วเรารู้ตัวว่าการทะเลาะกันมันไม่ดี ไม่มีใครผิดไม่มีใครถูกทั้งคู่ ก็ได้มาแล้วไป แต่บางทีคนเรานั้นจะเป็นความคิดที่แบบ พอเราไปพูดกับแฟนอย่างนี้ เหมือนฟอร์มอะ ฉันไม่ผิด แต่พอเรามาเล่ากับพี่คือเหมือนเราเป็นการยอมรับ กล้าที่จะยอมรับตัวเอง เพราะรู้สึกว่าจะเสียอะไร ไม่เสียศักดิ์ศรี ไม่เสียฟอร์ม เราเลยรู้สึกว่าเราได้สำนึกผิดทางอ้อม" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

ลิลลี่บรรยายถึงความรู้สึกมั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อมุมมองที่คนอื่นมีต่อตน ที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ลิลลี่เข้าใจและยอมรับตน

"เหมือนหนูแบบไม่ต้องมีใครมา เอาอย่างแรกคือถ้าเกิดหนูคิดดีมันสบายใจจะสบายใจมันคือมากที่สุดเลยอะ แต่ว่าคนอื่นจะมองไง หนูว่าไม่ต้องไปเอามาคิดนะอะ หนูว่ามันอยู่ที่ตัวหนู เหมือนหนูรู้ตัวเองที่สุดละ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

3.7.7 มุมมองและแนวทางในการจัดการปัญหาเปลี่ยนไป

หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญผู้เข้าร่วมการวิจัยมีมุมมองในการเผชิญและจัดการปัญหาต่างไปจากเดิม แอนและลิลลี่เล่าในทำนองเดียวกันว่าเมื่อเผชิญปัญหาจะประคับประคองจิตใจของตนไม่ให้จมอยู่กับความทุกข์ก่อน และมุ่งความสนใจไปที่การหาทางออกเพื่อป้องกันไม่ให้จิตใจจมกับความท้อแท้สิ้นหวัง โดยแอนยกตัวอย่างปัญหาเรื่องเงินที่ตนยังต้องเผชิญความยากลำบาก แต่มีความมั่นคงในการเผชิญปัญหาได้มากขึ้นว่า

"มันทั้งเหมือนเดิมและต่างอะพี่ คือเหมือนเดิมก็คือหนูก็ยังมี ความทุกข์เรื่องเงินเหมือนเดิม แต่ต่างก็คือจากที่หนูมีความทุกข์เรื่องเงิน แล้วหนูจมปลัก เครียด แต่หนูยอมรับมัน แล้วพาตัวเองไปเจอสิ่งที่ดีกว่าได้ ในความทุกข์ คือมีทั้งความทุกข์ แต่ก็ยอมรับที่จะหาสิ่งที่ดีมันแบบย้อนแย้งกันกับความทุกข์ คือไม่ทำให้ตัวเองแย่ลงไปกว่าเดิม คือถ้ามองเงินแล้วมันเป็นนี่เป็นนั่นเป็นนั้นอะไรอย่างนี้ เราเปลี่ยนจากเราเครียด เรามาหาทางออกให้กับตัวเอง หาทางออกให้กับเงินที่เราต้องเอาไปใช้ เอาไปใช้หนี้อะไรอย่างนี้มากขึ้น" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

ลิลลี่เล่าถึงความยากลำบากในการทำธีสิส ที่แอนจดจ่อความสนใจอยู่กับการค่อย ๆ คิดเท่าที่ทำได้ เพื่อไม่ให้จิตใจเครียดและว่าวนไปกับปัญหาที่เจอ

"คือเหมือนหนูได้เอาบางอย่างที่แบบได้คิดขึ้นมาคือเหมือนแบบบางสถานการณ์ที่หนูเหมือนเคยเจอมาแล้ว ได้มาคุยกับพี่แล้ว พอออกไปก็ได้เจออีก แบบปล่อยไปเหอะ คือเหมือนธีสิสตอนแรกคือมันเครียดมาก ๆ ค่ะพี่ที่แบบคิดไม่ออกใช้มั้ยคะ คือนี่ย ตอนนี้นี้เลยคะ คือมันจะส่งเจดิลิบเปอร์เซ็นต์ คือมันก็เครียด มีแก๊โซว แล้วพอหนูมาคิดว่าแบบแล้วจะเครียดทำไม ก็ค่อย ๆ คิดเป็นขั้น ๆ เดี๋ยวมันก็ต้องคิดออก คือเราก็แบบไม่ต้องเอามาใส่สมองเยอะแยะมากมาย" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

เกรซพยายามอธิบายถึงที่มาของมุมมองและพฤติกรรมทางการเงินที่เปลี่ยนไปของเกรซ ซึ่งเกรซไม่สามารถระบุได้อย่างชัดเจนว่าสิ่งใดเป็นปัจจัยของการเปลี่ยนแปลงอย่างแท้จริง ระหว่างตัวพฤติกรรม คือ การกระหายยับยั้งการใช้จ่ายที่เกิดขึ้น กับตัวความคิด คือ การตระหนักถึงคุณค่าจากการยับยั้งการใช้จ่ายของตน ซึ่งเกรซมองตามการรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของตนว่าเป็นลักษณะเกิดขึ้นควบคู่กัน และค่อย ๆ ก่อตัวโดยอาศัยซึ่งกันและกัน

"หนูก็ตอบไม่ได้ว่าอะไรก่อนหลังคะ เหมือนมันก็มาพร้อม ๆ กันแล้ว มันก็เสริมกันอยู่เรื่อย ๆ ค่ะ ด้วยตัวเหตุการณ์ที่หนูเจอ พอมันเกิดปั๊บแล้วมันก็เกิดขึ้นพร้อม ๆ ที่ความคิดหรือความหมายของเงินในหัวหนูนั่นก็เปลี่ยนไป แล้วการกำกับตัวเอง หรือการยับยั้งตัวเองมันก็เกิดขึ้นเลย พร้อม ๆ กันเลย ก็เลยตอบไม่ได้ว่าจริง ๆ แล้วอะไรมันเกิดขึ้นก่อน...อะไรที่ทำให้เปลี่ยนไป น่าจะเป็นความคิด แต่ว่าจริง ๆ แล้วความคิดก็คือมาจากสถานการณ์ที่เจอ เหตุการณ์ที่เจอ มันก็เลยทำให้เปลี่ยนความคิด เปลี่ยนลักษณะนิสัยตัวเอง นั่นแหละค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.7.8 การสังเกตและไคร์ครวณประสบการณ์อยู่เสมอ

ประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้จากการบวนการสังเกตและไคร์ครวณประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในความคิดและจิตใจของตน และความคุ้นเคยในการใช้กระบวนการภายในเช่นนั้นอยู่เสมอ

ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยนำกระบวนการสังเกตและใคร่ครวญไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังที่แอนเล่าว่าตนสังเกตอาการทางร่างกายที่เป็นสัญญาณของความเครียด เช่น จังหวะการเต้นของหัวใจ ความรู้สึกเหนื่อยอ่อน การบีบตัวของเส้นเลือดในศีรษะ และสัญญาณทางอารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้สึกหนักใจ การสังเกตสัญญาณช่วยให้แอนกำกับการใช้ความคิดของตนไม่ให้เชื่อมโยงไปกับความทุกข์และปัญหาเหมือนเมื่อก่อน

“หนูหยุด หนูใช้คำว่าหยุด เพราะทุกทีหนูจะจับได้ว่าหนูจะลนลานทำให้หัวใจเต้นแรงและเหนื่อย อยู่เฉย ๆ แล้วคิดทุกเรื่อง มันใช้พลังงานเยอะนะคะในสมอง แล้วก็หนักใจ มันเชื่อมกันนะคะพี่ สมองคิดถึงเรื่องเงินปื๊บ ๆ แล้วใจมันก็เต้นแรงมาก คือจับได้ แล้วหนูก็จะเครียด” (จากบทสัมภาษณ์แอน)

กระบวนการพรรณนาที่เลยใช้ในการเรียบเรียงสิ่งที่อยู่ในใจออกมาเป็นคำพูดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นทักษะที่เลยนำมาใช้ตรวจสอบความคิดและคำพูดของตนในชีวิตประจำวัน ทำให้เลยรู้สึกมั่นใจในการสื่อสารกับคนรอบตัวมากขึ้นกว่าเดิม

“คิดก่อนแล้วค่อยพูด ก็เป็นวิธีที่ทำให้เรารู้สึกมั่นใจมากขึ้นเวลาที่พูดออกมา มันทำให้เราได้เรียบเรียงประโยค ได้กลั่นกรองคำ ว่าเราควรจะพูดออกมาดีไหม ทำให้เรามีสติมากขึ้น” (จากบันทึกประจำวันของเลย)

ส่วนเกรซก็สังเกตว่าตนคุ้นเคยที่จะสังเกตและใคร่ครวญประสบการณ์ที่เข้ามาในชีวิตด้วยตนเองอยู่เสมอ ทำให้เกรซสามารถกำกับทิศทางการดำเนินชีวิตของตนให้ตรงตามความตั้งใจได้

“มันจริง ๆ แล้วมันก็ดีนะคะ มันดีในมุมที่ว่าบางทีถ้าเกิดว่าไม่ได้ทวนตัวเอง ก็จะปล่อยผ่านเรื่องนั้น ๆ ไปเลยไม่ได้เอามาคิดอีก อะไรที่มันดีเราก็ก้มไปคะ เราก็ไม่ได้มองย้อนกลับมาดูอีก หรือว่าอันไหนที่ไม่ดี เราก็ไม่ได้กลับมาทวนตัวเองไม่ได้ย้ำกับตัวเองบ่อย ๆ พอหลังจากนั้นเราก็ทำสิ่งที่ไม่ดี พอได้ย้ำตัวเองได้ทวนตัวเองเรื่อย ๆ

มันก็เลยเหมือนได้คิดอยู่ตลอดเวลา คิดอยู่เรื่อย ๆ ว่าจริง ๆ แล้วเรามาทางนี้แล้วนะ เรารู้สึกอย่างนี้แล้วนะ พอมันเหมือนไขว้เขวไปทางอื่น เออเนี่ย มันเหมือนมองเห็นตัวเองว่าเขวไปแล้วนะ จากเดิม มันก็ได้มองตัวเองอยู่ตลอดนะค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.7.9 ความเชื่อมั่นในความสามารถของของตน

ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของตน และความเชื่อมั่นที่มีก็ก่อให้เกิดการปฏิบัติและพัฒนาคุณลักษณะที่เป็นคุณต่อชีวิตอย่างต่อเนื่อง ความเชื่อมั่นและความพยายามพัฒนาความสามารถของผู้เข้าร่วมการวิจัย เกิดขึ้นจากการตระหนักถึงขอบเขตที่แท้จริงของปัญหา และตระหนักในความสามารถที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ประคับประคองเหตุการณ์ หรือฟันฝ่าความยากลำบากที่เคยเผชิญมา อาทิ ทักษะทางอารมณ์ ทักษะทางความคิด ทักษะอาชีพ ทักษะการจัดการทางการเงิน การรู้ขีดความสามารถที่ตนมีอยู่ สามารถบรรเทาและจัดการปัญหาที่ผ่านมาได้อย่างไร ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อมั่นในทักษะและความสามารถที่ตนมีอยู่ และเห็นว่าการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องและพัฒนาทักษะให้เชี่ยวชาญ เข้มแข็ง จะส่งเสริมให้ตนมีชีวิตที่ดีขึ้นได้อย่างไร ก็ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยนำการปฏิบัตินั้นมาใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างทันที

3.7.9.1 ความพอใจและเชื่อมั่นในความสามารถที่ตนมี

กระบวนการปรึกษาหารืออำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตรวจสอบขอบเขตที่แท้จริงของปัญหา และตรวจสอบสิ่งที่ตนปฏิบัติในปัจจุบันว่ามีประโยชน์ต่อชีวิตของตนอย่างไร กระบวนการปรึกษาหารืออำนวยความสะดวกให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจคุณค่าของสิ่งที่ตนกำลังปฏิบัติ และการได้พบว่าสิ่งที่ตนใช้ในการฟันฝ่าความยากลำบากต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตนั้นเป็นความสามารถที่มีคุณค่า ก็ก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตน และเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถในการแก้ปัญหาและพัฒนาชีวิตของตนต่อไปได้ ดังที่เลอบอกว่า

"ก็เหมือนแบบ ทำจากเรื่องใหญ่ ๆ ที่เราไม่มั่นใจเลย ถามย่ำ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนรู้สึกว่ามันเล็กลงไป เหลือแค่นี้ เราก็รู้สึกว่ามันใจว่าตัวเองทำได้มากขึ้น"
(จากบทสัมภาษณ์เดล)

ลิลลี่ยกตัวอย่างของการหาทางพัฒนาอีสิสด้วยตนเองในกระบวนการ
ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งได้ผลที่พึงพอใจ การที่ลิลลี่เห็นกระบวนการที่ตนใช้
ในการพัฒนาอีสิสให้สำเร็จด้วยตนเอง ทำให้ลิลลี่มั่นใจในความพยายามของตนที่เป็น
หลักในการฟันฝ่าความยากลำบากที่เข้ามาในชีวิต

"คือเหมือนบางเรื่องที่เราตั้งใจแล้วเนี่ย ผลออกมา คือมันโอเคค่ะ คือ
เหมือนอีสิส รอบที่แล้วพอหนูได้คิดออก คือผลมันก็ออกมาแบบหนูก็พอใจ
ค่ะ หนูคิดว่าถ้าเกิดหนูตั้งใจ ผลยังงี้ก็ออกมาดีอยู่แล้ว แค่อตั้งใจ เหมือนเรา
ใส่ใจกับมันเยอะ ๆ" (จากบทสัมภาษณ์ลิลลี่)

สำหรับมาลีที่ต้องประสบปัญหาในการทำอีสิสเพราะมีงบประมาณไม่
พอที่จะซื้ออุปกรณ์ ทำให้มาลีต้องเรียนรู้และฝึกทำอุปกรณ์ที่ต้องการด้วยตนเอง
อย่างยากลำบาก การทบทวนที่มาของสถานการณ์ทางการเงินของมาลีทำให้มาลี
ตระหนักว่าตนมีความสามารถในการหารายได้ และที่ผ่านมาก็ไม่ได้ใช้จ่ายเงินเกิน
ความจำเป็น มาลีจึงรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถทางอาชีพและการจัดการเงินของ
ตนว่าเพียงพอต่อการสร้างชีวิตในวันข้างหน้า

"ก็เหมือนตอนแรกที่ยังไม่ได้มาคุย หนูก็รู้สึกว่ามันไม่ค่อยมีดังเลยนะ แต่พอ
ได้มาคุย พอได้ทบทวนแล้วว่าที่ผ่านมาเราหาตังมาได้ยังไงบ้าง แล้วเราใช้
อะไรไปบ้าง มันก็เลยรู้สึกว่ามันเป็นเงินที่เยอะมาก ที่แบบบางทีเด็กอายุเท่า
หนูอาจจะยังหาไม่ได้เลยด้วยซ้ำ แต่ด้วยความที่เราต้องใช้มันก็เลยไม่มีเหลือ
ก็เลยรู้สึกที่เราไม่มี แต่พอได้มาคิดแล้วก็รู้สึกว่ เออ ถ้าเราไม่ได้ใช้เยอะ
เท่าตอนนี้ ในสิ่งที่เราจำเป็นต้องใช้ ก็คือเราก็สามารถที่จะแบบพอมีเงินได้
ไม่ใช่แบบว่าไม่มีเลย" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

3.7.9.2 ความตั้งใจพัฒนาความสามารถ

การที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักว่าตนมีความสามารถในการดูแลและพัฒนาชีวิตให้ไปในทางที่น่าพึงพอใจได้ โดยเฉพาะในเรื่องทางด้านการเงิน ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยดำเนินการปฏิบัติตนในสิ่งที่เป็นคุณต่อชีวิตอย่างต่อเนื่อง และตั้งใจพัฒนาทักษะในเรื่องนั้นให้เข้มแข็ง มั่นคงยิ่งขึ้น ดังที่มาลีเล่าถึงความตั้งใจเรียนรู้ทักษะการประดิษฐ์ที่มีมากขึ้นหลังจากที่ตระหนักถึงคุณค่าของการมีทักษะฝีมือ

"เหมือนเราใส่ใจในรายละเอียดมากขึ้น ตอนแรกเราก็แบบว่า พี่เค้าก็สอนเราก็ทำ ๆ ตามไป แต่ว่าพอเราเห็นว่ามันมีประโยชน์กับเราเราก็ใส่ใจมากขึ้น เออเนะ ถ้าเรายิ่งใส่ใจเราก็จะได้เรียนรู้อะไรที่มันละเอียดขึ้น มันก็จะยิ่งเหมือนเราเรียนมากกว่าเดิมอะไรอย่างนี้ค่ะ มันก็รู้สึกดีกว่าเดิมถ้าเราตั้งใจ" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

เช่นเดียวกับเดลที่รู้สึกยินดีที่จะรับงานที่หลากหลายและท้าทายมากขึ้น

"ก็คือถ้าเกิดเราทำบ่อย ๆ หลาย ๆ อัน มันก็จะรู้สึกว่าเหมือนทดแทน มันก็ยิ่งดีกว่าที่เราทำอันง่ายแค่อันเดียวแล้ว มันก็จะรู้สึกยิ่งกว่าเดิมว่าทำก็ง่าย แถมทำอันเดียว ก็เลยไปเอาง่าย ๆ หลายอันมารวมกันก็อาจจะมีความมากขึ้น ก็เหมือนช่วยให้เราดูเหมือนทำหลายอย่างมากขึ้นไม่ใช่แค่อย่างเดียว...ตอนนี้ก็รู้สึกเหมือนโอเคมากขึ้นที่แบบได้ทำหลายอย่างมากขึ้นจากเมื่อก่อนที่แบบอาจจะหาข้อมูลอย่างเดียว ก็เปลี่ยนมาเป็นหาข้อมูลด้วย ฟรีเซนต์ด้วยนิด ๆ หน่อย ๆ ประมาณนั้น" (จากบทสัมภาษณ์เดล)

เกรซยกตัวอย่างของการเห็นความอดทนที่ตนเองใช้กับครอบครัว การสังเกตตนเองอย่างต่อเนื่องทำให้มั่นใจว่าตนมีความสามารถที่จะอดทน และใช้ความอดทนของตนได้ดีขึ้นเรื่อย ๆ

"ก็อย่างช่วงแรก ๆ เลยค่ะที่เข้ามาคุยกับพี่ ตอนนั้นก็มีเรื่องที่บ้านที่มีปัญหาที่เรื่องทางบ้าน แล้วที่หนูเคยบอกว่า หนูรู้สึกว่าตัวหนูมีความอดทนมากขึ้น

จากปกติแล้วหนูคุยกับพ่อกับแม่แล้วรู้สึกขัดหู หนูก็จะเถียงหรือสวนไปเลย แต่พอบรรยากาศตอนนั้นมันเครียด หนูก็รู้ตัวเองว่าหนูควรจะทำอะไรยังไง ควรจะเก็บอารมณ์ตอนไหน ควรจะพูดออกไปตอนไหน แล้วพอหนูเหมือน ดูตัวเองรู้ว่า เราอดทนมากขึ้นนะ แล้วพอเข้ามาคุยกับพี่ แล้วได้ดูตัวเองว่า จริง ๆ แล้วเราก็อัดทนกับหลายเรื่องเหมือนกันนะ เฉพาะในช่วงนี้นะคะ ก็หลายเรื่องเหมือนกัน แล้วพอหลังจากที่คุยกับพี่เสร็จออกไปก็เหมือนคำว่า เราอดทนมากขึ้นนะ เราอดทนได้ดีขึ้นนะ มันก็อยู่ในหัวตลอดเวลา มันก็เลย เหมือนคงความเป็นคนที่อดทนได้ดีขึ้นอย่างนั้นมาเรื่อย ๆ อะใช้อย่างนี้ค่ะ เหมือนมันได้ทวนตัวเองตลอดเวลาอะ ว่าที่เราเป็นแบบนี้ เราเป็นจริง ๆ นะ ทำนองนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

3.7.10 การอยู่กับความจริงได้อย่างเต็มที่มากขึ้น

ผู้เข้าร่วมการปรึกษาสามารถกลับไปดำเนินชีวิตอยู่กับความจริงได้ด้วยจิตใจที่สงบ มั่นคง แม้ว่าความจริงของสถานการณ์คือการต้องเจอภาระที่หนักหน่วง หรือกำลังดำเนินอยู่ อย่างไม่อาจคาดเดาถึงผลที่จะตามมาอยู่ก็ตาม ผู้เข้าร่วมการวิจัยก็รู้สึกมั่นคงที่จะเผชิญ และ มีกำลังที่จะยืนหยัดฟันฝ่าความยากลำบากเข้ามาต่อไปได้ ซึ่งเป็นผลจากการพิจารณา ใคร่ครวญต่อความจริงของสถานการณ์ และความสามารถในการจัดการของตนตามที่มีอยู่ จริง ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าใจและเห็นขอบเขตของปัญหาและสิ่งที่ตนจัดการได้ตามจริง จิตใจจึงคลายจากความปรารถนาและสงสัยที่เคยรบกวนจิตใจลง

3.7.10.1 การดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความรู้สึกเบาใจ

ความเข้าใจ คำตอบ หรือทางออกที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้จากกระบวนการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้บรรเทาหรือวางความรู้สึกกังวลสงสัย และความคิด วกวนที่รบกวนจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยลงได้ ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยกลับไป ดำเนินชีวิตของตนด้วยความรู้สึกปลอดโปร่งโล่งใจมากกว่าเคย ดังที่เลย์ คริส และ แอนกล่าวไว้ ดังนี้

"ก็มีเรื่องเหมือนอย่างเช่น เกี่ยวกับสมมติที่เคยคุยเรื่องเกียรตินิยมค่ะ ที่มาปรึกษาแล้วพี่ก็บอกว่าถ้าเราพอใจตรงนี้เราแล้วละ เราก็ไม่ต้องไปสนมัน ไม่ต้องไปแบกมันให้มันเหนื่อย ให้มันกดดันตัวเอง ก็รู้สึกว่ามันทำให้เราได้ปล่อย ได้แบบโล่งใจ ไม่ต้องไปแบกมันไว้อีกค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์เลย)

"มีความเปลี่ยนแปลงอะไรมัย ก็รู้สึกว่ามันอย่างเช่นเรื่องทะเลาะกับแฟน คือมันเป็นเรื่องในตอนแรกเรารู้สึกแบบว่าหนักหนา กวนใจอย่างนี้ พอมาแล้วแล้วพอ เล่าจบแล้วก็เดินออกไปจากห้องนี้ มันรู้สึกเหมือนมันเบาขึ้นค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์คริส)

"มันก็ไม่นะคะ มันก็จะ มันหายไปนะ คืออย่างที่บอกมาก่อนที่หนูเจอพี่ หนูก็มีความเครียด แต่หลังเจอพี่หลังได้คุยกัน ความรู้สึกตรงนั้นมันน้อยลงมาก ๆ หนูไม่รู้เพราะอะไร เพราะเจอคนที่เราพูดแล้วเค้ามีคำตอบให้เราอะ เค้ามีคำตอบให้เราว่า หนูก็จะถามว่าหนูผิดปกติมั๊ย พี่ก็มีคำตอบว่าไม่ ไม่ใช่ อะไรอย่างนี้ แล้วเราก็ตอบตัวเองว่า เราก็ไม่หอรอกคนอื่นก็เป็นแบบนี้เหมือนกัน มันทำให้เราสบายใจอะค่ะพี่ การได้คำตอบจากการได้คุยอะค่ะ ดีกว่าการหาคำตอบอยู่คนเดียว พูดคนเดียว คือเรารู้คำตอบนี้แหละ แต่เราต้องการคนที่มาช่วยเมื่อเห็นสิ่งที่เราเป็น ทั้งด้านที่เราได้คุยกับคนอื่น กับด้านที่เราไปบอกเค้าว่าตอนเราอยู่ด้านเดียวเราเป็นยังไง ให้เค้าบอกใช้การบอก ให้เค้าเห็นทั้งสองด้าน ระหว่างการสนทนากับเค้ากับการอธิบายกับเราอยู่คนเดียว ให้เค้ารู้ว่าเราเป็นอะไรี่เปล่า" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

3.7.10.2 การเผชิญความยากลำบากได้อย่างมั่นคง

สถานการณ์ที่เคยก่อความทุกข์ให้แก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยบางสถานการณ์ยังคงดำเนินอยู่ ความเข้าใจ คำตอบ หรือทางออกที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้พบจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ช่วยบรรเทาความทุกข์ทางจิตใจให้เบาบางลง และเป็นหลักในการประคับประคองจิตใจให้สามารถดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับเหตุการณ์อย่างเหมาะสมต่อไปได้ ดังที่มาสืบอกเล่าว่าความเข้าใจจากกระบวนการ

ปรึกษา ทำให้เมื่อกลับไปทำงานกลับรู้สึกเหนื่อยล้าเหนื่อยลง แม้ว่าจะมีภาระงานที่ต้องลงแรงมากกว่าเดิมก็ตาม

"ก็เหมือนเรื่องที่ทำ (อุปกรณ์ประกอบการแสดง) ค่ะ เหมือนตอนแรกที่ทำชุดแรกมันก็เหนื่อยมาก ขนาดแค่ทำชุดเดียวจะยังเหนื่อยขนาดนี้เลย แต่ว่าพอเราได้มาคุย แล้วก็ลองกลับไปทำอีก 10 ชุด มันก็รู้ว่าแบบมันก็ไม่ได้เหนื่อยขนาดนั้น แล้วถ้าสมมติว่าเราทำขนาดนี้แต่คนอื่นไม่ได้ทำ ก็คือเราก็ก่งกว่าคนอื่นนะ แล้วก็ประหยัดเงินด้วยอะไรอย่างนี้ค่ะ" (จากบทสัมภาษณ์มาลี)

เคลบอกเล่าถึงการมองเห็นเพื่อนในทางที่ดี แม้ว่าเพื่อนจะยังไม่มีเงินชดใช้หนี้จากการยืมเงินเคลก็ตาม

"มีค่ะ ก็อารมณ์เหมือนแบบคิดแง่บวกกับเพื่อนมากขึ้นอะไรอย่างนี้มากกว่ามากกว่าที่จะคิดว่าเค้าแบบจะไม่คืนเรา หรือจะแบบ ประมาณีนี้นะ" (จากบทสัมภาษณ์เคล)

