



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

ความรู้สำหรับหมอหนึ่ระดับกลาง (ระดับที่ 2) ความรู้สำหรับการแก้หนึ่



**Responsible
Employer**

เสริมสุขภาพการเงินดีในที่ทำงาน

สิงหาคม 2567



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

5. 8 ขั้นตอนแก้หนี้ (ช่วงที่ 1: ขั้นตอนที่ 1 - 5)





- ขั้นตอนแก้หนี้ที่หมอนี้ต้องรู้ มีอะไรบ้าง
- ปัญหานี้ของลูกหนี้สำคัญอย่างไร ทำไมหมอนี้ต้องให้ความสนใจ
- ข้อมูลอะไรบ้างของลูกหนี้ที่หมอนี้ต้องเก็บรายละเอียดให้ครบ
- วิธีแก้หนี้มีอะไรบ้าง แต่ละวิธีคืออะไร
- สินเชื่อแต่ละประเภท ควรแก้หนี้วิธีไหนดี
- ทำอย่างไรดี...ไม่ให้ลูกหนี้กลับมามีปัญหาหนี้ซ้ำอีก





เป็นหมอหนี้ L2 ต้องช่วยลูกหนี้ยังไงบ้าง

1

สำรวจ
ปัญหาหนี้

2

จดยรายการ
ภาระหนี้
ทั้งหมด

3

จดยรายการ
ทรัพย์สิน
ทั้งหมด

4

จดยรายการ
รายได้
ทั้งหมด

5

จดยรายการ
รายจ่าย
ทั้งหมด

6

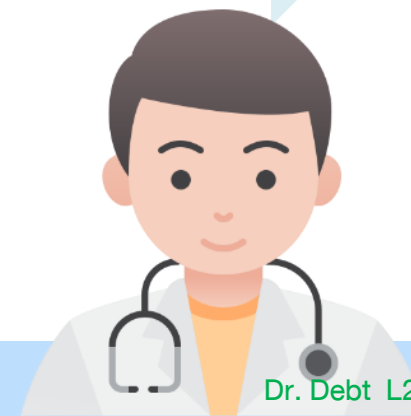
จัดการ
ปัญหาเร่งด่วน

7

วางแผนแก้หนี้
และนำแผนไปปฏิบัติ

8

ปรับพฤติกรรม
ทางการเงิน





เป็นหมอหนี้ L2 ต้องช่วยลูกหนี้ยังไงบ้าง

1

สำรวจ
ปัญหาหนี้

- สร้างสภาพแวดล้อมและความไว้วางใจ
- อธิบายหน้าที่ของหมอหนี้
- เก็บข้อมูลลูกหนี้ให้ได้มากที่สุด โดยเน้นว่าข้อมูลทั้งหมดจะ**ถูกเก็บเป็นความลับ**



2

จดรายการ
ภาระหนี้
ทั้งหมด

- ข้อมูลหนี้
- ข้อมูลเจ้าหนี้
- ยอดคงค้าง
- ยอดชำระ
- สถานะหนี้
- บันทึกลง**ตารางสำรวจภาระหนี้**



3

จดรายการ
ทรัพย์สิน
ทั้งหมด

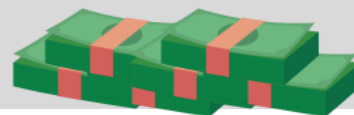
- รายการทรัพย์สินทั้งหมดที่มี ราคาตลาด (มูลค่าทรัพย์สิน)
- แหล่งขาย
- บันทึกลง**ตารางทรัพย์สิน**



4

จดรายการ
รายได้
ทั้งหมด

- รายการรายได้ทั้งหมด
- รายได้ประจำ รายได้เสริม
- บันทึกลงใน**ตารางสำรวจเงินคงเหลือ**



5

จดรายการ
รายจ่าย
ทั้งหมด

- รายการรายจ่ายทั้งหมด
- รายจ่ายเพื่อการออม การลงทุน
- รายจ่ายคงที่
- รายจ่ายผันแปร
- บันทึกลงใน**ตารางสำรวจเงินคงเหลือ**





6

จัดการ
ปัญหาเร่งด่วน

- พิจารณาจัดการปัญหานี้ที่เร่งด่วนของลูกหนี้ก่อน เพื่อป้องกันผลกระทบรุนแรงที่อาจเกิดขึ้น เช่น หนี้ที่อยู่ในชั้นบังคับคดี



7

วางแผนแก้หนี้
และนำแผนไปปฏิบัติ

- วางแผนแก้หนี้ร่วมกับลูกหนี้ โดยพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ ที่เป็นไปได้ พร้อมทั้งบอกข้อดี / ข้อเสียของแต่ละทางเลือก
- ติดตามผล



8

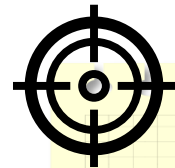
ปรับพฤติกรรม
ทางการเงิน

- เน้นย้ำให้ลูกหนี้ปรับพฤติกรรมทางการเงินทั้งด้านการวางแผนการเงิน การออม ภาระหนี้ เพื่อให้การแก้หนี้เป็นไปอย่างยั่งยืน





ขั้นตอนที่ 1: สำรวจปัญหานี้



สำรวจทำไม ?

