

## การจัดการความเครียดทางการเงินในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 Coping with Financial Stress During the Coronavirus 2019 Pandemic

รพีพงศ์ ยังวารสวัสดิ์, ปร.ด., Rapeepong Youngwarasawasd, Ph.D.<sup>1\*</sup>

พรรณวดี สมกิตติกานนท์, ปร.ด., Punvadee Somkittikanon, Ph.D.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>นักจิตวิทยา, ร.พ. จุฬาลงกรณ์ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

<sup>1</sup>Psychologist, Chulavej Hospital, Amphur Muang, Samut prakarn province

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร., คณะจิตวิทยา วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ เขตสาทร กรุงเทพฯ

<sup>2</sup>Assistant Professor, Ph.D., Faculty of Psychology, Saint Louis College, Sathorn, Bangkok.

\*Corresponding Author Email: rapeepongyoung@gmail.com

Received: April 22, 2020

Revised: May 23, 2020

Accepted: May 28, 2020

### บทคัดย่อ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดอย่างรวดเร็วของโรคติดเชื้อไวรัส Corona 2019 (COVID 19) ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างรวมทั้งรูปแบบการดำเนินชีวิตของประชาชนที่สำคัญคือรัฐบาลได้ประกาศพระราชกำหนดการบริหารราชการในสถานการณ์ฉุกเฉิน ตั้งแต่วันที่ 26 มีนาคม 2563 เป็นต้นมา การห้ามออกนอกเคหสถานในระหว่างเวลา 22.00 -04.00 น. หรือเคอร์ฟิว และมาตรการรณรงค์ผู้ที่ทำงานนอกร้านให้ทำงานอยู่ที่บ้าน และมีระยะห่างทางสังคม เพื่อยับยั้งการแพร่ระบาดของโรค ส่งผลกระทบให้คนจำนวนมากต้องหยุดทำงานระยะหนึ่ง ลูกจ้างถูกลดเงินเดือน และหลายคนต้องอยู่ในภาวะตกงาน ไม่มีเงินเพียงพอในการดำรงชีวิต ก่อให้เกิดความเครียดอย่างกระชั้นชิด โดยเฉพาะความเครียดจากปัญหาด้านการเงิน ดังนั้นจึงควรมีวิธีการจัดการความเครียดทางการเงิน โดย 1). ยอมรับความจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา 2). ค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านการเงิน 3). มีสติและเข้าใจสถานะด้านการเงินและสภาพจิตใจของตนเองเป็นอย่างดี 4). หาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เผชิญ 5). ให้กำลังใจตนเองและได้รับกำลังใจจากครอบครัว 6). ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ 7). หาความสงบสุขในชีวิตจากการจัดการการเงิน

**คำสำคัญ:** การจัดการความเครียดทางการเงิน การระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

## Abstract

The situation of Corona virus 2019 (COVID-19) pandemic obviously affected various circumstances especially daily life styles of the people. Significantly, the government has declared Emergency Decree on Public Administration since March 26, 2020 until now, prohibition of leaving the home between 10 pm – 4 am or curfew, social distancing and regulations campaigning people to work from home instead, in order to stop rapid spread. These situations have affected a large number of people to stop working for a while, with salary deduction or unemployment. Most employees had not enough money to spend for their livings.

Consequently, financial stress has suddenly occurred as their life crisis confrontation. Therefore, appropriate interventions must be essentially established in helping them to cope with financial stress effectively. They are advisable as follows: 1. Accepting the current states of affairs; 2. Determining the causes of behavior affected financial problems; 3. Being more conscious and understand financial conditions and mental health of their owns; 4. Searching suitable coping options in solving those confronted situations. 5. Encouraging themselves and seeking family supports; 6. Managing quality of daily lives more effectively; and 7. Finding more appropriate approaches to live peacefully from financial management .

**Keyword:** Coping with financial stress, the Coronavirus 2019 pandemic

## บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของอย่างรวดเร็วของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ทั่วโลกมีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้นตลอดมา ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2562 และได้รับการประกาศจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ว่าเป็นการระบาดใหญ่ระดับโลก (Global Pandemic) ตั้งแต่วันที่ 11 มีนาคม 2563 จนถึงปัจจุบันนี้ โรคนี้สามารถติดต่อทาง ละอองเสมหะ การไอ และ จาม ทำให้เชื้อแพร่กระจายเข้าทางจมูก ปาก และตาของผู้สัมผัสได้ อาจมีอาการหรือไม่มีอาการแสดงแต่สามารถแพร่เชื้อได้และเป็นโรคติดต่อ ทำให้บุคคลต้องปรับตัวในการดำเนินชีวิตเพื่อป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดเชื้อ COVID-19 ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ อย่าง เช่น การต้องสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงใกล้ชิดกับผู้ป่วยที่มีอาการไอ จาม น้ำมูกไหล เหนื่อยหอบ มีไข้เจ็บคอ

