



การจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี
ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ปีการศึกษา 2563

ลิขสิทธิ์ของสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน



การจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี
ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม



วิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ปีการศึกษา 2563



**MANAGING LIFE PLANS TOWARDS SELF-RELIANCE
OF BAN KHLONG COMMUNITY, CHULAMANEE TEMPLE,
BANG CHANG SUBDISTRICT, AMPHAWA DISTRICT,
SAMUTSONGKHRAM PROVINCE.**

**BY
SUWANNA SAWAKWAN**

**THE THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
IN THE PROGRAM OF
MASTER OF ARTS
FACULTY OF GRADUATE STUDY
LEARNING INSTITUTE FOR EVERYONE (LIFE)**

วิทยานิพนธ์เรื่อง (Title)	การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
ผู้วิจัย	สุวรรณา เสวกวรรณ
สาขาวิชา	การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ตรีสวัสดิ์

คณะกรรมการการสอบวิทยานิพนธ์

ลงชื่อ.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เวหา เกษมสุข)

ลงชื่อ.....กรรมการ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)
(อาจารย์ ดร.สุรัตน์ เพชรนิล)

ลงชื่อ.....กรรมการ (อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก)
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ตรีสวัสดิ์)

ลงชื่อ.....กรรมการ (ผู้แทนบัณฑิตศึกษา)
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริณา จิตต์จรัส)

ลงชื่อ.....กรรมการ (เลขานุการ)
(อาจารย์ อัญมณี ชุมณี)

บัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน อนุมัติให้วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง	การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
ชื่อผู้เขียน	สุวรรณา เสวกวรรณ
ชื่อปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	การพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ตรีสวัสดิ์

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาความสนใจในการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 2) เพื่อศึกษาการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 3) เพื่อประเมินระดับการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการฝึกปฏิบัติเป็นชาวบ้านในชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี จำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีแบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก แบบฝึกคู่มือการทำแผนชีวิต และแบบประเมินผลระดับการพึ่งตนเอง โดยการวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ผลการวิจัย พบว่า จากการสำรวจประชากร 100 คน มีผู้สนใจเข้าร่วมฝึกปฏิบัติตามคู่มือการทำแผนชีวิต จำนวน 14 คน โดยมี 4 กิจกรรมที่ต้องฝึกปฏิบัติ คือกิจกรรมที่ 1 เรียนรู้เส้นทางชีวิตของตนเอง กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้การวางเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้บัญชีรายรับ-รายจ่ายหรือบัญชีครัวเรือน กิจกรรมที่ 4 เรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ แต่ละกิจกรรมมีข้อค้นพบคือ จากกิจกรรมที่ 1 – 4 ทุกกิจกรรมจะเชื่อมโยงกับแผนชีวิต 4 แผน คือ แผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ ทำให้ค้นพบปัญหาและเกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา มีเป้าหมาย และวิธีการพัฒนาเพื่อนำไปสู่วิธีการปฏิบัติสามารถนำไปใช้จัดการแผนชีวิตให้พึ่งตนเองได้ในที่สุด และผลของการประเมินระดับการพึ่งตนเอง พบว่า ระดับบุคคล ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานเท่ากับ 0.07 และการประเมินการพึ่งตนเอง ระดับครอบครัว ของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34

คำสำคัญ : การจัดการ, แผนชีวิต, การพึ่งตนเอง



Abstract

Thesis Title	Managing life towards self-reliance of the villagers of khlong chulamane templebangchang subdistrict, amphawa district, samutsongkhram province.
Researcher	Suwanna Sawakwan
Degree	Master of Arts
In the Program of	Integrated Local Development
Year	2020
Principal Thesis Advisor	Assistant professor Dr.Wanida Treesawat

The objectives of this research were to 1) study an interest in life plan management practices towards self-reliance of Ban Khlong community, Chulamane temple, Ampwa district, Samut Songkram province, 2) study life plan management towards self-reliance according to 4 life plans of the life planning handbook of Ban Khlong community, Chulamane temple, Ampwa district, Samut Songkram province and 3) to assess the level of self-reliance through the 4 life plans according to the life planning handbook of Ban Khlong community, Chulamane temple, Ampwa district, Samut Songkram province. The Participants in the practice were 14 villagers in Ban Khlong community, Chulamane temple. The instruments used in this research were questionnaire forms, in-depth interviews, life-planning-exercise handbook and self-reliance level assessment form. An action research method was used in this research.

The results of this study showed that from the survey of 100 people, 14 people were interested in participating in practicing life planning exercise according to the life planning handbook by practicing 4 activities as followed: Activity 1: Learn their own life paths, Activity 2: Learn to set goals and develop their own life plan, Activity 3: Learn about income-expenses or household accounts and Activity 4: Learn the weekly life time calendar. This study found that activities 1-4 were linked with four life plans, namely time plans, career plans, financial plans, and health plans, enabling problems to be discovered and learning how to solve them, having goals and development methods for life management to be self-reliance in the end. The results of the self-reliance assessment at the personal level indicated that overall, it was at the highest level. The mean

score was 4.51, the standard deviation was 0.07. The self-reliance assessment at the family level, overall was at the high level, the mean score was 4.27 and the standard deviation was 0.34.

Key word : Management, Life plans, Self-reliance



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ เรื่องการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวาจังหวัดสมุทรสงคราม เล่มนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ จำนงค์ แรกพินิจ อธิการบดีสถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน ที่เข้ามามีส่วนทำให้ การศึกษามีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วนิดา ตรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.ศิริณา จิตต์จรัส อาจารย์ทั้งสองที่กรุณาให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางในการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ ให้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์แก่การวิจัย ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่งตลอดมา

ขอขอบพระคุณ ดร.ทวิช บุญธิธรรม อาจารย์ผู้ช่วยเหลือให้คำปรึกษา ส่งเสริม และสนับสนุนการเรียนรู้การทำวิทยานิพนธ์ ชี้แนะแนวทางในการคิดและตัดสินใจในกระบวนการมาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ผู้เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจเปรียบเสมือนแสงสว่างนำทางความคิด ขอขอบคุณสามี ลูกชายทั้งสอง ที่เป็นกำลังใจที่สำคัญ และขอขอบคุณคุณเกษร ชอบประดิษฐ์ คุณจิราพร บัวต้อย ที่ดูแล ช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาในเรื่องการศึกษาและเรื่องอื่น ๆ เสมอมา

ขอขอบคุณชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวาจังหวัดสมุทรสงคราม ที่เป็นผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกท่านในทุก ๆ ขั้นตอนที่ให้ข้อมูลต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

ขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาปริญญาโท และกัลยาณมิตรทุกท่านสำหรับกำลังใจ และความช่วยเหลือในเรื่องต่าง ๆ

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลจากการศึกษาในครั้งนี้คงเป็นประโยชน์กับผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ที่จะนำข้อมูลไปเป็นแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป

สุวรรณา เสวกวรรณ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	น
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
คำถามสำคัญในการวิจัย.....	6
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิดการพึ่งตนเอง/แนวคิดการพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS.....	9
แนวคิดการจัดการ.....	12
แนวคิดแผนชีวิต.....	13
ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
รูปแบบในการวิจัย.....	21
วิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย.....	21
ประชากร วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง.....	22
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ.....	24

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	25
วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย.....	29
ปฏิทินการปฏิบัติงาน.....	32
การนำเสนอข้อมูล.....	34
การนำเสนอผลการวิจัย.....	34
4 ผลการวิจัย	
เพื่อศึกษาความสนใจในการจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง ของชุมชน บ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม.....	35
เพื่อศึกษาการจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม.....	41
เพื่อประเมินระดับการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชน บ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม.....	77
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย.....	83
อภิปรายผลการวิจัย.....	86
ข้อเสนอแนะ ที่ได้จากการวิจัย.....	90
บรรณานุกรม.....	92
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย.....	96
ภาคผนวก ข. รายชื่อที่สนใจและไม่สนใจเข้าร่วมการจัดการ แผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเองของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม.....	97
ภาคผนวก ค. แบบสอบถาม /แบบตอบรับ.....	104
ภาคผนวก ง. คู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน.....	107
ภาคผนวก จ. แบบสัมภาษณ์.....	120
ภาคผนวก ฉ. แบบประเมินการพึ่งตนเอง.....	122
ภาคผนวก ช. ภาพประกอบการวิจัย.....	124
ประวัติผู้วิจัย.....	129

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1	แผนปฏิบัติงานการวิจัยการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง..... 29
3.2	ปฏิทินการปฏิบัติงานการวิจัย การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง..... 32
4.1	จำนวนผู้ที่สนใจและไม่สนใจเข้าร่วมการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง..... 36
4.2	ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครร่วมเวทีการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิต สู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4แผน..... 41
4.3	ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจการฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4แผน..... 47
4.4	แสดงลำดับและการวางเป้าหมาย วิธีการพัฒนาในการลงฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4แผน ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 คน..... 68
4.5	แสดงลำดับแผนและวิธีการพัฒนา วิธีการปฏิบัติ ในการพัฒนาการฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4แผน ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 คน..... 71
4.6	แสดงผลการประเมินการพึ่งตนเอง ระดับบุคคล ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วม ฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 ราย..... 78
4.7	แสดงผลการประเมินการพึ่งตนเอง ระดับครอบครัว ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วม ฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 ราย..... 80

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
2.1 แผนที่ชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี.....	16
2.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	20
3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการศึกษาวิจัย.....	28
4.1 ศึกษาความสนใจในเวทีประชาคมไทยนิยมยั่งยืน.....	35
4.2 การจัดการแผนชีวิต ผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ผู้เข้าร่วม 40 คน รับชม power point แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน.....	47
4.3 การสัมภาษณ์ผู้สมัครใจการฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง.....	51
4.4 การฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ณ ห้องเรียน กศน.ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม.....	64
4.5 การฝึกปฏิบัติเส้นทางชีวิตของตนเอง ณ บ้านผู้วิจัย.....	65
4.6 กิจกรรมเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร ณ บ้านผู้วิจัย.....	67
4.7 กิจกรรมเรียนรู้การวางแผนเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง.....	67
4.8 กิจกรรมส่งเสริมการเยี่ยมบ้านของผู้เข้าร่วมกิจกรรม.....	75
4.9 กิจกรรมพูดคุยและประเมินผลในการฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4 แผน.....	77
1. ก่อนและหลังฝึกปฏิบัติการ ของกลุ่มตัวอย่าง ลำดับที่ 1-14.....	124

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยได้นำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) มาใช้เพื่อวางรากฐานของประเทศในระยะยาวให้มุ่งต่อยอดผลสัมฤทธิ์ของแผน ที่สอดคล้อง เชื่อมโยงและรองรับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องกันไปตลอด 20 ปี ตามกรอบยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2560-2579) โดยยึดหลัก “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” “การพัฒนาที่ยั่งยืน” และ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ในแต่ละยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ได้กำหนดประเด็นการพัฒนา พร้อมทั้งแผนงาน โครงการสำคัญที่ต้องดำเนินการให้เห็นผลเป็น รูปธรรมในช่วง 5 ปีแรกของการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ เพื่อเตรียมความพร้อมคน สังคม และ ระบบเศรษฐกิจของประเทศให้สามารถปรับตัวรองรับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงได้อย่าง เหมาะสม ตลอดจนการเสริมสร้างศักยภาพของประชากร ให้เติบโตสมกับวัย มีจิตสำนึกที่ดี มี คุณภาพการศึกษา มีการสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดีที่เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ เพื่อประโยชน์สุขที่ยั่งยืนของสังคมไทย

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงที่พระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลย เดชมหาราช บรมนาถบพิตร ได้พระราชทานให้แก่พสกนิกรชาวไทย ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2517 พระองค์ ทรงให้ความสำคัญกับ “การพัฒนาคน” ในการดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงบนพื้นฐานของการพึ่งตนเอง ความพอมีพอกิน การรู้จักความพอประมาณ การคำนึงถึงความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ตลอดจนมีคุณธรรมเป็นกรอบในการดำรงชีวิต “เศรษฐกิจพอเพียง” เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวการดำรง อยู่และปฏิบัติตนของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้ง ในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ พอเพียง คือ การดำเนินชีวิตแบบทางสายกลาง โดยตั้งอยู่บน หลักสำคัญสามประการ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และการมีภูมิคุ้มกันที่ดี ความจำเป็นที่ จะต้องมีการมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวต่อการกระทบใด ๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในภายนอก ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่าง ๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน ให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วย

ความอดทน ความเพียร มีสติ ปัญญา และความรอบคอบ เพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

การพึ่งตนเอง หมายถึง ความสามารถของคนที่ช่วยเหลือตนเองให้ได้มากที่สุดโดยไม่เป็นภาระ คนอื่นมากเกินไป มีความสมดุล ความพอดีในชีวิต เป็นสภาวะทางกายที่สอดคล้องกับสภาวะทางจิตที่เป็นอิสระ มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่มีสิ่งจำเป็นปัจจัยสี่พอเพียง เป็นความพร้อมของชีวิตทางร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้อาจหมายถึงการจัดชีวิตให้สัมพันธ์กับสิ่งต่างๆอย่างเหมาะสมกับคน กับสัตว์กับธรรมชาติรอบตัวเรา หรือการพึ่งตนเอง หมายถึง การมีสวัสดิการและความมั่นคงของชีวิตในปัจจุบันถึงอนาคตที่พร้อมจะตอบสนองเราทันทีโดยที่เราไม่ต้องไปเรียกให้ใครมาจัดสวัสดิการให้หรือให้ใครมาช่วยเหลือ (เสรี พงศ์พิศ, 2553)

จังหวัดสมุทรสงครามเป็นจังหวัดที่เล็กที่สุดของประเทศไทย เดิมเรียก “เมืองแม่กลอง” แบ่งเป็น 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภออัมพวา และอำเภอบางคนที มีเนื้อที่ 416.707 ตารางกิโลเมตร (260,442 ไร่) พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่เกษตรกรรม พื้นที่โดยทั่วไปของจังหวัดเป็นที่ราบลุ่มริมทะเล สภาพของดินเป็นดินเหนียวปนทรายมีแม่น้ำสำคัญของจังหวัดที่ไหลผ่านคือ แม่น้ำแม่กลอง ซึ่งไหลผ่านบริเวณท้องที่อำเภอบางคนที และอำเภออัมพวาไปออกทะเลอ่าวไทยที่บริเวณปากแม่น้ำแม่กลอง ในเขตอำเภอเมืองสมุทรสงครามมีลำคลองใหญ่ น้อยมากมายแยกจากแม่น้ำแม่กลอง 335 คลองลำกระโดง 1,947 ลำกระโดง การคมนาคมทางน้ำสะดวก ประชาชนส่วนมากประกอบอาชีพประมง เกษตรกรรม ทำนาข้าว และสวนผลไม้ จึงทำให้มีความสำคัญทางด้านเศรษฐกิจ และสังคม โดยปัจจุบันมีการพัฒนาเมืองและชุมชนมากขึ้นอันเป็นผลมาจากความเจริญและค่านิยมของยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงไป แต่การเปลี่ยนแปลงได้ก่อให้เกิดผลกระทบด้านลบตามมา เช่น การเข้าถึงบริการของภาครัฐไม่ทั่วถึง เด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม และการเป็นหนี้ นอกกระบบ เป็นต้น โดยผลการวิเคราะห์จากเวทีสมัชชาสวัสดิการสังคมจังหวัดสมุทรสงคราม ประจำปี พ.ศ. 2560 สรุปประเด็นปัญหาสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดสมุทรสงครามที่ต้องได้รับการแก้ไข คือ 1) สถานการณ์ผู้สูงอายุ 2) สถานการณ์ด้านเด็กและเยาวชน และ 3) สถานการณ์ครอบครัว (ที่มา : เว็บไซต์จังหวัดสมุทรสงคราม shorturl.asia/eZTND)

สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชนตั้งอยู่ที่ ตำบลบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม เป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนได้รับอนุญาตจากกระทรวงศึกษาธิการเมื่อวันที่ 31 สิงหาคม พ.ศ. 2553 โดย “มูลนิธิสถาบันส่งเสริมวิสาหกิจชุมชน” (สสวช.) ซึ่งเกิดจากความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐและเอกชน จำนวน 4 หน่วยงาน ได้แก่ บริษัท ปตท.จำกัด (มหาชน) ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร (ธกส.) สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.) และมูลนิธิหมู่บ้าน เป็นผู้ถือใบอนุญาตสถาบันและได้เปิดการเรียนการสอนมาตั้งแต่ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ในระดับปริญญาตรี (ศิลปศาสตรบัณฑิต) และเปิดสอนระดับปริญญาโท

(ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต) ในปี พ.ศ.2555 วิทยุทัศน์“สถาบันที่เป็นเลิศในการจัดการศึกษาเรียนรู้ เพื่อแก้ปัญหาความเหลื่อมล้ำและความยากจน” ปัจจุบัน ผศ.จ่านงค์ แรกพิณิจ ดำรงตำแหน่ง อธิการบดี สร้างคนเพื่อให้นักสร้างสรรค์ต่อยอดในแผ่นดิน ผลิตภัณฑ์ที่จบการศึกษามาแล้ว ปริญญาโท 69คน ปริญญาตรี จำนวน 5,608คน (ข้อมูลฝ่ายทะเบียนและประเมินผล สถาบันการ เรียนรู้เพื่อปวงชน ณ วันที่ 8 ส.ค.2561) เรียนแล้วส่งเสริมให้คนในชุมชนสามารถวางเป้าหมายใน การจัดการแผนชีวิต นำมาซึ่งบรรลุเป้าหมายที่วางไว้และแก้ไขปัญหาดังของตนเองได้ อาทิเช่น คุณไชยา ตรีสุวรรณ นักศึกษาปริญญาตรี รุ่น 58 มีหนี้สินก่อนมาเรียน 80 ล้าน มาเรียนที่สถาบัน การเรียนรู้เพื่อปวงชน แก่หนี้ได้ 60 ล้าน ขยายกิจการและมีเงินออม คุณอรอุมา แถบเงิน นักศึกษา ปริญญาตรี รุ่น 60 จากเด็กสวนที่เช่าที่ รับจ้างทำตาลจากไม่มีสมบัติอะไร เป็นหนี้ เข้ามาเรียนที่ สถาบันฯทำแผนชีวิต ปรับเปลี่ยนตัวเองใหม่ทั้งหมดเดินตามแผนที่วางไว้ ประสบผลสำเร็จมีทั้ง ที่ดิน มีทั้งรถยนต์ และมีอาชีพ จนถึงปัจจุบันนี้ นายประเสริฐ คุณมมงคลกุล นักศึกษาปริญญาตรี รุ่น 60 จากที่ไม่เคยรู้จักตัวตนของตัวเอง ไม่มีการวางแผนให้กับชีวิต ปรับเปลี่ยน วิถีคิดและวิถี ปฏิบัติ สร้างหลักฐานมั่นคงให้กับตัวเองมีทั้งบ้านและอาชีพที่ตนรัก

ทั้งนี้ นักศึกษาที่ปรับเปลี่ยน วิถีคิดและวิถีปฏิบัติได้นำแผนชีวิต 4 แผน ที่เชื่อมโยงกัน คือ แผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ เป็นแผนที่มีการจัดการอย่างมีระบบ มีวิธีการ สามารถเป็นภูมิคุ้มกันให้กับชีวิตได้ เพราะการจัดการในสังคมที่ยากที่สุด คือ การจัดการเวลา การ จัดการคน การจัดการเงิน และการจัดการทรัพยากร เพื่อให้การจัดการทั้ง 4 อย่างนี้ มีประสิทธิภาพ ในสังคมจึงต้องนำแผนชีวิตทั้ง 4 แผน มาจัดการในชีวิตตนเองก่อนแล้วจึงถ่ายทอดสู่ ครอบครัว และชุมชน การจัดการชีวิตโดยแผน 4 แผนนี้ ได้มีคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ซึ่งได้มาจากคู่มือ นักศึกษาในวิชาการวางเป้าหมายและแผนชีวิต เป็นแผนที่ มีรูปแบบ เนื้อหา กระบวนการเรียนรู้ที่ พัฒนามาจากชุมชนที่ประสบผลสำเร็จในการแก้ปัญหาของตนเองได้ และพิสูจน์ในหลายปีที่ผ่านมา พบว่าคนที่ทำแผนทั้ง 4 แผน อย่างจริงจังและเป็นระบบ ทำให้ชีวิตดีขึ้นพึ่งตนเองได้และมีการนำไป ประยุกต์ใช้ในชุมชน โรงงาน และสำนักงานหลายแห่ง ได้ผล น่าพอใจ เช่น โครงการแก้หนี้แก้จน เริ่มต้นชีวิตใหม่ตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง ปี พ.ศ. 2551 การจัดฝึกอบรมภายใต้โครงการต้นกล้า อาชีพให้แก่ผู้ว่างงาน ปี พ.ศ. 2552 และ การอบรมโครงการภายใต้การขับเคลื่อนผู้นำกองทุนแม่ของ แผ่นดิน ปี พ.ศ. 2560 เป็นต้น ทำให้คนเกิดการเรียนรู้และสามารถจัดการชีวิตของตนเองได้ เพราะ วันนี้สังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว เกิดค่านิยมที่เน้นวัตถุนิยมตามกระแสสังคมโลก ชื่อสิ่งของ ที่อำนวยความสะดวกสบาย จนต้องดิ้นรนหาเงินในทุก ๆ วิถีทาง ท้ายสุดก็เป็นหนี้ เป็นสินพอกพูน จนแก้ไขไม่ได้ (เสรี พงศ์พิศ, 2545, หน้า 23) ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาเศรษฐกิจและปัญหาสังคมตามมา เพราะความสัมพันธ์จากสภาพสังคมดั้งเดิมในชนบทกับความรู้ภูมิปัญญาเดิมที่มีวัฒนธรรม ประเพณีที่ดีงาม สังคมที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อาจใช้ไม่ได้ไม่เสมอไปในสังคมปัจจุบัน ที่เต็มไปด้วย

การต่อสู้เพื่อความอยู่รอด คึนรนทำมาหากินและหาเงินใช้หนี้สิน จากที่เคยพึ่งตนเองได้ต้องเปลี่ยนแปลงมาเป็นพึ่งพาจากภายนอก ดังนั้นการจัดการชีวิตของตนเองนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะการตัดสินใจในสิ่งที่ตัวเองต้องการ และทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จนทำให้เรามีภูมิคุ้มกันและพึ่งตนเองได้นั้นต้องมีการวางแผนชีวิต คือการคิดและการตัดสินใจล่วงหน้า ในการกำหนดทิศทาง การดำเนินชีวิต ไปสู่ออนาคตที่ตั้งเป้าหมายไว้ (บุญย์พัชร ปิยะบุญสิทธิ์, 2547, หน้า 36)

บ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม แต่เดิมวิถีชีวิตของคนในชุมชน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2504 - 2509 ชุมชนบางช้างยังใช้การสัญจรทางน้ำเป็นหลัก ยังดำรงอาชีพดั้งเดิมในกลุ่มคนรุ่นเก่า แต่ก็มียุคกลุ่มเยาวชนรุ่นใหม่เริ่มมีความรู้จากการศึกษาเล่าเรียนจากโรงเรียนเปลี่ยนแปลงการประกอบอาชีพพื้นที่ใกล้เคียงหรือจังหวัดใกล้เคียง วิถีชีวิต ในช่วงปี พ.ศ. 2530 - 2539 มีการส่งเสริมและพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวมากขึ้น เพราะมีแหล่งธรรมชาติที่สมบูรณ์ และอยู่ใกล้กรุงเทพ ชาวบ้าน คนในชุมชนเริ่มหันไปเป็นหนุ่ม - สาว โรงงานอุตสาหกรรมกันมากขึ้นกว่าเดิม และการดำรงชีวิตของชุมชนแบบมีส่วนร่วม เริ่มลดลง เปลี่ยนเป็นแบบต่างคนต่างอยู่มากขึ้นความเอื้ออาทรกันในสังคมเริ่มลดลง จนปัจจุบัน เป็นชุมชนชนบทกึ่งเมือง มีปัจจัยภายนอกเข้ามายังชุมชน แต่ยังมีประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลัก ได้แก่ ทำสวน ค้าขาย รับจ้าง จากที่ชุมชนนี้เป็นส่วนหนึ่งในปัญหาสถานการณ์ข้างต้นที่กล่าวไว้ นั้น ผู้สูงอายุเวลาเจ็บป่วยจะไม่เข้ารับการรักษาจากสถานพยาบาล ส่วนใหญ่จะซื้อยามารับประทานเอง ด้านเด็กและเยาวชนมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น มั่วสุม สูบบุหรี่ ดื่มสุรา และแข่งรถ เป็นต้น ด้านครอบครัวจากรายงานสถิติข้อมูลการจดทะเบียนหย่าของทั้ง 3 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองสมุทรสงคราม อำเภออัมพวา และอำเภอบางคนที เมื่อเปรียบเทียบกับ 3 ปีที่ผ่านมา คือ ปี พ.ศ. 2558-2560 ปรากฏผลว่า มีการจดทะเบียนหย่าเพิ่มขึ้นทุกปี (ข้อมูลจาก : ที่ทำการปกครองจังหวัด ณ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2560) และด้วยประชากรส่วนใหญ่ทำสวนและค้าขายอยู่กับบ้าน พอว่างเว้นจากการทำงานก็ชักชวนเล่นการพนัน รายได้ที่ได้มาจึงหมดไปกับการเล่นการพนัน บางรายต้องกู้หนี้ยืมสินมาใช้จ่าย โดยปัญหาที่เกิดขึ้นอาจเป็นเพราะประชากรบ้านคลองวัดจุฬามณี ยังไม่มีการจัดการแผนชีวิต และไม่มีเป้าหมายในชีวิตตนเอง ทำให้ไม่สามารถจัดการแผนชีวิตของตนเองได้ ทั้งในเรื่องเวลา อาชีพ การเงิน และสุขภาพ จึงทำให้เกิดปัญหาข้างต้น และปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น ปัญหาชีวิต ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจและสังคม

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยต้องการศึกษาเรื่อง การจัดการแผนชีวิตผู้พึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม โดยการจัดทำแผนชีวิต ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ด้วยความมุ่งหวังว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมเรียนรู้ ฝึกปฏิบัติ จะมีวิธีการ จัดการแผนชีวิตของตนเองอย่างมีแบบมีแผน สามารถไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เหมาะกับสภาพของตนเองภายใต้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและพึ่งตนเองได้ในที่สุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความสนใจในการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อศึกษาการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
3. เพื่อประเมินระดับการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวาจังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ในการวิจัย

มีขอบเขตที่จะศึกษาในพื้นที่ หมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา ซึ่งศึกษาประเด็นสำคัญ ประกอบด้วย

2.1 สำรวจชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ที่มีความสนใจในการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง

2.2 ศึกษาการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง คือ

2.2.1 การจัดการแผนชีวิตในเรื่องเวลา

2.2.2 การจัดการแผนชีวิตในเรื่องอาชีพ

2.2.3 การจัดการแผนชีวิตในเรื่องการเงิน

2.2.4 การจัดการแผนชีวิตในเรื่องสุขภาพ

2.3 นำคู่มือการทำแผนชีวิตไปประยุกต์ใช้เพื่อวางแผนการจัดการแผนชีวิตของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงครามที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติจัดการแผนชีวิต

2.4 ประเมินระดับการพึ่งตนเอง ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม บ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติจัดการแผนชีวิต โดยใช้แนวคิดการ

พึ่งตนเอง ที่เรียกว่า TERMS คือ T ด้านเทคโนโลยี E ด้านเศรษฐกิจ R ด้านทรัพยากรธรรมชาติ M ด้านจิตใจและ S ด้านสังคมวัฒนธรรม

3. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ประชากรในพื้นที่ 381 ครัวเรือน สํารวจในงานวิจัยนี้ จำนวน 100 ครัวเรือน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

3.2 กลุ่มตัวอย่าง 40 ครัวเรือน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นการเลือกแบบสมัครใจ (Volunteer Sampling) ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 14 คน(ครัวเรือน) ที่สมัครใจมาฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ที่นำคู่มือการทำแผนชีวิตมาประยุกต์ใช้เพื่อวางแผนในชีวิตของตนเองและครอบครัว

คำถามสำคัญในการวิจัย

1. ชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มีความสนใจในการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองมากน้อยเพียงใด
2. การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน มีขั้นตอนการอย่างไร
3. กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม นำแผนชีวิต ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผนไปใช้อย่างไร
4. ระดับการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม อยู่ในระดับใด

คำนิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้การวิจัย เรื่องการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มีขอบเขตที่ชัดเจนและมีความเข้าใจที่ถูกต้องในความหมายของศัพท์ที่ใช้ จึงกำหนดความหมายเฉพาะดังนี้

การจัดการ หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยต้องเริ่มจากตนเองเพื่อเรียนรู้ไปพร้อมกับการปฏิบัติส่งเสริมความสามารถในด้านต่างๆของชีวิตประจำวัน เช่น กระบวนการคิด การวางแผน การเตรียมการ รวมถึงการจัดการเงินที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการจัดการพฤติกรรมการดำรงชีวิต โดยมีแนวทางปฏิบัติจากแผนชีวิต 4

แผนได้แก่ 1) แผนเวลา 2) แผนอาชีพ 3) แผนการเงิน และ 4) แผนสุขภาพ เพื่อบรรลุเป้าหมายของการพึ่งตนเอง

แผนชีวิต หมายถึง แผนพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่มี 4 แผน คือ

1. แผนเวลา คือ มีการวางแผนการจัดการเวลา การจัดลำดับความสำคัญ ก่อน-หลังเรื่องต่าง ๆ เป็น เช่น เรื่องงาน ครอบครัว สังคม และสุขภาพ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ร่วมกันในครอบครัว

2. แผนอาชีพ คือ มีอาชีพหลัก มีกรงานมั่นคง มีอาชีพเสริม และมีความรู้ความสามารถในอาชีพของตนเอง

3. แผนการเงิน คือ มีการทำบัญชี รายรับ-รายจ่าย หรือบัญชีครัวเรือน มีการออมเงิน มีการสร้างสวัสดิการให้ตนเอง และมีหนี้สินที่สามารถจัดการได้หรือไม่มีหนี้สิน

4. แผนสุขภาพ คือ มีการตรวจสุขภาพประจำปี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง มีการปลูกพืช ผักกินเอง และมีแผนลด ละ เลิก อบายมุขและสิ่งเสพติด

การพึ่งตนเอง หมายถึง บุคคลมีความสามารถทำสิ่งใดๆ ได้ โดยไม่เป็นภาระของผู้อื่นมากเกินไป มีความสุขตามอัตภาพช่วยเหลือตนเองในกิจการของตนได้มากที่สุด และเข้าร่วมกับสมาชิกในชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และถ่ายทอดไปสู่ในระดับครอบครัวได้ โดยมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา หรือสนองความต้องการของตนเองและชุมชนโดยชอบธรรมที่ไม่มุ่งแข่งขัน แต่เป็นการมุ่งสู่ความเป็นอิสระมิตรภาพต่อกัน การช่วยเหลือกันเป็นสิ่งจำเป็น คือพึ่งพาในสิ่งที่เราไม่มี เกื้อกูลสิ่งที่เรามีให้แก่ผู้อื่นเพื่อให้แต่ละบุคคลหรือแต่ละชุมชนพึ่งตนเองได้จนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการผันผวนทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม และการเมืองการปกครองได้ ในการศึกษาครั้งนี้มีเครื่องมือที่นำมาใช้วัดระดับความสามารถในการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองได้แก่ การที่คนมีความมั่นคงในชีวิต ตัดสินในเรื่องสำคัญได้ใน ทางเทคโนโลยี ทางเศรษฐกิจ ทางทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทางจิตใจ ทางสังคม และการพึ่งตนเองระดับครอบครัว ได้แก่ องค์ประกอบด้านครอบครัว องค์ประกอบด้านชุมชนและองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีสารสนเทศในการจัดทำแผนชีวิตชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
2. ชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มีคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ที่ใช้เป็นแนวทางในการจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง
3. ชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงครามพึ่งตนเองได้ในระดับบุคคลและระดับครอบครัว



บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดการพึ่งตนเอง/แนวคิดการพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS
2. แนวคิดการจัดการ
3. แนวคิดแผนชีวิต
4. ข้อมูลทั่วไปของบ้านคลองวัดจุฬามณี
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

1. แนวคิดการพึ่งตนเอง/แนวคิดการพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS

1.1 แนวคิดการพึ่งตนเอง

ในการศึกษาเรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการพึ่งตนเอง ดังนี้

การพึ่งตนเอง หมายถึง บุคคลมีความสามารถทำอะไร ๆ ได้ โดยไม่เป็นภาระของผู้อื่นมากเกินไป และสามารถปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และถ่ายทอดไปสู่ในระดับครอบครัวได้ตามหลักพระพุทธศาสนาได้กล่าวไว้ว่า “อัตตาหิ อัตตโนนาโถ” ตนแลเป็นที่พึ่งแห่งตน เป็นคำสอนให้เราพึ่งพาตนเองก่อนที่จะไปพึ่งพาผู้อื่นซึ่งการพึ่งตนเองมีการให้ความหมายไว้ดังนี้

เสรี พงศ์พิศ (2558, หน้า 60) ให้ความหมายว่า “การพึ่งตนเองเป็นสถานะอิสระ หมายถึงความสามารถของคนที่จะช่วยตนเองให้ได้มากที่สุด โดยไม่เป็นภาระคนอื่นมากเกินไป มีความสมดุล ความพอดีในชีวิต เป็นสถานะทางกายที่สอดคล้องกับสถานะทางจิตที่เป็นอิสระ มีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่ มีสิ่งจำเป็นปัจจัยสี่พอเพียง และมีความพร้อมของชีวิตทั้งทางร่างกายและจิตใจ” ในส่วนของชุมชน การช่วยให้ชุมชนได้เรียนรู้ไม่ได้หมายถึง หายจนแบบเดิม แต่

