

# การวางแผนการเงินและการออมเพื่อเตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณในประเทศไทย

## Financial Planning and Saving for Retirement Preparation in Thailand

สมพล จินดารักษ์<sup>1</sup> ปัทมาวรรณ จินดารักษ์<sup>2</sup> สุดปรานี มณีศรี<sup>3</sup> และสนธยา เอี่ยมชีวะ<sup>4</sup>  
Sompon Jindarak<sup>1</sup> Patamawan Jindarak<sup>2</sup> Sudpranee Maneesri<sup>3</sup> and Sonthaya Eamsilk<sup>4</sup>

Received: January 9, 2025

Revised: January 23, 2025

Accepted: March 5, 2025

### บทคัดย่อ

การวางแผนทางการเงิน เป็นความสามารถในการจัดการเงินอย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลและระมัดระวัง ในด้านการใช้จ่าย การออม และการตัดสินใจลงทุนเพื่อช่วยให้เป็นไปตามความต้องการในอนาคตของบุคคล โดยเฉพาะการวางแผนการเงินและการออมเพื่อเตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณ ซึ่งควรเริ่มต้นวางแผนการเงินและการออมทันทีเมื่อเริ่มมีรายได้ รวมทั้งควรพิจารณาอย่างรอบคอบถึงปัจจัยสำคัญที่อาจส่งผลกระทบต่อการวางแผนทางการเงินและการออม เช่น รายได้และค่าใช้จ่าย ความสามารถในการทำงานหลังเกษียณ อายุ และระยะเวลาในการออม ความเข้าใจสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ความสามารถในการวางแผนภาษี ความสามารถในการวางแผนอัตราดอกเบี้ย สุขภาพและความเสี่ยง พฤติกรรมการใช้จ่ายและการออม การศึกษาและความรู้ทางการเงิน ซึ่งจะนำไปสู่การพิจารณาเลือกเครื่องมือและเทคโนโลยีการวางแผนการเงินและการออมที่เหมาะสมกับเป้าหมายทางการเงินระยะยาว สามารถพึ่งพาตนเอง และสามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินและเป้าหมายชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**คำสำคัญ:** การวางแผนทางการเงิน การออม วัยเกษียณ

<sup>1</sup> นักวิชาการอิสระ, 189/16 หมู่ 9 ตำบลหนองจ่อม อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ An independent scholar, 189/16 Moo 9, Nong Chom Subdistrict, San Sai District, Chiang Mai Province Tel: 0873447600 Email: [samapol@gmail.com](mailto:samapol@gmail.com)

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดอกเตอร์, สาขาวิชาบริหารธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000 Assistant Professor, Ph.D., Department of Business Administration, Faculty of Business Administration, Payap University, Muang District, Chiang Mai Province 50000, Tel. 0853600894 E-mail: [patamawan\\_j@payap.ac.th](mailto:patamawan_j@payap.ac.th) (Corresponding author)

<sup>3</sup> อาจารย์., สาขาวิชาการบัญชี คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000 Lecturer., Department of Accounting, Faculty of Business Administration, Payap University, Muang District, Chiang Mai Province 50000 Tel. 0947322394 Email: [sudpranee\\_m@payap.ac.th](mailto:sudpranee_m@payap.ac.th)

<sup>4</sup> อาจารย์., สาขาวิชาการจัดการพลังงานทางเลือกและสิ่งแวดล้อม วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50000 Lecturer, Department of Alternative Energy and Environmental Management, College of Interdisciplinary Studies, Payap University, Muang District, Chiang Mai Province 50000, Tel. 0637844423 Email: [sonthaya\\_e@payap.ac.th](mailto:sonthaya_e@payap.ac.th)

## Abstract

Financial planning is the ability to effectively and carefully manage spending, saving, and investment decisions to support a person's needs in the future. Specifically, financial planning and saving for retirement should begin immediately upon receiving income. In addition, important factors affecting financial planning and saving, such as income and expenses, ability to work after retirement, age and duration of savings, economic environment perception, tax planning ability, interest rate planning ability, health and risk, spending and saving behavior, and financial literacy should be carefully considered. The consideration of these factors will enhance the effectiveness of selecting financial planning and saving tools and technologies that are suitable for achieving long-term financial goals, promoting self-dependence, and ensuring financial and life success.

**Keywords:** Financial Planning, Saving, Retirement

## บทนำ

ประเทศไทยได้ก้าวสู่สังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ มีผู้สูงอายุวัย 60 ปีขึ้นไปมากกว่าร้อยละ 20 ซึ่งสถาบันวิจัยสังคมและประชากร มหาวิทยาลัยมหิดล คาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2574 ประเทศไทย จะก้าวเข้าสู่สังคมสูงอายุระดับสุดยอด มีผู้สูงอายุมากกว่าร้อยละ 28 และในปี พ.ศ. 2578 จะเพิ่มสูงมากกว่าร้อยละ 30 (แก้วขวัญ ตั้งติพงศ์กุล, 2562) จากนิยามผู้สูงอายุ (Older person) ตามพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุเกินกว่า 60 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป และมีสัญชาติไทย ผู้สูงอายุตามคำจำกัดความขององค์การสหประชาชาติ (United Nation, 2015) หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป และเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมทั้งมีสมรรถนะที่เสื่อมถอยลง ทั้งนี้ จากข้อมูลสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย ณ เดือนธันวาคม 2566 พบว่า ประเทศไทยมีผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ จำนวน 13,064,929 คน คิดเป็นร้อยละ 20.17 ของประชากรรวม มีผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 8,901,145 คน คิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรรวม และเมื่อแยกรายภาค ภาคเหนือมีประชากรสูงวัย 2,112,408 คน คิดเป็นร้อยละ 16.17 ของประชากรรวม ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 4,131,668 คน คิดเป็นร้อยละ 31.62 ของประชากรรวม ภาคกลาง 5,201,324 คน คิดเป็นร้อยละ 39.81 ของประชากรรวม และภาคใต้ 1,619,529 คนคิดเป็นร้อยละ 12.40 ของประชากรรวม (“เมื่อไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ฯ,” 2567)

จากการรายงานความมั่นคงทางเศรษฐกิจของผู้สูงอายุไทยของกรมกิจการผู้สูงอายุ (2566) พบว่า ในช่วง 2 ทศวรรษที่ผ่านมา สัดส่วนของผู้มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่ยังคงทำงานและมีรายได้จากการทำงานในประเทศไทยมีแนวโน้มลดลง การทำงานของผู้สูงอายุส่วนใหญ่ยังอยู่นอกระบบที่ขาดการคุ้มครองแรงงานที่เหมาะสม และมีระดับค่าจ้างหรือค่าตอบแทนที่ค่อนข้างต่ำ และในส่วนของระบบ

สวัสดิการภาครัฐ ระบบบำนาญและระบบสนับสนุนการออมเพื่อสร้างหลักประกันรายได้ในวัยสูงอายุ แม้ปัจจุบันจะมีความครอบคลุมประชากรวัยทำงานได้ทุกกลุ่ม ทั้งแรงงานในระบบและนอกระบบ แต่ความท้าทายหลักยังเป็นในเรื่อง "ความ (ไม่) เพียงพอ" ของรายได้ที่จะได้รับจากระบบต่าง ๆ ในวัยสูงอายุ และ "ความ (ไม่) ยั่งยืนทางการเงิน" ของระบบเหล่านี้ จากแนวโน้มภาระค่าใช้จ่ายในระยะยาวที่จะเพิ่มสูงขึ้นตามจำนวนผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นในอนาคต รวมทั้งการออมและการบริหารจัดการการเงินระยะยาวเพื่อเป็นหลักประกันรายได้ในวัยสูงอายุของประชากรวัยแรงงาน ยังเป็นเรื่องที่ต้องส่งเสริมและสนับสนุน ในปัจจุบันมีผู้สูงอายุไทยเพียงร้อยละ 54 เท่านั้น ที่รายงานว่ามีเงินออม ขณะที่ผู้สูงอายุจำนวนมากยังประสบปัญหาภาระหนี้สินที่ต้องจัดการทั้งของตนเองหรือของสมาชิกในครัวเรือน จากพฤติกรรมการสร้างครอบครัวของคนไทยที่เปลี่ยนแปลงไป คนรุ่นใหม่อยู่เป็นโสดเพิ่มขึ้นและมีบุตรน้อยลง ทำให้โอกาสในการได้รับการเกื้อหนุนภายในครอบครัวของผู้สูงอายุไทยในอนาคตจะลดลงตามไปด้วย (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ซึ่งการที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ของประเทศไทยมีเงินออมไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตหลังการเกษียณอายุ ทำให้คุณภาพชีวิตแย่ลง ดังนั้น การส่งเสริมการออมและการวางแผนการเงินจะเป็นการแก้ปัญหาอย่างยั่งยืน (ปาริชาติ โชคเกิด, 2562) การวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลสามารถลดความเสี่ยงจากปัจจัยต่าง ๆ เช่น เศรษฐกิจมีความผันผวนสูง ขาดระบบสวัสดิการและระบบประกันสังคมที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของสังคมเป็นลักษณะแบบปัจเจกบุคคลมากขึ้น ความคาดหวังที่จะได้รับการค้ำจุนดูแลจากครอบครัวหรือลูกหลานลดน้อยลง อันจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิต อีกทั้งการเตรียมความพร้อมในระยะยาวจะช่วยสังคมโดยรวม ลดภาระและความเสี่ยงที่ต้องร่วมรับผิดชอบในค่าใช้จ่ายอันเกิดขึ้นจากการรักษาพยาบาลที่จะมีราคาสูงขึ้นมากในอนาคต และการวางแผนการเงินจะช่วยให้ชีวิตหลังการเกษียณอายุเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข มีชีวิตที่ควรจะเป็นตามมาตรฐานที่ต้องการมีโอกาสทำงานเพื่อช่วยเหลือผู้อื่นและสังคมต่อไป การออมจึงมีความสำคัญต่อชีวิตและเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารการเงิน ควรจะมีระบบแบบแผนและระเบียบวินัยในการเก็บออมตั้งแต่ปัจจุบัน เพราะอนาคตไม่สามารถคาดการณ์ได้ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้น เช่น ความชรา การเจ็บป่วย อุบัติเหตุ การมีรายจ่ายมากกว่ารายรับ วิกฤติเศรษฐกิจ ภาวะเงินเฟ้อ เป็นต้น (สุมาลี แก้วเขียว, 2566) การวางแผนทางการเงิน และการออมที่ดี จึงควรทำความเข้าใจเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน การออม และความพร้อมหลังเกษียณ ปัจจัยที่ส่งผลการวางแผนทางการเงินและการออม รวมถึงเครื่องมือและเทคโนโลยีทางการเงินที่เหมาะสมช่วยให้การออมเงินมีประสิทธิภาพ สามารถวางแผนการเงินและการออมอย่างรอบคอบเพื่อเตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณ โดยมีข้อมูลดังนี้