และถ้าได้รับเชื้อ COVID-19 แล้วเชื้ออาจเข้าสู่ปอด ทำให้ปอดอักเสบและอาจถูกทำลายได้ ระบบหายใจล้มเหลว และมีโอกาสเสียชีวิตในที่สุด การเว้นระยะห่างทางสังคม หลีกเลี่ยงการไปในที่ผู้คนแออัด หมั่นล้างมือบ่อย ๆ ด้วยน้ำและสบู่ หรือแอลกอฮอล์เจล เมื่อสัมผัสพื้นผิวและบุคคลอื่น หลีกเลี่ยงการสัมผัสหน้า โดยเฉพาะ ตา จมูก ปาก ของตนเอง การกินอาหารร้อน สุก สะอาด ใช้ช้อนกลาง และเลี่ยงการใช้ของร่วมกัน เช่น หมอน ผ้าห่ม (รพีพรรณ รัตนวงศ์นรา มอรัตน์, 2563) ผลกระทบสำคัญประการหนึ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือการต้องอยู่แต่ในบ้าน โดยมีได้ออกไปประกอบอาชีพใดๆ ได้เลยนั้น บุคคลต้องเผชิญการเปลี่ยนแปลงทางการเงินอย่างกะทันหัน โดยปราศจากการวางแผนล่วงหน้ามาก่อน บางคนต้องเริ่มนำเงินฉุกเฉินจากที่เก็บออมออกมาใช้ บางคนต้อง

ปรับเปลี่ยนรูปแบบการทำงานประจำจากที่ทำงาน มาเป็นการทำงานที่บ้าน บางคนถึงขั้นตงงานและเกิดปัญหาด้านการเงินทันที ส่งผลให้เกิดความเครียดหลายประการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือความเครียดทางการเงิน (Financial Stress) ซึ่งหมายถึงการไม่สามารถปรับตัวได้ทันภายใต้สภาวะที่ถูกกดดันทางการเงิน (Heckman, Lim, & Montalto, 2014) ที่มีสาเหตุมาจากการมีเงินไม่เพียงพอเพื่อใช้จ่ายใช้สอย การไม่สามารถจัดการกับหนี้สิน การต้องเผชิญสภาวะบีบคั้นทางการเงินและการทำงาน (Caldwell, 2019) ความเครียดทางการเงินเป็นสาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่ส่งผลเชิงลบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล ตลอดจนส่งผลต่อความเครียดด้านอื่นๆในช่วงที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ COVID- 19 อีกด้วย

บทความนี้ ได้นำเสนอแนวทางการจัดการความเครียดทางการเงินเมื่อต้องเผชิญกับภาวะและสถานการณ์แพร่ระบาดของโรค และการจัดการความเครียดทางการเงินเมื่อต้องเผชิญภาวะวิกฤตทางการเงินด้านอื่นที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์การแพร่ของโรคระบาดติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีคุณภาพ

**วิธีการในการจัดการความเครียดทางการเงิน** มีหลายวิธีด้วยกัน กล่าวคือ จะต้องมีการตัดสินใจทางการเงินอย่างรอบคอบตรวจสอบพฤติกรรมค่าใช้จ่าย สาเหตุของความเครียดทางการเงินที่เกิดขึ้นว่ามาจากจุดใดหลักเลียงสิ่งเร้าที่ก่อให้เกิดปัญหาทางการเงิน มีการจัดการวางแผนที่ดีทางการเงิน จัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง ของปัญหาทางการเงิน และ/หรือขอความช่วยเหลือจากแหล่งสนับสนุน (American Psychological Association, 2020) ซึ่งสอดคล้องกับ Adamczyk (2020) ที่เสนอแนะว่า ผู้ที่มีความเครียดทางการเงินในช่วงการระบาดของ COVID-19 ควรปฏิบัติตนดังนี้ คือ ยอมรับว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา จัดลำดับความสำคัญ

ของปัญหาทางการเงินที่กำลังถาโถมเข้ามา มีสติกับความเครียดทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ค้นหาทางเลือกในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ พึงพาขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่พร้อมให้ความช่วยเหลือสนับสนุน และไม่เข้าไปเสี่ยงลงทุนในสิ่งที่ไม่จำเป็น นอกจากนั้น Steen & MacKenzie (2013) ให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่า ในกรณีที่ต้องขอคำปรึกษาจากนักบำบัดทางการเงิน (Financial therapist) นักบำบัดควรสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดรู้จักการให้กำลังใจตนเองและได้รับกำลังใจจากครอบครัว การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ และการหาความสงบสุขในชีวิตจากการจัดการทางการเงิน

ผู้เขียนขอเสนอแนะแนวคิดทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการเงินบำบัด ได้แก่ แนวคิดทางจิตวิทยาการปรึกษาแบบบูรณาการ โดยใช้**ทฤษฎีภวนิยม (Existential Therapy) ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม (Cognitive behavior therapy) และทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Therapy)** เข้ามาปรับใช้ร่วมกับการเงินบำบัด ซึ่ง**ทฤษฎีภวนิยม**ได้กล่าวถึง ความหมายในชีวิต ว่าเป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่มีลักษณะเฉพาะตัวของแต่ละบุคคลต่อสิ่งที่ทำให้เขาดำรงชีวิตอยู่ได้ ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวกับสถานการณ์วิกฤติที่เขา กำลังประสบอยู่ (Frankl, 1992 ; อ้างถึงใน ชาญชัย ศักดิ์ศิริสัมพันธ์, 2559) การค้นพบความหมายในชีวิต ทำให้ผู้ที่มีความเครียดทางการเงินเกิดกำลังใจที่จะเผชิญกับวิกฤติชีวิต สามารถก้าวข้ามพ้นจากสถานการณ์ที่หมดหวังได้ **ทฤษฎีการบำบัดความคิดและพฤติกรรม** เป็นการบำบัดที่ใช้การผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิดที่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงและการปรับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เพื่อให้ผู้รับการบำบัดอยู่ในโลกของความเป็นจริงได้ โดยช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจก่อนว่าความคิดนั้นบิดเบือนไปจากความเป็นจริงอย่างไร พฤติกรรมผิดปกติที่เกิดขึ้นได้แก่อะไร หลังจากนั้นให้ผู้รับการบำบัดประเมินและปรับแก้ไขให้ดีขึ้นด้วย

