

กรณีศึกษาบุคคลตัวอย่างในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมโดยใช้หลักการความรอบรู้

เอกสารประกอบรายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์



โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตเพื่อสร้างเสริม
สุขภาพะแรงงานนอกระบบที่ได้รับผลกระทบ
จากสถานการณ์โควิด-19 ภาคเหนือ



1. ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของพี่เลี้ยงโครงการ

1) อุเทน ตาคำ พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดพะเยา.....	3
2) ภัคนันท์ เครือแก้ว พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดพะเยา.....	8
3) แมกกราวดี แสงวิชัย พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดพะเยา.....	11
4) นายไชยเชษฐ์ วิลาจันทร์ พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดแพร่.....	14
5) ธนกร ฤกษ์ใจ พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดพะเยา.....	16
6) นายวิทวัส สีใจ พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดแพร่.....	18
7) นางสาวชาวดี สีใจ พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดแพร่.....	20

2. ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ

1) นางอัมพร เวียงคำ สถาบันการเงินชุมชนฯ ต.เวียง อ.เชียงคำ จ.พะเยา.....	22
2) นางยอด สติราษฎร์ สถาบันการเงินชุมชนฯ ต.เวียง อ.เชียงคำ จ.พะเยา.....	22
3) นางนวลอนงค์ เย็นใจ สถาบันการเงินชุมชนฯ ต.เวียง อ.เชียงคำ จ.พะเยา.....	25



กรณีศึกษาบุคคลตัวอย่างในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้หลักการความรอบรู้ฯ
 โครงการส่งเสริมและฟื้นฟูคุณภาพชีวิตเพื่อสร้างเสริมสุขภาวะแรงงานนอกระบบ
 ที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์โควิด-19 ภาคเหนือ

① อุเทน ตาคำ (เคน) พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดพะเยา

● ข้อมูลส่วนบุคคล

เคน อายุ 33 ปี น้ำหนัก 61 กก. ส่วนสูง 176 ซม. ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีประวัติแพ้ยา เส้นรอบพุง 76 ซม. BMI 19.69 อยู่ในเกณฑ์ ปกติ สถานะภาพ โสด มีแฟนแล้วแต่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน อาชีพหลัก พนักงานองค์กร อัตราจ้าง 15,000 บาท/เดือน อาชีพเสริม ไม่มี รายจ่ายโดยเฉลี่ย 20,366 บาท/เดือน



● ข้อมูลด้านสุขภาพเชิงลึก มีดังนี้

ลำดับ	การเจ็บป่วย	การรักษา
1	ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ	นวด ยืดเหยียด วางท่าทางให้ถูกสุขลักษณะ พักผ่อน
2	เคยติดเชื้อไวรัสโควิด-19	ทานยาตามอาการ กักบริเวณ 10 วัน
3	ตาแดง เคืองตา	ซื้อยาหยอดตา และไปพบแพทย์
4	ไข้หวัด	ปรึกษาแพทย์ สั่งยาทาน พักผ่อนเพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ
5	เจ็บคอ แสบคอ	ปรึกษาแพทย์ ดื่มน้ำอุ่น พักผ่อนเพียงพอ ทานยา
6	ไข้หวัดใหญ่	ปรึกษาแพทย์ สั่งยาทาน พักผ่อนเพียงพอ ดื่มน้ำมากๆ
7	ไข้เลือดออก	พักรักษาตัวที่ รพ.แม่ใจ
8	คางทูม	เข้ารับการผ่าตัดและรักษาตัวที่ รพ.พะเยา
9	ถูกข้อมือคัมปาต	รับการรักษาที่ รพ.สต.แม่สุก เย็บ 2 เข็ม

● วิธีการดูแลสุขภาพ

1.การพักผ่อน นอนหลับพักผ่อนให้มากกว่า 6 ชม./วัน ไปสถานที่ ๆ ชอบ งานที่ชอบ ในเวลาที่ต้องการ เช่นการปลูกและดูแลต้นไม้ ให้เวลากับตนเองและคนรอบข้างที่แคร์เรา ใส่ใจเรา เราก็กี่ใส่ใจเขา หรือ การได้ทำในสิ่งที่อยากทำในเวลาที่เหมาะสมก็ถือเป็นการพักผ่อนไปในตัว แบ่งเวลาทำกิจกรรมกับครอบครัว และคนรักอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง

2.อาหารการกิน เริ่มจากทานน้ำ 1 แก้วหลังจากตื่นนอน ทานอาหารให้ครบ 3 มื้อ โดยเน้นมื้อเช้า และมื้อกลางวัน เลือกทานอาหารที่มีไขมันต่ำ หวานน้อย ลดคาร์โบไฮเดรต เพิ่มโปรตีน ทานนมสด นมเปรี้ยว และทานน้ำอย่างน้อยวันละ 6 แก้ว ขึ้นไป รวมถึงทานอาหารเสริมวิตามินซี วันละ 500 - 1,000 มก.

3.การออกกำลังกาย ออกกำลังกาย ตามโอกาสที่มี ส่วนใหญ่จะใช้วิธี วิ่ง ปั่นเครื่องบนเครื่องปั่นจักรยาน ชีต้อพบ้าง กระโดดตบบ้าง วิดพื้นบ้าง หรือทำความสะอาดบ้าน หรือใช้กำลังในการเพาะปลูก ก็ถือเป็น การออกกำลังกาย

4.การดูแลสุขภาพกาย จิต สังเกตความผิดปกติของร่างกาย จิตของตน ดูแลเรื่องความสะอาด สุขลักษณะ สุขภาพจิต เช่น ตามอวัยวะ การประเมินความสุขย้อนหลัง การพักผ่อนนอนหลับ และประเมินความเสี่ยงในแต่ละกิจกรรมที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตที่ส่งผลกระทบหรือการบาดเจ็บ ก็จะเลี่ยง หรือหาวิธี ทำให้หละหลวม เมื่อพบสิ่งผิดปกติ หรืออาการผิดปกติ รับผิดชอบต่อหาข้อมูลเพื่อหาวิธีรักษา

● **ข้อมูลการเข้าร่วมโครงการฯ (ปี 2563-2665)**

เรื่อง que เลือกปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองคือ การจัดการภาวะหนี้สินเพื่อปลดหนี้ให้กับครอบครัว เป้าหมาย มีเงินออม 5,000 บาทภายในระยะเวลา 3 เดือน

ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ ตนเองประกอบอาชีพค้าขาย เปิดร้านขายกล้วยเตี๋ยบริเวณหน้า ม.พะเยา รายได้ ตอนนั้นถือว่าดีมีรายได้มากกว่าเดือนละ 5 หมื่นบาท มีสภาพคล่องทางการเงินถือว่าดี แต่มีเหตุจำเป็น ทำให้ต้องกู้ยืมจากธนาคารเพื่อลงทุนสร้างบ้านซื้อรถและลงทุนขยายกิจการ พอสถานการณ์โควิด-19 ทำให้รายได้ลดน้อยลง มากกว่า 80% จนเกิดปัญหาทางเศรษฐกิจจากตนเองไปสู่ครอบครัวและสังคม เพราะกิจการมีการจ้างงานและจ่ายซื้อของหมุนเวียนในชุมชน ประกอบกับถูกโกงเงินเก็บไปอีกด้วยการยืมเงินแล้วไม่คืน ซึ่งปัญหาจากตอนนั้นทำให้เรื้อรังจนถึงตอนนี้สภาพคล่องทุกอย่างเปลี่ยนไป จึงต้องมาวิเคราะห์สถานการณ์ทางการเงินหรือสุขภาพทางการเงินของตนเองใหม่เพื่อแก้ไขปัญหาทางการเงินที่มี

สภาวะทางร่างกาย จิตใจ พบว่ามีความทุกข์เกิดความกังวล จึงตั้งเป้าหมายใหม่คือการทำงานให้มากกว่าเดิม ส่งผลให้การพักผ่อนน้อยลงเกิดภาวะเครียดและวิตกกังวลเรื่องเงิน ภาระหนี้สิน การแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19 และจากสภาพอากาศฝุ่นควัน จึงไม่อยากเข้าสังคมเกิดการตำหนิตัวเองจึงเลือกเข้าหาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเพื่อนใหม่ๆ เพื่อให้ตัวเองลืมความทุกข์ที่มีไม่อยากอยู่ในที่ๆ อึดอัด

