

แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ  
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงาน  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล



โดย

นางสาวสุชีรา สอนตะโก

รองผู้อำนวยการสำนักงานกิจการศาลหลักเมือง  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์

วิทยาลัยการทัพบก

กันยายน 2567

**เอกสารวิจัยเรื่อง** แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ  
เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงานองค์การสงเคราะห์  
ทหารผ่านศึก

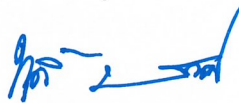
**โดย** นางสาวสุชีรา สอนตะโก

**อาจารย์ที่ปรึกษา** พันเอก ยุทธนา ชันทอง

---

วิทยาลัยการทัพบก อนุมัติให้เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรหลักประจำ วิทยาลัยการทัพบก ปีการศึกษา 2567 และเห็นชอบให้เป็น  
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ระดับ ดีมาก

พลตรี



(ทองศักดิ์ มหาวงศ์)

ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก

คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคล

พันเอก



(ยุทธนา ชันทอง)

ประธานกรรมการ

พลตรี



(นรภัทร วิจิตรานุช)

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

พันเอก



(ทัพพงษ์ บำเรอราช)

กรรมการ

พันเอกหญิง



(จันทิรา นาคบุญนำ)

กรรมการ

## บทคัดย่อ

ผู้วิจัย	นางสาวสุชีรา สนวนตะโก
เรื่อง	แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
วันที่	11 กันยายน 2567 จำนวนคำ : 8,966 จำนวนหน้า : 29
คำสำคัญ	วางแผนเกษียณ เตรียมความพร้อมด้านการเงิน การออม เศรษฐกิจพอเพียง
ชั้นความลับ	ไม่มีชั้นความลับ

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ เพื่อให้พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก มีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ ซึ่งตอบสนองต่อการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ตามที่วิทยาลัยการศึกษากำหนด ผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ยังไม่ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณเท่าที่ควร เนื่องจากปัญหาทางการเงินที่มีรายจ่ายมากกว่ารายได้ ส่งผลต่อการออมเพื่อใช้ในอนาคต จากการวิเคราะห์และศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีต่าง ๆ ทำให้พบแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่นำมาใช้ในการวางแผนกลยุทธ์การปฏิบัติเพื่อให้สามารถบริหารจัดการการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การวางแผนเกษียณ การประมาณจำนวนเงินที่ต้องมีเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ การวางแผนการออม การแบ่งเงินออมบางส่วนไปลงทุน และการประกอบอาชีพเสริมนอกเวลาราชการ รวมทั้งการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต ซึ่งจะทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้อย่างแท้จริง มีความมั่นคงทางการเงิน ส่งผลให้สังคมโดยรวมเกิดความสุข มั่นคง และเจริญก้าวหน้า

## ABSTRACT

**AUTHOR:** Miss Sucheera Suantako

**TITLE:** Guidelines for Financial Preparedness of the officers at The War Veterans Organization of Thailand for a High Quality of Life in Retirement

**DATE:** 11 September, 2024 **WORD COUNT :** 8,966 **PAGES :** 29

**KEY TERMS:** Retirement Planning, Financial Preparedness, Savings, Sufficiency Economy

**CLASSIFICATION:** Unclassified

This research aims to explore guidelines for financial preparedness to ensure that the officers at The War Veterans Organization of Thailand have a high quality of life in retirement, in alignment with Thailand's National Strategies. Using a strategic research model as defined by the Army War College, the study reveals that the officials do not prioritize financial preparation for retirement due to financial difficulties, where expenses exceed income, impacting their ability to save for the future. Through an analysis of various principles, concepts, and theories, the research identifies strategies for effective financial management, including retirement planning, estimating necessary post-retirement funds, savings planning, allocating a portion of savings for investment, and engaging in supplementary occupations outside official working hours. Additionally, incorporating the philosophy of sufficiency economy into daily life can lead to true happiness and financial stability, ultimately contributing to a peaceful, stable, and prosperous society.

## กิตติกรรมประกาศ

เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความรู้ความกรุณาจากคณาจารย์ของวิทยาลัยการทัพบกทุกท่าน ที่กรุณาประสิทธิประสาทวิชา ถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ที่ทรงคุณค่าอย่างสูง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พลตรี ทนงศักดิ์ มหาวงศ์ ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก ที่กรุณาอนุมัติให้ผู้วิจัยได้จัดทำเอกสารวิจัยเชิงยุทธศาสตร์เรื่องนี้ ขอขอบพระคุณ พันเอก ยุทธนา ชันทอง อาจารย์ที่ปรึกษา, ดร.อิทธิกร ขำเดช อาจารย์ที่ปรึกษาพิเศษประจำกลุ่มวิจัย, พลตรี นรภัทร วิจิตรานุช ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา, พันเอก ท้าหพงษ์ บำเรอราช และ พันเอกหญิง จันทิรา นาคบุญนำ ที่กรุณาให้แนวคิดและข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนเอาใจใส่ดูแลในการจัดทำเอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ และขอขอบคุณผู้ที่อยู่เบื้องหลังทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจในการทำเอกสารวิจัยฉบับนี้ให้สำเร็จสมบูรณ์ได้สมตามความมุ่งหวัง ความดีอันเกิดจากผลงานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้ผู้ที่มีส่วนร่วมในงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นทุกท่านด้วยความเคารพรัก และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารวิจัยฉบับนี้จะเป็นประโยชน์และก่อให้เกิดผลดีต่อหน่วยงานต้นสังกัด คือ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก และวิทยาลัยการทัพบก ตลอดจนกองทัพบก และประเทศชาติต่อไป

# สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
วิธีการศึกษา	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
<b>บทที่ 2 บทวิเคราะห์</b>	
วิเคราะห์ความสอดคล้องของแผน 3 ระดับที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย	6
วิเคราะห์สภาพแวดล้อมและปัญหาในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินโดยใช้เครื่องมือ SWOT Analysis	8
วิเคราะห์แนวทางแก้ปัญหาและกำหนดกลยุทธ์ในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินโดยใช้เครื่องมือ TOWS Matrix	10
หลักการวางแผนเกษียณ	12
แนวทางการประมาณจำนวนเงินที่ต้องมีเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ	15
การวางแผนทางการเงินโดยใช้หลักทฤษฎีของ Maslow	16
หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง	19

### บทที่ 3 บทอภิปรายผล

การเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงาน องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก	22
ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมด้านการเงิน ก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก	22
แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ ของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก	23

### บทที่ 4 บทสรุป

สภาพการเตรียมความพร้อม ปัญหา และแนวทางในการเตรียม ความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การ สงเคราะห์ทหารผ่านศึก	28
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้	29
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	29