### **การวางแผนทางการเงิน การออม เพื่อเตรียมความพร้อมหลังเกษียณในประเทศไทย**

การวางแผนทางการเงิน (Financial Planning) เป็นความสามารถในการจัดการเงินอย่างมีประสิทธิภาพและอย่างระมัดระวังในด้านการใช้จ่าย การออม และการตัดสินใจลงทุนเพื่อช่วยให้เป็นไปตามความต้องการในอนาคตของบุคคล แนวคิดของการวางแผนทางการเงินของบุคคลประกอบด้วยกิจกรรมทางการเงินในปัจจุบันและอนาคตทั้งหมดของบุคคล การวางแผนทางการเงิน ได้แก่ การจัดการกระแสเงินสด การวางแผนลงทุน การวางแผนภาษี การประกัน และการวางแผนเกษียณอายุการทำงาน

(Mahapatra et al, 2022) ซึ่งการวางแผนทางการเงินมีองค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะคิดทางการเงิน ความรู้ทางการเงิน และทัศนคติต่อความเสี่ยง (Mahapatra et al, 2022; จุฬารักษ์ อุทราสิงห์ และคนอื่น ๆ, 2566) ในขณะที่การออม (Saving) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการวางแผนทางการเงิน เป็นการแบ่งรายได้ส่วนหนึ่งเก็บสะสมไว้สำหรับวัตถุประสงค์ต่าง ๆ เช่น เพื่อไว้ใช้ในอนาคตเมื่อเวลาฉุกเฉิน เพื่อใช้ในสิ่งที่อยากได้หรืออยากทำ และการออมเพื่อวัยเกษียณเป็นการออมระยะยาว เพื่อใช้จ่ายเมื่อพ้นวัยทำงาน มีเพียงพอสำหรับการดูแลสุขภาพ ทำกิจกรรมเพื่อความ สุข และลดภาระของลูกหลาน (“การออม,” ม.ป.ป.) อย่างไรก็ตาม การให้ความหมายหรือนิยามของการวางแผนทางการเงินอาจแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มวัย โดยจุฬารักษ์ อุทราสิงห์ และคนอื่น ๆ (2566) พบว่า การวางแผนเกี่ยวกับผลประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคตระหว่างกลุ่มมิลเลนเนียล (Millennials) และกลุ่มเบบี้บูมเมอร์ (Baby Boomers) แตกต่างกัน โดยกลุ่มมิลเลนเนียลต้องการค่าจ้างสูงแต่ต้องการผลประโยชน์ตอบแทนน้อยเมื่อเกษียณอายุ ในขณะที่กลุ่มเบบี้บูมเมอร์ (Baby Boomers) ต้องการค่าจ้างไม่สูงแต่ต้องได้รับผลประโยชน์สูงเมื่อถึงวัยเกษียณ

การวางแผนการเงินจึงเป็นกระบวนการในการจัดทำแผนการเงินส่วนบุคคลอย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถบรรลุเป้าหมายชีวิตตามลำดับความสำคัญที่ต้องการได้ และมีบทบาทสำคัญในการช่วยให้บุคคลสามารถบริหารจัดการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ และลดความเสี่ยงทางการเงิน จากผลการศึกษาของเมตตา พรสวรรค์ศิริเวช และคนอื่น ๆ (2567) พบว่า การเกษียณอายุงานก่อให้เกิดผลกระทบต่อผู้ที่เกษียณในหลายด้าน ซึ่งผลกระทบเหล่านั้นมีผลต่อความพึงพอใจในชีวิตและการดำเนินชีวิต เช่น ผลกระทบด้านร่างกายที่พบกับความเสื่อมถอยของร่างกาย ผลกระทบด้านจิตใจเนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงต่อกิจวัตรประจำวันเมื่อออกจากงานเดิม ผลกระทบด้านสังคมจากการที่มีบทบาททางสังคมลดน้อยลง และผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ทำให้ไม่มีรายได้หรือรายได้ลดลงในขณะที่มีรายจ่ายเพิ่มมากขึ้นจากการดูแลสุขภาพ จึงมีความจำเป็นต้องมีการวางแผนที่ดีเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการเกษียณอายุการทำงานเพื่อลดผลกระทบดังกล่าว โดยเฉพาะการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจหรือการวางแผนรายได้ การใช้จ่ายเงินให้สมดุลระหว่างรายรับและรายจ่าย การเตรียมสะสมเงินออมและทรัพย์สิน เพื่อให้ฐานะทางการเงินมั่นคงก่อนวัยเกษียณอายุการทำงาน จึงมีแนวทางการเตรียมตัวทางรายได้ ได้แก่ การจัดการงบประมาณซึ่งเป็นการวางแผนงบประมาณรายรับ-รายจ่ายหลังการเกษียณอายุการทำงาน การประหยัดรายจ่ายโดยการลดรายจ่ายที่ฟุ่มเฟือยหรือลดสิ่งที่ไม่จำเป็นลง และการเตรียมเงินสำรองหรือสะสมทรัพย์สิน เป็นเงินสำรองสำหรับค่ารักษาพยาบาลรวมถึงเก็บไว้เป็นเงินฉุกเฉินเมื่อเกิดสิ่งที่ไม่คาดคิด (วชากร นพนรินทร์, 2563)

ทั้งนี้ การวางแผนการเงินและการออมเพื่อการเตรียมความพร้อมในการเกษียณอายุของประชาชนไทย ซึ่งพิจารณาจากดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณ (National Retirement Readiness Index: NRRI) และดัชนีอัตราผลตอบแทนทางการเงิน (Financial Internal Rate of Return: FIRR) โดยพบว่า ในปี พ.ศ. 2566 ดัชนี NRRI ของประชากรไทยมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ที่ 49.30 (จากคะแนนเต็ม 100) ซึ่งปรับตัวลดลงจากปี พ.ศ. 2563 ที่มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 56.70 โดยดัชนีย่อย FIRR มีคะแนนเฉลี่ยเพียง 38.40 (ลดลงจากปี พ.ศ. 2563 ที่มีค่าเฉลี่ย 48 คะแนน) (บุญธิดา

เสถียร, 2567; พรอนงค์ บุชราตระกูล และคนอื่น ๆ, 2564) แสดงให้เห็นว่า ประชากรไทยมีการเตรียมความพร้อมต่อการเกษียณอายุลดลง ทั้งนี้ เมตตา พรวรรณศิริเวช และคนอื่น ๆ (2567) ศึกษาพบว่า การวางแผนทางการเงินมีผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณอายุการทำงาน และบุญธิดา เสถียรเนตร (2567) พบว่า ประชาชนไทยมีแนวโน้มที่จะวางแผนสำหรับการออมเพื่อใช้ในวัยสูงอายุน้อยลง