ตนเอง (Beck, 2011; อ้างถึงในณัฏฐา พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, 2559) ซึ่งจะช่วยให้อาสาสมัคร มีความคิดที่เป็น เหตุผลในการจัดการทางการเงินและมีตรรกะในการ ตัดสินใจ รับรู้ปัญหาทางการเงินที่ตนเผชิญอยู่ตามความ เป็นจริงและแสดงพฤติกรรมทางการเงินอย่างเหมาะสม มากขึ้น ในขณะที่ **ทฤษฎีเผชิญความจริง**ช่วยทำให้ผู้ที่มีความเครียดทางการเงินยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น มีสติ ตระหนักถึงในตนเองกับปัจจุบัน รับผิดชอบกับผลลัพธ์ ของทางเลือกที่ได้ตัดสินใจเลือก และเห็นคุณค่าในตนเอง (Glasser, 1965 ; อ้างถึงในพีระธัญญ์ อัครวงษ์, 2559) เมื่อนำมาปรับใช้ร่วมกับการเงินบำบัด จะช่วยให้ ผู้ที่มีความเครียดทางการเงิน สามารถจัดการแก้ปัญหา ทางการเงินในแบบฉบับของตนเองได้ มีการจัดการ ความเสี่ยง ต่อเงินที่ลงทุน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทางการเงิน และมีหลักคิดในการลงทุนที่สอดคล้องกับ ความหมายในชีวิตที่เหลืออยู่

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าวสรุปว่า วิธีการในการจัดการความเครียดทางการเงิน ควรมีดังนี้

### 1. ยอมรับความจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา

ช่วงเวลาที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์ ระบาด ของเชื้อ COVID - 19 เป็นช่วงเวลาที่ต้องอดทนต่อการ เปลี่ยนแปลงชีวิตด้านการเงินของคุณให้ได้ การฝึก ที่จะยอมรับความจริงและข้อผิดพลาด รวมทั้งการยอมรับว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาอย่างแท้จริงนั้น เป็นการฝึก ความรับผิดชอบต่อผลลัพธ์ที่เกิดจากทางเลือกที่คุณเลือก ได้ตัดสินใจในแนวทางที่ผิดพลาดจนเกิดปัญหาทางการเงิน ในครั้งนี้

### 2. ค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านการเงิน

ปัญหาด้านการเงินของคุณเกิดจาก การหาเงิน การออมเงิน และการใช้จ่ายเงินที่ไม่สมดุลกัน การค้นหา สาเหตุของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดปัญหาดังกล่าว จะช่วยให้ ทราบว่า พฤติกรรมใดที่มักจะทำให้สร้างปัญหาทางการเงิน

ยกตัวอย่าง สาเหตุของปัญหาในช่วงที่ผ่านมาของคุณ เช่น เป็นคนใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจึงทำให้มีเงินเก็บที่จะใช้ใน สถานการณ์ฉุกเฉินน้อยและทำให้มีความเป็นอยู่อย่าง ลำบาก ดังนั้น เมื่อเกิดสถานการณ์ดังกล่าวนี้ขึ้น จึงต้อง ปรับพฤติกรรมให้เป็นคนที่กินง่าย อยู่ง่าย กินน้อยลง ใช้จ่ายในสิ่งที่จำเป็นจริงๆเท่านั้น พอใจในสิ่งที่ตนเองมี อดออมให้มากๆ หาทางเลือกที่เหมาะสมในการประหยัด ตั้งสติในการใช้จ่ายเงินและไม่ฟุ่มเฟือย ไม่พยายามเข้า ใกล้เคียงเร็ว หรือสิ่งที่ทำให้แพ้ใจตนเองและต้องซื้อสิ่งนั้น ให้ได้ นอกจากนั้นการจดงบการเงิน รวมทั้งรายรับและ รายจ่ายของตนเอง น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยให้ สามารถรับรู้พฤติกรรมทางการเงินของตนได้เป็นอย่างดี

### 3. มีสติ และเข้าใจสถานะทางการเงินและสภาพจิตใจของตนเองเป็นอย่างดี

การที่บุคคลรู้ว่าความหมายของชีวิตเป็นสิ่ง ที่ สำคัญ ส่วนการเงินและปัญหาการเงินสำคัญอยู่ ณ จุดใด ในความหมายของชีวิต ข้อดี ข้อเสียของตนเอง หลักการ คิดในการลงทุนคือ บุคคลรู้ว่าตนเองลงทุนไปเพื่ออะไร และบุคคลรับความเสี่ยงได้มากน้อยเพียงใด จุดอ่อน ของคนที่ควรพัฒนาให้ดีขึ้นคืออะไร ดังนั้น บุคคลควรมี การจัดการดังนี้