### เอกสารอ้างอิง

### ประวัติย่อผู้วิจัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### ที่มาและความสำคัญของปัญหา

“วัยเกษียณ” คนส่วนมากคิดว่าเป็นช่วงที่มีความสุข เพราะจะได้มีเวลาพักผ่อนจากการตรากตรำทำงานมาเป็นระยะเวลาอันยาวนาน จะได้มีเวลาเดินทางท่องเที่ยวหรือทำในสิ่งที่ตนเองอยากจะทำ แต่ในอีกด้านหนึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้มีสิ่งที่จะต้องเผชิญหลายด้านที่สำคัญอย่างมากเรื่องหนึ่งคือด้านการเงิน เนื่องจากเมื่อเกษียณอายุแล้วจะมีรายได้ลดลง แต่รายจ่ายยังคงมีเหมือนเดิมและต่อเนื่องไปจนถึงสิ้นอายุขัย ในปัจจุบันพบว่าผู้สูงอายุที่อยู่ในวัยเกษียณไม่สามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขได้เท่าที่ควร ขาดอิสรภาพทางการเงินเนื่องมาจากมีรายได้ต่อเดือนไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้วยสภาพปัญหาเศรษฐกิจและสังคม ในปัจจุบันที่อัตราค่าครองชีพสูงขึ้น สินค้าอุปโภคบริโภคมีการปรับราคาสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลกระทบต่อสภาพชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน โดยเฉพาะข้าราชการซึ่งส่วนใหญ่มีรายได้เพียงทางเดียว มีค่าใช้จ่ายและหนี้สินเป็นจำนวนมาก ทำให้ไม่มีเงินเหลือเก็บสำหรับการออม รวมทั้งมีพฤติกรรมในการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยเกินกว่ารายได้ที่ได้รับในแต่ละเดือน นอกจากนี้ ยังไม่รู้จักการวางแผนทางการเงิน และไม่ให้ความสำคัญกับการออม ซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันให้กับตนเองในอนาคตที่ไม่มีความแน่นอน หากยังไม่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือปรับแนวคิดในการดำรงชีวิตตั้งแต่ในช่วงวัยทำงาน จะต้องประสบกับปัญหาในยามเกษียณอย่างแน่นอน พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกควรที่จะตระหนักถึงสถานะปัญหาดังกล่าว และเตรียมความพร้อมหรือวางแผนบริหารการเงินไว้ล่วงหน้าที่สำคัญต้องมีความรู้ความเข้าใจในการบริหารการเงินด้วยการออมและการลงทุนที่ถูกต้องเหมาะสมกับตนเอง ซึ่งจะเป็นการช่วยเสริมสร้างความมั่นคงทางการเงินให้กับตนเองได้ในอนาคต

ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนหลังเกษียณ จึงได้บรรจุเรื่องนี้ไว้ในแผนระดับที่ 2 ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580)<sup>1</sup> ด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็น พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยวางรากฐานการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศอย่างเป็นระบบ มุ่งเน้นการพัฒนา



และยกระดับทรัพยากรมนุษย์ในทุกมิติ ทุกช่วงวัยฯ และด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ประเด็นการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยเตรียมความพร้อมในทุกมิติเพื่อรองรับสังคมสูงวัย นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13<sup>2</sup> หมวดที่ 9 ความยากจนข้ามรุ่นลดลง และความคุ้มครองทางสังคมเพียงพอ เหมาะสม เพื่อให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรและปัจจัยการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

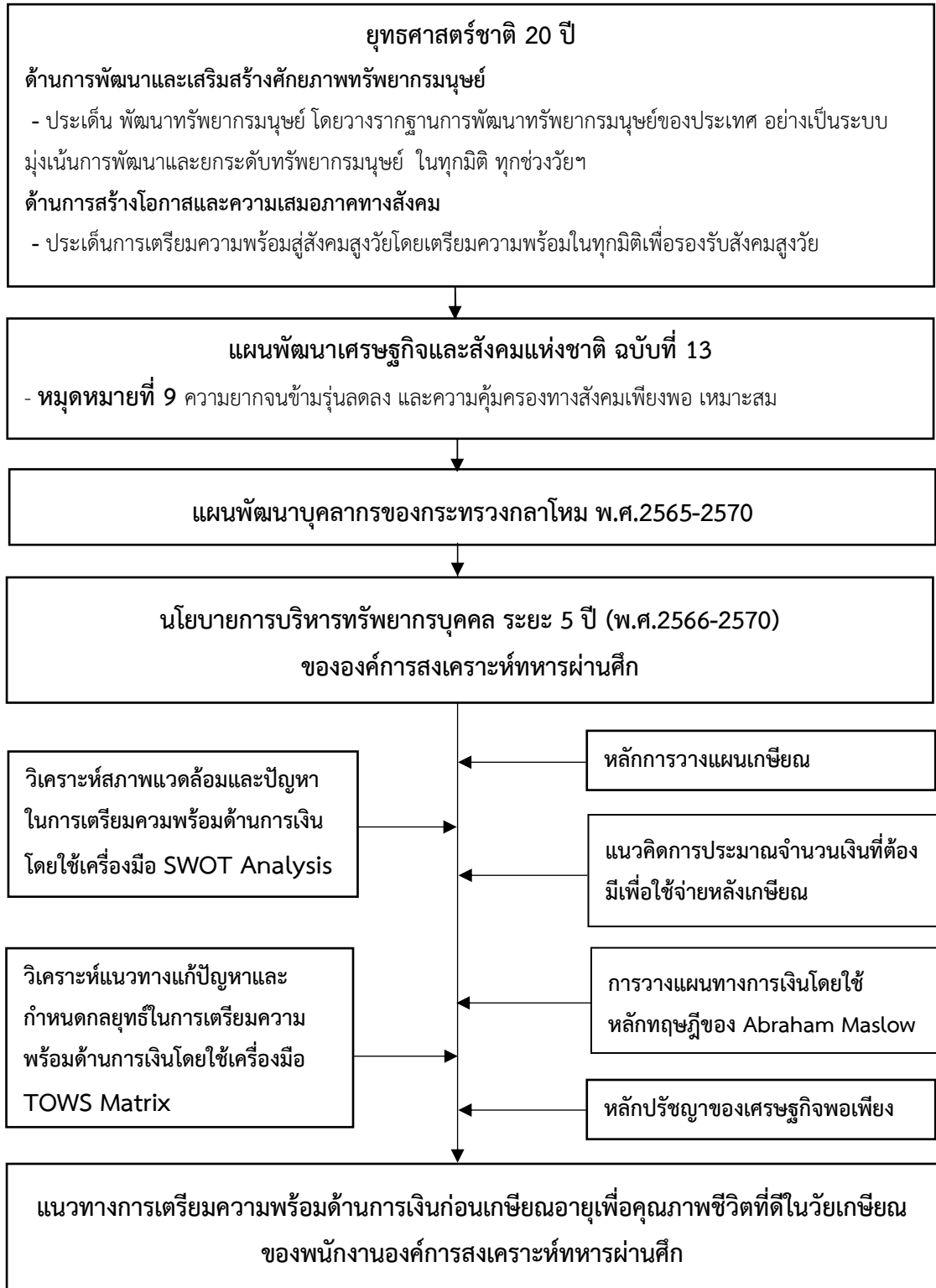
นอกจากนี้ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในฐานะหน่วยงานในกำกับดูแลของกระทรวงกลาโหม ได้นำแผนพัฒนาบุคลากรของกระทรวงกลาโหม พ.ศ.2565-2570<sup>3</sup> มาเป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาบุคลากร โดยมีนโยบายการบริหารทรัพยากรบุคคล ระยะ 5 ปี (พ.ศ.2566-2570)<sup>4</sup> เพื่อเป็นแนวทางในการจัดเตรียมกำลังพล ซึ่งมีสาระสำคัญในด้านการพัฒนากำลังพลให้ได้รับการพัฒนาเพื่อให้มีความรู้ความสามารถและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เน้นการเสริมสร้างสวัสดิการกำลังพลเพื่อให้กำลังพลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงานซึ่งจะส่งผลไปจนถึงวัยเกษียณให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระต่อลูกหลานและสังคม