จากผลการสำรวจพฤติกรรมทางการเงินของครัวเรือนไทยของธนาคารแห่งประเทศไทย (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2565) ร่วมกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในปี พ.ศ. 2565 คนไทยมีพัฒนาการของระดับทักษะทางการเงินดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ร้อยละ 71.4 ดีขึ้นกว่าปี พ.ศ. 2563 ที่ร้อยละ 67.4 และสูงกว่าค่าเฉลี่ยของ OECD (The Organization for Economic Co-operation and Development) จากการสำรวจทักษะทางการเงินจำนวน 26 ประเทศ ที่ร้อยละ 60.5 แต่ผลการสำรวจกลับพบว่า สัดส่วนคนไทยมีการเก็บออมในปี พ.ศ. 2565 ลดลงอยู่ที่ร้อยละ 87.5 ลดลงร้อยละ 2.7 จากปี พ.ศ. 2563 โดยส่วนใหญ่เก็บออมอยู่ในรูปเงินสด ร้อยละ 75.4 และบัญชีเพื่อการออม ร้อยละ 52.3 ขณะที่มีเพียงร้อยละ 2.6 ที่นำเงินไปลงทุน (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2565) โดยบุญธิดา เสถียรเนตร (2567) พบว่า ในปี พ.ศ. 2565 มีผู้ที่วางแผนเก็บออมเพื่อการเกษียณ และสามารถทำได้ตามแผนที่ตั้งใจไว้เพียงร้อยละ 16 ซึ่งลดลงจากปี พ.ศ. 2563 ร้อยละ 18 และปี พ.ศ. 2561 ร้อยละ 19 ในทางกลับกัน ผู้ที่ยังไม่ได้คิดหรือวางแผนเก็บออมเพื่อเกษียณอายุเลยกลับมีสัดส่วนเพิ่มสูงขึ้นเป็นร้อยละ 19 ซึ่งเพิ่มจากเดิมร้อยละ 15 ในปี พ.ศ. 2563 และร้อยละ 17 ในปี พ.ศ. 2561

ในปี พ.ศ. 2567 ("พช. เสริมทักษะทางการเงินที่จำเป็นฯ," 2567) พบว่า คนไทยเพียงร้อยละ 22.4 เท่านั้นที่มีเงินออมเพียงพอสำหรับรองรับค่าใช้จ่าย 6 เดือนขึ้นไป และมีเพียงร้อยละ 15.7 ที่สามารถเก็บออมเงินไว้ใช้หลังเกษียณได้สำเร็จตามที่วางแผนไว้ ซึ่งยังคงมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องเมื่อเทียบกับปี พ.ศ. 2565 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ครัวเรือนของประเทศไทยยังให้ความสำคัญกับการออมในระดับที่น้อย และเมื่อพิจารณาในแต่ละองค์ประกอบของทักษะทางการเงินของคนไทยจะพบว่า คะแนนทักษะทางการเงินในแต่ละด้านมีพัฒนาการที่ดีขึ้น โดยด้านที่คนไทยทำคะแนนดีที่สุด คือ ทักษะคติทางการเงิน ส่วนด้านที่ทำคะแนนได้น้อยที่สุด คือ ความรู้ทางการเงิน การปลูกฝังพฤติกรรมการออมและทักษะทางการเงินเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยให้คนไทยสามารถบริหารจัดการเงินของตนเองและครอบครัวได้ นำไปสู่การรวมกลุ่มการสร้างเครือข่ายการออมในระดับชุมชน เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางการเงินทุกช่วงชีวิตและพึ่งพาการกู้หนี้ยืมสินน้อยลงในอนาคต

การศึกษาของ Lahiri and Biswas (2022) พบว่า ความรอบรู้ทางการเงินมีผลต่อพฤติกรรมทางการเงิน รวมทั้งปรับพฤติกรรมการออมเพื่อนำไปสู่การเตรียมความพร้อมทางการเงินอย่างเหมาะสม และได้จำแนกตัวชี้วัดพฤติกรรมทางการเงินไว้ ได้แก่ ทักษะคติการจ่าย (Payment Attitude) ทักษะคติการออม (Saving Attitude) และการรับประกันภัย (Insurance Uptake) คนไทยจึงควรมีความรอบรู้และมีทักษะทางการเงิน เพื่อให้สามารถวางแผนและคำนวณจำนวนเงินที่ควรจะมี และการคำนวณเงินออมเฉลี่ยต่อเดือนเพื่อให้มีเพียงพอเมื่อถึงวัยเกษียณ ดังนี้

1. การคำนวณจำนวนเงินที่ควรจะมีเมื่อถึงวัยเกษียณ ซึ่งการวางแผนการเงินเพื่อเกษียณ โดยส่วนใหญ่จะมีการประมาณช่วงระยะเวลาหลังเกษียณ เช่น 20 ปี 25 ปี หรือ 30 ปี เพื่อให้ทราบว่า จะต้องใช้เงินหลังเกษียณต่อไปได้อีกกี่ปี โดยประเมินจากอายุเฉลี่ยของญาติพี่น้องในครอบครัว รวมถึงความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย พฤติกรรมและความเสี่ยงในการใช้ชีวิต ตลอดจนพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนทางการเงินและการออมเพื่อเตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณ เพื่อคำนวณประมาณการค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ โดยอาจพิจารณาจากค่าใช้จ่ายเพื่อดำรงชีพ ค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาล เป็นต้น หรือจำนวนเงินที่ควรจะมี ณ วันเกษียณ ("วางแผนเกษียณ," ม.ป.ป.) ดังนี้

จำนวนเงินที่ควรจะมี = ค่าใช้จ่ายต่อปีหลังเกษียณ  $\times$  จำนวนปีที่คาดว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณ  
โดยจำนวนเงินค่าใช้จ่ายต่อปีหลังเกษียณจะคำนวณจากร้อยละ 70 ของค่าใช้จ่ายในปัจจุบัน

จากการสำรวจการใช้จ่ายของคนสูงวัย พบว่า จำนวนเงินที่จะเพียงพอที่จะอยู่รอดได้หลังเกษียณ คือ 3 ล้านบาทต่อคน และต้องทยอยนำเงินมาใช้จ่ายต่อเดือนในระดับ 6,000 - 7,000 บาทต่อเดือน แต่ปัจจุบันพบว่า ผู้สูงอายุมีการใช้จ่ายที่ระดับ 10,000 บาทต่อเดือน หมายความว่า มีการใช้เงินมากกว่าที่มีอยู่ ดังนั้น ผู้ที่มีรายได้ประจำหรือเป็นแรงงานในระบบจึงควรมีการวางแผนทางการเงินและการออมเพิ่มเติม (“จุฬาฯ” ชี้คนไทยออมเงินน้อยฯ, 2565)

2. การคำนวณเงินออมเฉลี่ยต่อเดือนเพื่อให้มีเพียงพอเมื่อถึงวัยเกษียณ การวางแผนการออม ควรตรวจสอบเงินออมจากแหล่งข้อมูลที่มีอยู่ในปัจจุบันเพื่อนำมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายจำนวนเงินที่ต้องใช้หลังเกษียณ เพราะยังมีเงินออมจำนวนมาก แผนการออมเพิ่มขึ้นก็ยิ่งใช้เงินน้อยลงในทางกลับกัน หากมีเงินออมที่ห่างจากเป้าหมายที่ต้องการอยู่จำนวนมาก ก็ต้องเร่งวางแผนออมและลงทุนตั้งแต่วันนี้ โดยอาจพิจารณาจากการออมภาคบังคับของแรงงานในระบบหรือองค์กรที่ทำงานภาคสมัครใจ หรือจากแหล่งอื่น ทั้งนี้ การออมภาคบังคับของแรงงานในระบบหรือองค์กรที่ทำงาน เช่น กองทุนประกันสังคม หรือกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ กองทุนสงเคราะห์ของหน่วยงาน เป็นต้น ส่วนการออมภาคสมัครใจ เช่น กองทุนการออมแห่งชาติ กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนรวมเพื่อการเลี้ยงชีพ ประกันชีวิตแบบบำนาญ ประกันสังคม (มาตรา 39 มาตรา 40) และการออมจากแหล่งอื่น เช่น การฝากธนาคาร รายได้อื่นของครอบครัว หรือการลงทุนในสินทรัพย์ต่าง ๆ เพื่อหาทางเลือกที่เหมาะสมมากที่สุด และเมื่อทราบจำนวนเงินที่ขาด ให้นำเป้าหมายนั้นมาวางแผนออมเงินเพิ่ม โดยเริ่มจากการทำบัญชีรายรับ-รายจ่ายอย่างรัดกุม เพื่อให้มีเงินออมในแต่ละเดือน จากนั้นจึงลงมือออมเงินอย่างต่อเนื่องและมีวินัย เลือกช่องทางการลงทุนให้เหมาะสมกับระดับความเสี่ยงที่ยอมรับได้

จากการศึกษาของพรอนงค์ บุชราตระกูล (2565) พบว่า ผู้สูงอายุจะมีการใช้เงินมากกว่าที่มีอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้น ผู้ที่มีรายได้ประจำหรือเป็นแรงงานในระบบจึงควรมีการวางแผนทางการเงินและการออมไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของรายได้ การวางแผนทางการเงินที่ดี คือ มีการออมไม่น้อยกว่าร้อยละ 30 ของรายได้ หรือมีการลงทุนทางการเงินเพิ่มเติม ในขณะที่ธนาคารแห่งประเทศไทย (2565) เสนอว่า ควรออมก่อนใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มต้นทำงานไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ของรายได้ หากรายได้เพิ่มขึ้นก็ควรออมเพิ่มขึ้น และไม่ควรนำออกมาใช้จนกว่าจะเกษียณ ในขณะที่แรงงานนอกระบบ โดยเฉพาะอาชีพอิสระอาจต้องพิจารณาการลงทุนที่มีความเสี่ยงอย่างรอบคอบ และปรับสัดส่วนการออม