หมายถึง การช่วยให้พวกเขาได้ค้นพบศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง และพัฒนาศักยภาพดังกล่าวไปสู่การพึ่งตนเอง ชุมชนรู้จักตนเอง วิจัยตนเอง เรียนรู้เอกลักษณ์และภูมิปัญญาดั้งเดิม ทรัพยากรท้องถิ่น เรียนรู้สถานภาพที่แท้จริงของตนเอง ราชรับ ราชจ่าย หนี้สิน สุขภาพ สิ่งแวดล้อม รู้ทั้งปัญหาความต้องการ และทุนของตนเอง ทุนที่จะช่วยให้พบทางออกนำไปสู่การพัฒนาและการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง

มูลนิธิชัยพัฒนา (2554, หน้า 11-12) ได้ให้ความหมายการพึ่งตนเอง การพัฒนาคนให้มีความเป็นอยู่แบบ พอมีพอกิน สามารถพึ่งตนเองได้ในระดับหนึ่ง โดยอาศัยศักยภาพของตัวบุคคล ต้องเริ่มจากการเกิดจิตสำนึก มีความศรัทธา เชื่อมมั่น เห็นคุณค่า และนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง คือ เริ่มจากการฝึกจิต ช่มใจตนเองและอบรมเลี้ยงดูคนในครอบครัวให้มีคุณธรรม กินอยู่ตามอัตภาพ พึ่งพาตนเองอย่างเต็มความสามารถ ไม่ทำอะไรเกินตัว ไม่ลงทุนเกินขนาด ดำเนินชีวิต โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ใฝ่รู้ ใฝ่ ศึกษาและมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อความมั่นคงในอนาคต และเป็นที่พึ่งให้ผู้อื่นในที่สุด เช่น การหาปัจจัยสี่มาเลี้ยงตนเองและครอบครัวจากการประกอบสัมมาอาชีพ การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย ประหยัดแต่ไม่ใช่ตระหนี่ลด ละ เลิกอบายมุข รู้จักใช้ รู้จักออมเงินและสิ่งของเครื่องใช้ ดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง มีการแบ่งปันภายในครอบครัว ชุมชน และสังคมนอกข้าง รวมถึงการรักษาวัฒนธรรมประเพณีและการอยู่ร่วมกับทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งบริหารความเสี่ยงด้วยการสร้างภูมิคุ้มกันด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม

สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2542, หน้า 71) ได้ให้ความหมายการพึ่งตนเอง (self-reliance) หมายถึง ความสามารถในการดำรงตนอยู่ได้อย่างอิสระมั่นคง สมบูรณ์ การพึ่งตนเองได้ มีได้ทั้งระดับปัจเจกชนและชุมชน คำว่า “ปัจเจกชนพึ่งตนเอง” หมายถึง การที่บุคคลสามารถดำรงอยู่ได้อย่างอิสระ เช่น สามารถแยกตัวออกมาต่างหากจากพ่อแม่ มีความมั่นคงในชีวิต ตัดสินใจเรื่องสำคัญ ๆ ได้ หรือสามารถขอคำแนะนำของผู้อื่นมาประกอบการตัดสินใจของตนเอง เพื่อให้เกิดความเหมาะสมจึงมีหลักการด้านบุคคลและแนวทางเพื่อให้ชุมชนพึ่งตนเอง

2. แนวคิดการพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS

แนวคิดการพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS คือ (TERMS Model) สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2551, หน้า 35-47) อธิบายให้เห็นว่า บุคคลหรือชุมชนจะพึ่งตนเองได้จำเป็นต้องประกอบด้วยพึ่งพาตนเอง 5 ประการ ได้แก่ 1) การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี (Technological Self-reliance: T) 2) การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ (Economic Self-reliance: E) 3) การพึ่งตนเองทางทรัพยากรธรรมชาติ (Natural Resources Self-reliance: R) 4) การพึ่งตนเองทางจิตใจ (Mental Self-reliance: M) 5) การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio-cultural Self-reliance: S) ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องมีการพัฒนาอย่างสมดุลให้เป็นไปตามศักยภาพและเป็นเครือข่าย โดยที่ทุกคนในชุมชนได้เข้า

มามีส่วนร่วมในการพัฒนา ทั้งนี้ปรัชญาการพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนของไทยนั้นจำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานของความศรัทธาในตัวบุคคลที่อาศัยอยู่ในชุมชนภายใต้แนวคิดที่ว่า มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด และแต่ละคนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

2.1 การพึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี (technological self-reliance) หมายถึง การมีปริมาณและคุณภาพของเทคโนโลยีทางวัตถุ เช่น เครื่องมือ เครื่องจักรกล และเทคโนโลยีทางสังคม เป็นความรู้จักใช้อย่างมีประสิทธิภาพ การบำรุงรักษาให้คงสภาพดีอยู่เสมอ รวมถึงของสมัยใหม่และของดั้งเดิมของท้องถิ่นที่เรียกว่า “ภูมิปัญญาชาวบ้าน” (folk-wisdom) ด้วย

2.2 การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจ (economic self-reliance) หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตทางเศรษฐกิจที่มีความมั่นคงสมบูรณ์พูนสุขพอสมควรและเกิดความสมดุล

2.3 การพึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ (natural resource self-reliance) หมายถึงความสามารถในการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสามารถรักษาทรัพยากรธรรมชาติให้ดำรงอยู่ไม่ให้เสื่อมสลายไป

2.4 การพึ่งตนเองได้ทางจิตใจ (psychological self-reliance) หมายถึง การที่สภาพจิตใจที่กล้าแข็งพร้อมที่จะต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ในการหาเลี้ยงชีพ การพัฒนาชีวิตให้เจริญก้าวหน้าโดยยึดมั่นปฏิบัติตนตามหลักมัชฌิมาปฏิปทาหรือทางสายกลาง

2.5 การพึ่งตนเองได้ทางสังคม (social self-reliance) หมายถึง สภาพการณ์ที่กลุ่มคนกลุ่มหนึ่งมีความเป็นปึกแผ่นเหนียวแน่น มีผู้นำที่มีประสิทธิภาพ สามารถนำกลุ่มคนเหล่านี้ปฏิบัติหน้าที่ใด ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง และทำให้ชุมชนช่วยตัวเองได้

ณัฐนพันธ์ น่วมสำราญ (2544, หน้า 16-20) ได้กล่าวถึง ระบบการพึ่งตนเองของชุมชน ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) องค์ประกอบด้านครอบครัว ครอบครัวคือผู้วางแผนการผลิตทางการเกษตรที่สัมพันธ์กับการบริโภค และความจำเป็นพื้นฐานของสมาชิกในครอบครัว และการจัดการผลผลิตการณอมอาหารเพื่อให้เพียงพอต่อครอบครัว และสัมพันธ์กับช่วงเวลาหรือฤดูกาล 2) องค์ประกอบด้านชุมชน หรือองค์กรชุมชน หรือระบบการจัดการในระดับชุมชน ที่เกิดจากการร่วมมือของชาวบ้านในชุมชนหลายครอบครัวร่วมกัน เพื่อจัดการกับผลผลิตส่วนเกินความจำเป็นพื้นฐานของครอบครัว กระจายความพอเพียงให้กับทุกครอบครัวในชุมชน และ 3) องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน หรือเครือข่ายองค์กรชุมชน คือระบบการแลกเปลี่ยนและการพึ่งพาระหว่างชุมชนหรือองค์กรชุมชน ในด้านความรู้และประสบการณ์ผลผลิตทรัพยากร เงินทุน และพัฒนาความร่วมมือระหว่างองค์กรชุมชน

จากความหมายสรุปได้ว่า การพึ่งตนเอง หมายถึง บุคคลมีความสามารถทำอะไรๆ ได้ โดยไม่เป็นการละของผู้อื่นมากเกินไป มีความสุขตามอัตภาพช่วยเหลือตนเองในกิจการของตนได้

มากที่สุด และเข้าร่วมกับสมาชิกในชุมชนช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สามารถปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์และถ่ายทอดไปสู่ในระดับครอบครัวได้ โดยมีความสามารถที่จะแก้ไขปัญหา หรือสนองความต้องการของตนเองและชุมชนโดยชอบธรรมที่ไม่มุ่งแข่งขัน แต่เป็นการมุ่งสู่ความเป็นอิสระมิตรภาพต่อกัน การช่วยเหลือกันเป็นสิ่งจำเป็น คือพึ่งพาในสิ่งที่เราไม่มี เกื้อกูลสิ่งที่เรามีให้แก่ผู้อื่นเพื่อให้แต่ละบุคคลหรือแต่ละชุมชนพึ่งตนเองได้จนสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพการณ์ผวนทางด้านเศรษฐกิจ สังคม สภาพแวดล้อม และการเมืองการปกครองได้

2. แนวคิดการจัดการ

การศึกษาเรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดการจัดการ ดังนี้

การจัดการ (Management) ตามพจนานุกรมฉบับพระราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.2542 ให้ความหมาย การจัดการ หมายถึง การสั่งงาน ควบคุมงาน ดำเนินงาน

วิชัช นาคสิงห์ (หลักการจัดการ ออนไลน์ กุมภาพันธ์ 14, 2561) “การจัดการ” หมายถึง กระบวนการ กิจกรรมหรือการศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติหน้าที่ในอันที่จะเชื่อมั่นได้ว่า กิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปในแนวทางที่จะบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหน้าที่อันที่จะสร้างและรักษาไว้ซึ่งสภาวะที่จะเอื้ออำนวยต่อการบรรลุวัตถุประสงค์ ด้วยความพยายามร่วมกันของกลุ่มบุคคล กระบวนการในการจัดการ มีองค์ประกอบ คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organization) 3) การบังคับบัญชา (Commanding) 4) การประสานงาน (Co-ordinating) และ 5) การควบคุม (Controlling) องค์ประกอบในกระบวนการจัดการทั้ง 5 ข้อ มีความสำคัญทำให้มีผลต่อความสำเร็จขององค์กรตนเอง และชุมชน สามารถวัดและประเมินผลได้ การจัดการทำให้การใช้ทรัพยากรมีความคุ้มค่าและเกิดประสิทธิผล นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและคนในชุมชนดีขึ้น และความสำคัญประการสุดท้าย คือ การจัดการช่วยทำให้เกิดการจ้างงาน ทำให้ประชาชนมีรายได้นั่นเอง

เสรี พงศ์พิศ (2551, หน้า 80) กล่าวว่า การเรียนรู้ที่นำไปสู่การพัฒนาแบบยั่งยืน โดยเรียนรู้การจัดการชีวิตของตนเอง จัดการทรัพยากร จัดการชุมชนใหม่ เรียนรู้ร่วมกันเป็นเครือข่ายเป็นการเรียนรู้ไปพร้อมกับการปฏิบัติทำให้เกิดการจัดการชีวิตร่วมกันเป็นเพื่อนเป็นพี่น้องกันเป็นการค้นพบตัวตนของตัวเอง ค้นพบรากเหง้าและภูมิปัญญา เพื่อเรียนรู้และหาวิธีการที่จะนำคุณค่าเหล่านั้นมาประยุกต์ใช้ในยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลง

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการตนเอง เป็นแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับบุคคลในการจัดการชีวิต ในการบริหารจัดการทรัพยากรที่ตนมีอยู่ได้อย่างเหมาะสม เพื่อแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

แคนเฟอร์ (Kanfer, 1991) ให้ความหมายว่า การจัดการตนเอง เป็นความเชื่อพื้นฐานของการมีส่วนร่วมของบุคคล มีจุดเน้นที่ความรับผิดชอบของบุคคลที่มีต่อพฤติกรรมของตนเอง ที่จะแก้ปัญหาในสถานการณ์ที่ตนเองเผชิญอยู่ เรียนรู้ทักษะใหม่และการจัดการสิ่งแวดล้อมของตนเอง

บาโรโลมิว และคณะ (Bartholomew et al., 1993) ให้ความหมายว่า การจัดการตนเอง เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล การส่งเสริมความสามารถในการทำกิจกรรมประจำวันต่าง ๆ ให้ได้ตามความสามารถที่จะทำได้ รวมถึงความสามารถใช้วิธีในการเผชิญปัญหา (coping strategies)

จากความหมายสรุปได้ว่า การจัดการ เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยต้องเริ่มจากตนเองเพื่อเรียนรู้ไปพร้อมกับการปฏิบัติส่งเสริมความสามารถในด้านต่างๆ ของชีวิตประจำวัน เช่น กระบวนการคิด การวางแผน การเตรียมการ รวมถึงการจัดการเงินที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

3. แนวคิดแผนชีวิต

การศึกษาเรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดแผนชีวิต ดังนี้

เสรี พงศ์พิศ (2555, หน้า 25-26) กล่าวว่า แผนชีวิต เป็นแผนสำคัญ 4 แผน เป็นแผนที่ต้องเรียนรู้และนำไปปฏิบัติให้เห็นผล จากการปรับวิถีคิด และการจัดระเบียบชีวิตให้เกิดความสมดุล ซึ่งไม่มีใครทำให้ได้นอกจากตัวเอง โดยเริ่มต้นด้วยการทำแผนชีวิต 4 แผน คือ 1) แผนเวลา เป็นแผนที่วางเป้าหมายชีวิตไว้ชัดเจนว่าจะแก้ไขปัญหาต่างๆ ให้ได้ด้วยวิธีการที่ดี มีขั้นตอน มีการจัดระเบียบชีวิตของตนเองใหม่ หาทางลดละเลิกและทำกิจกรรมหลายอย่างที่ไม่เคยทำ แต่ที่ทำได้ เพราะชีวิตมีเป้าหมาย 2) แผนการเงิน คือการทำบัญชีรายรับรายจ่ายครัวเรือนทำให้มองเห็นสภาพที่แท้จริงของตนเอง และนำเอาข้อมูลนั้นมาวิเคราะห์เพื่อจัดระเบียบ และมีการวางแผนการเงินที่ดีกว่า 3) แผนอาชีพ คือวิเคราะห์ในอาชีพของตนเอง มีการวางแผนอาชีพในการลงทุน รายได้จุนเจือครอบครัว เพื่อแก้ไขปัญหาหนี้สิน ลดรายจ่ายเพิ่มรายได้ทำให้มีเงินเหลือเพื่อใช้หนี้ได้ 4) แผนสุขภาพ หมายถึงการรู้จักดูแลตนเองอย่างมีข้อมูล มีความรู้ มีแบบแผน ชีวิตแบบนี้ถึงไม่มีหนี้ก็ไม่มีความสุข การแก้ปัญหาหนี้สินต้องแก้ที่สุขภาพด้วย เพราะโรคภัยไข้เจ็บนอกจากเสียค่ารักษาแล้ว ยังทำให้เสียเวลา เสียการงาน ขาดรายได้และยังทำให้คนอื่นเดือดร้อน

มลิวรรณ ธรรมมาศย์ (ออนไลน์ พศจิกายน 8, 2561) กล่าวว่า การวางแผนเป้าหมายชีวิต หมายถึง การตั้งเป้าหมายชีวิตของบุคคลที่ได้วางแผนไว้ด้วยวิธีการที่เหมาะสมเพื่อนำตนเองไปสู่เป้าหมายของชีวิตในอนาคต เป็นการวางแผนเป้าหมายไว้ว่าจะต้องตั้งตัวสร้างฐานะให้ได้ โดยเรียนให้จบและประกอบอาชีพที่สุจริต ซึ่งการวางแผนเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันไปเพื่อการดำเนินชีวิตมีคุณภาพ ได้แก่ การวางแผนเกี่ยวกับสุขภาพอนามัยการวางแผนเกี่ยวกับการศึกษา การวางแผนเกี่ยวกับอาชีพ เช่น แพทย์ วิศวกร ตำรวจ ทหาร นักธุรกิจ เกษตรกรรม ช่างนา ช่างไร่ เป็นต้น การวางแผนเกี่ยวกับการใช้จ่ายในแต่ละเดือน การวางแผนที่จะปฏิบัติความดี การดำเนินชีวิตให้อยู่ในกรอบศีลธรรม การวางแผนเกี่ยวกับการสร้างครอบครัวในอนาคต เป็นต้น

การวางแผนเป้าหมายชีวิต เป็นสิ่งที่จำเป็นที่บุคคลทุกคนต้องให้ความสำคัญในการรู้จักวางแผนชีวิตของตนเองอย่างมีขั้นตอน มีวิธีการที่เหมาะสมกับสถานะของบุคคล และพยายามดำเนินการโดยปฏิบัติทุกวิถีทางที่จะนำพาชีวิตให้ประสบความสำเร็จ แต่เมื่อดำเนินชีวิตที่มีการวางแผนแล้วเกิดปัญหาและอุปสรรค บุคคลนั้นก็สามารถหาจุดบกพร่องที่เกิดขึ้น แล้วนำมาพิจารณา ทบทวนขั้นตอน เพื่อแก้ไข พัฒนา ปรับปรุงให้ชีวิตของบุคคลมีคุณภาพ และเกิดประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตให้มีความสุข หากทุกชีวิตมีการวางแผนเพื่อเป้าหมายของชีวิต ก็จะส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิต เป้าหมายชีวิตของบุคคลแบ่งได้ 3 ระดับ คือ 1) การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นต้น เป็นการวางแผนตั้งเป้าหมายของชีวิตโดยมุ่งมั่นฝึกฝนตนเอง ให้บรรลุเป้าหมายชีวิตที่จะต้องเรียนให้จบ มีอาชีพ มีฐานะที่ดีให้ได้ ด้วยองค์ประกอบต่างๆ เช่น การประพฤติตนเป็นคนดี และตั้งเป้าหมายว่าจะประกอบอาชีพอะไร เช่น ครู พยาบาล ตำรวจ ทหาร ช่างนา หรืออื่นๆ ก็ได้ ขอให้ เป็นอาชีพที่สุจริต 2) การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นกลาง เป็นการตั้งเป้าหมายของชีวิตว่าต้องพยายามตั้งตัวและสร้างฐานะของตนเอง มีชีวิตคู่ มีชีวิตครอบครัวที่ดี ไม่ย่อท้อ รู้จักการสร้างคุณค่าให้ชีวิตด้วยการขยันตั้งใจทำความดี เอื้ออาทร มีเมตตาต่อผู้อื่น ซึ่งเป็นเป้าหมายชีวิตสูงสุด 3) การวางแผนเป้าหมายชีวิตขั้นสูงสุด เป็นการตั้งเป้าหมายของชีวิตที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตนเอง และบุคคลอื่น คือการตั้งใจดำเนินชีวิตให้ประสบความสำเร็จในการศึกษาแล้วเรียนหน้าที่การงาน ชีวิตครอบครัว และตั้งใจปฏิบัติธรรมโดยการตั้งใจทำความดี หมั่นให้ทาน รักษาศีล ฝึกสมาธิเพื่อให้อิทธิพลแผ่ไปเกิดปัญญา เพื่อรักษาเป้าหมายของชีวิตให้มั่นคงทุกด้าน

สรุปได้ว่า แผนชีวิตเป็นแผนที่มีการ ขั้นตอน กระบวนการ และเครื่องมือ เพื่อไปสู่เป้าหมายนั้นๆ ถ้าทุกคนได้มีการวางแผนเป้าหมายชีวิตแล้ว ก็จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จได้ เป้าหมายเป็นเครื่องมือชี้ทิศทางการเกิดขึ้นในช่วงชีวิตของแต่ละบุคคล ซึ่งแต่ละบุคคลอาจมีเป้าหมายแตกต่างกันขึ้นอยู่กับอาชีพ รายได้ ความรับผิดชอบในครอบครัวแต่ละบุคคล

4. ข้อมูลทั่วไปของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี

การวิจัยเรื่อง การจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภอมัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตด้านพื้นที่ในการวิจัยเฉพาะเขตภายในพื้นที่ หมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภอมัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ตามการแบ่งเขตการปกครองของกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทยซึ่งประกอบด้วยข้อมูล ดังนี้

4.1 ประวัติความเป็นมา

บ้านคลองวัดจุฬามณี เรียกตามชื่อวัดจุฬามณี เป็นวัดเก่าแก่โบราณ มีความสำคัญในประวัติศาสตร์เกี่ยวกับ ราชวงศ์จักรี ฝ่ายราชินิกุล (ตระกูลบางช้าง) ตำบลบางช้างแต่เดิมมีชื่อว่า ตำบลปากง่าม มีเขตบริหาร 12 หมู่ มาเปลี่ยนชื่อเป็นตำบลบางช้างเมื่อปี พ.ศ.2484 ซึ่งมีกำนัน คนแรกชื่อ "ขุนบางช้าง" (ชานี สุกระเสร์ณี) การเปลี่ยนชื่อจากตำบลปากง่ามมาเป็นตำบลบางช้าง เชื่อว่าคงให้สอดคล้องกับราชทินนามของผู้บริหารในสมัยนั้น ซึ่งมีศักดิ์ เป็น "ขุนบางช้าง" วัดจุฬามณี เดิมมีชื่อเรียกว่า "วัดแม่เจ้าทิพย์" ตามประวัติว่า วัดนี้สร้างมาตั้งแต่สมัยพระเจ้าปราสาททอง เมื่อครั้งกรุงศรีอยุธยาเป็นราชธานี ว่ากันว่า ท่านท้าวแก้วผลึก (น้อย) ธิดาคนหนึ่งของท่านพลาย ซึ่งเป็น นายตลาดบางช้าง มีหน้าที่เก็บภาษีอากรขนอนตลาด เป็นผู้สร้างวัดจุฬามณีขึ้น บริเวณด้านหลังวัด เดิม เป็นนิเวศสถานเดิมของสมเด็จพระอมรินทราบรมราชินีในรัชกาลที่ 1 (นาค) และ สมเด็จพระศรีสุริเยนทราบรมราชินี พระบรมราชินีในรัชกาลที่ 2 (บุญรอด) ซึ่งภายหลังถูกไฟไหม้ ครอบครัวย้ายไปตั้งบ้านเรือนอยู่บริเวณวัดอัมพวันเจติยาราม ปัจจุบันเจ้าอาวาสของวัด จุฬามณีคือ พระอาจารย์อัญญา (พระครูโสภิตวิริยาภรณ์ อัญญา ภาททจาโร) น้อยมา

4.2 สภาพทางภูมิศาสตร์ หมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี

สภาพทางภูมิศาสตร์ บ้านคลองวัดจุฬามณี อยู่ในตำบลบางช้างมีเนื้อที่ทั้งหมด 2,745 ไร่ หรือประมาณ 4.39 ตร.กม. จำนวนครัวเรือนของชุมชนหมู่ 9 ณ วันที่สำรวจ บ้านคลองวัดจุฬามณี มี 381ครัวเรือน มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,147 คน ชาย 558 คน หญิง 589 คน(ที่มา : รายงานสถิติจำนวนประชากรและบ้านประจำปี พ.ศ.2560) ปัจจุบันมีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 463 ครัวเรือน มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 1,176 คน ชาย 571 คน หญิง 605 คน (ที่มา : สำนักทะเบียนอำเภอมัมพวา ข้อมูลระหว่าง วันที่ 1 ถึง 28 เมษายน 2564)



ภาพที่ 2.1 แผนที่ชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี หมู่ 9 ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

4.3 อาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ ติดกับ ต.บางพรหม อ.บางคนที จ.สมุทรสงคราม

ทิศใต้ ติดกับ ต.อัมพวา อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

ทิศตะวันออก ติดกับ ต.คลองเจิน, ต.บ้านปรก อ.เมือง และ ต.ท่าคา อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม

ทิศตะวันตก ติดกับ ต.แควอ้อม อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

4.4 สภาพทางสังคม หมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี

ด้านศาสนา มีวัดจุฬามณีเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจของผู้คนในชุมชน

ด้านการศึกษา มีโรงเรียน จำนวน 2 แห่ง ได้แก่

- 1) ศูนย์เด็กเล็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนวัดจุฬามณี (มาลยานุสาวรีย์)
- 2) ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยตำบลบางช้าง

4.5 สภาพทางเศรษฐกิจ หมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี

ด้านการท่องเที่ยว มีที่พัก รีสอร์ท และ โฮมสเตย์ จำนวน 3 แห่ง ได้แก่

- 1) NR Homestay เอ็นอาร์โฮมสเตย์
- 2) พูลอนันต์โฮมสเตย์
- 3) สุขศิริ โฮมสเตย์

กลุ่มวิสาหกิจและสินค้า O TOP ได้แก่

- 1) บ้านเบญจรงค์บางช้างเครื่องปั้นดินเผาศิลาดล

2) กลุ่มอัมพวาผ้าไทย

4.6 สภาพการดำรงชีวิต หมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี

บ้านคลองวัดจุฬามณี หมู่ 9 ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม การบริหารหมู่บ้าน มีนายพนล เหล่าชูชัยสกุล เป็นผู้ใหญ่บ้าน การดำรงชีวิตในปัจจุบัน ประกอบอาชีพ ทำสวน ค้าขาย รับจ้างฯ จากวิถีชีวิตดั้งเดิมของคนหมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี เป็นสังคมเกษตรกรรมที่ทุกคนอาศัยอยู่ร่วมกันเป็นชุมชนในระดับครอบครัว เป็นครอบครัวขยายที่มีคนหลายรุ่นอาศัยอยู่ร่วมกัน คือ รุ่นปู่ย่าตายาย รุ่นพ่อแม่ รุ่นลูก รุ่นหลาน รวมทั้งมีญาติพี่น้องอาศัยอยู่ใกล้ชิดกัน โดยมีศูนย์กลางของชุมชน เช่น วัด พระ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ มีขนบธรรมเนียม ประเพณี การละเล่น และความเชื่อต่าง ๆ เมื่อเวลาผ่านไป สังคมมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงอันเนื่องมาจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น ความคิด ค่านิยม อุดมการณ์ การเมืองการปกครอง และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งมีผลให้วิถีชีวิตมีความแตกต่างกัน และในด้านครอบครัว ครอบครัวมีขนาดเล็กลง โดยมีลักษณะเป็นครอบครัวเดี่ยว สังคมแบบเครือญาติเปลี่ยนไป มีการวางแผนครอบครัวและความเจริญทางการแพทย์ ทำให้ประชากรวัยสูงอายุมีจำนวนมากขึ้น ขณะที่ประชากรวัยเด็กลดลง ความสัมพันธ์แบบเครือญาติลดลง ครอบครัวที่มีการจดทะเบียนหย่าเพิ่มขึ้นทุกปี จากปี พ.ศ. 2559 จำนวนหย่าร้าง 316 คู่ และปี พ.ศ. 2560 จำนวนหย่าร้าง 322 คู่ เป็นต้น (ข้อมูลจาก : ที่ทำการปกครองจังหวัดสมุทรสงคราม ณ เดือนตุลาคม พ.ศ. 2560) ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยภายนอกมากยิ่งขึ้น และเกิดปัญหาสังคมต่าง ๆ ตามมา เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเงินกู้ยืมอกระบบ ปัญหาตั้งเสพติด และปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการแผนชีวิต และการพึ่งตนเอง ดังนี้

กัญย์สินี ปัญญาอภิวังศ์ (2557) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบผสมผสานวิธี เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ศิลปินและ เพื่อศึกษาแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการวิจัยพบว่ามีระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกลุ่มตัวอย่าง โดยรวมอยู่ในระดับมาก การเปรียบเทียบระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง พบว่าเพศระดับชั้นปี กลุ่มการเรียน และเกรดเฉลี่ยที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงโดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้ด้านการมีส่วนร่วมทางสังคม ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการเชื่ออำนาจควบคุมตนเอง และด้านการสนับสนุนทางสังคม สามารถร่วมทำนาระดับทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ ร้อยละ 18.88 แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงพบว่า

นักศึกษาควรมีการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ ครอบครัวต้องหมั่นดูแลและเอาใจใส่ในตัวนักศึกษา สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านต่างๆ และชุมชนควรจัดโครงการที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความสามัคคีภายในชุมชน

กำธร ศรีนัครินทร์ (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การจัดการตนเอง ด้วยการพึ่งตนเอง เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยแผนแม่บทชุมชน ของชุมชนคำสะอาด เทศบาลนครสกลนคร ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบวิธีการในการจัดการตนเองมีการจัดการในระดับครัวเรือน โดยการจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อให้รู้ถึงสภาพทางเศรษฐกิจครัวเรือน หาสาเหตุความเป็นหนี้สินและการแก้ไขโดยวิธีการทำประชาพิชญ์หรือแผนแม่บทชุมชน โดยมีปัจจัยเงื่อนไขการจัดการตนเองที่ส่งเสริมด้วยการพึ่งตนเอง ได้แก่ คน (ในชุมชนและนอกชุมชน) ผู้รู้แต่ละด้าน เช่น จักสาน แปรรูป มาเป็นพลังชุมชนและเครือข่ายชุมชนที่ให้ความสำคัญกับการร่วมมือระหว่างสมาชิกภายในชุมชนและภายนอกได้ทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่องเพื่อจัดการตนเองในชุมชนนำไปสู่การพึ่งตนเอง

สมัย เจริญหอม (2554) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาการจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อการพึ่งพาตนเองของประชาชนหมู่บ้านแย้ ตำบลพันนา อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบบัญชีครัวเรือนที่ทดลองใช้แบบฟอร์มเดิมมีความซับซ้อนหลากหลายและไม่เข้าใจในแบบฟอร์ม การบันทึกบัญชีของบุคคลในครัวเรือนขาดความรู้ ความเข้าใจ ขาดการเรียนรู้การจัดการจัดทำบัญชีครัวเรือน ไม่เห็นความสำคัญ ประโยชน์ของการบันทึกบัญชี จึงทำการพัฒนาแบบฟอร์มการจัดทำบัญชีครัวเรือนที่เหมาะสมมีเนื้อหาเข้าใจง่าย สะดวก ไม่ยุ่งยากในการบันทึกทำให้ชุมชนจัดทำบัญชีเพื่อวิเคราะห์รายรับ รายจ่าย และวิธีการแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างถูกต้อง ดังนั้นการจัดทำบัญชีครัวเรือนทำให้สมาชิกครัวเรือนได้พูดคุย เปิดใจ มีความซื่อสัตย์ต่อกัน โดยให้สัตย์และสัญญาในบางเรื่องที่จะลด ละ เลิก ได้มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน การรู้จักออม และมี

กิจกรรมแก้ไขปัญหาเพื่อพัฒนาตนเอง เกิดการพูดคุย สร้างความสัมพันธ์อันดีให้กับครอบครัว ทำให้ครอบครัวเริ่มเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีซึ่งเป็นหนทางสู่ความปิติสุขของครอบครัวและพึ่งตนเองได้ในที่สุด

กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ และคณะ (2559) ได้ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย วิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมระดับปฏิบัติการ (technical collaborative approach) นี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย ผู้ให้ข้อมูลเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 3 กลุ่ม ได้แก่ 1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 ราย 2) กลุ่มครู จำนวน 3 ราย และ 3) กลุ่มผู้ปกครอง จำนวน 24 ราย ผลการศึกษาพบว่า สามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนารูปแบบฯ ได้ 4 ขั้นตอน โดยใช้ระยะเวลาทั้งสิ้น 26 สัปดาห์ ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การทำความเข้าใจสถานการณ์ ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การสร้างสัมพันธภาพ และความไว้วางใจ (2) การศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ความหมายของแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม” และ (3) การศึกษาประสบการณ์การนำ 3 แนวคิด ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต ขั้นตอนที่ 2 การสร้างความเข้าใจ 3 แนวคิด ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การสร้างความเข้าใจแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” (2) การเรียนรู้ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และ (3) การเชื่อมโยงแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” สู่ “การดูแลสุขภาพองค์รวม” ขั้นตอนที่ 3 การนำแนวคิดสำคัญที่รู้สู่การปฏิบัติจริงเพื่อพัฒนาชีวิต ประกอบด้วย 3 กิจกรรม ได้แก่ (1) การกำหนดเส้นทางชีวิตของตนเอง (2) การส่งเสริมการปฏิบัติจริงและการให้คำ มั่นสัญญา และ (3) การสะท้อนผลการเรียนรู้ และขั้นตอนที่ 4 การประเมินผลการเรียนรู้ ผลที่เกิดขึ้นสามารถสรุปได้ 3 ประการ ได้แก่ (1) สามารถนำแนวคิดที่เรียนรู้ไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิต (2) มีความสามัคคีและการช่วยเหลือเพื่อแม่ และ (3) ส่งเสริมความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจ

6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่องการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผู้วิจัยได้กำหนดรายละเอียดตามระเบียบวิธีวิจัย ดังนี้

รูปแบบในการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบอยู่ในประเภทการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยเชื่อมโยงการแสวงหาความรู้กับการปฏิบัติเข้าด้วยกัน เป็นรูปแบบของการวิจัยที่มุ่งประโยชน์ทางการปฏิบัติ ต้องการเรียนรู้และพัฒนางานโดยอาศัยกระบวนการที่มีระบบและมีหลักฐานเชิงประจักษ์สนับสนุนที่ดี เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อเป็นการจัดการชีวิตสู่การพึ่งตนเอง

วิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย

1. เทคนิคการสำรวจความสนใจการวิจัยเรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ผู้วิจัยได้เข้าร่วมเวทีประชาคมไทยนิยมยั่งยืน ในวันเสาร์ ที่ 26 พฤษภาคม 2561 ได้ประสานกับนายพนพล เหล่าชูชัยสกุล ผู้ใหญ่บ้านหมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี และนายจิรายุ สันโต กำนันตำบลบางช้าง (ปัจจุบันกำนันตำบลบางช้างคือ นางลาวัลย์ พันธุ์คำสิงห์) จึงให้เป็นวาระแทรกในเวทีผู้วิจัยได้แนะนำตัวกับผู้เข้าร่วมเวทีประชาคมไทยนิยมยั่งยืน พร้อมกับเสนอหัวข้องานวิจัยและวัตถุประสงค์ที่จะนำไปสู่การพึ่งตนเอง จากนั้นแจกแบบสำรวจที่มีแบบตอบรับการเข้าร่วมการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง

2. เทคนิคการศึกษาการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน โดยเรียนรู้แผนชีวิต 4 แผน และฝึกปฏิบัติตามคู่มือการทำแผนชีวิต คือแผนเวลา มีการจัดการแผนชีวิตด้านเวลา แผนอาชีพ มีการจัดการแผนชีวิตด้านอาชีพ แผนการเงิน มีการจัดการแผนชีวิตด้านการเงิน แผนสุขภาพ มีการจัดการแผนชีวิตด้านสุขภาพ ในคู่มือการทำแผนชีวิตผู้วิจัยนำคู่มือมาจากการฝึกอบรมหลักสูตร “ผู้นำกองทุนแม่ของแผ่นดิน” เพื่อขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

ของสำนักงานการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชนและได้ปรับใช้ให้เข้ากับคู่มือการเรียนการสอนของวิชาการวางแผนชีวิต สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชนในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (มกราคม 2555) ได้นำเครื่องมือนี้มาใช้ในการฝึกอบรมโครงการต่าง ๆ เช่น โครงการแก้หนี้แก้จน โครงการขับเคลื่อนกระบวนการชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืนด้วยกองทุนแม่ของแผ่นดิน ฯ

3. เทคนิคการประเมินระดับการพึ่งตนเองตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ได้กำหนดใช้การพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS Model โดยมีตัวชี้วัด ระดับบุคคล ประกอบด้วยแนวคิดการพึ่งตนเอง 5 ด้าน คือ 1) การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี (Technological Self-reliance: T) 2) การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ (Economic Self-reliance: E) 3) การพึ่งตนเองทางทรัพยากรธรรมชาติ (Natural Resources Self-reliance: R) 4) การพึ่งตนเองทางจิตใจ (Mental Self-reliance: M) และ 5) การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio-cultural Self-reliance: S) ในส่วนการพึ่งตนเองของชุมชน โดยมีตัวชี้วัด ระดับครอบครัว คือ 1) องค์กรประกอบด้านครอบครัว 2) องค์กรประกอบด้านชุมชน 3) องค์กรประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนโดยแบบประเมินจะแจกเฉพาะบุคคลที่ทำการฝึกปฏิบัติตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน

ประชากรวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างและขนาดตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดประชากรเป้าหมาย และกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนในการกำหนดประชากรเป้าหมาย กลุ่มตัวอย่างและผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังนี้

1. ประชากร

ประชากรในพื้นที่ 381 ครัวเรือน สํารวจในงานวิจัยนี้ จำนวน 100 ครัวเรือน ในเวทีไทยนิยมยั่งยืนของชาวบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภอมโนรมย์ จังหวัดสุพรรณบุรี ในวันที่ 26 พฤษภาคม 2561 และเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญของการตอบแบบสอบถาม

2. กลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาความสนใจประชากร จำนวน 100 ครัวเรือน มีผู้ที่สนใจเข้าศึกษาการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน โดยกรอกแบบตอบรับการเข้าร่วมจากตัวแทนครัวเรือนจำนวน 40 คน โดยผู้วิจัยได้แบ่งการเรียนรู้ภาคทฤษฎีในภาพรวมตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน จากนั้นผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่มีคุณสมบัติ 1) เป็นผู้สมัครใจ 2) มีความพร้อมในการฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ทั้งนี้มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สมัครใจและมีความพร้อมเข้าร่วมฝึกปฏิบัติ จำนวนตัวแทนครัวเรือน

14 คน รวมระยะเวลาเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการจำนวน 12 สัปดาห์ หลังจากครบตามแผนปฏิบัติการจำนวน 12 สัปดาห์ จะทำการประเมินระดับการพึ่งตนเอง โดยแบ่งเป็น 2 ระดับ คือระดับบุคคล โดยใช้การพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS Model โดยมีตัวชี้วัด ดังนี้

- 1) การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี (Technological Self-reliance: T)
 - 2) การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ (Economic Self-reliance: E)
 - 3) การพึ่งตนเองทางทรัพยากรธรรมชาติ (Natural Resources Self-reliance: R)
 - 4) การพึ่งตนเองทางจิตใจ (Mental Self-reliance: M)
 - 5) การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio-cultural Self-reliance: S)
- และการพึ่งตนเองของชุมชน โดยมีตัวชี้วัด ระดับครอบครัว ดังนี้

- 1) องค์ประกอบด้านครอบครัว
 - ครอบครัวมีการวางแผนการผลิต การบริโภค และการถนอมอาหาร
- 2) องค์ประกอบด้านชุมชน
 - ครอบครัวมีความจำเป็นขั้นพื้นฐาน
- 3) องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน
 - ครอบครัวมีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชุมชน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามความสนใจและการตอบรับการเข้าร่วมเรียนรู้การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง โดยมีข้อมูล ชื่อ สกุล เพศ ที่อยู่ ตำแหน่งทางสังคม และแบบตอบรับการเข้าร่วมเรียนรู้การให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน
2. คู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน เพื่อฝึกปฏิบัติด้านการจัดการแผนชีวิตในแผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน แผนสุขภาพ โดยมีเนื้อหา ดังนี้ 1) รูปแบบบันทึกประวัติเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า 2) เส้นทางชีวิต 3) การวางแผนเป้าหมายและแผนชีวิต 4) บัญชีครัวเรือน 5) การวางแผนการใช้เวลาโดยมีปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์
3. การสัมภาษณ์เชิงลึก เพื่อค้นหาข้อมูลเชิงลึกเรื่องที่ต้องการค้นคว้าเฉพาะ และมีแหล่งข้อมูลจำนวนน้อยที่สามารถให้คำตอบได้อย่างชัดเจน

4. แบบประเมินผลการพึ่งตนเอง ได้แก่ 1) ระดับบุคคล มีแนวคิดการพึ่งตนเอง 5 ด้าน ที่เรียกว่า TERMS การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี (Technological Self-reliance: T) การพึ่งตนเองทาง เศรษฐกิจ (Economic Self-reliance: E) การพึ่งตนเองทางทรัพยากรธรรมชาติ (Natural Resources Self-reliance: R) การพึ่งตนเองทางจิตใจ (Mental Self-reliance: M) การพึ่งตนเองทางสังคมและ วัฒนธรรม (Socio-cultural Self-reliance: S) 2) ระดับครอบครัว องค์กรประกอบด้านครอบครัว องค์กรประกอบด้านชุมชน องค์กรประกอบด้านความสัมพันธ์

การสร้างเครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัยเรื่องการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ ดำเนินการสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ดังนี้

1. แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถามความสนใจและการตอบรับการเข้าร่วมเรียนรู้การจัดการ แผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารวรรณกรรมและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการนำมาประยุกต์สร้างแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถาม ทั้งนี้มีการตรวจสอบข้อมูลเนื้อหาโดย ดร.ทวิช บุญธิรัมย์ ก่อนนำไปใช้ในการเก็บข้อมูล

2. คู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ผู้วิจัยได้รับอนุญาตจากสำนักงานการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชนให้นำมาใช้กับงานวิจัย คู่มือนี้มาจากหนังสือ “ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน แนวคิด แนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน ภายใต้ กองทุนแม่ ของแผ่นดิน ได้ปรับให้มีความเหมาะสม นำมาปรับใช้ให้เข้ากับคู่มือการเรียนการสอนของวิชาการ วางเป้าหมายและแผนชีวิต สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชนในหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (มกราคม 2555) คู่มือนี้นำมาใช้ในการฝึกอบรมโครงการต่าง ๆ เช่น โครงการแก้หนี้แก้จน โครงการ ขับเคลื่อนกระบวนการชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืนด้วยกองทุนแม่ของแผ่นดิน ฯ และคู่มือนี้ได้มีการ ตรวจสอบข้อมูลเนื้อหาโดย รศ.ดร.เสรี พงศ์พิศ ดร.สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์ และอาจารย์ศุภกร คุรุการเกษตร

3. แบบประเมินผลการพึ่งตนเอง ผู้วิจัยเลือกเครื่องมือ TERMS Model เพราะมีความสอดคล้อง กับงานวิจัย โดยผู้วิจัยนำแนวคิด TERMS Model มาประยุกต์สร้างแบบประเมินให้เหมาะสมกับตัวชี้วัด ในระดับบุคคลและระดับครอบครัวโดยแบบประเมินนี้มีการตรวจสอบข้อมูลเนื้อหาโดย ดร.ทวิช บุญธิรัมย์ ก่อนนำไปใช้ในการประเมิน

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลโดยดำเนินการจัดเวที การเรียนรู้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่นำคู่มือไปใช้ตามแผน ดังนี้

1. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1 เก็บข้อมูลแบบสอบถามความสนใจและการตอบรับการเข้าร่วมเรียนรู้การจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง รายละเอียดดังตารางที่ 3.1

1.2 เก็บข้อมูลแบบสัมภาษณ์ เป็นการสัมภาษณ์ที่ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์สำหรับคำถามและลำดับขั้นตอนของการสัมภาษณ์ไว้ล่วงหน้า เป็นการพูดคุยสนทนาตามธรรมชาติแต่จะคงคำถามอยู่ในกรอบของงานวิจัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 14 ราย เพื่อนำไปเป็นข้อมูลในการฝึกปฏิบัติขั้นต่อไป รายละเอียดดังตารางที่ 3.1

1.3 ฝึกปฏิบัติคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน เพื่อการจัดการแผนชีวิตในเรื่องเวลา เรื่องอาชีพ เรื่องการเงิน เรื่องสุขภาพ โดยมีเนื้อหา ดังนี้ 1) รูปแบบบันทึกประวัติเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า 2) เส้นทางชีวิต 3) การวางแผนเป้าหมายและแผนชีวิต 4) บัญชีครัวเรือน 5) การวางแผนการใช้เวลาโดยมีปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ รายละเอียดดังตารางที่ 3.1

1.4 แบบประเมินผลการพึ่งตนเอง ผู้วิจัยได้ร่วมกันประเมินผลผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามตัวชี้วัด รายละเอียดดังตารางที่ 3.1

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามความสนใจและการตอบรับ (Attention Statistic Analysis) เป็นการวิเคราะห์ทางสถิติร้อยละมาวิเคราะห์ผล โดยนำข้อมูลมาคัดแยกในส่วนของการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมเรียนรู้การจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง

2.2 การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา แบ่งตามประเด็นต่าง ๆ นำมาสังเคราะห์ร่วมกันเพื่อตอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา แบ่งประเด็นตามหัวข้อแผนชีวิต 4 แผน นำเสนอโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (descriptive analysis)

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินผลการพึ่งตนเอง (Statistic Analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูล แนวคิด TERMS Model โดยมีตัวชี้วัดการพึ่งตนเองระดับบุคคล ดังนี้

1) การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี (Technological Self-reliance: T) ประกอบด้วย

1.1 รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการ

1.2 พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้านของเราให้เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น

2) การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ (Economic Self-reliance: E) ประกอบด้วย

2.1 มีการทำบัญชีรับ-จ่าย และการใช้เงินให้เหมาะสม

2.2 มีความต้องการด้านปัจจัยสี่ที่เหมาะสม คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัย

อาศัย

3) การพึ่งตนเองทางทรัพยากรธรรมชาติ (Natural Resources Self-reliance: R) ประกอบด้วย

ประกอบด้วย

3.1 มีการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด

3.2 มีการนำกลับมาใช้ซ้ำ เช่น ถูกระดาก กระจาดย่นน้ำเต้า เป็นต้น

4) การพึ่งตนเองทางจิตใจ (Mental Self-reliance: M) ประกอบด้วย

4.1 มีจิตใจที่เข้มแข็ง

4.2 มีจิตสำนึกที่ดี

5) การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio-cultural Self-reliance: S) ประกอบด้วย

5.1 ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

5.2 สร้างเครือข่าย

และการพึ่งตนเองของชุมชน โดยมีตัวชี้วัด ระดับครอบครัว ดังนี้

1) องค์กรประกอบด้วยครอบครัว

1.1 ครอบครัวมีการวางแผนการผลิต ประกอบด้วย การทำบัญชีครัวเรือน

1.2 ครอบครัวมีการวางแผนการบริโภค ประกอบด้วย การวางแผนการใช้เงิน

1.3 ครอบครัวมีการถนอมอาหาร ประกอบด้วย นำอาหาร ผัก ผลไม้มาแปรรูป ปลูก

ผักกินเอง

2) องค์กรประกอบด้วยชุมชน

2.1 ครัวเรือนมีความจำเป็นขั้นพื้นฐาน ประกอบด้วย สุขภาพดี หรือการดูแลสุขภาพ

2.2 ครัวเรือนมีสภาพแวดล้อม คือ ที่อยู่ น้ำใช้ มีความปลอดภัย

2.3 ครัวเรือนมีการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2.4 ครัวเรือนมีงานทำและมีรายได้

2.5 ครัวเรือนมีค่านิยม คือ ไม่ดื่ม ไม่สูบบุหรี่

2.6 ครัวเรือนมีผู้พิการ ผู้สูงอายุได้รับการดูแล

3) องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน

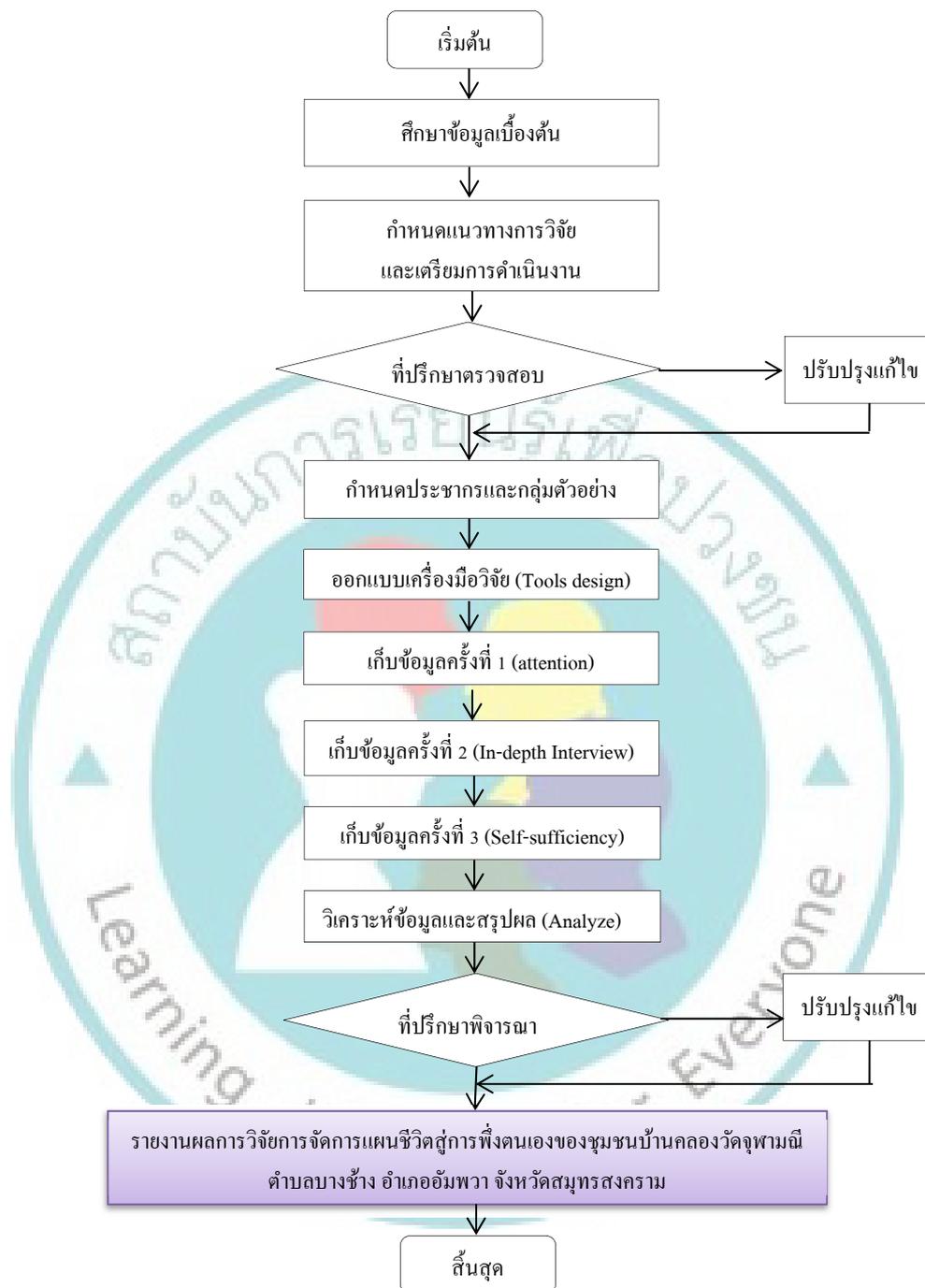
3.1 คริวเรือนมีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชุมชน ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในชุมชน

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีการแปลผลจากค่าเฉลี่ย ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึง	ระดับการพึ่งตนเอง	ระดับมากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50	หมายถึง	ระดับการพึ่งตนเอง	ระดับมาก
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50	หมายถึง	ระดับการพึ่งตนเอง	ระดับปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50	หมายถึง	ระดับการพึ่งตนเอง	ระดับน้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง	ระดับการพึ่งตนเอง	ระดับน้อยที่สุด

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัย เรื่องการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ดำเนินการศึกษาระดับสำคัญ ประกอบด้วย ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือการวิจัย วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลการจัดทำข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และการสรุปผลการศึกษาวิจัย ดังรายละเอียดในภาพที่ 3.1 (หน้า 28)



ภาพที่ 3.1 แสดงขั้นตอนการดำเนินการศึกษาวิจัย

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย

ตั้งแต่เดือนเมษายน พ.ศ. 2561 ถึง เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2561

ตารางที่ 3.1 แผนปฏิบัติงานการวิจัย การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง

ที่	กิจกรรม/ วิธีการปฏิบัติงาน	กำหนดเวลา	ผลการปฏิบัติงาน		
			บวก	ลบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ประสานผู้นำชุมชน ▪ เตรียมการ ดำเนินงาน สร้างและตรวจสอบเครื่องมือ แบบสอบถาม คู่มือการทำแผนชีวิต แบบสัมภาษณ์แบบประเมินและ ข้อมูลทุติยภูมิ	1-30 เมษายน 2561			
2	ประชาสัมพันธ์เพื่อเก็บข้อมูล แบบสอบถามความสนใจและการ ตอบรับเข้าร่วมเรียนรู้การจัดการ แผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ในเวที ประชาคมไทยยั่งยืน ประชากร เป้าหมาย 100ครัวเรือน	26 พฤษภาคม 2561 เวลา 9.00น. ณ ศาลาไบบูลู วัดจุฬามณี			
3	จากการตอบรับเข้าร่วมเวทีการให้ ความรู้ในภาพรวมของการจัดการ แผนชีวิต สู่การพึ่งตนเอง จำนวน 40 ราย โดยมีกิจกรรมดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> ▪ รับชม power point แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชนแจกคู่มือ การทำแผนชีวิต4แผน โดยในคู่มือ มีกิจกรรมดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> ▪ กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้เส้นทาง 	สัปดาห์ที่ 1 วันที่ 2 มิถุนายน 2561 เวลา 9.00น. ห้องประชุม อบต.บางช้าง			

ที่	กิจกรรม/ วิธีการปฏิบัติงาน	กำหนดเวลา	ผลการปฏิบัติงาน		
			บวก	ลบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
	<p>ชีวิตของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้เป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง ▪ กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้บัญชีรายรับ-รายจ่ายหรือบัญชีครัวเรือน ▪ กิจกรรมที่ 4 เรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ 				
4	<p>สัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) โดยการสัมภาษณ์ตัวแทนครัวเรือน 14 คน ไม่มีการกำหนดกฎเกณฑ์สำหรับคำถามมีเพียงแต่ร่างหัวข้อการสัมภาษณ์โดยลำดับขั้นตอนของการสัมภาษณ์ เป็นการพูดคุยสนทนาตามธรรมชาติตัวต่อตัว แต่จะคงคำถามอยู่ในกรอบของงานวิจัย</p>	<p>สัปดาห์ที่ 2 (วันที่ 16,23,30 มิ.ย.2561)</p>			
5	<p>จากผู้สมัครใจเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการทำแผนชีวิต 4 แผน ตัวแทนครัวเรือน 14 คน ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน สัปดาห์นี้ให้กลุ่มเป้าหมายสำรวจตนเองโดยการบันทึกประวัติและเส้นทางชีวิตของตนเอง</p>	<p>สัปดาห์ที่ 3 (วันที่ 07 ก.ค. 2561) ณ กศน.ตำบล บางช้าง</p>			
6	<p>เมื่อสำรวจตนเองในสัปดาห์ก่อนนำเสนอเส้นทางชีวิตพร้อมพูดคุยแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน จากนั้น</p>	<p>สัปดาห์ที่ 4 (วันที่ 14 ก.ค. 2561) ณ บ้านผู้วิจัย</p>			

ที่	กิจกรรม/ วิธีการปฏิบัติงาน	กำหนดเวลา	ผลการปฏิบัติงาน		
			บวก	ลบ	แนวทางการแก้ไขปัญหา
	นัดหมายการเรียนรู้การขายของออนไลน์ในวันที่ 21 ก.ค.2561				
7	การเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีสื่อต่างๆ เช่น facebook Line Instagram เพื่อนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันเช่นการขายของออนไลน์	สัปดาห์ที่ 5 (วันที่ 21 ก.ค. 2561) ณ บ้านผู้วิจัย			
8	นำเสนอข้อมูลการวางแผนเป้าหมายและแนวทางการจัดการแผนชีวิตของตนเองและทบทวนสิ่งที่ตนเองไปดำเนินการมา โดยหาสาเหตุของปัญหา เป้าหมายและวิธีการพัฒนาในแผนที่ตนเองเลือก	สัปดาห์ที่ 6 (วันที่ 29 ก.ค. 2561)			
9	ติดตามความก้าวหน้าวิธีปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม จากตัวแทนครัวเรือน 14 คน	สัปดาห์ที่ 7 (วันที่ 5,19,26 ส.ค.2561)			
10	กิจกรรมผู้ร่วมการเข้าเยี่ยมบ้านของกลผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับการฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง	สัปดาห์ที่ 8 (วันที่ 2,9,16,23 ก.ย. 2561)			
11	สรุปผล พุดคุยและดำเนินงานตามแผนต่อเนื่อง	สัปดาห์ที่ 9และ 10 (วันที่7,14,21,28 ต.ค.2561)			
12	ประเมินผลการพึ่งตนเอง โดยใช้แนวคิด TERMS Model มีตัวชี้วัดการพึ่งตนเองระดับบุคคล คือ 1) การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี 2)	สัปดาห์ที่ 11 และ 12 (วันที่4,11,18,25 พ.ย.2561)			

การนำเสนอข้อมูล

ดำเนินการจัดเวทีการเรียนรู้ในชุมชน ดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้มาแยกแยะ จัดหมวดหมู่ และวิเคราะห์เชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล
2. นำข้อมูลที่ได้จากคำตอบงานวิจัยมาอภิปรายผลใช้หลักการที่สอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. เขียนข้อเสนอแนะการนำงานวิจัยไปดำเนินการ และข้อเสนอแนะการทำวิจัยที่อาจเป็น การวิจัยต่อเนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ หรืองานวิจัยในครั้งนี้อาจมีเรื่องน่าสนใจต้องทำวิจัยต่อ

การนำเสนอผลการวิจัย

ดำเนินการนำเสนอผลการวิจัย ดังนี้

1. ผู้วิจัยจัดทำผลการวิจัยเสนอต่อกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
2. ผู้วิจัยจัดทำวิทยานิพนธ์เสนอต่อคณะกรรมการบัณฑิตศึกษา และคณะกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
3. ผู้วิจัยจัดทำผลการศึกษเป็นบทความวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการพิจารณาบทความ ทางวิชาการเพื่อตีพิมพ์ในวารสารเศรษฐกิจสร้างสรรค์ นวัตกรรมชุมชนท้องถิ่น สถาบันการเรียนรู้ เพื่อปวงชน

บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัย การวิเคราะห์ข้อมูลตามประเด็นวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสนใจในการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
2. เพื่อศึกษาการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม
3. เพื่อประเมินระดับการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

1. เพื่อศึกษาความสนใจในการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม



ภาพที่ 4.1 ศึกษาความสนใจในเวทีประชาคมไทยนิยมยั่งยืน

ผู้วิจัยได้เข้าร่วมเวทีประชาคมไทยนิยมยั่งยืน หมู่ 9 บ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ในวันเสาร์ ที่ 26 พฤษภาคม 2561 ณ ศาลาใบบุญ วัดจุฬามณี

โดยมีประชากรผู้เข้าร่วมจำนวน 100 คน และเป็นผู้ให้ข้อมูลสำคัญของการตอบแบบสอบถาม ความสนใจและการตอบรับ ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 100 คน สรุปข้อมูลแบบตอบรับ ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนผู้ที่สนใจและไม่สนใจเข้าร่วมการจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง

(n = 100)

ตารางที่	ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
	สนใจ	ไม่สนใจ		
1. ความสนใจเข้าร่วม	สนใจ		40	40
	ไม่สนใจ		60	60
2. เพศ	ชาย		42	42
	หญิง		58	58
3. ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา		40	40
	มัธยมศึกษาตอนต้น		42	42
	มัธยมศึกษาตอนปลาย		9	9
	ปริญญาตรี		9	9
4. สถานภาพการสมรส	โสด		47	47
	แต่งงาน		34	34
	หย่า		12	12
	ม่าย		7	7
5. บุตร	มีบุตร		66	66
	ไม่มีบุตร		34	34
6. อาชีพ	รับจ้าง		61	61
	เกษตรกร		5	5
	ค้าขาย		13	13
	รับราชการ		5	5
	อื่นๆ		16	16
7. จำนวนที่ดิน	เช่า		11	11
	ถือครองตนเอง		21	21
	ไม่มี		68	68

ตารางที่ 4.1 จำนวนผู้ที่สนใจและไม่สนใจเข้าร่วมการจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง (ต่อ)

(n = 100)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
8.รายได้	1,000 -5,000บาท	45	45
	5,001 – 10,000บาท	32	32
	10,001 – 15,000บาท	11	11
	15,001 – 20,000บาท	7	7
	20,001 – 25,000บาท	1	1
	อื่นๆ	4	4
9.รายได้เสริม	มี	4	4
	ไม่มี	96	96
10.ออมเงิน	ฝากธนาคาร	43	43
	สลากออมสิน	4	4
	เล่นหุ้น	1	1
	อื่น	4	4
	ไม่มี	48	48
11.หนี้สิน	ร้านค้า	3	3
	เพื่อนบ้าน	4	4
	ญาติ	22	22
	ธนาคาร ช.ก.ส.	6	6
	ธนาคารอื่นๆ	24	24
	อื่นๆ	5	5
	ไม่มี	36	36
12.วางแผนปลดหนี้	มี	38	38
	ไม่มี	62	62
13.มีโรคประจำตัว	มี	33	33
	ไม่มี	67	67

ตารางที่ 4.1 จำนวนผู้ที่สนใจและไม่สนใจเข้าร่วมการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง (ต่อ)

(n = 100)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
14.ตรวจสอบภาพประจำปี	ตรวจ	50	50
	ไม่ตรวจ	50	50
15.ออกกำลังกาย	ออก	39	39
	ไม่ออก	61	61
16.ทานอาหารครบมื้อ	ครบ	79	79
	ไม่ครบ	16	16
	บางครั้ง	5	5
17.ทานอาหารครบหมู่	ครบ	27	27
	ไม่ครบ	35	35
	บางครั้ง	38	38
18.สูบบุหรี่	ประจำ	9	9
	บางครั้ง	11	11
	ไม่เคย	80	80
19.ดื่มแอลกอฮอล์	ประจำ	8	8
	บางครั้ง	29	29
	ไม่เคย	63	63
20.ปลูกผักทานเอง	ประจำ	15	15
	บางครั้ง	34	34
	ไม่เคย	51	51

จากตารางที่ 4.1 สรุปได้ ดังนี้

ข้อมูลบุคคลผู้ที่สนใจและไม่สนใจเข้าร่วมการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชน บ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 100 คน ดังนี้

1. มีผู้ที่สนใจเข้าร่วม จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ไม่สนใจเข้าร่วม จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 60
2. มีเพศชาย จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 42 เพศหญิง จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 58
3. มีระดับการศึกษา ระดับประถมศึกษา จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 40 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 42 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9 ระดับปริญญาตรี จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9
4. สถานภาพ โสด จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 47 สถานภาพแต่งงาน จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 34 สถานภาพหย่าร้าง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 12 สถานภาพม่าย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 7
5. มีบุตร จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 66 ไม่มีบุตร จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 34
6. อาชีพรับจ้าง จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 61 อาชีพค้าขาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 13 อาชีพเกษตรกร จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5 อาชีพข้าราชการ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5 อาชีพอื่น ๆ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16 แบ่งเป็นเลี้ยงหลาน จำนวน 2 คน เจ้าของกิจการ จำนวน 4 คน นักเรียน จำนวน 10 คน
7. มีจำนวนที่ดินถือครองเป็นของตนเอง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 21 เช่าที่ดิน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11 ไม่มีที่ดินเป็นของตนเอง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 68
8. มีรายได้เฉลี่ยที่ 1,000 -5,000บาท จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 45 รายได้เฉลี่ยที่ 5,001-10,000 บาท จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 32 รายได้เฉลี่ยที่ 10,001- 15,000บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11 รายได้เฉลี่ยที่ 15,001- 20,000บาท จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7 รายได้เฉลี่ยที่ 20,001-25,000บาท จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1 รายได้เฉลี่ยอื่น ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4 แบ่งเป็น ไม่ตอบข้อมูล จำนวน 2 คน รายได้ไม่ถึง จำนวน 2 คน
9. ไม่มีรายได้เสริม จำนวน 96 คนคิดเป็นร้อยละ 96 มีรายได้เสริม จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4
10. ไม่มีการออมเงิน จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 48 ออมแบบฝากธนาคาร จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 43 ออมแบบสลากออมสิน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4 ออมแบบเล่นหุ้น จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1 ออมแบบอื่น ๆ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4 แบ่งเป็นการเล่นแชร์ จำนวน 3 คน ฝากสหกรณ์เครดิตยูเนียน จำนวน 1 คน

11. ไม่มีหนี้สิน จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 36 มีหนี้สินจากธนาคารอื่น ๆ จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 24 หนี้สินจากญาติพี่น้อง จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 22 หนี้สินจากธนาคาร ธ.ก.ส. จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6 หนี้สินจากเพื่อนบ้าน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4 หนี้สินจากร้านค้า จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3 หนี้สินจากอื่นๆ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5 แบ่งเป็น ไม่ตอบข้อมูล จำนวน 5 คน

12. มีการวางแผนปลดหนี้ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 38 ไม่มีการวางแผนปลดหนี้ จำนวน 62 คน คิดเป็นร้อยละ 62

13. มีการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และไม่ได้มีการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 50

14. มีโรคประจำตัว จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 33 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 67 (ไม่ตรวจสุขภาพจึงตอบว่าไม่มีโรคประจำตัว)

15. ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 61 ออกกำลังกาย จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 39

16. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 79 รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 16 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อบางครั้ง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5

17. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 27 รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 35 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่บางครั้ง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 38

18. มีการสูบบุหรี่เป็นประจำ จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9 มีการสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11 ไม่ได้สูบบุหรี่ จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 80

19. มีการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8 มีการดื่มแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 29 ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 63

20. มีการปลูกผักทานเองเป็นประจำ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 15 มีการปลูกผักทานเองเป็นบางครั้ง จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 34 และไม่เคยปลูกผักทานเอง จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 51

2. เพื่อศึกษาการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

จากข้อมูลผู้ที่สนใจในการตอบรับการเข้าร่วมกิจกรรมแบบสมัครใจ จำนวน 40 คน เพื่อร่วมเวทีการถ่ายทอดการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิต ผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4แผน โดยมีข้อมูลทั่วไปของผู้ที่สนใจ ดังตารางนี้

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจร่วมเวทีการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน

(n=40)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	15	37.5
	หญิง	25	62.5
2.ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	15	37.5
	มัธยมศึกษาตอนต้น	18	45
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	3	7.5
	ปริญญาตรี	4	10
3.สถานภาพการสมรส	โสด	20	50
	แต่งงาน	12	30
	หย่า	6	15
	ม่าย	2	5
4.บุตร	มีบุตร	25	62.5
	ไม่มีบุตร	15	37.5
5.อาชีพ	รับจ้าง	23	57.5
	เกษตรกร	2	5
	ค้าขาย	5	12.5
	รับราชการ	2	5
	อื่นๆ	8	20

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจร่วมเวทีการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิต
ผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน (ต่อ)

(n=40)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
6.จำนวนที่ดิน	ถือครองตนเอง	8	20
	ไม่มี	32	80
7.รายได้	1,000 -5,000บาท	23	57.5
	5,001 – 10,000บาท	13	32.5
	15,001 – 20,000บาท	2	5
	อื่นๆ	2	5
8.รายได้เสริม	มี	3	7.5
	ไม่มี	37	92.5
9.ออมเงิน	ฝากธนาคาร	15	37.5
	สลากออมสิน	1	2.5
	อื่น	3	7.5
	ไม่มี	21	52.5
10.หนี้สิน	ร้านค้า	2	5
	เพื่อนบ้าน	2	5
	ญาติ	8	20
	ธนาคาร ธ.ก.ส.	2	5
	ธนาคารอื่นๆ	10	25
	อื่นๆ	1	2.5
	ไม่มี	15	37.5
11.วางแผนปลดหนี้	มี	19	47.5
	ไม่มี	21	52.5
12.มีโรคประจำตัว	มี	14	35
	ไม่มี	26	65

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจร่วมเวทีการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการ
แผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน (ต่อ)

(n=40)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
13.ตรวจสอบสุขภาพประจำปี	ตรวจ	21	52.5
	ไม่ตรวจ	19	47.5
14.ออกกำลังกาย	ออก	17	42.5
	ไม่ออก	23	57.5
15.ทานอาหารครบมื้อ	ครบ	29	72.5
	ไม่ครบ	8	20
	บางครั้ง	3	7.5
16.ทานอาหารครบหมู่	ครบ	10	25
	ไม่ครบ	17	42.5
	บางครั้ง	13	32.5
17.สูบบุหรี่	ประจำ	4	10
	บางครั้ง	2	5
	ไม่เคย	34	85
18.ดื่มแอลกอฮอล์	ประจำ	2	5
	บางครั้ง	11	27.5
	ไม่เคย	27	67.5
19.ปลูกผักทานเอง	ประจำ	11	27.5
	บางครั้ง	12	30
	ไม่เคย	17	42.5