แอนที่มีกำลังในการประคับประคองตน พินฝ่าความยากลำบากทางการเงินที่เข้ามาอย่างต่อเนื่อง ได้จากความเข้าใจที่ได้รับจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

"คือหนูมีความทุกข์เรื่องเงินตลอด มันขาดมือตลอด แต่หนูยอมรับและผ่านมันไปได้ตลอด คือพี่ก็จะช่วยเหมือนเป็นกำลังใจให้ตลอดไม่ว่าจะเป็นคำพูดหรืออะไรก็แล้วแต่ เหมือนเราคิดได้กับเรื่องนี้ ถ้าสมมติเป็นเมื่อก่อนหนูมีปัญหาเรื่องเงินหนูก็คงเครียดมาก ๆ แต่พอหนูได้คุยกับพี่ในช่วงระยะเวลานี้เหมือนแบบเรามาเจอกันด้วยอะไรก็แล้วแต่ มันทำให้หนูอดทนแล้วผ่านมันไปได้" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

3.7.11 หลักและทักษะที่ใช้ดูแลและป้องกันปัญหาทางจิตใจ

ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นว่าประโยชน์ของกระบวนการปรึกษา นอกเหนือจากเรื่องการศึกษาทางออกจากปัญหาและความทุกข์แล้ว ผู้เข้าร่วมการวิจัยยังไม่เรียนรู้จากการพิจารณาประสบการณ์ชีวิตของตน ทำให้ได้บทเรียนที่สามารถใช้เป็นหลักในการจัดการและป้องกันปัญหาชีวิต ดังที่เกรซและแอนกล่าวไว้ ดังนี้

"เหมือนก็เอาเก็บมาคิดนะค่ะ บางเรื่องจริง ๆ ก็อยากปล่อยแต่ถ้าเราได้เอามาคิดก็เหมือนเป็นบทเรียนหรือว่าเป็นสิ่งเตือนใจให้เราคิด อย่างเช่นเรื่องคนยืมเงินเนี่ยค่ะ ถ้าเกิดว่าไม่ได้หยิบมาพูด อาจจะมีไปแล้วก็ได้ว่าเค้ายืม คือก็ยังจำได้แหละ แต่บางทีพอไม่ใส่ใจมาก ๆ ก็อาจจะลืมไปเลยจริง ๆ หรือเรื่องที่มีปัญหาว่าอาจารย์นะค่ะ พอได้กลับมาคิดก็เป็นบทเรียนว่าเราจะไม่ทำแบบเดิมแล้ว เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกที่มันไม่ดี มันก็แย่มันก็ดาวน์มาก ถ้าไม่อย่าดาวน์แบบนั้นก็ไม่ต้องทำแบบนี้ไปอีก เหมือนเป็นบทเรียน" (จากบทสัมภาษณ์เกรซ)

"ทำให้เรารู้สึกว่าเรามีทางออก เราโตขึ้น เราได้เรียนรู้กับการพูดคุยนะค่ะ คือบางทีเราจะสรรหาความรู้จากอินเทอร์เน็ต จะเรียนในห้องเรียน แต่เราไม่ได้สรรหาความรู้จากชีวิตจริง ที่ผ่านคุณ ผ่านบุคคล คือเราจะหาในเน็ตว่าอันนี้มันทำยังไง แต่หนูคุยกับพี่ หนูมีทางออกมากขึ้น มีตัวเลือกมากขึ้น มีการแก้ไขชีวิตมากขึ้น แล้วก็ทำให้เราคิดได้มากยิ่งขึ้นว่าเราจะใช้ชีวิตต่อไปยังได้" (จากบทสัมภาษณ์แอน)

ส่วนคริสมองเห็นว่ากระบวนการปรึกษายังเป็นโอกาสในการฝึกฝนทักษะและดูแลสุขภาพจิต

"คือมันไม่ใช่โรคชนิดหนึ่งขนาดนั้น คือมันไม่ใช่โรคที่นักจิตวิทยาเค้าต้องรักษา เหมือนโรคไต โรคตับ คือคนที่ไม่เป็นโรคก็เข้ารับ พูดได้ อารมณ์เหมือนถ้าหนูเปรียบเทียบกับเข้ารับการรักษา มันเหมือนงานอดิเรกที่หนูบอกไป เหมือนคอร์สไปเรียนเต้น คอร์สไปเรียนออกกำลังกาย คอร์สไปเรียนออกกำลังกายก็ไปเรียนเพื่อให้เหงื่อมันออกจากตัว แล้วสมองมันจะโล่งหลับสบาย คอร์สเข้าคำปรึกษาเหมือนเป็นคอร์สที่ทำให้

เราแบบไม่ต้องเครียดเหมือนได้พูดอะไรอย่างนี้ หนูรู้สึกมันเป็นคอร์สแค่คอร์สหนึ่ง"
(จากบทสัมภาษณ์คริส)

ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้เห็นภาพกระแสประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ครอบคลุมความมุ่งหมายในการวิจัย ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงถึงพลวัตของการสร้างความหมายของเงินในกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ แสดงถึงความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาแนวพุทธ และแสดงแนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคล ที่สามารถใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้กับนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาอย่างละเอียด ตั้งแต่การปรากฏการณ์ของความทุกข์จนถึงการคลายออกจากทุกข์

ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงภาพรวมของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เริ่มตั้งแต่ก่อนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยจะมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ที่ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงถึงมุมมองที่มีต่างสิ่งต่าง ๆ รวมถึงเรื่องเงิน ว่ามุมมองที่มีลักษณะจำกัดอยู่กับความทุกข์และสุขของตน อยู่ในโลกส่วนตัว จะก่อให้เกิดความรู้สึกกดดัน และการปะทะ ขัดแย้ง กับความจริงที่เข้ามาในชีวิต มุมมองเช่นนั้นทำให้การคิดแก้ปัญหาไม่ได้มีทิศทางมุ่งไปสู่ทางออก แต่กลับวนเวียนอยู่กับการคิดคำนึงถึงสภาพปัญหาที่เจอ เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยนำความทุกข์ไปปรึกษาคนรอบตัว ก็มักตามมาด้วยประสบการณ์ที่ไม่ดี อาทิ คนใกล้ชิดรู้สึกเครียดเมื่อรู้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยกำลังประสบปัญหา ใช้ประสบการณ์ในอดีตมาตัดสินนิสัยใจคอของผู้เข้าร่วมการวิจัย ใช้ความรู้และความคิดเห็นของตัวเองมายัดเยียดให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อตาม และหากผู้ฟังเห็นว่าไม่ใช่เรื่องที่ตนให้ความสำคัญก็จะไม่ใส่ใจรับฟังเรื่องที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องการเล่า ประสบการณ์เหล่านี้ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเลือกที่จะเก็บเรื่องที่เป็นทุกข์ไว้กับตัว ทำให้เมื่อมาพบนักจิตวิทยาการศึกษาในกระบวนการปรึกษารั้งแรก ผู้เข้าร่วมการวิจัยก็รู้สึกประหม่าและระมัดระวังตัว เพราะคุ้นเคยที่จะปิดบังตน และไม่แน่ใจว่าตนควรปฏิบัติตนเช่นใดในกระบวนการปรึกษา

ประสบการณ์ในการสนทนากับนักจิตวิทยาการศึกษา ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกเชื่อมั่นว่าตนสามารถเปิดเผยสิ่งที่อยู่ในใจและนำเรื่องต่าง ๆ ที่พบเจอมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการศึกษาได้ จากการนักจิตวิทยาการศึกษาให้อิสระแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยในการบอกเล่าสิ่งที่อยู่ในใจได้อย่างเต็มที่ และไม่ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยจะเล่าเรื่องอะไร นักจิตวิทยาการศึกษาก็ใส่ใจรับฟัง ยอมรับและเข้าใจ

ความคิดและความรู้สึกที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อเรื่องนั้น ๆ โดยไม่ใช้ความคิดเห็นส่วนตัวมาตัดสิน การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยที่จะเปิดเผยตน ประกอบกับความเชื่อถือในประสบการณ์ทางวิชาชีพของนักจิตวิทยาการศึกษา ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยอยากนำปัญหาและเรื่องทุกซอก หรือเรื่องต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต มาพูดคุยและปรึกษากับนักจิตวิทยาการศึกษา มากกว่าคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัว ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงรู้สึกเต็มใจที่จะเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างต่อเนื่อง

ประสบการณ์การพิจารณาเรื่องที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยหยิบยกขึ้นมาปรึกษากับนักจิตวิทยาการศึกษา เริ่มต้นจากช่วงเวลาที่ยุ่เข้าร่วมการวิจัยได้มองธนบัตร ในช่วงขณะนั้นผู้เข้าร่วมการวิจัยจะนึกถึงประสบการณ์ชีวิตที่เชื่อมโยงกับเงินหรือสิ่งที่อยู่ในความสนใจในช่วงนั้น เช่น สถานการณ์ทางการเงิน ปัญหาทางการเรียน ความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ข่าวสารทางการเมือง ฯลฯ และการสื่อสารสิ่งที่อยู่ในใจไปเป็นคำพูดให้นักจิตวิทยาเข้าใจ ผู้เข้าร่วมการวิจัยต้องหาคำและเรียบเรียงถ้อยเพื่อสื่อถึงภาพประสบการณ์ที่อยู่ในใจ โดยเฉพาะกับประสบการณ์ที่เป็นนามธรรม ได้แก่ อารมณ์ความรู้สึก กระบวนการทบทวน สำรวจ และพิจารณาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงเกิดขึ้นตั้งแต่เริ่มต้น และตลอดกระบวนการสร้างการพรรณนาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ประสบการณ์การบอกเล่าเรื่องที่อยู่ในใจแก่นักจิตวิทยามีความสั่นไหว การได้รับความสนใจและอิสระในการบอกเล่าจากนักจิตวิทยา ทำให้สิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพูดออกมาเป็นไปตามสิ่งที่ปรากฏขึ้นในจิตใจแต่ละขณะ ความใส่ใจและเข้าใจในความรู้สึกนึกคิดที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อเรื่องที่กำลังเล่า เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจสิ่งที่เชื่อมโยงกับทุกข์และสุขที่ตนมีต่อเรื่องนั้นอย่างละเอียดและรอบด้าน สำหรับเรื่องทางการเงินที่ปรากฏขึ้นมา ผู้เข้าร่วมการวิจัยก็ได้สำรวจที่มาของสถานการณ์ทางการเงินของตนเช่นกัน เรื่องที่อยู่ในการสำรวจจะได้รับการเอื้ออำนวยให้พิจารณาโดยนักจิตวิทยาใช้คำพูดที่สื่อความเข้าใจที่มีต่อความคิดและความรู้สึกที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อเรื่องนั้น ๆ มาเป็นหลักในการเอื้ออำนวยการพิจารณาของผู้เข้าร่วมการวิจัย คำตอบและความเข้าใจจากการพิจารณาด้วยตนเองอย่างเต็มที่ ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเชื่อมั่นในคำตอบและทางออกที่ได้จากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ว่ามีความเข้าใจความพร้อมของตนและเงื่อนไขของสถานการณ์ชีวิตที่ตนประสบอยู่

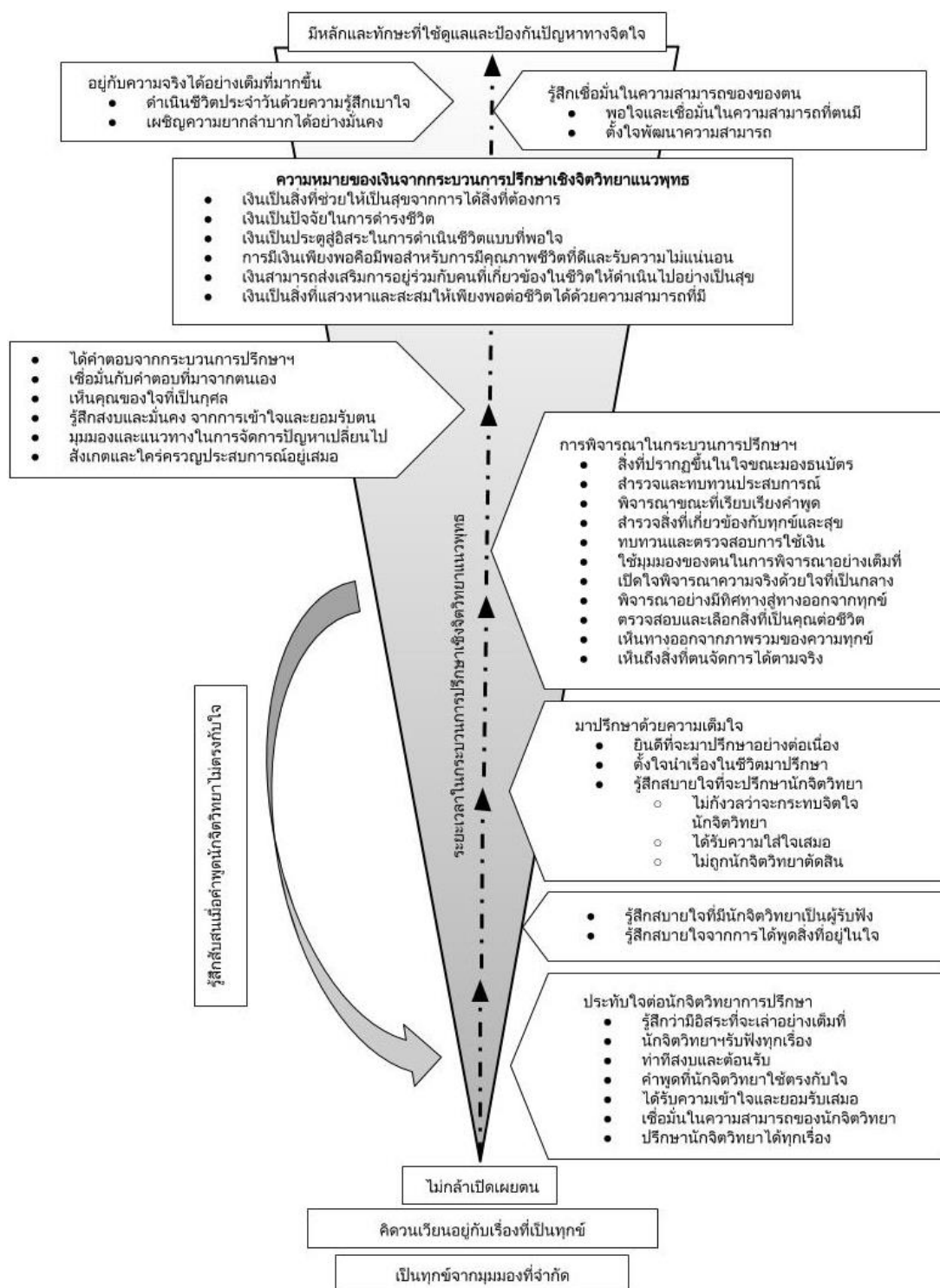
ประสบการณ์จากความเข้าใจในความจริงของสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่หยิบยกขึ้นมาปรึกษา ทั้งสิ่งที่อยู่ในตน ได้แก่ ความคิด อารมณ์ความรู้สึก ทักษะต่าง ๆ และที่เป็นเงื่อนไขภายนอก ได้แก่ คนรอบตัว และสถานการณ์ ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยตระหนักถึงขอบเขตที่แท้จริงของปัญหา และขอบเขตที่ตนจัดการแก้ไขหรือพัฒนาได้ตามจริง การเข้าใจความจริงของเรื่องที่น่ามาปรึกษา ทำให้ความเชื่อหรือความคิดวนเวียน ที่มาจากความปรารถนาให้คำตอบของเรื่องนั้นเป็นอย่างที่ตนพึงพอใจ จางลงไป ผู้เข้าร่วมการวิจัยจึงมีจิตใจที่เปิดกว้าง สามารถพิจารณาทางออกจากทุกข์และปัญหาในขอบเขตที่ตนปฏิบัติจริงต่อไปได้ จึงสามารถกลับไปดำเนินชีวิตกับเรื่องที่ตนได้หยิบยกมาปรึกษาได้ ด้วยความรู้สึกสงบและมั่นคงกว่าเคย แม้ว่าเรื่องนั้นจะเป็นสถานการณ์ที่ยากลำบากและไม่อาจทำนาย สิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้ก็ตาม ความเชื่อมั่นในคำตอบหรือความเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิต ไม่ทำให้ใจสงบจากการวางใจยอมรับความจริงเท่านั้น แต่ก็ยังก่อให้เกิดความมั่นใจในความสามารถและมุ่งมั่นพัฒนาตน เพราะตระหนักว่าทักษะและความสามารถของตนที่ส่งเสริมให้มีชีวิตที่ดีขึ้นได้ และความมั่นใจในกระบวนการพิจารณาหาทางออกจากปัญหาที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพบจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ก็ได้กลายมาเป็นแนวทางการปัญหาและกำกับทิศทางการดำเนินชีวิตที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยใช้ในชีวิตประจำวันด้วย

สิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้จากกระบวนการปรึกษาเป็นบทเรียนที่ใช้สำหรับแก้ปัญหา ป้องกันปัญหา และดูแลจิตใจ เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างราบรื่นและพัฒนาไปในทางที่น่าพึงพอใจยิ่งขึ้น ความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างขึ้นจากการร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธก็เปลี่ยนแปลงไป ความหมายที่สร้างขึ้นใหม่ขยายหรือเปลี่ยนจากที่จำกัดเฉพาะการตอบสนองความสุขส่วนตน สู่การครอบคลุมประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่มีผลต่อความรู้สึกทุกข์และสุขในชีวิต เช่น ความต้องการพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิต สุขภาพทางร่างกายและจิตใจ ความสุขของคนในครอบครัว และความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ฯลฯ และตระหนักว่าปัจจัยที่เพียงพอต่อการจัดการให้สิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิตดำเนินไปอย่างราบรื่นได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยเงินมากน้อยเพียงใด การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่ตอบสนองความพึงพอใจในชีวิตจึงสำคัญกว่าการดำเนินชีวิตที่มุ่งความมั่งคั่งร่ำรวย และผู้เข้าร่วมการวิจัยก็ตระหนักว่าต้นทุนชีวิตและความสามารถที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพียงพอต่อการเริ่มต้นพัฒนาชีวิตให้ไปสู่เป้าหมายของการมีชีวิตที่ดีตามความหมายของตนต่อไปได้ ความหมายของ

เงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินตามที่กล่าวไว้ในหัวข้อที่ 2 ความหมายของเงินจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

แม้ว่าประสบการณ์ตลอดการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจะดำเนินไปด้วยความรู้สึกราบรื่น และได้รับความเข้าใจจากนักจิตวิทยาการปรึกษา แต่ในบางสถานการณ์ผู้เข้าร่วมการวิจัยก็พบว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ตรงกับประสบการณ์หรือความพร้อมทางจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยในขณะนั้น ได้แก่ การแสดงความเข้าใจของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ตรงกับมุมมองของผู้เข้าร่วมการปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยอยากมองข้ามไป และการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาประสบการณ์ด้วยตนเอง การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่ไม่ตรงกับความพร้อมของผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อให้เกิดความรู้สึกสับสนและอึดอัดใจในช่วงเวลานั้น ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษามีผลต่อพลวัตของการสร้างความหมายและความหมายของเงิน แนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่ปรากฏจากผลการวิจัยนี้ จึงต้องให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่ที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ที่น่าพึงพอใจในการมาปรึกษา การเอื้ออำนวยกระบวนการพิจารณาประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา และต้องระมัดระวังการทำหน้าที่ที่ไม่สัมพันธ์กับความพร้อมของผู้มาปรึกษา

จากภาพรวมของผลการวิจัย ผู้วิจัยสร้างแผนภาพแสดงพลวัตของประสบการณ์การเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 2 ประสบการณ์จากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน

บทที่ 6

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้การวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ เป็นวิธีการในการวิจัย เพื่อศึกษาพลวัตของการสร้างความหมาย และความหมายที่สร้างขึ้นจาก กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน โดยใช้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์นิสิต ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาให้สัมภาษณ์หลังผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้น ความหมายของเงิน ครบ 8 ครั้ง รายละเอียดของการวิจัยมีดังต่อไปนี้

ความมุ่งหมายในการวิจัย

ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายในการวิจัย ได้แก่

1. เพื่อศึกษาพลวัตของการสร้างความหมายของเงินของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน
2. เพื่อศึกษาความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาสร้างขึ้นภายหลังจากการเข้า รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน
3. เพื่อสร้างแนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่ กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา

ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนิสิตชั้นปีที่ 4 ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจำนวน 8 คน และได้ผ่านการ เลือกแบบเจาะจง (purposively-selected) ตามคุณสมบัติดังต่อไปนี้ 1) กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา โดย ไม่จำกัดแหล่งเงินกู้ 2) มีรายรับสำหรับใช้จ่ายส่วนตัวในระหว่างการศึกษาเฉลี่ยไม่เกิน 8,000 บาทต่อ เดือน 3) ได้รับการสนับสนุนทางการเงินจากครอบครัวไม่เพียงพอสำหรับใช้ในระหว่างการศึกษา 4) นิสิตเป็นผู้ที่จะต้องชำระหนี้จากการศึกษาด้วยตนเอง 5) ไม่เคยผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือจิตบำบัดมาก่อน 6) มีความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย และ 7) เข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินครบ 8 ครั้ง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบรายบุคคล (in-depth individual interview) โดยมีแนว สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi-structured interviewing) เป็นวิธีในการเก็บข้อมูล และใช้เครื่อง บันทึกลเสียงเป็นเครื่องมือในการบันทึกเสียงสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ถูกจัดขึ้นหลังจากที่ผู้เข้าร่วมการ วิจัยเสร็จสิ้นจากการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินครั้งที่ 8 เป็นระยะเวลา ประมาณ 1 เดือน และใช้ระยะเวลาในการดำเนินการสัมภาษณ์ระหว่าง 60 - 90 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามกรอบแนวคิดของการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ที่วาง แนวคิดอยู่บนหลักทางปรากฏการณ์วิทยา (phenomenological) อรรถปริวรรตศาสตร์ (hermeneutic) (ศาสตร์การตีความ) และการศึกษาเฉพาะบุคคล (idiographic) เพื่อให้การวิเคราะห์ ข้อมูลเป็นไปตามหลักการดังกล่าว ผู้วิจัยเริ่มจากการถอดเสียงจากการสัมภาษณ์เป็นตัวอักษรแบบคำ ต่อคำ (verbatim) แล้วนำบทสัมภาษณ์มาอ่านเพื่อทำความเข้าใจโลกของการมีชีวิตที่ผู้เข้าร่วมการ วิจัยมีจากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน โดยในช่วงแรกของการ วิเคราะห์ ผู้วิจัยเน้นการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นรายกรณี ในระหว่างที่อ่านบทสัมภาษณ์ของผู้เข้าร่วมการ วิจัยแต่ละคน ผู้วิจัยจะทำการบันทึกความเข้าใจที่มีจากการอ่านและให้รหัสอย่างอิสระ (open coding) แก่ข้อความที่ผู้วิจัยมีความเข้าใจ และคอยตรวจสอบความเข้าใจที่ให้แก่รหัสของข้อความ ต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการตีความประสบการณ์จากแต่ละข้อความ โดยคำนึงถึงมุมมองที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย มีต่อโลกของตน ผู้วิจัยดำเนินการทบทวนความเข้าใจจากบทสัมภาษณ์และรหัสข้อความหลายรอบ ประกอบกับบันทึกประจำวันของผู้เข้าร่วมการวิจัย และประสบการณ์ของผู้วิจัยในการเข้าไปมีส่วน ร่วมกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินในฐานะนักจิตวิทยาการศึกษา (ดูตัวอย่างได้จากภาคผนวก ง)

ผู้วิจัยใช้ความรู้และประสบการณ์ของตน ประกอบกับความเข้าใจที่มีต่อประสบการณ์ของ ผู้เข้าร่วมการวิจัย มาใช้พัฒนาการตีความข้อมูลในขั้นที่เพิ่มความเข้าใจจากผู้วิจัย และสร้างประเด็น (theme) ขึ้นจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีร่วมกัน (convergence) โดยรักษาแตกต่าง (divergence) ของประสบการณ์เฉพาะตนที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีร่วมกันในประเด็นนั้น ผู้วิจัยใช้เกณฑ์

ตามที่ J. A. Smith (2011) เสนอให้การวิจัยที่ใช้การวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ ที่มีผู้เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 4-8 คน แต่ละประเด็นที่ถูกสร้างขึ้น ควรมีตัวอย่างจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย 3 คนประกอบในทุกประเด็น

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้มาจากการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่ผู้ร่วมการวิจัยให้สัมภาษณ์หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินจำนวน 8 ครั้ง การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงพลวัตการสร้างความหมายของเงินที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยเริ่มต้นด้วยความหมายที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยยึดถืออยู่เดิม ถูกสร้างขึ้นอย่างไม่สอดคล้องกับสถานการณ์ที่ดำเนินอยู่ในชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย การเปลี่ยนแปลงของความหมายเริ่มจากการบอกเล่าประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ทางการเงินแก่นักจิตวิทยาการศึกษา และการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาได้เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ของตน ก่อให้เกิดความเข้าใจในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขทางการเงินในชีวิตตน ความหมายของเงินจึงถูกสร้างขึ้นใหม่ให้ครอบคลุมปัจจัยที่ก่อให้เกิดทุกข์และสุขในชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ในชีวิตมากยิ่งขึ้น ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยคลายจากทุกข์และความลังเลสงสัยที่เคยรบกวนจิตใจ และมีความมั่นใจว่าตนมีความพร้อมที่จะจัดการเงินและพัฒนาคุณภาพชีวิตได้ด้วยกำลังความสามารถของตนต่อไปได้

การวิเคราะห์ความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แสดงความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีส่วนร่วมกัน จากความหมายของเงินก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่เงินเป็นสิ่งที่ช่วยให้เป็นสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการ ความหมายของเงินถูกสร้างเพิ่มขึ้นเมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว ความหมายของเงินถูกสร้างขึ้นใหม่จากเงื่อนไขในชีวิตที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพบจากการพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ของตน ซึ่งความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างขึ้นเพิ่มเติม คือ เงินเป็นปัจจัยในการดำรงชีวิต เงินเป็นประตูสู่อิสระในการดำเนินชีวิตแบบที่พอใจ และการมีเงินเพียงพอคือมีพอสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีและรับความไม่แน่นอน ผู้เข้าร่วมการวิจัยยังสร้างควาหมายว่าเงินสามารถส่งเสริมการอยู่ร่วมกับคนที่เกี่ยวข้องในชีวิตให้ดำเนินไปอย่างมีความสุข และเงินเป็นสิ่งที่แสวงหา