ให้เหมาะสมกับรายได้และมีความสม่ำเสมอ พรอนงค์ บุชราตระกูล (2565) ยังกล่าวว่า ประชาชนทุกคนต้องมีความตระหนักรู้ถึงประโยชน์ของการออม รวมถึงภาครัฐต้องมีบทบาทในการสนับสนุนทักษะทางการเงินของประชาชน ต้องมีนโยบายส่งเสริมให้คนมีทักษะและความรู้ทางการเงิน เพื่อให้ประชาชนตระหนักรู้ว่าต้องออม และจะนำไปสู่ความรู้เกี่ยวกับวิธีการออม เพื่อไม่ให้ถูกหลอกทางการเงิน รวมทั้งส่งเสริมให้มีเครื่องมือการลงทุน ระบบการออมภาคบังคับ รวมถึงผั่งนายจ้างที่ควรดูแลพนักงานให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งในระหว่างการทำงานและเมื่อเกษียณอายุไปแล้วด้วยเช่นกัน

ดังนั้น การวางแผนการเงินและการออมจึงเป็นกระบวนการที่ควรมีการดำเนินการอย่างเป็นระบบและรอบคอบ (ธนภรณ์ ตีธนกิจชัยกุล, 2562) ประกอบด้วย การประเมินสถานะทางการเงินของตนเอง โดยพิจารณาจากรายได้ ค่าใช้จ่าย กระแสเงินสด สินทรัพย์ ภาระหนี้สิน รวมทั้งเงินออมที่มีอยู่ในปัจจุบัน เพื่อให้ทราบถึงความสามารถในการออม จากนั้นให้กำหนดเป้าหมายทางการเงิน และกำหนดเป้าหมายชีวิตในอนาคตหลังเกษียณอายุเพื่อคาดการณ์ความต้องการใช้วงเงิน มีการวิเคราะห์เพื่อกำหนดทางเลือกและประเมินทางเลือกการวางแผนทางการเงินและการออมเงินที่เหมาะสมให้มากที่สุด โดยพิจารณาจากสถานะทางการเงินของตนเอง ภาวะเศรษฐกิจ ความเสี่ยงของแต่ละทางเลือก โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลที่หลากหลาย หรือปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ นักวางแผนทางการเงิน หรือผู้ให้คำปรึกษาทางการเงิน เป็นต้น ทั้งนี้ สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ มีการปฏิบัติตามแผนการเงินและการออมที่กำหนดข้างต้น และมีการติดตามผลและปรับปรุงแผนการเงินและการออม เมื่อพบว่าสถานะทางการเงินเปลี่ยนแปลงไปอันเกิดจากภาวะเศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม รายได้ ค่าใช้จ่าย สินทรัพย์และภาระหนี้สินที่เปลี่ยนแปลงไป ต้องทบทวนและปรับปรุงแผนการเงินและการออม เพื่อให้สามารถปฏิบัติได้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน รวมทั้งทบทวนและปรับปรุงแผนการเงินและการออมอย่างสม่ำเสมอตามเป้าหมายทางการเงินหรือเป้าหมายชีวิตที่กำหนดข้างต้น

### ปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนทางการเงินและการออมเพื่อเตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณ

การวางแผนทางการเงินและการออมได้รับผลกระทบจากหลายปัจจัยที่เชื่อมโยงกับสถานะทางการเงินส่วนบุคคล สภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ และพฤติกรรมการใช้จ่ายของแต่ละคน โดยเฉพาะการวางแผนทางการเงินและการออมเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับวัยเกษียณเป็นกระบวนการที่สำคัญและต้องการการพิจารณาปัจจัยหลายอย่างอย่างรอบคอบ เพื่อให้มั่นใจว่า มีเงินเพียงพอในการใช้ชีวิตในช่วงเวลาที่ไม่สามารถทำงานได้อีก โดยมีปัจจัยที่สำคัญในการวางแผนทางการเงินและการออม ดังนี้

1. รายได้และค่าใช้จ่าย (Income and Expenses) ถือเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อความสามารถในการออมและการลงทุน (ดารณี ไจวงค์ และคนอื่น ๆ, 2567) หากรายได้สูงกว่าค่าใช้จ่าย จะมีโอกาสในการออมมากขึ้น ในขณะที่รายได้น้อยหรือรายได้ไม่พอกับค่าใช้จ่ายจะมีโอกาสในการอมน้อยลง ซึ่งรายได้ส่วนใหญ่จะมาจากการประกอบอาชีพ ได้แก่ อาชีพแรงงานในระบบ และอาชีพแรงงานนอกระบบ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันทั้งรายได้ ความมั่นคงในอาชีพ และสิทธิประโยชน์ที่ได้รับจากนายจ้าง โดยมีความแตกต่างในการวางแผนทางการเงินและการออมของทั้งสองกลุ่ม

1.1 แรงงานในระบบหรือพนักงานประจำ จะมีรายได้ที่ค่อนข้างมั่นคงและได้รับสวัสดิการจากองค์กร เช่น เงินเดือนประจำ ประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และสิทธิประโยชน์อื่นตามที่องค์กรกำหนด ทำให้ง่ายต่อการวางแผนการเงิน

1.2 แรงงานนอกระบบ หรืออาชีพอิสระ ค้าขาย หรือทำธุรกิจส่วนตัว จะมีลักษณะของรายได้ที่ไม่คงที่หรือมีความไม่แน่นอนสูง เนื่องจากขึ้นอยู่กับลูกค้าหรือการขายสินค้าและบริการ และที่สำคัญคือ ไม่มีสวัสดิการจากองค์กร อาจทำให้ต้องพึ่งพาตนเองในการวางแผนการเงิน

การคาดการณ์ด้านรายจ่าย ซึ่งเป็นการจ่ายเงินไปเพื่อใช้ในชีวิตประจำวัน ค่าใช้จ่ายครัวเรือน ค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน รวมทั้งการจ่ายในการชำระหนี้สิน (Debt) หรือภาระผูกพันทางการเงินที่มีต่อบุคคลอื่นหรือสถาบันการเงิน โดยทั่วไปเกิดจากการกู้ยืมเงินหรือการซื้อสินค้าและบริการโดยยังไม่ได้ชำระเงินที่ต้องชำระคืนภายในระยะเวลาที่กำหนด และจ่ายดอกเบี้ยหรือค่าธรรมเนียมตามที่ตกลงกัน รายจ่ายดังกล่าวจะส่งผลต่อการออม หากไม่ควบคุมค่าใช้จ่าย อาจไม่มีเงินเหลือเพียงพอในการออม ทั้งนี้ การเตรียมสำหรับช่วงวัยเกษียณยังต้องคาดการณ์ถึงค่าใช้จ่ายในอนาคต ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล รวมถึงค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวกับการบำรุงรักษากัน วัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้สำหรับการใช้ชีวิตในวัยผู้สูงอายุในอนาคต และการวางแผนค่าใช้จ่ายฉุกเฉิน เช่น อุบัติเหตุหรือการเจ็บป่วยที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่เกษียณ

2. ความสามารถในการทำงานหลังเกษียณ (Working after Retirement Ability) การที่ผู้เกษียณอายุสามารถทำงานที่ถนัดหรือมีความชำนาญต่อไปอย่างต่อเนื่อง (Timonen, 2016) เป็นปัจจัยที่จะช่วยการวางแผนทางการเงินและการออมให้มีความคล่องตัวมากขึ้น รวมทั้งช่วยลดความต้องการในการออมจำนวนมาก หากสามารถหารายได้เพิ่มเติมหลังเกษียณได้ทั้งการประกอบอาชีพแรงงานในระบบและนอกระบบ

3. อายุและระยะเวลาในการออม (Age and Duration of Saving) หากมีการเริ่มต้นวางแผนทางการเงินเพื่อวัยเกษียณตั้งแต่อายุยังน้อยหรือช่วงเริ่มเข้าสู่วัยทำงาน จะช่วยให้มีเวลาในการสะสมเงินมากขึ้น และสามารถเลือกใช้เครื่องมือการลงทุนที่มีผลตอบแทนสูง (ศิริรัตน์ เจนศิริศักดิ์, 2562; สุพัฒนา เตโชชลาสัย และคนอื่น ๆ, 2567) เช่น การลงทุนในหุ้นหรือกองทุนที่มีความเสี่ยงสูงในระยะยาว รวมถึงระยะเวลาการออมให้เพียงพอสำหรับวัยเกษียณจำเป็นต้องใช้เวลา การมีระยะเวลาออมที่ยาวนานสามารถช่วยเพิ่มมูลค่าของเงินที่ออมได้ ผ่านการลงทุนในสินทรัพย์ที่ให้ผลตอบแทน