- 3.1) การจัดการที่ดีทางการเงิน การจั ดสัดส่วนทางการเงินที่ตนเองสามารถรับความเสี่ยงได้
- 3.2) การวางแผนกลยุทธ์ทางการเงินเป็นอย่างดี
- 3.3) หลักคิด หลักการการลงทุนในแบบของตน
- 3.4) การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับความเสี่ยงของสิ่ง ที่ตนกำลังจะลงทุน กฎ กติกา ของเกมการเงิน (Money Game) ที่บุคคลต้องเผชิญ โดยทั้ง 4 ข้อควรสอดคล้อง กับกำลังความสามารถในการจัดการของตนเอง

### 4. หาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เผชิญ

การแก้ปัญหาการเงินที่ดี คือ การแก้ปัญหาอย่าง รอบคอบ แก้ปัญหาที่เข้ามาทีละเรื่อง ทีละประเด็น ตามกำลังความสามารถของตน และอาจจะเริ่มจากแก้ปัญหา

ที่สำคัญก่อน โดยการตั้งคำถามเกี่ยวกับปัญหาการเงิน เช่น 4.1) ปัญหาการเงิน คืออะไร 4.2) ปัญหาดังกล่าว สำคัญมากน้อยเพียงใดต่อชีวิตของตนเอง ปัญหาดังกล่าวมีความหมายต่อตนเองมากน้อยเพียงใด 4.3) วิธีการใดบ้างที่จะเป็นทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม และมีการขอความช่วยเหลือจากหน่วยงานที่พร้อมให้การสนับสนุนหรือไม่ 4.4) กลยุทธ์ในการสร้างความสำเร็จตามทางเลือกที่ตนได้เลือกมีอะไรบ้าง และควรทำอะไรก่อน-หลัง เป็นต้น

## 5. ให้กำลังใจตนเองและได้รับกำลังใจจากครอบครัว

การให้กำลังใจตนเองเป็นสิ่งที่ควรกระทำเพราะช่วยให้บุคคลที่มีความเครียดทางการเงินมีพลังในการต่อสู้ปัญหาด้านการเงิน การให้กำลังใจตนเองได้แก่ การหาคุณค่าเชิงประสบการณ์ การหามุมมองเชิงบวกในการดำเนินชีวิต การไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่นในเชิงลบ การให้อภัยตนเอง รวมทั้งการมีศรัทธาและมีความหวังว่าปัจจุบันและวันพรุ่งนี้ต้องดีขึ้น รวมทั้งสมาชิกในครอบครัวต้องเข้าใจและยอมรับสถานการณ์ ช่วยเหลือและให้กำลังใจซึ่งกันและกันเพื่อจะได้ผ่านพ้นวิกฤติไปด้วยดี โดยมีรายละเอียดดังนี้

5.1) การหาคุณค่าเชิงประสบการณ์ หมายถึงการพิจารณาว่าเหตุการณ์ครั้งนี้ช่วยให้ตนเองได้เรียนรู้อะไรบ้าง และควรทำอย่างไรที่จะไม่กระทำผิดพลาดซ้ำอีก เช่น “เหตุการณ์นี้สอนให้ฉันต้องอดออมเก็บเงินไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉินให้มากกว่านี้” “ต่อไปฉันจะใช้จ่ายฟุ่มเฟือยให้น้อยลงและจะประหยัดเพื่อเก็บเป็นก้อนเงินฉุกเฉินให้มากขึ้น” เป็นต้น

5.2) การหามุมมองเชิงบวกในการดำเนินชีวิต หมายถึงการพิจารณาถึงข้อดีของสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ เช่น “การที่ฉันต้องอยู่แต่ในบ้าน ฉันพบว่าการตกแต่งบ้านทำให้บ้านน่าอยู่ขึ้น ฉันได้ออกกำลังกายที่บ้านและเหนื่อยเหมือนกับการเสียเงินออกกำลังกายที่ Fitness และที่สำคัญคือ ฉันประหยัดเงินได้เกือบเดือนละ

2,000 บาท ฉันจะนำเงินนี้มาดอคอมเก็บเงินไว้ใช้จ่ายในยามฉุกเฉิน ต่อไปฉันจะใช้จ่ายฟุ่มเฟือยให้น้อยลงและจะประหยัดสำหรับก้อนเงินฉุกเฉินให้มากขึ้น” เป็นต้น วิธีการฝึกค้นหามุมมองเชิงบวกในการดำเนินชีวิต มีดังนี้ 5.2.1) ยอมรับมุมมองเชิงลบที่เกิดขึ้น 5.2.2) ตั้งคำถามที่สร้างมุมมองเชิงบวก 5.2.3) ฝึกเติมรูปประโยคมุมมองเชิงบวกให้สมบูรณ์ เช่น “ฉันยังมี .....” “ฉันโชคดีที่ .....” “ฉันยังเหลือ .....” (สกล วรเจริญศรี, 2560)