2337113264

SWU iThesis gs561150083 dissertation / recv: 19072562 10:07:42 / seq: 38

และสะสมให้เพียงพอต่อชีวิตได้ด้วยความสามารถที่มีอีกด้วย ซึ่งความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้คลายความคาดหวังต่อการมีและการใช้เงินตามที่ตนพอใจลง และทำให้ผู้เข้าร่วมการดำเนินชีวิตในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเงินในทางที่สอดคล้องกับความพร้อมของตนและสถานการณ์ในชีวิต เช่น ควบคุมการใช้จ่ายอย่างยืดหยุ่นตามสถานการณ์ มีวิธีเก็บออมและระดับการเก็บออมที่เหมาะสมกับกำลังความพร้อมของตน เลือกรงานที่มีเงื่อนไขของเวลางาน และสถานที่ตั้งรวมถึงระดับรายได้ที่ครอบคลุมความต้องการของตนและคนในครอบครัว

ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยถ่ายทอดการรับรู้ที่ตนมีต่อประสบการณ์การเข้าร่วมกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ได้แสดงให้เห็นการเคลื่อนที่ของกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากมุมมองของผู้เข้าร่วมการวิจัย เริ่มตั้งแต่ประสบการณ์ก่อนเข้าร่วมกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจนกระทั่งเสร็จสิ้น ประสบการณ์เหล่านั้นระบุถึงคุณลักษณะของการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่มีผลต่อภาวะจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ดังกล่าวจึงแสดงสิ่งที่นักจิตวิทยาการศึกษาจะได้พบจากการทำหน้าที่ในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน เริ่มจากความทุกข์ที่ผู้มาศึกษามีมาก่อนมาเข้ากระบวนการศึกษา ซึ่งมีที่มาจากมุมมองที่จำกัด และการคิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็นทุกข์ เมื่อผู้มาศึกษามาพบนักจิตวิทยาการศึกษาในครั้งแรก อุปสรรคที่นักจิตวิทยาการศึกษาพบมาจากความไม่กล้าเปิดเผยตนของผู้มาศึกษา ซึ่งมีที่มาจากประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ผู้มาศึกษาเคยพบจากการนำความทุกข์ไปปรึกษาคนรอบตัว จากการผู้ฟังไม่สนใจ ไม่เข้าใจ และตัดสินประสบการณ์ที่ผู้มาศึกษาได้เล่าออกไป

ลักษณะการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้มาศึกษาเกิดความประทับใจต่อนักจิตวิทยาการศึกษา จากการเปิดกว้างของนักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำให้ผู้มาศึกษารู้สึกว่ามีอิสระที่จะเล่าอย่างเต็มที่ นำไปสู่การรับรู้ว่านักจิตวิทยาการศึกษาได้รับฟังทุกเรื่องของผู้มาศึกษาหยิบยกขึ้นมาเล่าในกระบวนการศึกษา ผู้มาศึกษารู้สึกอุ่นใจจากท่าทีที่สงบและต้อนรับของนักจิตวิทยาการศึกษา และคำพูดที่นักจิตวิทยาการศึกษาใช้ตรงกับใจของผู้มาศึกษา การทำหน้าที่ดังกล่าวทำให้ผู้มาศึกษารู้สึกว่าได้รับความเข้าใจและยอมรับเสมอ และลักษณะการทำหน้าที่รวมถึงคุณวุฒิของนักจิตวิทยาการศึกษา ก็ทำให้ผู้มาศึกษามีความเชื่อมั่นในความสามารถของนักจิตวิทยาการศึกษา และเชื่อมั่นว่าสามารถปรึกษากับนักจิตวิทยาการศึกษาได้ทุกเรื่องของผู้มาศึกษาต้องการ

ความประทับใจต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาทำให้ผู้มาปรึกษาเลือกที่จะมาปรึกษาด้วยความเต็มใจ การมาปรึกษาด้วยความเต็มใจนี้รวมไว้ด้วยความรู้สึกละอายใจที่จะมาปรึกษาอย่างต่อเนื่องทุกครั้งตามที่นักจิตวิทยาการปรึกษาค้นพบ และตั้งใจนำเรื่องในชีวิตมาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาอยู่เสมอ ความรู้สึกสบายใจที่จะปรึกษานักจิตวิทยามาจากความไม่กังวลว่าเรื่องที่ผู้มาปรึกษาเล่าจะกระทบจิตใจนักจิตวิทยาการปรึกษา เรื่องที่เล่าออกไปได้รับความใส่ใจเสมอ และสิ่งที่พูดออกไปไม่ถูกนักจิตวิทยาการปรึกษาตัดสิน ซึ่งแตกต่างจากประสบการณ์ทางลบที่เคยได้รับการนำความทุกข์ไปปรึกษากับคนรอบตัว

การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษามีการพิจารณาประสบการณ์ของตน ประสบการณ์ที่ผู้มาปรึกษาหยิบยกขึ้นมาบอกเล่าแก่นักจิตวิทยาการปรึกษา เริ่มปรากฏขึ้นในใจขณะมองธนบัตรที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้เป็นสื่อในตอนต้นของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทุกครั้ง การใช้สื่อและการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้เกิดการสำรวจและทบทวนประสบการณ์ และผู้มาปรึกษาจะเกิดการพิจารณาประสบการณ์ของตนในช่วงขณะที่กำลังเรียบเรียงคำพูด เพื่อใช้สื่อสารประสบการณ์ของตนแก่นักจิตวิทยาการปรึกษาด้วยเช่นกัน

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษามีการสำรวจสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขของตน และมีการทบทวนและตรวจสอบการใช้เงินของตน โดยนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาใช้มุมมองของตนในการพิจารณาอย่างเต็มที่ ซึ่งการสำรวจและพิจารณาประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องด้วยมุมมองของตนเองนั้น ทำให้ผู้มาปรึกษาสามารถเปิดใจพิจารณาความจริงด้วยใจที่เป็นกลาง ถอนการตีความประสบการณ์ด้วยมุมมองในอดีตของตนได้

ความเข้าใจพื้นฐานของนักจิตวิทยาการปรึกษาในเรื่องโครงสร้างของทุกข์และการออกจากทุกข์ ทำให้การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษามีพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ของตนอย่างมีทิศทางสู่ทางออกจากทุกข์ พิจารณาตรวจสอบและเลือกสิ่งที่เป็นคุณค่าต่อชีวิต และเห็นทางออกจากภาพรวมของความทุกข์ที่ตนเผชิญอยู่ นำไปสู่การเห็นถึงสิ่งที่ตนจัดการได้ตามจริง ซึ่งกระบวนการพิจารณาดังกล่าวจะสะดวก และผู้มาปรึกษาเกิดความรู้สึกไม่ยินดีที่จะมาปรึกษา จากความรู้สึกสับสนเมื่อคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ตรงกับใจของผู้มาปรึกษา ดังนั้นเมื่อนักจิตวิทยาการปรึกษารับรู้ได้ว่าการทำหน้าที่ของตนไม่ตรงกับความพร้อมและภาวะจิตใจของผู้

มาปรึกษาในขณะนั้น นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องปรับคำพูดและการทำหน้าที่ของตน เพื่อให้ตรงกับ
ภาวะจิตใจของผู้มาปรึกษาในขณะนั้นใหม่

ผลที่มีต่อผู้มาปรึกษาจากการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้น
ความหมายของเงิน เบื้องต้นคือความรู้สึกสบายใจจากการได้พูดสิ่งที่อยู่ในใจ ความรู้สึกสบายใจ
ดังกล่าวเมื่อประกอบด้วยการมองว่านักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นผู้ที่มีความสามารถในการดูแลจิตใจ มี
คุณวุฒิและวิญญูเป็นที่น่าเชื่อถือ ก็ยังมีผลต่อความรู้สึกสบายใจที่เมื่อนักจิตวิทยาเป็นผู้รับฟัง ผลลำดับ
ต่อมาเกิดขึ้นจากการที่ผู้มาปรึกษาได้พิจารณาความทุกข์ และทำให้ได้คำตอบจากกระบวนการปรึกษา
เชิงจิตวิทยา ซึ่งคำตอบนั้นมาจากการพิจารณาด้วยตนเองอย่างเต็มที่ ก็ทำให้ผู้มาปรึกษามีความ
เชื่อมั่นกับคำตอบที่มาจากตนเอง

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาภาวะจิตใจฝั่งที่
เป็นทุกข์และสุขในประสบการณ์ต่าง ๆ ของตน มีผลให้ผู้มาปรึกษาเห็นความสำคัญของการเอาใจที่
เป็นกุศมาเป็นหลักในการดำเนินชีวิต และการเอื้ออำนวยให้พิจารณาที่มาและทางออกของทุกข์ที่มา
จากตน ก็ก่อให้เกิดรู้สึกสงบและมั่นคง จากการเข้าใจและยอมรับตนได้ตามจริง ประสบการณ์ในการ
พิจารณาหาทางออกของทุกข์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ยังมีผลให้ผู้มาปรึกษามี
มุมมองและแนวทางในการจัดการปัญหาเปลี่ยนไปจากเดิม โดยใช้ประสบการณ์การพิจารณาปัญหาที่
เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวทาง และการสังเกตและพิจารณา
ประสบการณ์ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ก็ได้กลายเป็นความคุ้นเคยกับการสังเกต
และใคร่ครวญประสบการณ์อยู่เสมอในชีวิตประจำวัน

การที่นักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาหาทางออกจากทุกข์ด้วยตนเองนั้น ยัง
ก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถของของตน ด้วยความรู้สึกพอใจและเชื่อมั่นใน
ความสามารถที่ตนมีเป็นพื้นฐาน และตั้งใจพัฒนาความสามารถให้ต่อเนื่องและเชี่ยวชาญยิ่งขึ้นต่อไป
จิตใจที่โปร่งโล่งเบาจากการคลี่คลายความทุกข์ได้ และความเชื่อมั่นในการเผชิญและแก้ไขปัญหาที่เข้า
มาในชีวิตได้ด้วยตนเอง ทำให้ผู้มาปรึกษาสามารถอยู่กับความจริงได้อย่างเต็มที่มากขึ้น ซึ่งผู้มาปรึกษา
สามารถกลับไปดำเนินชีวิตประจำวันด้วยความรู้สึกเบาใจ และแม้ว่าสภาพปัญหายังไม่คลี่คลาย ก็
พร้อมเผชิญความยากลำบากได้อย่างมั่นคง และคำตอบที่ผู้มาปรึกษาได้จากการพิจารณา

ประสบการณ์ของตนในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทำให้ผู้มาปรึกษามีหลักและทักษะที่ใช้ดูแลและป้องกันปัญหาทางจิตใจในอนาคตต่อไปด้วย

ผลการวิจัยที่ปรากฏข้างต้นทำให้เห็นภาพกระแสประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่ครอบคลุมความมุ่งหมาย คือ 1) เพื่อศึกษาพลวัตของการสร้างความหมายของเงินของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน และ 2) เพื่อศึกษาความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาสร้างขึ้นภายหลังจากการเข้ารับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน และ 3) เพื่อสร้างแนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ซึ่งผู้ศึกษาผลงานวิจัยนี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้กับนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาอย่างละเอียด ตั้งแต่การปรากฏการณ์ของความทุกข์จนถึงการคลายออกจากทุกข์ได้

อภิปรายผล

ผลการวิจัยครั้งนี้ มาจากเคราะห์ข้อมูลประสบการณ์ของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจากการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ด้วยวิธีการวิเคราะห์ปรากฏการณ์วิทยาเชิงตีความ (IPA) ผลจากการวิเคราะห์จึงฉายภาพการมีชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย ตั้งแต่ก่อนมาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ในระหว่างที่อยู่ในกระบวนการและหลังผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธไป การเห็นภาพทั้งหมดของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จึงเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานเกี่ยวข้องกับนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ในการเชื่อมโยงสิ่งที่กล่าวไว้ในหลักการหรือทฤษฎีทางจิตวิทยาการศึกษาเข้ากับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประสบการณ์ของผู้มาปรึกษา ความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการศึกษาในการทำนายผลของการทำงานของตนที่มีต่อผู้มาปรึกษา และความเข้าใจดังกล่าวจะช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถกำหนดทิศทางในการพัฒนาทักษะและวิธีการทำงานของตนให้มีทิศทาง คือ ปรับหรือเพิ่มเติมจากความเข้าใจและทักษะที่มีเพื่อให้ตอบสนองสามารถตอบสนองตรงกับความพร้อมและความต้องการของผู้มาปรึกษาได้ตรงจุดยิ่งขึ้น (Srichannil, 2014) เพื่อให้ผู้ศึกษางานวิจัยเห็นภาพการประยุกต์ผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา หรือนิสิตที่นำปัญหาหรือความทุกข์ทางการเงินมา

ปรึกษา ผู้วิจัยจึงได้อภิปรายผลการวิจัยโดยเรียงเรียงตามลำดับประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยเริ่มตั้งแต่ก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ความหมายของเงินและความทุกข์ทางจิตใจก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ

ก่อนเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเผชิญกับประสบการณ์ของการวนเวียนอยู่กับความทุกข์และไม่สามารถหาทางออกจากปัญหาได้ อย่างเช่นที่ แอนรายงานเวลาที่เกิดความคิดคำนึงถึงเรื่องที่เป็นทุกข์ ความคิดก็จะเชื่อมโยงไปถึงเรื่องทางร้ายอื่น ๆ ต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ หรือที่เกรซรายงานว่าในขณะที่คิดถึงปัญหา ความคิดก็จะวนเวียนอยู่แต่กับสภาพปัญหาไม่ไปไหน และลิลลี่บรรยายถึงความคิดแก้ปัญหาของตนที่ไม่มีขั้นตอนหรือทิศทางที่มุ่งไปที่การหาทางออก รูปแบบทางความคิดตามผู้เข้าร่วมการวิจัยเหล่านั้นมีลักษณะที่นำไปสู่ความเสื่อมถอยของจิตใจ ดังที่ Ehring และ Watkins (2008) พบว่าการย้ำคิดในทางลบ (repetitive negative thinking) เป็นกระบวนการคิดที่นำไปสู่ความผิดปกติทางจิตได้ และหากมองจากมิติของการสร้างความหมาย บุคคลที่ประสบเรื่องเลวร้ายแล้วไม่สามารถสร้างความหมายใหม่ให้กับเหตุการณ์นั้นได้สำเร็จ สามารถทำนายถึงปัญหาในการปรับตัวและความเจ็บปวดทางจิตใจที่บุคคลกำลังประสบอยู่ได้ ดังเช่นในการศึกษาการหาความหมายในผู้หญิงที่คลอดก่อนกำหนด (miscarriage) จำนวน 127 คน ของ Nikčević และ Nicolaidis (2014) ที่พบว่าภายหลังเหตุการณ์เป็นเวลา 7 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมวิจัยเกินกว่าครึ่งหนึ่งของทั้งหมดรายงานว่าตนพบความหมายหรือเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนได้ นอกเหนือจากนี้ก็จะลดการหาความหมายลงในสัปดาห์ที่ 7 ซึ่งผลของการสร้างความหมายสามารถใช้ทำนายความเจ็บปวดทางจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ปรากฏในสัปดาห์ที่ 16 ได้

ขอบเขตความคิดที่เกาะเกี่ยวอยู่กับปัญหาและทุกข์จนเป็นอุปสรรคต่อการพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องโดยรอบ สะท้อนผ่านข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานว่ารับรู้รายเงื่อนไขเงินกู้เพื่อนการศึกษาของตนเพียงใด ซึ่งผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ให้ไว้ในแบบสอบถามความพร้อมในการเป็นผู้เข้าร่วมงานวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานว่าไม่ทราบหรือทราบเงื่อนไขเงินกู้เพื่อการศึกษาของตนเพียงเล็กน้อยเท่านั้น อาทิ มาลี ลิลลี่ เดล คริส รายงานว่าจำไม่ได้เลย ส่วนอารี เกรซ จำได้เพียงว่า 2 ปีแรกไม่มีดอกเบี้ย ในขณะที่เลย์ จำได้เพียงว่ามีดอกเบี้ยร้อยละ 1 และแอนจำได้เฉพาะเงื่อนไขว่าถ้ารายได้ไม่พอจะได้รับการละเว้น ทั้งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยแทบทุกคนระบุว่าตนต้องเป็นผู้รับผิดชอบภาระ

การชำระหนี้ก่อนดังกล่าวทั้งหมด มีเพียงคริสเท่านั้นที่ชำระหนี้เพียงบางส่วน ข้อมูลที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานนี้สอดคล้องกับที่ Chao (2015) ที่รายงานว่า การตัดสินใจของนิสิตหรือครอบครัวในการกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา มาจากการคำนึงถึงโอกาสที่จะตามมาจากการได้เข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัย มากกว่าคำนึงถึงภาระในการชำระหนี้ที่จะตามมาหลังจากจบการศึกษา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) อธิบายว่าเมื่อมนุษย์เกี่ยวข้องกับสิ่งใด มนุษย์มีความเคยชินที่จะคิดจับติดอยู่กับสิ่งที่ตนพบว่าเป็นเหตุเพียงอย่างเดียว จึงเกิดการชะงักติดจากการไม่สืบสาวต่อ การคิดเช่นนั้นจึงขัดกับความธรรมชาติของความจริงที่ปัจจัยต่าง ๆ สืบเนื่องต่อกัน การคิดที่กำหนดขอบเขตให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งในทางพุทธศาสนามองว่าเป็นการยึดถืออัตตา ซึ่ง อัตตา มีความหมายว่า ตัวตน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) และในทางพุทธศาสนามองว่าการยึดถือความคิดความเชื่อตามมุมมองของตนเป็นอุปสรรคต่อการปรับตนเข้ากับความจริง สอดคล้องกับการศึกษารูปแบบของความคิดแบบตายตัว (maladaptive thinking) ของอาชญากร ที่ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของ Mandracchia, Morgan, Garos, และ Garland (2007) พบว่า การเอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง (Egocentrism) เป็นปัจจัย 1 ใน 3 ของความคิดที่ผิดปกติของอาชญากร ปัจจัยที่เหลือ คือ ความคิดควบคุม (Control) และการขาดวุฒิภาวะทางความคิด (Cognitive Immaturity)

ความคิดที่มีขอบเขตจำกัดเฉพาะที่ตนเป็นลักษณะของความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังที่ เกรซ ลิลลี่ แอน กล่าวอย่างชัดเจนว่าเมื่อตนมีรายได้จากการทำงาน ก็จะนึกถึงการใช้เพื่อสนองความต้องการที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าของตนทันที โดยไม่ได้คำนึงถึงการเก็บไว้สำหรับค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิต อาทิ เรื่องฉุกเฉิน ไม่คาดฝัน หรือสำหรับคนในครอบครัวและคนรอบตัว หรือการเป็นพื้นฐานสู่การดำเนินชีวิตในรูปแบบที่พอใจต่อไป ดังที่เป็นความหมายที่สร้างขึ้นหลังจากเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ความหมายเดิมที่จำกัดเฉพาะเพื่อตอบสนองความสุขส่วนตัวดังกล่าว โสริช โปธิแก้ว (2553) อธิบายว่า การให้ความสำคัญเฉพาะตัวเองเป็นความเชื่อที่เป็นต้นเหตุของความทุกข์ เพราะความเชื่อเช่นนี้มีลักษณะแคบ ตายตัว และไม่ยืดหยุ่น ไม่เป็นไปเพื่อผู้อื่น การยึดถือตนเองทำให้จิตใจไม่กว้างพอที่จะพิจารณาและอยู่กับความจริงอย่างเหมาะสมได้ จึงทำให้มีชีวิตอยู่อย่างขัดแย้งกับสิ่งต่าง ๆ

การขาดการพิจารณาประสบการณ์การเกี่ยวข้องกับเงินในชีวิตอย่างละเอียดและรอบด้าน ทำให้ความหมายของเงินที่สร้างขึ้นตามความคิดความเชื่อของตน ไม่สามารถเป็นแนวทางสู่การมีชีวิตที่

พึงพอใจได้ตามที่ตั้งใจ ดังข้อมูลในปัจจุบันแสดงว่าเมื่อบุคคลให้ความสำคัญของเงินว่าเป็นสิ่งที่มีไว้เพื่อตนเอง บุคคลนั้นจะรู้สึกพึงพอใจต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ตนเกี่ยวข้องอยู่ลดลง และบุคคลนั้นจะหลีกเลี่ยงการพิจารณาความสำคัญของการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันด้วย (interdependence) (Vohs, 2015) การให้ความสนใจที่มุ่งเฉพาะตัวเองจึงขัดแย้งกับธรรมชาติของการดูแลและอยู่ร่วมกับผู้อื่น เช่นที่ Kushlev และคณะ (2012) พบว่าเมื่อผู้ที่กำลังเลี้ยงดูบุตรคิดคำนึงถึงความมั่งคั่งทางการเงิน การคิดคำนึงนั้นจะกระตุ้นการให้ความสำคัญต่อตนเอง (agentic orientation) และเชื่อมโยงความสนใจสู่เป้าหมายส่วนบุคคล และตัดตนเป็นเอกเทศจากผู้อื่น (independence from others) ซึ่งขัดแย้งต่อธรรมชาติในการเลี้ยงดูบุตร ส่วน Carroll และคณะ (2011) ก็พบว่าความเป็นวัตถุนิยมในคู่สมรสไม่ว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่าย จะมีความสัมพันธ์ทางลบกับความพึงพอใจในชีวิตสมรส

ความทุกข์ทางการเงินของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มีก่อนมาปรึกษา จึงเกิดจากการสร้างความหมายของเงินโดยขาดการพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตโดยรวม ดังที่ อารี คริส รายงานว่าไม่เคยนึกมาก่อนว่าเงินจะเข้ามาเกี่ยวข้องกับเรื่องแทบทุกเรื่องในชีวิตจนกระทั่งได้มาเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และแอนที่เห็นว่ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธได้เอื้อให้ตนพิจารณาเรื่องเงินอย่างละเอียดตลอดกระบวนการ การยึดถือตนเองจึงมาจากความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง (โสรัช โพธิ์แก้ว, 2553) ซึ่งในทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis) มองว่าเงินเป็นตัวแทนของอำนาจ ที่กระตุ้นให้เกิดจินตนาการและการรับรู้ที่บิดเบือน (delusion) เงินจึงสามารถก่อให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตใจได้ (Haynes & Wiener, 1996) ในขณะที่แนวคิดของ Existential Therapy ก็มองว่าการคล้อยตามอิทธิพลของสังคมโดยขาดการพิจารณา ทำให้บุคคลไม่รู้ในเป้าหมายที่เป็นเนื้อแท้ของตน (authenticity) ความไม่รู้เช่นนี้ก่อให้เกิดความทุกข์ทางจิตใจตามมา (Chao, 2015) และจากข้อมูลการศึกษาสำคัญของเงินต่อความสุขส่วนบุคคล (subjective well-being) ผลการศึกษาที่ผ่านมาส่วนมากก็แสดงให้เห็นว่ารายได้และสุขภาวะ (well-being) มีความสัมพันธ์ (correlation) กันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งตีความได้ว่าเงินไม่ได้ทำให้เกิดความสุขที่แท้จริงแก่ชีวิต และแนวคิดที่ว่าเงินเป็นที่มาของความสุขในชีวิตนั้น จึงเป็นความคิดที่เกินกว่าความสามารถตามจริงของเงินที่จะส่งเสริมให้ชีวิตเป็นสุขเช่นนั้นได้ (Lucas & Schimmack, 2009)

อุปสรรคในการเข้าหาความช่วยเหลือทางจิตใจของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา

จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่าก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ผู้เข้าร่วมการวิจัยหลายคนตกอยู่ในความทุกข์ในเรื่องทางการเงิน หรือยังคงไม่สามารถหาทางออกให้แก่ปัญหาทางการเงินที่ตบประสบอยู่ได้ แต่แทบทุกคนเลือกที่จะคิดแก้ปัญหาด้วยตนเอง แม้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเหล่านั้นจะตระหนักดีว่าวิธีคิดแก้ปัญหาของตนมักวนเวียนอยู่กับเรื่องที่ทำให้เป็นทุกข์ และไม่ได้มุ่งไปที่ทางออกของปัญหาก็ตาม การที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเลือกที่จะคิดแก้ปัญหาด้วยตนเองมากกว่ามาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษา สอดคล้องกับข้อมูลจากสำรวจทางเลือกในการจัดการความเครียดของนักศึกษาของ หงษ์ศิริ ภิโยธิตลภชัย และคณะ (2558) ที่แสดงว่านักศึกษานิยมใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เป็นเครื่องมือในการจัดการความเครียดเป็นหลัก ได้แก่ การเล่นเกมส์ เล่นอินเทอร์เน็ต ดูหนังออนไลน์ ในขณะที่การเลือกวิธีปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน และบุคคลที่ไว้ใจ เป็นวิธีการที่นักศึกษาเลือกใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่รายงานว่ามองหาความช่วยเหลือทางจิตใจจากนักจิตวิทยามีเพียงคนเดียวคือ แอน เท่านั้น แต่แอนก็ไม่ได้เข้าหาความช่วยเหลือที่ต้องการจนกระทั่งได้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ แอนอธิบายว่าสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เลือกไม่เข้าหาความช่วยเหลือที่ต้องการอย่างทันที เนื่องมาจากความผิดเคืองทางการเงินทำให้ไม่พร้อมที่จะมีค่าใช้จ่ายในการดูแลจิตใจตนเองเพิ่มเติม กรณีของ แอน มีความสอดคล้องกับที่ Cuijpers และคณะ (2015) อธิบายว่านิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจะมีความลังเลในการเข้าถึงความช่วยเหลือ เนื่องจากการคำนึงถึงเรื่องค่าใช้จ่ายทำให้นิสิตเลือกที่จะหลีกเลี่ยงการเข้าถึงความช่วยเหลือทางจิตใจที่เหมาะสม