4. ความเข้าใจสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ (Economic Environment Perception) เช่น การเติบโตของเศรษฐกิจ อัตราเงินเฟ้อ หรือวิกฤตเศรษฐกิจ จะส่งผลต่อค่าครองชีพและผลตอบแทนจากการลงทุน (Investment Return) การเข้าใจแนวโน้มทางเศรษฐกิจจะช่วยให้สามารถปรับแผนการเงินให้เหมาะสมได้ (สมบูรณ์ สารพัด และคนอื่น ๆ, 2565) ดังนั้น การวางแผนการเงินต้องคำนึงถึงการเติบโตของราคาสินค้าและบริการต่าง ๆ ในอนาคต ซึ่งจะมีผลกระทบต่อจำนวนเงินที่ต้องการใช้ในวัยเกษียณ รวมทั้งการวางแผนการลงทุนเพื่อรับมือกับเงินเฟ้อที่มีโอกาสให้ผลตอบแทนสูงกว่าหรือสามารถรักษามูลค่าในระยะยาว

5. ความสามารถในการวางแผนภาษี (Tax Planning Ability) การวางแผนภาษีสามารถช่วยลดภาระภาษีจากการออมและการลงทุน (พิชชาภัทร์ สามปฐ และคนอื่น ๆ, 2566; ศิริรัตน์ เจนศิริศักดิ์, 2562) เช่น การใช้ประโยชน์จากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Provident Fund) หรือประโยชน์จากการลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ สามารถช่วยให้ประหยัดภาษีและมีเงินเหลือสำหรับการออมมากขึ้น

6. ความสามารถในการวางแผนอัตราดอกเบี้ย (Interest Rates Planning Ability) อัตราดอกเบี้ยของบัญชีเงินฝาก หรือสินเชื่อ อาจมีผลต่อการออมและการชำระหนี้ โดยการเลือกฝากเงินในบัญชีที่ให้ดอกเบี้ยสูง หรือเลือกสินเชื่อที่มีอัตราดอกเบี้ยต่ำสามารถช่วยให้การบริหารการเงินดียิ่งขึ้น (วิโรจน์ เกษภูาลักษณ์ และธนภรณ์ เนื่องพลี, 2561; ศิริรัตน์ เจนศิริศักดิ์, 2562)

7. สุขภาพและความเสี่ยง (Health and Risk) ปัญหาสุขภาพหรือความเสี่ยงทางการเงิน อาจส่งผลให้มีค่าใช้จ่ายสูง หรือกระทบต่อความสามารถในการทำงาน การเตรียมการด้านประกันสุขภาพหรือการวางแผนทางการเงินในกรณีฉุกเฉินสามารถช่วยได้ (เมตตา พรวรรณศิริเวช และคนอื่น ๆ, 2567) โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยเกษียณ ค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพจะเพิ่มขึ้น เนื่องจากอายุมากขึ้น จะมีโอกาสเกิดโรคร้ายไข้เจ็บหรือปัญหาสุขภาพต่าง ๆ การมีประกันสุขภาพหรือประกันชีวิตที่ครอบคลุมสามารถช่วยลดภาระทางการเงินในส่วนนี้ได้ รวมถึงการเตรียมเงินสำหรับการรักษาพยาบาล ควรคำนึงถึงค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลหรือค่าผ่าตัดที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

8. พฤติกรรมการใช้จ่ายและการออม (Spending and Saving Behavior) เป็นลักษณะเฉพาะบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนการออม การบริหารจัดการทางการเงินและการบริหารความเสี่ยงทางการเงิน (ดารณี ใจวงศ์ และคนอื่น ๆ, 2567) ความสามารถในการควบคุมการใช้จ่าย หรือมีวินัยในการออม เช่น การตั้งงบประมาณ การหลีกเลี่ยงการใช้จ่ายเกินตัว หรือการลดค่าใช้จ่ายไม่จำเป็นสามารถช่วยในการออมได้

9. การศึกษาและความรู้ทางการเงิน (Financial Literacy) ปัจจัยด้านความรู้ ความเข้าใจในการวางแผนการเงินส่วนบุคคล และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ (ธนภรณ์ ดีธนกิจชัยกุล, 2562; Gade & Sarma, 2018) ความรู้ในด้านการเงิน เช่น การเข้าใจหลักการลงทุน การบริหารจัดการเงิน หรือการเลือกเครื่องมือการออมที่เหมาะสม จะช่วยให้การวางแผนการเงินมีประสิทธิภาพมาก

การทำความเข้าใจปัจจัยดังกล่าวข้างต้นจะสามารถช่วยให้บุคคลสามารถวางแผนทางการเงินและการออมได้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยให้การเงินในระยะยาวเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และสามารถเลือกเครื่องมือการวางแผนทางการเงินและการออมเพื่อวัยเกษียณที่เหมาะสมต่อไปได้

### **เครื่องมือและเทคโนโลยีการวางแผนทางการเงินและการออมเพื่อเตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณ**

การวางแผนการเงินและการออมเงินเพื่อวัยเกษียณเป็นเรื่องสำคัญที่ควรเริ่มต้นทันที เพื่อให้มีความมั่นคงทางการเงินในอนาคต การใช้เครื่องมือทางการเงินที่เหมาะสมช่วยให้วางแผนการเงินและการออมเงินมีประสิทธิภาพ และสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ในระยะยาว ซึ่งจะมีเครื่องมือวางแผนการเงินและการออมเงินเพื่อวัยเกษียณที่สำคัญ (กชจุฑา เพ็ชรวนิช, 2566; พิชชาภัทร์ สามปฐ และคนอื่น ๆ, 2566; พรพิมล จรุงวิศาลกุล และปรมิินทร์ โฆษิตกุลพร, 2563; ศิริรัตน์ เจนศิริศักดิ์,

2562; สำนักงานประกันสังคม, 2567; สุพัฒนา เตโชชลาสัย และคนอื่น ๆ, 2567) โดยสามารถแบ่งเครื่องมือวางแผนทางการเงินออกเป็น 2 ประเภท คือ ภาคบังคับ และภาคสมัครใจ สรุปได้ดังนี้

1. เครื่องมือวางแผนทางการเงินภาคบังคับ เป็นเครื่องมือที่กฎหมายกำหนดให้ทุกคนต้องเข้าร่วม โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ความคุ้มครองทางการเงินในกรณีต่าง ๆ เช่น การเกษียณอายุ การรักษาพยาบาล และการช่วยเหลือเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ได้แก่ กองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ

(1) กองทุนประกันสังคม (Social Security Fund) เป็นระบบการออมเงินสำหรับวัยเกษียณสำหรับแรงงานในระบบที่รัฐบาล นายจ้าง และลูกจ้างร่วมกันสมทบเงินเข้ากองทุน โดยผู้ประกันตนเกษียณและมีอายุ 55 ปีขึ้นไป สามารถขอรับเงินชราภาพได้จากสำนักงานประกันสังคม หากผู้ประกันตนส่งเงินสมทบตั้งแต่ 180 เดือน (15 ปี) ขึ้นไป จะได้รับเงินบำนาญชราภาพเป็นรายเดือนตลอดชีวิตในอัตราร้อยละ 20 ของค่าจ้างเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย และส่งเงินสมทบเกิน 180 เดือน จะได้รับเงินเพิ่มอีกร้อยละ 1.5 ต่อระยะเวลาการจ่ายเงินสมทบครบทุก 12 เดือน

(2) กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ (Provident Fund) เป็นระบบการออมเงินสำหรับวัยเกษียณสำหรับแรงงานในระบบที่นายจ้างและลูกจ้างร่วมกันสมทบเงินเข้ากองทุน โดยการหักเงินเดือนของพนักงานและนายจ้างเพิ่มเป็นกองทุนที่สามารถนำไปลงทุนในสินทรัพย์ต่าง ๆ เพื่อสร้างผลตอบแทนในระยะยาว จะมีข้อดีในการช่วยลดหย่อนภาษี ได้รับผลตอบแทนจากการลงทุน และโดยส่วนใหญ่จะมีเงินสมทบจากนายจ้าง

(3) กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (Government Pension Fund) เป็นระบบการออมเงินของข้าราชการซึ่งจะได้รับบำเหน็จบำนาญและประโยชน์ตอบแทนการรับราชการเมื่อออกจากราชการ ประกอบด้วยข้าราชการ 12 ประเภท คือ ข้าราชการพลเรือน ข้าราชการตุลาการ ข้าราชการอัยการ ข้าราชการพลเรือนในมหาวิทยาลัย ข้าราชการครู ข้าราชการรัฐสภาสามัญ ข้าราชการตำรวจ ข้าราชการทหาร ข้าราชการสำนักงานศาลรัฐธรรมนูญ ข้าราชการศาลปกครอง ข้าราชการสำนักงานการตรวจเงินแผ่นดิน และข้าราชการสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริตแห่งชาติ ทั้งนี้ หากข้าราชการออกจากงานจะได้รับเงิน 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เงินบำเหน็จบำนาญ ซึ่งคำนวณบำเหน็จจากเงินเดือนเดือนสุดท้ายคูณด้วยปีอายุราชการ และคำนวณบำนาญ เท่ากับเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้ายคูณด้วยปีอายุราชการ ทหารด้วย 50 ทั้งนี้ เงินจำนวนนี้ต้องไม่เกินร้อยละ 70 ของเงินเดือนเฉลี่ย 60 เดือนสุดท้าย และส่วนที่ 2 เงินก้อนจากกองทุนภายในระยะเวลาไม่เกิน 1 เดือน นับแต่เกษียณอายุหรือลาออกจากราชการ