ส่วนปัญหาเรื่องภาระค่าใช้จ่ายที่ยังไม่สามารถแก้ไขได้ทั้งหมด แต่ก็ผ่อนหนักเป็นเบา เลือกวิธีการคือ ประเมินลำดับความสำคัญผลที่เกิดขึ้นต่อครอบครัว ตนเอง ใช้วิธีรวมหนี้สินเป็น 1 ก้อน และลดหรือลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น โดยการศึกษาหาข้อมูลปัญหาของตนเองจากธนาคารเรื่องการกู้เงินและสอบถามเพื่อนในเรื่องงาน รวมทั้งได้สอบถามแฟนในทุกเรื่องและได้รับการช่วยเหลือและคอยสนับสนุนจนถึงปัจจุบัน

ตนเองได้รู้จักโครงการฯ จาก ผอ.ศูนย์บริการสุขภาพที่เป็นมิตรน้ำกวานสีรุ้งเป็นการส่วนตัว จึงได้ถามเรื่องงานและได้รับการชักชวนเข้าร่วมทำงาน ที่ศูนย์ฯ เริ่มงานวันที่ 1 มกราคม 2565 จนถึงปัจจุบัน และได้เข้าร่วมโครงการผ่าน ผอ. โดยให้เป็นพี่เลี้ยงโครงการจังหวัดพะเยา คณะทำงานโครงการบัวลอยอบแห้งกวานสีรุ้ง

สิ่งที่ตนเองคาดหวังจากการเข้าร่วมโครงการฯ คือ 1) สร้างอาชีพและรายได้ 2) พัฒนาทักษะด้านอาชีพและรายได้ 3) เกิดเครือข่ายแลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์

ระหว่างเข้าร่วมโครงการฯ ได้ใช้ข้อมูลความรู้จากเครื่องมือของโครงการฯ เพื่อนำไปใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ดังนี้ 1) การวิเคราะห์ปัญหา วิเซฟ 2) ความรู้และเครื่องมือ ด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การทำงานและด้านการเงินและฝึกปฏิบัติจริง หลังจากได้ปฏิบัติจริงทำให้รู้ถึงปัญหาทางด้านต่างๆ และเลือกทำแผนการปรับเปลี่ยนทางด้านสุขภาพทางการเงิน 3) ทำแผนเป้าหมายของฉันทน์ ทำเกี่ยวกับการลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น คืองดซื้อสลากรัฐบาลและหวยใต้ดิน วางแผนการออมเงินโดยการซื้อสลากออมสิน

แนวทางการจัดการตนเอง หลังจากใช้เครื่องมือ แบบทดสอบสถานะทางการเงินของคุณและโองใส่เงินวิเคราะห์สุขภาพทางการเงินของตนเองพบว่า รายจ่ายมากกว่ารายรับ ซึ่งเป็นรายจ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น เที่ยวร้านอาหาร ผับบาร์ ซื้อสิ่งของที่ชอบตามใจอยาก ซื้อสลากทั้งรัฐบาลและใต้ดินมีจำนวนมา 4,000 บาท/เดือน ที่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดปัญหาทางการเงินอยู่ในปัจจุบัน จากนั้นก็ทำแผนการปรับเปลี่ยนตนเอง ด้านสุขภาพทางการเงินเพราะต้องการปรับเปลี่ยนแก้ไขปัญหาเรื่องการเงินและตั้งเป้าหมายมีเงินออมเพื่อเป็นเงินไว้ใช้ยามฉุกเฉินในอนาคต (จากบทเรียนที่ผ่านมาด้านเศรษฐกิจจากสถานการณ์ไวรัสโควิด-19)

วิธีการปรับความคิด (Mind Set) เพื่อแก้ไขปัญหสุขภาพทางการเงิน

1. ยอมรับว่ามีค่าใช้จ่ายมากกว่ารายรับและใช้จ่ายไปกับความสุขทางอารมณ์มากเกินไป เช่น ซื้อหวยมีค่าใช้จ่ายประมาณ 4,000 บาท/เดือน ตีมเหล้า เที่ยว
2. เข้าใจตนเองว่าหากเรายังคงปฏิบัติเหมือนเดิมอยู่ สิ่งที่เกิดขึ้นตามมาคือปัญหาทางการเงินที่ไม่ได้รับการแก้ไขและค่าใช้จ่ายเกินตัว ปัญหาหนี้สินที่เกิดขึ้นสร้างความเดือนร้อนให้ตนเองและครอบครัวแน่นอน
3. ค้นหาข้อมูล คิดหาวิธีแก้ไข โดยการคิดควรลดหรืองดดี เพื่อวิเคราะห์ข้อดี-ข้อเสียของแต่ละทางว่าผลที่เกิดขึ้นตามมาจะเป็นอย่างไรบ้าง จึงตัดสินใจเลือก งดซื้อหวยทั้งรัฐบาลและใต้ดินไปเลย
4. เกิดการเรียนรู้ ทำให้มีเงินพอจ่ายหรือเคลียร์ปัญหาทุเลาลงบ้าง เช่น คิดถึงความสำคัญก่อนไหนแรงด่วน ก่อนไหนดอกแพง ควรปิดก่อนหลังดี เกิดประสบการณ์ รวมถึงได้รับประสบการณ์จากเพื่อนๆในโครงการเกี่ยวกับการออม “สลากออมสิน” มีวิธีการหลากหลาย ทำให้สนใจอยากจะออมและได้ลุ้นผลรางวัลไปด้วย
5. ตัดสินใจวางแผนและตั้งเป้าระยะสั้น 3 เดือน และลงมือปฏิบัติก็พบปัญหาระหว่างทำ คือ ค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นโดยที่เราไม่ได้คิดวางแผน เช่น การเจ็บป่วยของตนเองและคนในครอบครัว สัตว์เลี้ยง เป็นต้น
6. วิเคราะห์สุขภาพทางการเงินโดยใช้เครื่องมือจากโครงการและนำมาวางแผนการออมใช้หลักของการปฏิบัติได้จริงร่วมด้วย
7. ได้มีการทบทวนตนเองเกี่ยวกับผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองดังนี้
 - 1) อะไรบ้างที่จะไม่ทำ : การบริโภคแบ๊ง ,ไม่ซื้อสลากรัฐบาลและหวยใต้ดิน
 - 2) อะไรบ้างที่ต้องทำ : ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็น เช่น เที่ยว ตีมเหล้า
 - 3) อะไรบ้างที่ทำแล้วและจะทำต่อเนื่อง : ไม่ซื้อสลากรัฐบาลและหวยใต้ดินและเริ่มออมเงิน

4) อะไรสิ่งที่เคยทำอยู่และจะทำให้มากขึ้น :

- การออมโดยการซื้อสลากออมสิน
- การตั้งเป้าหมายในชีวิตหากทำสำเร็จจะทำต่อและบอกต่อ แต่ถ้าไม่สำเร็จจะวิเคราะห์หาเหตุหาปัญหา ข้อดี ข้อเสีย ข้อจำกัด ใช้เหตุและผลในการแก้ไขปัญหา พยายามหยุดอารมณ์ให้ได้
- การเรียนรู้ หาความรู้ วางแผน ลงมือปฏิบัติ

เครื่องมือที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

1. แบบประเมินความเครียด, แบบประเมิน 3อ 2ส, BMI, เส้นรอบพุงได้ประเมินตัวเองและเช็คสุขภาพของตนเอง ได้ตระหนักถึงการดูแลสุขภาพมากขึ้นกว่าเดิม
2. แบบทดสอบสถานะทางการเงินของคุณ, ใ้ใส่เงิน รู้ต้นเหตุแห่งปัญหา เช่น ไม่เคยวิเคราะห์รายรับรายจ่ายเลย พอใช้เงิน “โห เราซื้อหอยวดละ 2 พันเลยเธอ” เริ่มคิดวางแผนแก้ไขปัญหา ปฏิบัติจริง เขียนเป็นแผนงานชัดเจน ลงมือปฏิบัติจริง
3. JSA เกิดการวิเคราะห์ความเสี่ยงที่เกิดขึ้นจากการทำงานแต่ละขั้นตอนนี้มีความเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเอง สิ่งแวดล้อม และหาแนวทางการแก้ไขปัญหา
4. Body Mapping วิเคราะห์จากอาการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นในร่างกาย เช่น เจ็บปวดหลัง-ไหล่ หายใจเหนื่อย การเจ็บป่วย อาจจะทำงานหน้าคอมฯมากเกินไป วิธีการแก้ไข คือการลุกเดิน เข้าห้องน้ำและเปลี่ยนกิจกรรมหรือนั่งให้ถูกสุขลักษณะ

หลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองพบว่า 1) ตนเองไม่ซื้อสลากรัฐบาลและห่วยใต้ดินอีกเลยและไม่สนใจเรื่องนี้ ออกกลุ่มห่วยต่างๆใน Facebook 2) มีสลากออมสิน 3) เริ่มคิดปรับเปลี่ยนการเที่ยวการดื่ม กำหนดเป้าหมาย อาทิตย์ละ 2 ครั้ง ตอนนี้ไม่ซื้อสลากรัฐบาลและห่วยใต้ดินแล้วและมีสลากออมสิน

เงื่อนไขที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนตนเอง ภายใน : การเปิดใจยอมรับและปรับเปลี่ยน, รายได้, หนี้สิน, ความอยากได้อะไรก็มี, สุขภาพร่างกาย, จิต ภายนอก : แพงห่วย เลขดัง โปรดดแลกแจกแถม แพน เพื่อน ครอบครัว สังคม ดิน ฟ้า อากาศ

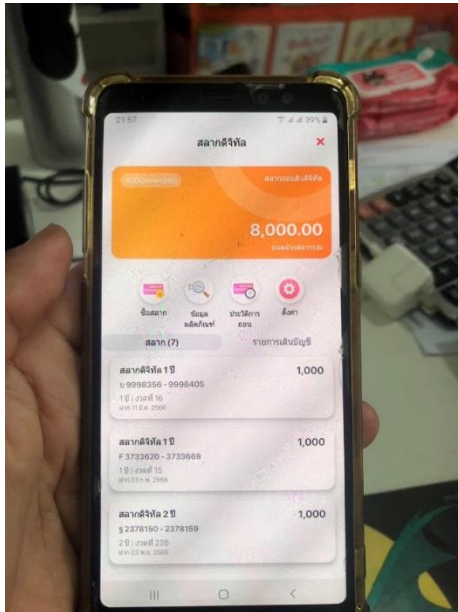
- ให้ 50% เพราะช่วงแรก ๆ ก็ยังมีเดินเข้าหาแผงห่วย แอบซื้อสลากรัฐบาลอยู่บ้าง ซื้อสลากออมสินไม่ได้ตามเป้า
- ให้ 100% เพราะตอนนี้ไม่ซื้อสลากรัฐบาลและห่วยใต้ดินแล้ว และมีสลากออมสิน
- สิ่งที่ปรับปรุงคือ เพิ่มเป้าหมายการออมจาก 5,000 บาท เป็น 10,000 บาท และจะลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหลือสัปดาห์ละ 2 วัน

ปัญหาและอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนตนเอง

- 1) รายจ่ายฉุกเฉิน เช่นการเจ็บป่วยของตนเอง แม่ สัตว์เลี้ยง
- 2) รายรับที่น้อยกว่ารายจ่าย

- 3) โฆษณา วันที่ 9 เดือน 9 มีทุกเดือน ทุกแอฟฯ เลขตั้งแม่น้ำหนึ่ง คนหล่อชายสวย
- 4) สังคม เพื่อน ที่ซื้อสลากและเขาได้รางวัล ที่ชอบดื่มชอบเที่ยว ทั้งชักชวนและเราชวน

รูปภาพประกอบ



ข้อมูล ผ่าน App MyMo ธนาคารออมสิน ณ วันที่ 16/3/2566



ออมเงินกับเพื่อนที่ทำงานทำให้มีกำลังใจในการออมเงินมากขึ้น

② ภคินันท์ เครือแก้ว (ดล) พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดพะเยา

เรื่องที่เลือกทำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองคือ การจัดการด้านการเงินและด้านสุขภาพ

เป้าหมาย 1) ด้านการเงิน : ลดค่าใช้จ่ายเรื่องการเที่ยว ลดการดื่มแอลกอฮอล์และลดค่าใช้จ่ายในการซื้อหวย 2) ด้านสุขภาพ : ลดน้ำหนักให้จาก 68.5 กิโลกรัมเหลือ 65 กิโลกรัม

รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตนเองเมื่อทำสำเร็จ 1) เที่ยวตามธรรมชาติ นั้ง นอนพักผ่อน จำนวน 3-4 วัน 2) เที่ยวต่างประเทศ 3) ตรวจเช็คสุขภาพร่างกายแบบครบวงจรปีละ 1 ครั้ง



แผนและวิธีการจัดการตนเองระยะ 3 เดือน : เดือนมกราคม - มีนาคม 2566 มีดังนี้

จะทำอะไร	ระยะเวลา 3 เดือน		
	มกราคม 2566	กุมภาพันธ์ 2566	มีนาคม 2566
1.ลดน้ำหนักตัวจากเดิม 68.5 ชั่งเมื่อวันที่ 1 ธันวาคม 2565 กิโลกรัมเหลือ 65 กิโลกรัม เพื่อให้มีหุ่นสวยไม่อวบอ้วน	1.งดการกินอาหารทุกชนิด หลัง 4 ทุ่ม 2.ประกอบอาหารกินเอง โดยเน้นผักมากกว่าไขมัน และคาร์โบไฮเดรต 3.ทานข้าวสวยแทนข้าวเหนียวอย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 วัน	1.ลดอาหารกรุบกรอบ ขนมหวาน เน้นทานผลไม้ 2.ทานข้าวสวยอย่างน้อยสัปดาห์ละ 6 วัน 3.ประกอบอาหารเอง ไม่ใส่น้ำตาลในอาหารประเภท ผัด ทอด ต้ม แกง 4.หากิจกรรมทำหลังเวลา 18.00 น.ที่มี การเคลื่อนไหว เช่น กวาดใบไม้ เดินเที่ยวหาเพื่อนในบริเวณใกล้ อย่างน้อยอาทิตย์ละ 2 วัน	1.เลิกใส่น้ำตาลในการประกอบอาหาร 2.อาหารนอกบ้าน เช่น กาแฟ ก๋วยเตี๋ยว ขนมผลไม้ เน้นที่มีน้ำตาลน้อยๆ 3.ออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหวอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน
2.ลดค่าใช้จ่ายเรื่องการเที่ยวและดื่ม แอลกอฮอล์และซื้อหวย เพื่อให้มีเงินเก็บและใช้หนี้สิน	1.ลดการเที่ยวผับเหลือ สัปดาห์ละครั้งและเดือนละไม่เกิน 4 ครั้ง 2.เลี้ยงและปฏิเสธเพื่อนในการชวนดื่มที่บ้านอย่างน้อย 50% 3.เลี้ยงการซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาลตามแผนหาบเร่ทั่วไป 4.ซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาลในแอปกระเป๋าทังที่มีราคา 80 บาทแทนการซื้อตามตลาด	1.ลดการเที่ยวผับให้เหลือเดือนละไม่เกิน 2 ครั้ง 2.เก็บเงินค่าเที่ยวและซื้อแอลกอฮอล์หยด กระปุกอย่างน้อยวันละ 10 บาท 3.ปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษเพื่อลดค่าใช้จ่าย 3.กำหนดการซื้อสลากดิจิทัลลงวดละ 15 ใบเท่านั้น 4.ลดการซื้อหวยใต้ดินให้เหลืองวดละไม่เกิน 1,000 บาท	1.นำเงินที่หยดกระปุกนำไปชำระหนี้ กยศ.อย่างน้อยเดือนละ 500 บาท 2.นำเงินที่ได้จากการลดซื้อหวยใต้ดินและสลากดิจิทัลเปลี่ยนเป็นซื้อสลากออมสินแทนอย่างน้อยเดือนละ 1,000 บาท