Vogel, Wade, และ Hackler (2007) อธิบายว่าเหตุที่นำไปสู่การหลีกเลี่ยงการเข้าหาความช่วยเหลือมี 5 ปัจจัย ซึ่งสามารถนำมาใช้อธิบายประสบการณ์ทางลบ ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยพรรณนาถึงประสบการณ์ในการมาร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในครั้งแรกได้หลายส่วน เริ่มจากประเด็นของความความรู้สึกประหม่าและระมัดระวังที่จะเปิดเผยสิ่งที่อยู่ในใจของตนในการพบนักจิตวิทยาการปรึกษา เช่น อาร์และเลย์ ที่กล่าวถึงความประหม่า ไม่รู้ว่าต้องปฏิบัติตนเช่นใดในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ส่วนแอนและลิลลี่ที่รู้สึกไม่มั่นใจว่าตนสามารถเล่าเรื่องที่อยู่ในใจกับนักจิตวิทยาการปรึกษาได้มากเพียงใด ความประหม่าและความไม่มั่นใจดังกล่าวมีความสอดคล้องและคาบเกี่ยวระหว่างปัจจัยของการกลัวกระบวนการรักษา (treatment fears) ความเสี่ยงและสิ่งที่

อาจจะตามมา (anticipated utility and risks) และการเปิดเผยตน (self-disclosure) อีกประเด็นหนึ่งที่สามารถนำมาอธิบายได้คือ ความรู้สึกอึดอัดและสับสนของเลยและเกรซ ที่ไม่พร้อมที่จะสำรวจประสบการณ์ความเศร้าเสียใจของตน ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยของความกลัวเผชิญอารมณ์ความรู้สึก (fear of emotion) ที่ Vogel และคณะ (2007) นำเสนอไว้

ปัจจัยอื่น ๆ ที่ไม่ปรากฏในประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การตีตราจากสังคม (social stigma) ผู้วิจัยพิจารณาว่าอาจเป็นไปได้ตามที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยระบุว่าตนไม่ได้เป็นฝ่ายเข้าหาความช่วยเหลือด้วยตนเอง แต่รับรู้ว่าการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นการมาให้อข้อมูลในการวิจัย ดังเช่นที่ลิลลี่และแอนบอกเล่าว่าประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้คือการที่ตนได้รายได้ ได้ให้อข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่งานวิจัย และได้ความสบายใจกลับไป ประโยชน์ทางจิตใจจากการเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจึงถูกรับรู้ว่าเป็นส่วนหนึ่งหรือผลพลอยได้จากการมาให้อข้อมูลแก่ผู้วิจัยเท่านั้น ดังนั้นเมื่อผู้วิจัยประมวลจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยประกอบกับข้อมูลที่ใช้ในการอภิปราย จากข้อมูลในส่วนนี้ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่านิสิตที่กำลังประสบกับความทุกข์ทางจิตใจในระดับที่ไม่มากนัก อาจจะไม่สนใจมาพบนักจิตวิทยาการศึกษาด้วยตนเอง นักจิตวิทยาการศึกษาในมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องที่ต้องการทำงานเชิงป้องกัน จึงต้องสร้างวิธีการเชิงรุก สำหรับสังเกต คัดกรอง และเชื่อเชื่อนิสิตที่กำลังประสบปัญหาเบื้องต้น ให้เข้าสู่กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ด้วยความสะดวกและรู้สึกเต็มใจ

การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา

ท่าทีและการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยา เป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาประสบการณ์ของตนจนเกิดการสร้างความหมายของเงินขึ้นใหม่ และนำไปสู่การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับความพร้อมของตนและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งปัจจัยสำคัญที่ทำให้กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสามารถพิจารณาประสบการณ์ของตนได้ตามที่ปรากฏในผลการวิจัยครั้งนี้ เริ่มต้นจากการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาที่เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกผ่อนคลายจากความกังวล ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อการเปิดเผยตนในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ซึ่งก่อให้เกิดความยินดีเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาด้วยความเต็มใจตามมา

ท่าทีของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่แสดงออกว่าเข้าใจและยอมรับสิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยบอกเล่าเสมอ จึงเป็นพื้นฐานสำคัญที่ส่งเสริมกระบวนการสร้างความหมายของเงินในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ดังที่ Paap, Schepers, และ Dijkstra (2019) อธิบายว่า ความเป็นพันธมิตร (alliance) ความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (empathy) และความจริงแท้ (genuineness) ที่เกิดขึ้นในสัมพันธภาพระหว่างนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มาปรึกษา เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดสัมพันธภาพเชิงรักษา (the therapeutic relationship) ซึ่งความเป็นพันธมิตรในการรักษา (therapeutic alliance) ที่ผู้มาปรึกษามีต่อกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยานั้น จะเกิดขึ้นจากการที่ผู้มาปรึกษารับรู้ถึงความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึกและความจริงแท้จากนักจิตวิทยาการปรึกษา

เมื่อพิจารณาการรับรู้ที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อนักจิตวิทยาการปรึกษาจากมุมมองทางพุทธศาสนา สิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรับรู้นั้นมีความเข้ากันกับคุณลักษณะของมิตรประเภทครูหรือพี่เลี้ยงในทางพุทธศาสนา ที่เรียกว่า กัลยาณมิตร ซึ่งมีคุณลักษณะ 7 ประการ ตามที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2553ก) อธิบายไว้ ดังนี้

1) ปิโย คือ น่ารัก เป็นที่สบายใจและสนิทสนม ชวนให้อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม เช่นที่คริสกล่าวว่่านักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจโลกในวัยคริสได้เหมือนกับเพื่อนวัยเดียวกัน แต่มีความเป็นกลางกว่าเพื่อน ทำให้รู้สึกอยากมาปรึกษาอยู่เสมอ

2) ครุ คือ น่าเคารพ ในฐานะประพตติสมควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้ และปลอดภัย ยกตัวอย่างเช่นที่แอนกล่าวถึงความรู้สึกปลอดภัยที่จะนำเรื่องที่ป็นทุกข์มาคุยกับนักจิตวิทยาการปรึกษา เพราะนักจิตวิทยาการปรึกษาสามารถดูแลความคิดของแอนให้ไม่ตกไปในทางร้ายได้ในขณะที่พูดคุยกัน

3) ภาวนีโย คือ น่าเจริญใจ หรือน่ายกย่อง ทรงคุณคือความรู้และภูมิปัญญา เช่นที่อารีบอกเล่าว่าเมื่อบอกเล่าสิ่งที่ตนคิดต่อเรื่องราวต่าง ๆ ไปแล้ว ได้รับการยอมรับจากนักจิตวิทยาการปรึกษากลับมา ซึ่งอารีมองว่่านักจิตวิทยาการปรึกษาเป็นคนที่มีความรู้และวิญญูสูง การได้รับการยอมรับจากนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงก่อให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นและภาคภูมิใจในตน

4) วตดา จ คือ รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไหร่ควรพูดอะไรและอย่างไร เป็นที่ปรึกษาที่ดี เช่นที่เดลยกตัวอย่างถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาดังคำถามให้เดลตรวจสอบคุณค่าของเพื่อนและเงิน ซึ่งเอื้ออำนวยให้เดลพิจารณาในแง่มุมที่ไม่เคยสนใจมาก่อน ก่อให้เกิดการตระหนักในคุณค่าของมิตรภาพจากเพื่อนคนดังกล่าวที่มีต่อชีวิตของตน

5) วจนกขโม คือ อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษา ชักถาม คำเสนอ อดทนฟังได้ไม่เบื่อไม่ฉุนเฉียว เช่นที่เดลบันทึกไว้ในบันทึกประจำวันว่า เดลสามารถพูดถึงเรื่องอะไรหรือปรึกษาอะไรกับนักจิตวิทยาการปรึกษาก็ได้ตามต้องการ

6) คมกิริณจ กถ กตดา คือ แกลงเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจ และให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป เช่นที่แอนกล่าวถึงวิธีใช้คำเปรียบเทียบกับของนักจิตวิทยาการปรึกษา ที่ทำให้เข้าใจภาพรวมและทางออกจากปัญหาที่เจอได้

7) โน จฏฐาเน นิโยชเย คือ ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่แนะนำในเรื่องเหลวไหล หรือชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย ดังที่ลิลลี่กล่าวถึงการที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแจกแจงให้เห็นผลที่มีต่อตนและสัมพันธภาพของการโกรธและเมตตาเพื่อน ทำให้ลิลลี่เห็นคุณค่าของความเมตตาที่มีต่อชีวิตและจิตใจของตน มีผลให้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เพื่อนทำไม่ถูกใจตน ลิลลี่ก็ทำให้สงบได้ ไม่เข้าไปปะทะกับเพื่อนเหมือนอย่างเคย

ผลจากงานวิจัยเชิงคุณภาพที่ศึกษาประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ แสดงให้เห็นว่านักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธมีหลักอริยสัจเป็นเสมือนแผนที่ในการรับฟังเรื่องราว ความรู้สึกที่ผู้รับบริการถ่ายทอด หลักความเข้าใจในอริยสัจประกอบกับความสำคัญการเชื่อมสมาน (tuning-in) ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธรับฟังเพื่อเข้าถึงประสบการณ์จากมุมมองของผู้รับบริการ และมองหาสาเหตุที่แท้จริงของทุกในเรื่องที่ผู้รับบริการนำมาปรึกษาไปพร้อมกัน หลักอริยสัจยังเป็นหลักในพิจารณาปัญหาไปยังความคาดหวังที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง ไม่ใช่ที่การอาการ (symptoms) ของผู้รับบริการ และใช้ความเข้าใจที่มีเชื่อมสมานกับผู้รับบริการ เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการให้คลายความคาดหวังและเคลื่อนสู่การเข้าใจความจริง อันเป็นเหตุให้หลุดพ้นจากความทุกข์ที่มี (Srichannil, 2014; ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอ่อน, 2554) ผลการวิจัยนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า ความเข้าใจในอริยสัจที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธเป็นพื้นฐานที่ขับเคลื่อนทิศทางของการทำหน้าที่

ที่เอื้ออำนวยกระบวนการพิจารณาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ดำเนินไปตามหลักอริยสัจเจ เช่นกัน และนำมาสู่การเปลี่ยนแปลงของความหมายและพฤติกรรมที่แสดงถึงคุณลักษณะของปัญญา ตาม คือ การเข้าใจและสามารถจัดการชีวิตให้อยู่กับความจริงได้อย่างเหมาะสม

การทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้มาปรึกษา

ผู้วิจัยพิจารณาภาพรวมของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธจากมุมมองทางพุทธศาสนา ที่เริ่มต้นจากผู้เข้าร่วมการวิจัยนำทุกข์เข้ามาปรึกษา โดยมีนักจิตวิทยาการศึกษาทำหน้าที่ตามคุณสมบัติของการเป็นกัลยาณมิตร เอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีโยนิโสมนสิการ พิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ไปยังที่มาของทุกข์ของตน จนเกิดความเข้าใจในความจริงของสิ่งที่เกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกับชีวิตตน ความเข้าใจนั้นก็ให้เกิดความกระจ่างถึงขอบเขตที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้องจัดการได้ตามจริง และก่อให้เกิดการขยายเปลี่ยนแปลงมุมมองที่มีต่อชีวิตและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ดังที่ปรากฏกับความเปลี่ยนแปลงของความหมายของเงิน โดยความหมายนั้นมีลักษณะที่สามารถเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วมการวิจัย ให้อยู่ร่วมกับสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิต และความผันแปรไม่แน่นอนที่เข้ามาในชีวิตได้ด้วยความสะดวก มั่นคง และมั่นใจ การทำงานร่วมกันทั้งกระบวนการที่เอื้ออำนวยจากภายนอก คือ การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษา กับกระบวนการพิจารณาอย่างแยกคางกายในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่นำไปสู่ความเข้าใจที่สอดคล้องกับความจริง คือ ปัญญา ทำให้กระบวนการปรึกษาประกอบด้วย 2 ปัจจัยสำคัญในการฝึกอบรมทางพุทธศาสนา คือ กัลยาณมิตร และโยนิโสมนสิการ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2555)

ภาพรวมข้างต้นทำให้ผู้วิจัยเห็นการร้อยเรียงของการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ที่กระบวนการเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ของตนจนเกิดปัญญานั้น ต้องดำเนินไปอย่างสัมพันธ์กับตามความพร้อมหรือภาวะจิตใจของผู้มาปรึกษา ดังนั้นในการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ที่มุ่งการเอื้ออำนวยการเกิดขึ้นของปัญญา คือ การระบุรอยแยก (identify split) และการรู้แจ้งเห็นจริง (realization) นั้น ก็จำเป็นต้องดำเนินไปโดยมีการเชื่อมสมาน (tuning-in) เป็นฐานอยู่เสมอ เพื่อให้การทำหน้าที่ของตนสามารถเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษามีการพิจารณาประสบการณ์ของตนได้อย่างเต็มที่ ได้ตามกำลังความพร้อมของตน ซึ่งนำไปสู่การเปิดใจพิจารณาอย่างเป็นกลาง และมีความเชื่อมั่นว่าความเข้าใจที่เกิดขึ้นจากกระบวนการปรึกษา

เชิงจิตวิทยาจากการพิจารณาโดยละเอียดและรอบด้านด้วยตนเอง นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธจึงวางการทำหน้าที่ของตนบนความเท่าเทียมกันทางปัญญา ดังที่ โสรีช โพธิแก้ว (2553) บรรยายไว้ว่า

“เมื่อพิจารณาใคร่ครวญถึงประโยชน์จากบทสวดมนต์ทำวัตรเช้าและเย็น ในบริบทแห่งพุทธศาสนาซึ่งกล่าวว่าสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น... ยิ่งทำให้ความเท่าเทียมกันระหว่างมนุษย์ กระจ่างชัดขึ้นมากอีกมาก เพราะเมื่อนำเกณฑ์แห่งความทุกข์มาเป็นที่ตั้งแล้ว เราทุกคนย่อมเท่าเทียมกันที่จะได้รับผลกระทบจากความทุกข์นั้น รวมถึงเท่าเทียมกันที่จะใช้ศักยภาพของตนเพื่อที่จะออกจากความทุกข์เหล่านั้น”

พลวัตของการพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์

การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาเอื้ออำนวยกระบวนการภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ซึ่งกระบวนการภายในทั้งหมดดำเนินอยู่กับการพิจารณาเรื่องที่หยิบยกขึ้นมาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เริ่มจากที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานว่า การมองธนบัตรตอนเริ่มกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ทำให้นึกถึงภาพเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเงินขึ้นมาในใจ สิ่งที่เกิดขึ้นในใจตามที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกล่าวมา ตรงกับวัตถุประสงค์ของผู้วิจัยที่ต้องการใช้ธนบัตรมาเป็นสื่อให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยระลึกถึงประสบการณ์ทางการเงิน การนำธนบัตรมาใช้เป็นสื่อในกระบวนการปรึกษามีที่มาจากการทดลองของ Kushlev และคณะ (2012) ที่ให้ผู้เลี้ยงดูเด็ก (parent) เห็นภาพถ่ายของเงินในระหว่างใช้เวลากับลูกในงานเทศกาล ซึ่งผู้เลี้ยงดูได้รายงานว่า การเห็นภาพของเงินทำให้รู้สึกถึงความหมายในชีวิตลดลง จากผลการทดลองดังกล่าวทำให้เห็นว่า เงิน ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของความมั่งคั่งสามารถเชื่อมโยงกระบวนการทางความคิดไปถึงความหมายในชีวิตได้ (Kushlev et al., 2012)

จากข้อเสนอของ Vohs (2015) ที่ให้นักจิตวิทยาศึกษาผลของการคำนึงถึงเงิน (reminded of money) เพิ่มขึ้น สิ่งที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานถึงกระบวนการของการคิดคำนึงถึงเรื่องทางการเงินจากการมองธนบัตรในการวิจัยครั้งนี้ จึงเป็นข้อมูลเชิงคุณภาพที่ยืนยันว่าในทางจิตวิทยาแล้วเงินสามารถเป็นสัญลักษณ์ของความมั่งคั่งร่ำรวย ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึก และชักนำให้เกิด

พฤติกรรมทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้ (Furnham et al., 2012; Gasiorowska et al., 2012) เช่นเดียวกับที่พบจากการทดลองกับเด็กอายุ 5-8 ปีของ Gasiorowska และคณะ (2012) ที่นักวิจัยนำเสนอเงินเข้าไปในเกมส์ เด็กในกลุ่มทดลองมีพึงพอใจต่อการสนับสนุนสังคม (prosocial preference) และแนวโน้มในการช่วยเหลือน้อยกว่าเด็กในกลุ่มควบคุม การทดลองนี้ทำให้เห็นว่าแม้แต่เด็กสามารถตอบสนองในเชิงสัญลักษณ์ได้ แม้ว่าจะยังอยู่ในช่วงวัยที่ไม่เข้าใจกลไกของเงินในทางเศรษฐศาสตร์ก็ตาม จากข้อมูลในการอภิปรายประกอบกับประสบการณ์ภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ทำให้ผู้วิจัยเห็นว่านักจิตวิทยาการศึกษาที่ทำงานกับความทุกข์ในเรื่องเงิน สามารถนำธนบัตรมาใช้เป็นสื่อสำหรับเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาทบทวนประสบการณ์และความหมายของเงินได้

แม้ว่าการใช้ธนบัตรเป็นสื่อจะเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจเรื่องราวในชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเงินอยู่ภายในใจ แต่เรื่องสำคัญที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยเลือกขึ้นมาปรึกษากับนักจิตวิทยาไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเงินเสมอไป และเมื่อพิจารณาความหมายของเงินที่สร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าความเข้มข้นของการเปลี่ยนแปลงความหมายของเงินในผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนนั้น จะเป็นไปตามความต่อเนื่องยาวนานและความเข้มข้นของความทุกข์ทางการเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยประสบอยู่ กล่าวคือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยคนที่เผชิญความทุกข์ทางการเงินอย่างรุนแรงและต่อเนื่อง จะบอกเล่าถึงประสบการณ์การเปลี่ยนแปลงความหมายของเงินได้อย่างชัดเจน เช่น แอน เกรซ และลิลลี่ ซึ่งเผชิญความยากลำบากทางการเงินอย่างรุนแรงและยาวนานจากโครงการจบการศึกษาเหมือนกัน เรื่องที่นำมาปรึกษาส่วนใหญ่จึงเป็นความทุกข์ทางการเงิน แต่ในขณะที่ที่เคลฮียบยกมาเพียงหนึ่งเรื่องและในการปรึกษาเพียงครั้งเดียวเท่านั้น โดยหยิบยกเรื่องที่ตนไม่พอใจที่เพื่อนยืมเงินไปแล้วไม่คืนตามกำหนด และเรื่องส่วนใหญ่ที่หยิบยกขึ้นมาจะเป็นความไม่มั่นใจในการเรียน แม้ว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนจะเริ่มเรื่องของตนด้วยเรื่องนี้นี้ถึงขณะมองธนบัตรเหมือนกัน

สาเหตุหนึ่งที่กระแสของเรื่องราวของผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนหนึ่งไม่ได้มีความทุกข์ทางการเงินเป็นความทุกข์หลัก เนื่องมาจาก เกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้ในการเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยคัดนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ไม่สามารถคัดเข้านิสิตที่มีความต้องการปรึกษาความทุกข์ในเรื่องทางการเงินได้อย่างเต็มที่ สะท้อนจากเรื่องหลักที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนนำมาปรึกษา Despard และคณะ (2016) แนะนำว่าปริมาณหนี้ของนิสิตเพียงอย่างเดียว ก็สามารถนำมาเป็นตัวทำนายถึงความยากลำบากทางการเงินที่นิสิตเผชิญอยู่ได้ แต่ปรากฏว่า เดล ซึ่งเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยที่มียอดหนี้สะสมสูงที่สุด เมื่อ

เปรียบเทียบกับผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งหมด คือ 200,000 กว่าบาท ความทุกข์ที่เกี่ยวกับเงินโดยตรง ปรากฏในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยากลับมีเพียงครั้งเดียว เป็นเรื่องความไม่พอใจที่เพื่อนสนิทยืมเงินแล้วไม่คืนตามกำหนด ในขณะที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยที่นำความทุกข์ทางการเงินมาปรึกษาอย่างต่อเนื่อง จะเป็นคนที่ปัญหาทางการเงินกำลังดำเนินอยู่ในช่วงที่ดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ได้แก่ ลิลลี่ แอน และเกรซ ที่มีปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายจากการทำโครงการงานจบการศึกษา หรืออาร์ ที่มี ความยากลำบากในการควบคุมค่าใช้จ่ายให้เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตและการเรียนปริญญาโท และเกรซ ที่ความไม่แน่นอนของงบประมาณในการปรับปรุงบ้านทำให้รู้สึกกังวลใจ

เมื่อพิจารณาความต่อเนื่องของปัญหาทางการเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยนำมาปรึกษา สถานการณ์ทางการเงินของผู้เข้าร่วมการวิจัยกลุ่มนี้จะใกล้เคียงกับที่ Dusselier และคณะ (2005) เสนอว่าความยากลำบากในการจัดการทางการเงินรายเดือน เป็นตัวบ่งชี้ความเครียดทางการเงินของนิสิตได้ แต่จากที่ปรากฏในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เห็นว่ามีความจำเป็นที่ต้องเจาะจงไปที่สถานการณ์ทางการเงินในปัจจุบัน เกณฑ์ที่ใช้ประเมินความทุกข์และความยากลำบากทางการเงินที่ตรงจึงต้องเจาะจงไปที่ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสถานการณ์ทางการเงิน ณ ขณะนั้น หรือสังเกตจากการแสดงออกที่บ่งชี้ถึงความทุกข์ เช่นที่ Archuleta และคณะ (2013) เสนอว่าสถานการณ์ที่บ่งชี้ถึงความเครียดและวิตกกังวลทางการเงินของนิสิตได้อีกอย่างหนึ่งก็คือ การคิดวนเวียนถึงการจัดการทางการเงินจนกระทบต่อการเรียน การพักผ่อน และการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเกณฑ์และวิธีการที่ใช้สำหรับคัดกรองนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่กำลังต้องได้รับความต้องการช่วยเหลือ จำเป็นต้องมีตัวชี้วัดที่สามารถประเมินความรู้สึกเป็นทุกข์หรือยากลำบากที่นิสิตมีต่อการบริหารจัดการค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน นักจิตวิทยาการศึกษาหรือหน่วยงานที่ช่วยเหลือนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาจึงจำเป็นต้องทำการประเมินอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้พบสัญญาณของความต้องการความช่วยเหลือได้อย่างทันท่วงที

ผู้วิจัยสังเกตว่าเรื่องที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยหยิบยกขึ้นมาปรึกษานักจิตวิทยาการศึกษา จะเป็นปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่ กำลังอยู่ในความสนใจ หรือเป็นเรื่องที่ยังรบกวนจิตใจ ซึ่งทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) ได้อธิบายการปรากฏที่เกิดขึ้นในการรับรู้ของผู้มาปรึกษาไว้ว่า เรื่องที่ค้างคาอยู่ในใจ ซึ่งเรียกว่า unfinished business จะเป็นสิ่งที่ปรากฏเด่นชัด (figure) ส่วนเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตจะเป็นพื้นหลัง (ground) ในการรับรู้ของบุคคล จนเมื่อบุคคลได้จัดการเรื่องที่ค้างคาจิตใจจบไป เรื่องอื่นที่เคยเป็นพื้นหลังก็จะเปลี่ยนมาเป็นภาพเด่นในการรับรู้แทน ผู้ที่มีสุขภาพจิตที่ดีนั้น สิ่งที่อยู่ใน

การรับรู้ก็จะเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ปัจจุบัน (here and now) แต่หากมีเรื่องทุกข์อยู่ในใจ เรื่องนั้นก็ จะขึ้นมาเป็นภาพเด่นและค้างอยู่ในการรับรู้ กลายเป็นเรื่องค้างคาใจเรื่องใหม่ที่ไม่อาจถอนความสนใจ ได้จนกว่าจะได้คลี่คลาย (Perls, 1969) จากมุมมองต่อทุกข์ทางจิตใจดังกล่าว จึงอธิบายได้ว่า การที่ ผู้เข้าร่วมการวิจัยเริ่มมองธนบัตรเหมือนกัน แต่เรื่องที่ปรากฏในจิตใจ และกระแสการเปลี่ยนแปลง ของเรื่องที่บอกเล่า หรือหยิบยกขึ้นมาปรึกษานักจิตวิทยาการปรึกษาต่างกัน มาจากเรื่องหรือทุกข์ที่ กำลังรบกวนจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยในขณะต่างกัน และหลักที่ใช้อธิบายความเปลี่ยนแปลงของเรื่อง หลักที่บอกเล่าในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ก็พอจะเป็นแนวทางในการอธิบายการ ปรากฏขึ้นของคลายจากทุกข์ทางการเงินได้ ยกตัวอย่าง แอน หลังจากที่มีความมั่นใจในแนวทางการ เผลอความยากลำบากทางการเงินที่เข้ามาอย่างต่อเนื่องแล้ว เรื่องหลักที่แอนนำมาปรึกษาเป็นความไม่ พอใจในเรื่องความรัก เช่นเดียวกับลิลลี่และเกรซ ที่เปลี่ยนไปเป็นเรื่องการพัฒนาดนตักกะอาชีพ และ การทำวิทยานิพนธ์ ตามลำดับ

กระแสการพิจารณาประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ เมื่อมองจากมุมมองในทางพุทธศาสนา สิ่งสำคัญที่เข้ามาเกี่ยวข้องได้แก่ ทุกข์ อันเป็นสภาพ ที่ทนอยู่ยาก สภาพที่คงทนไม่ได้ เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดและดับสลาย อารมณ์ อันมีความหมาย ในทางพุทธศาสนาว่า เครื่องยึดหน่วงจิต สิ่งที่ยึดยึดหน่วง สิ่งที่ถูกรู้หรือถูกรับรู้ และโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นการทำในใจโดยแยบคาย การพิจารณาโดยแยบคาย คือพิจารณาเพื่อเข้าถึงความจริงโดยสืบ ค้นหาเหตุผลไปตามลำดับจนถึงเหตุ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553ข) พระพรหมคุณา ภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2555) อธิบายว่าโยนิโสมนสิการทำงาน 2 ช่วง คือ ช่วงที่รับรู้อารมณ์ และ พิจารณาอารมณ์ การรับรู้ด้วยโยนิโสมนสิการนั้นเป็นการรับรู้เพื่อรู้ตามจริงสำหรับเอาไปใช้ประโยชน์ ในการดำเนินชีวิตและกิจกรรมต่าง ๆ ต่อไป ไม่กลับเป็นความรู้ที่ก่อให้เกิดการติดค้าง ก่อปัญหาแก่ จิตใจ หรือรับรู้แล้วจิตใจหลุดลงหายไปกับประสบการณ์ จากกระแสของเรื่องราวที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย หยิบยกขึ้นมาในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจึงเห็นได้ว่า เมื่อผู้เข้าร่วมการวิจัยมีความทุกข์เป็น อารมณ์ กล่าวคือ รับรู้ถึงสภาวะของความบีบคั้นภายในจิตใจ ทั้งจากปัญหา หรือเรื่องที่ค้างคาใจ กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีโยนิโสมนสิการในเรื่องนั้น กล่าวคือ รับรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ และพิจารณาสิ่งที่รับรู้ นั้น สืบย้อนไปถึงที่มาของเรื่องราวที่บีบ คั้นจิตใจนั้นตามจริง

จากมุมมองของจิตบำบัดแนวเกสตัลท์และพุทธศาสนาจึงเห็นว่า พลวัตของการรับรู้ที่ปรากฏภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยตามธรรมชาติแล้ว จะเกาะเกี่ยวกับเรื่องที่รบกวนจิตใจและมีความต้องการที่จะคลี่คลายจิตใจนั้น เพื่อให้เปิดรับประสบการณ์ใหม่ของชีวิตได้อย่างเต็มที่ ดังนั้นแม้ นักจิตวิทยาการศึกษาจะจัดกระบวนการหรือขั้นตอนในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้เจาะจงไปยังเรื่องทางการเงินโดยเฉพาะ พลวัตภายในจิตใจของผู้มาปรึกษาก็จะมุ่งไปยังความทุกข์ที่รบกวนตนอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นการนำธนบัตรมาเป็นสื่อจึงเป็นการขยายการเชื่อมโยงการสังเกตของผู้เข้าร่วมการวิจัยให้เรื่องเงินเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการรับรู้ด้วย ดังที่พบจากพลวัตของเรื่องที่ได้นำมาปรึกษา ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเคลไม่ได้หยิบยกขึ้นมาปรึกษา จนกระทั่งเพื่อนสนิทไม่คืนเงินตามกำหนด เคลจึงหยิบยกความไม่สบายใจในเรื่องหนี้สินดังกล่าวมาปรึกษา และสำหรับผู้มาปรึกษาที่มีความทุกข์เรื่องเงินอยู่เสมอ เมื่อพิจารณาความทุกข์ของตนจนเข้าใจที่มาของความทุกข์ และเห็นทางที่จะคลี่คลายความทุกข์นั้นได้ เรื่องใหม่ที่ถูกหยิบยกขึ้นมาก็จะเปลี่ยนไปสู่เรื่องอื่นที่ยังรบกวนจิตใจอยู่ เช่นที่แอนหยิบยกเรื่องความรัก หลังจากที่ดีตนมีแนวทางสำหรับใช้เผชิญความยากลำบากทางการเงินที่เข้ามา

ความเปลี่ยนแปลงจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

การที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยรายงานว่าตนสร้างความหมายของเงินใหม่ หรือเพิ่มเติมขึ้นมาจากการเข้าร่วมกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ แสดงให้เห็นว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาสามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยพิจารณาคุณค่าของเงินที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตอย่างละเอียดและหลากหลายแง่มุม ข้อมูลนี้ยืนยันสิ่งที่ Avdi (2005) นำเสนอว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นกระบวนการทางสัญลักษณ์วิทยาอย่างหนึ่ง (semiotic process) ที่เอื้อให้เกิดกระบวนการสร้างความหมายใหม่ผ่านการสนทนาระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้มาปรึกษา การทำงานร่วมกันระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้มาปรึกษาที่ร่วมสร้างความหมายของเงินจากการพิจารณาความทุกข์เรื่องเงินที่ผ่านเข้ามาในชีวิต และสอดคล้องกับที่ โสริช โปธิแก้ว (2553) กล่าวถึงการทำงานร่วมกันของนักจิตวิทยาการศึกษากับผู้มาปรึกษา ในการหาทางเปลี่ยนแปลงชีวิตให้อยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน

“จิตวิทยาการศึกษา หมายความว่า การทำงานร่วมกันระหว่าง นักจิตวิทยาการศึกษา (Counseling Psychologist) และ ผู้มาปรึกษา (Client) เป็นปัจจัยอันก่อให้เกิดกระบวนการของสัมพันธภาพอันงดงาม ระหว่างนักจิตวิทยาการศึกษาและผู้มาปรึกษา เพื่อนำไปสู่การเยียวยา รักษา แก้ไข และป้องกันปัญหาทางจิตใจของผู้มาปรึกษา รวมถึงเพื่อพัฒนา ศักยภาพการดำรงชีวิตของผู้มาปรึกษาให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่าง สอดคล้องกับความเป็นจริง ส่งเสริมให้ผู้มาปรึกษาเกิดความเติบโต งอกงาม ในชีวิต ดำเนินชีวิตได้อย่างเข้าใจและกลมกลืนกับทุก ๆ ประสบการณ์ ทุก ๆ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น” (โสริช โพรธแก้ว, 2553)

การศึกษาเรื่องของผู้เข้าร่วมการวิจัยรู้สึกเป็นทุกข์ในเรื่องเงิน นำมาสู่การสร้างความหมายของ เงินขึ้นมาใหม่ ดังความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยระบุว่าสร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธนั้น จะเป็นความหมายที่สร้างจากการปรึกษาเรื่องที่เป็นทุกข์กับนักจิตวิทยาการ ปรึกษา เช่น เดลเป็นทุกข์ที่เพื่อนยืมเงินแล้วไม่คืนตามกำหนด การปรึกษาเรื่องนี้นำมาสู่การเห็น คุณค่าของเงินสำคัญน้อยกว่ามิตรภาพที่มีต่อเพื่อนคนดังกล่าว เกรงความทุกข์จากการที่ไม่มีเงินพอ สำหรับซื้ออุปกรณ์ประกอบบิสสิส นำมาสู่การเห็นความหมายของการขัดเกลาทักษะฝีมือในฐานะทุนใน การสร้างชีวิตระยะยาว อาริเป็นทุกข์จากความเคร่งครัดในการกำกับรายจ่ายของตน นำไปสู่การเห็น คุณค่าของความอะลุ่มอล่วยในการใช้จ่ายต่อตนและผู้อื่น

สุภาพร ประดับสมุทร (2552) ได้อธิบายถึงการเกิดขึ้นของปัญญาจากการพิจารณาทุกข์ไว้ว่า บุคคลสามารถพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตตามความจริง ทำให้บุคคลมองเห็นสาเหตุของความทุกข์ที่ เกิดขึ้น และตระหนักถึงแนวทางในการคลี่คลายจากความทุกข์ในเรื่องนั้น (สุภาพร ประดับสมุทร, 2552) และจากที่ Srichannil (2014) ได้ศึกษาประสบการณ์ของผู้ที่เคยสัมผัสกับการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวพุทธ พบว่า ผู้รับบริการสามารถระบุถึงประสบการณ์ของการเปลี่ยนแปลงจากการรับ บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ โดยสามารถระบุถึงการเคลื่อนจากความรู้สึกไร้พลัง (powerlessness) มาสู่ความรู้สึกสามารถที่จะจัดการชีวิตของตนได้ ผู้รับบริการเห็นสาเหตุของทุกข์ที่ ตนมีชัดเจน ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในแม้สถานการณ์ยังคงเดิม ความเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้ ผู้รับบริการรู้สึกดีต่อชีวิต

ความทุกข์และการสร้างความหมายเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นควบคู่กัน ดังที่ van den Bos (2009) อธิบายว่า ความไม่แน่นอนส่วนบุคคล (personal uncertainty) เป็นสิ่งที่คุกคามความหมายในการดำรงอยู่ (existential meaning) ซึ่งเป็นเสมือนกฎเกณฑ์ในการดำเนินชีวิตที่บุคคลสร้างไว้ และมีผลต่อความรู้สึกที่บุคคลมีต่อชีวิต (van den Bos, 2009) การหาความหมายจึงมีความสำคัญต่อกระบวนการปรับตัวกับเหตุการณ์เชิงลบในชีวิต (Botha, 2014; Nikčević & Nicolaidis, 2014; C. L. Park et al., 2008) ดังที่พบจากการศึกษาค้นหาความหมายและการค้นพบความหมายของผู้ที่บาดเจ็บตรงกระดูกสันหลัง พบว่า ความถี่ในการค้นหาความหมายเชื่อมโยงกับการลดลงของการปรับตัว ในทางกลับกันการค้นพบความหมายก็เชื่อมโยงกับการเพิ่มขึ้นของการปรับตัว (Davis & Novoa, 2013)

ความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างขึ้นจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีลักษณะขยายหรือเปลี่ยนจากการให้ความสำคัญเฉพาะตนไปสู่เรื่องและสิ่งอื่น ๆ แสดงถึงการกระบวนการสร้างความหมายที่มาจากการสำรวจและพิจารณาสิ่งสำคัญที่เกี่ยวข้องโยงใยกับการดำเนินชีวิต และความรู้สึกต่อชีวิตของตน เช่น ทุกข์ และสุข ปรากฏเป็นการเห็นความเกี่ยวข้องของเงินตั้งแต่ระดับพื้นฐานของชีวิตทั้งในทางกายและจิตใจ เช่น อาหาร การรักษาชีวิต และการได้รับการเลี้ยงดูให้เติบโต ระดับของความมั่นคงของชีวิตและจิตใจในปัจจุบัน เช่น การจัดการปัญหาที่เข้ามา และการรับมือความไม่แน่นอน จนถึงระดับของการต่อยอดความเติบโตและความพึงพอใจในชีวิต เช่น ความสุขสบายของตนและคนในครอบครัว และการเข้าถึงรูปแบบชีวิตที่พึงพอใจ

การสร้างความหมายของเงินจากการพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงถึงความรู้สึกพอใจในชีวิตตามที่กล่าวมาข้างต้น มีลักษณะที่เข้าตามลักษณะของความรู้สึกนึกคิดที่ เพรศพรณ แดนศิลป์ (2550) ใช้พัฒนาแบบวัดปัญญาตามความหมายทางพุทธศาสนาขึ้นมา ได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าของสรรพสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตตนเอง 2) ความสำนึกขอบคุณและกตัญญูต่อครอบครัว 3) ความสามารถเผชิญกับความเปลี่ยนแปลง และ 4) การนำหลักธรรมความเข้าใจชีวิตไปปฏิบัติ คุณลักษณะทั้ง 4 ประการนี้ คือปัญญาในหลักอภิปัจจตา มีความหมายว่าปัญญาในมิติความสัมพันธ์เชื่อมโยง และปัญญาในหลักไตรลักษณ์ มีความหมายว่าปัญญาในมิติความเปลี่ยนแปลง (เพรศพรณ แดนศิลป์, 2550; โสรีช์ โพธิแก้ว, 2553) ซึ่ง โสรีช์ โพธิแก้ว (2553) อธิบายความสำคัญของความเข้าใจอภิปัจจตาต่อมุมมองที่มีต่อชีวิตไว้ว่า “ความเข้าใจในอภิปัจจตาจะช่วยให้เราเห็นว่าการเกิดขึ้นของสิ่งใดก็

ตามจะมีสิ่งอื่น ๆ ทั้งหมดเกี่ยวข้องอยู่เสมอ จนเราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า ไม่มีสิ่งใดแยกออกจากสิ่งใดได้เลยทุกอย่างล้วนดำรงอยู่อย่างเกื้อกูลอาศัยพึ่งพาเสริมแต่งกันอยู่เสมอ”

ความเข้าใจที่เกิดจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนำไปสู่การ “ยอมรับ” และ “ปล่อย” ตามที่แอนบอกว่าหลังเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้ว สามารถทำใจยอมรับสถานการณ์ยากลำบากที่เข้ามาได้ดียิ่งขึ้น หรือลึกลับที่ใช้คำว่าปล่อย เมื่อมีคนอื่นกระทำการที่ตนเคยเห็นว่าเป็นเรื่องไม่สมควร ซึ่งเหตุที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสองตอบสนองต่อสถานการณ์เช่นนั้นมาจากการมองว่าสิ่งสำคัญที่ต้องรักษาคือความสงบ มั่นคงของจิตใจ เพื่อรักษาสมรรถนะในการพิจารณาทางออกจากสถานการณ์ที่เข้ามาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภาวะจิตใจที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกล่าวถึงมีลักษณะใกล้เคียงกับ อุเบกขา ซึ่งเป็นภาวะจิตใจฝ่ายกุศลในทางพุทธศาสนา มีความหมายว่า ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง เกิดขึ้นเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2553) ซึ่ง Wallace และ Shapiro (2006) อธิบายถึงความสัมพันธ์ของภาวะจิตใจเป้าหมายในทางพุทธศาสนากับสุขภาวะในทางจิตวิทยาไว้ว่า การเพาะบ่มความเมตตา ความเข้าใจร่วมรู้สึก เบิกบาน และการปล่อยวาง (equanimity) มีผลต่อการส่งเสริมสุขภาพของผู้ปฏิบัติ เช่นเดียวกับที่ Hayes, Luoma, Bond, Masuda, และ Lillis (2006) กล่าวว่า การยอมรับเป็นทางเลือกของบุคคลที่จะเข้าถึงประสบการณ์ที่ตนหลีกเลี่ยง การยอมรับเป็นการรวบรวมคุณลักษณะของการเข้าหา (active) พร้อมกับการตระหนักรู้ (aware) ถึงเหตุการณ์ที่บุคคลเคยมีประวัติเกี่ยวข้องมาก่อน โดยปราศจากความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะเมื่อตระหนักว่าการกระทำของตนจะก่ออันตรายทางจิตใจ (psychological harm)

การพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตอย่างรอบด้าน ก่อให้เกิดความเข้าใจที่ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นว่าขอบเขตของการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งต่าง ๆ ในระดับที่เหมาะสมนั้นเป็นอย่างไร ดังที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยกล่าวถึงความหมายของเงินโดยใช้คำว่า “พอ” ในหลากหลายแง่มุม อาทิ เดล กล่าวถึงการมีเงินเพียงพอ คือ มีพอสำหรับใช้ ไม่มากหรือน้อยไปจนก่อความยากลำบากแก่ชีวิต เลย์ กล่าวถึงความรู้สึกพอใจจากการเห็นว่าที่ตนมีตอนนี้ก็เพียงพอต่อตนและครอบครัว มาลี เห็นว่าความสามารถในการหารายได้ที่ตนมีนั้นพอสำหรับสร้างความมั่นคงในชีวิตต่อไปได้ และคำว่า “พอ” ในสังคมไทยเป็นคำที่มีความหมายสำคัญต่อจิตใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นคำที่เชื่อมโยงกับแนวพระราชดำริปรัชญา

เศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งการเข้าถึงความพอเพียงตามแนวปรัชญาดังกล่าวได้อย่างแท้จริง บุคคลต้องพิจารณาความต้องการในชีวิตของตนจนตระหนักถึงความสำคัญของการพอเพียง และเห็นแนวทางการจัดการอย่างพอเพียงต่อชีวิตได้ด้วยตนเอง ซึ่งเรียกว่า การระเบิดจากข้างใน (Baker, 2007)

แนวพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (The Sufficient Economy) เป็นแนวทางในการคิด (way of thinking) สำหรับบุคคลในการจัดการชีวิตที่มุ่งเน้นที่สุขภาวะ (well-being) มากกว่าความมั่งคั่งร่ำรวย (wealth) และมุ่งที่การสร้างความมั่นคง (sustainability) ให้เป็นแกนกลางของความคิด ให้มีความยืดหยุ่นพร้อมรับกับความกระทบกระเทือนจากภายนอก (resilience to external shocks) ได้แก่ สิ่งที่ไม่คาดคิดและความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกินความสามารถในการควบคุม เช่น ภัยพิบัติต่าง ๆ ทั้งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติและการทำงานของมนุษย์ แนวทางในการคิดและการจัดการนั้น มีองค์ประกอบ 3 ด้านได้แก่ การรู้จักพอประมาณ (moderation) ความมีเหตุผล (reasonableness) การสร้างภูมิคุ้มกันในตัว (self-immunity) และ เงื่อนไข 2 ประการ คือ ความรู้ (knowledge) และ คุณธรรม (integrity) จะเห็นได้ว่าแนวความหมายของเงินและการจัดการทางการเงินที่เปลี่ยนแปลงจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีลักษณะที่สอดคล้องกับความพอเพียงตามแนวพระราชดำริปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง (Baker, 2007; พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช, 2552) และเมื่อย้อนกลับมาพิจารณามุมมองที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อเงินก็จะเห็นได้ว่าสอดคล้องกับแนวทางในการคิดตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉพาะในแง่มุมมองของการพิจารณาคุณค่าของเงินโดยคำนึงถึงสุขภาวะและความมั่นคงมากกว่าความร่ำรวย

T. E. Smith และคณะ (2016) อธิบายถึงที่มาของการสร้างความหมายของเงินจากการพิจารณาบริบทชีวิตส่วนบุคคลไว้ว่า เมื่อบุคคลผ่านการพิจารณาชีวิตอย่างละเอียดแล้ว ความหมายของความสำเร็จในชีวิตของบุคคลจะเปิดกว้างได้มากกว่าความร่ำรวยทางการเงิน โดยอธิบายจากมุมมองของนักรังสรรค์นิยมทางสังคม (social constructionist) ว่าการเงินส่วนบุคคลเป็นสิ่งที่ต้องได้รับการแยกแยะ (deconstructed) การสร้างความมั่งคั่งสูงสุดจึงไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นเป้าหมายที่มีเหตุผล และการตัดสินใจทางการเงินที่ไม่เป็นไปเพื่อสร้างความมั่งคั่งสูงสุดก็ไม่ใช่สิ่งที่ไม่สมเหตุผล ดังนั้นเมื่อพิจารณาทางเลือกของความสำเร็จที่เป็นไปได้แบบต่าง ๆ ในเชิงพรรณนา (narrative) เช่น แนวทางการเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย (living simply) หรือการดำเนินชีวิตตามความหมายของบุคคลก็สามารถ

ได้รับการยกย่องว่าเป็นสิ่งพิเศษ เป็นเรื่องราวของความสำเร็จ หรือความมัธยัสถ์ (frugality) ก็สามารถมองได้ว่าเป็นวิถีชีวิตที่ย้อนกลับสู่ความเรียบง่ายและสงบสุขได้เช่นกัน (T. E. Smith et al., 2016)

ความหมายของเงินที่ให้ความสำคัญกับสภาวะจิตใจมากกว่าความมั่งคั่งร่ำรวย เป็นความหมายที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของสภาวะทางการเงินเชิงปัจเจก ตามที่ George (1994) อธิบายไว้ว่า เป็นความพึงพอใจ (satisfied) ที่บุคคลมีต่อทรัพยากรทางการเงินที่มี จากการรวบรวมข้อมูลของ George พบว่ากลุ่มผู้สูงอายุซึ่งมักมีมุมมองต่อทรัพย์สินในลักษณะดังกล่าว มีความพึงพอใจทางการเงินค่อนข้างสูง และมีความสัมพันธ์กับความไม่หวั่นไหว (insensitive) กับการระดับความเปลี่ยนแปลงในเชิงวัตถุวิสัย (objective) ของทรัพยากรทางการเงิน กล่าวคือ เมื่อเปรียบเทียบกับคนหนุ่มสาวและวัยกลางคน ผู้สูงวัยมีความพึงพอใจต่อรายได้จำนวนน้อยได้มากกว่าคนหนุ่มสาว ดังที่พบว่า ผู้สูงวัยจำนวนหนึ่งมีความเป็นอยู่ในระดับต่ำกว่าเส้นมาตรฐานความยากจน (poverty line) แต่กลับรายงานว่าทรัพยากรทางการเงินที่มีอยู่นั้นมีความเพียงพอ (adequate) ปรากฏการณ์นี้จึงสะท้อนให้เห็นว่าการรับรู้ระดับเชิงวัตถุวิสัยกับปัจเจกวิสัยที่บุคคลมีต่อเงินนั้นสามารถแยกออกจากกันได้

ความ “พอ” ในทางพุทธศาสนามีคำเรียกว่า สันโดษ หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความรู้สึกยินดีพอใจในสิ่งที่มีและสิ่งที่เป็นขณะนั้น ซึ่งได้มาตามกำลังความสามารถของตน อย่างถูกต้องชอบธรรม เมื่อบุคคลมีหรือได้สิ่งต่าง ๆ มาแล้ว ก็ใช้กำลังสติปัญญาความสามารถของตนในการใช้สอยและรักษาสิ่งเหล่านั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ธารีวรรณ เทียมเมฆ (2551) ศึกษาพบว่ากลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธสามารถเพิ่มภาวะสันโดษของนักศึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ การวิเคราะห์กระบวนการกลุ่มแสดงให้เห็นว่า นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกเปิดเผยเรื่องราวของตนเองแก่สมาชิกกลุ่ม และเน้นวิธีการที่เอื้อให้ตระหนักถึงความสันโดษในมิติต่าง ๆ ได้แก่ ทรัพย์สินหรือวัตถุสิ่งของ สุขภาพร่างกาย สติปัญญาและความรู้ความสามารถ และบทบาทหน้าที่ของตน

ความหมายของคำว่า “พอ” ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเงินไม่ได้จำกัดเฉพาะเรื่องปริมาณเงินเท่านั้น ยังเจาะจงถึงการมีความสามารถพอที่จะสร้างความมั่นคงจนถึงมั่งคั่งแก่ชีวิตต่อไปได้ การตระหนักและเชื่อมั่นในความสามารถที่เกี่ยวกับเรื่องเงินของตนที่มีอยู่ในปัจจุบัน อาทิ การวางแผนทางการเงิน การเก็บออม ทักษะฝีมือเชิงอาชีพ ทำให้ภาพของความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างถูกเติมเต็มด้วยความเป็นไปได้ในการปฏิบัติด้วย การเห็นว่าความสามารถของตนจะเป็นหลักสู่การมีชีวิตที่ดีได้

อย่างไร สอดคล้องกับที่ โสรีซ์ โพธิแก้ว (2553) อธิบายถึงเป้าหมายของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธว่า "กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การนำพาผู้คนจากอวิชชา ซึ่งเป็นภาวะที่ความทุกข์บดบังกดตันจิตใจ ไปสู่ความมีปัญญา ซึ่งเป็นภาวะแห่งจิตใจที่แจ่มใส เข้าใจโลกตามความเป็นจริง และสามารถจัดการอยู่กับความจริงทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม"

การเข้าถึงทักษะที่เพียงพอต่อการจัดการการเงินเป็นการส่งเสริมสุขภาวะ เนื่องจากโดยทั่วไปแล้วขอบเขตของคุณค่าที่บุคคลสร้างให้กับเงินมีความหมายต่อการป้องกันความไม่มั่นคงในอนาคต (Rose & Orr, 2007) การตระหนักรู้ทางการเงิน (financial awareness) และการจัดการทางการเงินจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิต (Life skills) ในปัจจุบัน (Tungpunkom & Nicol, 2008) และเป็นความต้องการของผู้ที่ขาดความมั่นใจในความสามารถของตน เช่นที่ McCausland และคณะ (2010) ศึกษาความต้องการทางสุขภาพและสังคมของกลุ่มผู้สูงอายุที่มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา (intellectual disabilities) ในประเทศไอร์แลนด์ พบว่าความต้องการที่คนกลุ่มนี้เข้าไม่ถึง คือ การศึกษาและทักษะทางการเงิน (financial skills) การจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิต (lifelong learning) จึงมีคุณค่าและเป็นบริการที่เหมาะสมกับผู้เข้าวัยเกษียณ (McCausland et al., 2010)

การขาดความมั่นใจที่เชื่อมโยงจากความไม่แน่ใจในความสามารถของตน ก่อให้เกิดความลังเลสงสัยที่คอยรบกวนการจัดการและพัฒนาชีวิต ดังที่ Zhang (2009) อธิบายความสัมพันธ์ของความเชื่อมั่นในตน (self-esteem) กับเงินว่า เงินถูกสังคมใช้เป็นตัวชี้วัดความสามารถ (competence) ของเจ้าของเงิน ส่วนความเชื่อมั่นในตนเป็นการประเมินตนโดยตัวบุคคลเอง โดยทั่วไปคนมีความต้องการรักษาภาพลักษณ์ (self-image) ที่ดีของตนไว้ จึงพบว่าการได้รับค่าตอบแทนหรือความมั่งคั่งทางการเงินจะส่งเสริมความรู้สึกมั่นใจในตนได้ในบางช่วงเวลา และหากบุคคลอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกระหว่างสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะเกิดการประชันกันระหว่างเงินกับความเชื่อมั่นในตน (Zhang, 2009) สิ่งที่พบจากความหมายของการมีเงิน "พอ" ของผู้เข้าร่วมการวิจัยก็คือ ผู้เข้าร่วมการวิจัยให้ความสำคัญกับที่มา คือ ความสามารถที่มีอยู่ในปัจจุบัน มากกว่าผล คือ รายได้และเงินสะสมที่ตามมาในอนาคต