2. เครื่องมือวางแผนทางการเงินภาคสมัครใจ เป็นเครื่องมือที่บุคคลสามารถเลือกใช้ตามความต้องการ โดยช่วยเพิ่มความมั่นคงทางการเงิน ได้แก่ บัญชีเงินฝากประจำหรือเงินฝากออมทรัพย์ การประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์และการประกันสุขภาพ การลงทุนในหุ้น กองทุนรวมเพื่อการเกษียณอายุ ตราสารหนี้ อสังหาริมทรัพย์ และกองทุนการออมแห่งชาติ ดังนี้

(1) บัญชีเงินฝากประจำหรือเงินฝากออมทรัพย์ (Fixed Deposits or Savings Account) เป็นการออมเงินที่ปลอดภัยในการเก็บเงินไว้เพื่อใช้ในอนาคต ซึ่งมีข้อดี คือ มีความปลอดภัย มีดอกเบี้ย มีความเสี่ยงน้อย ในขณะที่มีข้อจำกัดในเรื่องดอกเบี้ยต่ำกว่าการลงทุนในสินทรัพย์อื่น ๆ

(2) การประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ (Endowment Life Insurance) เป็นผลิตภัณฑ์ประกันชีวิตที่มีทั้งความคุ้มครองชีวิตและการออมเงิน โดยผู้เอาประกันจะได้รับเงินคืนตามระยะเวลาที่กำหนด หรือเมื่อถึงอายุเกษียณ ซึ่งมีข้อดี คือ ได้รับความคุ้มครองชีวิตระหว่างทาง มีเงินออมในระยะยาว และสามารถนำไปลดหย่อนภาษีได้

(3) การประกันสุขภาพ (Health Insurance) เนื่องจากค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลจะสูงขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น การมีประกันสุขภาพที่ดีจะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายในกรณีเจ็บป่วย ซึ่งมีข้อดี คือ สามารถช่วยลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย และมีการคุ้มครองเมื่ออายุสูงขึ้น ในขณะที่ข้อจำกัด คือ ค่าเบี้ยประกันอาจสูงขึ้นตามอายุที่เพิ่มมากขึ้น

(4) การลงทุนในหุ้น (Stock Investment) การลงทุนในหุ้นเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการผลตอบแทนสูงและยอมรับความเสี่ยงสูงได้ การลงทุนในหุ้นควรเป็นการลงทุนระยะยาวที่มุ่งหวังผลตอบแทนในอนาคต ซึ่งมีข้อดี คือ ได้รับผลตอบแทนสูง มีโอกาสเติบโตในระยะยาว ในขณะที่มีข้อจำกัด คือ มีความเสี่ยงสูง และผู้ลงทุนต้องศึกษาข้อมูลการลงทุนที่ดีก่อนลงทุนในหุ้นแต่ละตัว

(5) การลงทุนในกองทุนรวมเพื่อการเกษียณอายุ (Retirement Mutual Fund: RMF) เป็นกองทุนรวมที่รัฐบาลไทยส่งเสริมให้ประชาชนเข้ามาลงทุนเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับวัยเกษียณ โดยมอบสิทธิประโยชน์ทางภาษีเพื่อจูงใจให้แก่ผู้ลงทุน และเป็นเครื่องมือที่นักลงทุนสามารถเลือกลงทุนในสินทรัพย์ต่าง ๆ เช่น หุ้น ตราสารหนี้ และสินทรัพย์อื่น ๆ โดยมีกฎหมายกำหนดให้สามารถลดหย่อนภาษีได้ ซึ่งมีข้อดี คือ สามารถลดหย่อนภาษีได้ เหมาะสำหรับผู้ที่มียุทธศาสตร์การลงทุนระยะยาว และมีความยืดหยุ่นในการเลือกลงทุน

(6) การลงทุนในกองทุนตราสารหนี้ (Bond Funds) เป็นการลงทุนในพันธบัตรรัฐบาลหรือบริษัท ซึ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการการลงทุนที่มีความเสี่ยงต่ำกว่าการซื้อหุ้น ซึ่งมีข้อดีในการที่ได้รับผลตอบแทนที่มั่นคง มีความเสี่ยงต่ำกว่าหุ้น และสามารถรับผลตอบแทนในรูปแบบดอกเบี้ย

(7) การลงทุนในอสังหาริมทรัพย์ (Real Estate Investment) เช่น การซื้อบ้าน คอนโดมิเนียม หรือที่ดิน เป็นอีกหนึ่งทางเลือกในการสร้างความมั่งคั่งสำหรับวัยเกษียณ ซึ่งมีข้อดี คือ ได้รับผลตอบแทนสูงในระยะยาว และสามารถให้ค่าเช่าหรือขายเพื่อทำกำไร แต่มีข้อจำกัด คือ ต้องใช้เงินลงทุนสูง มีความเสี่ยงจากการเปลี่ยนแปลงของตลาดอสังหาริมทรัพย์

(8) กองทุนการออมแห่งชาติ (National Savings Fund) เป็นกองทุนที่จัดตั้งขึ้นมาเพื่อที่จะส่งเสริมให้กลุ่มแรงงานนอกระบบ หรืออาชีพอิสระที่ไม่ได้รับสิทธิประโยชน์จากทางภาครัฐ นักเรียน นักศึกษา ชาวไร่ชาวนา พ่อค้าแม่ค้า โดยสามารถออมเงินผ่านกองทุนการออมแห่งชาติ (กอช.) ขั้นต่ำ 50 บาทต่อเดือน สูงสุด 1,100 บาทต่อเดือน และได้รับเงินสมทบจากรัฐบาล เงินออมดังกล่าวสามารถลดหย่อนภาษีได้สูงสุด 30,000 บาทต่อปี

สำหรับเทคโนโลยีหรือแอปพลิเคชัน (Application) ในปัจจุบันมีการพัฒนาระบบสนับสนุนการวางแผนทางการเงินและการออมจำนวนมาก โดยเฉพาะแอปพลิเคชันสำหรับการวางแผนเกษียณ เช่น WealthTrace Retirement Planning Software เป็นเครื่องมือช่วยคำนวณและวางแผนการเงินในวัยเกษียณ สามารถคำนวณเงินที่ต้องใช้ต่อเดือน และการลงทุนเพื่อให้ถึงเป้าหมาย และประเมินจำนวนเงินสำหรับใช้จ่ายหลังเกษียณ นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชัน Betterment ซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยวางแผนการลงทุนระยะยาว รวมถึงการออมเพื่อเกษียณ ปรับพอร์ตการลงทุนให้เหมาะสมกับเป้าหมายเกษียณและมีระบบอัตโนมัติสำหรับการลงทุนในกองทุนรวม (Exchange Traded Fund: ETF) รวมทั้ง Fidelity Retirement Score ช่วยวิเคราะห์ความพร้อมสำหรับการเกษียณอายุงาน และสามารถจำลองสถานการณ์การเงิน เช่น การใช้จ่ายในอนาคตและผลตอบแทนการลงทุนอย่างเหมาะสม เป็นต้น (Hartman, 2023) นอกจากนี้ยังมีแอปพลิเคชันที่พัฒนาโดยคนไทยซึ่งเป็นเครื่องมือช่วยวางแผนการออมในระยะยาว มีความปลอดภัยและใช้งานง่าย เช่น Chula Wealth Plus ช่วยคำนวณเงินออมเพื่อวางแผนเกษียณ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการวางแผนการเงินระยะยาว (ปริณดา แจ่มสุข, 2565) แอปพลิเคชัน My GPF Application พัฒนาโดยกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) ช่วยวางแผนและประเมินความเพียงพอของรายได้หลังเกษียณ รวมถึงบริการนัดหมายปรึกษาข้อมูลทางการเงิน (“แอปใหม่! กบข,” ม.ป.ป.) แอปพลิเคชัน SET Happy Money ช่วยในการตั้งเป้าหมายการออมและแจ้งเตือนการรับ-จ่ายเงิน วิเคราะห์สุขภาพการเงิน และให้คำแนะนำในการวางแผนการเงิน (ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, 2567) รวมถึงแอปพลิเคชันช่วยในการวางแผนทางการเงินเพื่อบันทึกรายรับ-รายจ่าย เช่น Metang, Household, Spendeer, Money Manager เป็นต้น (“แอปบันทึกรายรับรายจ่าย,” 2568) ทั้งนี้ การเลือกแอปพลิเคชันขึ้นอยู่กับข้อกำหนดเป้าหมาย เช่น การติดตามเงินออม การลงทุน หรือการคำนวณเป้าหมายเกษียณ ควรพิจารณาแอปพลิเคชันที่เหมาะสมกับความต้องการและสามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การวางแผนทางการเงินและการออม เป็นการจัดการเงินอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นกระบวนการวางแผนเกี่ยวกับผลประโยชน์ที่จะได้รับในอนาคต และลดความเสี่ยงทางการเงิน การวางแผนทางการเงินและการออมเพื่อเตรียมความพร้อมสู่วัยเกษียณจึงเป็นการเตรียมความพร้อมด้านเศรษฐกิจ หรือการวางแผนรายได้ การใช้จ่ายเงินให้สมดุลระหว่างรายรับและรายจ่าย การเตรียมสะสมเงินออมและทรัพย์สิน เพื่อให้ฐานะมั่นคงก่อนวัยเกษียณอายุการทำงาน ปัจจุบันพบว่าคนไทยมีสัดส่วนของระดับทักษะทางการเงินเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเมื่อเทียบกับอดีต โดยเฉพาะทัศนคติทางการเงินแต่ในทางกลับกัน คนไทยยังให้ความสำคัญกับการออมในระดับที่น้อยและมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะด้านความรู้ทางการเงิน การปลูกฝังพฤติกรรมออมและทักษะทางการเงินซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่การปรับพฤติกรรมออม เพื่อนำไปสู่การเตรียมความพร้อมทางการเงินอย่างเหมาะสม สามารถวางแผนและคำนวณจำนวนเงินที่ควรจะมีและเงินออมเฉลี่ยต่อเดือนเพื่อให้มีเพียงพอเมื่อถึงวัยเกษียณ