วิธีการจัดการตนเองเพื่อลดละเลิกการซื้อหวยและการดื่มแอลกอฮอล์

1. ลบแอปพลิเคชันเรื่อง แนวทาง ช่องทาง เลขเด็ด ทั้งในไลน์ เฟสบุ๊ก ที่เป็นช่องทางกระตุ้นในการซื้อหวย โดยทำจิตใจให้เข้มแข็ง ไม่ฟัง เลี้ยง ข้อมูลแนวทางเลขเด็ดในวันหวยออก หากิจกรรมอื่นทำแทน และงดการรับโทรศัพท์ หรือ อ่านข้อความเพื่อนที่ทักถามเรื่องเลขเด็ดในการซื้อหวย ชวนดื่มแอลกอฮอล์และชวนเที่ยวผับ
2. เลี่ยงการสังสรรค์นอกบ้าน ฟังตระหนักถึงเรื่องอุบัติเหตุ

ปัจจัยที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

1. เสี่ยงกระชับ แสว เช่น หน้าตาอิมเม็บตินะ หน้าบานยังกระด้างดี มีคางตุ่มจะคล้ายหมูแล้วนะ และชุดที่ใส่ดูอึดอัดสัมผัสได้ด้วยตัวเอง ดังนั้นจึงทบทวนตัวเอง แล้วพูดคุยกับอุเทน เรื่องงดการชักชวนกินกลางคืนหลัง 4 ทุ่ม
2. พี่แตง เรื่องการลดการซื้อหวย เพื่อออมเงินส่งลูกเรียนหนังสือ เป็นแรงกระตุ้นให้ออมเงินเพื่อสุขภาพตัวเองด้วยการจ่ายเงินประกันชีวิต

เพื่อนช่วยเพื่อนที่สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

1. พูดคุยกับเพื่อนร่วมงาน เช่น อุเทน เรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การออมเงิน ระเบียบการใช้จ่ายเงิน
2. หัวหน้าเสาวนีย์ เรื่องการจัดการ การควบคุม ตนเอง และการควบคุมอารมณ์ แนวทางการจัดการตัวเองกับงานที่ต้องทำและทีมงานที่ต้องร่วมงาน
3. เพื่อนชายสนิท เรื่อง ทบทวนตัวเอง ความสุขตนเอง ณ ปัจจุบัน เรื่องชีวิตจริงกับงาน และเรื่องทั่วไป

ผลที่เกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

1. มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง น้ำหนักตัวอยู่ที่ 65 กิโลกรัมและสามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มการออกกำลังกาย
2. สามารถชำระหนี้ กยศ. ได้อย่างน้อย 5,000 บาทต่อปีและมีเงินออมลงทุนด้วยสลากออมสินอย่างน้อย 3,000 บาท
3. มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่ต้องกังวลเรื่องการโทรทวงให้ชำระหนี้

รูปภาพประกอบ



การเริ่มออมเงินกับเพื่อนร่วมงานทำให้เกิดกำลังใจและมีเป้าหมายในการออมเงินที่ชัดเจนมากขึ้น

③ แมกกราวดี แสงวิชัย (โชค) พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดพะเยา

เรื่องที่ผมเลือกทำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองคือ การจัดการด้านการเงินลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นค่าใช้จ่ายฟุ่มเฟือยที่เกิดจากกิเลสจากสื่อออนไลน์ และออมเงินจำนวนเงินมากกว่า 12,000 บาท/ปี

เป้าหมาย 1) มีเงินออมจากอาชีพหลัก ออมมากกว่า 1,000บาท/เดือน หรือ มากกว่า 12,000บาท/ปี 2) มีอาชีพเสริมหรือรายได้เสริม และนำเงินที่ได้จากรายได้เสริมทั้งหมดเก็บออม (โดยการออมเงินจากอาชีพหลักยังคงต้องมากกว่า 12,000บาท/ปี และมีการออมเงินจากรายได้เสริมทั้งหมดออมเพิ่มเข้าไป) 3) ออมเพื่อการออมเงินให้เป็นนิสัย และมีเงินออมที่ออมเพื่อเก็บออมจริงๆ ไม่นำมาใช้ เพื่อเตรียมตัวเป็นคนสูงอายุที่มีคุณภาพ 4) เพื่อลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นลดการซื้อ ผักตัวเองให้มีความยับยั้งชั่งใจไม่ตัดสินใจซื้อตามอารมณ์ชั่ววูบ



รางวัลที่ผมจะมอบให้กับตนเองเมื่อทำสำเร็จ 1) รางวัลคือเงินเก็บ 1 ก้อนที่เราเก็บออมมากับมือ แต่รู้ว่าเงินเก็บก็ดีใจถือว่าเป็นรางวัลแล้ว 2) อยากจะซื้อจักรโพงตัวใหม่อีกสักตัวไว้ใช้ในการทำงานเย็บ เงินที่จะซื้อจักรโพงอาจจะมาจากเงินออมนี้หรืออาจจะมาจากเงินออมที่เก็บไว้เพื่อซื้อจักรโพงโดยเฉพาะ

แผนและวิธีการจัดการตนเองระยะ 3 เดือน : เดือนตุลาคม - ธันวาคม 2566 มีดังนี้

ตุลาคม 2565		พฤศจิกายน 2565	ธันวาคม 2565	
1) เก็บออมเงินจากอาชีพหลัก ทุกๆ วันที่ 25 ของเดือน โดยเก็บออมในกระปุกออมสินเพื่อไม่ให้รู้ยอดเงินที่ชัดเจน	-พยายามออมก่อนใช้เสมอ -ไม่ผลัดวันประกันพรุ่งในการออม -พยายามหารายได้/รับจ้างหรือหาอาชีพเสริมที่ไม่กระทบกับอาชีพหลัก -พยายามไม่ซื้อของฟุ่มเฟือย ของออนไลน์ ของที่ไม่จำเป็น เพื่อจะได้เก็บออมมากขึ้น	-นอกจากเงินออมประจำ ที่ต้องเก็บเดือนละ 1,000 บาทแล้ว ก็แบ่งเงินจากรายได้เสริม รายได้พิเศษ เช่น จากเบี้ยเลี้ยงการประชุมหรือจากรายได้เสริมอื่นๆ แบ่งมาเก็บออมด้วย -ลดละเลิก การเล่นเกมถือเป็นเวลานานๆ การเสพสื่อออนไลน์ ตอนก่อนนอนและตอนเช้า เพื่อลดกิเลสในการอยากได้ของที่ไม่จำเป็น	-นอกจากเงินออมประจำที่ต้องเก็บเดือนละ 1,000 บาทแล้ว จะต้องนำเงินที่ได้จากรายได้เสริม เช่น จากเบี้ยเลี้ยงการประชุม หรือจากรายได้เสริมในงานอื่นๆ ทั้งหมดมาเก็บออม -เลือกลบ-เลิกติดตามบางบัญชีร้านค้า/บุคคลที่เขาขายของออนไลน์เพื่อตัดปัญหาการเกิดกิเลสอยากซื้อของ อยากได้ของ	**ผมใช้กระปุกออมสินแบบปิดตายในการออม เพื่อไม่ให้ทราบถึงยอดเงิน จำนวนที่เงินชัดเจน เนื่องจากหากผมทราบจำนวนเงินที่ชัดเจน โดยนิสัยผม ผมมักจะหาเรื่องใช้เงิน หากผมรู้ถึงจำนวนเงินกิเลสผมจะเพิ่มขึ้นมาทันที จะรู้ทันทีว่าจะนำเงินส่วนนี้ไปจ่ายตรงไหนบ้างและจะมีของที่อยากได้ผุดขึ้นมาในหัวทันที

ตุลาคม 2565		พฤศจิกายน 2565	ธันวาคม 2565
			-ตั้งสติ ยับยั้งชั่งใจ คิดก่อนซื้อ ห้าม ตัดสินใจซื้อเลย เพราะอาจจะไม่ใช่ ของที่จำเป็นจริงๆ -ตั้งกฎว่า หากจะซื้อ ต้องให้รอก่อน5วัน ให้กลับมาคิดทบทวน อีกทีว่ายังอยากได้ ว่า ของชิ้นนั้นจำเป็นกับ เราหรือไม่