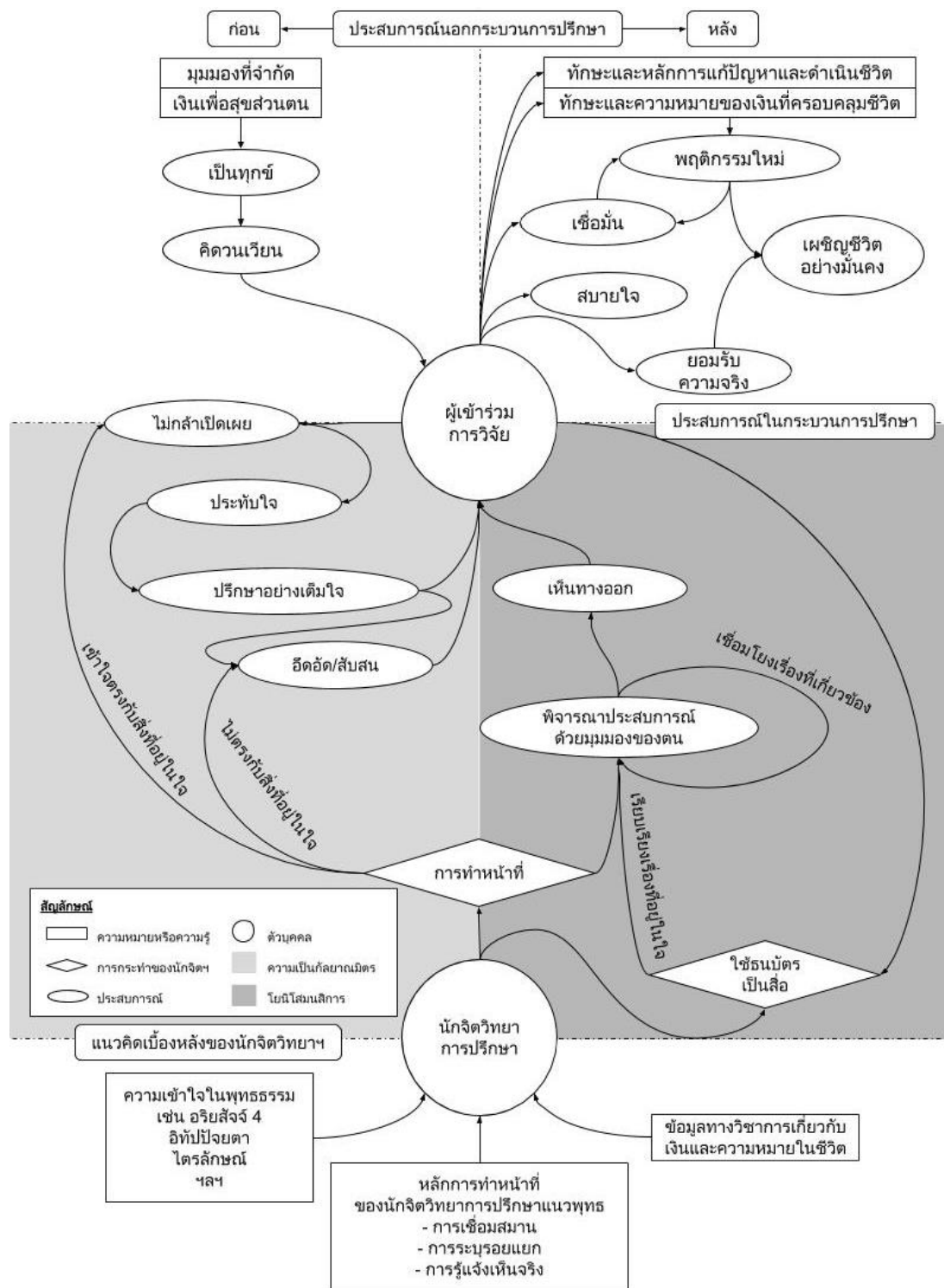
การตระหนักและมั่นใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย ที่มีต่อความสามารถที่เกี่ยวข้องกับเงินที่ตนมีอยู่ในปัจจุบัน อาจจะมีอิทธิพลต่อการป้องกันผลกระทบจากการเป็นหนี้หลังจบการศึกษาได้ เพราะหนี้จากการศึกษาสามารถสร้างความเสียหายทางอารมณ์ได้ในระยะยาว ดังข้อมูลที่ Houle (2013)

สำรวจพบว่า คนหนุ่มสาวที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปที่เคยมีหนี้จากการศึกษา จะมีความรู้สึกถึงอำนาจและความเชื่อมั่นในตน (mastery and self-esteem) อยู่ในระดับต่ำ และภาวะในการชดใช้หนี้หลังจากจบหรือออกจากการศึกษา ก็สร้างความเสียหายทางอารมณ์ด้วยเช่นกัน (Houle, 2013) ความไม่เชื่อมั่นในการพึ่งพาความสามารถของตน ก็ยังอาจชักนำให้ตัดสินใจว่าการกู้ยืมเงินเป็นทางเลือกของการดำเนินชีวิต ทำให้มีโอกาสก่อหนี้ก้อนใหม่ที่เป็นภาระต่อเนื่องเพิ่มขึ้นอีกได้ (Cho et al., 2015)

การสร้างความหมายของเงินโดยให้ความสำคัญกับการพึ่งพาความสามารถที่มีในปัจจุบัน จึงแสดงคุณค่าของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในฐานะงานเชิงป้องกัน สอดคล้องกับทัศนะของ โสริช โพธิแก้ว (2555) ที่ว่า “งานจิตวิทยาการปรึกษานั้น สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ลักษณะคือ การป้องกัน (prevention) งานพัฒนา (development) และงานรักษา (remedial work)” และความหมายดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การปฏิบัติ เช่นเดียวกับที่พบในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยา จิตบำบัด และการจัดกระทำที่มุ่งที่การสร้างความหมาย เช่น โปรแกรมการสร้างความหมายในกลยุทธ์การเผชิญปัญหา (meaning making coping strategies) สำหรับผู้ป่วยมะเร็งเต้านมและลำไส้ใหญ่ ของ Lee และคณะ (2006a) เมื่อดำเนินกระบวนการครบจำนวน 4 ครั้ง พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีระดับความเชื่อมั่นในตน (self-esteem) การมองโลกในแง่ดี (optimism) และความเชื่อมั่นในพลังของตน (self-efficacy) อยู่ในระดับสูงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

ความมุ่งมั่นตั้งใจในการรักษาและพัฒนาแนวการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมการวิจัย เป็นสิ่งที่ปรากฏควบคู่กับความหมายของเงินที่สร้างจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ กระบวนการปรึกษาจึงสามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเห็นการเชื่อมต่อระหว่างเป้าหมายและการกระทำของตน ทำให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่ง Kushlev และคณะ (2012) อธิบายว่าในทางทฤษฎีแล้วการเชื่อมต่องดกลางเป็นสิ่งสำคัญทางประสบการณ์ที่นำไปสู่การสร้างความหมายในชีวิต และสอดคล้องกับที่ Kushlev และคณะ (2012) และ Chen (2015) อธิบายว่าการสร้างความเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดความพยายาม (perseverance) ซึ่งในทางพุทธศาสนา ความเข้าใจที่ถูกต้องสัมพันธ์กับความมุ่งมั่นพยายามในการดำเนินชีวิตและทำการงานอย่างถูกต้อง เป็นไปตามหลักของมรรคมีองค์แปด (The Noble Eightfold Path) หรือทางสายกลาง (the Middle Path) ได้แก่ ความเข้าใจถูกต้อง ความคิดถูกต้อง การพูดถูกต้อง การกระทำถูกต้อง การ

เลี้ยงชีพถูกต้อง ความพยายามถูกต้อง มีสติถูกต้อง และสมาธิถูกต้อง ซึ่งเป็นหลักที่ โสริช โพธิแก้ว วางไว้ให้นักจิตวิทยาการศึกษาใช้ในการส่งเสริมความเติบโตของงาม (growth) และการพัฒนาของ ตัวบุคคลในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Tuicomepee et al., 2012) จึงเห็นได้ว่า กระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในงานวิจัยนี้ ไม่เพียงส่งเสริมคุณลักษณะในทางความคิด ดังที่ปรากฏเป็นความหมายของเงินที่สามารถบรรเทาและป้องกันทุกข์เท่านั้น การดำเนินกระบวนการ ศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธอย่างต่อเนื่องยังเป็นโอกาสที่ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ฝึกฝน พฤติกรรมทางการเงินให้เป็นไปในทางที่พึงประสงค์อีกด้วย



ภาพประกอบ 3 การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ
ต่อการประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ขอบเขตของผลจากการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำประเด็นจากการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยที่ผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงิน ไปเทียบเคียงกับประสบการณ์ของผู้รับบริการที่เคยผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยารูปแบบอื่น อาทิ ประสบการณ์ของผู้รับบริการ (clients) ที่เคยผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ Srichannil (2014) และ ประเภทของเหตุการณ์ในกระบวนการจิตบำบัดที่ผู้รับบริการระบุว่าส่งผลในทางที่ติดต่อดน การวิเคราะห์ทอภิมานของ Timulak (2007) ผู้วิจัยพบว่าประเด็นที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้มีความครอบคลุมและเพิ่มเติมประเด็นของงานวิจัยที่นำมาเทียบเคียงทั้ง 2 งาน (ดูเพิ่มเติมจากภาคผนวก จ) ประสบการณ์จากผู้เข้าร่วมการวิจัยที่นำเสนอในงานวิจัยครั้งนี้จึงเป็นประโยชน์ต่อนักจิตวิทยาการศึกษา ในการเห็นภาพของพลวัตของประสบการณ์ตลอดกระบวนการ คือ ตั้งแต่ที่มาของความทุกข์ก่อนเข้ากระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ จนถึงผลที่ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้รับจากกระบวนการ และได้เห็นภาพของพลวัตที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัยในหลากหลายแง่มุม ทั้งกระบวนการของการพิจารณาภายในจิตใจที่เกิดขึ้นจากการเอื้ออำนวยของนักจิตวิทยาการศึกษา มุมมองและอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงที่มาจากกระบวนการปรึกษาฯ ไปจนถึงภาวะจิตใจขณะที่นักจิตวิทยาการศึกษาตอบสนองไม่ตรงกับความพร้อมของผู้เข้าร่วมการวิจัย

การพิจารณาผลการศึกษาประสบการณ์ของผู้รับบริการ (clients) ที่เคยผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของ Srichannil (2014) ซึ่งประกอบด้วย 1) เส้นทางสู่การปรึกษา (Pathways to counselling) มี 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ 1.1) รู้สึกไม่มั่นคง (Uncertainty) 1.2) รู้สึกสิ้นหวัง (Helplessness) และ 1.3) ความหวัง (Hope) ประเด็นถัดมา คือ 2) การรับรู้ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธของผู้รับบริการ ประกอบด้วยประเด็นย่อย ได้แก่ 2.1) รับรู้ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธในฐานะเพื่อน และ 2.2) รับรู้ นักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ ประเด็นที่ 3 ได้แก่ แง่มุมทางพุทธศาสนาในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ ประกอบด้วย 3.1) ปลอ่ยวางการยึดติด 3.2) อยู่กับปัจจุบัน และ 3.3) ความเมตตา กรุณา (Compassion) และประเด็นสุดท้าย คือ 4) ผลจากการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ มีประเด็นย่อย ได้แก่ 4.1) ได้รับการจูงใจจากคำของนักจิตวิทยาการศึกษา 4.2) การปฏิบัติทางศาสนา 4.3) ประสบการณ์การเปลี่ยนแปลง ผู้วิจัยพบว่าประเด็นจากการวิเคราะห์ประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ สามารถครอบคลุมประเด็นทั้งหมดที่พบจากงานวิจัยของ

Srichannil และมีประเด็นที่เพิ่มเติม เป็นประเด็นย่อยที่ 3.5.1 – 3.5.6 ซึ่งอธิบายประสบการณ์การรับรู้กระบวนการภายในจิตใจที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสังเกตในขณะที่อยู่ในกระบวนการปรึกษา

ผู้วิจัยนำประเด็นประสบการณ์ของงานวิจัยนี้เปรียบเทียบกับทฤษฎีการวิเคราะห์ห่อภิณของ Timulak (2007) ที่จำแนกประเภทของเหตุการณ์ในกระบวนการจิตบำบัดที่ผู้รับบริการระบุว่าส่งผลในทางที่ติดต่อกัน จากการเปรียบเทียบพบว่าประเด็นประสบการณ์จากการวิจัยครั้งนี้สามารถครอบคลุมประเด็นจากการวิเคราะห์ห่อภิณของ Timulak (2007) ได้ทั้งหมดเช่นกัน ประเด็นเหล่านั้นประกอบด้วย 1) การตระหนักรู้ (awareness) กระจ่าง (insight) ความเข้าใจตนเอง (self-understanding) 2) พฤติกรรมเปลี่ยน และทางออกจากปัญหา 3) การเสริมพลัง (empowerment) มีประเด็นย่อย ได้แก่ 3.1) ความรู้สึกใหม่ของความแข็งแกร่งในตัวที่จะเผชิญกับปัญหา 3.2) รู้สึกถึงการพัฒนาดตนเอง 3.3) รับรู้ถึงคุณค่าในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล 3.4) รู้สึกถึงการพัฒนาดตนเอง 4) ผ่อนคลาย (relief) 5) การสำรวจความรู้สึก และประสบการณ์ทางอารมณ์ 6) รู้สึกได้รับความเข้าใจ 7) การมีส่วนร่วมของผู้รับบริการ 8) ได้รับการยืนยัน สนับสนุน และรู้สึกปลอดภัย สุดท้ายคือ 9) ได้รับการปฏิบัติอย่างเป็นมนุษย์ (personal contact) โดยผลการวิเคราะห์ประสบการณ์ในงานวิจัยของผู้วิจัยมีประเด็นที่เพิ่มเติมจากงานวิจัยของ Timulak (2007) ในประเด็นที่ 3.1, 3.6, และ 3.8 คือ “ความทุกข์ก่อนมาเข้ากระบวนการปรึกษา” “รู้สึกสับสนเมื่อคำพูดของนักจิตวิทยาการปรึกษาไม่ตรงกับใจ” และ “ความหมายของเงินจากกระบวนการปรึกษา” ตามลำดับ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเพราะประสบการณ์ทางลบ และผลที่ปรากฏในเชิงความหมายของผู้รับบริการ เป็นประเด็นที่อยู่นอกเหนือขอบเขตการวิเคราะห์ห่อภิณของ Timulak (2007)

แนวทางการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแบบรายบุคคลเพื่อเปลี่ยนแปลงความหมายของเงิน

จากผลการวิจัยและข้อมูลจากการอภิปรายผล แสดงให้เห็นว่ารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินแบบรายบุคคลที่ผู้วิจัยใช้ในการวิจัยครั้งนี้ สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างความหมายของเงินที่ส่งเสริมสุขภาวะทางการเงินตามบริบทชีวิตเฉพาะตนของผู้เข้าร่วมการวิจัยแต่ละคนได้ เมื่อผู้วิจัยพิจารณาข้อมูลที่ผู้วิจัยใช้ในการสร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาดังกล่าว และข้อมูลที่ใช้อธิบายผลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า

แนวทางปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินแบบรายบุคคลสำหรับนิสิตนักศึกษาที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา มีแนวทางการปฏิบัติดังต่อไปนี้ (ดูตัวอย่างการใช้คำพูดได้จากบทที่ 3 ในหัวข้อเครื่องมือที่ใช้การวิจัย)

1. เริ่มต้นด้วยการเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสังเกตและทบทวนประสบการณ์ทางการเงิน และความหมายของเงินที่ตนมีอยู่ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ธนบัตรเป็นสื่อเชื่อมโยงการทบทวนประสบการณ์ทางการเงินของผู้เข้าร่วมการวิจัย (Kushlev et al., 2012)

2. นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้คำพูดและแสดงออกถึงความเข้าใจที่มีต่อจิตใจของผู้มาปรึกษาตามเรื่องราวที่ผู้มาปรึกษาหยิบยกขึ้นมาเล่ากับนักจิตวิทยาการปรึกษา การแสดงความเข้าใจเช่นนี้ดำเนินไปตลอดกระบวนการเชิงจิตวิทยา โดยมีจุดประสงค์เพื่อเอื้ออำนวยกระบวนการพิจารณาสะท้อนเรื่องราวความทุกข์ทางการเงิน และกระบวนการสร้างความหมายของเงินของผู้มาปรึกษา ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้การเชื่อมสมาน (tuning-in) ในการแสดงความเข้าใจ เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์ในการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาตามหลักการในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และกระบวนการสร้างความหมายของเงิน ดังนี้

2.1) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำการเชื่อมสมาน เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาสามารถพรรณนาประสบการณ์ทางการเงินที่ปรากฏในจิตใจของตน (Altmaier, 2013; T. E. Smith et al., 2016) บอกเล่าออกมาให้นักจิตวิทยาการปรึกษาได้ติดตามทำความเข้าใจ ถึงการรับรู้ประสบการณ์ทางการเงินที่กำลังดำเนินอยู่ภายในจิตใจของผู้มาปรึกษาอย่างต่อเนื่อง

2.2) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพเชิงรักษา (Srichannil, 2014) โดยแสดงให้เห็นให้ผู้มาปรึกษาเชื่อถือนักจิตวิทยาการปรึกษามีความเข้าใจในความทุกข์ทางการเงิน ตรงตามที่ผู้มาปรึกษากำลังรับรู้ตนเอง

2.3) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาสะท้อนประสบการณ์ทางการเงินของตน จนตระหนักในความทุกข์ทางจิตใจจากสถานการณ์ทางการเงินที่ตนมีอยู่ ซึ่งในการวิจัยนี้ เป็นไปตามหลักของอริยสัจข้อที่ 1 ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

2.4) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาสับย่อนประสบการณ์ที่เป็นทุกข์ จนตระหนักถึงที่มาของทุกข์ทางจิตใจที่ตนมีต่อสถานการณ์ทางการเงิน ซึ่งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเรียกว่าเป็นการระบุรอยแยก (identify-split) ของความคาดหวังทางการเงินที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงที่กำลังเผชิญอยู่ อันเป็นอริยสัจข้อที่ 2 ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

2.5) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาพิจารณาเงื่อนไขของสถานการณ์และความพร้อมของตนที่กำลังดำเนินอยู่ตามจริง และผลจากความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการปรับวิถีการเกี่ยวข้องกับเงินอย่างสอดคล้องกับเงื่อนไขนั้น ซึ่งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเรียกว่าการรู้แจ้งเห็นจริง (realization) ซึ่งก่อให้เกิดการคลายจากความคาดหวังที่ไม่สอดคล้องกับความจริง เป็นการเกิดขึ้นของปัญญา คือ เข้าใจความจริงตามหลักไตรลักษณ์และอิทัปปัจจตาที่มีอยู่ในประสบการณ์ทางการเงินของตนได้ เป็นอริยสัจข้อที่ 3 และ 4 ในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (George, 1994; โสริช โพธิแก้ว, 2553; ธาวัชรณ เทียมเมฆ, 2551)

2.6) นักจิตวิทยาการปรึกษาทำหน้าที่เชื่อมสมาน (tuning-in) เพื่อเอื้ออำนวยการใช้ปัญญาพิจารณาแนวทางปฏิบัติตนทางการเงิน ที่ผู้มาปรึกษาจะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับสถานการณ์และความพร้อมของตน สามารถบริหารจัดการ หรือตอบสนองทางการเงินตามกำลังความสามารถและข้อจำกัดที่ผู้มาปรึกษามีอยู่ได้อย่างชัดเจน สามารถนำไปปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวันได้อย่างทันทีที่เสร็จจากกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธแต่ละครั้ง (session) การทำหน้าที่ส่วนนี้เป็นอริยสัจข้อที่ 4 ในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ (Cox & McAdams, 2014; Davis & Novoa, 2013; George, 1994; โสริช โพธิแก้ว, 2553; ธาวัชรณ เทียมเมฆ, 2551)

3. นักจิตวิทยาการปรึกษากล่าวสรุป และขอให้ผู้มาปรึกษาสรุปประสบการณ์ของตนเป็นช่วง ๆ อยู่เสมอ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสิ้นสุดกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแต่ละครั้ง เพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาได้ทบทวนและรวบรวมสิ่งที่มีคุณค่าต่อผู้มาปรึกษา ที่ปรากฏระหว่าง

กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้สร้างทางความหมายของเงินขึ้นมาใหม่ ให้สอดคล้องกับสิ่งผู้มาปรึกษาตระหนักว่าเกี่ยวข้องกับทุกข์และสุขในชีวิตของตน (Caldwell, 2005; J. Park et al., 2015; T. E. Smith et al., 2016; Vanhooren et al., 2015; โสริช โพธิแก้ว, 2553)

รูปแบบการปฏิบัติหน้าที่ของนักจิตวิทยาการปรึกษาที่ผู้วิจัยนำเสนอข้างต้นนี้ ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา ได้ทำหน้าที่ตามแนวทางนี้เหมือนเดิมทุกครั้ง (session) ที่ดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัย เป็นไปตามหลักการพื้นฐานที่ผู้วิจัยใช้ในการสร้างรูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในงานวิจัยนี้ ที่วางพื้นฐานอยู่บนหลักการของความเท่าเทียมกันทางปัญญาของนักจิตวิทยาการปรึกษากับผู้มาปรึกษา นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษาใช้ศักยภาพของตนพิจารณาทางออกจากทุกข์ได้ด้วยตนเอง (โสริช โพธิแก้ว, 2553) และหลักการพื้นฐานของกระบวนการสร้างความหมายของเงินตามแนวคิดของนักรังสรรค์นิยมทางสังคม (social constructionist) ที่มองว่าการพิจารณาทางเลือกของความสำเร็จที่เหมาะสมกับบุคคลแต่ละคนนั้น มาจากกระบวนการเชิงพรรณนา (narrative) ที่บุคคลสร้างขึ้นด้วยตนเองอย่างเต็มที่ (T. E. Smith et al., 2016)

คุณสมบัติสำคัญที่ทำให้นักจิตวิทยาการปรึกษาในการวิจัยนี้ ทำหน้าที่ตามรูปแบบข้างต้นเพื่อเอื้ออำนวยผู้เข้าร่วมการวิจัยไปสู่การคลายจากทุกข์ทางจิตใจที่มีต่อสถานการณ์ทางการเงิน ตามที่ปรากฏผลในการวิจัยครั้งนี้ได้ นักจิตวิทยาการปรึกษาต้องมีความเข้าใจทฤษฎีหรือหลักการพื้นฐานที่ใช้ในการอธิบายโครงสร้างทางจิตใจที่ปรากฏจากเรื่องราวของผู้มาปรึกษา ซึ่งความเข้าใจที่นักจิตวิทยามีต่อโครงสร้างของจิตใจของผู้มาปรึกษาจะถูกสื่อผ่านคำพูดที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้แสดงความเข้าใจ ซึ่งในการวิจัยนี้ คือ การเชื่อมสมาน (tuning-in) เมื่อความเข้าใจที่นักจิตวิทยาการปรึกษาสื่อไปนั้นตรงกับการรับรู้ที่ผู้มาปรึกษามีต่อประสบการณ์ของตน ก็จะเอื้ออำนวยให้ผู้มาปรึกษามีกระบวนการพิจารณาสืบย้อนประสบการณ์ของตนอย่างมีทิศทาง มุ่งไปสู่การคลี่คลายเงื่อนไขของทุกข์ที่ปรากฏในประสบการณ์ของตน และสร้างความหมายของเงินที่เหมาะสมกับบริบทชีวิตของตนได้ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ หลักการพื้นฐานที่นักจิตวิทยาการปรึกษาใช้ คือ หลักพุทธธรรม ความเข้าใจในหลักพุทธธรรมที่นักจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาว่ามี 2 ส่วนที่สำคัญดังต่อไปนี้

1) นักจิตวิทยามีความเข้าใจในหลักอริยสัจ 4 อันเป็นความเข้าใจในกระบวนการเกิดทุกข์และออกจากทุกข์ อันจะช่วยให้ นักจิตวิทยามีความเข้าใจ ความทุกข์ในเรื่องเงิน เพื่อเป็นแผนที่ในการดำเนินกระบวนการให้เอื้ออำนวยต่อการบ่มเพาะปัญญาของผู้มาปรึกษา จนสามารถคลายออกจากความคาดหวังและความทุกข์ในเรื่องเงินของตนได้ (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

2) นักจิตวิทยาการศึกษามีความเข้าใจในอริยสัจ 4 และกระแสด้านแปรตามหลักไตรลักษณ์และอทิปปัจจยา มาใช้ประยุกต์กับประสบการณ์ทางการเงิน เพื่อใช้ในการเอื้ออำนวยการพิจารณาความผันแปรและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์ความทุกข์ทางการเงินของผู้มาปรึกษา จนผู้มาปรึกษาเข้าใจขอบเขตที่ตนเข้าไปจัดการได้ตามจริง แทนที่ความคาดหวังที่เป็นเหตุของทุกข์ที่มีอยู่เดิม (เพริศพรรณ แดนศิลป์, 2550; โสริช โพธิแก้ว, 2553) นักจิตวิทยาการศึกษามีความเข้าใจในกระแสของการเกิดทุกข์และการออกจากทุกข์ในเรื่องเงิน คือ หลักอริยสัจ 4 เพื่อเป็นแผนที่ในการดำเนินกระบวนการให้เอื้ออำนวยต่อการบ่มเพาะปัญญาของผู้มาปรึกษา จนสามารถคลายออกจากความคาดหวังและความทุกข์ในเรื่องเงินของตนได้ (Srichannil, 2014; โสริช โพธิแก้ว, 2553; สุภาพร ประดับสมุทร, 2552)

การวิจัยในฐานะเครื่องมือในการพัฒนาทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

ผู้วิจัยมีพื้นหลังทางอาชีพเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา และใช้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเป็นแนวทางในการดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นทุนเดิม ด้วยความจำเป็นที่ผู้วิจัยต้องดำเนินกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินในการวิจัยนี้ด้วยตนเองในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากกระบวนการปรึกษาดังกล่าวถูกประยุกต์ขึ้นเฉพาะสำหรับการวิจัยในครั้งนี้ จึงไม่สามารถหานักจิตวิทยาการปรึกษาที่จะมาดำเนินกระบวนการนี้ให้ตรงตามที่คุณวิจัยค้นคว้าไว้ได้ ผลจากการวิจัยจึงสะท้อนให้ผู้วิจัยเห็นว่าการปฏิบัติหน้าที่ตามความรู้ความเข้าใจของผู้วิจัยนั้นมีผลต่อประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยอย่างไร ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา ผลการวิจัยนี้ได้มีผลต่อการพัฒนาทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาของผู้วิจัยในการทำงานของตนเองอย่างทันที