จากตารางที่ 4.2 สรุปได้ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของบุคคลที่สนใจเข้าร่วมร่วมเวทีการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 40 คน ดังนี้

1. มีเพศชายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 เพศหญิงจำนวน 25 คน คิดเป็น ร้อยละ 62.5
2. มีการศึกษา ระดับประถมศึกษา จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 45 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ระดับปริญญาตรี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10
3. สถานภาพโสด จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 50 สถานภาพแต่งงาน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30 สถานภาพหย่าร้าง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 15 สถานภาพม่าย จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5
4. มีบุตรจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 ไม่มีบุตร จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5
5. มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 อาชีพค้าขายจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 อาชีพเกษตรกร จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 อาชีพรับราชการ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 อาชีพอื่น ๆ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20 แบ่งเป็นเลี้ยงหลาน จำนวน 2 คน เจ้าของกิจการ จำนวน 2 คน นักเรียน จำนวน 4 คน
6. มีจำนวนที่ดินถือครองเป็นของตนเอง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20 ไม่มีที่ดินเป็นของตนเอง จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 80
7. มีรายได้เฉลี่ยที่ 1,000 -5,000บาท จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 รายได้เฉลี่ยที่ 5,001 – 10,000บาท จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5 รายได้เฉลี่ยที่ 15,001 – 20,000บาท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 รายได้เฉลี่ยอื่นๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 แบ่งเป็น รายได้ไม่ถึง จำนวน 2 คน
8. มีรายได้เสริม จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 ไม่มีรายได้เสริม จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 92.5
9. ไม่มีการออมเงิน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 ออมแบบฝากธนาคาร จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 ออมแบบสลากออมสิน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 ออมแบบอื่น ๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5 แบ่งเป็นการเล่นแชร์ จำนวน 2 คน ฝากสหกรณ์เครดิตยูเนียน จำนวน 1 คน
10. ไม่มีหนี้สิน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5 หนี้สินจากธนาคารอื่น ๆ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25 หนี้สินจากญาติพี่น้อง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20 หนี้สินจากธนาคาร ธ.ก.ส. จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 หนี้สินจากเพื่อนบ้านจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 หนี้สิน

จากร้านค้า จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 หนึ่งในจากอื่น ๆ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 แบ่งเป็น ไม่ตอบข้อมูล จำนวน 1 คน

11. มีการวางแผนปลดหนี้ จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5 ไม่มีการวางแผนปลดหนี้ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 12. มีการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 52.5 และไม่ได้มีการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 47.5

13. มีโรคประจำตัว จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 35 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 65 (บางรายไม่ตรวจสุขภาพจึงตอบว่าไม่มีโรคประจำตัว)

14. ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 ออกกำลังกาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

15. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 72.5 รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 20 รับประทานอาหารครบ 3 มื้อบางครั้ง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 7.5

16. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 25 รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่บางครั้ง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 32.5

17. มีการสูบบุหรี่เป็นประจำ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 10 มีการสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 ไม่ได้สูบบุหรี่ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 85

18. มีการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 5 มีการดื่มแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 67.5

19. มีการปลูกผักทานเองเป็นประจำ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 27.5 มีการปลูกผักทานเองเป็นบางครั้ง จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 30 และไม่เคยปลูกผักทานเอง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5

โดยผู้วิจัยมีกิจกรรมให้ผู้เข้าร่วม จำนวน 40 คน ได้รับชม power point แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน และแจกคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน โดยในคู่มือประกอบด้วย

กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้เส้นทางชีวิต ของตนเอง : ผู้วิจัยได้อธิบายถึงวิธีการเขียนบันทึกในกลุ่มการทำแผน โดยเริ่มจากแบบบันทึกประวัติ ของตนเองให้รู้จักตนเองก่อน ต่อด้วยเส้นทางชีวิตในการเขียนคือ ปีพ.ศ. ที่มีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรามีความสุขในเหตุการณ์นั้นๆ และอะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรามีความทุกข์ในเหตุการณ์นั้นๆ และเหตุการณ์นั้นมีผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตในด้านใด เราได้เรียนรู้อะไรกับเหตุการณ์นั้น กิจกรรมนี้ผู้เรียนจะพบว่า

เหตุการณ์ต่างๆ ในอดีตของตนเองที่ผ่านมา เราผ่านเรื่องราวนั้นมาได้อย่างไร แล้วสิ่งเหล่านี้ในอดีตก็จะสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตัวเราเองว่าในปัจจุบันถ้าเราเกิดเหตุการณ์ใหม่ๆ หรือเหตุการณ์เดิม ๆ เราจะต้องปรับปรุงแก้ไขปัญหาอย่างไร

กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้เป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง : เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เขียนและทราบเส้นทางชีวิตและรู้จักตนเองแล้ว ผู้วิจัยจึงแนะนำให้เขียนเป้าหมายชีวิต โดยให้เขียนแยกเป็นแผน เช่น แผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ โดยเขียนสาเหตุของปัญหา เป้าหมาย วิธีการพัฒนา เขียนเพื่อให้ตัวเองอ่านรู้เรื่องและเข้าใจเป็นหลักว่าเราวางเป้าหมายเพื่อชีวิตของเราเองที่เราเขียนนี้มาจากแรงบันดาลใจของเราไม่ใช่เพื่อความพอใจของคนอ่าน และสิ่งสำคัญที่สุดต้องบันทึก ทบทวนและปรับปรุงอยู่เสมอ ผู้เขียนจะพบว่าในแผนชีวิต 4 แผนที่ได้เขียนไป เราจะมีปัญหา ในแผนไหนมากที่สุด เพื่อจะได้หาแนวทางการวางเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเองต่อไป

กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้ บัญชีรายรับ-รายจ่ายตนเองและบัญชีครัวเรือน : บัญชีรายรับ-รายจ่ายของงานวิจัยการจัดการแผนชีวิตนี้ คือ รายรับ - เงินออม-รายจ่าย เพราะอย่างน้อยเรายังมีเงินออมในแต่ละเดือน ผู้วิจัยจึงสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้เรียนรู้แล้วและได้ฝึกปฏิบัติ จะพบว่า การจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในการควบคุมรายรับ เงินออม และรายจ่าย เพื่อรู้ว่าในแต่ละเดือนเราเสียเงินไปกับสิ่งไหน มีความจำเป็นหรือไม่ เรามีเงินออมไว้เป็นสวัสดิการของชีวิตตนเองและครอบครัวทำไร ที่สำคัญเราสามารถจัดการหนี้สินในแต่ละเดือนได้

กิจกรรมที่ 4 เรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ : การเขียนปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ คือการเขียนเป้าหมายที่ต้องการบรรลุในสัปดาห์นี้ วันอะไร เวลาไหน มีกิจกรรมที่จะทำในเรื่องของ ตนเอง เรื่องครอบครัว เรื่องอาชีพ เรื่องสังคม และเรื่องอื่น ๆ เมื่อได้ลงมือเขียนและปฏิบัติตามปฏิทินเวลา จะพบว่าการวางแผนการใช้เวลาเป็นการจัดการชีวิต คือ ในแต่ละปี แต่ละสัปดาห์ แต่ละวัน แต่ละชั่วโมง หากเราจัดการเวลาของเราได้ถูกต้องเหมาะสม ผลที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราก็จะดีไปด้วย ข้อคิดในการวางแผนการใช้เวลาในชีวิตของคน เราใช้เวลากับสิ่งที่ สำคัญอย่างเร่งด่วน สำคัญอย่างไม่เร่งด่วน ไม่สำคัญอย่างเร่งด่วน และไม่สำคัญไม่เร่งด่วน หากใช้เวลากับสิ่งที่สำคัญเร่งด่วนกับสำคัญอย่างไม่เร่งด่วน คนๆ นั้นก็จะจัดการเวลาเป็น และองค์ประกอบที่มีส่วนสำคัญในการดำเนินชีวิต เมื่อเรา มีเวลาว่าง เราต้องใช้เวลาว่างให้เกิดรายได้และเกิดประโยชน์สูงสุด



ภาพที่ 4.2 การจัดการแผนชีวิต ผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน

ผู้เข้าร่วม 40 คน รับชม power point แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน

จากภาพที่ 4.2 เมื่อได้รับชม power point แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน และฟังบรรยายในภาพรวมกิจกรรมทั้ง 4 ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน มีผู้ตัดสินใจที่จะเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการ แบบสมัครใจ จำนวน 14 ราย ในการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเองเพื่อมาปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง สรุปมีข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการ ดังนี้

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจการฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน

(n=14)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1.เพศ	ชาย	3
	หญิง	11
2.ระดับการศึกษา	ประถมศึกษา	7
	มัธยมศึกษาตอนต้น	4
	มัธยมศึกษาตอนปลาย	1
	ปริญญาตรี	2

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจการฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต (ต่อ)

(n=14)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
3.สถานภาพการสมรส	โสด	7	50
	แต่งงาน	4	28.57
	หย่า	3	21.43
4.บุตร	มีบุตร	7	50
	ไม่มีบุตร	7	50
5.อาชีพ	รับจ้าง	6	42.86
	ค้าขาย	1	7.14
	รับราชการ	1	7.14
	อื่นๆ	6	42.86
6.จำนวนที่ดิน	ถือครองตนเอง	3	21.43
	ไม่มี	11	78.57
7.รายได้	1,000 -5,000บาท	8	57.14
	5,001 – 10,000บาท	2	14.29
	15,001 – 20,000บาท	2	14.29
	อื่นๆ	2	14.29
8.รายได้เสริม	มี	2	14.29
	ไม่มี	12	85.71
9.ออมเงิน	ฝากธนาคาร	4	28.57
	อื่น	2	14.29
	ไม่มี	8	57.14
10.หนี้สิน	ร้านค้า	1	7.14
	เพื่อนบ้าน	2	14.29
	ญาติ	3	21.43
	ธนาคาร ธ.ก.ส.	1	7.14
	ธนาคารอื่นๆ	3	21.43
	ไม่มี	4	28.57

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจการฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต (ต่อ)

(n=14)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
11.วางแผนปลดหนี้	มี	8	57.14
	ไม่มี	6	42.86
12.มีโรคประจำตัว	มี	6	42.86
	ไม่มี	8	57.14
13.ตรวจสุขภาพประจำปี	ตรวจ	6	42.86
	ไม่ตรวจ	8	57.14
14.ออกกำลังกาย	ออก	4	42.5
	ไม่ออก	10	57.5
15.ทานอาหารครบ3มื้อ	ครบ	11	78.57
	ไม่ครบ	3	21.43
16.ทานอาหารครบ5หมู่	ครบ	3	21.43
	ไม่ครบ	6	42.86
	บางครั้ง	5	35.71
17.สูบบุหรี่	บางครั้ง	1	7.14
	ไม่เคย	13	92.86
18.ดื่มแอลกอฮอล์	บางครั้ง	4	42.5
	ไม่เคย	10	57.5
19.ปลูกผักทานเอง	ประจำ	2	14.29
	บางครั้ง	5	35.71
	ไม่เคย	7	50

จากตารางที่ 4.3 สรุปได้ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้สมัครใจการฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ผลการวิเคราะห์พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 14 คน ดังนี้

1. มีเพศชายจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43 เพศหญิงจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 78.57
2. มีการศึกษา ระดับประถมศึกษา จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 ระดับปริญญาตรี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29
3. มีสถานภาพโสด จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 50 สถานภาพแต่งงาน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 สถานภาพหย่าร้าง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43
4. มีบุตรจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ไม่มีบุตร จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 50
5. มีอาชีพรับจ้าง จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 อาชีพค้าขายจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 อาชีพรับราชการ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 อาชีพอื่น ๆ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 แบ่งเป็นเลี้ยงหลาน จำนวน 1 คน เจ้าของกิจการ จำนวน 2 คน นักเรียน จำนวน 3 คน
6. มีจำนวนที่ดินถือครองเป็นของตนเอง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43 ไม่มีที่ดินเป็นของตนเอง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 78.57
7. มีรายได้เฉลี่ยที่ 1,000 -5,000บาท จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14 รายได้เฉลี่ยที่ 5,001 – 10,000บาท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 รายได้เฉลี่ยที่ 15,001 – 20,000บาท จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 รายได้เฉลี่ยอื่นๆ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 แบ่งเป็น รายได้ไม่ถึงจำนวน 2 คน
8. มีรายได้เสริม จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 ไม่มีรายได้เสริม จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 85.71
9. ไม่มีการออมเงิน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14 ออมแบบฝากธนาคาร จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ออมแบบอื่นๆจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 แบ่งเป็นการเล่นแชร์ จำนวน 1 คน ฝากสหกรณ์เครดิตยูเนียน จำนวน 1 คน
10. ไม่มีหนี้สิน จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 หนี้สินจากธนาคารอื่นๆ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43 หนี้สินจากญาติพี่น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43 หนี้สินจากเพื่อนบ้านจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 หนี้สินจากธนาคาร ธ.ก.ส. จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 หนี้สินจากร้านค้า จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14

11. มีการวางแผนปลดหนี้ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14 ไม่มีการวางแผนปลดหนี้ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86
12. ได้มีการตรวจสอบสุขภาพประจำปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 และไม่ได้มีการตรวจสอบสุขภาพประจำปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14
13. มีโรคประจำตัว จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 57.14 (บางรายไม่ตรวจสอบสุขภาพจึงตอบว่าไม่มีโรคประจำตัว)
14. ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5 ออกกำลังกาย จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5
15. รับประทานอาหารครบ 3 มื้อ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 78.57 รับประทานอาหารไม่ครบ 3 มื้อ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43
16. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 21.43 รับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 รับประทานอาหารครบ 5 หมู่บางครั้ง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71
17. มีการสูบบุหรี่เป็นบางครั้ง จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 ไม่ได้สูบบุหรี่ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 92.86
18. มีการดื่มแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 42.5 ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 57.5
19. มีการปลูกผักทานเองเป็นประจำ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 14.29 มีการปลูกผักทานเองเป็นบางครั้ง จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 35.71 และไม่เคยปลูกผักทานเอง จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 50



ภาพที่ 4.3 การสัมภาษณ์ผู้สมัครใจการฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง

สรุปการสัมภาษณ์เชิงลึก ในวันที่ 1-30 มิ.ย.2561

การจัดการแผนชีวิตในเรื่องแผนเวลา คือ มีการวางแผนการจัดการเวลา มีการจัดลำดับความสำคัญ ก่อน-หลัง เรื่องงาน ครอบครัว สังคม และสุขภาพ มีการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว หรือไม่ อย่างไร

ลำดับที่ 1 มีการจัดการเวลา คือ ต้องลำดับเวลาว่าช่วงเวลานี้ทำอะไร มีสมุดจดบันทึก มีการใช้เวลาว่างกับครอบครัวคือช่วงเย็นมาออกกำลังกาย ขายของออนไลน์

ลำดับที่ 2 มีการจัดการเวลา เนื่องจากมีอาชีพขับรถโดยสาร ถ้าไม่ตรงต่อเวลาที่จะตกคิวในการขับรถได้แต่ไม่มีการจดบันทึก แต่เมื่อป่วยอาชีพไม่มีก็ไม่ได้จัดการเวลาอีกเลย แต่มีการใช้เวลาว่างกับครอบครัวคือการเลี้ยงปลาในบ่อข้างบ้าน

ลำดับที่ 3 มีการจัดการเวลา แต่ไม่สม่ำเสมอ ข้อเสียออกค้าขายไม่ตรงเวลาลูกค้าจะน้อยลง ไม่มีการจดบันทึก มีการใช้เวลาว่างกับครอบครัวคือการเลี้ยงหลานไปด้วยขายของไปด้วยกับพี่สาว

ลำดับที่ 4 มีการจัดการเวลา เพราะต้องแบ่งเวลาว่าวันนี้รับจ้างทำงานอะไรกี่วันที่จะเสร็จ แต่ไม่มีการจดบันทึก มีการใช้เวลาว่างกับครอบครัวคือการปลูกผักสวนครัว

ลำดับที่ 5 มีการจัดการเวลา เพราะต้องแบ่งเวลา แบ่งงาน ว่าวันนี้ต้องทำอะไรไหนใครไปทำบ้าง มีการจดบันทึก มีการใช้เวลาว่างกับครอบครัวคือการทำงานบ้านเมื่อหยุดพักจากการทำงาน

ลำดับที่ 6 ไม่ได้มีการจัดการเวลา เพราะเขียนลายเส้น ลงสีงานเป็นชิ้นๆ บางทีก็ลืม อีกทั้งงาน อสม.กลางวันบ้าง กลางคืนบ้าง แบ่งเวลาไม่ถูกกันเลย เวลาว่างกับครอบครัวคือการพาลูกไปซื้อของเข้าบ้าน

ลำดับที่ 7 มีการจัดการเวลา เพราะเข้างาน เลิกงานเป็นเวลา แต่ไม่มีการจดบันทึก มีการใช้เวลาว่างกับครอบครัวคือการปลูกต้นไม้ ทำขนมเพราะที่บ้านขายของชำจึงนำสินค้ามาแปรรูป เช่นขายมะม่วง พอเหลือก็ช่วยแม่ นำมากวน ทำดอกไม้จากกระดาษสา ไว้ขายในวันลอยกระทง

ลำดับที่ 8 มีการจัดการเวลา อาชีพค้าขายต้องเตรียมของขาย และออกขายทุกวัน ถ้าหยุดก็ต้องแจ้งลูกค้าก่อนแต่ก็ไม่มีการจดบันทึก มีการใช้เวลาว่างกับครอบครัวคือการเลี้ยงหลาน การด้ายหญ้า ปลูกต้นไม้

ลำดับที่ 9 มีการจัดการเวลา เพราะการดูแลคนป่วยต้องรู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไร เช่นให้ยา พาเข้าห้องน้ำ แต่ก็ไม่มีมีการจดบันทึก ใช้เวลาว่างกับครอบครัวคือช่วยกันทำอาหารกับคนในครอบครัว

ลำดับที่ 10 มีการจัดการเวลา เพราะต้องรู้ว่าต้องทำงานให้ทันวันไหน ส่งงานวันไหน แต่ก็ไม่ได้มีการจดบันทึก เวลาว่างกับครอบครัวคือทำสวน เพาะมะพร้าว ปลูกต้นไม้ไว้เสริมรายได้

ลำดับที่ 11 ไม่มีการจัดการเวลา ทำให้ทำการบ้านไม่ทัน โคนคุณครูทำโทษ เวลาว่างเล่นโทรศัพท์

ลำดับที่ 12 ไม่มีการจัดการเวลา ทำให้ลืมทำการบ้านในบ้างวิชา บางครั้งก็ลืมไปพบหมอตามที่นัด เวลาว่างเล่นโทรศัพท์

ลำดับที่ 13 ไม่มีการจัดการเวลา แบ่งเวลาไม่ถูก ห่วงเล่นเกม ผลสุดท้ายส่งงานครูไม่ทัน

ลำดับที่ 14 มีการจัดการเวลา ต้องทำงานบ้านและทำกับข้าวให้ทันเวลาให้กับสามี ลูก และหลาน ๆ ก่อนกลับจากทำงาน และเลิกเรียน ไม่ได้มีการจดบันทึกอะไรเพราะเขียนหนังสือไม่เก่ง เวลาว่างช่วยสามีให้อาหารปลา รดน้ำต้นไม้

การจัดการแผนชีวิตในเรื่องแผนอาชีพ คือมีอาชีพหลัก และมีอาชีพเสริม มีความรู้ความสามารถในอาชีพของตนเองหรือไม่ อย่างไร

ลำดับที่ 1 มีอาชีพหลักคือสอนหนังสือ อาชีพเสริมคือ แม่ค้าออนไลน์ ความรู้ในอาชีพหลัก มีการอบรมอยู่เป็นประจำ ส่วนในอาชีพเสริมก็ขายของออนไลน์ วึ่งส่งสินค้า สามารถใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้ดี

ลำดับที่ 2 มีอาชีพขับรถรับจ้างประจำทาง อาชีพเสริมคือรถรับจ้างขับเหมาไปที่ต่าง ๆ ความรู้ในอาชีพหลัก มีใบขับขี่มีความสามารถในการขับรถเพราะเคยขับรถน้ำมันในระยะไกล ๆ มาก่อน

ลำดับที่ 3 มีอาชีพค้าขาย ส่วนอาชีพรองลงสี่เบญจรงค์ก็ได้ ความรู้ในอาชีพหลักคือช่วยพ่อแม่ขายของมาตั้งแต่เล็กทำให้คุ้นเคยกับอาชีพส่วนอาชีพรองได้ฝึกหัดลงสี่เครื่องเคลือบศิลาดลและรับงานมาทำที่บ้านเป็นครั้งคราว

ลำดับที่ 4 มีอาชีพรับจ้างทั่วไป ส่วนอาชีพเสริมคือทำกับข้าวส่งแม่ค้าในตอนเช้า ความรู้ในอาชีพหลักเคยเป็นผู้รับเหมาก่อสร้างมาก่อนพออายุมากขึ้นก็หยุดทำและรับจ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ ส่วนทำกับข้าวส่งแม่ค้าก็ทำปลาทอดเพราะเคยเป็นพ่อค้านี้ปลาทูชายมาก่อนเลยมีความรู้ความสามารถในอาชีพหลักและอาชีพเสริมได้

ลำดับที่ 5 อาชีพเจ้าของกิจการรับงานเดินไฟฟ้าแบบครบวงจร ความรู้ในการเดินไฟมี แต่ความรู้ความสามารถที่เป็นหลักคือการจัดการเรื่องต่างๆ เองทั้งหมด เช่นการประสานงานติดต่อกับลูกค้า งานการเงิน การจ้างลูกน้อง ไม่มีอาชีพเสริม

ลำดับที่ 6 มีอาชีพหลักคืองานเขียนลายลงสีเบญจรงค์ ส่วนตำแหน่งทางสังคม เป็น อสม. ความรู้ในอาชีพหลักก็มีความชำนาญเพราะทำมา30ปีแล้ว งาน อสม.ก็ไม่เคยขาดตกบกพร่อง “ช่วงนี้มีโรคระบาด โควิด-19 งานรองก็เหมือนจะเป็นงานหลักไปทุกที”

ลำดับที่ 7 อาชีพพนักงานบริษัทก็มีความรู้ความสามารถในงานที่ทำและทำภาระงานของตัวเองในแต่ละวันให้เต็มที่ ส่วนอาชีพเสริมขายของในวันหยุด

ลำดับที่ 8 อาชีพค้าขาย อาชีพเสริมคือเลี้ยงหลาน ขายของไปด้วยเลี้ยงหลานไปด้วยทำกับน้องสาว ช่วงลูกค้ำน้อยก็ให้น้องชายเราก็ดูหลาน ถ้าลูกค้าเยอะ หลานก็นั่งอยู่ใกล้ๆสามารถขายของไปด้วยได้ “ตกเย็นหน่อยพ่อแม่เขาก็เลิกงานมารับเข้าบ้านเรากับน้องก็ขายของเล็กคึกหน้าอยู่ได้”

ลำดับที่ 9 อาชีพดูแลผู้สูงอายุ ความรู้ในการดูแลผู้สูงอายุก็ทำตามคำแนะนำของแพทย์ แล้วก็ไปแม่บ้านให้กับลูกๆด้วย ส่วนอาชีพเสริมไม่ได้ทำ

ลำดับที่ 10 อาชีพรับจ้างแปรรูปไม้มะพร้าว ทำตามยอดสั่งของโรงไม้ที่สั่งทำ ทำอาชีพนี้มานานประมาณ5ปี ส่วนอาชีพเสริมเพาะมะพร้าว น้ำหอมจำหน่าย ความรู้ในอาชีพหลักได้จากพ่อแม่และผู้สอนให้ทำ “แฟนจะเป็นคนเลื่อยไม้ ส่วนเราจะเป็นคนนำไปแปรรูปเป็นไม้ระแนงอีกที”

ลำดับที่ 11 อาชีพนักเรียน กลับมากัทำการบ้าน งานบ้านทำบางครั้ง

ลำดับที่ 12 อาชีพนักเรียน ทำการบ้าน ทำงานบ้านบางครั้ง

ลำดับที่ 13 อาชีพนักเรียน กลับจากเรียนก็ช่วยแม่ทำงานบ้าน

ลำดับที่ 14 อาชีพแม่บ้าน ในแต่ละวันทำงานบ้าน ทำกับข้าวให้แม่ ให้สามีให้ลูก หลาน

การจัดการแผนชีวิตในเรื่องแผนการเงิน คือทำบัญชี รายรับ-รายจ่ายหรือมีการออมเงินสร้างสวัสดิการให้ตนเอง และมีการจัดการหนี้สิน หรือไม่ อย่างไร

ลำดับที่ 1 มีการทำบัญชีรายรับ รายจ่าย แต่แยกส่วนของบัญชีเงินเดือน กับบัญชีขายของออนไลน์ เราจะได้รู้ว่าในแต่ละเดือนบัญชีเงินเดือนเราใช้อะไรไปบ้าง ต้องจ่ายหนี้สินที่บาทเหลือเก็บที่บาท บัญชีขายของออนไลน์ ลงทุนไปเท่าไร ได้กำไรในแต่ละเดือนที่บาท

ลำดับที่ 2 ไม่ได้มีการทำบัญชี เพราะส่วนตัวให้แม่บ้านเป็นคนจ่ายในครัวเรือนแค่รู้ว่าเดือนนี้มีรายรับเท่าไร จ่ายต่อเดือนเท่าไร

ลำดับที่ 3 ไม่ได้มีการทำบัญชี จดแค่วันนี้ต้องซื้อของขายอะไรบ้าง แต่มีการออมเงินในทุก ๆ เดือนอยู่แล้ว (ที่เครดิตยูเนียน บางคนที่)

ลำดับที่ 4 ไม่ได้มีการจดบันทึกการทำบัญชี เพราะรายได้เข้าธนาคารไว้ เดือนหนึ่งถอนพอใช้ในแต่ละเดือนแก่นั่นพอ

ลำดับที่ 5 มีการทำบัญชีรายรับ รายจ่าย ค่าแรงลูกน้อง แต่ละเดือนคำนวณค่าใช้จ่ายเบื้องต้นไว้แล้ว ที่เหลือแบ่งเก็บออม เพราะเป็นทุนหมุนเวียน

ลำดับที่ 6 มีการจดบันทึกรายได้และค่าใช้จ่ายในอาชีพ เก็บเงินส่วนหนึ่งไว้การศึกษาลูก และค่าใช้จ่ายในบ้าน เป็นเงินลงทุนหมุนเวียน

ลำดับที่ 7 มีการทำบัญชีรายรับ รายจ่าย บัญชีเงินเดือนประจำแยกกับเงินขายของ มีการเก็บออมเงินบ้างเป็นบางเดือนแต่หนี้ต้องแยกเอาไว้จ่ายทุกเดือน

ลำดับที่ 8 ไม่ได้มีการจดบันทึกการทำบัญชี เพราะรายได้ต่อเดือนไม่มากนัก แต่จะคำนวณในแต่ละเดือนว่ามีค่าใช้จ่ายที่ต้องจ่ายว่าเท่าไรและเตรียมไว้จ่ายให้พอกับรายรับ

ลำดับที่ 9 ไม่ได้มีการจดบันทึก ในแต่ละเดือนค่าใช้จ่ายทุกอย่างลูกสาวเป็นคนออก แต่รู้ว่าเดือนนี้ได้เท่าไร จ่ายไปเท่าไร อะไรบ้าง

ลำดับที่ 10 มีการจดบันทึกรายรับรายจ่ายของอาชีพรวมกัน แบ่งเป็นรายได้รายจ่าย หนี้ที่ต้องจ่าย ค่าใช้จ่ายในบ้าน มีเก็บออมบางบ้างครั้ง

ลำดับที่ 11 ไม่ได้มีการจดบันทึก ได้มาและใช้จ่ายไป เหลือบ้างไม่เหลือบ้างแล้วแต่บางวัน

ลำดับที่ 12 ไม่ได้มีการจดบันทึก ได้เงินไปโรงเรียน แต่ต้องเหลือกลับบ้านไว้ซื้อขนมทุกวัน

ลำดับที่ 13 ไม่ได้มีการจดบันทึก ได้มาและใช้จ่ายส่วนที่เหลือเก็บฝากแม่ให้เข้าธนาคาร

ลำดับที่ 14 ไม่ได้จดบันทึกรับเงินมาจากสามี ได้เท่าไรก็ใช้เท่านั้น

การจัดการแผนชีวิตในเรื่องแผนสุขภาพ มีการดูแลสุขภาพหรือตรวจสุขภาพหรือและได้มีการออกกำลังกายหรือไม่ สักคำห้ละก็ครั้ง มีการปลูกพืช ผักกินเองหรือไม่ มีการวางแผน ลด ละ เลิก อบายมุขและสิ่งเสพติดหรือไม่ อย่างไร

ลำดับที่ 1 ในส่วนของเรื่องการดูแลสุขภาพก็มีการตรวจสุขภาพทุก ๆ 6 เดือน และได้ออกกำลังกายในทุก ๆ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ ของทางชมรมแอโรบิคบางช่วง ปลูกผักไว้กินบ้าง ไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดและอบายมุข แต่ก็คอยดักเตือน ลูกศิษย์อยู่เสมอเกี่ยวกับโทษของยาเสพติด

ลำดับที่ 2 มีโรคประจำตัวหลายอย่าง ทุก ๆ 3 เดือน ต้องพบแพทย์ที่โรงพยาบาล สมเด็จ และทุก ๆ 4 เดือนต้องพบแพทย์ที่โรงพยาบาลศิริราช ไม่ออกกำลังกาย มีการปลูกผัก เลี้ยงปลาไว้กินบ้างบางส่วน เคยสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า ปัจจุบันเลิกหมด คอยเป็นหูเป็นตาไม่ให้เด็ก ๆ ในตำบลไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ลำดับที่ 3 ไม่ได้มีการตรวจสุขภาพ ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่ได้ปลูกผักสวนครัว ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า คอยดักเตือนลูกหลานไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ลำดับที่ 4 มีการพบแพทย์ตามหมอนัดเพราะมีโรคประจำตัวไขมันในเลือดสูง ออกกำลังกายบางครั้ง ปลูกผักสวนครัว ไม่สูบบุหรี่ ดื่มเหล้าบ้างครั้งและไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คอยตัดเตือนไม่ให้ลูกหลานไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ลำดับที่ 5 ไม่มีการตรวจสุขภาพ ไม่ออกกำลังกาย ที่บ้านไม่ได้ปลูกผักไว้กิน ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้าและไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คอยตรวจดูลูกจ้างไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ลำดับที่ 6 ได้มีการพบแพทย์อย่างสม่ำเสมอเพราะมีโรคประจำตัวคือเบาหวาน ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ได้ปลูกผักสวนครัวไว้กินแบบจริงจัง คอยตัดเตือนลูกอยู่เสมอเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษและโทษของยาเสพติด

ลำดับที่ 7 ไม่มีการตรวจสุขภาพ ไม่ออกกำลังกาย ปลูกผักสวนครัว ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า คอยว่ากล่าวตัดเตือนลูกหลานไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ลำดับที่ 8 ไม่ได้มีการตรวจสุขภาพ ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่ได้ปลูกผักสวนครัว ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้า คอยตัดเตือนลูกหลานไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ลำดับที่ 9 มีการพบแพทย์ตามหมอนัดเพราะมีโรคประจำตัวความดันโลหิตสูง ไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ได้ปลูกผักสวนครัว ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้าและไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คอยเป็นหูเป็นตาไม่ให้ลูกหลานไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ลำดับที่ 10 ไม่ได้มีการตรวจสุขภาพ และน้ำหนักเกินมาตรฐาน ไม่ออกกำลังกาย ที่บ้านปลูกผักไว้กิน ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้าและไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คอยตรวจดูลูกจ้างไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

ลำดับที่ 11 ไม่ได้มีการตรวจสุขภาพ ไม่ออกกำลังกาย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด และอบายมุข

ลำดับที่ 12 ไปพบหมอเป็นประจำ เพราะเป็นโรคเม็ดเลือดขาวมากกว่าเม็ดเลือดแดง ไม่ออกกำลังกาย เพราะเหนื่อยมากไม่ได้ ไม่เคยยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติดและอบายมุข

ลำดับที่ 13 ไม่ได้มีการตรวจสุขภาพ และน้ำหนักเกินมาตรฐาน ออกกำลังกายเป็นบางครั้ง ที่บ้านปลูกผักไว้กินแต่ไม่ชอบกินผัก ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเหล้าและไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด คอยเตือนเพื่อน ๆ ว่าถ้าเลิกบุหรี่ไม่ได้ก็ลองลดๆดู เดียวก็เลิกได้เอง

ลำดับที่ 14 ไม่ได้มีการตรวจสุขภาพ ไม่ออกกำลังกาย พบหมอมตามนัด เพราะปวดเข้า สามปีปลูกผัก คอยตัดเตือนลูกหลานอยู่เสมอว่าอย่าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

การพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS Model การพึ่งตนเองระดับบุคคล ดังนี้

การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี

ลำดับที่ 1 สามารถใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือที่มีแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น LINE, Youtube, Facebook, Twitter มาใช้ในด้านการสอนและใช้ในอาชีพเสริมการขายของออนไลน์ มีความรู้ในด้านการร่ำและนำมาสอนให้กับเด็กที่มีความสนใจ

ลำดับที่ 2 มีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟนแต่ไม่สามารถใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้ เนื่องจากยังไม่มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องนี้ และมีความรู้ในด้านการช่างไม้ การใช้อุปกรณ์ช่าง สามารถต่อเติมบ้านได้ด้วยตนเอง

ลำดับที่ 3 มีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟน สามารถใช้แอปพลิเคชันได้เป็นบางเรื่อง เช่น Facebook แต่ไม่สามารถเข้าใจในรายละเอียดได้

ลำดับที่ 4 มีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟนแต่ไม่สามารถใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้ เนื่องจากยังไม่มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องนี้ แต่มีความรู้ ความชำนาญในด้านการช่างและการใช้อุปกรณ์ช่างต่าง ๆ เช่นการสร้างบ้าน งานทำท่อประปา เป็นต้น