กระบวนการวางแผนการเงินและการออม ประกอบด้วย การประเมินสถานะทางการเงินของตนเอง การกำหนดเป้าหมายทางการเงินและกำหนดเป้าหมายชีวิตในอนาคตหลังเกษียณอายุการทำงาน การวิเคราะห์เพื่อกำหนดทางเลือกและประเมินทางเลือกการวางแผนทางการเงินและการออมเงินที่เหมาะสม การปฏิบัติตามแผนการเงินและการออม และการติดตามผลและปรับปรุงแผนการเงินและการออมเมื่อพบว่าสถานะทางการเงินเปลี่ยนแปลงไป ทั้งนี้ ต้องพิจารณาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการวางแผนทางการเงินและการออมเพื่อเตรียมพร้อมสู่วัยเกษียณ ได้แก่ รายได้และค่าใช้จ่าย ความสามารถในการทำงานหลังเกษียณ อายุและระยะเวลาในการออม ความเข้าใจสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ ความสามารถในการวางแผนภาษี ความสามารถการวางแผนอัตราดอกเบี้ย สุขภาพและความเสี่ยง พฤติกรรมการใช้จ่ายและการออม และการศึกษาและความรู้ทางการเงินอย่างรอบคอบ

นอกจากนี้ การเลือกใช้เครื่องมือและเทคโนโลยีทางการเงินที่เหมาะสมจะช่วยให้การวางแผนการเงินและการออมเงินมีประสิทธิภาพ และสามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ในระยะยาว โดยสามารถแบ่งเครื่องมือวางแผนทางการเงินออกเป็น 2 ประเภท คือ ภาคบังคับ ได้แก่ กองทุนประกันสังคม กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ และภาคสมัครใจ ได้แก่ บัญชีเงินฝากประจำ หรือเงินฝากออมทรัพย์ การประกันชีวิตแบบสะสมทรัพย์ และการประกันสุขภาพ การลงทุนในหุ้น กองทุนรวมเพื่อการเกษียณอายุ ตราสารหนี้ อสังหาริมทรัพย์ และกองทุนการออมแห่งชาติ โดยสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีหรือแอปพลิเคชันได้ตามเป้าหมายทั้งการติดตามเงินออม การลงทุน หรือการคำนวณเป้าหมายเกษียณ เช่น เว็บไซต์ WealthTrace Retirement Planning Software, Betterment, Fidelity Retirement Score หรือแอปพลิเคชันช่วยการวางแผนเกษียณที่พัฒนาโดยคนไทย เช่น Chula Wealth Plus, My GPF Application, SET Happy Money รวมทั้งแอปพลิเคชันที่ช่วยวางแผนการเงินหรือโดยบริษัทรายรับ-รายจ่าย เช่น Metang, Household, Spendeer, Money Manager เป็นต้น ทั้งนี้ การเลือกแอปพลิเคชันขึ้นอยู่กับข้อกำหนดเป้าหมาย เช่น การติดตามเงินออม การลงทุน หรือการคำนวณเป้าหมายเกษียณ ควรพิจารณาแอปพลิเคชันที่เหมาะสมกับความต้องการและสามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การวางแผนทางการเงินและการออม สามารถรวบรวมเงินได้ทั้งในอดีต ปัจจุบันและอนาคต โดยในอดีต คือ การรวบรวมเงินออม เงินลงทุนและทรัพย์สินทั้งหมดเพื่อเตรียมไปคำนวณเงินในอนาคตสำหรับเกษียณ ส่วนเงินในปัจจุบัน คือ ความสามารถในการเก็บออมจากรายได้ โดยสามารถจัดแบ่งเพื่อวางแผนเกษียณอย่างน้อยร้อยละ 15 ของรายได้ก่อนหักภาษี และเงินในอนาคต คือ เงินก้อนที่วางเป้าหมายไว้เพื่อใช้หลังเกษียณ ซึ่งต้องคาดการณ์อายุที่จะเกษียณ ค่าใช้จ่ายต่อปีหลังเกษียณ และประการสำคัญ คือ จำนวนปีที่คาดว่าจะใช้ชีวิตหลังเกษียณ นอกจากนี้ อาจต้องคำนึงถึงอัตราเงินเฟ้ออย่างน้อยร้อยละ 3 ต่อปีหรือมากกว่านั้น หากพบว่ามีความผันผวนทางเศรษฐกิจสูง จากนั้นจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อกำหนดทางเลือกและประเมินทางเลือกการวางแผนทางการเงินและการออมเงินที่เหมาะสม ตัวอย่างเช่น หากต้องการเกษียณอายุงานเมื่ออายุ 55 ปี เมื่อคำนวณรายได้และค่าใช้จ่ายแล้วพบว่าจำนวนเงินไม่เพียงพอกับเป้าหมายที่วางไว้ จึงควรพิจารณาเพิ่มเติมเกี่ยวกับจำนวนเงินเก็บรายเดือนหรือรายปี รวมถึงการลงทุนต่าง ๆ ทั้งระยะเวลาการลงทุนและผลตอบแทนจากการลงทุน

ซึ่งมีผลต่อจำนวนเงินก้อนสำหรับการเกษียณทั้งสิ้น ทั้งนี้ หากจำนวนเงินที่คำนวณได้สูงเกินกว่าที่จะสามารถเก็บออมได้ สามารถปรับแผนเกษียณใหม่ คือ 1) ขยายระยะเวลาอายุเกษียณจาก 55 ปี เป็นอายุ 60 ปี หรือ 2) นำเงินเก็บไปลงทุนให้ได้ผลตอบแทนเพิ่มมากกว่าเดิม หรือ 3) ขยายระยะเวลาอายุเกษียณจาก 55 ปี เป็นอายุ 60 ปี และหาผลตอบแทนการลงทุนเพิ่มขึ้น เป็นต้น ดังนั้น การวางแผนทางการเงิน และการออมเพื่อวัยเกษียณจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในปัจจุบัน เพื่อให้บุคคลสามารถลดความเสี่ยงจากปัจจัยต่าง ๆ โดยเฉพาะปัจจัยทางเศรษฐกิจที่มีความผันผวนสูง อันจะส่งผลกระทบต่อความมั่นคงในชีวิต การวางแผนการเงินและการออมจะช่วยให้ชีวิตหลังการเกษียณอายุเป็นช่วงเวลาที่มีความสุข สามารถพึ่งพาตนเองและสามารถช่วยให้บรรลุเป้าหมายทางการเงินและเป้าหมายชีวิตได้

### เอกสารอ้างอิง

- กชจุฑา เพ็ชรวิช. (2566). เครื่องมือสำหรับการวางแผนเพื่อการเกษียณ. [https://www.tfpa.or.th/9e6417ebffcecf071/resources4\\_3\\_1\\_33.html](https://www.tfpa.or.th/9e6417ebffcecf071/resources4_3_1_33.html)
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. [https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1696238995-2521\\_0.pdf](https://www.dop.go.th/download/knowledge/th1696238995-2521_0.pdf)
- การออม. (ม.ป.ป). ธนาคารแห่งประเทศไทย. <https://www.bot.or.th/th/satang-story/money-plan/saving.html>
- แก้วขวัญ ตั้งติพิงศ์กุล. (2562, 3 กันยายน). การขยายโอกาสการจ้างงานผู้สูงอายุภาคเอกชนในประเทศไทย. เศรษฐศาสตร์. <http://www.setthasarn.econ.tu.ac.th/blog/detail/20/>
- ‘จุฬาฯ’ ชี้คนไทยออมเงินน้อย มีความพร้อมหลังเกษียณต่ำกว่า 40%. (2565). มติชนออนไลน์. [https://www.matichon.co.th/economy/news\\_3545355](https://www.matichon.co.th/economy/news_3545355)
- จุฬารักษ์ อุทสิงห์, กัตตภณ หลอดโสภณ, เข้มทอง แก้วประทุม, วาสนา ศรีมะเรือง, และจุไรวรรณ ปัตถาภูมิพัชร. (2566). บทบาทของการเรียนรู้ทางการเงินที่มีต่อการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคล. *วารสาร มจร อุบลปริทรรศน์*, 8(2), 209-218. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/mcjou/article/view/266885/179001>
- ดารณี ไจวงค์, ปฐมชัย กรเลิศ, และกรรณิการ์ จันทรอินทร์. (2567). ปัจจัยในการวางแผนทางการเงินของผู้ประกอบวิชาชีพบัญชีในจังหวัดลำปางส่งผลต่อเงินออมหลังเกษียณ. *วารสารสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 30(2), 106-120. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/apheit-ss/article/view/275365/186580>
- ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2565). *คู่มือการใช้งาน Happy Money Application*. [https://www.set.or.th/happymoney/app/download/UserManual\\_HMAApp\\_27Aug2022.pdf](https://www.set.or.th/happymoney/app/download/UserManual_HMAApp_27Aug2022.pdf)