5.3) การไม่เปรียบเทียบกับผู้อื่นในเชิงลบ หมายถึงการฝึกมองรอบด้านว่าในสถานการณ์ดังกล่าวนี้ เป็นภาวะที่มี 5.3.1) คนที่แย่เหมือนตนเอง คนที่ตกงานเหมือนตนเอง คนที่มีชีวิตอยู่อย่างยากลำบากเหมือนตนเอง 5.3.2) คนที่แย่กว่าตนเอง 5.3.3) คนที่สุขสบายดีกว่าตนเอง หรือโชคดีกว่าตนเอง การเปรียบเทียบตนเองกับคนที่ดีกว่า ควรเป็นการเปรียบเทียบเพื่อเป็นพลังในการสร้างแรงเสริมทางบวก เช่น “ฉันจะใช้ช่วงเวลาที่ตกงานนี้พัฒนาคุณสมบัติของฉันเพื่อให้ได้งานในองค์กรที่ฉันอยากจะทำ” เป็นต้น

5.4) การให้อภัยตนเอง หมายถึงการไม่กล่าวโทษหรือตอกย้ำความผิดพลาดของตนเองมากเกินไป จนกระทั่งหมดพลังในการดำเนินชีวิต แต่นำความผิดพลาดดังกล่าวมาเป็นบทเรียนในการไม่กระทำผิดพลาดซ้ำอีกต่อไป

5.5) การมีศรัทธาและความหวังว่าปัจจุบันและวันพรุ่งนี้จะดีขึ้น หมายถึง การมีความเชื่อและความหวังว่าสถานการณ์ดังกล่าวนี้ ในวันพรุ่งนี้อาจจะดีขึ้นและมีวัคซีนป้องกัน จะมีผู้ที่เสียชีวิตน้อยลง ธุรกิจต่างๆ จะเริ่มมีทิศทางดีขึ้น

## 6. ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ

การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ หมายถึง การสร้างดุลยภาพในกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ การรับประทานอาหารตรงเวลาและมีประโยชน์ การขับถ่าย การออก

กำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ซึ่งจะทำให้จิตใจของตนเข้มแข็งอดทนพร้อมเผชิญฝ่าฟันอุปสรรคต่าง ๆ พร้อมรับมือกับเหตุการณ์ระบาดของเชื้อ COVID -19 และการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่กำลังเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว หลังจากที่ตนเองหนี้อยู่ล้ากับสถานการณ์เฝ้าระวัง และปฏิบัติตามตามภาวะความรับผิดชอบในหน้าที่การงานมาทั้งวันแล้ว เมื่อถึงเวลาที่ต้องปล่อยวางในเรื่องต่างๆ และเมื่อถึงเวลารับประทานอาหารก็ต้องรับประทานให้ตรงเวลา เมื่อถึงเวลาซบถ่ายก็ควรซบถ่ายก่อนจะเสพข่าวสาร COVID - 19

สิ่งที่ควรกระทำในการลดความเครียดในช่วงระบาดของเชื้อ COVID-19 คือตระหนักรู้ในการต้องเผชิญความเสี่ยงกับสถานการณ์ดังกล่าว ได้แก่ การหาวิธีการลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อตนได้ทำเต็มที่แล้วก็ควรฝึกเผชิญความจริงในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่อยู่รอบตัวที่เขาอาจเป็น หรือ ไม่เป็นผู้ติดเชื้อ COVID - 19 ก็ได้ พร้อมตั้งสติ ไม่ตื่นตระหนก หรือวิตกกังวล และกลัวมากเกินไป โดยปฏิบัติตามวิธีการที่ภาครัฐหรือกระทรวงสาธารณสุขหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแนะนำอย่างเคร่งครัด

## 7. หาความสงบสุขในชีวิตจากการจัดการการเงิน

การหาความสงบสุขในชีวิตจากการจัดการการเงิน หมายถึง การได้ใช้ศักยภาพทางการเงินของตนอย่างเต็มที่และเต็มศักยภาพ พอใจในสิ่งที่ตนเองมีความสมดุลทางการเงิน การหาเงิน การเก็บเงิน การใช้จ่ายเงินอยู่ในสัดส่วนที่สมดุลกัน รวมทั้งการได้ปล่อยวางและแสวงหาความสงบสุขในชีวิต เมื่อได้ปฏิบัติตามเพื่อลดความเสี่ยงของตนอย่างเคร่งครัดแล้ว จะเกิดการผ่อนคลาย เช่น ปล่อยใจตนเองว่า “เราทำได้ที่สุดแล้วอะไรจะเกิดก็ต้องเกิด ได้ทำดีที่สุดแล้วบนพื้นฐานกำลังความสามารถที่เรามี” เป็นต้น

ผู้เขียนมีประสบการณ์การทำงานในการบริการ

การศึกษาด้านการเงินมาเป็นเวลา 16 ปี และในระยะการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีกรณีศึกษาที่น่าสนใจเพื่อเป็นแนวทางในการปรับตัวและการจัดการความเครียดทางการเงินดังนี้