เพื่อให้เข้าใจสาเหตุหรือรากเหง้าของ
ปัญหานี้ (root cause) ของลูกหนี้
อย่างถูกต้อง เข้าใจที่มาที่ไป (เช่น เงิน
เข้าลดลงหรือเงินไหลออกมากขึ้นจาก
จุดไหน เพราะอะไร) จะได้ช่วยลูกหนี้
วางแผนแก้หนี้ได้อย่างเหมาะสม





ค้นหาสาเหตุแห่งหนี้ของคุณให้พบ



ตกรงาน

รายได้ลดลง

เจ็บป่วย

อุบัติเหตุ

ค่าประกัน

การพนัน

ลงทุน

ทำธุรกิจ

ขาดความรู้
ทางการเงิน

ช่วยเหลือ
ครอบครัว

ใช้จ่าย
ฟุ่มเฟือย

สุขภาพ



นายเก่งกาจ อายุ 36 ปี พนักงานบริษัทเอกชนแห่งหนึ่ง รายได้ต่อเดือน 37,500 บาท (รวมรายได้จากการขายของออนไลน์) ปัจจุบันประสบปัญหาการชำระหนี้ รายได้ไม่พอรายจ่ายเนื่องจากการค่าใช้จ่ายครัวเรือนเพิ่มขึ้นและรายได้ลดลงจากที่บริษัทยกเลิกจ่ายโอทีและโบนัส โดยมีรายจ่ายต่อเดือน 22,150 บาท ภาระหนี้ต่อเดือน 30,999 บาท **ปัจจุบันคาดว่าจะจ่ายหนี้ผ่อนรวมทุกแห่งได้เดือนละ 20,000 บาท** โดยมีรายละเอียดภาระหนี้ ดังนี้



- บัตรกดเงินสดธนาคาร A ผ่อนชำระได้ตามยอดเรียกเก็บ 4,000 บาท อัตราดอกเบี้ย 25% ต่อปี สถานะหนี้ปกติ

- บัตรเครดิตธนาคาร B ยอดคงค้างเหลือ 70,000 บาท ผ่อนชำระขั้นต่ำ 10% จ่ายหนี้ 7,000 บาท สถานะหนี้ปกติ



หนี้เช่าซื้อรถยนต์ ผ่อนชำระงวดละ 8,907 บาท ผ่อนมาแล้ว 9 งวด อัตราดอกเบี้ย 9% ต่อปี ยอดคงค้างเหลือ 338,430 บาท สถานะหนี้ปกติ



หนี้ผ่อนคอนโดธนาคาร D สัญญาผ่อน 25 ปี ผ่อนชำระงวดละ 11,092 บาท ผ่อนมาแล้ว 5 ปี อัตราดอกเบี้ย 6.5% ต่อปี ยอดคงค้างเหลือ 1,500,000 บาท สถานะหนี้ปกติ



รายการทรัพย์สิน

รายการ	มูลค่า (บาท)
เงินฝาก ธนาคาร D	17,000
ธนบัตรใบละ 50 บาทในกระปุก	4,000
สลากออมสิน (ยังไม่ครบกำหนดไถ่ถอน)	50,000
โอเพดมือสอง (เหลือประกัน 5 เดือน)	12,000
เต็นท์ออกแคมป์ (ราคามือหนึ่ง 35,000 บาท)	30,000
เก้าอี้แคมป์ (ราคามือหนึ่ง 25,000 บาท)	12,000





รายได้และรายจ่าย

รายการ	จำนวน (บาท)
เงินเดือน	30,000
ขายของออนไลน์	7,500
ค่าอาหาร / ใช้จ่ายส่วนตัว	12,000
ค่ากาแฟ (วันละ 80 บาท x 30 วัน)	2,400
ส่งเงินให้ที่บ้าน	3,000
อุปกรณ์ camping	2,500

รายการ	จำนวน (บาท)
หักกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (PVD)	1,500
หักประกันสังคม	750
จ่ายเงินต่ำบัตรเครดิต	7,000
หนี้บัตรเครดิตเงินสด	4,000
ค่าผ่อนรถยนต์มือสอง	8,907
ค่าผ่อนคอนโด	11,092

หากนายเก่งกาจมาขอคำปรึกษาเกี่ยวกับท่าน ท่านจะให้คำแนะนำปรึกษาแก่นายเก่งกาจอย่างไรบ้าง





ขั้นตอนที่ 2: จดรายการภาระหนี้ทั้งหมด



จดทำไม ?