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในเรื่อง แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก เป็นการส่งเสริมให้พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก มีการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนที่จะเกษียณอายุ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุขในสังคมแห่งอนาคตที่ไม่มีความแน่นอนและมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
2. เพื่อให้ทราบถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
3. เพื่อให้ทราบแนวทางในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

## กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดงานวิจัย



## ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
2. ทำให้ทราบถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
3. ทำให้ทราบแนวทางในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

## บทที่ 2

### บทวิเคราะห์

งานวิจัยเรื่อง การเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก เป็นการส่งเสริมให้พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก มีการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนที่จะเกษียณอายุ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุขในสังคมแห่งอนาคตที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ประเทศไทยคาดว่าจะเข้าสู่การเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super Aged Society) คือ มีประชากรสูงวัยมากกว่าร้อยละ 20 ของจำนวนประชากรทั้งหมดในประเทศ ในปี 2574<sup>5</sup> โดยประชากรในประเทศไทยจะมีช่วงอายุที่แตกต่างกันและจะมีกลุ่มคนช่วงอายุใหม่ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อทัศนคติและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนหลังเกษียณ จึงได้บรรจุเรื่องนี้ไว้ในแผนระดับที่ 2 ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปีด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็น พัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยวางรากฐานการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศอย่างเป็นระบบ มุ่งเน้นการพัฒนาและยกระดับทรัพยากรมนุษย์ในทุกมิติ ทุกช่วงวัยๆ และด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ประเด็นการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ โดยเตรียมความพร้อมในทุกมิติเพื่อรองรับสังคมสูงวัย ดังนั้น การเตรียมความพร้อมของประชากรให้มีคุณภาพ จะเป็นความท้าทายสำคัญในระยะต่อไป

#### วิเคราะห์ความสอดคล้องของแผน 3 ระดับที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินการตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ.2561 - 2580) ซึ่งจะต้องนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้ประเทศไทยบรรลุวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน เป็นประเทศพัฒนาแล้ว ด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ภายในช่วงเวลาดังกล่าว โดยมีเป้าหมายการพัฒนาประเทศคือ “ประเทศชาติมั่นคง ประชาชนมีความสุข เศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน” โดยยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ

การพัฒนาประเทศในช่วงระยะเวลาของยุทธศาสตร์ชาติ จะมุ่งเน้นการสร้างสมดุลระหว่างการพัฒนาความมั่นคง เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ซึ่งประกอบด้วยยุทธศาสตร์ชาติ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความมั่นคง ด้านการสร้างความสามารถในการแข่งขัน ด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ด้านการสร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม และด้านการปรับสมดุลและพัฒนาระบบการบริหารจัดการภาครัฐ โดยงานวิจัยฉบับนี้เกี่ยวข้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 2 ด้าน คือ ยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็นพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพ โดยวางรากฐานการพัฒนาอย่างเป็นระบบในทุกมิติและในทุกช่วงวัย และยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ประเด็นการเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัย โดยเตรียมความพร้อมของประชากรไทยในทุกมิติ เพื่อรองรับสังคมสูงวัย ทั้งในมิติสุขภาพ เศรษฐกิจ สังคม และสภาพแวดล้อม ให้เป็นประชากรที่มีคุณภาพสามารถพึ่งตนเอง และทำประโยชน์แก่ครอบครัว ชุมชน และสังคมให้นานที่สุด โดยรัฐให้หลักประกันการเข้าถึงบริการและสวัสดิการที่มีคุณภาพอย่างเป็นธรรมและทั่วถึง

อีกทั้งยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 หมวดหมายที่ 9 ความยากจนข้ามรุ่นลดลง และความคุ้มครองทางสังคมเพียงพอเหมาะสม ซึ่งความยากจนข้ามรุ่นเป็นปัญหาเชิงโครงสร้างที่เรื้อรังมาตั้งแต่อดีตสืบเนื่องถึงปัจจุบัน และมีแนวโน้มทวีความรุนแรงขึ้นในอนาคต โดยมีปัจจัยที่สำคัญที่สุด คือ การขาดความมั่นคงทางการเงินเนื่องจากไม่มีเงินออม นอกจากการแก้ปัญหาความยากจนข้ามรุ่น ประเทศไทยยังมีความจำเป็นต้องพัฒนาระบบความคุ้มครองทางสังคมที่เพียงพอเหมาะสมสำหรับกลุ่มคนในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างประชากรและปัจจัยการเปลี่ยนแปลงอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งระบบความคุ้มครองทางสังคมของประเทศไทยในปัจจุบันยังมีช่องว่าง และระดับสิทธิประโยชน์ที่ได้รับยังไม่เพียงพอต่อความจำเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ในขณะที่วัยผู้สูงอายุก็ยิ่งขาดสวัสดิการทางสังคมที่มีความจำเป็นต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

จากที่กล่าวมาข้างต้น กระทรวงกลาโหม ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของระบบราชการ ได้จัดทำแผนพัฒนาบุคลากรของกระทรวงกลาโหม พ.ศ.2565-2570<sup>4</sup> โดยมีประเด็นยุทธศาสตร์

การพัฒนาบุคลากรของกระทรวงกลาโหม คือ “บุคลากรของกระทรวงกลาโหม มีสมรรถนะในการปฏิบัติการกิจอย่างมืออาชีพบนพื้นฐานคุณธรรม จริยธรรม มีส่วนร่วมในการต่อต้านการทุจริต มีความสุขในการดำรงชีวิต พร้อมก้าวทันการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัลและศตวรรษที่ 21” ให้สามารถขับเคลื่อนองค์กรให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ และ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในฐานะหน่วยงานในสังกัดของกระทรวงกลาโหม จึงได้นำประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนาบุคลากรของกระทรวงกลาโหม มาใช้เป็นกรอบแนวทางในการพัฒนาบุคลากรในภาพรวมให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน โดยได้จัดทำนโยบายการบริหารทรัพยากรบุคคลระยะ 5 ปี (พ.ศ.2566-2570) ขององค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก<sup>5</sup> เพื่อเป็นแนวทางในการจัดเตรียมกำลังพลเพื่อรองรับการทำงานภายใต้ภาวะชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ซึ่งมีสาระสำคัญในด้านการพัฒนากำลังพลให้ได้รับการพัฒนาเพื่อให้มีความรู้ความสามารถและปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เน้นการดูแลสิทธิกำลังพล โดยให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างสวัสดิการและคุณภาพชีวิตของกำลังพลและครอบครัว จึงได้มอบนโยบายให้ดำเนินโครงการต่างๆ อาทิ โครงการพัฒนาที่พักอาศัย โครงการฝึกอาชีพ โครงการศูนย์การเรียนรู้ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง “โคก หนอง นา” เพื่อให้กำลังพลมีคุณภาพชีวิตที่ดี ตั้งแต่ยังอยู่ในวัยทำงานซึ่งจะส่งผลไปจนถึงวัยเกษียณที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระต่อลูกหลาน และสังคม