ลำดับที่ 5 มีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟน สามารถใช้แอปพลิเคชันได้เป็นบางเรื่อง แต่ไม่สามารถเข้าใจในรายละเอียดได้ มีความรู้ในการเดินสายไฟและการใช้งานอุปกรณ์การทำไฟได้เป็นอย่างดี

ลำดับที่ 6 มีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟน สามารถใช้แอปพลิเคชันได้เป็นบางเรื่อง แต่ไม่สามารถเข้าใจในรายละเอียดได้ มีความรู้ ความสามารถในการวาดลายและลงสีเบญจรงค์ สามารถสอนงานให้กับผู้ที่มีความสนใจได้

ลำดับที่ 7 สามารถใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือที่มีแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น LINE, Youtube, Facebook, Twitter ได้

ลำดับที่ 8 มีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟน สามารถใช้แอปพลิเคชันได้เป็นบางเรื่อง แต่ไม่สามารถเข้าใจในรายละเอียดได้

ลำดับที่ 9 มีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟนแต่ไม่สามารถใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้ เนื่องจากยังไม่มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องนี้

ลำดับที่ 10 สามารถใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือที่มีแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น LINE, Youtube, Facebook, Twitter ได้ มีความรู้ในการแปรรูปไม้ การใช้เครื่องจักร การใช้เลื่อยยนต์ได้

ลำดับที่ 11 สามารถใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือที่มีแอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้

ลำดับที่ 12 สามารถใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือที่มีแอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้

ลำดับที่ 13 สามารถใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือที่มีแอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้ มีความรู้ ความถนัดในการเล่นเกมนและตัดต่อคลิปได้

ลำดับที่ 14 มีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟนแต่ไม่สามารถใช้งานแอปพลิเคชันต่าง ๆ ได้เลย เนื่องจากยังไม่มีความรู้และความเข้าใจในเรื่องนี้ แต่มีความรู้ ความสามารถในการพายเรือและขับเรือยนต์

การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ

ลำดับที่ 1 มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

ลำดับที่ 2 มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

ลำดับที่ 3 มี อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม แต่มีปัญหาในการโยกย้ายที่อยู่อาศัย

ลำดับที่ 4 มี อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม แต่มีปัญหาในการโยกย้ายที่อยู่อาศัย

ลำดับที่ 5 มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

ลำดับที่ 6 มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

ลำดับที่ 7 มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

ลำดับที่ 8 มี อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม แต่มีปัญหาในการโยกย้ายที่อยู่อาศัย

ลำดับที่ 9 มี อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม แต่มีปัญหาในการโยกย้ายที่อยู่อาศัย

ลำดับที่ 10 มี อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม แต่มีปัญหาในการโยกย้ายที่อยู่อาศัย

ลำดับที่ 11 มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

ลำดับที่ 12 มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

ลำดับที่ 13 มี อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มที่เหมาะสม แต่มีปัญหาในการโยกย้ายที่อยู่อาศัย

ลำดับที่ 14 มีปัจจัยสี่ คือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยที่เหมาะสม

การพึ่งตนเองทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

ลำดับที่ 1 มีการใช้น้ำ ไฟฟ้า โดยมีการประหยัดใช้เฉพาะที่จำเป็น ปิดน้ำ ไฟทุกครั้งที่เกิดใช้งาน

ลำดับที่ 2 มีการใช้น้ำ ไฟฟ้า อย่างประหยัด เปิดไฟเฉพาะบริเวณพื้นที่ที่ใช้งาน มีการใช้ถุงผ้าทดแทนถุงพลาสติก

ลำดับที่ 3 มีการใช้ไฟฟ้าและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังใช้งานการใช้น้ำประปา ปิดก๊อกน้ำเมื่อไม่ใช่ทุกครั้ง น้ำที่ล้างจานนำกลับมารดน้ำต้นไม้

ลำดับที่ 4 ถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังการใช้งาน ปรับอุณหภูมิแอร์ อยู่ในระดับ 25 องศาเซลเซียสและลดการใช้แอร์ในวันที่อากาศสบาย ไม่ร้อนจัดจนเกินไป เปิดแล้วพัดลมและหน้าต่างให้อากาศถ่ายเท

ลำดับที่ 5 เลือกใช้อุปกรณ์ที่เป็นหลอดประหยัดไฟแบบฟลูออโรเรสเซนต์และ
อุปกรณ์ฉลากประหยัดไฟ เบอร์ 5 ถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังการใช้งาน ปิดก๊อกน้ำเมื่อไม่ใช้ทุกครั้ง

ลำดับที่ 6 ใช้น้ำ ไฟฟ้า อย่างประหยัด เปิดไฟเฉพาะบริเวณพื้นที่ที่ใช้งาน มีการ
ใช้ถุงผ้าทดแทนถุงพลาสติก หลีกเลี่ยงการอบผ้า ถ้ามีแสงแดดนำผ้าไปตากให้ที่แจ้งสามารถ
ประหยัดไฟได้

ลำดับที่ 7 มีการแยกประเภทขยะไว้ขาย ใช้ถุงผ้าทดแทนถุงพลาสติก ใช้กล่อง
ข้าวใส่อาหารแทนการใส่ถุงพลาสติก มีการใช้น้ำ ไฟฟ้า เท่าที่จำเป็น ปิดน้ำ ไฟทุกครั้งที่เกิดใช้งาน

ลำดับที่ 8 ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้าทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน การใช้น้ำประปา ปิด
ก๊อกน้ำให้สนิทเมื่อไม่ใช้ทุกครั้งและมีการตรวจสอบการรั่วไหลของน้ำ มีการแยกประเภทขยะไว้ขาย

ลำดับที่ 9 การใช้น้ำประปา ปิดก๊อกน้ำให้สนิทเมื่อไม่ใช้ทุกครั้ง ถอดปลั๊ก
อุปกรณ์ไฟฟ้าทุกครั้งหลังเลิกใช้งาน ลดการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มาจากโฟมและพลาสติก ทดแทนการใส่
กล่องอาหารแทน หลังจากทำอาหารใกล้เสร็จแล้ว ประมาณ 1 นาที ให้ปิดวาล์วที่ถังแก๊สก่อนแล้วจึง
ปิดที่เตาแก๊ส เพื่อไม่ให้มีแก๊สหลงเหลืออยู่ในสาย

ลำดับที่ 10 เลือกใช้อุปกรณ์ที่เป็นหลอดประหยัดไฟ หมั่นเช็กอุปกรณ์ให้อยู่ใน
สภาพที่ใช้งานได้ และหมั่นทำความสะอาดเครื่องใช้ไฟฟ้าอยู่เสมอ ปิด เปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุก
ครั้งหลังเลิกการใช้งาน ใช้น้ำอย่างประหยัดให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

ลำดับที่ 11 ปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังเลิกการใช้งาน ใช้น้ำอย่าง
ประหยัดและปิดก๊อกน้ำเมื่อไม่ใช้ทุกครั้ง

ลำดับที่ 12 ปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังเลิกการใช้งาน ใช้น้ำอย่าง
ประหยัดและปิดก๊อกน้ำเมื่อไม่ใช้ทุกครั้ง

ลำดับที่ 13 ปรับอุณหภูมิแอร์ อยู่ในระดับ 25 องศาเซลเซียส ติดม่านป้องกัน
ความร้อนจากภายนอกหน้าต่าง ถ้าต้องการแสงสว่างในบ้านแค่เปิดม่าน ให้แสงส่องเข้ามาในบ้าน
ลดการเปิดไฟในห้อง ถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลังเลิกการใช้งาน ใช้น้ำอย่างประหยัดและปิดก๊อกน้ำ
เมื่อไม่ใช้ทุกครั้ง

ลำดับที่ 14 มีการแยกประเภทขยะไว้ขาย ปิดไฟและถอดปลั๊กไฟทุกครั้งหลัง
เลิกการใช้งาน ปิดน้ำทุกครั้งหลังการใช้งาน ไปมาละแวกบ้าน ใช้การเดินเท้ามากกว่าการใช้รถ และ
เดินทางใช้รถประจำทางลดการใช้รถส่วนตัว

การพึ่งตนเองทางจิตใจ

ลำดับที่ 1 ตั้งสติ คิด และหาวิธีแก้ไขกับปัญหาที่เกิดขึ้น

ลำดับที่ 2 นั่งทำใจไม่ได้กับปัญหาที่กระทบจิตใจต้องใช้ระยะเวลาเพื่อทำใจ

ลำดับที่ 3 คิดทบทวนและหากคนช่วยให้คำปรึกษา

ลำดับที่ 4 ตั้งสติ คิดและหาทางออกของปัญหา

ลำดับที่ 5 ตั้งสติ หาทางแก้ไขและหาคนที่ไว้ใจมีความรู้มาให้คำปรึกษา

ลำดับที่ 6 ตั้งสติ ทบทวนถึงปัญหาแล้วพาตัวเองออกจากปัญหาให้เร็วที่สุด

ลำดับที่ 7 ตั้งสติ คิดทบทวนปัญหาแล้วหาวิธีทางแก้ไขปัญหา

ลำดับที่ 8 นั่งแล้วคิดถึงหนทางที่จะแก้ไขปัญหานั้น

ลำดับที่ 9 ตั้งสติ หาคคนที่รับฟังแล้วระบาย

ลำดับที่ 10 ตั้งสติให้ได้แล้วค่อยหาหนทางออกของปัญหา

ลำดับที่ 11 ร้องไห้ เสียใจแล้วหาคนเพื่อระบายออกมา

ลำดับที่ 12 ร้องไห้ เสียใจแล้วหาคนเพื่อระบายความทุกข์ออกมา

ลำดับที่ 13 ต้องตั้งสติ แล้วค่อยหาหนทางแก้ไขปัญหา

ลำดับที่ 14 ตั้งสติให้ได้แล้วค่อยคิดหาหนทางออกของปัญหา

การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม

ลำดับที่ 1 ทำงานอาสาสมัคร สอนพิเศษให้เด็ก ๆ ในวันหยุดโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายแต่
อย่างไร ทำให้รู้จัก และสนิทกับผู้ปกครองและหน่วยงานต่าง ๆ

ลำดับที่ 2 ชอบศึกษาหาความรู้จากการประชุมของหมู่บ้าน

ลำดับที่ 3 ออกช่วยงานที่วัดอย่างสม่ำเสมอ

ลำดับที่ 4 ออกร้านโรงทานที่วัดในงานวันสำคัญต่าง ๆ

ลำดับที่ 5 บริจาคสิ่งของให้กับนักเรียนเป็นประจำ

ลำดับที่ 6 ทำงานอาสาเป็น อสม.ประจำหมู่บ้าน

ลำดับที่ 7 ออกช่วยงานที่วัดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

ลำดับที่ 8 ออกช่วยงานที่วัดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ

ลำดับที่ 9 ร่วมกิจกรรมออกโรงทานอาหารงานวันเด็กเป็นประจำ

ลำดับที่ 10 ออกโรงทานที่วัดในงานวันสำคัญต่าง ๆ

ลำดับที่ 11 ไปกับผู้ปกครองไปช่วยล้างจานงานวัด

ลำดับที่ 12 ไปกับผู้ปกครองไปช่วยล้างจานงานวัด

ลำดับที่ 13 ร่วมกิจกรรมออกโรงทานอาหารงานวันเด็ก

ลำดับที่ 14 ออกโรงทานและช่วยงานที่วัดเป็นประจำ

การพึ่งตนเองระดับครอบครัว

องค์ประกอบด้านครอบครัว

ลำดับที่ 1 ครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน โดยทำบัญชี มีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเป็นบางครั้ง ส่วนใหญ่คุณแม่แม่กับคุณยายจะทำอาหารและถนอมอาหารด้วยวิธีการเชื่อมเป็นประจำ

ลำดับที่ 2 ครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ไม่ได้มีการปลูกพืชผักสวนครัวเป็นประจำและไม่ได้มีการถนอมอาหารในครัวเรือน

ลำดับที่ 3 ครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ไม่มีมีการปลูกพืชผักสวนครัวและไม่ได้มีการถนอมอาหารในครัวเรือน

ลำดับที่ 4 ครอบครัวไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน มีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานและถนอมอาหารโดยการตากแห้ง

ลำดับที่ 5 ครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน โดยการจดบันทึก มีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเป็นบางครั้งและไม่ได้มีการถนอมอาหาร

ลำดับที่ 6 ครอบครัวไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน มีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเป็นบางครั้งและไม่ได้มีการถนอมอาหาร

ลำดับที่ 7 ครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายเงินมีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเป็นบางครั้งและไม่ได้มีการถนอมอาหาร

ลำดับที่ 8 ครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายเงินแต่ไม่มีการจดบันทึก ไม่ได้ปลูกพืชผักสวนครัวและไม่ได้มีการถนอมอาหารในครัวเรือน

ลำดับที่ 9 ครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน แต่ไม่มีการจดบันทึก ไม่ได้ปลูกพืชผักสวนครัวแต่มีการถนอมอาหารในครัวเรือนโดยการแปรรูปผลไม้ต่าง ๆ

ลำดับที่ 10 ครอบครัวมีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน มีการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเป็นบางครั้งและไม่ได้มีการถนอมอาหาร

ลำดับที่ 11 ครอบครัวไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ไม่ได้ปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานและไม่ได้มีการถนอมอาหาร

ลำดับที่ 12 ครอบครัวไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ไม่ได้ปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานและไม่ได้มีการถนอมอาหาร

ลำดับที่ 13 ครอบครัวไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ไม่ได้ปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานและไม่ได้มีการถนอมอาหาร

ลำดับที่ 14 คริวเรือนไม่มีการวางแผนการใช้จ่ายเงิน ไม่ได้ปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานและถนอมอาหารโดยการตากแห้ง

องค์ประกอบด้านชุมชน

ลำดับที่ 1 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพในการรักษา การดูแลผู้สูงอายุและผู้พิการ เบื้องต้นจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานครบทุกคน

ลำดับที่ 2 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้พิการ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 3 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ ส่วนใหญ่ซื้อยามารับประทานเอง และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 4 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 5 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด คลินิกต่างๆ และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 6 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำอำเภอ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 7 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิกเฉพาะทาง และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 8 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำอำเภอ ส่วนใหญ่ซื้อยามารับประทานเอง และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 9 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ การดูแลผู้พิการ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิกเฉพาะทาง และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 10 คริวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิกต่าง ๆ แต่ส่วนใหญ่ซื้อยามารับประทานเอง และคนในคริวเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 11 ครั้วเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิกต่าง ๆ และคนในครั้วเรือนได้รับการศึกษาและกำลังศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 12 ครั้วเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ การดูแลผู้พิการ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิกต่าง ๆ และคนในครั้วเรือนได้รับการศึกษาและกำลังศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 13 ครั้วเรือนมีการดูแลสุขภาพ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิกต่างๆ แต่ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับประธาตนเอง และคนในครั้วเรือนได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ลำดับที่ 14 ครั้วเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ การดูแลผู้พิการ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลแต่ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับประธาตนเอง และคนในครั้วเรือนได้รับการศึกษาและกำลังศึกษาขั้นพื้นฐาน

องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน

ลำดับที่ 1 ครั้วเรือนมีส่วนร่วม กับ กศน. ตำบล ในการช่วยฝึกสอนอาชีพให้กับชุมชนและมีการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน

ลำดับที่ 2 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 3 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 4 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 5 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 6 ครั้วเรือนมีส่วนร่วม กับ อสม. ในการช่วยประสานงานระหว่างโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล กับคนในชุมชนเรื่องการดูแลสุขภาพและมีการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน

ลำดับที่ 7 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 8 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 9 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 10 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 11 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 12 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 13 ครั้วเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่าง ๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ลำดับที่ 14 คราวเรือนมีส่วนร่วมกับ อปพร. ในการช่วยการป้องกันภัยที่จะเกิดแก่บุคคลทั่วไปโดยต้องทำภายใต้คำสั่งของผู้อำนวยการศูนย์ อปพร. เช่นสำรวจสถานที่ต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และมีการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกันกับคนในชุมชน



ภาพที่ 4.4 การฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง
ณ ห้องเรียน กศน.ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

การฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง

วันที่ 7 ก.ค.2561 ณ ห้องเรียน กศน.ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เวลา 9.00น. สรุปได้ดังนี้ จากรายชื่อตัวแทนครัวเรือนผู้สมัครใจเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการ 14 คน มีผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการ จำนวน 10 คน ขาดผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติ จำนวน 4 คน บุคคลที่ขาดการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติ จะขอเข้าร่วมในกิจกรรมต่อไป โดยการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติวันนี้มีการลงทะเบียนแนะนำตัวผู้เข้าร่วม และอธิบายถึงผลการสัมภาษณ์ของแต่ละคนว่าเป็นอย่างไร ให้ผู้เข้าร่วมได้ตัดสินใจว่าตนเองมีความบกพร่องในแผนการเรียนรู้ไหน จากนั้นได้เชื่อมโยงทบทวนในสิ่งที่ตนเองเคยได้รับชม power point แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชนเมื่อวันที่ 2 มิ.ย.2561 และอธิบายกิจกรรมที่ต้องกลับไปบันทึกทั้ง 4 กิจกรรมคือ

กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้เส้นทางชีวิตของตนเอง

กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้การวางเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง

กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้บัญชีรายรับ-รายจ่ายหรือบัญชีครัวเรือน

กิจกรรมที่ 4 เรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์

ผู้เข้าร่วมต้องนำคู่มือการทำแผนชีวิต กลับไปจดบันทึกในกิจกรรมของตนเองคู่มือการทำแผนชีวิต และกลับมานำเสนอของแต่ละบุคคล ในสัปดาห์ต่อไป ดังนี้



ภาพที่ 4.5 การฝึกปฏิบัติเส้นทางชีวิตของตนเอง ณ บ้านผู้วิจัย

วันที่ 14 ก.ค. 2561 ณ บ้านผู้วิจัย นำเสนอเส้นทางชีวิตของตนเอง คือให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลำดับเหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตแล้วเหตุการณ์นั้นมีผลกระทบอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตของตนเอง มีผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติ ตัวแทนครัวเรือนจำนวน 8 คน ได้นำคู่มือของตนเองมา ในส่วนผู้ที่ขาดการเข้าร่วมฝึกปฏิบัติ จำนวน 6 คน ผู้วิจัยได้ติดตามเอกสาร สรุปดังนี้

ลำดับที่ 1 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตคือน้ำชายเสียชีวิตด้วยโรคหัวใจโดยฉับพลัน ผลกระทบที่เกิดขึ้นสภาพจิตใจของยายต้องช่วยกันดูแลให้กลับมาปกติ จึงสนใจในการเลือกแผนเวลา อาจจะมาร่วมไม่ได้ทุกครั้งจึงอยากให้ผู้วิจัยแวะเวียนไปที่บ้านพักครูเป็นบางครั้ง

ลำดับที่ 2 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตโดยตรงคือ ลูกชายคนโตเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต ผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตต้องดูแลหลานทั้ง 3 คน เหตุการณ์เส้นเลือดดำตีบตันต้องตัดนิ้วเท้าถึง 2 ครั้ง ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตประกอบอาชีพขั้วรถน้ำมันระหว่างประเทศไม่ได้อีกต่อไป ทำให้ขาดรายได้ จึงเลือกที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองโดยเลือกทำในแผนการเงิน

ลำดับที่ 3 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิตโดยตรงคือ ลูกชายคนเล็กเสียชีวิต เลิกกับสามี ผลกระทบที่เกิดขึ้นด้านจิตใจ เหตุการณ์ต้องย้ายที่อยู่อาศัยเพราะเจ้าของไม่ต่อสัญญา ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตเครียด ต้องหาที่อยู่ใหม่ แล้วการประกอบอาชีพจะต้องเป็นไปอย่างไร จึงอยากจัดการชีวิตตนเองในแผนอาชีพก่อน

ลำดับที่ 4 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ ภรรยาป่วย รักษาได้ 1 เดือน เสียชีวิต ผลกระทบที่เกิดขึ้นด้านจิตใจ ต้องดูแลลูกทั้ง 3 คน เหตุการณ์ เจ้าของที่ดินที่ปลูกบ้านอยู่ไม่ต่อสัญญา ต้องเตรียมย้ายที่อยู่อาศัย ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตเครียด ต้องหาเงินจากไหนที่ จึงอยากจัดการชีวิตตนเองในแผนการเงิน

ลำดับที่ 5 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ ไปได้สามที่ดี ผลกระทบทำให้มีบ้าน มีรถ มีกิจการ และเหตุการณ์ที่พ่อ แม่ และน้องชายเสียชีวิต ติดต่อกันปีต่อปี ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิต รู้สึกทรมานใจมากเกิดสภาวะด้านจิตใจ จึงอยากจัดการชีวิตตนเองแผนสุขภาพ

ลำดับที่ 6 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ มีปากเสียงกับสามีแล้วได้แยกทางกัน ผลกระทบ ด้านจิตใจ ต้องออกจากบ้านแล้วกลับไปอยู่บ้านตนเองที่ต่างจังหวัด โดยลูกสามีไม่ยอมให้ไปด้วย เหตุการณ์เวลาผ่านไปเป็นปีถึงได้กลับมาคืนดีกัน กลับมาอยู่บ้านสามี มีงานทำมีตำแหน่งงาน อสม.ที่ได้ดูแลคนอื่น จึงอยากจัดการชีวิตตนเองแผนเวลา เพราะทำงานหลายหน้าที่

ลำดับที่ 7 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ เรียนจบ มีอาชีพหลักและอาชีพเสริมที่ดี ห่วงแค่เรื่องสุขภาพเพราะมารดามีโรคหลายโรค ผลกระทบ พามารดาไปพบแพทย์ตามนัด จึงทำให้ตนเองต้องจัดการชีวิตในแผนสุขภาพ

ลำดับที่ 8 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ ตนเองไม่สมหวังในชีวิตคู่ แต่งงาน 2 ครั้ง แยกทางทั้ง 2 ครั้ง มีบุตร 2 คน มีหลาน 1 คน เลี้ยงหลานไปด้วยเป็นลูกมือน้องสาวชายของไปด้วย ผลกระทบที่เกิดขึ้น ทางด้านจิตใจแต่ไม่แสดงออกให้ใครรู้ อยากจัดการชีวิตตนเองในแผนสุขภาพ

ลำดับที่ 9 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ เลิกกับสามี ตนเองต้องเลี้ยงลูก 2 คน ผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งด้านจิตใจและด้านการเงินเพราะต้องหาเงินคนเดียว แต่ก็ผ่านจุดนั้นมาได้ เพราะญาติพี่น้องช่วยเหลือ อยากจัดการชีวิตตนเองในแผนสุขภาพเพราะมีโรคประจำตัวและน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน

ลำดับที่ 10 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ พี่ชายเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต ตนเองเลยต้องกลับมาอยู่กับมารดาและรับช่วงงานจากมารดาทำต่อ ผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งด้านจิตใจและด้านอาชีพเพราะไม่เคยทำงานเกี่ยวกับการแปรรูปไม้มะพร้าว ต้องปรับตัวและเรียนรู้จึง อยากจัดการชีวิตตนเองในแผนอาชีพ

ลำดับที่ 11 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ พ่อกับแม่เลิกกัน ผลกระทบที่เกิดขึ้นเสียใจมาก ๆ แต่ก็เข้าใจ ว่าเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ เราเป็นเด็กก็ทำหน้าที่ของตัวเองให้ดี จึงอยากเรียนรู้ที่จะจัดการชีวิตตนเองในแผนเวลา

ลำดับที่ 12 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ บิดาประสบอุบัติเหตุเสียชีวิต ตนเองเลยต้องอยู่กับปู่และย่า ผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งด้านจิตใจเสียใจ เหตุการณ์ที่ตนเองมีโรคประจำตัวเม็ดเลือดขาวมากกว่าเม็ดเลือดแดง ผลกระทบต้องไปพบแพทย์บ่อย ๆ ทำให้ขาดเรียน และไม่มีเงินอยากเรียนรู้การจัดการชีวิตตนเองในแผนการเงิน

ลำดับที่ 13 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต เจ้าของที่ที่ปลูกบ้านที่อยู่อาศัยไม่ต่อสัญญา ต้องเตรียมหาที่อยู่ใหม่ แล้วตัวเองก็กำลังจะเข้าเรียนในวิทยาลัย ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตคือจะช่วยเหลือพ่อแม่อย่างไรดีเรื่องเงินและค่าใช้จ่ายในการย้ายบ้าน จึงอยากจัดการชีวิตตนเองในแผนอาชีพ

ลำดับที่ 14 เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต คือ ลูกชายคนโตเกิดอุบัติเหตุเสียชีวิต ผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตต้องดูแลหลานทั้ง 3 คน และเหตุการณ์สามีป่วยไม่สามารถทำงานได้เลย ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิตค่าใช้จ่ายในบ้าน เลือกว่าจะพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเองโดยเลือกทำในแผนอาชีพ



ภาพที่ 4.6 กิจกรรมเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร ณ บ้านผู้วิจัย

วันที่ 21 ก.ค. 2561 ณ บ้านผู้วิจัย กิจกรรมเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร เช่น อาชีพเสริมในการขายของออนไลน์ เรียนรู้การใช้แอปพลิเคชันต่าง ๆ โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วม ลำดับที่ 1 ได้ทำการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้สมาร์ทโฟน ผ่านแอปพลิเคชัน LINE, Youtube, Facebook, Twitter เพราะผู้เข้าร่วมลำดับที่ 1 มีอาชีพเสริมทางด้านนี้โดยเฉพาะและเพื่อเป็นการเพิ่มช่องทางหารายได้เสริมในการขายของออนไลน์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถไปประยุกต์ใช้กับอาชีพของตนเองได้ ส่งผลให้ผู้เข้าร่วม มีความสนใจและได้ทดลองฝึกปฏิบัติ



ภาพที่ 4.7 กิจกรรมเรียนรู้การวางเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง

วันที่ 29 ก.ค. 2561นำเสนอ การวางเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง และทบทวนสิ่งที่ตนเองไปดำเนินการมาโดยมี คุณอารีย์ พึ่งมาก หัวหน้างานการคลังและการเงินได้ เข้าเยี่ยมชม การเรียนรู้การวางเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง และทบทวนสิ่งที่ตนเองไปดำเนินการมา พบถึงปัญหาดัง ตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 แสดงลำดับและการวางเป้าหมาย วิธีการพัฒนาในการลงฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิต ผู้การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 คน

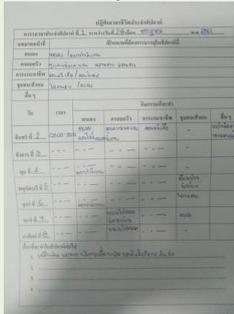
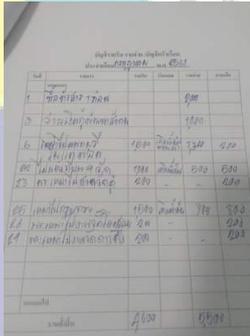
ลำดับ	แผน	ปัญหา	สาเหตุของปัญหา	เป้าหมาย	วิธีการพัฒนา
1	แผนเวลา	ปัญหาครอบครัว	สมาชิกในครอบครัวมีอารมณ์แปรปรวน	จัดสรรเวลาให้ได้	1. เอาใจใส่และให้เวลากับชายให้มาก 2. พุดจาแบบประนีประนอมและรับฟัง 3. ค่อยสอนวิธีการควบคุมอารมณ์
2	แผนการเงิน	ปัญหาครอบครัวในด้านเศรษฐกิจ	เสาหลักในครอบครัวไม่มีรายได้	เพิ่มรายได้ให้กับครัวเรือน	1. ในระยะที่สามมีรักษาตัวทางภรรยาจะเป็นคนหารายได้หลัก 2. ใช้เงินคนสูงอายุและคนชราไปต่อยอดการเพิ่มรายได้โยการเลี้ยงปลาและทำงานไม่เล็กๆน้อยๆ
3	แผนอาชีพ	ปัญหาในอาชีพ	ขายของไม่ดี	กระตุ้นยอดขาย	1. ตั้งร้านค้า จัดโต๊ะเก้าอี้ให้มีความสะอาด สวยงาม 2. ต้องมีเบอร์โทรในการสั่งอาหารและบริการส่ง 3. ต้องมีเมนูอาหารติดให้ชัดเจน

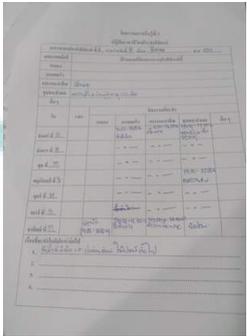
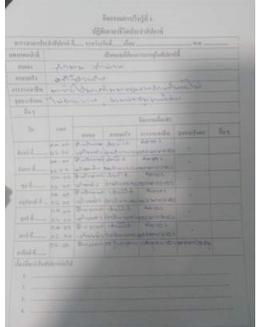
ลำดับ	แผน	ปัญหา	สาเหตุของปัญหา	เป้าหมาย	วิธีการพัฒนา
4	แผนการเงิน	ปัญหาครอบครัวในด้านเศรษฐกิจ	ต้องใช้จ่ายเงินในการซื้อรถและปลูกบ้านใหม่	หาแหล่งทุน	1. นำเงินเก็บมาจ้างทำการซื้อรถ 2. ตกอยู่กับบุคคลในครอบครัวในการกู้
5	แผนสุขภาพ	ปัญหาสุขภาพ	น้ำหนักเกินมาตรฐาน	ลดน้ำหนัก	1. แบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกาย อย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง 2. ลดการกินแป้งหันมาเน้นการกินผักให้มากขึ้น
6	แผนเวลา	การบริหารเวลา	งานล้นมือ	จัดสรรเวลาให้ลงตัว	ทบทวนสิ่งที่เราต้องทำว่าสิ่งไหน สำคัญ เร่งด่วน สำคัญ ไม่เร่งด่วน ไม่สำคัญ เร่งด่วน ไม่สำคัญ ไม่เร่งด่วน
7	แผนสุขภาพ	ปัญหาสุขภาพ	น้ำหนักเกินมาตรฐาน	ลดน้ำหนัก	1. ตรวจสอบสุขภาพทุกปี 2. ออกกำลังกาย 3. ปลูกผักกินเอง
8	แผนสุขภาพ	ปัญหาสุขภาพ	ปวดท้อง	พบแพทย์	1. ตรวจร่างกายหาสาเหตุที่ชัดเจน 2. ทานอาหารให้ตรงเวลา 3. ปลูกผักกินเอง
9	แผนสุขภาพ	ปัญหาสุขภาพ	ความดันโลหิตสูง/น้ำหนักเกินมาตรฐาน	ลดความดันและลดน้ำหนัก	1. ไปพบแพทย์ตามที่นัด 2. ออกกำลังกาย
10	แผนอาชีพ	ปัญหาในอาชีพ	ครอบครัวมี	พัฒนาอาชีพให้มีความ	ทำเพจสินค้าของตนเองโดยมีเบอร์โทร และรายละเอียดของสินค้า

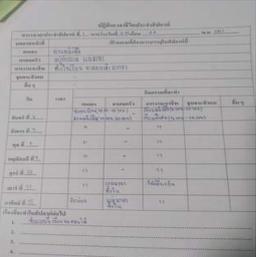
ลำดับ	แผน	ปัญหา	สาเหตุของปัญหา	เป้าหมาย	วิธีการพัฒนา
			ปัญหาในด้าน การประกอบ อาชีพ	สนใจของ ตลาด	
11	แผนเวลา	ปัญหาในการ เรียน	ตัวผู้เรียนทั้ง การบ้านค้างไว้ จนนาทีสุดท้าย	มีการทำแผน เวลา	เราต้องรู้ว่าสิ่งไหน สำคัญ เร่งด่วน สำคัญ ไม่เร่งด่วน ไม่สำคัญ เร่งด่วน ไม่สำคัญ ไม่เร่งด่วน แล้วนำมาเขียนเป็น ปฏิทิน เวลา
12	แผนการเงิน	ปัญหา ครอบครัวใน ด้านเศรษฐกิจ	ตาไม่สบายบ้าน เลขไม่มีรายได้	เพิ่มรายได้ ให้กับตนเอง	1. หาอาชีพเสริมเล็กน้อยๆ เท่าที่จะทำได้ 2. ประหยัดไม่ฟุ่มเฟือยกับ สิ่งของที่ไม่จำเป็น
13	แผนอาชีพ	ปัญหา ครอบครัวใน ด้านเศรษฐกิจ	ที่ดินที่สร้างบ้าน อยู่ไม่ต่อสัญญา	เพิ่มรายได้ช่วย แบ่งเบาภาระ ครอบครัว	1. หาอาชีพเสริมทำเพื่อไป ชำระค่าทอมเอง 2. ใช้จ่ายอย่างประหยัดไม่ ฟุ่มเฟือยกับสิ่งของที่ไม่ จำเป็น
14	แผนอาชีพ	ปัญหา ครอบครัวใน ด้านเศรษฐกิจ	สามีป่วย	เพิ่มรายได้ ให้กับ ครัวเรือน	1. หาอาชีพเสริมทำ 2. ให้ทุกคนในครัวเรือนรับรู้ และใช้จ่ายอย่างประหยัด

วันที่ 1-30 ส.ค.2561 ติดตามความก้าวหน้าในการจัดการแผนชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
แต่ละแผนและเป็นผู้ให้คำปรึกษาให้ในกิจกรรมวิธีการพัฒนาและวิธีปฏิบัติ ดังนี้

ตารางที่ 4.5 แสดงลำดับแผนและวิธีการพัฒนา วิธีการปฏิบัติ ในการพัฒนาการฝึกปฏิบัติการจัดการ
แผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 คน