ธนภรณ์ ดีธนกิจชัยกุล. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลของคนวัยทำงานในสถานการณ์ COVID-19. [บทความวิชาการค้นคว้าอิสระ หลักสูตรบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการการเงินและการธนาคาร, มหาวิทยาลัยรามคำแหง]. โครงการบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาการเงินและการธนาคาร.

[http://www.mbaфин-abstract.ru.ac.th/AbstractPdf/2562-1-2\\_1605157199.pdf](http://www.mbaфин-abstract.ru.ac.th/AbstractPdf/2562-1-2_1605157199.pdf)

ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2565). รายงานผลการสำรวจทักษะทางการเงินของไทย ปี 2565. ผู้แต่ง <https://www.bot.or.th/content/dam/bot/image/research-and-publications/2565ThaiFLsurvey.pdf>

บุญธิตา เสี่ยมเนตร. (2567, 14 สิงหาคม). คนไทยพร้อมแค่ไหนกับการเกษียณอายุ.

<https://www.pier.or.th/blog/2024/0801/#:~:text=คนไทยส่วนใหญ่ยัง,56.70%20ยิ่งไปกว่านั้น>

ปรีณดา แจ่มสุข. (2565). วางแผนเกษียณก่อนสาย Chula Wealth Plus แอปฯ ช่วยคำนวณเงินออม. Chulalongkorn University. <https://www.chula.ac.th/highlight/81392/>

ปาริชาติ โชคเกิด (2562). ประชากรไทย 15% เป็นผู้สูงอายุ เกิน 80% มีเงินออมไม่พอใช้หลังเกษียณ. Brand Inside. <https://brandinside.asia/thai-elderly-insufficient-saving-money-and-low-quality-of-life/>

พช. เสริมทักษะทางการเงินที่จำเป็น ให้เป็นพื้นฐานต่อยอดความรู้ และโอกาสในการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการออมและการบริหารจัดการทางการเงิน. (2567). <https://www.cdd.go.th/content/พช-เสริมทักษะทางการเงิน#:~:text=จากผลการสำรวจระดับ,เห็นว่าครัวเรือนไทยยัง>

พรพิมล จรุงวิศาลกุล และปรมิณทร์ โชษิตกุลพร. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์เชิงคุณภาพที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมการออมเพื่อการเกษียณอายุผ่านกองทุนสำรองเลี้ยงชีพกรณีศึกษา: พนักงานบริษัท ซีเอสโก้ จำกัด. วารสารวิชาการสถาบันเทคโนโลยีแห่งสุวรรณภูมิ, 6(2), 242-253. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/svittj/article/download/178543/166889>

พรอนงค์ บุษราตระกุล, ณรงค์ฤทธิ์ อัครเรืองพิภพ, อนิรุต พิเสฏฐศลาศัย, รุ่งเกียรติ รัตนบานชื่น, รัฐชัย ศีลาเจริญ, และธนวิท แซ่ซื่อ. (2564). ดัชนีความพร้อมเพื่อการเกษียณ: การจัดทำ และการประยุกต์ใช้เชิงนโยบาย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิชชาภัทร์ สามปรุ, สุพัตรา ยอดสุรางค์ และรัชยา ภักดีจิตต์. (2566). แนวทางการจัดการออมเงินส่วนบุคคลของบุคลากรภาคเอกชนเพื่อการวางแผนเกษียณอายุในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. วารสารรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, 3(5), 1-17. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/jpsmbu/article/download/264820/180239/1122751>

- เมตตา พรวรรณศิริเวช ปัทมาวรรณ จินดารักษ์ และสายสุนีย์ เกษม. (2567). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเตรียมความพร้อมก่อนวัยเกษียณอายุการทำงานของบุคลากรสถาบันอุดมศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิชาการบริหารธุรกิจ สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*, 13(1), 161-179. <https://so02.tcithaijo.org/index.php/apheitvu/article/view/265536/178980>
- เมื่อไทยเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ Aged Society ผู้สูงอายุได้รับสวัสดิการอะไรบ้าง. (2567). ไทยพับลิก้า. <https://thaipublica.org/2024/02/thailand-becomes-aged-society/#:~:text=จากข้อมูลของสำนักบริหาร,เป็น%2014%25%20ของประชากรรวม>
- วชากร นพนรินทร์ (2563). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงวัยอย่างมีคุณภาพของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก*. [วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิตบัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร] NU Intellectual Repository <https://nuir.lib.nu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/2559/3/61062007.pdf>
- วางแผนเกษียณ. (ม.ป.ป.). ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. <https://www.set.or.th/th/education-research/education/happymoney/pre-retirement>
- วิโรจน์ เจษภูาลักษณ์ และธนภรณ์ เนื่องพลี. (2561). พฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการออมของผู้สูงอายุในอำเภอเมือง จังหวัดนันทบุรี. *Veridian E-Journal, Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ และศิลปะ*, 11(1), 3061-3074.
- ศิริรัตน์ เจนศิริศักดิ์. (2562). การวางแผนภาษีที่ใช้สำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 10(2), 91-116.
- สมบูรณ์ สารพัด, นภาพร หงษ์ภักดี, สืบพงษ์ หงษ์ภักดี, และสิทธิเดช บำรุงทรัพย์. (2565). ผลกระทบของการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร ความรู้ทางการเงิน และภาวะเศรษฐกิจ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคล กลุ่มวัยทำงานในจังหวัดชลบุรี. *วารสารการบัญชีและการจัดการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 14(1), 54-63.
- สำนักงานประกันสังคม. (2567). *กองทุนประกันสังคม กรณีชราภาพ*. [https://www.sso.go.th/wpr/main/privilege/กองทุนประกันสังคม\\_sub\\_category\\_list-text-photo\\_1\\_125\\_695](https://www.sso.go.th/wpr/main/privilege/กองทุนประกันสังคม_sub_category_list-text-photo_1_125_695)
- สุพัฒนา เตโชชลาลัย, ประมินทร์ โฆษิตกุลพร, และพรสวรรค์ ผดุง. (2567). การวิเคราะห์ผลตอบแทนทางการเงินสำหรับผู้เกษียณอายุ กรณีศึกษา: การรับเงินบำนาญจากกองทุนการออมแห่งชาติ. *วารสารวิชาการการตลาดและการจัดการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี*, 11(1), 24-46.
- สุมาลี แก้วเขียว. (2566). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออมของผู้สูงอายุวัยใกล้เกษียณในจังหวัดภูเก็ต. *Journal of Roi Kaensarn Academi*, 8(8), 528-542.
- แอปใหม่! กบข. (ม.ป.ป.). กองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ. <https://personnel.moi.go.th/work/work3/gpf/คู่มือ%20My%20GPF%20Application.pdf>

แอปบันทึกรายรับรายจ่าย ตัวช่วยดี ๆ ของคนที่อยากมีเงินเก็บ. (2568). พรอมิส.

<https://www.promise.co.th/blog/money-management-apps.html#:~:text=Metang%20เป็นแอปบันทึก,กำหนดชำระบัตรเครดิต%20ช่วย>

Gade, S., & Sarma, S. (2018). Does financial literacy influence financial planning? A study among rural and urban households. In *RSU International Research Conference*. (pp. 496-511). <https://rsucon.rsu.ac.th/files/proceedings/inter2018/G4-IN18-097.pdf>

Hartman, R. (2023, June 7). Great Retirement Planning Tools and Software for 2023. *U.S. News & World Report*. <https://money.usnews.com/money/retirement/401ks/articles/best-retirement-planning-tools-and-software>

Lahiri, S. & Biswas, S. (2022). Does financial literacy improve financial behavior in emerging economies? Evidence from India. *Managerial Finance*, 48(9/10), 1430-1452.

Mahapatra, M. S., Raveendran, J., & Mishra, R. K. (2022). Role of mental accounting in personal financial planning: A study among Indian households. *Psychological Studies*, 67(4), 568-582.

Timonen, V. (2016). *Beyond successful and active ageing: A theory of model ageing*. Bristol University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctt1t88xh2>

United Nation. (2015). *World populations ageing 2015*. Author.