ดังนั้น การเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกคน เนื่องจากจะช่วยให้เกิดความมั่นคงในชีวิตหลังเกษียณ ทำให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างอิสระ สามารถทำกิจกรรมหรือดำเนินชีวิตได้ตามใจชอบโดยไม่ต้องกังวลเรื่องเงิน และที่สำคัญเป็นการเตรียมความพร้อมหากเกิดเหตุการณ์ไม่คาดคิดต่าง ๆ เช่น กรณีเจ็บป่วยฉุกเฉินที่จำเป็นต้องใช้เงินในการรักษาเป็นจำนวนมาก โดยไม่ต้องพึ่งพาลูกหลานเป็นการช่วยรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว ส่งผลให้ครอบครัวมีความสุข ทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณ

## วิเคราะห์สภาพแวดล้อมและปัญหาในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินโดยใช้เครื่องมือ SWOT Analysis

การศึกษาประเด็นปัญหาและอุปสรรคที่ทำให้พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกที่สูงอายุที่อยู่ในวัยเกษียณไม่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ผู้วิจัยได้

ใช้ SWOT Analysis เป็นเครื่องมือในการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ จุดแข็ง (Strengths) จุดอ่อน (Weakness) โอกาส (Opportunity) และอุปสรรค (Threat) เพื่ออธิบายปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีผลต่อการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ทั้งสภาวะแวดล้อมภายในและสภาวะภายนอก ดังนี้

### 1. จุดแข็ง (Strength) : S

1.1 อาชีพพนักงานองค์การของรัฐเป็นอาชีพที่มั่นคงมีรายได้แน่นอน และมีการปรับขึ้นของเงินเดือนทุกปี

1.2 ได้รับสวัสดิการต่างๆ มากมายที่นำมาช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่าย อาทิ บำเหน็จ/บำนาญ ที่พักอาศัย ค่ารักษาพยาบาล ทุนการศึกษา รวมถึงกองทุนให้กู้ยืม และกองทุนสวัสดิการต่าง ๆ

1.3 ทำงานเป็นเวลา (08.30 – 16.30 น.) ทำให้สามารถบริหารจัดการเวลาเพื่อทำกิจกรรมอย่างอื่นได้

### 2. จุดอ่อน (Weakness) : W

2.1 มีค่าใช้จ่ายสูงกว่ารายได้

2.2 มีภาระหนี้สินก่อนเกษียณเป็นจำนวนมากทั้งที่เกิดจากตนเอง และครอบครัว

2.3 ขาดทักษะในการประกอบอาชีพอื่น ทำให้มีแหล่งที่มาของรายได้เพียงด้านเดียว คือ เงินเดือน

2.4 ขาดความรู้ในการวางแผนทางการเงิน และไม่ให้ความสำคัญกับการออม

### 3. โอกาส (Opportunity) : O

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชน จึงได้จัดทำยุทธศาสตร์ชาติด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็นพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศตลอดช่วงชีวิต มุ่งเน้นการพัฒนาคนเชิงคุณภาพโดยวางรากฐานการพัฒนาอย่างเป็นระบบในทุกมิติและในทุกช่วงวัย และยุทธศาสตร์ชาติด้านการสร้าง



โอกาสและความเสมอภาคทางสังคม ประเด็น การเตรียมความพร้อมสู่สังคมสูงวัย โดยเตรียมความพร้อมของประชากรไทยในทุกมิติ ทุกช่วงวัย เพื่อรองรับสังคมสูงวัย

#### 4. อุปสรรค (Threat) : T

4.1 ค่านิยมในสังคมเป็นตัวกระตุ้นให้มีพฤติกรรมใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือย

4.2 สภาพปัญหาเศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบันส่งผลให้อัตราค่าครองชีพสูง  
สินค้าอุปโภคบริโภคมีการปรับราคาสูงขึ้นตามมาอย่างต่อเนื่อง

### วิเคราะห์แนวทางแก้ปัญหาและกำหนดกลยุทธ์ในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินโดยใช้เครื่องมือ TOWS Matrix

จากผลการวิเคราะห์ดังกล่าวผู้วิจัยได้ดำเนินการนำไปวิเคราะห์ความสอดคล้องและกำหนดกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหาโดยใช้เครื่องมือ TOWS Matrix ทำให้ได้กลยุทธ์ออกมา 4 รูปแบบ โดยมีรูปแบบการกำหนดกลยุทธ์ต่อแนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคของการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์กรสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ดังนี้

#### 1. กลยุทธ์เชิงรุก (SO)

ประกอบอาชีพเสริมนอกเวลาราชการ เพื่อหารายได้เพิ่มเติม เราไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าทุกวันนี้จะทำอะไรก็ต้องใช้เงิน ประกอบกับค่าครองชีพที่สูงขึ้นเรื่อยๆ กระทบต่อสภาพคล่องทางการเงิน เงินเดือนซึ่งเป็นแหล่งรายได้เพียงทางเดียวอาจไม่ตอบโจทย์การใช้ชีวิตในปัจจุบัน จึงต้องมองหาอาชีพเสริมที่สามารถทำได้หลังเลิกงาน หรือวันหยุดเสาร์อาทิตย์ เพื่อเพิ่มรายได้โดยไม่ต้องลาออกจากงานประจำ โดยพิจารณาจากทักษะความสามารถ และความสนใจ ประกอบกับเวลาว่างที่เรามี ศึกษาหาข้อมูลในอาชีพที่หลากหลาย เช่น ขายของออนไลน์ ชำบรรับจ้าง รับจ้างเขียนบทความ รับจ้างสอนพิเศษ เป็นต้น โดยเริ่มจากสิ่งเล็กๆ อดทนและมุ่งมั่น เรียนรู้และพัฒนาอย่างสม่ำเสมอ หาแรงบันดาลใจและกำลังใจเพื่อให้ประกอบอาชีพเสริมนั้นๆ ได้สำเร็จ ซึ่งจะช่วยให้มีรายได้เพิ่มขึ้น และบรรลุเป้าหมายทางการเงินได้

## 2. กลยุทธ์เชิงรับ (WT)

วางแผนการใช้จ่ายเงิน จัดบันทึกรายรับ รายจ่าย แยกประเภทเป็น “จำเป็น” และ “ไม่จำเป็น” วางแผนงบประมาณรายเดือน และควบคุมการใช้จ่ายให้อยู่ภายในงบประมาณที่ดีไว้ จัดการกับหนี้สินที่มีอยู่ โดยเรียงลำดับหนี้จากมากไปน้อย หรือจากดอกเบี้ยสูงไปต่ำ มุ่งเน้นปิดหนี้ที่มีดอกเบี้ยสูงก่อนเพื่อลดภาระค่าดอกเบี้ย หาวิธีเพิ่มรายได้ เพื่อนำมาใช้หนี้ หรือเจรจาต่อรองกับเจ้าหนี้ เพื่อขอปรับโครงสร้างหนี้ หรือขอพักชำระหนี้ หลีกเลี่ยงการก่อหนี้ใหม่ ใช้จ่ายเท่าที่จำเป็น ไม่ใช้จ่ายเกินตัว หากต้องก่อหนี้ใหม่ให้พิจารณาความจำเป็นก่อนก่อหนี้ และเปรียบเทียบตัวเลือกสินเชื่อก่อนตัดสินใจ เพิ่มทักษะการจัดการทางการเงิน โดยศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการบริหารเงิน การออม และการลงทุน หากจำเป็น ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการเงิน

## 3. กลยุทธ์ป้องกัน (ST)

ปรับเปลี่ยนค่านิยมให้เป็นคนประหยัดอดออม ซึ่งไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้ในชั่วข้ามคืน แต่ต้องอาศัยความตั้งใจจริง ความมีระเบียบวินัย และการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เข้มงวดกับตัวเองให้มากๆ หลีกเลี่ยงการซื้อของที่ไม่จำเป็น เปรียบเทียบราคาสินค้าก่อนซื้อ หรือเลือกซื้อเป็นสินค้ามือสองแทน หาแรงบันดาลใจโดยหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการออม ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการเงิน หรือเข้าร่วมอบรมหรือติดตามเพจ/กลุ่มเกี่ยวกับการออม หากปรับเปลี่ยนค่านิยมให้เป็นคนประหยัดอดออมได้จะส่งผลดีต่อชีวิตมากมาย ช่วยให้มีความมั่นคงทางการเงิน มีอิสรภาพทางการเงิน บรรลุเป้าหมายในชีวิต และมีความสุขที่ยั่งยืน

## 4. กลยุทธ์เชิงแก้ไข (WO)

พัฒนาทักษะในการประกอบอาชีพ เรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ หากอร์สเรียนออนไลน์ เข้าอบรม หรืออ่านหนังสือเกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นสำหรับอาชีพที่เราสนใจจะทำ หาประสบการณ์ด้วยการไปฝึกงาน ไปเป็นอาสาสมัคร หรือลองทำธุรกิจส่วนตัวเพื่อสะสมประสบการณ์ สร้างเครือข่ายโดยการเข้าร่วมกลุ่มในโซเชียลมีเดีย หรือติดต่อกับกลุ่มคนในสายงานที่สนใจ พัฒนาบุคลิกภาพ ฝึกฝนทักษะการสื่อสาร การทำงานเป็นทีม กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน หาแรงบันดาลใจจากเรื่องราวของบุคคลที่ประสบความสำเร็จ เพื่อให้มีกำลังใจในการเริ่มลงมือทำตามแผนที่วางไว้

จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมโดยใช้เครื่องมือ SWOT Analysis วิเคราะห์แนวทางแก้ปัญหาและกำหนดกลยุทธ์ในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินโดยใช้เครื่องมือ TOWS Matrix ผู้วิจัยยังได้ทำการศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ได้แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุที่เหมาะสม ดังนี้

### หลักการวางแผนเกษียณ<sup>6</sup>

การใช้ชีวิตหลังเกษียณอย่างมีความสุข จำเป็นต้องมีเงินเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายที่จำเป็นและสร้างความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ โดยไม่เป็นภาระของลูกหลาน น่าเสียดายที่หลายคนยังเข้าใจผิดว่าการเตรียมความพร้อมสำหรับการเกษียณเป็นเรื่องไกลตัว เป็นเรื่องของคนอายุมากใกล้เกษียณ ทั้งที่จริงแล้วการวางแผนเมื่อใกล้เกษียณ นอกจากจะลำบากและต้องกดดันตัวเองมากกว่าการเตรียมความพร้อมไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ แล้ว ยังอาจไม่ทันการณ์อีกด้วย การจะเกษียณให้มีความสุขต้องอาศัยการวางแผนล่วงหน้าในระยะยาวตั้งแต่เริ่มต้นทำงานเลยทีเดียว โดยมีขั้นตอนวางแผนทางการเงินก่อนเกษียณ ดังนี้ 1) ตั้งเป้าหมาย : กำหนดอายุเกษียณที่ต้องการ ประมาณการค่าใช้จ่ายหลังเกษียณ และตั้งเป้าหมายเงินออมสำหรับเกษียณ 2) ประเมินสถานะปัจจุบัน : วิเคราะห์รายรับ รายจ่าย หนี้สิน และสินทรัพย์ รวมทั้งประเมินความเสี่ยงทางการเงิน 3) วางแผน : กำหนดกลยุทธ์การออม เลือกเครื่องมือทางการเงินที่เหมาะสม และวางแผนรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่คาดฝัน 4) ลงมือทำ : ออมเงินอย่างสม่ำเสมอ ลงทุนเพื่อเพิ่มผลตอบแทน กระจายความเสี่ยง และติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ 5) ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ : ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านการเงิน หรือเข้าร่วมอบรมเกี่ยวกับการวางแผนเกษียณ

ดังนั้น จึงควรวางแผนสู่การเกษียณตั้งแต่เริ่มต้นทำงานโดยเริ่มต้นจากประเมินสถานการณ์หลังเกษียณของตนเอง ดังนี้

1) รู้รายรับต่อเดือน แหล่งที่มา และความมั่นคงของรายรับ สำหรับข้าราชการ จะได้รับบำเหน็จหรือบำนาญ และเงินจากกองทุนบำเหน็จบำนาญข้าราชการ (กบข.) พนักงานบริษัทเอกชนจะได้รับเงินจากกองทุนสำรองเลี้ยงชีพ และกองทุนประกันสังคม และเงินออมที่ได้เก็บหอมรอมริบมาตลอดชีวิตการทำงาน บวกกับผลประโยชน์จากการนำเงินไปลงทุน

2) รู้รายจ่ายต่อเดือน เทียบกับรายรับที่คาดว่าจะได้รับ ส่วนใหญ่แล้ว ค่าใช้จ่ายประจำหลังเกษียณมักจะลดลง ซึ่งประเมินกันว่า ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณ จะประมาณ 70% - 80% ของค่าใช้จ่ายต่อเดือนก่อนเกษียณ เช่น หากก่อนเกษียณมี ค่าใช้จ่ายต่อเดือน 30,000 บาท ค่าใช้จ่ายหลังเกษียณจะประมาณ 21,000 – 24,000 บาท ทั้งนี้ ยังไม่รวมเงินเฟ้อ และค่ารักษาพยาบาลที่อาจเพิ่มขึ้นตามวัย ดังนั้น การเริ่มต้นบันทึก รายรับ-รายจ่าย เสียตั้งแต่วันนี้ จะช่วยให้สามารถวิเคราะห์ได้ว่า ในปัจจุบันมีค่าใช้จ่าย ต่อเดือนเท่าไร และค่าใช้จ่ายรายการใดจะลดลงหรือหมดไป เมื่อเกษียณแล้ว

3) รู้หลักประกันความมั่นคงทางการเงิน เช่น สวัสดิการที่เบิกได้ และความคุ้มครองของประกันสุขภาพ เพื่อเป็นหลักประกันว่าหากเกิดเหตุที่ไม่คาดฝันจะไม่กระทบ กับจำนวนเงินที่จำเป็นสำหรับใช้จ่ายประจำ หากตรวจสอบแล้วพบว่าไม่ครอบคลุมเพียงพอ ควรพิจารณาออมหรือซื้อประกันเพิ่มเติม

4) รู้ปัจจัยที่อาจมีผลต่อรายรับ - รายจ่าย อาทิ อัตราเงินเฟ้อ ปัจจัยทาง เศรษฐกิจที่อาจกระทบต่ออัตราดอกเบี้ย จำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่หลังเกษียณ ลูกหลาน ที่อาจนำพาความเดือดเนื้อร้อนใจมาให้ เป็นต้น