## กรณีศึกษาความเครียดทางการเงินในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

กรณีที่ 1 ชื่อ นาง ก (นามสมมติ) เพศหญิง อายุ 35 ปี ได้เข้ามาขอรับบริการการปรึกษากับนักจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากมีความเครียด วิตกกังวลนอนไม่หลับ นาง ก ทำงานเป็นพนักงานในร้านตัดผม มีเงินเดือนเฉลี่ย ประมาณ 2 หมื่นห้าพันบาทต่อเดือน จากเหตุการณ์ระบาดของเชื้อ COVID-19 ร้านตัดผมที่ตนทำงานอยู่ถูกสั่งปิดทันทีให้ต้องตกงานไม่มีเงินมาจุนเจือตนเองและครอบครัว จากการบำบัดทางการเงินในกรณีนี้ มีดังนี้

### 1.ยอมรับความจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา

นาง ก ได้เล่าระบายความรู้สึกเชิงลบ จากประสบการณ์ในการทำงาน 13 ปี และไม่เคยคิดว่าจะเผชิญเหตุการณ์แบบนี้

2.ค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมที่ทำให้เกิดปัญหาด้านการเงิน คือ ช่วงที่ผ่านมาตนไม่ค่อยเก็บเงินเพราะมีพฤติกรรมใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

3.มีสติ และเข้าใจสถานะทางการเงิน และสภาพจิตใจของตนเองเป็นอย่างดี ต่อจากนี้ตนจะใช้จ่ายอย่างระมัดระวังให้ความสำคัญต่อการออมให้มากขึ้น และไม่ใช้จ่ายฟุ่มเฟือย

4. นาง ก พบทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เผชิญ โดยนำเงินที่เคยเก็บออมออกมาใช้ อีกทั้งร่อนเงินเยียวยา 5,000 บาท จากโครงการ “เราไม่ทิ้งกัน” ที่ได้รับจากรัฐบาล แนะนำเจ้าของร้านให้ปรับปรุงร้านใหม่ น่าจะใช้ระยะเวลา 3 เดือน เพื่อให้ร้านดูน่าเข้ามาใช้บริการกว่าร้านคู่แข่ง เมื่อเหตุการณ์ระบาดของเชื้อ COVID-19 คลี่คลายจะได้มีลูกค้าเพิ่มขึ้น

หารายได้เสริมโดยขายข้าวเหนียวหมุ่ม่างส่งตามบ้านและคอนโดใกล้บ้าน ทำคลิปสอนการตัดผม เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้ตนเอง

**5. ให้กำลังใจตนเองด้วยการมองคุณค่าเชิงประสบการณ์ของเหตุการณ์**ครั้งนี้ได้ว่า การต้องอยู่บ้านมากขึ้น ทำให้ตนได้มีเวลาร่วมกิจกรรมกับมารดาและบิดามากขึ้นและได้รับกำลังใจจากท่านในการดำเนินชีวิต ตนได้เป็นที่รู้จักได้สร้างชื่อในสื่อสังคมออนไลน์จากการทำคลิปสอนการตัดผม

**6. ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ** ในการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ เมื่อถึงเวลานอนต้องนอนทันที รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เสพข่าว COVID-19 ให้น้อยลงจากที่เสพข่าวทั้งวันลดลงเหลือแค่ช่วงเวลา 19.00 น.-20.00 น. เท่านั้น เพราะเป็นช่วงเวลาที่สรุปข่าวจากทั้งวันและปฏิบัติตามคำสั่งของรัฐบาลอย่างเคร่งครัด เช่น มาตรการการเคอร์ฟิวของรัฐบาล เป็นต้น

**7. หาความสงบสุขในชีวิตจากการจัดการการเงิน** ได้แก่ ปล่อยวาง ทำใจ เมื่อเครียดและวิตกกังวลทางการเงิน เช่น กลัวว่าสถานการณ์ COVID-19 จะยาวนานไปเป็นปี และกิจกรรมบำบัดของกรณีนี้ เช่น สวดมนต์ นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่าระบายพูดคุยกับนักจิตวิทยา และเพื่อนสนิท เป็นต้น

**กรณีที่ 2** ชื่อ นาย ข (นามสมมติ) เพศชาย อายุ 32 ปี ได้เข้ามาขอรับบริการการปรึกษากับนักจิตวิทยา การปรึกษา เนื่องจากปัญหาที่ 1. มีความเครียด เรื่องการผ่อนคอนโด จำนวนเงิน 3 ล้านบาท ผ่อนต่อเดือนเดือนละ 10,000 บาท และ 2. มีความเครียด เรื่องความมั่นคงในงานที่ตนทำอยู่ นาย ข เป็นพนักงานบริษัทเอกชน มีเงินเดือนเฉลี่ย ประมาณ 30,000 บาท ต่อเดือน จากเหตุการณ์ระบาดของเชื้อ COVID-19 ทำให้ถูกลดเงินเดือน เหลือเงินเดือนเพียง 15,000 บาท ต่อเดือน พร้อมปรับระดับการเป็นพนักงาน จากเดิมเป็น

พนักงานประจำให้เป็นพนักงานจ้างชั่วคราว ทำให้นาย ข รู้สึกว่างานที่ตนทำอยู่ไม่มีความมั่นคง ถ้าเหตุการณ์ระบาดของเชื้อ COVID-19 มีผลยืดเยื้อ ทำให้นาย ข จะมีความเสี่ยงสูงประมาณ 80 % ที่จะโดนให้ออกจากงานจากการบำบัดทางการเงินในกรณีนี้ มีดังนี้