ผู้วิจัยจึงเห็นประโยชน์ที่นักจิตวิทยาการศึกษาที่ศึกษางานวิจัยนี้ นอกจากจะนำผลการวิจัยที่แสดงถึงกระบวนการ พลวัต และความหมายของเงินในการศึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินนี้ไปประยุกต์ใช้กับการศึกษาเชิงจิตวิทยาของตนแล้ว แนวทางในการวิจัยครั้งนี้ยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้เป็นเครื่องมือในการได้ข้อมูลย้อนกลับสำหรับพัฒนาทักษะการศึกษาของตัวนักจิตวิทยาการศึกษาเองอีกด้วย การที่นักจิตวิทยาการศึกษาขอสัมภาษณ์ผู้ผ่านประสบการณ์การศึกษาเชิงจิตวิทยาของตน จำนวนประมาณ 4-8 คน มาทำการวิเคราะห์ด้วยวิธีการเชิงคุณภาพเช่นในงานวิจัยนี้จะเป็นวิธีการที่นักจิตวิทยาการศึกษาได้ข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สะท้อนว่าแนวทางการทำหน้าที่ของตนมีผลต่อประสบการณ์ของผู้มาศึกษาเช่นใด ซึ่งจะช่วยให้นักจิตวิทยาการศึกษาสามารถกำหนดแนวทางการพัฒนาทักษะการศึกษาเชิงจิตวิทยาของตนให้เหมาะสมกับผู้มาศึกษาในอนาคตได้ดียิ่งขึ้น

ข้อจำกัดทางการวิจัย

1. ผู้วิจัยดำเนินการกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ด้วยตนเอง เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ถูกประยุกต์ขึ้นมาใหม่โดยผู้วิจัย จึงไม่อาจหานักจิตวิทยาการศึกษาภายนอกมาทำหน้าที่ดำเนินการกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาได้ตรงตามหลักการที่ผู้วิจัยวางไว้ได้ ผลการวิจัยครั้งนี้จึงไม่ได้มาจากการตีความโดยนักวิจัยที่อยู่นอกกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

2. เกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่มีความยากลำบากทางการเงิน เพื่อคัดเข้าเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย ผลปรากฏว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยที่หยิบยกความลำบากทางการเงินมาศึกษานักจิตวิทยาการศึกษาอย่างต่อเนื่อง มี 5 คน จากทั้งหมด 8 คน ซึ่งผู้วิจัยพบจากกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาว่าความทุกข์ทางการเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยนำมาศึกษา จะเริ่มต้นจากสถานการณ์ปัจจุบันที่สร้างความยากลำบากในการจัดการค่าใช้จ่ายให้เพียงพอต่อรายรับ เกณฑ์ที่ผู้วิจัยใช้คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จึงยังไม่ครอบคลุมประสบการณ์ดังกล่าว

3. ข้อมูลจากผู้เข้าร่วมการวิจัยมาจากการสัมภาษณ์ 1 ครั้ง ภายหลังจากผ่านกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยามาเป็นระยะเวลาประมาณ 1 เดือน เนื่องจากขอบเขตของประสบการณ์ที่ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายในการศึกษาอยู่ที่ระยะเวลาดังกล่าวเท่านั้น จึงไม่มีการสัมภาษณ์เพิ่มเติม ซึ่งผู้วิจัยเล็งเห็นว่ากระบวนการสัมภาษณ์อาจมีอิทธิพลต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ทั้งต่อกระบวนการตีความประสบการณ์และการสร้างความหมายของเงินเพิ่มเติม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นประสพการณ์ของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่ผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่ประยุกต์สำหรับการทำงานกับความหมายของการศึกษาประสพการณ์ของผู้ที่ผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอื่น ๆ ที่ถูกประยุกต์สำหรับการทำงานกับประเด็นทางการเงิน จะเป็นข้อมูลที่สามารถนำมาใช้การศึกษาปัจจัยแกน (core factor) ของกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาทางการเงินต่อไปได้

2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 8 คนเป็นเพศหญิง ทำให้ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นเฉพาะประสพการณ์ของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาชั้นปีที่ 4 เพศหญิง ที่ผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการปรึกษาแนวพุทธ การศึกษาประสพการณ์ของนิสิตที่มีความทุกข์ทางการเงินกลุ่มอื่น ๆ เช่น นิสิตชั้นปีอื่น ๆ นิสิตเพศชายหรือเพศทางเลือก หรือนิสิตที่เป็นหนี้จากพนันฟุตบอล ข้อมูลที่ได้สามารถเป็นข้อมูลสำหรับการศึกษาลักษณะร่วมกันของทุกข์ทางการเงิน และปัจจัยร่วมของความทุกข์ทางการเงินในกลุ่มนิสิตได้กว้างขวางยิ่งขึ้น

3. ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นประสพการณ์ของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา การศึกษาประสพการณ์ของประชากรกลุ่มอื่น ๆ ที่ประสบความยากลำบากทางการเงิน เช่น ครูที่เป็นหนี้สหกรณ์ บุคคลที่ถูกศาลตัดสินให้เป็นบุคคลล้มละลาย ผู้ดูแลผู้ป่วยเรื้อรัง ข้อมูลที่ได้สามารถเป็นข้อมูลสำหรับการศึกษาลักษณะร่วมกันของทุกข์ทางการเงิน และปัจจัยร่วมของความทุกข์ทางการเงินในประชากรจากกลุ่มที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

4. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความหมายหรือมุมมองที่มีต่อเงินที่ขยายครอบคลุมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเพิ่มเติม หรือคลายจากการให้เงินเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดไปสู่การให้สุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญแทนที่ เป็นความหมายที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเงินที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตยิ่งขึ้น ผลการวิจัยนี้สามารถเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับนักวิจัย ในการพัฒนามาตรวัดและศึกษาความหมายของเงินในเชิงปริมาณต่อไปได้

5. ผลการวิจัยครั้งนี้เจาะจงศึกษาความหมายของเงินที่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อศึกษามีอยู่หลังจากผ่านกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธมาเป็นระยะเวลา 1 เดือน การศึกษาติดตามผล

ระยะยาวจะเพิ่มเติมข้อมูลที่แสดงถึงปัจจัยของความคงทน ความเสื่อมสลาย หรือความเปลี่ยนแปลงของความหมายและพฤติกรรมทางการเงินที่เป็นผลจากระบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ

ข้อเสนอแนะสำหรับประยุกต์ใช้

1. การนำธนบัตรมาใช้ในช่วงเริ่มต้นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธในการวิจัยครั้งนี้ สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยสำรวจประสบการณ์และความหมายของเงินในเข้ามาเกี่ยวข้องในชีวิต และจากข้อมูลที่ผู้วิจัยนำมาอภิปรายก็แสดงว่าภาพของเงินเป็นสัญลักษณ์ที่เชื่อมโยงถึงความหมายของความมั่งคั่งในชีวิต นักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสามารถนำธนบัตร ภาพของเงิน หรือสัญลักษณ์ของความมั่งคั่งอื่น ๆ มาใช้เป็นสื่อสำหรับเอื้ออำนวยกระบวนการทบทวนประสบการณ์และความหมายของเงิน สำหรับนิสิตที่มาปรึกษาด้วยความทุกข์ทางการเงินได้

2. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการทำหน้าที่ของนักจิตวิทยา ที่เต็มไปด้วยความเข้าใจ และเป็นไปตามความพร้อมของผู้เข้าร่วมการวิจัย สามารถเอื้ออำนวยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าถึงเป้าหมายในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ คือ การมีปัญญาในเรื่องที่มาปรึกษาได้ ในขณะที่การตอบสนองที่ไม่ตรงกับความพร้อมก่อให้เกิดการสะดุดและก่อความสับสนในจิตใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือผู้ที่ทำงานช่วยเหลือทางด้านสุขภาพจิตแก่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาสามารถนำผลวิจัยดังกล่าวไปเป็นแนวทางสำหรับประยุกต์หรือปรับการทำงานของตน ให้มีปัจจัยด้านสัมพันธภาพที่สามารถเอื้ออำนวยหรือสนับสนุน ให้นิสิตเข้ามามีส่วนร่วมในการบรรลุเป้าหมายของกระบวนการ โดยอาศัยสมรรถนะของตัวนิสิตเองได้มากยิ่งขึ้น และสามารถประยุกต์สำหรับป้องกันการถอนตัว หรือการเพิกเฉยต่อกระบวนการช่วยเหลือได้เช่นกัน

3. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความหมายหรือมุมมองที่มีต่อเงินที่ขยายครอบคลุมสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตเพิ่มเติม หรือคลายจากการให้เงินเป็นสิ่งสำคัญสูงสุดไปสู่การให้สุขภาวะเป็นสิ่งสำคัญแทนที่เป็นความหมายที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางการเงินที่เหมาะสมกับสถานการณ์ในชีวิตยิ่งขึ้น ผลการวิจัยนี้สามารถเป็นแนวทางแก่นักจิตวิทยาการปรึกษา สำหรับใช้ประเมินที่มาของความทุกข์และทิศทางการเปลี่ยนแปลงสู่การคลายทุกข์ในเรื่องเงิน ของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาที่มาปรึกษาได้

4. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าความหมายของเงินที่นำมาสู่ทุกข์ พลวัตของการเปลี่ยนแปลงความหมายของเงิน และผลจากการเปลี่ยนแปลงความหมายของเงินจากระบบการปรึกษาเชิง

จิตวิทยาแนวพุทธนั้น มีลักษณะเป็นประสบการณ์ที่ครอบคลุมบุคคลที่เผชิญความยากลำบากทางการเงินโดยทั่วไปได้ กล่าวคือ ประเด็นของหนี้การศึกษาไม่ได้ปรากฏว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญของประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจึงเห็นว่าผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการประยุกต์สู่การปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลทางการเงิน แก่ผู้ประสบความทุกข์ทางจิตใจจากความยากลำบากทางการเงินอื่น ๆ ได้ เช่น บุคคลวัยทำงานที่เป็นหนี้ มีรายจ่ายสูง มีรายได้น้อย หรือกำลังขาดรายได้

5. ผลการวิจัยแสดงว่าความหมายของเงินที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยสร้างจากกระบวนการปรึกษา มาจากการพิจารณาสิ่งที่เกี่ยวข้องกับชีวิตอย่างรอบด้าน กล่าวคือ การพิจารณาทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธนั้น มาจากเรื่องที่อยู่ในใจของผู้เข้าร่วมการวิจัย และได้หยิบยกขึ้นมาปรึกษาอย่างอิสระ นักจิตวิทยาการปรึกษาที่ทำงานกับความทุกข์ทางการเงินของนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา จึงสามารถเปิดโอกาสให้นิสิตหยิบยกเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตที่นอกเหนือจากเรื่องเงินมาปรึกษาได้อย่างเสรี เพราะเรื่องราวเหล่านั้นเชื่อมโยงมาสู่การสร้างความหมายของเงินที่ครอบคลุมกับเรื่องสำคัญที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของผู้มาปรึกษา

6. วิธีที่ใช้ประเมินและคัดกรองระดับความทุกข์ทางการเงิน เพื่อให้ความช่วยเหลือทางจิตใจหรือทางการเงินแก่นิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาได้อย่างทันท่วงที นักจิตวิทยาการปรึกษาหรือหน่วยงานที่ทำหน้าที่ช่วยเหลือนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา ควรให้ความสำคัญกับการประเมินระดับความยากลำบากทางการเงินที่นิสิตเผชิญอยู่ในช่วงเวลาปัจจุบัน ดังที่พบจากงานวิจัยว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยที่นำความทุกข์ทางการเงินมาปรึกษาอย่างต่อเนื่อง จะเป็นนิสิตที่มีปัญหาในการจัดการทางการเงินในขณะนั้น

7. ความทุกข์ทางการเงินของผู้เข้าร่วมการวิจัยส่วนมากเป็นมาจากค่าใช้จ่ายในการทำโครงการหรือปริญญาโทสำหรับจบการศึกษา การสำรวจความพร้อมทางการเงินของนิสิต และประเมินช่วงเวลาและงบประมาณโดยเฉลี่ยที่นิสิตใช้ในการทำงานลักษณะดังกล่าว เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับทำงานเชิงป้องกันจากภาระค่าใช้จ่ายในการศึกษาที่มีต่อสุขภาพจิตของนิสิต เช่น เป็นข้อมูลให้นิสิตเตรียมงบประมาณล่วงหน้า ปรับขอบเขตของงานเพื่อตัดทอนรายจ่ายให้นิสิต หรือเตรียมกองทุนสำหรับสนับสนุนนิสิตกลุ่มที่เผชิญวิกฤติทางการเงิน

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา. (2561). *คุณสมบัติของผู้กู้ยืมเงิน กยศ.* คัดมาเมื่อ 4 เมษายน 2561, จาก <https://www.studentloan.or.th/index.php/highlight/1/2/1>

ครรชิต แสนอุบล. (2553). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ และการฝึกอานาปานสติที่มีต่อภาวะอุเบกขาและปัญญา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ฉัตรสุมาลย์ ศรีทองอุ้น. (2554). *ประสบการณ์ของนักจิตวิทยาการศึกษาแนวพุทธ : การดำเนินชีวิตและการทำงานบนฐานอริยสัจ 4*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ธารีวรรณ เทียมเมฆ. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธที่มีต่อความสันโดษของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พรรณพนัช แซ่เจ็ง. (2555). *ผลของกลุ่มพัฒนาตนและการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธด้วยการใช้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อต่อปัญญาในสตรีผู้ผ่านการรักษามะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช. (2552). *คำพ่อสอน : ประมวลพระบรมราโชวาทและพระราชดำรัสเกี่ยวกับเศรษฐกิจพอเพียง* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553ก). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 19). นนทบุรี: เอส อาร์ พรินท์ติ้ง แมส โปรดักส์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2553ข). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*

(พิมพ์ครั้งที่ 15). นนทบุรี: เอส อาร์ พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย* (พิมพ์ครั้งที่ 35). กรุงเทพฯ: ผลิติธัมม.

พิมพ์นิต คอนดี. (2558). *ผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธที่มีศิลปะเป็นสื่อต่อปัญญา การยอมรับและภาวะซึมเศร้าในบุคคลภายหลังการรักษาโรคมะเร็ง*. วิทยานิพนธ์ปริญญา ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เพชรพรรณ แดนศิลป์. (2550). *ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโยนิโสมนสิการที่มีต่อปัญญาใน ภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎี บัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

วัฒน์ย เย็นจิตร, พชรินทร์ พลอยสิทธิ์, โทณ แห้วเพชร, และ เอกชัย โภคยศสวรรค์. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด คุณภาพชีวิต ค่าใช้จ่าย กับผลการศึกษาของนักศึกษา ทัศนมาตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 25(3), 477-486.

ศุทธิพร ปรมานุติ. (2554). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการศึกษาแนวพุทธด้วยการใช้รูปภาพเป็น สื่อต่อปัญญาในภาวะความสัมพันธ์เชื่อมโยงและภาวะความเปลี่ยนแปลงในบุคคลภายหลังการ รักษา มะเร็งเต้านม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สันทชัย โมสิกรัตน์, และ โสริช โพธิแก้ว. (2549). *รายงานการฝึกงานการศึกษาเชิงจิตวิทยา ณ พื้นที่ประสบภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ จังหวัดพังงา และการศึกษารายกรณีความเปลี่ยนแปลง ทางจิตใจจากการรับบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหา บัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สุภาพร ประดับสมุทร. (2552). *การเกิดปัญญาในกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

โสริช โพธิแก้ว. (2553). *การสังเคราะห์หลักอริยสัจ 4 สู่กระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยา/จิตรักษา เพื่อการพัฒนา รักษา และเยียวยาชีวิตจิตใจ: แนวคิด แนวทาง ประสพการณ์ และงานวิจัย*.

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. (เอกสารอัดสำเนา).

โสรัช โพธิ์แก้ว. (2555). *ยืนหยัด*. (เอกสารอัดสำเนา).

หงษ์ศิริ ภิชัยดิถลกชัย, อรุณวรรณ กัมภูสิริพงษ์, มยุรี สวัสดิ์เมือง, และ ทศนี จันทราส. (2558).

*ความเครียด และการแก้ปัญหาความเครียดของนักศึกษา สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ
ทางธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ บพิตรพิมุข จักรวรรดิ. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.*

อดิชาติ ตันติโสภณวนิช. (2558). ผลของพืชสวนบำบัดร่วมกับกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาเชิง

*จิตวิทยาแนวพุทธ ที่มีต่อปัญญา และความเป็นเนื้อเดียวกันกับธรรมชาติ ของนิสิตนักศึกษา
มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*

อริชัย อรรถอุดม. (2555, พฤษภาคม). *สถานภาพงานวิจัย เรื่อง กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษาใน*

*ประเทศไทย: บทบาททุนประเดิมและคุณลักษณะงานวิจัย. เอกสารประกอบการประชุม
วิชาการมหาวิทยาลัยกรุงเทพ เรื่อง วิเคราะห์ภาพอนาคตของประชาคมอาเซียน 2015-2020,
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ วิทยาเขตกล้วยน้ำไท, กรุงเทพฯ.*

ภาษาอังกฤษ

Abe, J. A. (2015). A longitudinal follow-up study of happiness and meaning-making. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 489-498.

Altmaier, E. M. (2013). Through a glass darkly: Personal reflections on the role of meaning in response to trauma. *Counselling Psychology Quarterly, 26*(1), 106-113.

Archuleta, K. L., Dale, A., & Spann, 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.

Aro, R. (2016). Normality against sustainability-mobility practices of well-to-do

- households. *Environmental Policy and Governance*, 26(2), 116-128.
- Atwood, J. D. (2012). Couples and money: The last taboo. *The American Journal of Family Therapy*, 40(1), 1-19.
- Avdi, E. (2005). Negotiating a pathological identity in the clinical dialogue: Discourse analysis of a family therapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 78(4), 493-511.
- Baker, C. (2007). *Thailand human development report 2007 : Sufficiency economy and human development*. Paper presented at the the United Nations Development Programme (UNDP).
- Barone-Chapman, M. (2007). The hunger to fill an empty space: An investigation of primordial affects and meaning-making in the drive to conceive through repeated use of ART. *Journal of Analytical Psychology*, 52(4), 479-501.
- Bhana, D., & Pattman, R. (2011). Girls want money, boys want virgins: The materiality of love amongst South African township youth in the context of HIV and AIDS. *Culture, Health and Sexuality*, 13(8), 961-972.
- Biggerstaff, D., & Thompson, A. R. (2008). Interpretative phenomenological analysis (IPA): A qualitative methodology of choice in healthcare research. *Qualitative Research in Psychology*, 5(3), 214-224.
- Bohart, A. C., & Byock, G. (2005). Experiencing Carl Rogers from the client's point of view: A vicarious ethnographic investigation. I. Extraction and perception of meaning. *The Humanistic Psychologist*, 33(3), 187-212.
- 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.
- Brooman, S., & Darwent, S. (2012). A positive view of first-year undergraduate reflective

- diaries: Focusing on what students can do. *Reflective Practice*, 13(4), 517-531.
- Cadell, S., Hemsworth, D., Smit Quosai, T., Steele, R., Davies, E., Liben, S., ... Siden, H. (2014). Posttraumatic growth in parents caring for a child with a life-limiting illness: A structural equation model. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84(2), 123-133.
- Caldwell, R. L. (2005). At the confluence of memory and meaning-Life review with older adults and families: Using narrative therapy and the expressive arts to remember and re-author stories of resilience. *The Family Journal*, 13(2), 172-175.
- Carlsson, J., Wängqvist, M., & Frisén, A. (2015). Identity development in the late twenties: A never ending story. *Developmental psychology*, 51(3), 334-345.
- 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.-L. (2015). Existential therapy. In R. C.-L. Chao (Ed.), *Counseling psychology: An integrated positive psychological approach* (pp. 96-111). Chichester, UK: John Wiley and Sons.
- Chapman, B., & Lounkaew, K. (2010). Income contingent student loans for Thailand: Alternatives compared. *Economics of Education Review*, 29(5), 695-709.
- Chapman, B., Lounkaew, K., Polsiri, P., Sarachitti, R., & Sitthipongpanich, T. (2010). Thailand's Student Loans Fund: Interest rate subsidies and repayment burdens.

Economics of Education Review, 29(5), 685-694.

Chen, C. K. (2015). Defiance, denial, and defining limits: Helping family caregivers of individuals with dementia distinguish the tap-out from the cop-out. *Journal of Psychotherapy Integration*, 26(4), 353-365.

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.

Christopoulos, A. (2014). External and internal reality: The impact of the current socio-economic crisis on the analytic dyad. *The International Journal of Psychoanalysis*, 95(6), 1131-1153.

Clarke, D. (2006). Impulsivity as a mediator in the relationship between depression and problem gambling. *Personality and Individual Differences*, 40(1), 5-15.

Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Cox, K., & McAdams, D. P. (2014). Meaning making during high and low point life story episodes predicts emotion regulation two years later: How the past informs the future. *Journal of Research in Personality*, 50, 66-70.

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 metaanalysis. *Depression and Anxiety*, 33(5), 400-414.

Cutler, N. E. (1994). Trends in financial literacy and financial planning: Judging the "Adequacy" of retirement income. *Journal of the American Society of CLU and ChFC*, 48(6), 42-45.

Davis, C. G., & Morgan, M. S. (2008). Finding meaning, perceiving growth, and acceptance of tinnitus. *Rehabilitation Psychology*, 53(2), 128-138.

- Davis, C. G., & Novoa, D. C. (2013). Meaning-making following spinal cord injury: Individual differences and within-person change. *Rehabilitation Psychology, 58*(2), 166-177.
- De Luca Picione, R., & Freda, M. F. (2016). The processes of meaning making, starting from the morphogenetic theories of René Thom. *Culture and Psychology, 22*(1), 139-157.
- Despard, M. R., Perantie, D., Taylor, S., Grinstein-Weiss, M., Friedline, T., & Raghavan, R. (2016). Student debt and hardship: Evidence from a large sample of low-and moderate-income households. *Children and Youth Services Review, 70*, 8-18.
- Duroy, D., Gorse, P., & Lejoyeux, M. (2014). Characteristics of online compulsive buying in Parisian students. *Addictive Behaviors, 39*(12), 1827-1830.
- Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley II, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health, 54*(1), 15-24.
- Dybwad, T.-E. (2015). Construct validity and construct equivalence of work values across boys and girls. *European Journal of Developmental Psychology, 13*(4), 504-513.
- 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.
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy, 1*, 192-205.
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and*

Education in Professional Psychology, 6(2), 122-134.

Elliott, W., & Lewis, M. (2015). Student debt effects on financial well-being: Research and policy implications. *Journal of Economic Surveys*, 29(4), 614-636.

Freud, S. (1913). On beginning the treatment (Further recommendations on the technique of psycho-analysis I). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud, Volume XII (1911-1913): The case of schreber, papers on technique and other works* (pp. 121-144). London: The Hogarth Press.

Furnham, A., Wilson, E., & Telford, K. (2012). The meaning of money: The validation of a short money-types measure. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 707-711.

Gasiorowska, A., Zaleskiewicz, T., & Wygrab, S. (2012). Would you do something for me? The effects of money activation on social preferences and social behavior in young children. *Journal of Economic Psychology*, 33(3), 603-608.

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.

Gillies, J., & Neimeyer, R. A. (2006). Loss, grief, and the search for significance: Toward a model of meaning reconstruction in bereavement. *Journal of Constructivist Psychology*, 19(1), 31-65.

Goetz, J. W., & Gale, J. E. (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 and Sons.

Gold, J. M. (2009). Negotiating the financial concerns of stepfamilies: Directions for family counselors. *The Family Journal*, 17(2), 185-188.

- 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). Boston, MA: Elsevier.
- Grant, J. E., Schreiber, L., Odlaug, B. L., & Kim, S. W. (2010). Pathologic gambling and bankruptcy. *Comprehensive Psychiatry*, 51(2), 115-120.
- Grayson, P., & Meilman, P. (2014). It's the economy, stupid. *Journal of College Student Psychotherapy*, 28(1), 1-2.
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, A. (2006). Emotion in psychotherapy: A practice-friendly research review. *Journal of Clinical Psychology*, 62(5), 611-630.
- Grossman, F. K., Sorsoli, L., & Kia-Keating, M. (2006). A gale force wind: Meaning making by male survivors of childhood sexual abuse. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(4), 434-443.
- Gupta, R., & Derevensky, E. L. (2008). Gambling practices among youth: Etiology, prevention and treatment. In C. A. Essau (Ed.), *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment and treatment* (pp. 207-229). New York, NY: Academic.
- Haesevoets, T., Van Hiel, A., Folmer, C. R., & De Cremer, D. (2014). What money can't buy: The psychology of financial overcompensation. *Journal of Economic Psychology*, 42, 83-95.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- 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.

- Henry, M., Cohen, S. R., Lee, V., Sauthier, P., Provencher, D., Drouin, P., ... Mayo, N. (2010). The Meaning-Making intervention (MMi) appears to increase meaning in life in advanced ovarian cancer: A randomized controlled pilot study. *Psycho-Oncology*, 19(12), 1340-1347.
- Hoffman, I. Z. (2013). Response to Slavin: Considering the evolutionary and existential contexts of dialectical constructivism. *Psychoanalytic Dialogues*, 23(3), 315-323.
- Houle, J. N. (2013). Disparities in debt: Parents' socioeconomic resources and young adult student loan debt. *Sociology of Education*, 87(1), 53-69.
- Ismail, A. G., & Haron, N. (2014). Happiness in economics as understood across Islam and religion. *SAGE Open*, 4(4), 1-14.
- Jethwani, M., Mincy, R., & Klempin, S. (2014). I would like them to get where I never got to: Nonresident fathers' presence in the educational lives of their children. *Children and Youth Services Review*, 40, 51-60.
- Joo, S. (2008). Personal financial wellness. In J. J. Xiao (Ed.), *Handbook of consumer finance research* (pp. 21-33). New York, NY: Springer.
- Kashima, Y. (2014). Meaning, grounding, and the construction of social reality. *Asian Journal of Social Psychology*, 17(2), 81-95.
- 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.
- Kernan, W. D., & Lepore, S. J. (2009). Searching for and making meaning after breast cancer: Prevalence, patterns, and negative affect. *Social Science and Medicine*, 68(6), 1176-1182.