**ตัวอย่างการคิดเงินออม** ถ้าตั้งใจที่จะออมเงินให้ครบ 1 ล้านบาท สำหรับ ไว้ใช้หลังเกษียณ และสมมติว่าอัตราผลตอบแทนจากเงินออมและเงินลงทุนเฉลี่ยเท่ากับ 5% ต่อปี

ภาพที่ 1 ตารางแสดงการออมเงินเพื่อให้ครบ 1 ล้านบาทเกษียณ  
(ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2558)

อายุ	เตรียมความพร้อมเมื่ออายุ 31 ปี		เตรียมความพร้อมเมื่ออายุ 51 ปี	
	ต้นปีออมเงิน	ปลายปีมีเงินทั้งสิ้น	ต้นปีออมเงิน	ปลายปีมีเงินทั้งสิ้น
31	15,000	15,750		
32	15,000	32,288		
33	15,000	49,652		
34	15,000	67,884		
35	15,000	87,029		
36	15,000	107,130		
37	15,000	128,237		
38	15,000	150,398		
39	15,000	173,668		
40	15,000	198,102		
41	15,000	223,757		
42	15,000	250,757		
43	15,000	278,979		
44	15,000	308,678		
45	15,000	339,862		
46	15,000	372,605		
47	15,000	406,986		
48	15,000	443,085		
49	15,000	480,989		
50	15,000	520,789		
51	15,000	562,578	76,000	79,800
52	15,000	606,457	76,000	163,590
53	15,000	652,530	76,000	251,570
54	15,000	700,906	76,000	343,948
55	15,000	751,702	76,000	440,945
56	15,000	805,037	76,000	542,793
57	15,000	861,039	76,000	649,732
58	15,000	919,841	76,000	762,019
59	15,000	981,583	76,000	879,920
60	15,000	1,046,412	76,000	1,003,716
<b>ออมสะสม</b>	<b>450,000</b>		<b>760,000</b>	

จากภาพที่ 1 จะเห็นได้ว่าถ้าเริ่มออมอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อายุ 31 ปี ออมเพียงปีละ 15,000 บาท (หรือเดือนละ 1,250 บาท) จะมีเงินครบ 1 ล้านบาท เมื่ออายุ 60 ปี โดยเป็นเงินออม 450,000 บาท และที่เหลืออีกประมาณ 600,000 บาท เป็นการทำงาน ของดอกเบีย แต่ถ้าเริ่มออมเมื่ออายุ 51 ปี ต้องออมถึงปีละ 76,000 บาท (หรือเดือนละ 6,300 บาท) เพื่อให้มีเงินครบ 1 ล้านบาท เมื่อเกษียณ โดยเป็นการทำงานของดอกเบีย เพียง 240,000 บาทเท่านั้น

### แนวคิดการประมาณจำนวนเงินที่ต้องมีเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ<sup>7</sup>

การประมาณจำนวนเงินที่ต้องมีเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ แบ่งออกเป็น 2 แนวคิด คือ 1) การใช้เงินออมสำหรับใช้จ่าย 2) การใช้ดอกผลของเงินออมและเงินลงทุนสำหรับใช้จ่าย หรืออาจใช้ทั้ง 2 แนวคิดผสมกันก็ได้

**แนวคิดที่ 1 :** นำเงินออมมาใช้จ่ายหลังเกษียณ (กรณีนี้จะเป็นการใช้เงินต้นให้หมดไปเรื่อยๆ)

$$\text{เงินที่ควรมี ณ วันเกษียณ} = \text{ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณ} \times 12 \text{ เดือน} \times \text{จำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่หลังเกษียณ}$$

ตัวอย่าง : หากประเมินว่าหลังเกษียณจะใช้จ่ายเดือนละ 25,000 บาท และคาดว่าจะมีชีวิตอยู่จนอายุ 80 ปี ดังนั้น จำนวนเงินที่ต้องมี ณ วันเกษียณ

$$\begin{aligned} &= 25,000 \text{ บาท} \times 12 \text{ เดือน} \times 20 \text{ ปีหลังเกษียณ} \\ &= 6,000,000 \text{ บาท} \end{aligned}$$

**แนวคิดที่ 2 :** นำดอกผลของเงินออมและเงินลงทุนมาใช้จ่ายหลังเกษียณ (กรณีนี้เงินต้นจะยังคงอยู่ให้ออกดอกออกผลต่อไป)

$$\begin{aligned} \text{เงินที่ควรมี ณ วันเกษียณ} &= \\ & \frac{\text{ค่าใช้จ่ายต่อเดือนหลังเกษียณ} \times 12 \text{ เดือน}}{\text{ประมาณการอัตราผลตอบแทนเฉลี่ยของเงินออมและเงินทุนต่อปีในช่วงหลังเกษียณ (\%ต่อปี)}} \end{aligned}$$

ตัวอย่าง : หากประเมินว่าหลังเกษียณจะใช้จ่ายเดือนละ 25,000 บาท และคาดว่าอัตราผลตอบแทนเฉลี่ยของเงินออมและเงินลงทุนช่วงหลังเกษียณอยู่ที่ 2% ต่อปี ดังนั้น จำนวนเงินที่ต้องมี ณ วันเกษียณ

$$= (25,000 \text{ บาท} \times 12 \text{ เดือน}) / 2\% \text{ ต่อปี}$$

$$= 15,000,000 \text{ บาท}$$

**ข้อแนะนำ** การออม การลงทุน เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีหลังเกษียณอายุ มีความสุขไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน

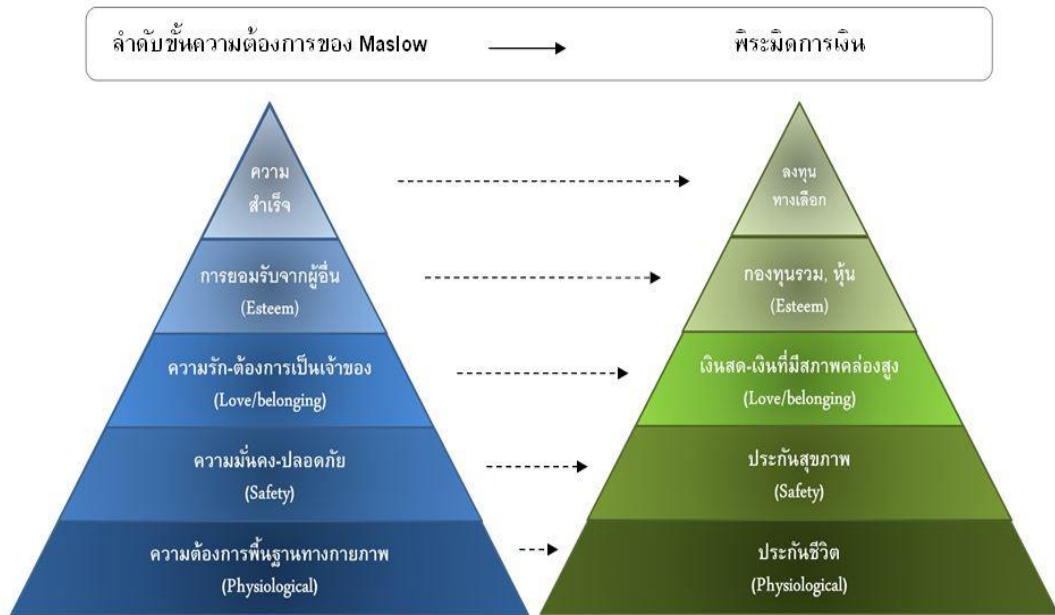
1) ควรออมก่อนใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มต้นทำงาน โดยออมเงินสำหรับการเกษียณให้ได้อย่างน้อย 10% ของรายได้ หากรายได้เพิ่มขึ้นก็ควรออมเพิ่มขึ้น และไม่ควรนำออกมาใช้จนกว่าจะเกษียณ