ลำดับ	แผน	วิธีการพัฒนา	วิธีการปฏิบัติ
1	แผนเวลา	<ol style="list-style-type: none"> เอาใจใส่ และให้เวลากับยายให้มาก พุดจาแบบประนีประนอม และรับฟัง ค่อยสอนวิธีการควบคุมอารมณ์ 	<p>ทำตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์</p>  
2	แผนการเงิน	<ol style="list-style-type: none"> ในระยะที่รักษาตัว ทางภรรยาจะเป็นคนหารายได้หลัก ใช้เงินคนสูงอายุและคนชราไปต่อยอดการเพิ่มรายได้โดยการเลี้ยงปลาและทำงานไม่หนักๆ น้อยๆ 	<p>ทำบัญชีรายรับรายจ่าย</p>  
3	แผนอาชีพ	<ol style="list-style-type: none"> ตั้งร้านค้า จัดโต๊ะเก้าอี้ให้มีความสะอาด สวยงาม ต้องมีเบอร์โทรในการสั่งอาหารและบริการส่ง ต้องมีเมนูอาหารติดให้ชัดเจน 	<p>ทำบัญชีรายรับรายจ่าย</p> <p>ทำตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์</p>  
4	แผนการเงิน	<ol style="list-style-type: none"> นำเงินเก็บมาจ้างทำการรีดอน ตกลงกับบุคคลในครอบครัวในการกู้เงินปลูกบ้าน 	<p>ทำบัญชีรายรับรายจ่าย</p>  

ลำดับ	แผน	วิธีการพัฒนา	วิธีการปฏิบัติ
5	แผนสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. แบ่งเวลาให้กับการออกกำลังกาย อย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 ครั้ง 2. ลดการกินแป้งหันมาเน้นการกินผักให้มากขึ้น 	<p>ตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์ในการออกกำลังกาย</p>  
6	แผนเวลา	<p>ทบทวนสิ่งที่เราต้องทำว่าสิ่งไหนสำคัญ เร่งด่วน</p> <p>สำคัญ ไม่เร่งด่วน</p> <p>ไม่สำคัญ เร่งด่วน</p> <p>ไม่สำคัญ ไม่เร่งด่วน</p>	<p>ทำตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์</p>  
7	แผนสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ออกกำลังกาย 2. ปลูกผักกินเอง 	<p>ทำตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์ในการออกกำลังกาย</p>  
8	แผนสุขภาพ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ตรวจร่างกายหาสาเหตุที่ชัดเจน 2. ทานอาหารให้ตรงเวลา 3. ปลูกผักกินเอง 	<p>ทำตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์</p>  

ลำดับ	แผน	วิธีการพัฒนา	วิธีการปฏิบัติ
9	แผนสุขภาพ	1. ไปพบแพทย์ตามที่นัด 2. ออกกำลังกาย	ทำตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์ในการออกกำลังกาย  
10	แผนอาชีพ	ทำเพจสินค้าของตนเองโดยมีเบอร์โทร และรายละเอียดของสินค้า	ขายใน face book เพิ่มอีกหนึ่งช่องทาง 
11	แผนเวลา	เราต้องรู้ว่าหน้าที่ของเราคืออะไร แบ่งเวลาว่าสิ่งไหนสำคัญ สิ่งไหนไม่สำคัญ ด่วน ไม่เร่งด่วน	ทำตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์ในเรื่องเรียน สอบคิดห้องเรียนพิเศษวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์  
12	แผนการเงิน	1. หาดอาชีพเสริมเล็กน้อยๆ เท่าที่จะทำได้ 2. ดูแลคนป่วย	ดูแลผู้ป่วยเปลี่ยนกับยา 

ลำดับ	แผน	วิธีการพัฒนา	วิธีการปฏิบัติ
13	แผนอาชีพ	1. หาอาชีพเสริมทำเพื่อไปชำระค่าเทอมเอง 2. ใช้จ่ายอย่างประหยัดไม่ฟุ่มเฟือยกับสิ่งของที่ไม่จำเป็น	 รับจ้างทำไม้แปรรูป
14	แผนอาชีพ	1. หาอาชีพเสริมทำ 2. ให้ทุกคนในครัวเรือนรับรู้และใช้จ่ายอย่างประหยัดที่สุด	 

วันที่ 16 ก.ย.2561 ดร.ทวิช บุญธิรัมย์ กิจกรรมสู่สมาชิกเยี่ยมบ้านของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พุดคุยและประเมินผล ในลำดับที่ 2 พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจในการจัดการแผนชีวิตได้เป็นอย่างดี พอได้เรียนรู้การจัดการแผนชีวิต ตามคู่มือการทำแผนชีวิตว่าทุกแผนนั้นมีความเกี่ยวพันกัน ถ้าเราแบ่งเวลาไม่เป็นจะกระทบถึงอาชีพแล้วถ้าไม่มีอาชีพก็จะไม่มีเงิน พอไม่มีเงินที่จะใช้จ่ายในครัวเรือนหรือใช้หนี้ต่าง ๆ ก็จะส่งผลให้สุขภาพไม่ดีตามมา แต่ด้วยตัวเองเคยมีอาชีพที่ดีมาและมาเจอกับสุขภาพไม่ดี รายได้ก็ไม่ได้ดีเหมือนเดิมก็ทำให้หมดกำลังใจ จึงลองมาศึกษาดูเพราะเห็นถึงความตั้งใจของผู้วิจัย ถึงแม้คนส่วนมากจะเห็นว่าไม่มีค่าตอบแทนให้จึงไม่อยากจะเข้าร่วมแต่เขาและเด็กๆ ก็มีความสนใจและเห็นถึงความตั้งใจ เมื่อได้เข้ามาเรียนรู้ก็เห็นว่า มีประโยชน์เหมาะกับทุก ๆ คนได้เป็นอย่างดี กลุ่มตัวอย่าง ลำดับที่ 11 กล่าวว่า ลำดับที่ 12 มาชักชวนถึงจะไม่ได้เข้าร่วมตั้งแต่แรก ๆ ถึงจะไม่เข้าใจในบางกิจกรรม แต่โดยสรุป “หนูก็สามารถค้นพบตัวเองว่าเราต้องทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด” รู้จักจดบันทึกและหาเวลาว่างทำประโยชน์ให้มากกว่านี้ และลำดับที่ 12 กล่าวว่า ได้ตามปู่กับย่ามาตอนแรกก็ไม่ได้สนใจอะไรมาก เพราะพี่ (ผู้วิจัย) เขาลองให้ทำ และลองให้เขียนบนกระดานก็ไม่กล้าแสดงออกแต่พี่เขาพูดมาประโยชน์หนึ่งว่า เราอย่าคิดว่าคนที่นั่งที่นี้เป็นคนอื่นให้คิดว่าเขาเป็นคนในครอบครัวของเรา แล้วเราก็จะกล้าพูด กล้าแสดงออกในทุกๆเรื่อง สรุปแล้ว หนูก็ค้นพบว่า “จริง ๆ ถึงหนูจะป่วยมีโรคประจำตัวแต่ถ้าหนูไปหาหมอแล้วกินยาประจำตามหมอ

สั่ง เมื่อหนูแข็งแรงขึ้นหนูก็ไม่ขาดเรียน สามารถไปทำงานพิเศษได้อีก ก็จะมีเงินเก็บ แต่สิ่งที่ทำให้พวกหนูขี้เกียจคือการจดบันทึกแต่หนูก็จะพยายามเพื่อชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม



ภาพที่ 4.8 กิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรม

วันที่ 1-30 ต.ค.2561 พุดคุยและประเมินผลในการฝึกปฏิบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เหลือจาก ลำดับที่ 2 ลำดับที่ 11 และลำดับที่ 12 ดังนี้

ลำดับที่ 1 พบว่ามีความเข้าใจในการจัดการชีวิตได้เป็นอย่างดี มีการจดบันทึกอยู่แล้ว ที่มาเข้าร่วมเพื่อหาความรู้เพิ่มเติมสามารถเป็นแนวทางนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนได้

ลำดับที่ 3 พบว่ามาร่วมเรียนรู้ในการฝึกปฏิบัติครั้งนี้มีประโยชน์มากในการพัฒนาอาชีพ ไม่ได้แค่ความรู้อย่างเดียวแต่ได้คำแนะนำในการต่อยอดอาชีพทำให้รู้จักแบ่งเวลาเป็นถ้าไม่อยากจดใส่สมุด ผู้วิจัยก็แนะนำให้ทำในมือถือในปฏิทินหรือสมุดโน้ตในมือถือเลยก็ได้

ลำดับที่ 4 พบว่ามีความเข้าใจ แต่เขียนหนังสือไม่เก่งทำได้เท่าที่เขียนได้แต่ความเข้าใจมี เรามีปัญหาเรื่องเงินก็ต้องทำบัญชีรับจ่ายว่าเรามีเก็บออม เท่าไร กินใช้ไปเท่าไร จ่ายหนี้สินต่อเดือนเท่าไร เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ๆ

ลำดับที่ 5 พบว่ามีความเข้าใจในการจัดการชีวิตในแผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน แต่ไม่เคยได้ทำแผนสุขภาพ เพราะคิดว่าการทำงานก็เหมือนการออกกำลังกายอยู่แล้ว แต่ความเป็นจริงการออกกำลังกายคือการที่เราได้ผ่อนคลายในสิ่งต่าง ๆ เช่นความเครียด

ลำดับที่ 6 พบว่าการที่เรามีกงาน มีตำแหน่งที่ต้องช่วยเหลือและดูแลคน ถ้าไม่รู้จักการทำปฏิทินแบ่งเวลาเราก็ไม่สามารถรู้ได้เลยว่าวันไหน เวลาใดที่ เราจะมีกงานเร่งด่วน หรืองานที่มา

ซ้อนกัน ในส่วนของการเรียนรู้อาจจะไม่ได้ไปพบปะในการเข้าร่วมแบบคนอื่น ๆ แต่ผู้วิจัยก็มาให้ความรู้ถึงบ้าน นับว่าเป็นกิจกรรมที่ดี เอาใจใส่ในผู้เข้าร่วมกระบวนการเป็นอย่างดี

ลำดับที่ 7 พบว่ามีความเข้าใจในการจัดการชีวิตของแผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงินได้ในระดับหนึ่ง แต่สิ่งที่จะต้องดำเนินการคือแผนสุขภาพ เราต้องทำตารางปฏิทินเวลาประจำสัปดาห์ให้รู้ว่าเวลาไหนควรทำอะไรเป็นกิจกรรมที่ฝึกปฏิบัติได้ดีทำให้เรารู้จักตัวเองมากขึ้นและควรจัดการตัวเองในด้านอะไร

ลำดับที่ 8 พบว่าตัวเองได้รู้จักตัวเองมากขึ้น เราคิดว่าเราไม่มีปัญหาอะไร สุขภาพดีไม่เป็นอะไร พอได้มาเรียนรู้เรื่องตารางเทียบน้ำหนัก-ส่วนสูง เราอยู่ในเกณฑ์ทั่วไปที่จะไปอ้วนในระดับ 1 จึงต้องหันมาสนใจเรื่องสุขภาพ ปลูกผักกินเอง อะไรที่มีเหลือมากมายก็นำมาถนอมอาหารไว้ขาย ไว้กิน เพิ่มรายได้ลดรายจ่ายอีกด้วย

ลำดับที่ 9 พบว่าเนื่องจากตัวเองต้องดูแลผู้สูงอายุ ก็จะไม่ค่อยมีเวลาที่จะได้ออกกำลังกาย ไม่มีเวลาได้ไปไหน จึงอยากมาเรียนรู้แต่ด้วยความที่ออกไปไหนไม่ได้นาน ทำให้มาเข้าร่วมกระบวนการไม่ได้ แต่ผู้วิจัยบอกว่าสามารถเรียนรู้ได้ ถ้าที่เต็มใจหนูก็จะวิ่งมาหาที่บ้าน เลยลองดูทำให้รู้ว่าเมื่อเรารู้จักการวางแผนในแต่ละวันของเรา เราก็สามารถที่จะทำอะไรเพิ่มได้อีก จากที่ไม่เคยได้ออกกำลังกายก็หาช่วงเวลาที่มีคนอยู่บ้านประมาณ 20 นาที ออกไปว่ายน้ำในคลองหรือเดินไปมา สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เพียงเท่านี้เราก็จะมีเวลาได้ออกกำลังกาย

ลำดับที่ 10 การเรียนรู้ฝึกปฏิบัติครั้งนี้ทำให้พบว่า ก่อนที่เราจะทำอะไรถ้าได้มีการวางแผนแล้วเริ่มจากตัวเราเองก่อน เราก็จะสามารถจัดการชีวิตตนเองได้ เมื่อเราจัดการชีวิตตนเองได้แล้ว เราก็สามารถที่จะพึ่งตนเองได้ไม่รอความหวังที่จะพึ่งคนอื่น

ลำดับที่ 13 ในส่วนของตัวผมเองนั้น “ไม่เคยคิดที่จะมาฝึกปฏิบัติอะไรแบบนี้ ก็เหมือนเด็กวัยรุ่นทั่วไป เล่นเกมดีกว่า แต่ด้วยตาให้มานั่งฟังแทนบางครั้ง ก็เลยลองเปิดใจดูว่าน่าจะมีประโยชน์กับตัวเราเอง” เริ่มจากเอาเวลาว่าง ๆ ที่เล่นเกม มาช่วยปลูกผักสวนครัวก่อน ด้วยความที่ครอบครัวต้องมาเจอกับเหตุการณ์ขับไล่ที่อยู่อาศัย จึงทำให้คิดถึงแผนที่เราได้เรียนรู้ถ้าเราไม่มีอาชีพเราก็จะไม่มีเงินพอไม่มีเงินเราก็ต้องไปพึ่งคนอื่นเขา เลยมาจัดการกับชีวิตตนเองว่าสิ่งไหนพอจะช่วยเหลือครอบครัวได้บ้าง ก็เลยรับจ้างอาชีพเสริมในวันเสาร์-อาทิตย์เพื่อได้เงินสะสมไว้จ่ายเป็นค่าเทอม

ลำดับที่ 14 “ตัวฉันเองเป็นคนที่เข้ามาเรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้น รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง กลับไปก็ไปคุยให้ครอบครัวฟัง เมื่อเขาสนใจก็มาเข้าร่วมด้วย ฉันเองเป็นคนเขียนหนังสือไม่เก่ง ไม่ชอบการเขียนหนังสือ แต่ฉันก็เข้าใจในการที่มาเรียนรู้ครั้งนี้ คือให้ค้นหาตัวเองก่อนว่าเรามีเรื่องเสียใจ ดีใจอะไร เรามีปัญหาในด้านไหน มีเป้าหมายที่มีวิวัฒนาการ วิถีปฏิบัติอย่างไร ฉันเองก็ดูแลแม่ ดูแลสามี

ที่ป่วย ดูแลหลาน หาดอาชีพเสริมให้กับตัวเอง สามีนั่งเลี้ยงปลาน้ำจืดทำปลาแดดเดียวขาย เพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวได้อีกทาง”



ภาพที่ 4.9 กิจกรรมพูดคุยและประเมินผลในการฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน

3. เพื่อประเมินระดับการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลแบบประเมินผลการพึ่งตนเอง (Statistic Analysis) เป็นการวิเคราะห์ข้อมูล แนวคิด TERMS Model โดยมีตัวชี้วัดการพึ่งตนเองระดับบุคคล ดังนี้ 1) การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี 2) การพึ่งตนเองทาง 3) การพึ่งตนเองทางทรัพยากรธรรมชาติ 4) การพึ่งตนเองทางจิตใจ 5) การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม และการพึ่งตนเองของชุมชน โดยมีตัวชี้วัด ระดับครอบครัว ดังนี้ 1) องค์กรประกอบด้านครอบครัว 2) องค์กรประกอบด้านชุมชน และ 3) องค์กรประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน

โดยผู้วิจัยได้ทำการแจกแบบประเมินการพึ่งตนเองเรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติ จำนวนตัวแทนครัวเรือน 14 คน ได้ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

N แทน จำนวนของประชากร

ตารางที่ 4.6 แสดงผลการประเมินการพึ่งตนเอง ระดับบุคคล ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 คน

(n=14)

กรอบ	การพึ่งตนเอง	\bar{X}	S.D.	ระดับเกณฑ์การประเมิน	อันดับที่
ระดับบุคคล แนวคิด TERMS Model	การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี	4.03	0.08	มาก	4
	- รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการ	4.21	0.86	มาก	
	- พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้านของเราให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น	3.85	0.74	มาก	
	การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ	4.82	0.04	มากที่สุด	2
	- ทำบัญชีรับจ่าย ใช้เงินให้เหมาะสม	4.78	0.41	มากที่สุด	
	- มีความต้องการด้านปัจจัยสี่ ที่เหมาะสมคืออาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มที่อยู่อาศัย	4.85	0.34	มากที่สุด	
	การพึ่งตนเองทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม	4.78	0.17	มากที่สุด	3
	- มีการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด				
	- มีการกลับมาใช้ซ้ำ เช่น ถูกระดาษ ขวดน้ำ กระดาษหน้าเดียว	4.71	0.58	มากที่สุด	
		4.85	0.34	มากที่สุด	

ตารางที่ 4.6 แสดงผลการประเมินการพึ่งตนเอง ระดับบุคคล ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 คน (ต่อ)

กรอบ	การพึ่งตนเอง	\bar{X}	S.D.	ระดับเกณฑ์การประเมิน	อันดับที่
	การพึ่งตนเองทางจิตใจ	4.89	0.06	มากที่สุด	1
	-มีจิตใจที่เข้มแข็ง	4.85	0.34	มากที่สุด	
	-มีจิตสำนึกที่ดี	4.92	0.25	มากที่สุด	
	การพึ่งตนเองทางสังคม	4.01	0.21	มาก	5
	-ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน	4.50	0.62	มาก	
	-สร้างเครือข่าย	3.53	0.92	มาก	
	ค่าเฉลี่ยการประเมินการพึ่งตนเองระดับบุคคลโดยรวม	4.51	0.07	มากที่สุด	

จากตารางที่ 4.6 พบว่า การพึ่งตนเองตามแนวคิด TERMS Model ของการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองในระดับบุคคล โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$, S.D = 0.07) มีเกณฑ์การประเมินโดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

อันดับที่ 1 การพึ่งตนเองทางจิตใจ ($\bar{X} = 4.89$, S.D. = 0.06) มีเกณฑ์การประเมินโดยรวม มากที่สุด ประกอบด้วย มีจิตสำนึกที่ดี ($\bar{X} = 4.92$, S.D = 0.25) เกณฑ์การประเมิน มากที่สุด และ มีจิตใจที่เข้มแข็ง ($\bar{X} = 4.85$, S.D = 0.34) เกณฑ์การประเมิน มากที่สุด

อันดับที่ 2 การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ ($\bar{X} = 4.82$, S.D. = 0.04) มีเกณฑ์การประเมินโดยรวม มากที่สุด ประกอบด้วย มีความต้องการด้านปัจจัยสี่ ที่เหมาะสมคือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย ($\bar{X} = 4.85$, S.D. = 0.34) เกณฑ์การประเมิน มากที่สุด และใช้เงินให้เหมาะสม ($\bar{X} = 4.78$, S.D = 0.41) เกณฑ์การประเมิน มากที่สุด

อันดับที่ 3 การพึ่งตนเองทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.17) มีเกณฑ์การประเมินโดยรวม มากที่สุด ประกอบด้วย มีการกลับมาใช้ซ้ำ เช่น ถูกระดาษ ขวดน้ำ กระดาษหน้าเดียว ($\bar{X} = 4.85$, S.D. = 0.34) เกณฑ์การประเมิน มากที่สุด และมีการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด ($\bar{X} = 4.71$, S.D. = 0.58) เกณฑ์การประเมิน มากที่สุด

อันดับที่ 4 การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.08) มีเกณฑ์การประเมินโดยรวม มาก ประกอบด้วย รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการ

(\bar{X} = 4.21, S.D. = 0.86) เกณฑ์การประเมิน มาก และ พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาปัญญาชาวบ้านของเราให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น (\bar{X} = 3.85, S.D. = 0.74) เกณฑ์การประเมิน มาก
 อันดับที่ 5 การพึ่งตนเองทางสังคม (\bar{X} = 4.01, S.D. = 0.21) มีเกณฑ์การประเมิน โดยรวม มาก ประกอบด้วย ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน (\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.62) เกณฑ์การประเมิน มาก และ สร้างเครือข่าย (\bar{X} = 3.53, S.D. = 0.92) เกณฑ์การประเมิน มาก

ตารางที่ 4.7 แสดงผลการประเมินการพึ่งตนเอง ระดับครอบครัว ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 คน

(n=14)

กรอบ	การพึ่งตนเอง	\bar{X}	S.D.	ระดับเกณฑ์การประเมิน	อันดับที่
ระดับครอบครัว	องค์ประกอบด้านครอบครัว	4.53	0.30	มากที่สุด	1
	-ครัวเรือนมีการวางแผนการผลิตในการทำบัญชีครัวเรือน	4.50	0.62	มาก	
	- ครัวเรือนมีการวางแผนการบริโภคในการใช้จ่ายเงิน	4.64	0.47	มากที่สุด	
	-ครัวเรือนมีการถนอมอาหาร	4.92	0.25	มาก	
	-ครัวเรือนปลูกผักกินเอง	4.07	0.96	มาก	
	องค์ประกอบด้านชุมชน	4.20	0.14	มาก	2
	- ครัวเรือนมีความจำเป็นขั้นพื้นฐานในเรื่องการดูแลสุขภาพ	3.71	0.45	มาก	
	-ครัวเรือนมีสภาพแวดล้อม ที่อยู่น้ำใช้ มีความปลอดภัย	4.00	0.37	มาก	
	- ครัวเรือน มีการศึกษาขั้นพื้นฐาน	3.78	0.67	มาก	
	-ครัวเรือนมีงานทำและมีรายได้	4.64	0.61	มากที่สุด	
-ครัวเรือนมีค่านิยมคือ ไม่ดื่ม	4.28	0.58	มาก		
-ครัวเรือนมีค่านิยมคือ ไม่สูบบุหรี่	4.57	0.72	มากที่สุด		
	4.42	0.57	มาก		

	-ครัวเรือนมีผู้พิการ ผู้สูงอายุ ได้รับการดูแล				
	องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ ระหว่างชุมชน				
	-ครัวเรือนมีการแลกเปลี่ยน ความรู้ระหว่างชุมชนและการมี ส่วนร่วม	4.07 4	0.79 0	มาก	3
	ค่าเฉลี่ยการประเมินการพึ่งตนเอง ระดับครอบครัวโดยรวม	4.27	0.34	มาก	

จากตารางที่ 4.7 พบว่า การพึ่งตนเองของการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองในระดับครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27, S.D. = 0.34$) มีเกณฑ์การประเมิน โดยเรียงลำดับตามค่าเฉลี่ยจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

อันดับที่ 1 องค์ประกอบด้านครอบครัว ($\bar{X} = 4.53, S.D. = 0.30$) เกณฑ์การประเมินโดยรวม มากที่สุด ประกอบด้วย ครัวเรือนมีการถนอมอาหาร ($\bar{X} = 4.92, S.D. = 0.25$) ครัวเรือนมีการวางแผนการบริโภคในการใช้จ่ายเงิน ($\bar{X} = 4.64, S.D. = 0.47$) ครัวเรือนมีการวางแผนการผลิตในการทำบัญชีครัวเรือน ($\bar{X} = 4.50, S.D. = 0.62$) และครัวเรือนมีการปลูกผักกินเอง ($\bar{X} = 4.07, S.D. = 0.96$)

อันดับที่ 2 องค์ประกอบด้านชุมชน ($\bar{X} = 4.20, S.D. = 0.14$) เกณฑ์การประเมินโดยรวม มาก ประกอบด้วย ครัวเรือนมีงานทำและมีรายได้ ($\bar{X} = 4.64, S.D. = 0.61$) ครัวเรือนมีค่านิยมคือไม่สูบบุหรี่ ($\bar{X} = 4.57, S.D. = 0.72$) ครัวเรือนมีผู้พิการ ผู้สูงอายุได้รับการดูแล ($\bar{X} = 4.42, S.D. = 0.72$) ครัวเรือนมีค่านิยมคือ ไม่ดื่ม ($\bar{X} = 4.28, S.D. = 0.58$) ครัวเรือนมีสภาพแวดล้อม ที่อยู่ น่าใช้ มีความปลอดภัย ($\bar{X} = 4.00, S.D. = 0.37$) ครัวเรือนมีการศึกษาขั้นพื้นฐาน ($\bar{X} = 3.78, S.D. = 0.67$) ครัวเรือนมีความจำเป็นขั้นพื้นฐานในเรื่องการดูแลสุขภาพ ($\bar{X} = 3.71, S.D. = 0.45$)

อันดับที่ 3 องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ($\bar{X} = 4.07, S.D. = 0.79$) เกณฑ์การประเมินโดยรวม มาก จากครัวเรือนมีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชุมชนและการมีส่วนร่วม

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความสนใจในการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 2) ศึกษาการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 3) ประเมินระดับการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นชาวบ้านในชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม เริ่มต้นจากเวทีประชาคมไทยนิยมยั่งยืน จำนวนตัวแทนครัวเรือน 100 คนในการศึกษาความสนใจในการจัดการแผนชีวิต จากนั้นในเวทีการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน จากความสนใจ ตัวแทนครัวเรือนจำนวน 40 คน โดยรับชม power point แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน และเรียนรู้เบื้องต้นในการลงฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต จากนั้นมีผู้สนใจผู้ร่วมลงฝึกปฏิบัติจริงในสัปดาห์ต่อไป ได้กลุ่มตัวอย่าง ตัวแทนครัวเรือนจำนวน 14 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามความสนใจและการตอบรับการเข้าร่วมเรียนรู้การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง คู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน เพื่อฝึกปฏิบัติด้านการจัดการแผนชีวิต การสัมภาษณ์เชิงลึก และแบบประเมินผลการพึ่งตนเองโดยวิเคราะห์ข้อมูล แนวคิด TERMS MODEL ใช้สถิติ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมตัวแทนครัวเรือนจำนวน 14 คน เพื่อวิเคราะห์เนื้อหา โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป(Excel) จากการวิจัยเรื่องนี้ มีข้อค้นพบ (Fact Finding) ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยสรุปประเด็นในการวิจัยครั้งนี้ได้ ดังนี้

1. จากการศึกษาคำตอบแบบสอบถามของประชากร จำนวน 100 คน ซึ่งตอบแบบสอบถาม ความสนใจและการตอบรับการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง พบว่า มีผู้สนใจในการเข้าร่วม เรียนรู้ จำนวน 40 คน ไม่สนใจ จำนวน 60 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 58 คน เพศชายจำนวน 42 คน ผู้ที่สนใจตอบแบบตอบรับเข้าร่วมเวทีการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิต สู่การ พึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4แผน จำนวน 40 คน แบ่งเป็น เพศหญิง จำนวน 25 คน เพศชาย จำนวน 15 คน ผู้ไม่เข้าร่วมจำนวน 60 คน เพศหญิง จำนวน 33 คน เพศชาย จำนวน 27 คน ในการ ตอบรับอาจจะไม่ถึงครึ่งของผู้ที่มาร่วมยังถือได้ว่าประสบความสำเร็จส่วนหนึ่ง เพราะผู้วิจัย ไม่ได้มีตำแหน่งทางสังคม ไม่ได้เป็นที่รู้จักกับประชาชนทั่วไปมากนัก อย่างน้อยผู้ที่ตอบรับการเข้า ร่วมกิจกรรมยังมีความต้องการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองให้ดีขึ้น

กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้เส้นทางชีวิตของตนเอง

กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้การวางเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง

กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้บัญชีรายรับ-รายจ่ายหรือบัญชีครัวเรือน

กิจกรรมที่ 4 เรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์

ในภาพรวมกิจกรรมทั้ง 4 นี้ ผู้เข้าร่วม จำนวน 40 คน มีข้อค้นพบคือ กิจกรรมทุกกิจกรรม จะเชื่อมโยงกันส่งผลไปยังแผนชีวิต 4 แผนในการแก้ปัญหา เป้าหมาย และวิธีการพัฒนาเพื่อนำไปสู่ วิธีการปฏิบัติ ผู้เข้าร่วมสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และครอบครัวให้ได้มากที่สุด และจากการเรียนรู้ไปเบื้องต้น ทำให้มีผู้ตัดสินใจเข้าร่วมฝึก ปฏิบัติการแบบสมัครใจ จำนวน 14 คน

2. การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน มีผู้เข้าร่วมฝึก ปฏิบัติการแบบสมัครใจ จำนวน 14 คน เพศหญิง จำนวน 11 คน เพศชาย จำนวน 3 คน

โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกในเรื่องการจัดการแผนชีวิต 4 แผน พบว่าปัญหาเกี่ยวกับ ชีวิตประจำวันในเรื่องของ แผนเวลา มีจำนวน 3 คน แผนอาชีพ มีจำนวน 4 คน แผนการเงินมี จำนวน 3 คนและแผนสุขภาพ มีจำนวน 4 คน

การสัมภาษณ์เรื่องการพึ่งตนเองระดับบุคคล ในเรื่องการพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการทุกคนมีโทรศัพท์มือถือที่เป็นสมาร์ทโฟนแต่ไม่สามารถใช้แอปพลิเคชันต่าง ในมือถือได้ จำนวน 4 คน ใช้งานแอปพลิเคชันได้เป็นบางแอป จำนวน 6 คน และใช้งานแอปพลิเคชัน ได้ จำนวน 4 คน การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ มีปัจจัยสี่ที่เหมาะสม จำนวน 8 คน และมีปัญหาใน

การโยกย้ายที่อยู่อาศัย จำนวน 6 คน การพึ่งตนเองทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อมผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการ จำนวน 14 คน ทราบและมีวิธีการประหยัดทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม การพึ่งตนเองทางจิตใจ ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการ จำนวน 14 คน ยังมีไม่มีวิธีการปฏิบัติตนในเรื่องที่มีผลกระทบต่อจิตใจ การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการ จำนวน 14 คน มีการช่วยเหลืองานสังคม แต่ยังไม่ได้มีการสร้างเครือข่ายเป็นทางการ

การสัมภาษณ์เรื่องการพึ่งตนเองระดับครอบครัว มีองค์ประกอบด้านครอบครัวโดยครัวเรือนที่มีการวางแผนการเงิน จำนวน 8 คน ไม่มีการวางแผน จำนวน 6 คน แต่ไม่มีการจดบันทึก ครัวเรือนมีการปลูกพืชผักสวนครัวเป็นบางครั้ง จำนวน 6 คน ไม่มีการปลูกพืชผักสวนครัว จำนวน 8 คน และครัวเรือนมีการถนอมอาหาร จำนวน 4 คน ไม่มีการถนอมอาหาร 10 คน องค์ประกอบด้านชุมชน ผู้เข้าร่วม จำนวน 14 คน ครัวเรือนมีการดูแลสุขภาพ การดูแลผู้สูงอายุ การดูแลผู้พิการ และการรักษา จากโรงพยาบาลประจำจังหวัด โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล คลินิกต่างๆ แต่ส่วนใหญ่ชื้อยามารับประทานเอง และคนในครัวเรือนได้รับการศึกษาและกำลังศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ผู้เข้าร่วม จำนวน 14 คน ครัวเรือนให้ความร่วมมือกับชุมชนในเรื่องต่างๆ ที่ขอความร่วมมือมา

ในการลงมือฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง

วันที่ 7 ก.ค. 2561 มีตัวแทนครัวเรือนผู้สมัครใจเข้าร่วม 14 คน มาเข้าร่วมกิจกรรม 10 คน ขาดการเข้าร่วม 4 คน โดย เรียนรู้ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 เรียนรู้เส้นทางชีวิตของตนเอง กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้การวางแผนเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้บัญชีรายรับ-รายจ่ายหรือบัญชีครัวเรือน กิจกรรมที่ 4 เรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์

วันที่ 14 ก.ค. 2561 ณ บ้านผู้วิจัย นำเสนอเส้นทางชีวิตของตนเอง จากผู้เข้าร่วม 14 คน ทั้งหมดมีผลกระทบทางด้านจิตใจ จึงทำให้ส่งผลกระทบในแผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ การที่ให้เขียนเส้นทางชีวิตนั้นทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นถึงเรื่องราวในอดีต เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้ตัวเองในปัจจุบันว่าถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนั้นเองเราจะต้องแก้ปัญหาอย่างไร

วันที่ 21 ก.ค. 2561 ณ บ้านผู้วิจัย กิจกรรมเรียนรู้การใช้เทคโนโลยีเพื่อการสื่อสาร เรียนรู้การขายของออนไลน์ให้เป็นอาชีพเสริม โดยผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มตัวอย่างที่มีความถนัดในการขายของออนไลน์ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในแอปพลิเคชัน LINE, Youtube, Facebook, Twitter เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ใช้เทคโนโลยีเป็นและสามารถสร้างอาชีพเสริมให้กับตนเองและครอบครัวได้ ผู้เข้าร่วมได้ให้ความสนใจเป็นอย่างดี และได้นำไปปฏิบัติ

วันที่ 29 ก.ค.2561 นำเสนอ การวางแผนเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของตนเอง แผนเวลา 3 คน โดยจดบันทึกปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ แล้วลองปฏิบัติตามเวลาที่กำหนด แผนอาชีพ 4 คน โดยจดบันทึกปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ และบัญชีรายรับ รายจ่าย พร้อมทั้ง

พัฒนาในแผนอาชีพของตนเอง เช่น อาชีพค้าขายจะพัฒนาสิ่งใดในอาชีพของตนเองก่อน แผนการเงิน 3 ราย ให้ทำบัญชีรายรับ เงินออม และรายจ่ายของตนเอง และแผนสุขภาพ 4 คน ใช้การเรียนรู้ ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ มีการจดบันทึกวัน เวลา เป้าหมายที่ต้องการบรรลุเน้นในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพของตนเอง ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้จดบันทึกและนำไปปรับใช้ เช่น แผนอาชีพ ร้านข้าวต้ม จากเป็นร้านธรรมดา ได้เปลี่ยนแปลงโดยใส่เบอร์โทรศัพท์ ใส่รายการอาหารเพิ่มมากขึ้น มีการจัดส่งสินค้า (delivery) ภายในหมู่บ้าน ก็ช่วยเพิ่มยอดขายได้อีก