### **1. ยอมรับความจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหา**

ปัญหาของนาย ข มี 2 ประเด็น คือ 1) มีความเครียด เรื่องการผ่อนคอนโด นาย ข รู้สึกเจ็บใจและโกรธตนเองที่ตัดสินใจผิดพลาด เพราะฟังทำเรื่องซื้อคอนโดมาเมื่อหลายปีที่แล้ว ถ้ารู้ว่าจะเกิดเหตุการณ์ระบาดของเชื้อ COVID-19 วันนี้นั้นตนคงตัดสินใจไม่ซื้อคอนโด

### **2. ค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมที่ทำให้เกิด**

**ปัญหาด้านการเงิน** คือ เป็นคนที่มองโลกในแง่ดีเกินไป เป็นคนที่ใช้อารมณ์แห่งความอยากได้มากกว่าใช้เหตุผล ใช้เงินเกินตัว ไม่อยู่ในสถานะที่จะซื้อคอนโดแต่ก็ยังจะดันรนเพื่อที่จะให้ได้คอนโด

### **3. มีสติ และเข้าใจสถานะทางการเงินและ**

**สภาพจิตใจของตนเองเป็นอย่างดี** นาย ข ต้องเริ่มทบทวนตั้งหลักเรื่องการเงินของตนเองอย่างจริงจัง ว่าอะไร คือ ทรัพย์สิน อะไรคือหนี้สิน ตรวจสอบพฤติกรรม การใช้จ่ายเงินของตน ทำบัญชีรายรับ รายจ่าย มีสติในการควบคุมความอยากได้ให้มากกว่านี้ ควบคุมอารมณ์การใช้เงินเกินตัว เวลาใช้จ่ายพยายามคิดรอบคอบให้มากขึ้น ไม่ใช้อารมณ์ตัดสินใจในการซื้อสิ่งของ

### **4.หาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม**

**กับเหตุการณ์ที่เผชิญ** ได้แก่ 4.1) เรื่องคอนโดอาจให้พี่สาวเข้ามาร่วมหุ้นในคอนโดที่สร้างปัญหาภาระด้านการเงิน ไม่สร้างภาระการเงินเพิ่ม เช่น ซื้อรถซื้อนาฬิกาข้อมือที่มีชื่อเสียง และเครื่องเสียงรุ่นใหม่ ฯลฯ 4.2) อยู่กับปัจจุบัน (Here and Now) ทำงานในที่ทำงานปัจจุบันให้เต็มที่ ทำตนเองให้โดดเด่นเต็มที่ในช่วงทำงานที่บ้าน (Work From Home) เพื่อที่จะให้หัวหน้างานกลับมาส่งเสริมตนเองอีกครั้งหนึ่ง

4.3) ความเครียดเรื่องความมั่นคงของงาน อาจใช้ช่วงเวลาทำงานที่บ้าน เตรียมตัวหางานใหม่ การสมัครงานในตำแหน่งงานและองค์กรที่ตนเลือกและอยากจะเข้าทำงาน การเตรียมสอบภาษาอังกฤษ การสร้างคุณสมบัติของตนเองให้มีความสามารถเหมาะสมกับองค์กรนั้น พัฒนาตนเองให้เหมาะสมกับองค์กรที่ตนอยากจะเข้าทำงาน หาวิธีในการเลือกองค์กรที่มีความมั่นคง องค์กรที่น่าจะอยู่รอดปลอดภัยท่ามกลางภาวะวิกฤตต่างๆ ในอนาคต ขอคำแนะนำจากเพื่อน รุ่นพี่ ญาติที่ได้เข้าทำงานในองค์กรที่ตนอยากจะเข้าทำงาน

**5. การให้กำลังใจตนเองโดยหามุมมองเชิงบวกในการดำเนินชีวิต** การมีความหวัง มีศรัทธาว่าปัญหาที่ตนเผชิญอยู่จะแก้ได้ การนึกถึงภาพฝัน การพยายามทำภาพฝันนั้นให้เป็นจริง การมองเหตุการณ์อย่างรอบคอบและรอบด้าน เช่น จากเหตุการณ์ระบาดของเชื้อ COVID-19 มีคนที่แย่กว่าตนเอง เพื่อนที่ตกงาน ในขณะที่เรายังไม่ตกงาน เราโชคดีกว่าเขา เพื่อนที่แย่เหมือนตนเพื่อนที่มีภาระผ่อนบ้าน ผ่อนรถ และโดนลดเงินเดือน โดนลดสถานะการเป็นพนักงานประจำมาเป็นพนักงานจ้างชั่วคราวแบบตน มีคนที่ดีกว่าตนเอง มีคนที่ได้ทำงานที่มั่นคงกว่าตน ดูเขารู้สึกปลอดภัยกว่าตนเอง มีคนที่ไม่มีเงินเก็บออมฉุกเฉิน นำเงินเก็บออมออกมาใช้ในยามวิกฤตอย่างสุขสบาย มองคนที่ดีกว่าเป็นแรงบันดาลใจ เป็นแรงกระตุ้นในการพัฒนาตนเองในช่วงเวลาดังกล่าว