2) ควรแบ่งเงินออมเพื่อเกษียณบางส่วนไปลงทุน เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้น ภายใต้ความเสี่ยงที่ยอมรับได้

### การวางแผนทางการเงินโดยใช้หลักทฤษฎีของ Abraham Maslow<sup>8</sup>

ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์ (Maslow's Hierarchy of Needs) Abraham Maslow ทำการสังเกตและศึกษาด้วยความรู้ กระทบต่องสติกความคิดออกเป็น 5 ลำดับชั้น หรือพีระมิต 5 ชั้น ที่คนเราอยากได้ อยากมี อยากเป็น และยังแสดงให้เห็นว่ามนุษย์จะมีพฤติกรรมและการแสดงออกจากความต้องการตามลำดับชั้น และลำดับชั้นของความต้องการไม่จำเป็นที่จะต้องตายตัว สามารถเปลี่ยนแปลงและยืดหยุ่นได้ตามปัจจัยภายนอกและความแตกต่างระหว่างบุคคล พฤติกรรมต่างๆ ของมนุษย์มักเกิดขึ้นจากความต้องการมากกว่าหนึ่งอย่างร่วมกัน มากกว่าเกิดจากความต้องการด้านใดเพียงด้านเดียว บ่งบอกถึงสิ่งที่คนเราต่างแสวงหาตั้งแต่วัยเยาว์จนกระทั่งเติบโตใหญ่ เริ่มตั้งแต่ความต้องการระดับพื้นฐานทางกายภาพ ไปจนถึงความสมบูรณ์แบบในชีวิตที่เรียกกันว่า “ความสำเร็จ” ซึ่งแต่ละชั้นของความต้องการเหล่านี้ บ่งบอกถึงหลักในการ “วางแผนการเงิน” ได้ด้วยเช่นกัน

โดยเราสามารถนำ “ลำดับชั้นความต้องการของมนุษย์” ของ Abraham Maslow มาใช้วางแผนทางการเงิน เรียกว่า “พีระมิตการเงิน” (Financial Pyramid) แบ่งเป็น 5 ลำดับชั้น ดังนี้



ที่มา: [www.facebook.com/WealthMeUp](http://www.facebook.com/WealthMeUp)

รวบรวมจาก [www.hubpages.com](http://www.hubpages.com)

## ภาพที่ 2 ลำดับชั้นความต้องการของ Maslow กับ พืชระมิตการเงิน

1) Physiological : ความต้องการพื้นฐานทางกายภาพ เป็นความต้องการเพื่อการอยู่รอดของตนเอง ไม่ว่าจะเป็น อาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่พัก ฯลฯ แสดงให้เห็นว่าสิ่งที่มีค่ามากที่สุดในชีวิตก็คือ “ชีวิต” ดังนั้น ก่อนที่จะเริ่มต้นนำเงินออมไปสร้างผลตอบแทนในรูปแบบอื่น อย่าลืมปกป้องความมั่งคั่งของตัวเองด้วยการ “ประกันชีวิต”

2) Safety : ความมั่นคงปลอดภัย เมื่ออยู่รอดแล้วทุกคนย่อมต้องการความมั่นคงปลอดภัยในชีวิตความเป็นอยู่ รวมทั้งการเงิน สุขภาพ ฯลฯ เปรียบได้กับการ “ประกันสุขภาพ” หากมีสวัสดิการรักษายาบาลขององค์กรที่เพียงพออยู่แล้วข้อนี้อาจไม่จำเป็น แต่หากทำงานอิสระ หรือเป็นเจ้าของกิจการที่ต้องดูแลตัวเอง การประกันสุขภาพคือสิ่งที่สร้างความรู้สึกรุ่นใจ (สบายกระเป่า) เวลาเจ็บไข้ได้ป่วย เป็นอย่างดี

3) Love and belonging : การต้องการความรักต้องการเป็นเจ้าของ คือความต้องการได้รับความรักทั้งจากครอบครัว เพื่อนฝูง คนรอบข้าง และสังคม และความต้องการเป็นเจ้าของซึ่งต้องอาศัยเงินสด-เงินที่มีสภาพคล่องสูง “Cash is king” เป็นเงินที่สามารถหยิบใช้ได้ ในหลายกรณี ไม่ว่าจะเป็นเงินฉุกเฉิน หรือเพื่อรอโอกาสลงทุน ซึ่งนั่นย่อมทำให้เกิดความมั่นใจมากขึ้นในการวางแผนการเงิน



4) Esteem : การยอมรับจากผู้อื่น หมายถึง การได้รับการยอมรับ ได้รับเกียรติ ความเคารพนับถือ จากผู้อื่นที่เห็น “คุณค่า” ของตนเอง เมื่อรากฐานมั่นคงแล้ว ก็ถึงเวลาให้เงินทำงานผ่านการลงทุนในสินทรัพย์เสี่ยงอย่าง “หุ้น หรือกองทุนรวมประเภทต่าง ๆ” ตามเป้าหมาย ความรู้ความเข้าใจ และความเสี่ยงที่ยอมรับได้ เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับเงินของเรา

5) Self-actualization : ความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบของชีวิตคนหนึ่งที่ได้อำนาจ หรือได้เป็นดังที่ต้องการตามศักยภาพสูงสุดที่มี แน่นนอนว่าแต่ละคนล้วนมีความชอบ อยากได้ อยากมี อยากเป็น แตกต่างกันไป ทั้งในด้านการใช้ชีวิต และด้านการเงิน ดังนั้น ถ้า 4 ชั้นพิระมิตการเงินหนักแน่นเพียงพอแล้ว การจะหันไปลงทุนในสินทรัพย์ทางเลือกไม่ว่าจะเป็นงานศิลปะ นาฬิกา รถยนต์ หรือลงทุนในที่ดิน เพื่อสนองความต้องการส่วนตัวก็สามารถทำได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการบริหารเงินก้อนสุดท้ายของชีวิต

1) ควรคงเงินฝากในบัญชีเงินฝากออมทรัพย์ไว้ประมาณ 2 - 6 เท่าของค่าใช้จ่ายต่อเดือน เพื่อให้มีสภาพคล่องสำหรับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และเผื่อไว้สำหรับกรณีฉุกเฉิน

2) นำเงินบางส่วนไปแบ่งฝากประจำในระยะเวลาต่าง ๆ เช่น 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี โดยเลือกให้มีระยะเวลาครบกำหนดเหมือนกัน จะเป็นการบริหารสภาพคล่องและเพิ่มผลตอบแทนให้มากกว่าเงินฝากออมทรัพย์