วันที่ 1 -30 ส.ค.2561 ติดตามความก้าวหน้า วิธีการพัฒนา วิธีการปฏิบัติ ในการจัดการชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรม แผนเวลา 3 คน แผนอาชีพ 4 คน แผนการเงิน 3 คน และแผนสุขภาพ 4 คน โดยเน้นการแก้ปัญหาของแต่ละคนให้ลงมือทำตามในการจดบันทึกของตัวเอง ถ้าลืมต้องรีบกลับมาทำอย่าปล่อยให้ เพราะถ้าไม่ทำตามแผนสม่ำเสมอจะมีความเครียดและทิ้งไป ในที่สุด เช่นการออกกำลังกายให้ทำตามทีละปฏิทินเวลาไว้อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

วันที่ 16 ก.ย.2561 กิจกรรมสุมเข้าเยี่ยมบ้านของผู้เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจในการจัดการชีวิตได้เป็นอย่างดี ได้เรียนรู้และลงมือฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิต ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ว่าทุกแผนนั้นมีความเกี่ยวพันกันแผนเวลาจะส่งผลกระทบต่อทุกๆแผน ถ้าเราแบ่งเวลาไม่เป็น แผนอาชีพถ้าไม่มีอาชีพก็จะไม่มีเงิน พอไม่มีเงินแผนการเงินก็มีปัญหา เกี่ยวกับการใช้จ่ายในครัวเรือนหรือใช้หนี้ต่างๆ จะส่งผลให้เราเกิดความเครียด วิตก ก็จะส่งผลให้แผนสุขภาพเราไม่ดี “กิจกรรมนี้มีประโยชน์ในการนำมาใช้ดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี” ผู้เข้าร่วมลำดับที่ 2 ได้กล่าวไว้

วันที่ 1-30 ต.ค.2561 พุดคุยและประเมินผลในการฝึกปฏิบัติ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจในกระบวนการฝึกปฏิบัติแผนชีวิต 4 แผน ตามคู่มือการทำแผนชีวิต ทำให้รู้ว่า สิ่งไหน “สำคัญและเร่งด่วน” “สำคัญ แต่ไม่เร่งด่วน” “ไม่สำคัญแต่เร่งด่วน” และ “ไม่สำคัญ และไม่เร่งด่วน” และการทำบัญชีครัวเรือนสิ่งที่สำคัญ คือ เงินได้-เงินออม = เงินจ่าย คือเราต้องเก็บก่อนถึงจะใช้หนี้ ในด้านสุขภาพก็ต้องหาค่าดัชนีมวลกาย และวัดเส้นรอบเอว ในความเป็นจริงที่เราปฏิบัติคือออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 ครั้ง กินอาหารให้ครบ 5 หมู่ พบหมอมตามทีแพทย์สั่ง สรุปแผนชีวิต 4 แผน ที่ทำตามคู่มือแผนชีวิต สามารถเปลี่ยนแปลงและจัดการชีวิตได้จริง ขึ้นอยู่กับการทำอย่างสม่ำเสมอและเฝ้าหาความรู้อยู่ตลอดก็สามารถทำให้เราพึ่งตนเองได้ในที่สุด

3. ประเมินระดับการพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน พบว่ามีการพึ่งตนเองตามแบบ TERMS MODEL ใน 2 ระดับ คือ การพึ่งตนเองระดับบุคคล และการพึ่งตนเองระดับครอบครัว

การพึ่งตนเองระดับบุคคล มีเกณฑ์การประเมิน อันดับที่ 1 คือ การพึ่งตนเองทางจิตใจ เกณฑ์การประเมินระดับมากที่สุด ประกอบด้วย 1) มีจิตสำนึกที่ดี 2) มีจิตใจที่เข้มแข็ง อันดับที่ 2 คือ การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ เกณฑ์การประเมินระดับมากที่สุด ประกอบด้วย 1) มีความต้องการด้านปัจจัยสี่ ที่เหมาะสมคือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย 2) ใช้เงินให้เหมาะสม อันดับที่ 3 คือ การพึ่งตนเองทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม เกณฑ์การประเมินระดับมากที่สุด ประกอบด้วย 1) มีการกลับมาใช้ซ้ำ 2) มีการใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด อันดับที่ 4 การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี มีเกณฑ์อยู่ในระดับมาก ประกอบด้วย 1) รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการ 2) พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิปัญญาชาวบ้านของเราให้เป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น และ อันดับที่ 5 การพึ่งตนเองทางสังคม มีเกณฑ์อยู่ในระดับมาก ประกอบด้วย 1) ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน 2) สร้างเครือข่าย

การพึ่งตนเองระดับครอบครัว มีเกณฑ์การประเมิน อันดับที่ 1 คือ การมีองค์ประกอบด้านครอบครัว ประกอบด้วย 1) ครัวเรือนมีการถนอมอาหาร 2) ครัวเรือนมีการวางแผนการบริโภคในการใช้จ่ายเงิน 3) ครัวเรือนมีการวางแผนการผลิตในการทำบัญชีครัวเรือน 4) ครัวเรือนมีการปลูกผักกินเอง อันดับที่ 2 คือ การมีองค์ประกอบด้านชุมชน ประกอบด้วย 1) ครัวเรือนมีงานทำและมีรายได้ 2) ครัวเรือนมีค่านิยมคือ ไม่สูบบุหรี่ 3) ครัวเรือนมีผู้พิการ ผู้สูงอายุ ได้รับการดูแล 4) ครัวเรือนมีค่านิยมคือ ไม่ดื่ม 5) ครัวเรือนมีสภาพแวดล้อม ที่อยู่ น้ำใช้ มีความปลอดภัย 6) ครัวเรือนมีการศึกษาขั้นพื้นฐาน 7) ครัวเรือนมีความจำเป็นขั้นพื้นฐานในเรื่องการดูแลสุขภาพ และ อันดับที่ 3 คือ การมีองค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ประกอบด้วย ครัวเรือนมีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชุมชนและการมีส่วนร่วม

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม สามารถอภิปรายผลในประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. เพื่อศึกษาความสนใจในการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จากการศึกษาข้อมูลบุคคลของประชากร จำนวน 100 คน ผลการวิเคราะห์พบว่า กลุ่มตัวอย่างซึ่งตอบแบบสอบถามความสนใจและการตอบรับการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง มีผู้สนใจในการเข้าร่วมเรียนรู้และตอบรับเข้าร่วมเวทีการให้ความรู้ในภาพรวมของการจัดการแผนชีวิต สู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน จำนวน 40 คน สาเหตุที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่คือไม่มีเวลา สอดคล้องกับ แนวคิดการ

พึ่งตนเองของมูลนิธิชัยพัฒนา (2554, หน้า 11-12) ว่าการพัฒนาคนต้องเริ่มจากตนเอง อาศัยศักยภาพของตัวบุคคล เกิดจิตสำนึก มีความใฝ่รู้ ใฝ่ศึกษาและมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

2. เพื่อศึกษาการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม โดยที่มีการตอบรับการเข้าร่วมกิจกรรมแบบสมัครใจ จำนวน 40 คน ได้รับชม power point แผนชีวิต เศรษฐกิจชุมชน และได้คู่มือการทำแผนชีวิตเพื่อหาผู้สมัครใจในการลงฝึกปฏิบัติการ สอดคล้องกับแนวคิดการพึ่งตนเองของ สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2542, หน้า 71) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการดำรงตนอยู่ได้อย่างอิสระมั่นคง สมบูรณ์ ตัดสินใจเรื่องสำคัญ ๆ ได้ เพื่อให้เกิดความเหมาะสมด้านบุคคลและแนวทางเพื่อให้ชุมชนพึ่งตนเองได้ ผลการวิเคราะห์ พบว่า มีผู้สมัครใจในการฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน มีตัวแทนครัวเรือน จำนวน 14 คน และสัมภาษณ์ผู้สมัครใจจากตัวแทนครัวเรือน 14 คน มีเพศชาย จำนวน 3 คน เพศหญิง จำนวน 11 คน มีช่วงวัยที่ 1-20 ปี จำนวน 3 คน ช่วงวัยที่ 21-30 ปี จำนวน 2 คน ช่วงวัยที่ 31-40 ปี จำนวน 3 คน ช่วงวัยที่ 41-50ปี จำนวน 4 คน ช่วงวัยที่ 61-70 ปี จำนวน 2 คน ด้านอาชีพ ข้าราชการ จำนวน 1 คน อาชีพรับจ้าง จำนวน 4 คน อาชีพค้าขาย จำนวน 2 คนเจ้าของกิจการ จำนวน 1 คน พนักงานบริษัท จำนวน 1 คน อาชีพดูแลผู้สูงอายุจำนวน 1 คน นักเรียน จำนวน 3 คน แม่บ้าน จำนวน 1 คน ตำแหน่งทางสังคม มีจำนวน 3 คน คือลำดับที่ 1 ครู ลำดับที่ 6 อสม. (อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน) และ ลำดับที่ 14 อปพร.(อาสาสมัครป้องกันภัยฝ่ายพลเรือน) พบว่าทุกช่วงวัยไม่มีการจดบันทึก และไม่มีการจัดการแผนชีวิตในเรื่องของเวลา อาชีพ การเงิน และสุขภาพ เมื่อได้มาเข้าร่วมฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต4แผน ผลการศึกษาพบว่าการเรียนรู้สถานภาพที่แท้จริงของตนเอง รายรับ รายจ่าย หนี้สิน สุขภาพ สิ่งแวดล้อม รู้ทั้งปัญหาความต้องการ และการพึ่งตนเองตามแบบ TERMS MODEL คือ การพึ่งตนเองระดับบุคคล และการพึ่งตนเองระดับครอบครัว สอดคล้องกับแนวคิดการพึ่งตนเองของ เสรี พงศ์พิศ (2558, หน้า 60) กล่าวไว้ว่า ทุกความสำเร็จเราจะต้องมีแผนและวางเป้าหมายในชีวิตจากนั้นเราต้องจัดการชีวิตของเราให้ดำเนินไปตามแผนที่เราได้บันทึกไว้ จะช่วยให้พบทางออกได้ด้วยตัวเอง

จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม 14 คน ที่เข้าร่วมฝึกปฏิบัติการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเองตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน สรุปการจำแนกปัญหาของผู้เข้าร่วม ดังนี้

แผนเวลา มีจำนวน 3 คน ใช้การเรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ มีการจดบันทึกวันเวลา เป้าหมายที่ต้องการบรรลุในเรื่องต่างๆ แต่ละวันของตนเอง ของครอบครัว ของอาชีพ ของสังคม และอื่นๆ พบว่าสามารถที่จะแก้ไขปัญหาที่เผชิญให้ผ่านพ้นไปด้วยดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กันย์ลีณี ปัญญาอภิวงศ์ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร พบว่าแนวทางการพัฒนา

ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองควรมีการเรียนรู้อย่างสม่ำเสมอ ครอบครัวต้องหมั่นดูแลและเอาใจใส่สถาบันการศึกษาควรจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ และชุมชนควรจัดโครงการที่เป็นประโยชน์เพื่อสร้างความสามัคคีภายในชุมชน

แผนอาชีพ มีจำนวน 4 คน ใช้การเรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ และบัญชีรายรับรายจ่าย มีการจดบันทึกรายรับ เงินออม และรายจ่ายของตนเองและรายจ่ายของอาชีพ พบว่า สามารถแก้ไขปัญหาในอาชีพของตนเองที่มีตำแหน่งทางสังคมได้เป็นอย่างดี เพราะเขียนปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ และสามารถรู้ยอดเงินรายรับ รายจ่ายในอาชีพของตนเองได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กำธร ศรีนักรินทร์ (2558) ทำการศึกษาเรื่อง การจัดการตนเอง ด้วยการพึ่งตนเอง เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยแผนแม่บทชุมชน ของชุมชนคำสะอาด เทศบาลนครสกลนคร พบว่ารูปแบบวิธีการในการจัดการตนเองมีการจัดการในระดับครัวเรือน โดยการจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อให้รู้ถึงสถานภาพทางเศรษฐกิจครัวเรือน หาสาเหตุความเป็นหนี้สินและการแก้ไขโดยวิธีการทำประชาพิชัยหรือแผนแม่บทชุมชน โดยให้ความสำคัญกับการร่วมมือระหว่างสมาชิกภายในชุมชนและภายนอกได้ทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่องเพื่อจัดการตนเองในชุมชนนำไปสู่การพึ่งตนเอง

แผนการเงิน มีจำนวน 3 คน ให้ทำบัญชีรายรับ เงินออม และรายจ่ายของตนเอง พบว่ารู้ไว้ในแต่ละเดือนต้องใช้จ่ายเงินเท่าไร ออมเท่าไร เหลือจ่ายหนี้สินได้เท่าไร สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สมัย เจริญหอม (2554) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนาการจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อการพึ่งพาตนเองของประชาชนหมู่บ้านแย้ ตำบลพันนา อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร พบว่า รูปแบบบัญชีครัวเรือนที่ทดลองใช้แบบฟอร์มเดิมมีความซับซ้อนหลากหลายและไม่เข้าใจในแบบฟอร์ม การบันทึกบัญชีของบุคคลในครัวเรือนขาดความรู้ ความเข้าใจ ขาดการเรียนรู้การจัดทำบัญชีครัวเรือนไม่เห็นความสำคัญ ประโยชน์ของการบันทึกบัญชี จึงทำการพัฒนาแบบฟอร์มการจัดทำบัญชีครัวเรือนที่เหมาะสมเนื้อหาเข้าใจง่าย สะดวก ไม่ยุ่งยากในการบันทึก และแก้ไขปัญหาเพื่อพัฒนาตนเอง เกิดการพูดคุย สร้างความสัมพันธ์อันดีให้กับครอบครัว ทำให้ครอบครัวพึ่งตนเองได้ในที่สุด

แผนสุขภาพ มีจำนวน 4 คน ใช้การเรียนรู้ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์ มีการจดบันทึกวัน เวลา เป้าหมายที่ต้องการบรรลุเน้นในการออกกำลังกายและการดูแลสุขภาพของตนเอง พบว่าสามารถแบ่งเวลาไปออกกำลังกายและไปพบหมอเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กาญจน์สุนักัส บาลทิพย์ และคณะ (2559) ทำการศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย วิทยาลัยพยาบาลสงขลานครินทร์ พบว่าการศึกษาปรากฏการณ์การรับรู้ความหมายของแนวคิด “เป้าหมายในชีวิต” “ปรัชญาของ เศรษฐกิจพอเพียง” และ “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวม”สามารถนำไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตและพัฒนาชีวิตได้ความสามัคคีและการช่วยเหลือเพื่อแผ่ และส่งเสริมความภาคภูมิใจและแรงบันดาลใจ เพื่อประเมินระดับการ

พึ่งตนเอง ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม จากการประเมินระดับบุคคลและระดับครอบครัว สอดคล้องกับแนวคิดการพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS Model กล่าวไว้ว่า การพึ่งตนเองตามตัวแบบ TERMS Model โดยมีตัวชี้วัด ระดับบุคคล 5 ประการคือ 1) การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี (Technological Self-reliance) 2) การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ (Economic Self-reliance) 3) การพึ่งตนเองทางทรัพยากรธรรมชาติ (Natural Resources Self-reliance) 4) การพึ่งตนเองทางจิตใจ (Mental Self-reliance) 5) การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม (Socio-cultural Self-reliance) และการพึ่งตนเองของชุมชน โดยมีตัวชี้วัด ระดับครอบครัว คือ 1) องค์ประกอบด้านครอบครัว 2) องค์ประกอบด้านชุมชน และ 3) องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ซึ่งทั้งหมดนี้ต้องมีการพัฒนาอย่างสมดุลให้เป็นที่ไปตามศักยภาพและเป็นเครือข่าย โดยที่ทุกคนในชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา แนวคิดระดับการพึ่งตนเองนำมาประยุกต์ใช้กับคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน จากการศึกษาพบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรม 14 คน มีค่าเฉลี่ยการประเมินการพึ่งตนเองระดับบุคคล โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.51$ S.D = 0.07) ทั้งนี้เนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าร่วมการฝึกปฏิบัติการตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผนนั้น ได้มีคู่มือการจดบันทึกในเรื่องของเส้นทางชีวิต เป้าหมายในชีวิต การใช้เทคโนโลยีในการสื่อสาร การลงบันทึกแผนเวลา แผนอาชีพ มีการทำบัญชีรับจ่าย มีการดูแลสุขภาพของตนเอง และทำตามแผนที่วางไว้ สอดคล้องกับแนวคิดแผนชีวิตของ เสรี พงศ์พิศ (2555, หน้า 25-26) ที่กล่าวว่า แผนชีวิต เป็นแผนสำคัญ 4 แผน เป็นแผนที่ต้องเรียนรู้และนำไปปฏิบัติให้เห็นผล จากการปรับวิถีคิด และการจัดระเบียบชีวิตให้เกิดความสมดุล ซึ่งไม่มีใครทำให้ได้ นอกจากตัวเอง เป็นแผนที่วางเป้าหมายชีวิตไว้ชัดเจนว่าจะแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ได้ ด้วยวิธีการที่ดี มีขั้นตอน มีการจัดระเบียบชีวิตของตนเองใหม่ และจากการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยการประเมินการพึ่งตนเองระดับครอบครัว โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$ S.D = 0.34) ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าเรียนรู้ในกิจกรรมต่างๆ และนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตได้เป็นอย่างดี เช่นการแปรรูปปลาแดดเดียว การเพาะมะพร้าวเพื่อขายเป็นอาชีพเสริม โดยได้ทดลองขายในแอปพลิเคชัน LINE, Facebook ทำให้ครัวเรือนมีอาชีพและเกิดรายได้ นำความรู้มาแลกเปลี่ยนกันในชุมชน มีการวางแผนในการเข้าศึกษาต่อ สอดคล้องกับ ฉันทพันธ์ น่วมสำราญ (2544, หน้า 16-20) กล่าวไว้ว่า ระบบการพึ่งตนเองของชุมชน มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1) องค์ประกอบด้านครอบครัว ครอบครัวคือผู้วางแผนการผลิตที่สัมพันธ์กับการบริโภค และความจำเป็นพื้นฐานของสมาชิกในครอบครัว และการจัดการผลผลิตการถนอมอาหารเพื่อให้เพียงพอต่อครอบครัว และสัมพันธ์กับช่วงเวลาหรือฤดูกาล 2) องค์ประกอบด้านชุมชน ที่เกิดจากการร่วมมือของชาวบ้านในชุมชนหลายครอบครัวร่วมกัน เพื่อจัดการกับผลผลิตส่วนเกินความจำเป็นพื้นฐานของครอบครัว กระจายความ

พอเพียงให้กับทุกคนครบถ้วนในชุมชน และ 3) องค์กรประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน หรือ เครือข่ายองค์กรชุมชน

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. จากผลการวิจัยพบว่า การพึ่งตนเองในระดับบุคคล มีค่าเฉลี่ยการประเมินการพึ่งตนเอง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ในทางจิตใจ ทางเศรษฐกิจ และทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจัดการแผนชีวิตตนเอง ส่วนในทางเทคโนโลยีและทางสังคม อยู่ในระดับมาก ต้องมีผู้ที่เกี่ยวข้องมาสนับสนุนและช่วยเหลือการให้ความรู้ เวลา สื่อและอุปกรณ์อย่างต่อเนื่อง เพื่อสานต่อให้เป็นต้นแบบให้แก่สถาบันหรือเพื่อยกระดับให้กับชุมชนต่อไป

2. จากผลการวิจัยพบว่า การพึ่งตนเองในระดับครอบครัว มีค่าเฉลี่ยการประเมินการพึ่งตนเองโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีองค์ประกอบด้านครอบครัว ที่ประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด ดังนั้น องค์กรประกอบด้านชุมชน องค์กรประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน ที่ประเมินอยู่ในระดับมาก จึงควรดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้ร่วมกิจกรรมเป็นต้นแบบครัวเรือนและถ่ายทอดความรู้ไปยังครัวเรือนอื่น ๆ ในหมู่บ้านและขยายผลสู่ชุมชนอื่น ๆ ต่อไป

3. จากผลการวิจัยพบว่า มีผู้ไม่ตอบรับการเข้าร่วมการจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง จำนวน 60 คน ที่ไม่สามารถเข้าร่วมเวทีในได้เพราะติดภารกิจต่าง ๆ นั้น ควรมีแนวทางในการพัฒนาคุณภาพชีวิตกิจกรรมในรูปแบบต่าง ๆ หรือให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการแผนชีวิตตนเองที่ใช้ระยะเวลาสั้นๆ ที่บุคคลเหล่านั้นสามารถมาเข้าร่วมกิจกรรมได้

4. ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป ควรที่จะทำการขยายพื้นที่ในการศึกษาออกไปให้ครอบคลุมขอบเขตพื้นที่ทั้งตำบล เพื่อขยายผลการวิจัยที่เป็นประโยชน์และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับพื้นที่ชุมชนอื่นได้ต่อไป



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมการศาสนา. (2549). **แผนพัฒนาส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง พุทธศักราช 2550**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- กาญจน์สุนภัส บาลทิพย์ และคณะ. (2559). การพัฒนารูปแบบการใช้แนวคิดเป้าหมายในชีวิตและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของวัยรุ่นไทย. **วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์ ปีที่ 36 ฉบับที่ 3 กันยายน - ธันวาคม 2559 (111-112)**.
- กำธร ศรีนัครินทร์. (2558). การจัดการตนเองด้วยการพึ่งตนเองเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืนโดยแผนแม่บทชุมชน ของชุมชนคำสะอาดเทศบาลนครสกลนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.
- กันย์สินี ปัญญาอภิวังศ์. (2557). **ทักษะชีวิตเพื่อการจัดการตนเองตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ชัยวัฒน์ ธีระพันธุ์. (2544). **ทฤษฎีไร้ระเบียบกับทางแพร่งของสังคมสยาม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: อัมรินทร์บุ๊กเซ็นเตอร์.
- ณัฐนพันธ์ น่วมสำราญ. (2544). **แผนแม่บทการพัฒนาวิสาหกิจชุมชน**. วารสารวิชาการปริทัศน์.
- ธิดิพัฒน์ เอี่ยมนิรันดร์. (2548). “หน่วยที่ 2 การประยุกต์นิเทศศาสตร์ด้านการจัดการความรู้เพื่อการพัฒนา” ใน **ประมวลสาระชุดวิชาการประยุกต์นิเทศศาสตร์เพื่อการพัฒนา เล่มที่ 1**. นนทบุรี: สาขาวิชานิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- น้ำทิพย์ วิภาวิน และนางเยาว์ เปรมกมลเนตร. (2551). **นวัตกรรมห้องสมุดและการจัดการความรู้**. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- บุญดี บุญญากิจ, นงลักษณ์ ประสพสุข โชคชัย, ศิสงศ์ พรชนกนาถ และปรียาวรรณ วรรณด้วน. (2549). **การจัดการความรู้ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ.
- บุญดี บุญญากิจ และคณะ (2547). **การจัดการความรู้ จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ : สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ.
- บุญย์พัชร ปิยะบุญสิทธิ. (2547). **ภาวะสุขภาพจิต การวางแผนชีวิต และการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มสุราของข้าราชการตำรวจชั้นประทวน สังกัดตำรวจภูธรจังหวัดนครปฐม**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาชุมชน มหาวิทยาลัยศิลปากร.

- ประเวศ วะสี. (2542). เศรษฐกิจพอเพียงและประชาสังคม. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. 2555 - 2559. ค้นเมื่อ 17 มกราคม 2561, จาก http://www.nesdb.go.th/download/article/article_20160323112431.pdf.
- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง พ.ศ. 2560 - 2564. ค้นเมื่อ 20 มกราคม 2561, จาก http://www.nesdb.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422.
- มลิวรรณ ชรรณมาตย์. การวางแผนเป้าหมายชีวิต. ค้นเมื่อ 10 พฤศจิกายน 2561, จาก <https://sites.google.com/site/karpenphuprakxbkar12/kar-wangphaen-pea-hmay-chiwit>
- มูลนิธิชัยพัฒนา. (2544). แนวคิดการพัฒนาเพื่อพึ่งตนเองของเกษตรกรอันเนื่องมาจากพระราชดำริ. ค้นเมื่อ 17 สิงหาคม 2561, จาก https://www.chaipat.or.th/site_content/item/283-self-reliance.html
- รัชดา เพชรรัตน์. (2557). กระบวนการเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเองของเกษตรกร ภายใต้โครงการสร้างและพัฒนาเกษตรกรรุ่นใหม่ อำเภอละแม จังหวัดชุมพร. กรุงเทพฯ: สำนักงานปฏิรูปที่ดินเพื่อการเกษตรกรรม.
- วิจารณ์ พานิช. (2546). การจัดการความรู้ในยุคสังคมและเศรษฐกิจบนฐานความรู้. กรุงเทพฯ : สถาบันส่งเสริมการจัดการความรู้เพื่อสังคม (สคส.).
- วิชัย นาคสิงห์. (2561). หลักการจัดการ. ค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2561, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/345600>
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2542). การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจในชนบท. กรุงเทพฯ: สภาวิจัยแห่งชาติ.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2551). ทฤษฎีและกลยุทธ์การพัฒนาสังคม. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมัย เชิงหอม. (2554). การพัฒนาการจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อการพึ่งพาตนเอง ของประชาชนหมู่บ้านแอ่ตำบลพันนา อำเภอสว่างแดนดิน จังหวัดสกลนคร วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การพัฒน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- สารเยาวชนและครอบครัว แหล่งความรู้กฎหมาย สารน่ารู้ สำหรับเยาวชน และครอบครัว. ค้นเมื่อ July 8, 2015, <https://www.youtube.com/watch?v=XIFgyaJgiwg>
- เสรี พงศ์พิศ. (2545). อินแปลง. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- _____. (2548). วิธีคิด วิธีทำ แผนชีวิตเศรษฐกิจชุมชน. (พิมพ์ครั้งที่3). กรุงเทพฯ :เจริญวิทย์การพิมพ์.
- _____. (2549). เศรษฐกิจพอเพียง การพัฒนาที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์

- _____ . (2551). แนวคิดแนวปฏิบัติ ยุทธศาสตร์พัฒนาท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- _____ . (2553). ร้อยคำที่ควรรู้. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- _____ . (2555). แผนที่ชีวิต เข้มทิศชุมชน. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- เสรี พงศ์พิศ และ สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์. (2554). การวางแผนเป้าหมายและแผนชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- สำนักงานการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม (2556). ภูมิคุ้มกันชีวิต ภูมิคุ้มกันชุมชน แนวคิด แนวปฏิบัติในการขับเคลื่อนชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน ภายใต้ “กองทุนแม่ของแผ่นดิน”. สมุทรสงคราม: สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน.
- อานันท์ กาญจนพันธ์. (2549). วัฒนธรรมทางเศรษฐกิจในเศรษฐกิจไร้วัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : สำนักงานโครงการจัดพิมพ์คปไฟ.
- Batholomew, L. K., and other. (1993). Measuring self-efficacy expectation for self-management of cystic fibrosis. *Chest*, 103, 1534-1540.
- Kanfer, F. H. (1991). Self-management methods. In F.H., Kanfer & A. Goldstien, (Eds.) *Helping People Change : A textbook of Methods* (pp.305-360). New York: Pergamon.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม ดังนี้

1. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ: รองศาสตราจารย์ ดร.เสรี พงศ์พิศ
ตำแหน่ง อธิการบดี สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
2. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ: อาจารย์ ดร.สุรเชษฐ เวชชพิทักษ์
ตำแหน่ง อธิการบดี สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
3. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ: อาจารย์ ดร.ทวิช บุญธิรัมย์
ตำแหน่ง อธิการบดีบัณฑิตศึกษา สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน
4. ชื่อผู้เชี่ยวชาญ: อาจารย์ สุภกร กุรุการเกษตร
ตำแหน่ง ประธานบริหารหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต
สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ที่สนใจและไม่สนใจเข้าร่วมการจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง จำนวน 100คน
ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	สนใจการใช้		บ้านเลขที่	ตำแหน่ง/สถานะ
		แผนชีวิต 4 แผน เข้าร่วม	ไม่ร่วม		
1	นายจिरายุ สันโต	/		36 ม.4	อดีตกำนัน ต.บางช้าง
2	นายนพดล เหล่าชูชัยสกุล	/		103	ผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 9
3	นายสมจินต์ ทองมา	/		94/1	ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน หมู่ 9
4	นางสาววรรณวิทย์ สายสวัสดิ์	/		กศน. ต.บางช้าง	ครู กศน. ต.บางช้าง
5	นางสาวนิภาพร สมสุดใจ	/		บ้านพักครู	ครู โรงเรียนวัดจุฬามณี
6	นายรพจน์ วิจิตรบรรจง	/		37/5	
7	นายศุภฤกษ์ เข้มสุข	/		69/2	
8	นายพยม นามศิริ	/		30/5	
9	นางสาวพนิดา แสงน้อย	/		49/4	
10	นางสาวชุติมา นิยมเครือวัลย์	/		40	
11	นายนพเก้า ศรีลอย	/		65/1	
12	นายบุญยืน ไพโรศลสิริวัฒน์	/		27/2	
13	นางสาวนัยนา คนตรีสวัสดิ์	/		78/3	
14	นางทองอยู่ พึ่งพรหม	/		42/3	
15	นายสุชาติ เสวกวรรณ	/		59/1	
16	นางสาวชนิกา เข้มปัญญา	/		155	
17	นางสาวสุนทรี สุวรรณ	/		152	
18	นางเบญจวรรณ เข้มหนู	/		35/3	อสม.
19	นางสาวสุชาดา เข้มสุข	/		42/2	
20	นางสาวนฤมล ใหญ่ท้วม	/		43	
21	นางสาวเดือนจิต เข้มจรรยา	/		33	
22	นายวีรชัย เงินดี	/		102	
23	นางสาวอารีญา ศรีคำ	/		78	
24	นางสาววิญญา ทองยัง	/		78/2	
25	นายเหนือชนะ เฟื่องสุข	/		51	
26	นายธีรวัฒน์ ฅ ทองก้อน	/		62	

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	สนใจการใช้		บ้านเลขที่	ตำแหน่ง/สถานะ
		แผนชีวิต 4 แผน			
		เข้าร่วม	ไม่ร่วม		
27	นางสาวจุฑารัตน์ ช่อมะลิ่ง	/		35	
28	นายทวิช เสวกวรรณ		/	32	
29	นางหลาน ไชยโชค	/		35/5	อบต./อสม.
30	นางอรุณ ฉิมเครือวัลย์		/	40	
31	นายศักดิ์ เนตรสกุณี	/		33/1	
32	นางสาวกัญชรี คนตรีสวัสดิ์	/		78/1	
33	นางนฤมล สมพจน์		/	30	
34	นางโสริรัตน์ เทพสุด		/	30/4	
35	นางสอาด พูลหาเกิด		/	82/1	
36	นางสาวธนัสสร รุ่งแสงเงิน		/	99/1	
37	นางสาวบุญสม สังข์พูน		/	48	
38	นายทวี เจียมจรียา		/	83/1	
39	นางพวง เข้มหนู		/	47	
40	นางพันธ์นิภา บัวอูม		/	58	
41	นายกิตติศักดิ์ เข้มสุข	/		42	
42	นายอุเทน พึ่งพรหม	/		42/3	
43	นางยุวดี สงวนกิจ		/	20	
44	น.ส.อำพัน เจียมจรียา		/	83/1	
45	นางสาวจรียา อุปดิษฐ์	/		66	
46	นางสาวสุชาดา เขยวิจิตร		/	45	
47	นางสาวฐิติมา รุ่งเรือง		/	1	
48	นางลำยอง นามศิริ	/		62/2	
49	นายอำนาจ ขุนทองจับ		/	78/4	
50	นายนพดล อยู่ทน	/		65	
51	นางสุวรรณา อำพันธ์เย็น		/	48	
52	นางสาววรรณา ขูอรุณ		/	36	
53	นางสาวศิริพร ร้อยแสงจันทร์	/		59/2	

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	สนใจการใช้		บ้านเลขที่	ตำแหน่ง/สถานะ
		แผนชีวิต 4 แผน			
		เข้าร่วม	ไม่ร่วม		
54	นางสาวนฤมล ตั้งข้มณี	/		8/5	
55	นายสุกฤษฎ์ เกษนาง	/		73	
56	นายธนวัฒน์ ชยุณิษฐกุล	/		51/2	
57	นางนิฐากรณ์ กาละพันธ์	/		1/3	
58	นายสุรเชษฐ์ พวงเทศ	/		54	
59	นายอานัติ บัวคำ	/		62/4	
60	นางสาวธิดิยา นกพลับ	/		59/3	
61	นางสาวณัฐพร นิยมบรรเลง	/		3/1	
62	นางสาวศกามาศ อุปคิษฐ์	/		3/2	
63	นายณัฐพล ไชยโชค	/		35/1	
64	นายชาติชาย เสือปาน	/		51/1	
65	นายภูวไนย พันธุ์ไชยศรี	/		38	
66	นางสาวกุลธิดา เจริญสุข	/		1/4	
67	นายรัชกร ประชานิยม	/		29	
68	นายชรินทร์ ภูวิศคุณากร	/		112/2	
69	นางสาวสุภารัตน์ เขยวิจิตร	/		40/1	
70	นายวงศธร พูลอนันต์	/		43/1	
71	นายสมบุญ ศรีโห	/		85	
72	นายทศพร บัวคำ	/		62/1	
73	นายปัญญา พันธุ์สวัสดิ์	/		1/2	
74	นายวินัย สังข์พูล	/		48/5	
75	ด.ญ.นันทญา วรรณประดิษฐ์	/		37/4	
76	ด.ญ.กัญญาพร วิจิตรบรรจง	/		37/5	
77	นายวัชรกร พวงเทศ	/		59/15	
78	นางสาววิรวรรณ อารยาพิตรกุล	/		112	
79	นายณรงค์ศักดิ์ เก่งสกุล	/		3	
80	นางปทุม พรปกเกล้า	/		1/1	