เพื่อให้ทราบรายละเอียดภาระหนี้
ทั้งหมดที่ลูกหนี้มี ทั้งหนี้ในระบบและ
หนี้นอกระบบ หมอหนี้จะได้ช่วยลูกหนี้
วางแผนแก้หนี้ได้อย่างเหมาะสมกับ
แต่ละประเภทหนี้





ตารางสำรวจภาระหนี้								
ณ วันที่								
ลำดับที่	ประเภทหนี้	หลักประกันสินเชื่ / สิทธิประโยชน์เช่าซื้อ	เจ้าหนี้	อัตราดอกเบี้ย ต่อปี	ยอดหนี้คงเหลือ	ยอดผ่อนชำระ ต่อเดือน	ชำระทุกวันที่ ของเดือน	หมายเหตุ
	1	2	3	4	5	6	7	
	รู้ว่ามียอดหนี้อะไรบ้าง	มีอะไรค้ำประกัน	ไว้เจรจา	ปรับวิธีคำนวณ ให้เทียบกันได้	บันทึกและรวมยอด	เดือนความจำ	อื่น ๆ	
รวมยอดคงเหลือและยอดผ่อนชำระต่อเดือน								



ขั้นตอนที่ 3: จดรายการทรัพย์สินทั้งหมด



จดทำไม ?

เพื่อให้ทราบรายการทรัพย์สินทั้งหมดที่
ลูกหนี้มี หมอหนี่จะได้ช่วยลูกหนี้วางแผน
แก้หนี้ด้วยตัวเองอีกทางหนึ่งโดยใช้ทรัพย์สิน
ของลูกหนี้ เช่น วางแผนขายทรัพย์สินที่ไม่ได้
ใช้ประโยชน์แล้ว นำทรัพย์สินไปเป็น
หลักประกันในการขอกู้เงินที่มีดอกเบี้ยต่ำ
เพื่อนำเงินมาชำระหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูง





ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

สำรวจ
ปัญหา

จัดรายการ
การนี้
ทั้งหมด

3
จัดรายการ
ทรัพย์สิน
ทั้งหมด

จัดรายการ
รายได้
ทั้งหมด

จัดรายการ
รายจ่าย
ทั้งหมด

จัดการ
ปัญหา
เร่งด่วน

วางแผนแก้
หนี้และนำไป
ปฏิบัติ

ปรับ
พฤติกรรม
ทางการเงิน

สำรวจทรัพย์สินที่คาดว่าจะขายได้ / หรือนำไปกู้เงินที่มีดอกเบี้ยต่ำได้



1. แจกแจงว่ามีทรัพย์สินอะไรบ้าง

(เปลี่ยนเป็นเงินสดได้ทันที/เพื่อการลงทุน/ส่วนตัว)



3. หาแหล่งขายทรัพย์สิน

(ธนาคาร เว็บไซต์ขายของ เต็นท์รถ ตลาดนัด)



2. สำรวจราคาตลาด

(ราคาที่คาดว่าจะขายได้ ณ ปัจจุบัน)



4. อื่น ๆ

(เงื่อนไขการขาย ค่าปรับ ค่าธรรมเนียมการขาย
ค่าเช่าที่ ค่านายหน้า ฯลฯ)