**6. ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ** ช่วงเกือบ 1 เดือนที่ผ่านมา นาย ข มีการใช้ชีวิตประจำวันที่ไม่สมดุล เมื่อเครียดไม่สบายใจจะทำให้เกิดอาการไม่สบายกายไม่ยอมรับประทานอาหาร นอนผิดเวลาและพาลไม่อยากทำงาน การปรับพฤติกรรมในการใช้ชีวิตประจำวันให้มีคุณภาพได้แก่ การนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ 7-8 ชั่วโมงต่อวันในช่วงเวลา 23.00 น. - 07.00 น. การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และตรงเวลา การออกกำลังกายในบ้านอย่างสม่ำเสมอ เสพข่าว

COVID-19 ให้น้อยลงเหลือเพียงวันละ 15 นาที หุ่่มเทใส่ใจงานที่เป็นปัจจุบันให้มากขึ้น ปฏิบัติตามมาตรการของรัฐบาลและกระทรวงสาธารณสุขอย่างเคร่งครัด

**7. หาความสงบสุขในชีวิตจากการจัดการการเงิน** จะเกิดขึ้นในช่วงเวลา 21.00 - 23.00 น. ก่อนเข้านอน นาย ข จะหยุดทำงาน หยุดคิด ทุกเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด เพราะถือว่าตนได้ใช้ศักยภาพของตนในการทำงานและการพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่แล้ว การใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ได้แก่ การยอมที่จะไม่มีวันหยุดในการทำงานและการพัฒนาตนเอง และจะหาความสงบสุขจากการจัดการการเงิน ด้วยการเข้าใจสถานะทางการเงินและจิตใจของตนเองให้มากขึ้น ทบทวนข้อผิดพลาดทางการเงินของตนเองให้มากขึ้น และหาความสงบสุขทางจิตใจโดย นาย ข จะเล่นโยคะในท่าที่ทำให้หลับสบาย การฟังเพลงที่เบาๆ สบายๆ เขียนแผนทบทวนตนเองกับสิ่งที่เกิดขึ้น การได้เล่าระบายพูดคุยกับนักจิตวิทยา การพูดคุยกับคนรัก เพื่อนสนิทและคนในครอบครัว

## บทสรุป

การจัดการความเครียดทางการเงิน ในช่วงการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 มีความสำคัญต่อชีวิตของบุคคลที่ต้องมีการเรียนรู้เพื่อปรับตัวต่อสถานการณ์การควบคุมโรคติดต่อ และศึกษาคคุณค่าที่ได้รับจากสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ให้สามารถดำเนินชีวิตผ่านพ้นวิกฤติไปได้อย่างมีศักยภาพและมีแนวทางในการพัฒนาชีวิตที่สมดุล โดยใช้วิธีการต่างๆ ได้แก่ ยอมรับความจริงว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาค้นหาสาเหตุของพฤติกรรมที่ทำให้เกิดปัญหาด้านการเงิน มีสติและเข้าใจสถานะทางการเงินและสภาพจิตใจของตนเองเป็นอย่างดี หาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับเหตุการณ์ที่เผชิญ ให้กำลังใจตนเองและแสวงหากำลังใจจากครอบครัว ดำเนินชีวิตประจำวันอย่างมีคุณภาพ และหาความสงบสุขในชีวิตจากการจัดการการเงิน

## เอกสารอ้างอิง

- ชาญชัย คักดีศิริสัมพันธ์. (2559). *การเสริมสร้าง ความหมายในชีวิตของวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์โดยใช้ รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มภวนิยม* (ปริญญา ปรชญาดุุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, กรุงเทพฯ.
- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, ยุทธนา งามอาจสกุลมัน, ณรงค์ มณีทอง, สุรินทร์พร ลิขิตเสถียร, ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, วรภัทร รัตอาภา, วิชญา โมพี ชาต. (2559). *การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิค การปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม*. มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- พีระญาณ อัครวงค์กรณ์, (2559). *ผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางเพศของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- รพีพรรณ รัตนวงค์นรา มอร์ด. (2563). *วิธีป้องกัน เชื้อไวรัสโคโรน่า. นิตยสารวาไรตี้เพื่อสุขภาพ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล*, 36(3),1-2.
- สกล วรเจริญศรี. (2560). *เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และ กิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ
- Alicia Adamecyk. (2020). *How to cope with financial stress and anxiety during the coronavirus pandemic*. Retrieved from <https://www.cnn.com/2020/04/09/health/coronavirus-stress-anxiety/index.html>.
- American Psychological Association. (2020). *Dealing with financial stress*. Retrieved from <https://www.apa.org/helpcenter/holiday-stress-finances>.
- Beck, J.S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.), New York: The Guilford Press.
- Frankl, V.E. (1992). *Man's Search for Meaning An Introduction to Logotherapy*. Beacon Press . Boston, Massachusetts.
- Glasser, William (1965). *Reality therapy. A new approach to psychiatry*. New York: Harper & Row.
- Heckman, S., Lim, H.& Montalto, C. (2014). Factors related to financial stress among college students. *Journal of Financial Therapy*, 5 (1),19-39.
- Miriam Caldwell. (2019). *How to stop worrying about money*. Retrieved from <https://www.thebalance.com/dealing-with-financial-stress-2385957>
- Steen, A. & MacKenzie, D. (2013). Financial stress, financial literacy, counseling and the risk of homelessness, *Australasian Accounting, Business and Finance Journal*, 7(3), 31-48.