วิธีการจัดการตนเองเพื่อลดการใช้เงินและมีเงินออม

1. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจนว่าออมเพื่ออนาคต ออมเพื่อความมั่นคงของตัวเองไม่ผลัดวันในการออม โดยพยายามหาอาชีพ/รายได้เสริมเพื่อนำเงินที่ได้มาเก็บออมเพิ่มและชวนคนใกล้ชิดเก็บออมเงินด้วยกัน
2. แอบเขย่ากระปุกออมสินฟังเสียงกระปุกออมสินบ้าง ว่ามีจำนวนเงินออมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพื่อกำลังใจในการเก็บออม (ห้ามเอาออกมานับเด็ดขาด)
3. นอนให้ไวเพื่อจะได้ไม่เล่นมือถือเห็นโน่นนี่นั่นทำให้เกิดกิเลสอยากได้อะไรของต่างๆ และการนอนไวตื่นไวยังทำให้เรามีเวลาเพิ่มมากขึ้น สุขภาพดีขึ้น สามารถรับงานเสริม หารายได้เสริมเพิ่มขึ้นได้อีกด้วย

ปัจจัยที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง คือ ตัวเราเอง คิดเอง ไตร่ตรองด้วยตัวเอง ว่าเรื่องไหนดีต่อตนเองและเรื่องอันไหนไม่ดีควรรีบแก้ไข

เพื่อนช่วยเพื่อนที่สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

1. กอดหมา กอดแมว เพื่อเพิ่มกำลังใจ คุยระบายกับหมาแมว อย่างน้อยก็ได้ระบาย
2. คุยกับตัวเองหาเหตุและผล และปล่อยวางอย่างเข้าใจ
3. ออกไปขี่รถเล่นเพื่อให้สมองปลอดโปร่ง เปิดหูเปิดตา ให้รู้สึกสบายใจ
4. ดูหนัง ดูซีรีส์ รายการบรรเทิงเพื่อผ่อนคลาย

ผลที่เกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง

1. ออมเงินที่ได้จากอาชีพหลักเดือนละ 1,000 บาท
2. เงินที่ได้จากรายได้เสริม จากการประชุม หรือจากการรับจ้างฯลฯ ต้องเอามาออมทั้งหมด ห้ามใช้ก่อนเด็ดขาด
3. ไม่ซื้อของที่ไม่จำเป็น,ของที่มีแล้ว โดยเฉพาะในช่องทางออนไลน์และอื่นๆ

เป้าหมายในระยะต่อไป ทำแบบระยะ3เดือนข้างต้นต่อไป ให้ได้ให้มั่นคง จนครบ 1 ปี

รูปภาพประกอบ



อาชีพตัดเย็บเป็นอีกอาชีพที่สร้างมูลค่าและคุณค่าให้กับตนเองและนำไปสู่การจัดการอาชีพรายได้ที่มั่นคง

④ นายไชยเชษฐ์ วิชาจันทร์ (เปียร์) พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดแพร่

เรื่องที่เลือกทำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองคือ การจัดการความเครียดที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ

เป้าหมาย ควบคุมน้ำหนักจากการรับประทานและการวิ่งออกกำลังกายให้มีน้ำหนักลดลงจาก 76 กก. เหลือ 70 กก. โดยวางตารางการรับประทานและการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักและมีสุขภาพที่ดีขึ้น

รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตนเองเมื่อทำสำเร็จ อยากไปเที่ยวกับครอบครัวที่ไหนก็ได้สักที่แบบที่ไม่มีงานติดมือไปด้วยให้วันนั้นเป็นวันของครอบครัวจริงๆ



แผนและวิธีการจัดการตนเองระยะ 3 เดือน : เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2566

จะทำอะไร	ระยะเวลา 3 เดือน		
	กุมภาพันธ์ 2566	มีนาคม 2566	เมษายน 2566
1.ควบคุมอาหาร	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่รับประทานอาหารเช้า - ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารเช้า ทุกครั้ง 1 – 2 แก้ว 	<ul style="list-style-type: none"> - ลดขนม/ของหวานระหว่างวัน - ไม่กินอาหารฟาสฟู๊ดติดต่อกัน - ไม่รับประทานอาหารเช้าหลัง 6 โมงเย็น - กินผักและผลไม้เพิ่มขึ้น 1 – 2 กก. ต่อวัน - ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารเช้า ทุกครั้ง 1 – 2 แก้ว 	<ul style="list-style-type: none"> - ไม่รับประทานอาหารเช้าหลัง 6 โมงเย็น - ดื่มน้ำก่อนรับประทานอาหารเช้าทุกครั้ง 1–2 แก้ว - ไม่กินขนม/ของหวานระหว่างวัน - ไม่กินอาหารฟาสฟู๊ดติดต่อกัน - ไม่รับประทานอาหารเช้าหลัง 6 โมงเย็น - กินผักและผลไม้เพิ่มขึ้น 1–2 กก. ต่อวัน - กินเนื้อสัตว์/ไข่/ปลา แทนข้าวในบางมื้อ เฉลี่ย 8 วัน/เดือน
2.วิ่งออกกำลังกาย	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งทุกวัน ตอนเย็น 20 นาที - ออกกำลังกายเฉพาะส่วน 10 นาที 	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งทุกวัน ตอนเย็น 30 นาที - เล่นฟุตบอล 30 นาที - ออกกำลังกายเฉพาะส่วน 20 นาที 	<ul style="list-style-type: none"> - วิ่งทุกวัน ตอนเช้า 20 นาที ตอนเย็น 30 นาที - เล่นฟุตบอล 30 นาที - ออกกำลังกายเฉพาะส่วน 20 นาที
3.ลดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	<ul style="list-style-type: none"> - ลดการดื่มลงจากทุกวันสัปดาห์ละ 3 วัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ลดการดื่มจากสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเดือนละ 2 ครั้ง 	<ul style="list-style-type: none"> - ดื่มเท่าที่จำเป็นหรือไม่ดื่มเลย ในแต่ละเดือน

ปัจจัยที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง พุดคุยเล่าเรื่องราวและเป้าหมายให้คนในครอบครัวและคนใกล้ชิดฟัง ว่าทำไมเราถึงต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพ เพื่อให้เป็นแรงผลักดันให้กับคนในครอบครัวและคนใกล้ชิด ได้มีความคิดอยากที่จะเป็นอีกแรงส่งเสริมและสนับสนุนเรา ในการตั้งใจทำให้บรรลุเป้าหมาย รวมทั้งศึกษาข้อมูลจากอินเทอร์เน็ตที่เป็นผู้เชี่ยวชาญและผู้มีประสบการณ์ในการทำอย่างเดียวกัน

เพื่อนช่วยเพื่อนที่สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง พุดคุยกับคนในครอบครัวและผู้ใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ คิดถึงตัวเองว่าเราได้อะไรจากการทำแบบนี้ หาเหตุและผล และปล่อยวางอย่างเข้าใจ

เป้าหมายในระยะต่อไป ดูแลสุขภาพตัวเองจากการรับประทานอาหารที่ช่วยในการรักษาก่อนเนื้อไขมันที่จะเป็นเนื้อร้ายพร้อมกับพบแพทย์ในการรักษาต่อไป

รูปภาพประกอบ



การทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการตนเองเพื่อการสร้างสุข ลดทุกข์

๕ ธนกร ฤกษ์ใจ (อาร์ม) พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดพะเยา

เรื่อง que เลือกทำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองคือ การจัดการตนเองด้านสุขภาพการเงิน

เป้าหมาย ออมเงินเพื่อให้มีเงินเก็บ ไว้ใช้ในยามจำเป็นและออมเพื่อสร้างความสุขให้ตนเอง จำนวน 10,000 บาท ภายในระยะเวลา 1 ปี

รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตนเองเมื่อทำสำเร็จ พาคครอบครัวไปเที่ยวซื้อของที่จำเป็นให้พ่อกับแม่