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

สำรวจ
ปัญหาหนี้

จดยการ
การหนี้
ทั้งหมด

3 จดยการ
ทรัพย์สิน
ทั้งหมด

จดยการ
รายได้
ทั้งหมด

จดยการ
รายจ่าย
ทั้งหมด

จัดการ
ปัญหา
เร่งด่วน

วางแผนแก้
หนี้และนำไป
ปฏิบัติ

ปรับ
พฤติกรรม
ทางการเงิน

ตารางสำรวจทรัพย์สินที่คาดว่าจะขายได้ / หรือนำไปกู้เงินเพื่อเสียดอกเบี้ยต่ำได้

ตารางสำ		ราคาที่ตลาดรับ ซื้อ หรือราคาที่ คิดว่าจะขายได้	ถ้าจะขายต้องเอา ไปขายที่ไหน	ขายได้
ณ วันที่				
ลำดับที่	ทรัพย์สิน	ราคาตลาด	แหล่งขาย	หมายเหตุ
กลุ่มที่ 1 ทรัพย์สินที่แปลงเป็นเงินสดได้ทันที				
1. ทรัพย์สินที่แปลงเป็นเงินสดได้ทันที เช่น เงินออมในกระปุก เงินฝากออมทรัพย์				
รวมทรัพย์สินกลุ่มที่ 1				
กลุ่มที่ 2 ทรัพย์สินเพื่อการลงทุน				
2. ทรัพย์สินเพื่อการลงทุน มีไว้เพื่อหวังผลตอบแทน เช่น บัญชีเงินฝากประจำ กองทุนรวม หุ้น ประกันชีวิต				
รวมทรัพย์สินกลุ่มที่ 2				
กลุ่มที่ 3 ทรัพย์สินส่วนตัว				
3. ทรัพย์สินส่วนตัว เช่น บ้าน รถยนต์ ที่ดิน ทองคำ กระเป๋า พระเครื่อง ของใช้มือสองที่ขายได้				
รวมทรัพย์สินกลุ่มที่ 3				
รวมทรัพย์สินทั้ง 3 กลุ่ม				



ขั้นตอนที่ 4 - 5: จดรายการรายได้และรายจ่ายทั้งหมด



จดทำไม ?

เพื่อให้ทราบรายการรายได้และรายจ่าย
ทั้งหมดของลูกหนี้ว่ามีอะไรบ้าง คำนวณ
เงินคงเหลือว่าเป็นบวก (รายได้ > รายจ่าย)
หรือเป็นลบ (รายจ่าย > รายได้) จะได้ช่วย
ลูกหนี้วางแผนแก้หนี้ให้เงินคงเหลือกลับมา
เป็นบวกได้





ตารางสำรวจเงินคงเหลือ		
ณ เดือน _____		
ลำดับที่	รายได้	จำนวน
รายได้มาจากที่ใดบ้าง จำนวนเท่าไร		
รายได้รวม		
ลำดับที่	รายจ่ายคงที่	จำนวน
รายจ่ายคงที่ คือ รายจ่ายที่ต้องจ่ายเป็นจำนวนเงินที่แน่นอนทุกเดือน เช่น ค่าเช่าบ้าน ค่าผ่อนรถ ค่าเบี้ยประกัน		
รายจ่ายคงที่รวม		
ลำดับที่	รายจ่ายผันแปร	จำนวน
รายจ่ายผันแปร คือ รายจ่ายที่จ่ายจำนวนไม่เท่ากันในแต่ละเดือน ขึ้นกับการ ดำรงชีวิตของแต่ละคน เช่น ค่าอาหาร ค่าน้ำ ค่าไฟ ค่าเดินทาง		
รายจ่ายผันแปรรวม		
ลำดับที่	รายจ่ายเพื่อการออม / การลงทุน	จำนวน
รายจ่ายเพื่อการออม / การลงทุน คือ รายจ่ายเพื่อการออมเงิน ทั้งเงินออมและเงิน ออมเพื่อฉุกเฉิน รวมถึงรายจ่ายเพื่อการลงทุนเพื่อหวังผลตอบแทน		
รายจ่ายเพื่อการออม / การลงทุนรวม		
รายจ่ายรวม		
เงินคงเหลือ		

หมายเหตุ: รายจ่ายใดไม่เป็นรายเดือนให้
นำมาคำนวณให้เป็นรายเดือน หรืออาจ
ลงเป็นรายการรายจ่ายก้อนนั้นทั้งจำนวน
ในเดือนที่ต้องจ่ายก็ได้



ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND





ธนาคารแห่งประเทศไทย
BANK OF THAILAND

เนื้อหา ข้อมูล และสื่อความรู้ทางการเงินที่จัดทำขึ้นนี้
เป็นลิขสิทธิ์ของธนาคารแห่งประเทศไทย (ธปท.)
โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความรู้ทางการเงินไปยังวงกว้าง
การนำเนื้อหาหรือสื่อต่าง ๆ ไปใช้งาน โปรดอ้างอิงแหล่งที่มาให้ชัดเจน

ทั้งนี้ ธปท. ไม่อนุญาตให้นำไปจำหน่ายหรือใช้เพื่อการแสวงหาประโยชน์ทางการค้า
กรณีนำเนื้อหาบางส่วนหรือทั้งหมดไปใช้งานเพื่อวัตถุประสงค์อื่น
ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรจาก ธปท.

หากมีข้อสงสัยหรือประเด็นสอบถามเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่
อีเมล: FL@bot.or.th