ลำดับ	ชื่อ – สกุล	สนใจการใช้		บ้านเลขที่	ตำแหน่ง/สถานะ
		แผนชีวิต 4 แผน			
		เข้าร่วม	ไม่ร่วม		
81	นางสาวอรสา เกษนาง	/	/	74	
82	นางสาวสุริรัตน์ สมพจน์	/	/	30/5	
83	นายภัทรภณ ชีระปัญญาชัย	/	/	56	
84	นางสาวศศิวิมล เข้มหนู	/	/	89	
85	นางจินตนา วิจิตรบรรจง	/	/	37/4	อปพร.
86	นางสารภี อ่อนเจเลียว	/	/	106	
87	นายนพดล สังข์มณี	/	/	104	
88	นางสาวศตพร ศรีโหร	/	/	85/1	
89	นายสมบัติ รอดกำเหนิด	/	/	66/1	อปพร.
90	นายศพนธ์ เปลี่วโต	/	/	111	
91	นางสาวมณฑา สวนสวัสดิ์	/	/	111/11	ครูศูนย์เด็กเล็กบางช้าง
92	นางสาวประภา ศรีเจริญ	/	/	97	
93	นางสาวเพ็ญรุ่ง แก้วทอง	/	/	76	
94	นายกิตติ สุขแสง	/	/	32	
95	นายสมยศ แสงศิลป์	/	/	3/1	
96	นางสาวกัลยาณี สมสกุล	/	/	75	
97	นางสาวอรุณี พึ่งพรหม	/	/	42/4	
98	นางสาวออย นิมเครือวัลย์	/	/	41	
99	นางสาวทิพย์ นามศิริ	/	/	62/3	
100	นายนรชัย ธิรพันธุ์	/	/	87	

รายชื่อผู้สมัครใจร่วมเวทีการถ่ายทอดให้ความรู้ในภาพรวมของ
การจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง จำนวน 40 คน

ลำดับ	ชื่อ	สกุล
1	นางสาววรรณนันท	สายสวาสดี
2	นางสาวนิภาพร	สมศุคใจ
3	นายวรพจน์	วิจิตรบรรจง
4	นายพยม	นามศิริ
5	นางสาวชุติมา	ฉิมเครือวัลย์
6	นายนพเก้า	ศรีลอย
7	นายบุญยืน	ไพศาลสิริวัฒน์
8	นางสายนัยนา	คนตรีสวัสดิ์
9	นางทองอยู่	พึงพรหม
10	นายสุชาติ	เสวกวรรณ
11	นางสาวชนิกา	เจียมปัญญา
12	นางสาวสุนทรี	สุวรรณ
13	นางเบญจวรรณ	เข็มหนู
14	นางสาวสุชาดา	แย้มสุข
15	นางสาวนฤมล	ใหญ่ท้วม
16	นางสาวเดือนจิต	เจียมจรรยา
17	นายวีรชัย	เงินวดี
18	นางสาวอารีษา	ศรีคำ
19	นางสาวรัญญา	ทองยัง
20	นายธีรวัฒน์	ณ ทองก้อน
21	นางสาวจุฑารัตน์	ช่อมะลัง
22	นางหลาน	ไชยโชค
23	นายศักดิ์	เนตรสกุณี
24	นางสาวกันชรี	คนตรีสวัสดิ์
25	นายกิตติศักดิ์	แย้มสุข

ลำดับ	ชื่อ	สกุล
26	นายอุเทน	พึงพรหม
27	นางสาวจริยา	อุปดิษฐ์
28	นางลำยอง	นามศิริ
29	นายนพดล	อยู่ทน
30	นางสาวศิริพร	ร้อยแสงจันทร์
31	นางนิฐาภรณ์	กาละพันธ์
32	นายสุรเชษฐ์	พวงเทศ
33	นายทศพร	บัวคำ
34	ค.ญ.นันทญา	วรรณประดิษฐ์
35	ค.ญ.กัญญาพร	วิจิตรบรรจง
36	นายวัชรกร	พวงเทศ
37	นางจินตนา	วิจิตรบรรจง
38	นายสมบัติ	รอดกำเนิด
39	นางสาวมณฑา	สวนสวัสดิ์
40	นางสาวอรุณี	พึงพรหม



รายชื่อผู้สมัครใจในการลงฝึกปฏิบัติ การจัดการแผนชีวิตผู้การพึ่งตนเอง
ตามคู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน จำนวน 14 ราย

ลำดับ	ชื่อ	สกุล	อายุ	อาชีพ	ตำแหน่ง	ที่อยู่
1	นางสาวนิภาพร	สมสุขใจ	39	ข้าราชการ	ครู	บ้านพักครู
2	นายวรพจน์	วิจิตรบรรจง	67	รับจ้างขับรถ		37/5
3	นางสาวนัยนา	คนตรีสวัสดิ์	39	ค้าขาย		78/1
4	นายสุชาติ	เสวกวรรณ	68	รับจ้างทั่วไป		59/1
5	นางสาวชนิกา	เจียมปัญญา	40	เจ้าของกิจการ		155
6	นางเบญจวรรณ	เข็มหนู	45	รับจ้างเขียนลาย	อสม.	35/3
7	นางสาวสุชาดา	แย้มสุข	30	พนักงานบริษัท		42/2
8	นางสาวกัญชรี	คนตรีสวัสดิ์	41	ค้าขาย		78
9	นางสาวจริยา	อุปดิษฐ์	46	ดูแลผู้สูงอายุ		66
10	นางสาวศิริพร	ร้อยแสงจันทร์	28	รับจ้างแปรรูปไม้มะพร้าว		59/2
11	ค.ญ.นันทญา	วรรณประดิษฐ์	13	นักเรียน		37/4
12	ค.ญ.กัญญาพร	วิจิตรบรรจง	14	นักเรียน		37/5
13	นายวัชรกร	พวงเทศ	17	นักเรียน		59/15
14	นางจินตนา	วิจิตรบรรจง	50	แม่บ้าน	อปพร.	37/4

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม และแบบตอบรับ

แบบสอบถามงานวิจัย เรื่อง การจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง
ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

เรียน ผู้ให้ข้อมูลทุกท่าน

แบบสอบถามฉบับนี้ ใช้เพื่อการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน โดยแบบสอบถามฉบับนี้ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 เศรษฐกิจ หนี้สินในครัวเรือน และสุขภาพ

ส่วนที่ 3 แบบตอบรับ การเข้าร่วมเวทีการให้ความรู้การจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง

จึงขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้ตามความเป็นจริงให้ครบทุกข้อ

ทั้งนี้ การให้ข้อมูลของท่านจะไม่เกิดผลเสียใด ๆ กับท่าน และผู้ที่เกี่ยวข้องแต่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามนี้จะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาเท่านั้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

ผู้ให้ข้อมูล

วันที่..... เวลา..... ชื่อ.....

ที่อยู่..... หมู่..... ต.บางช้าง อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม 75110

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย หน้าคำตอบที่ท่านต้องการลงใน และเติมข้อความหรือตัวเลขในช่องว่างที่มีให้ตรงกับความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี

2. เพศ ชาย หญิง

3. ระดับการศึกษา ต่ำกว่ามัธยม ระบุ..... มัธยมศึกษา ปริญญาตรี
 สูงกว่าปริญญาตรี อื่นๆ.....

4. สถานภาพการสมรส โสด แต่งงาน

4.1 ถ้าแต่งงานแล้วระบุ

- อยู่รวมกัน แยกกันอยู่
 หย่า ม่าย
 อื่นๆ (ระบุ).....

4.2 มีบุตรจำนวน.....คน

บุตรที่เป็นภาระเลี้ยงดูและกำลังศึกษา.....คน

บุตรที่ทำงานแล้ว.....คน

5. อาชีพ รับจ้าง เกษตรกร ค้าขาย
 รับราชการ อื่นๆ.....

6. มีจำนวนที่ดินที่มีเอกสารแสดงกรรมสิทธิ์ จำนวน.....ไร่, ตรว.

มีจำนวนที่ดินที่ไม่มีเอกสารแสดงกรรมสิทธิ์ จำนวน.....ไร่, ตรว.

มีจำนวนที่ดินเช่า จำนวน.....ไร่, ตรว.

ที่ดินที่ถือครองอยู่ ท่านปลูก.....

7. รายได้ 1,000 - 5,000 บาท 5,001 - 10,000 บาท
 10,001 - 15,000 บาท 15,001 - 20,000 บาท
 20,001 - 25,000 บาท 25,001 - 30,000 บาท
 30,000 บาทขึ้นไป อื่นๆ.....

ที่มาของรายได้.....

ท่านมีรายได้เสริม ไม่มี มีได้แก่.....

ส่วนที่ 2 เศรษฐกิจ หนี้สินในครัวเรือน และสุขภาพ

1. ท่านมีรายจ่ายในครัวเรือน (รวมส่งลูกเรียน) ประมาณปีละ.....บาท

2. ท่านมีการออมเงินในลักษณะใด

- ฝากธนาคาร สลากออมสิน
 เล่นหุ้น อื่นๆ.....

3. ท่านมีหนี้สินที่ไต่ค้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- | | |
|---------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> พ่อค้า | <input type="checkbox"/> เพื่อนบ้าน |
| <input type="checkbox"/> ญาติ | <input type="checkbox"/> ธนาคารพาณิชย์อื่นๆ..... |
| <input type="checkbox"/> ธ.ก.ส. | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... |
4. ท่านมีแผนที่จะปลดหนี้หรือไม่ มี ไม่มี
5. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่ ไม่มี มีโรคประจำตัว โปรดระบุ.....
6. ท่านได้ตรวจสอบสุขภาพประจำปีหรือไม่ ตรวจ ไม่ตรวจ
7. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือไม่ ออก ไม่ออก
- ถ้าออกกำลังกายวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เดิน | <input type="checkbox"/> วิ่งเหยาะๆ | <input type="checkbox"/> เต้นแอโรบิก |
| <input type="checkbox"/> ว่ายน้ำ | <input type="checkbox"/> ถีบจักรยาน | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ |
8. ท่านกินอาหารครบ 3 มื้อ ต่อวัน ประจำ ครึ่งคราว ไม่เคยครบ
9. ท่านกินอาหารครบ 5 หมู่ ประจำ ครึ่งคราว ไม่เคยครบ
10. ท่านสูบบุหรี่ ประจำ ครึ่งคราว ไม่เคย
11. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประจำ ครึ่งคราว ไม่เคย
12. ท่านปลูกพืชผักทานเองหรือไม่ ประจำ ครึ่งคราว ไม่เคย

ส่วนที่ 3 แบบตอบรับ การเข้าร่วมเวทีการให้ความรู้การจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง

เข้าร่วม ไม่เข้าร่วม

เงื่อนไข ชื่อ.....

เบอร์โทร.....

วันที่ 2 มิถุนายน 2561 เวลา 9:00 น. ณ ห้องประชุม อบต.บางช้าง

ภาคผนวก ง
คู่มือการทำแผนชีวิต 4 แผน

คู่มือ
การทำแผนชีวิต4แผน

ภายใต้การดำเนินงาน
การฝึกปฏิบัติ “การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง”
เพื่อการศึกษาของนักศึกษาระดับปริญญาโท
สาขาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

ชื่อ สกุล

บ้านเลขที่ หมู่..... ชุมชนบ้านวัดจุฬามณี

ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

สนับสนุนโดย

สำนักการศึกษาเพื่อชีวิตและสังคม สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

คำนำ

คู่มือการทำแผนชีวิต4แผนนี้ เป็นเครื่องมือหนึ่งในกระบวนการขับเคลื่อนเพื่อการแก้ไข ปัญหาในการดำรงชีวิต เช่นปัญหาเวลา ปัญหาการเงิน ปัญหาอาชีพ และปัญหาสุขภาพ ภายใต้การ ดำเนินงาน

การฝึกปฏิบัติ “การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง” เพื่อการศึกษาของนักศึกษาระดับ ปริญญาโท สาขาการพัฒนาท้องถิ่นแบบบูรณาการ สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน

รายละเอียดเนื้อหาของคู่มือประกอบด้วยคำแนะนำสำหรับผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติ ให้ สามารถจัดระเบียบชีวิตครอบครัวตนเอง เริ่มจากการทบทวนชีวิตเพื่อให้รู้ว่าตนเองเป็นใครผ่าน ประสบการณ์อะไรมาบ้าง เพื่อให้สามารถตั้งเป้าหมายและแผนชีวิตของตนได้ใหม่ ตามแนวคิด เศรษฐกิจพอเพียงซึ่งประกอบด้วย แผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ

ผู้วิจัยจะทำหน้าที่ผู้จัดกิจกรรมและให้คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติ ในการวางแผน ชีวิต และการดำเนินการตามแผนนี้ ผู้วิจัยหวังว่าหากผู้เข้าร่วมฝึกปฏิบัติตามแผนคู่มือนี้แล้ว จะทำ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของชีวิตและครอบครัวโดยพึ่งตนเองได้ในที่สุด

สุพรรณา เสวสุวรรณ

ผู้วิจัย

Learning Institute For Everyone

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
แบบบันทึกประวัติเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า	114
เส้นทางชีวิต	117
การวางแผนเป้าหมายของแผนชีวิต	118
บัญชีครัวเรือน	119
การวางแผนการใช้เวลา	122
ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์	123



**แบบบันทึกประวัติ เป้าหมาย แผนชีวิต และ
การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง**

“ข้อมูล คือ ข้อเท็จจริง

การวางแผนโดยใช้ข้อมูลจึงเป็นการวางแผนที่มีพื้นฐานอยู่บนความเป็นจริง
ต่างกับการวางแผนที่คิดเอาฝันเอา

ดังนั้น สิ่งแรกที่เราควรทำก่อนวางแผนชีวิต คือ การเขียนข้อมูลเกี่ยวกับตัวเราเอง ”

๑. เกี่ยวกับตัวข้าพเจ้า

๑.๑ ชื่อ-สกุล (นาย/นางสาว/นาง/ตำแหน่ง)

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ.....ปี เกิดวัน.....ที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ส่วนสูง.....ซม. น้ำหนัก.....กิโลกรัม หมู่โลหิต.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี คือ.....

สุขภาพโดยทั่วไป ดีมาก ดี ปานกลาง ไม่ค่อยดี

สาเหตุ.....

๑.๒ ที่อยู่ปัจจุบัน บ้าน.....เลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์ (มือถือ).....อีเมล.....

ไอดีไลน์.....เฟสบุ๊ก.....

ภูมิลำเนาเดิม บ้าน.....หมู่ที่.....ตำบล.....

อำเภอ.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

๑.๓ การศึกษา

ประถมศึกษา.....จาก.....เมื่อ พ.ศ.....

มัธยมศึกษา.....จาก.....เมื่อ พ.ศ.....

อาชีวศึกษา.....จาก.....เมื่อ พ.ศ.....

อุดมศึกษา วุฒิปริญญา.....สาขา.....

จาก.....เมื่อ พ.ศ.....

๑.๔ ความสนใจศึกษาค้นคว้าหรือมีความเชี่ยวชาญในเรื่อง.....

รองลงไปคือเรื่อง.....

- ๑.๕ สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม
อาชีพและการทำงานที่ทำมาแล้ว (เรียงตามลำดับก่อนหลัง)

อาชีพปัจจุบัน.....
สถานที่ทำงาน.....
ตำแหน่ง.....
ลักษณะงาน.....
ตำแหน่งทางสังคม.....
กิจกรรมทางสังคมที่เคยร่วมหรือร่วมอยู่ รวมทั้งการเป็นสมาชิกชมรม สมาคม มีดังนี้

รายได้ต่อเดือนจากอาชีพหลัก.....บาท รายได้ต่อเดือนจากอาชีพรอง/เสริม.....บาท
การออม ฝากประจำ ประกันชีวิต ซื้อมินิทรัมป์
 ซื้อสลากออมทรัพย์ อื่น ๆ (ระบุ).....
รวมเงินออมต่อเดือน.....บาท

รายจ่ายต่อเดือน.....บาท หนี้/รายจ่ายหนี้ต่อเดือน.....บาท

- ๑.๖ บุคคลในชุมชนหรือสังคมที่ข้าพเจ้ายึดถือเป็นแบบอย่างคือ.....
เพราะ.....

- ๑.๗ เป้าหมายในชีวิต

ด้านเวลา.....

ด้านการเงิน.....

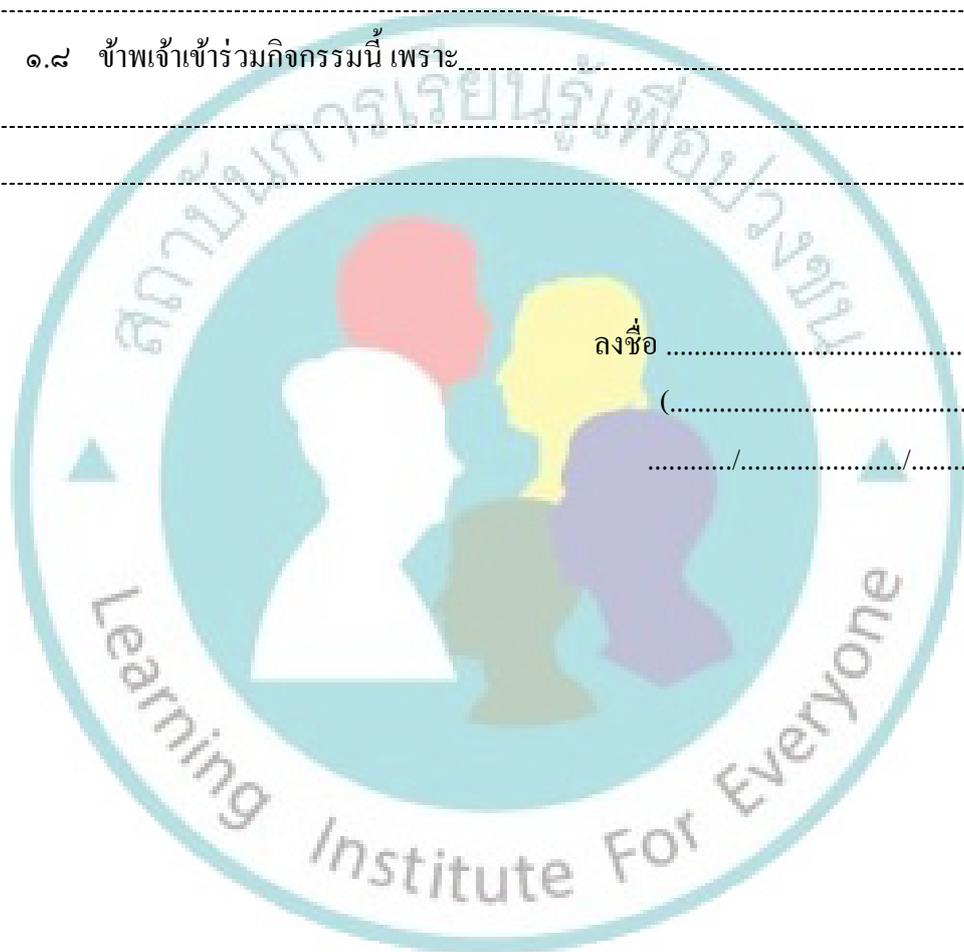
ด้านอาชีพ.....

ด้านสุขภาพ.....

ด้านสังคม

สิ่งสำคัญที่จะทำให้ความฝันของข้าพเจ้าบรรลุความสำเร็จ คือ

๑.๘ ข้าพเจ้าเข้าร่วมกิจกรรมนี้ เพราะ



ลงชื่อ

(.....)

...../...../.....

๒. เส้นทางชีวิต

ให้นึกถึงลำดับเหตุการณ์สำคัญๆ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงในชีวิตของเรา ทั้งที่เปลี่ยนไปในทางที่ดี ทำให้ชีวิตเราดีขึ้น และที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ไม่ดี ทำให้เราทุกข์กาย ทุกข์ใจ โดยนึกลำดับเหตุการณ์เป็นปีๆ เขียนเรียงลำดับ

ยกตัวอย่างเช่น

ปี พ.ศ. เริ่มตั้งแต่	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต	ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิต
พ.ศ. 2538	มารดาเสียชีวิต	เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ที่มีผลกระทบทางด้านจิตใจและความเป็นอยู่

ตอบคำถามพร้อมทำตารางเส้นทางชีวิตของข้าพเจ้า

1) อะไรคือสาเหตุที่ทำให้เรามีความสุขในเหตุการณ์นั้นๆ

2) อะไรที่ทำให้เราทุกข์ในเหตุการณ์นั้นๆ

3) เราได้เรียนรู้อะไรบ้างจากเหตุการณ์นั้นๆ

เส้นทางชีวิตของข้าพเจ้า

ปี พ.ศ. เริ่มตั้งแต่ ปี.....	เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชีวิต	ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชีวิต

๓. การวางแผนเป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิต

เป้าหมายชีวิตให้เขียนเป็นแผนๆ เช่น แผนเวลา แผนอาชีพ แผนการเงิน และแผนสุขภาพ ปัญหาโดยเขียนสาเหตุของปัญหา เป้าหมาย วิธีการพัฒนาและตัวชี้วัด เขียนเพื่อให้ตัวเองอ่านรู้เรื่อง และเข้าใจเป็นหลัก ว่าเราวางแผนเป้าหมายเพื่อชีวิตของเราเองที่เราเขียนนี้มาจากแรงบันดาลใจของเรา ไม่ใช่เพื่อความพอใจของคนอ่าน และสิ่งสำคัญที่สุดต้องบันทึก ทบทวนและปรับปรุงอยู่เสมอ ยกตัวอย่างเช่น

แผน	ปัญหา	สาเหตุของปัญหา	เป้าหมาย	วิธีการพัฒนา
เวลา	ครอบครัว	ไม่มีเวลาให้กับครอบครัว	จัดสรรเวลาให้ลงตัว	<ol style="list-style-type: none"> ทบทวนและแก้ไขพฤติกรรมตนเองเริ่มบริหารเวลาใหม่ มีการวางแผนเรื่องงานและครอบครัวที่ต้องทำเป็นลำดับก่อนหลังโดยให้ความสำคัญครอบครัวเป็นอันดับ 1 บอกตารางงานและกิจกรรมต่อกันและกันภายในครอบครัวเพื่อหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง

เป้าหมายและแนวทางพัฒนาแผนชีวิตของข้าพเจ้า

แผน	ปัญหา	สาเหตุของปัญหา	เป้าหมาย	วิธีการพัฒนา
เวลา				
อาชีพ				
การเงิน				
สุขภาพ				

๔. การวางแผนการใช้เวลา

การจัดการชีวิตที่ดีที่สุดก็คือ การจัดการเวลาในชีวิต เราจะทำอย่างไรกับชีวิตของเราในแต่ละปี แต่ละสัปดาห์ แต่ละวัน แต่ละชั่วโมง หากเราจัดการเวลาของเราได้ถูกต้องเหมาะสม ผลที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเราก็จะดีไปด้วย ข้อคิดในการวางแผนการใช้เวลาในชีวิตของคนเราใช้เวลากับสิ่งที่ สำคัญอย่างเร่งด่วน สำคัญอย่างไม่เร่งด่วน ไม่สำคัญอย่างเร่งด่วน และไม่สำคัญไม่เร่งด่วน หากใช้เวลากับสิ่งที่สำคัญเร่งด่วนกับสำคัญอย่างไม่เร่งด่วน คนๆ นั้นจะประสบความสำเร็จในชีวิต



ปฏิทินเวลาชีวิตประจำสัปดาห์

ตารางเวลาประจำสัปดาห์ ที่..... ระหว่างวันที่..... เดือน พ.ศ.						
บทบาทหน้าที่		เป้าหมายที่ต้องการบรรลุในสัปดาห์นี้				
ตนเอง						
ครอบครัว						
การทำงาน/อาชีพ						
ชุมชน/สังคม						
อื่น ๆ						
วัน	เวลา	กิจกรรมที่จะทำ				
		ตนเอง	ครอบครัว	การทำงาน/ อาชีพ	ชุมชน/ สังคม	อื่น ๆ
จันทร์ ที่						
อังคาร ที่						
พุธ ที่						
พฤหัสบดี ที่						
ศุกร์ ที่						
เสาร์ ที่						
อาทิตย์ ที่						
เรื่องที่จะทำในสัปดาห์ต่อไป						
1.						
2.						
3.						

ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง การจัดการแผนชีวิตผู้พิการพึ่งตนเอง

ของชุมชนบ้านคลองวัดจุฬามณี ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม

ผู้สัมภาษณ์.....วันเดือนปี ที่สัมภาษณ์.....

เวลาที่สัมภาษณ์..... สถานที่ ที่สัมภาษณ์.....

คำถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้สัมภาษณ์

คำถามตอนที่ 2 ในชีวิตประจำวันมีการวางแผนชีวิตและพึ่งตนเองในเรื่องอะไรบ้าง

แผนเวลา

1. ท่านมีการวางแผนการจัดการเวลาหรือไม่ อย่างไร
2. ท่านมีการจัดลำดับความสำคัญ ก่อน-หลัง เรื่องงาน ครอบครัว สังคม และสุขภาพ หรือไม่ อย่างไร
3. ท่านใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ร่วมกับสมาชิกในครอบครัว หรือไม่ อย่างไร

แผนอาชีพ

1. ท่านมีอาชีพหลัก ที่มั่นคง หรือไม่ อย่างไร
2. ท่านมีอาชีพเสริมหรือไม่ อย่างไร
3. ท่านมีความรู้ความสามารถในอาชีพของตนเองหรือไม่ อย่างไร
4. ท่านใช้เทคโนโลยีได้ตามความต้องการหรือไม่ เช่น แอปพลิเคชัน โทรศัพท์มือถือ

แผนการเงิน

1. ท่านทำบัญชี รายรับ-รายจ่ายหรือบัญชีครัวเรือนหรือไม่ อย่างไร
2. ท่านมีการออมเงินหรือไม่ อย่างไร
3. ท่านมีการสร้างสวัสดิการให้กับตนเองหรือไม่ อย่างไร
4. ท่านมีหนี้สินหรือไม่ และสามารถจัดการได้หรือไม่ อย่างไร

แผนสุขภาพ

1. ท่านมีการดูแลสุขภาพอย่างไรและมีการตรวจสุขภาพหรือไม่ อย่างไร
2. ท่านมีการออกกำลังกายหรือไม่ สัปดาห์ละกี่ครั้ง
3. ท่านมีการปลูกพืช ผักกินเองหรือไม่ อย่างไร

4. ถ้าสมมุติว่าท่านใช้สิ่งเสพติดและเล่นอบายมุข ท่านจะมีการวางแผน ลด ละ เลิก อบายมุขและสิ่งเสพติดหรือไม่ อย่างไร

การพึ่งตนเองระดับบุคคล

การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี

1. ท่านสามารถใช้เทคโนโลยีอะไรได้บ้าง
2. ท่านมีความรู้ภูมิปัญญาอะไรบ้างที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ

1. ท่านมีอาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่อยู่อาศัยอย่างเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

การพึ่งตนเองทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม

1. ท่านมีการใช้ทรัพยากรอะไรบ้าง แล้วมีวิธีการประหยัดทรัพยากรอย่างไร

การพึ่งตนเองทางจิตใจ

1. กรณีถ้าท่านมีปัญหาแล้วส่งผลกระทบต่อจิตใจท่านมีวิธีการปฏิบัติตนในเรื่องนี้ อย่างไร

การพึ่งตนเองทางสังคมและวัฒนธรรม

1. ท่านมีการช่วยเหลืองานสังคมอะไรบ้าง มีการสร้างเครือข่ายซึ่งกันและกันหรือไม่

การพึ่งตนเองระดับครอบครัว

องค์ประกอบด้านครอบครัว

1. ครอบครัวของท่านมีการวางแผนการใช้เงินอย่างไร มีการปลูกพืชผักสวนครัวหรือปล้ำ และครัวเรือนมีการถนอมอาหารหรือไม่ อย่างไร

องค์ประกอบด้านชุมชน

1. ครอบครัวของท่านมีการดูแลสุขภาพอย่างไร
2. ครอบครัวของท่านมีที่อยู่ มีน้ำใช้ ที่มีความปลอดภัยหรือไม่ อย่างไร
3. ครอบครัวของท่านได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐานหรือไม่
4. ครอบครัวของท่านมีงานทำและมีรายได้หรือไม่
5. ครอบครัวของท่านนิยมสวดมนต์หรือคัมภีร์อัลกุรอานหรือไม่
6. ครอบครัวของท่านมีผู้พิการและ ผู้สูงอายุหรือไม่ ได้รับการดูแลอย่างไร

องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน

1. ครอบครัวของท่านมีส่วนร่วมอะไรบ้างกับชุมชน มีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชุมชนอย่างไร

ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินการพึ่งตนเองเรื่อง การจัดการแผนชีวิตสู่การพึ่งตนเอง

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในแต่ละข้อตามรายการต่อไปนี้ ที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของผู้ประเมิน ในการพิจารณาดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง พึ่งตนเอง มากที่สุด

ระดับ 2 หมายถึง พึ่งตนเอง น้อย

ระดับ 4 หมายถึง พึ่งตนเอง มาก

ระดับ 1 หมายถึง พึ่งตนเอง น้อยที่สุด

ระดับ 3 หมายถึง พึ่งตนเอง ปานกลาง

กรอบ	การพึ่งตนเอง	5	4	3	2	1
1. ระดับบุคคล	การพึ่งตนเองทางเทคโนโลยี ➤ รู้จักใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการ					
	➤ พัฒนาเทคโนโลยีจากภูมิ ปัญญาชาวบ้านของเราให้เป็นประโยชน์กับ ตนเองและผู้อื่น					
	การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ ➤ ทำบัญชีรับจ่าย ใช้เงินให้ เหมาะสม					
	➤ มีความต้องการด้านปัจจัยสี่ที่ เหมาะสมคือ อาหาร ยา เครื่องนุ่งห่มและที่ อยู่อาศัย					
	การพึ่งตนเองทางทรัพยากรและสิ่งแวดล้อม ➤ มีการใช้ทรัพยากรอย่าง ประหยัด					
	➤ มีการนำกลับมาใช้ซ้ำ					
การพึ่งตนเองทางจิตใจ ➤ มีจิตใจที่เข้มแข็ง ➤ มีจิตสำนึกที่ดี						
การพึ่งตนเองทางสังคม ➤ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ➤ สร้างเครือข่าย						

2. ระดับครอบครัว	องค์ประกอบด้านครอบครัว					
	➢ ครีวเรือนมีการวางแผนการผลิตในการทำบัญชีครัวเรือน					
	➢ ครีวเรือนมีการวางแผนการบริโภคในการใช้จ่ายเงิน					
	ครัวเรือนมีการถนอมอาหารให้เพียงพอ					
	➢ การนำอาหาร ผัก ผลไม้มาแปรรูป					
	➢ ปลุกผักกินเอง					
	องค์ประกอบด้านชุมชน					
➢ ครีวเรือนมีความจำเป็นขั้นพื้นฐานในเรื่องการดูแลสุขภาพ						
➢ ครีวเรือนมีสภาพแวดล้อมที่อยู่ น้ำใช้ มีความปลอดภัย						
➢ ครีวเรือนมีการศึกษาขั้นพื้นฐาน						
➢ ครีวเรือนมีงานทำและมีรายได้						
➢ ครีวเรือนมีค่านิยม คือ ไม่ดื่ม						
➢ ครีวเรือนมีค่านิยม คือ ไม่สูบ						
➢ ครีวเรือนมีผู้พิการ ผู้สูงอายุได้รับการดูแล						
องค์ประกอบด้านความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน						
➢ ครีวเรือนมีการแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างชุมชน และมีส่วนร่วม						

การแปลผลจากคะแนนที่ได้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ระดับความพึงตนเองระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ระดับความพึงตนเองระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ระดับความพึงพอใจในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง การพึงตนเองระดับน้อยที่สุด

ภาคผนวก ข
ภาพประกอบการวิจัย



ก่อนฝึกลำดับที่ 1



หลังฝึกลำดับที่ 1



ก่อนฝึกลำดับที่ 2



หลังฝึกลำดับที่ 2



ก่อนฝึกลำดับที่ 3



หลังฝึกลำดับที่ 3



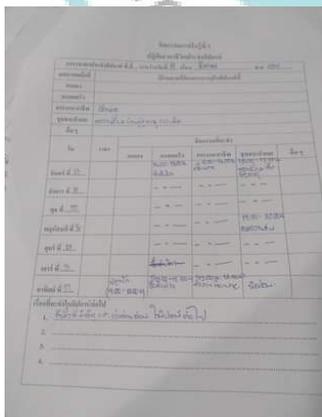
ก่อนฝึกลำดับที่ 4

หลังฝึกลำดับที่ 4



ก่อนฝึกลำดับที่ 5

หลังฝึกลำดับที่ 5



ก่อนฝึกลำดับที่ 6

หลังฝึกลำดับที่ 6



ก่อนฝึกลำดับที่ 10

หลังฝึกลำดับที่ 10



กรมการแพทย์แผนงาไทยสงขลานครินทร์ (สภากาชาด) วิทยาลัย 2554
 วิทยาลัยสงขลานครินทร์ - สงขลา
 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์

ลำดับ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ	ชื่อ
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50

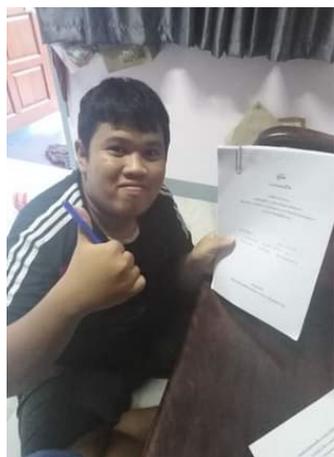
ก่อนฝึกลำดับที่ 11

หลังฝึกลำดับที่ 11



ก่อนฝึกลำดับที่ 12

หลังฝึกลำดับที่ 12



ก่อนฝึกลำดับที่ 13



หลังฝึกลำดับที่ 13



ก่อนฝึกลำดับที่ 14



หลังฝึกลำดับที่ 14

ภาพที่ 1 ก่อนและหลังฝึกปฏิบัติการ ของกลุ่มตัวอย่าง ลำดับที่ 1-14

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวสุวรรณา เสวกวรรณ
วันเดือนปีเกิด	11 กรกฎาคม 2524
ที่อยู่	59/15 หมู่ที่ 6 ตำบลบางช้าง อำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสงคราม 75110
เบอร์โทรศัพท์	084-1462035
อีเมล	aimmy_mm@hotmail.com Suwannas@life.ac.th
สถานที่ทำงาน	สถาบันการเรียนรู้เพื่อปวงชน ตำบลบางคนที อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม 75120
ประวัติการศึกษา	ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต (การศึกษานอกระบบ) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