แผนและวิธีการจัดการตนเองระยะ 3 เดือน : เดือนมกราคม - มีนาคม 2566



แผนและวิธีการจัดการตนเอง	
สิ่งที่จะทำ	วิธีการ
ออมเงินวันละ 30 บาท	เงินที่เคยออมอยู่แล้วจะเอาออกมานับและทำบัญชีอย่างง่ายไว้ หลังจากนั้นตั้งแต่มกราคมถึงมีนาคม ออมเงินใส่กระปุกออมสินอย่างน้อยวันละ 30 บาท พอสิ้นเดือนมีนาคมก็เอาเงินออกมานับและทำบัญชีไว้เหมือนเดิม ระยะเวลา3เดือน ต้องมีเงินออมในกระปุกออมสินอย่างน้อย 3,000 บาท
ลดการซื้อต้นไม้ เสื้อผ้า และสัตว์เลี้ยง	ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ ก่อนจะทำแผนการพัฒนาตนเอง เป็นขอซื้อต้นไม้กับสัตว์เลี้ยง เช่น กระจ่าง หมา แมว ซึ่งเป็นรายจ่ายที่ไม่จำเป็นเท่าไร - จะลดการซื้อต้นไม้ลง จากเดือนละหลายครั้ง ให้เหลือเดือนละ 1 ครั้ง และนำต้นไม้ที่เราเคยซื้อ มาแยกและเพาะพันธุ์เพิ่ม ถ้าขายได้ เอาเงินส่วนนั้นไว้ออมใส่กระปุกออมสิน - เปลี่ยนจากการซื้อเสื้อผ้า นำเสื้อผ้าที่มีอยู่แล้วมาปรับแต่งเพื่อมาใส่ใหม่ หรือซื้อเสื้อผ้ามือสองที่เข้ากับบุคลิกเราใส่ เพื่อลดการซื้อเสื้อผ้าที่มีราคาแพง เสื้อผ้าตัวไหนที่ใส่ไม่ได้หรือไม่ค่อยได้ใส่ นำไปขายต่อเพื่อสร้างรายได้ และนำเงินส่วนนั้นมาหยุดกระปุก - เปลี่ยนจากการซื้อสัตว์เลี้ยงเพิ่ม มาเป็นการเพาะพันธุ์สัตว์เลี้ยงขาย
ลดการเที่ยว และการดื่มแอลกอฮอล์	- เที่ยวให้น้อยลง โดยตั้งไว้ว่าเดือนหนึ่งจะเที่ยวเดือนละสองครั้ง หรือถ้าไม่มีค่าจำเป็นก็จะไม่ไปเที่ยวเลย - เปลี่ยนจากการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มเป็นชื่อน้ำผลไม้มาดื่มแทน หรือถ้ามีความจำเป็นที่จะต้องดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก็ลดให้น้อยลง เช่นจากดื่มเบียร์ 3 ขวด ลดลงมาเหลือ 1 ขวด
กระปุกออมสินมีสองกระปุก คือ 1) กระปุกออมสินจากการออมเงิน 2) กระปุกออมสินจากการเพิ่มรายได้	

วิธีการจัดการตนเอง มีเป้าหมายในการเก็บออมที่แน่ชัด จะช่วยให้เรามีแรงบันดาลใจและแรงใจในการเก็บเงินมากขึ้นเริ่มแรกตั้งเป้าไว้เลยว่าเงินที่เราจะเก็บออมนี้ เราเก็บไปเพื่ออะไรเพื่อซื้อของที่ยากได้เพื่อเก็บไว้ใช้ในยามจำเป็นและเพื่อจะพาครอบครัวไปเที่ยว

ปัจจัยที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง มีปฏิทินในการออม หรือบัญชีรายรับรายจ่าย ถ้าเพื่อนชวนเที่ยวก็ปฏิเสธบ้าง ใช้เวลาว่างในการเพาะพันธุ์ต้นไม้หรือสิ่งที่มีอยู่เพื่อสร้างรายได้เพิ่ม

เพื่อนช่วยเพื่อนที่สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ครอบครัว เพื่อนๆ อินเทอร์เน็ต

เป้าหมายในระยะต่อไป : นำเงินที่ซื้อของที่จำเป็นเปลี่ยนเป็นเงินออม และหารายได้เสริมจากสิ่งที่มีอยู่ เช่น การเพาะต้นไม้ขาย เพาะพันธุ์สัตว์เลี้ยงขาย ฯลฯ

รูปภาพประกอบ



การได้ทำงานเพื่อช่วยเหลือทีมพี่เลี้ยงและสนับสนุนงานโครงการทำให้ตนเองมีความสุขที่เพิ่มขึ้น

๕ นายวิวัฒน์ สีใจ (ฮ็อต) พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดแพร่

เรื่องที่เราเลือกทำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองคือ ด้านสุขภาพทางการเงินลดการซื้อหวยเพื่อมีเงินออม

เป้าหมาย ลดการซื้อหวย จากงวดละ 500 บาท เหลืองวดละ 300 บาท เพื่อออมเงินทุกงวด

รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตนเองเมื่อทำสำเร็จ เทียวภูเก็ต

แผนและวิธีการจัดการตนเองระยะ 3 เดือน : เดือนกุมภาพันธ์ - เมษายน 2566



แผนและวิธีการจัดการตนเอง		
กุมภาพันธ์ 2566	มีนาคม 2566	เมษายน 2566
<p>1.ลดการซื้อหวย จากงวดละ 500บาท เช่น 50x50 จำนวน3 เลข</p> <p>สลากกินแบ่งรัฐบาล 2ใบ ให้เหลือ 5X5 จำนวน 2 เลข</p> <p>สลากกินแบ่งรัฐบาล1ใบ ที่เหลือ หักหักเป็นเงินออม</p> <p>2.จัดบันทึกสถิติ การซื้อ การถูของตนเอง</p>	<p>1.หวยงวดวันที่ 1 มีนาคม2566 หักเงินโอนเข้า บัญชีเงินเก็บ ก่อนหวย ออก 300บาท</p> <p>2.หวยงวดวันที่ 16 มีนาคม2566 หักเงินโอนเข้า บัญชีเงินเก็บ ก่อนหวย ออก 300บาท</p> <p>3.ลดการซื้อหวยใต้ดิน</p> <p>4.ซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล1ใบ/ต่องวด</p> <p>5.จัดบันทึกสถิติ การซื้อ การถูของ ตนเอง</p>	<p>1.หวยงวดวันที่ 1พฤษภาคม 2566 หักเงินโอนเข้า บัญชีเงินเก็บ ก่อนหวย ออก 300บาท</p> <p>2.หวยงวดวันที่ 16 พฤษภาคม 2566 หักเงินโอนเข้า บัญชีเงินเก็บ ก่อนหวย ออก 300บาท</p> <p>3.ลดการซื้อหวยใต้ดิน</p> <p>4.ซื้อสลากกินแบ่งรัฐบาล1ใบ/ต่อเดือน</p> <p>5.จัดบันทึกสถิติ การซื้อ การถูของ ตนเอง</p>

วิธีการจัดการตนเอง ตนเองทำคนเดียวไม่ได้ดังนั้นต้องเรียนรู้เรื่องการจัดการตนเอง พูดคุยและแลกเปลี่ยนกับครอบครัว เพื่อน พี่ น้อง เพื่อนร่วมงาน เราได้ มันคือบทเรียนของเรา หากเรารู้สึกท้อ เราต้องหาเหตุของความท้อก่อนว่าเพราะอะไร เราจะ ต้องทำอะไร มีวิธีการจัดการได้เสมอ แล้วเราจะเจอสิ่งที่ได้เรียนรู้ใหม่ และความท้อนั้นก็คือ บทเรียนของเราที่เราจะไม่นำมาทำอีก

ปัจจัยที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง เราจะไม่ทำเองคนเดียว เราจะทำร่วมกัน พูดคุยแลกเปลี่ยนให้กำลังใจกัน

เพื่อนช่วยเพื่อนที่สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ครอบครัว /เพื่อน/พี่ /น้อง/ เพื่อนร่วมงาน/และทุกคน ที่เขาพร้อมให้เราปรึกษา ให้คำแนะนำเราได้

เป้าหมายระยะต่อไป : เกิดเงินออมเป็นของตนเอง รู้จักวิธีการจัดการตนเองในด้านการเงิน

รูปภาพประกอบ



การจัดการอาชีพของครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สามารถจัดการอาชีพและรายได้อย่างมั่นคง

๗ นางสาวชวดี สีใจ (ไอ) พี่เลี้ยงพื้นที่จังหวัดแพร่

เรื่องที่ทำเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองคือ
การจัดการตนเองด้านสุขภาพกาย

เป้าหมาย ลดน้ำหนักจาก 72 กิโลกรัม เหลือ 69 กิโลกรัม

รางวัลที่ฉันจะมอบให้กับตนเองเมื่อทำสำเร็จ การได้เที่ยว
ทะเล ถ่ายรูปออกมาสวยๆ หุ่นดี ลงเฟสบุ๊ก