- Klontz, B. T., Bivens, A., Klontz, P. T., Wada, J., & Kahler, R. (2008). The treatment of disordered money behaviors: Results of an open clinical trial. *Psychological Services, 5*(3), 295-308.
- Kosfeld, M., Neckermann, S., & Yang, X. (2016). The effects of financial and recognition incentives across work contexts: The role of meaning. *Economic Inquiry, 55*(1), 237-247.
- 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.
- la Cour, P., & Hvidt, N. C. (2010). Research on meaning-making and health in secular society: Secular, spiritual and religious existential orientations. *Social Science and Medicine, 71*(7), 1292-1299.
- Larner, B., & Blow, A. (2011). A model of meaning-making coping and growth in combat veterans. *Review of General Psychology, 15*(3), 187-197.
- Lee, V., Cohen, S. R., Edgar, L., Laizner, A. M., & Gagnon, A. J. (2006a). Meaning-making and psychological adjustment to cancer: Development of an intervention and pilot results. *Oncology nursing forum, 33*(2), 291-302.
- Lee, V., Cohen, S. R., Edgar, L., Laizner, A. M., & Gagnon, A. J. (2006b). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science and Medicine, 62*(12), 3133-3145.
- Leung, P. P. Y. (2010). Autobiographical timeline: A narrative and life story approach in understanding meaning-making in cancer patients. *Illness, Crisis and Loss, 18*(2), 111-127.
- Lucarelli, C., Uberti, P., Brighetti, G., & Maggi, M. (2015). Risky choices and emotion-

- based learning. *Journal of Economic Psychology*, 49, 59-73.
- 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.
- Mandracchia, J. T., Morgan, R. D., Garos, S., & Garland, J. T. (2007). Inmate thinking patterns: An empirical investigation. *Criminal Justice and Behavior*, 34(8), 1029-1043.
- Mano, R. S. (2014). Social media, social causes, giving behavior and money contributions. *Computers in Human Behavior*, 31(287-293).
- Marotta-Walters, S. A. (2015). Spiritual meaning making following clergy-perpetrated sexual abuse. *Traumatology*, 21(2), 64-70.
- McCausland, D., Guerin, S., Tyrrell, J., Donohoe, C., O'Donoghue, I., & Dodd, P. (2010). Self-reported needs among older persons with intellectual disabilities in an Irish community-based service. *Research in Developmental Disabilities*, 31(2), 381-387.
- Neimeyer, R. A. (2006). Complicated grief and the reconstruction of meaning: Conceptual and empirical contributions to a cognitive-constructivist model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 13(2), 141-145.
- Neimeyer, R. A. (2016). Reconstructing meaning in bereavement. In D. A. Winter & N. Reed (Eds.), *The wiley handbook of personal construct psychology* (pp. 254-264). London: Wiley-Blackwell.
- Nikčević, A. V., & Nicolaides, K. H. (2014). Search for meaning, finding meaning and adjustment in women following miscarriage: A longitudinal study. *Psychology and Health*, 29(1), 50-63.

- Nikelly, A. (2006). The pathogenesis of greed: Causes and consequences. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 3(1), 65-78.
- Nobelius, A. M., Kalina, B., Pool, R., Whitworth, J., Chesters, J., & Power, R. (2010). "You still need to give her a token of appreciation": The meaning of the exchange of money in the sexual relationships of out-of-school adolescents in rural southwest Uganda. *Journal of Sex Research*, 47(5), 490-503.
- Norum, P. S. (2008). The role of time preference and credit card usage in compulsive buying behaviour. *International Journal of Consumer Studies*, 32(3), 269-275.
- Nuttall, J. (2006). Researching psychotherapy integration: A heuristic approach. *Counselling Psychology Quarterly*, 19(4), 429-444.
- Oyserman, D. (2011). Culture as situated cognition: Cultural mindsets, cultural fluency, and meaning making. *European Review of Social Psychology*, 22(1), 164-214.
- Paap, D., Schepers, M., & Dijkstra, P. U. (2019). Reducing ceiling effects in the Working Alliance Inventory-Rehabilitation Dutch Version. *Disability and Rehabilitation*, 1-7.
- Palmer, M., Larkin, M., de Visser, R., & Fadden, G. (2010). Developing an interpretative phenomenological approach to focus group data. *Qualitative Research in Psychology*, 7(2), 99-121.
- Park, C. L. (2016a). Distinctions to promote an integrated perspective on meaning: Global meaning and meaning-making processes. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 1-6.
- Park, C. L. (2016b). Meaning making in the context of disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 72(12), 1234-1246.
- Park, C. L., Edmondson, D., Fenster, J. R., & Blank, T. O. (2008). Meaning making and

psychological adjustment following cancer: the mediating roles of growth, life meaning, and restored just-world beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 863-875.

Park, J., Ayduk, Ö., & Kross, E. (2015). Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion*, 16(3), 349-364.

Perls, F. S. (1969). *Gestalt therapy verbatim*. Moab, UT: Real People Press.

Piazza-Bonin, E., Neimeyer, R. A., Alves, D., & Smigelsky, M. (2016). Innovative moments in humanistic therapy II: Analysis of change processes across the course of three cases of grief therapy. *Journal of Constructivist Psychology*, 29(3), 298-317.

Plaks, J. E., Levy, S. R., & Dweck, C. S. (2009). Lay theories of personality: Cornerstones of meaning in social cognition. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 1069-1081.

Rose, G. M., & Orr, L. M. (2007). Measuring and exploring symbolic money meanings. *Psychology and Marketing*, 24(9), 743-761.

Salvatore, S., Gelo, O., Gennaro, A., Manzo, S., & Al Radaideh, A. (2010). Looking at the psychotherapy process as an intersubjective dynamic of meaning-making: A case study with discourse flow analysis. *Journal of Constructivist Psychology*, 23(3), 195-230.

Schlegel, R. J., & Hicks, J. A. (2016). Reflections on the scientific study of meaning in life. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(1), 26-31.

Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 667-673.

Servátka, M., Tucker, S., & Vadovič, R. (2011). Words speak louder than money. *Journal*

of Economic Psychology, 32(5), 700-709.

Shalvi, S., Dana, J., Handgraaf, M. J. J., & De Dreu, C. K. W. (2011). Justified ethicality: Observing desired counterfactuals modifies ethical perceptions and behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 115(2), 181-190.

Shapiro, G. K., & Burchell, B. J. (2012). Measuring financial anxiety. *Journal of Neuroscience, Psychology, and Economics*, 5(2), 92-103.

Shields, C., Kavanagh, M., & Russo, K. A. (2015). A qualitative systematic review of the bereavement process following suicide. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 74(4), 426-454.

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).

Starnino, V. R. (2016). When trauma, spirituality, and mental illness intersect: A qualitative case study. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 8(3), 375-383.

Tangkitvanich, S., & Manasboonphempool, A. (2010). Evaluating the Student Loan Fund of Thailand. *Economics of Education Review*, 29(5), 710-721.

Taylor, E. W. (2008). Transformative learning theory. *New Directions for Adult and*

Continuing Education, 2008(119), 5-15.

Theron, L. C., & Theron, A. M. (2014). Meaning-making and resilience: Case studies of a multifaceted process. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 24-32.

Timulak, L. (2007). Identifying core categories of client-identified impact of helpful events in psychotherapy: A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research*, 17(3), 310-320.

Tomkins, L., & Eatough, V. (2010). Reflecting on the use of IPA with focus groups: Pitfalls and potentials. *Qualitative Research in Psychology*, 7(3), 244-262.

Tuicomepee, A., Romano, J. L., & Pokaeo, S. (2012). Counseling in Thailand: Development from a Buddhist perspective. *Journal of Counseling and Development*, 90(3), 357-361.

Tungpunkom, P., & Nicol, M. (2008). Life skills programmes for chronic mental illnesses. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 16(2).

van den Bos, K. (2009). Making sense of life: The existential self trying to deal with personal uncertainty. *Psychological Inquiry*, 20(4), 197-217.

van den Heuvel, M., Demerouti, E., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2013). Adapting to change: The value of change information and meaning-making. *Journal of Vocational Behavior*, 83(1), 11-21.

Vanhooren, S., Leijssen, M., & Dezutter, J. (2015). Posttraumatic growth during incarceration a case study from an experiential-existential perspective. *Journal of Humanistic Psychology*, 1-24. doi:10.1177/0022167815621647

Vicary, S., Young, A., & Hicks, S. (2016). A reflective journal as learning process and contribution to quality and validity in interpretative phenomenological analysis. *Qualitative Social Work*, 1-16. doi:10.1177/1473325016635244

- Vilenica, S., Shakespeare-Finch, J., & Obst, P. (2013). Exploring the process of meaning making in healing and growth after childhood sexual assault: A case study approach. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(1), 39-54.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50.
- Vohs, K. D. (2015). Money priming can change people's thoughts, feelings, motivations, and behaviors: An update on 10 years of experiments. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), e86-e93.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- 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.
- Wang, Q., Koh, J. B. K., & Song, Q. (2015). Meaning making through personal storytelling: Narrative research in the Asian American context. *Asian American Journal of Psychology*, 6(1), 88-96.
- Zaleskiewicz, T., Gasiorowska, A., Kesebir, P., Luszczynska, A., & Pyszczynski, T. (2013). Money and the fear of death: The symbolic power of money as an existential anxiety buffer. *Journal of Economic Psychology*, 36, 55-67.
- Zaman, B., Geurden, K., De Cock, R., De Schutter, B., & Abeele, V. V. (2014). Motivation profiles of online poker players and the role of interface preferences: A laddering study among amateur and (semi-) professionals. *Computers in Human Behavior*, 39, 154-164.

Zhang, L. (2009). An exchange theory of money and self-esteem in decision making.
Review of General Psychology, 13(1), 66-76.

ภาคผนวก



2337113264

SWU iThesis gs561150083 dissertation / recv: 19072562 10:07:42 / seq: 38

ภาคผนวก ก
ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



MF4Version1:15/7/2556

**ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม**

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 281/61E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินเพื่อสร้างความหมายของเงินในนิสิต ที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นายสันต์ชาย โมสิกรัตน์
- สังกัด:** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงร่างการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาพบทวน

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ก.ย. 2561 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ก.ย. 2561 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ก.ย. 2561 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 20 ก.ย. 2561 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-281/2561

วันที่ให้การรับรอง : 4/10/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 4/10/2562

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามความพร้อมในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย

แบบสอบถามความพร้อมในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย

คำชี้แจงวัตถุประสงค์และสิทธิความเป็นส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อหานิสิตชั้นปีที่ 4 ที่มีคุณลักษณะของผู้ร่วมวิจัยเรื่อง “การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธเน้นความหมายของเงินเพื่อสร้างความหมายของเงินในนิสิตที่กู้ยืมเงินเพื่อการศึกษา” แบบสอบถามมีจำนวน 5 หน้า แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ 1) ความสนใจในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย 2) ประสบการณ์ทางการเงิน 3) ประสบการณ์รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการเงิน 4) ข้อมูลส่วนตัว นิสิตที่มีคุณลักษณะข้างต้นจะได้รับการติดต่อเพื่อขอความสมัครใจในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยต่อไป

ข้อมูลของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ ในกรณีที่ผู้วิจัยใช้ข้อมูลของท่านประกอบการวิจัย ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลของท่านในภาพรวมเท่านั้น และไม่นำเสนอข้อมูลที่เป็นรายละเอียดใด ๆ ที่จะระบุตัวของท่านได้ ข้อมูลที่ท่านตอบแบบสอบถามนี้จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาและธุรกรรมทางการเงินใด ๆ ที่ท่านเกี่ยวข้องอยู่ทั้งสิ้น

กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ☐ ที่ตรงกับตัวท่าน หรือเขียนบรรยายในช่องว่าง

ส่วนที่ 1 ความสนใจในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์การวิจัย และขอบเขตการเข้าร่วมการวิจัยให้ท่านทราบหรือไม่?

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่ (ถ้าตอบข้อนี้ เป็นการสิ้นสุดคำถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือ)

2. ท่านสนใจเข้าร่วมการวิจัยนี้

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่ (ถ้าตอบข้อนี้ เป็นการสิ้นสุดคำถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือ)

ส่วนที่ 2 ประสบการณ์ทางการเงิน

1. ท่านกู้ยืมเงินเพื่อใช้ในการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

☐ ใช่

☐ ไม่ใช่ (ถ้าตอบข้อนี้ เป็นการสิ้นสุดคำถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือ)

2. ท่านกู้ยืมเงินจากแหล่งใดมาใช้ในการศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ กองทุนเงินให้กู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ)

☐ ธนาคารหรือสถาบันการเงินอื่น ๆ โปรดระบุ.....

☐ บัตรเครดิตหรือบัตรกดเงินสด

☐ แหล่งเงินกู้นอกระบบ

☐ คนในครอบครัว อาทิ พ่อ แม่ พี่น้อง ญาติ

3. เมื่อจบการศึกษาท่านจะมีหนี้จากการกู้เงินข้างต้น สะสมเป็นเงินประมาณ

.....บาท

4. กรุณาอธิบายรายละเอียดเงื่อนไขการกู้เงินตามที่ท่านจดจำได้ เช่น อัตราดอกเบี้ย

ระยะเวลาการชำระ ค่าปรับ

.....

.....

.....

.....

.....

5. ท่านคิดว่า จะเป็นผู้รับผิดชอบการชดใช้หนี้สินจากการกู้ยืมเงินเพื่อการศึกษาด้วยตนเองหรือไม่

- ☐ ใช่ รับผิดชอบเองทั้งหมด
- ☐ ใช่ รับผิดชอบเองบางส่วน
- ☐ ไม่ใช่ โดย.....เป็นผู้รับผิดชอบ (สิ้นสุดคำถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือ)

6. ครอบครัวของท่านสนับสนุนค่าใช้จ่ายระหว่างการศึกษาเพียงพอต่อความต้องการหรือไม่?

- ☐ ไม่ได้ให้การสนับสนุนค่าใช้จ่ายที่ต้องใช้ในการศึกษาเลย
- ☐ สนับสนุนน้อยกว่ารายจ่ายที่ต้องใช้ในการศึกษา
- ☐ สนับสนุนครอบคลุมรายจ่ายทั้งหมดที่ใช้ในการศึกษา (สิ้นสุดคำถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือ)

7. ตลอดระยะเวลาที่ผ่านมาในการศึกษาระดับมหาวิทยาลัย เมื่อประมาณรายได้จากทุก ๆ แหล่งที่ท่านได้มา (เงินกู้ เงินสนับสนุนจากครอบครัวและผู้อื่น และรายได้จากงานพิเศษ) ท่านมีรายรับสำหรับใช้จ่ายเฉลี่ยต่อเดือนเป็นจำนวนเงินเท่าไร?

- ☐ ไม่เกิน 8,000 บาท
- ☐ เกิน 8,000 บาท (สิ้นสุดคำถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือ)

ส่วนที่ 3 ประสพการณ์รับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาการเงิน

1. ท่านเคยพบนักจิตวิทยาคลินิก นักจิตวิทยาการปรึกษา หรือจิตแพทย์ เพื่อรับบริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดอย่างเป็นทางการ (มีการนัดหมาย และใช้วิธีการสนทนาในการรักษา หรือพัฒนาจิตใจ) หรือไม่?

- ☐ เคย (สิ้นสุดคำถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือ)
- ☐ ไม่เคย
- ☐ ไม่แน่ใจ (กรุณาอธิบายลักษณะบริการที่ท่านได้รับ)
-

ส่วนที่ 4 ข้อมูลส่วนตัว

ชื่อ.....ชั้นปี.....

สาขาวิชา.....

มหาวิทยาลัย.....

ในกรณีที่ผู้วิจัยต้องการสอบถามข้อมูลหรือความสนใจในการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัย ท่านสะดวกให้ติดต่อผ่านช่องทางใด (ตอบได้มากกว่า 1 ช่องทาง)

- ☐ โทรศัพท์ เบอร์
- ☐ อีเมล account
- ☐ Line ID
- ☐ Facebook ชื่อ

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างความเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ

ภาคผนวก ง
ตัวอย่างการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อความ	รหัส	Open Code		Participant's viewpoint Interpret (Insider account)			Participant's psychology Interpret (Outsider's analysis)			
		Note (Free textual analysis)		Subtheme	Description	Main theme	Subtheme 1	Description	Main theme	Subtheme 1
		Main theme								
พอเข้ามาได้ทำกิจกรรมก็รู้สึกว่าจะแบบเปิดรับ ไม่ เค้าเรียกว่าอะไร ไม่ทำให้รู้สึกติดตหน้าไปมากกว่านี้ เหมือนที่จะเป็นคนอื่นคนหนึ่งที่จะคอยรับสารที่เป็นความทุกข์จากหนูอะพี่ แล้วก็เหมือนหนูเข้าใจและเข้าใจพอคุยกันครั้งแรกแล้วสามารถที่จะคุยในครั้งต่อไปได้เรื่อย โดยที่เราไม่รู้สึกรู้สิดีที่เราไม่อยากมาไม่อยากพบไม่อยากเจอแต่เรารู้สึกว่า ไม่ได้รู้สึกว่าจะอยากมาขนาดนั้นนะคะ แต่ความมันไม่ได้ด้อยนะอะพี่ มันสามารถมาด้วยหน้าที่ด้วยข้อตกลงอะไรก็ได้แต่ได้ โดยที่เราไม่เอ็ด	An-In-006011	แอบรู้สึกไว้ใจ	แอบรู้สึกไว้ใจในตัวนักศึกษา	เมื่อเห็นว่านักจิตวิทยาการบริการสามารถรับฟังและยอมรับเรื่องราวความทุกข์ของผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ทุกอย่าง	นักจิตวิทยาการบริการสามารถรับฟังและยอมรับเรื่องราวความทุกข์ได้ทุกอย่าง	4. ความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวนักจิตวิทยาการบริการ	4.1 รู้สึกมั่นใจว่านักจิตวิทยาการบริการสามารถรับฟังเรื่องราวความทุกข์ได้ทุกอย่าง	แอบพบว่านักจิตวิทยาการบริการสามารถรับฟังเรื่องราวความทุกข์ที่แน่นอนแสดงออกไปได้ และการตอบสนทนงที่นักจิตวิทยาการบริการแสดงออกมา ก็ไม่ทำให้แอบรู้สึกแย่ลงกว่าเดิม การทำหน้าที่ของนักจิตวิทยาการบริการทำให้แอบรู้สึกเชื่อมั่นในตัวนักจิตวิทยา และแอบก็รู้สึกสบายใจที่จะบอกเล่าเรื่องของตนกับนักจิตวิทยาและสบายใจที่จะมาพบนักจิตวิทยาอย่างต่อเนื่องตามแผนที่นัดหมายไว้ต่อไป	4. ความรู้สึกเชื่อมั่นในตัวนักจิตวิทยาการบริการ	4.1 รู้สึกมั่นใจว่านักจิตวิทยาการบริการสามารถรับฟังเรื่องราวความทุกข์ได้ทุกอย่าง

ภาคผนวก จ

ตารางเปรียบเทียบประเด็นประสบการณ์ของผู้รับบริการ

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	การวิเคราะห์ทฤษฎี กระบวนการจิตบำบัด
3.1.1. รู้สึกเป็นทุกข์จากมุมมองที่ จำกัด	1.1 Uncertainty 1.2 Helplessness	(ไม่พบประเด็น)
3.1.2 คิดวนเวียนอยู่กับเรื่องที่เป็น ทุกข์		
3.2 ไม่กล้าเปิดเผยตนเมื่อมาพบ นักจิตวิทยาการศึกษาในครั้งแรก		
3.3 ประทับใจต่อนักจิตวิทยาการศึกษา	1.3 Hope 2.1 Buddhist counsellor as a friend 2.2 Buddhist Counsellor as an expert	
3.3.1 รู้สึกว่ามีอิสระที่จะเล่าอย่าง เต็มที่	1.3 Hope 2.1 Buddhist counsellor as a friend 2.2 Buddhist Counsellor as an expert	6. feeling understood
3.3.2 นักจิตวิทยาการศึกษาได้รับ ฟังทุกเรื่อง		7. client involvement
3.3.3 รู้สึกอุ่นใจจากท่าทีสงบและ ต้อนรับของนักจิตวิทยาการศึกษา		8. reassurance/support/ safety
3.3.4 คำพูดที่นักจิตวิทยาการศึกษา ใช้ตรงกับใจ	2.1 Buddhist counsellor as a friend 2.2 Buddhist Counsellor as an expert 4. The impact of Buddhist Counselling 4.1 The influence of the counsellor’s words	9. personal contact

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	การวิเคราะห์ห่อภิมาณ กระบวนการจิตบำบัด
3.3.5 การได้รับความเข้าใจและ ยอมรับเสมอ	1.3 Hope	
3.3.6 เชื่อนั่นในความสามารถของ นักจิตวิทยาการปรึกษา	2.1 Buddhist counsellor as a friend	8. reassurance/support/ safety
3.3.7 ปรึกษากับนักจิตวิทยาการ ปรึกษาได้ทุกเรื่อง	2.2 Buddhist Counsellor as an expert	7. client involvement 8. reassurance/support/ safety
3.4 มาปรึกษาด้วยความเต็มใจ		
3.4.1 ยินดีที่จะมาปรึกษาอย่าง ต่อเนื่อง		
3.4.2 ตั้งใจนำเรื่องในชีวิตมา ปรึกษา		
3.4.3 รู้สึกสบายใจที่จะปรึกษา นักจิตวิทยา		
3.4.3.1 ไม่กังวลว่าจะกระทบจิตใจ นักจิตวิทยาการปรึกษา		
3.4.3.2 ได้รับความใส่ใจและเห็น ความสำคัญจาก นักจิตวิทยาการปรึกษา เสมอ		6. feeling understood 9. personal contact.
3.4.3.3 ไม่ถูกนักจิตวิทยาตัดสิน ด้วยความรู้และ ประสบการณ์		6. feeling understood 7. client involvement 8. reassurance/support/ safety
3.5.1 เรื่องเริ่มต้นจากสิ่งที่ปรากฏ ขึ้นมาในใจขณะที่มองธนบัตร	(ไม่พบประเด็น)	1. awareness/insight/ self-understanding
3.5.2 สำนวญและทบทวน ประสบการณ์		5. exploring feelings/ emotional

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	การวิเคราะห์อภิมาน กระบวนการจิตบำบัด
3.5.3 พิจารณาขณะที่เรียบเรียง คำพูด		experiencing
3.5.4 สำรวจสิ่งที่เกี่ยวข้องกับทุกข์ และสุขของตน		
3.5.5 ทบทวนและตรวจสอบการ ใช้เงินของตน		
3.5.6 ไข่มุมมองของตนในการ พิจารณาอย่างเต็มที่		7. client involvement
3.5.7 เปิดใจพิจารณาความจริง ด้วยใจที่เป็นกลาง	3.1 Letting go of attachment	1. awareness/insight/ self-understanding
3.5.8 พิจารณาอย่างมีทิศทาง สู่ ทางออกจากความทุกข์และ ปัญหาที่เจอ	3.2 Being in the present	5. exploring feelings/ emotional experiencing
3.5.9 ตรวจสอบและเลือกสิ่งที่เป็น คุณค่าต่อชีวิต	3.1 Letting go of attachment	1. awareness/insight/ self-understanding
3.5.10 เห็นทางออกได้จาก ภาพรวมของความทุกข์และ ปัญหาที่เจอ	3.2 Being in the present 3.3 Compassion	1. awareness/insight/ self-understanding 2. behavioral change/problem solution
3.5.11 เห็นถึงสิ่งที่ตนจัดการได้ ตามจริง		3.1 experienced a fresh sense of personal strength to cope with problems, self- perceptions, interpersonal difficulties

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	การวิเคราะห์ทอภิมาน กระบวนการจิตบำบัด
3.6 ความรู้สึกอึดอัดและสับสน ขณะที่การกระทำของ นักจิตวิทยาไม่ตรงกับ พร้อมขณะนั้น	1.1 Uncertainty	(ไม่พบประเด็น)
3.7.1 รู้สึกสบายใจจากการได้พูด สิ่งที่อยู่ในใจ	4.1 The influence of the counsellor's words 4.2 Religious practices 4.3 The experience of change	4. relief 6. feeling understood
3.7.2 รู้สึกสบายใจที่มีนักจิตวิทยา เป็นผู้รับฟัง	4.1 The influence of the counsellor's words 4.2 Religious practices 4.3 The experience of change	4. relief 6. feeling understood
3.7.3 ได้คำตอบจากกระบวนการ ปรึกษา		4. relief 1. awareness/insight/ self-understanding
3.7.4 เชื่อมั่นกับคำตอบที่มาจาก ตนเอง		1. awareness/insight/ self-understanding 3. empowerment
3.7.5 เอาใจที่เป็นกุศลมาเป็นหลัก ในการดำเนินชีวิต		2. behavioral change/problem solution 3.1 experienced a fresh sense of personal strength to cope with problems, self- perceptions, interpersonal difficulties 3.2 had a sense of

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	การวิเคราะห์ห่อภิมาณ กระบวนการจิตบำบัด
		personal development 3.4 experienced recognition of self- development 4. relief
3.7.6 รู้สึกสงบและมั่นคง จากการ เข้าใจและยอมรับตน		1. awareness/insight/ self-understanding 4. relief
3.7.7 มุมมองและแนวทางในการ จัดการปัญหาเปลี่ยนไป		2. behavioral change/problem solution 3.1 experienced a fresh sense of personal strength to cope with problems, self- perceptions, interpersonal difficulties
3.7.8 สังเกตและใคร่ครวญ ประสบการณ์อยู่เสมอ		3.1 experienced a fresh sense of personal strength to cope with problems, self- perceptions, interpersonal difficulties 3.2 had a sense of personal

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวพุทธ เน้นความหมายของเงิน	การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวพุทธ	การวิเคราะห์ทอิกมาน กระบวนการจิตบำบัด
		development 3.4 experienced recognition of self- development
3.7.9 รู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถ ของของตน		3.1 experienced a fresh sense of personal strength to cope with problems, self- perceptions, interpersonal difficulties
3.7.9.1 พอใจและเชื่อมั่นใน ความสามารถที่ตนมี		3.2 had a sense of personal development
3.7.9.2 ตั้งใจพัฒนาความสามารถ		3.4 experienced recognition of self- development
3.7.10 อยู่กับความจริงได้อย่าง เต็มที่มากขึ้น		1. awareness/insight/ self-understanding 2. behavioral change/problem solution
3.7.10.1 ดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยความรู้สึกเบาใจ		(ไม่พบประเด็น)
3.7.10.2 เผชิญความยากลำบาก ได้อย่างมั่นคง		
3.7.11 มีหลักและทักษะที่ใช้ดูแล และป้องกันปัญหาทางจิตใจ		
2. ความหมายของเงินจาก กระบวนการปรึกษาฯ		

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นาย สันห์ชาย โมสิกรัตน์
วัน เดือน ปี เกิด	14 สิงหาคม 2523
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	วท.บ. จิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ที่อยู่ปัจจุบัน	96/44 หมู่ 3 ถนนแจ้งวัฒนะ-ปากเกร็ด 33 ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ. นนทบุรี 11120