แผนและวิธีการจัดการตนเองระยะ 3 เดือน : เดือน
กุมภาพันธ์-พฤษภาคม 2566



แผนและวิธีการจัดการตนเอง		
กุมภาพันธ์ 2566	มีนาคม 2566	พฤษภาคม 2566
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และเพิ่มการออกกำลังกาย		
1.ลดการกินแป้ง ให้น้อยลง	1.ลดการกินแป้ง ให้น้อยลง	1.ลดการกินแป้ง ให้น้อยลง
2.ดื่มกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล	2.ดื่มกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล	2.ดื่มกาแฟดำไม่ใส่น้ำตาล
3.ลดการกินอาหารจุกจิก	3.ลดการกินอาหารจุกจิก หลัง 2ทุ่ม	3.ลดการกินอาหารจุกจิก หลัง2ทุ่ม
4.เดินออกกำลังกาย เป็นเวลา 15นาที/ต่อวัน	4.เดิน-วิ่ง ออกกำลังกาย เป็นเวลา 20 นาที/ต่อวัน	4.เดิน-วิ่ง ออกกำลังกาย เป็นเวลา 30 นาที/ต่อวัน
5.จดบันทึกการเปลี่ยนแปลงตนเอง	5.กินข้าวสวยแทนข้าวเหนียวม้อนึ่ง	5.กินข้าวสวยแทนข้าวเหนียวม้อนึ่ง
	6.งดทานขนมหวาน	6.กินม้อนึ่งก่อน 6โมงเย็น
	7.จดบันทึกการเปลี่ยนแปลงตนเอง	7.งดทานขนมหวาน
		8.จดบันทึกการเปลี่ยนแปลงตนเอง

วิธีการจัดการตนเอง นึกถึงความสำเร็จที่จะได้รับ คือร่างกายของเรา สุขภาพของเรา มันคือการรัก
ตนเองหากท้อจริงๆ เรายังมีคนที่เป็นกำลังใจให้เราอยู่เสมอพูดคุยกับเขาแลกเปลี่ยนกับเขาแล้วเราจะผ่านไปได้

ปัจจัยที่เอื้อต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ไม่ทำคนเดียวหาเพื่อนทำร่วมกัน หรือการ
พูดคุยชวนคิดชวนคุยเรื่องที่เราเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งผลได้อย่างไร

เพื่อนช่วยเพื่อนที่สนับสนุนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ครอบครัว เพื่อน พี่ น้อง เพื่อน
ร่วมงานและอินเทอร์เน็ต

เป้าหมายในระยะต่อไป : ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน ต้มให้น้อยลง และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

รูปภาพประกอบ



การทำงานร่วมกับเพื่อนๆ ในกลุ่มทำให้ตนเองมีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพร่วมกัน

ตัวอย่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ

1. นางอัมพร เวียงคำ หรือ พี่ใหญ่ อายุ 59 ปี อาชีพแม่บ้าน บทบาท
ในชุมชนเป็นประธานพัฒนาสตรี หมู่ที่ 6

พี่ใหญ่ เป็นแกนนำกลุ่มไก่ไข่ที่ถือว่ามีความสุขทั้งเรื่อง
ครอบครัวและรายได้มากเนื่องจากสามีได้ให้เงินใช้จ่ายภายในครอบครัว
เดือนละ 20,000 บาท แต่กลับพบว่าไม่มีเงินเก็บไว้ใช้เป็นก้อนมากนัก
พอเข้าร่วมโครงการกับกลุ่มเลี้ยงไก่ไข่ก็ยังไม่มีความคิดที่จะออมเงินอย่าง
จริงจัง ๆ จึง เพราะวิถีชีวิตหลักแล้วคือเป็นแม่บ้านดูแลครอบครัว ต่อมา



พอสถาบันฯ ได้เริ่มส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มหันมาเลี้ยงไก่ไข่มากขึ้น จึง
ผันตัวเองมารับซื้อไข่ไก่ปลอดสารเคมีจากสมาชิกกลุ่มเพื่อจำหน่ายหน้า
บ้านในชุมชนซึ่งสอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มพบว่า สมาชิกกลุ่มบางรายมีรายได้มากกว่า
รายจ่ายแต่ไม่มีเงินออม เรื่องนี้พี่ใหญ่บอกว่าตนเองนำเงินที่ได้ส่วนใหญ่ไปซื้อของที่จำเป็นบ้างและไม่มี
เป้าหมายในการออมเงินที่ชัดเจนด้วย ดังนั้นจึงได้ให้ความสำคัญกับรูปแบบการออมเงินด้วยสลากออมสิน
จำนวน 10,000 บาท จ่ายเดือนละ 815 บาท จ่ายจำนวน 1 ปี และสลากออมสินจำนวน 425 บาท จ่าย
จำนวน 2 ปี เพราะมีกำลังในการจ่ายเงินมากกว่าคนอื่นและอยากมีเงินก้อนไว้ใช้ตอนเกษียณ

ปัจจุบันพี่ใหญ่บอกว่าตนเองมีความสุขมากขึ้นจากเดิมเพราะมีเป้าหมายในการออมเงินที่ชัดเจนและรู้
ว่าจะออมเงินไปเพื่อใช้จ่ายเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น รวมทั้งมีความสุขที่ได้ช่วยเหลือสมาชิกกลุ่มไก่ไข่ให้มีรายได้
และเกิดความมั่นคงในชีวิตจากการออมเงินร่วมกัน ทุกวันนี้พี่ใหญ่ยังเป็นผู้รับซื้อไข่ไก่ที่เป็นคนหลักในการ
ขับเคลื่อนการเงินออมของสมาชิกกลุ่มให้เกิดความยั่งยืน

2. นางยอด สติราษฎร์ หรือ พี่ยอด อายุ 64 ปี อาชีพเกษตรกรเลี้ยงไก่
ไข่ บทบาทในชุมชนเป็นสมาชิกสภาเทศบาลตำบลเวียง และประธาน
แม่บ้านตำบลเวียง อ.เชียงคำ จ.พะเยา

พี่ยอด ได้เริ่มเข้าร่วมเป็นแกนนำกลุ่มเลี้ยงไก่ไข่เมื่อ 2 ปีที่แล้ว
เป้าหมายในการเลี้ยงไก่ไข่คือขายไข่ไก่และกินไข่ไก่ภายในครอบครัว
โดยครั้งแรกเริ่มเลี้ยงไก่ไข่ที่กลุ่ม จำนวน 50 ตัว ๆ ละ 10 บาท รูปแบบ
การซื้อแม่ไก่ไข่ใช้วิธีการผ่อนรายเดือน ๆ ละ 500 บาท ผ่านสถาบัน
การเงินฯ ตอนแรกที่เริ่มเลี้ยงไก่ไข่ยังไม่มีความรู้มากนักและยังไม่พบ



ผลกระทบจากอาหารเลี้ยงไก่ไข่ พอช่วงสถานการณ์โควิด-19 พบว่าอาหารไก่ ยี่ห้อเบทาโก ชนิดเม็ดรุ่น 926
น้ำหนัก 30 กิโลกรัม ที่ซื้อจากร้านอาหารสัตว์ในอำเภอเชียงคำ ราคากระสอบละ 440 บาทเท่านั้น พอปี
2565-2566 พบว่าอาหารเลี้ยงไก่ไข่มีราคาพุ่งสูงถึงกระสอบละ 560 บาท ซึ่งต้องใช้อาหารเลี้ยงไก่ 7-8
กระสอบต่อเดือน ผลผลิตที่ได้ครั้งแรกพบว่าไข่ไก่มีขนาดเล็ก เปลือกบาง ทำให้ได้กำไรจากขายไข่ไก่น้อยมาก

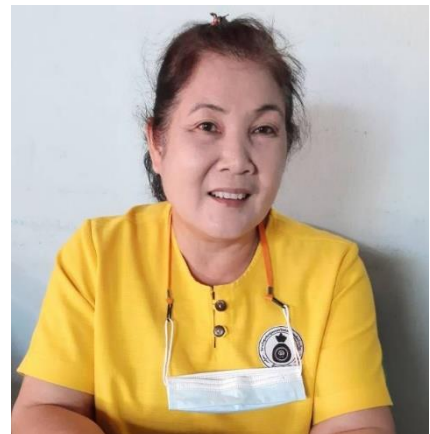
จุดเปลี่ยนที่ทำให้ต้องปรับสูตรอาหารเลี้ยงไก่ไข่คือ เรื่องต้นทุนอาหารไก่ไข่ที่สูงมากขึ้นและต้องการลดค่าใช้จ่ายในเรื่องนี้ จึงได้ปรึกษากับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ว่าจะลดค่าใช้จ่ายอาหารไก่อย่างไร ทางกลุ่มจึงได้เชิญนักวิชาการปศุสัตว์จากสำนักงานเกษตรอำเภอเชียงคำเข้ามาให้ความรู้เรื่องการทำสูตรอาหารเลี้ยงไก่จากธรรมชาติ โดยการผสมหัวอาหารกับหอยกกล้วย แหนแดง หย้าแม่หม้าย และผักสดต่าง ๆ เพื่อเลี้ยงไก่ไข่ทุก 3 เวลา (เช้า-กลางวัน-เย็น) หลังจากเปลี่ยนสูตรอาหารไก่แล้วพบว่าทำให้ประหยัดเงินค่าอาหารเหลือเดือนละ 4 กระสอบ ส่วนผลผลิตที่ได้พบว่า เปลือกไข่หนาขึ้น ไม่แตกง่ายและไข่แดงมีคุณภาพดีด้วย รวมทั้งได้ปริมาณไข่ไก่มากขึ้นจำนวน 46-50 ฟองต่อวัน ทำให้มีรายได้เฉลี่ยต่อวันอย่างน้อย 40 ฟองๆ ละ 4 บาท รวม 160 บาท ส่วนไข่ไก่้นำไปเป็นปุ๋ยได้ พอไก่ไข่อายุเกิน 2 ปีนำไปขายได้ตัวละ 170-180 บาท (แปรรูปทำอาหารปรุงสุกขาย)

เปลี่ยนไข่ไก่ให้เป็นเงินออมด้วยสลากออมสิน หลังจากเลี้ยงไก่ไข่ในปีที่ 3 จึงได้แนวคิดเรื่องการออมเงินเพราะเห็นความสำคัญเรื่องการออมเงินจากการขายไข่ไก่เพื่อนำมาซื้อสลากออมสิน จึงเลือกที่จะขายไข่ไก่ให้ได้วันละ 6-7 ฟอง เพื่อให้มีรายได้พอสำหรับจ่ายสลากออมสิน เดือนละ 815 บาท จำนวน 1 ปี เป้าหมายการออมเงินในระยะต่อไปคือ เพิ่มจำนวนเงินออมไปเรื่อย ๆ ปีละ 10,000 บาท ซึ่งการออมเงินรูปแบบนี้ทำให้เกิดความสุขที่เพิ่มขึ้นเพราะสามารถจัดการรายได้อาชีพได้อย่างยั่งยืนจากการเลี้ยงไก่ไข่เพียงจำนวน 50 ตัวสามารถสร้างรายได้จากการออมเงินได้อย่างต่อเนื่อง

3. นางนวลอนงค์ เย็นใจ หรือพื้งค์ อายุ 63 ปี อาชีพเกษตรกรปลูก

ผักและรับจ้างทั่วไป บทบาทในชุมชนคือคณะกรรมการสถาบันการเงินชุมชน ต.เวียง อ.เชียงคำ จ.พะเยา

พื้งค์ เป็นอีกคนที่มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนเรื่องการออมเงินมาตั้งแต่แรก ครอบครัวของพื้งค์ อยู่กัน 2 คนกับสามีไม่ลูกไม่มีหลานให้เลี้ยง แต่พอมีรายได้สำหรับใช้จ่ายภายในครอบครัวจากอาชีพเกษตรกรปลูกผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เช่น ผักแปบ ถั่วฝักยาว ผักกวางตุ้ง ยอดมันแกว พริก ฯลฯ เน้นกินภายในบ้านไม่ได้ขายในตลาดและแจกให้เพื่อนบ้านกิน ส่วนอาชีพเสริมทำทุกอย่าง เช่น ขับรถรับจ้างคนป่วย



ไปส่งโรงพยาบาล รับจ้างทำข้อมูลเกษตร รับจ้างเก็บข้อมูลสมาชิกกลุ่ม รับจ้างเลี้ยงเด็ก ฯลฯ ทำให้มีรายได้เดือนละ 1,000 บาท และรายได้เงินจากสวัสดิการผู้สูงอายุเดือนละ 600 บาท รวมทั้งรายได้จากสวัสดิการต่าง ๆ รวมจำนวน 2,000-3,000 บาทต่อเดือน ส่วนปัญหาหนี้สินส่วนใหญ่มาจากการกู้ยืมกองทุนหมู่บ้านจำนวน 70,000 บาท ปัจจุบันเหลือจำนวน 50,000 บาทโดยการผ่อนชำระเดือนละ 1,000 บาท และหนี้จากการกู้ยืมสถาบันฯ จำนวน 60,000 บาท โดยผ่อนชำระเดือนละ 1,642 บาท จำนวน 60 งวด ส่วนสามีมีอาชีพรับจ้างทั่วไปและเลี้ยงไก่ชนขาย

ซึ่งพี่น้อง ถือว่าเป็นหนึ่งในแกนนำหลักของกลุ่มที่สำคัญจึงต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการจัดการการเงินของตนเองด้วย แต่ดูเหมือนว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เงินของพี่น้องยังไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก เพราะเป็นคนชอบเข้าสังคมและชอบการซื้อของที่ไม่จำเป็น ถ้าเมื่อเห็นคนอื่นได้รับความลำบากก็มักจะเข้าไปช่วยเหลือคนอื่นอยู่เสมอ ๆ ส่งผลให้กระทบถึงการจ่ายเงินคืนสถาบันฯ ทุกเดือน เพราะเมื่อถึงเวลาจ่ายเงิน พี่น้องก็มักจะไม่มีเงินจ่ายได้ทันเวลาหรือเงินไม่พอจ่ายทุกครั้ง ทางพี่น้อง (สุพรรณิ เวียงคำ) เห็นว่าหากจะปล่อยให้ พี่น้องเป็นแบบนี้คงจะไม่มีเงินเก็บไว้ใช้ตอนเกษียณแน่นอน จึงชักชวนพี่น้องเข้ามาร่วมโครงการจากการปลูกผักเพื่อนำเงินมาบริหารจัดการจ่ายสถาบันฯ ได้ทุกเดือน และเป็นการบังคับให้พี่น้องออมเงินไปในตัวอีกด้วยเพราะหากไม่ออมเงินจะไม่ได้รับค่าตอบแทนจากการทำงานในสถาบันฯ

เปลี่ยนวิถีชีวิตเปลี่ยนเพราะสร้างวินัยการออมเงิน หลังจากที่พี่น้องได้เริ่มออมเงินด้วยสลากออมสินแล้ว พี่น้องจึงวางแผนการออมเงินจากรายได้การปลูกผักและรับจ้างทั่วไป อย่างน้อยวันละ 30 บาท โดยตั้งเป้าหมายออมเงินจำนวน 10,000 บาท จ่ายเดือนละ 815 บาท และสะสมเงินหุ้นจากสถาบันฯ จำนวน 16,000 บาท ปัจจุบันพี่น้องสามารถออมเงินเพื่อทยอยจ่ายหนี้ให้สถาบันฯ และกองทุนหมู่บ้านได้อย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญพี่น้องมีความสุขที่เพิ่มขึ้นจากการทยอยชำระหนี้ได้บางส่วนและไม่ซื้อของที่ไม่จำเป็น ด้านศักยภาพพบว่าพี่น้องสามารถเป็นแกนนำกลุ่มเพื่ออธิบายวิธีการซื้อสลากออมสินให้กับสมาชิกกลุ่มได้อีกด้วย ส่วนเป้าหมาย ปี 2567 มีออมเงินเพิ่มขึ้นปีละ 15,000 บาท และมีเงินกองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) เดือนละ 1,200 บาท รวม 10,000 บาท รวมทั้งมีประกันสังคม ม.40 ทางเลือกที่ 1 เพื่อไว้ใช้ยามเกษียณในอนาคต



สมาคมวิถีสานทางเลือกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (SADA)

www.sadathai.org

sadathai.org@gmail.com

FB : sadathailand