3) ควรนำเงินส่วนที่ยังไม่ได้ใช้ในระยะเวลาสั้นไปลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่แน่นอนในระยะปานกลาง-ยาว

นอกจากนี้ ยังมีทางเลือกอื่น ๆ ในการลงทุน เช่น ผลิตภัณฑ์ทางการเงินที่มีความเสี่ยงต่ำ-ปานกลาง เช่น สลากออมทรัพย์ กองทุนรวมตลาดเงิน กองทุนรวมตราสารหนี้ หุ้นกู้ของบริษัทเอกชนที่ได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือในระดับที่น่าลงทุน เป็นต้น

**ข้อควรระวัง** การลงทุนทุกประเภทมีความเสี่ยง โปรดศึกษาข้อมูลก่อนการตัดสินใจลงทุน

## หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง<sup>9</sup>

“...การพัฒนาประเทศจำเป็นต้องทำตามลำดับขั้น  
ต้องสร้างพื้นฐานคือ ความพอมี พอกิน พอใช้ของประชาชนส่วนใหญ่เบื้องต้นก่อน  
โดยใช้วิธีการและอุปกรณ์ที่ประหยัดแต่ถูกต้องตามหลักวิชาการ  
เมื่อได้พื้นฐานความมั่นคงพร้อมพอสมควร และปฏิบัติได้แล้ว  
จึงค่อยสร้างค่อยเสริมความเจริญ และฐานะทางเศรษฐกิจขั้นที่สูงขึ้นโดยลำดับต่อไป...”

18 กรกฎาคม 2517

**เศรษฐกิจพอเพียง** เป็นแนวพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ที่ทรงพระราชทานให้แก่พสกนิกรชาวไทย มานานกว่า 50 ปี เป็นแนวคิดที่ตั้งอยู่บนรากฐานของวัฒนธรรมไทย เป็นแนวทางการพัฒนา ที่ตั้งบนพื้นฐานของทางสายกลาง และความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันในตัวเอง ตลอดจนใช้ความรู้และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน ในการดำรงชีวิต สำคัญจะต้องมี “สติ ปัญญา และความเพียร” ซึ่งจะนำไปสู่ความสุข ในการดำเนินชีวิตอย่างแท้จริง เป็นปรัชญาที่ชี้ให้เห็นถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตน ของประชาชนในทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัว ระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนา และบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลาง โดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจ เพื่อให้ ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์

**เศรษฐกิจพอเพียง** สามารถนำไปสู่เป้าหมายของการสร้างความมั่นคงในทาง เศรษฐกิจได้ เช่น โดยพื้นฐานแล้ว ประเทศไทยเป็นประเทศเกษตรกรรม เศรษฐกิจของประเทศ จึงควรเน้นที่เศรษฐกิจการเกษตร เน้นความมั่นคงทางอาหาร เป็นการสร้างความมั่นคงให้เป็น ระบบเศรษฐกิจในระดับหนึ่ง จึงเป็นระบบเศรษฐกิจที่ช่วยลดความเสี่ยง หรือความไม่มั่นคงทาง เศรษฐกิจในระยะยาวได้ เศรษฐกิจพอเพียง สามารถประยุกต์ใช้ได้ในทุกระดับ ทุกสาขา ทุกภาค ของเศรษฐกิจ ไม่จำเป็นต้องจำกัดเฉพาะแต่ภาคการเกษตร หรือภาคชนบท แม้แต่ภาคการเงิน ภาคอสังหาริมทรัพย์ และการค้าการลงทุนระหว่างประเทศ โดยมีหลักการที่คล้ายคลึงกัน คือ เน้นการเลือกปฏิบัติอย่างพอประมาณ มีเหตุมีผล และสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ตนเองและสังคม

**ความพอเพียง**<sup>10</sup> หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็น ที่จะต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร ต่อการกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลง ทั้งภายในภายนอก ทั้งนี้ จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบ และความระมัดระวังอย่างยิ่ง ในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและการดำเนินการทุกขั้นตอน และขณะเดียวกัน จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎี และ นักธุรกิจในทุกระดับ ให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสม ดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียร มีสติปัญญา และความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและ พร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง ทั้งด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรมจากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง หมายถึง การเดินทางสายกลาง ประกอบด้วย **สามห่วง สองเงื่อนไข** ซึ่งสามารถแสดงให้เห็นได้ตามภาพที่ 3 ดังนี้



ภาพที่ 3 ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง สามห่วง สองเงื่อนไข<sup>11</sup>

1. **ความพอประมาณ** หมายถึง ความพอดีที่ไม่น้อยเกินไปและไม่มากเกินไป โดยไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เช่น การผลิตและการบริโภคที่อยู่ในระดับพอประมาณ

2. **ความมีเหตุผล** หมายถึง การตัดสินใจเกี่ยวกับระดับความพอเพียงนั้น จะต้องเป็นไปอย่างมีเหตุผล โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ อย่างรอบคอบ

3. **มีภูมิคุ้มกัน** หมายถึง การเตรียมตัวให้พร้อมรับผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ของสถานการณ์ต่างๆ ที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต

โดยมี **เงื่อนไข** ของการตัดสินใจและดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียง 2 ประการ ดังนี้

1. **เงื่อนไขความรู้** ประกอบด้วย ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องรอบด้าน ความรอบคอบที่จะนำความรู้เหล่านั้นมาพิจารณาให้เชื่อมโยงกัน เพื่อประกอบการวางแผนและความระมัดระวังในการปฏิบัติ

2. **เงื่อนไขคุณธรรม** ที่จะต้องเสริมสร้าง ประกอบด้วย มีความตระหนักในคุณธรรม มีความซื่อสัตย์สุจริต และมีความอดทน มีความเพียร ใช้สติปัญญาในการดำเนินชีวิต

นอกจากการใช้ “หลักการวางแผนเกษียณ” “แนวคิดการประมาณจำนวนเงินที่ต้องมีเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ” “การวางแผนทางการเงินโดยใช้หลักทฤษฎีของ Maslow” และ “การดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” ในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณแล้ว พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกควรศึกษาหาความรู้ทางการเงิน การวางแผนทางการเงิน ซึ่งถือเป็นการเตรียมพร้อมรับมือกับเหตุการณ์ที่เราไม่สามารถคาดเดาได้ เปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางให้เราสามารถบริหารจัดการการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถตัดสินใจทางการเงินได้อย่างชาญฉลาด เพราะสิ่งที่แน่นอนที่สุด คือ ความไม่แน่นอนอย่างน้อยก็เป็นการลดความเสี่ยง เพราะถึงอย่างไรเราทุกคนคงไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือความไม่แน่นอนได้ไม่ว่าจะในแง่ของการใช้ชีวิต หรือในด้านการเงิน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมเพื่อให้มีความมั่นคงทางการเงิน มีอิสระทางการเงิน มีชีวิตที่สุขสบาย และมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ

## บทที่ 3

### บทอภิปรายผล

การวิจัย เรื่อง แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์สถานะแวดล้อมภายใน และภายนอกหน่วย โดยใช้เครื่องมือ SWOT Analysis เพื่อหาสภาพการเตรียมความพร้อมและปัญหา และใช้เครื่องมือ TOWS Matrix วิเคราะห์หาแนวทางในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก รวมทั้งได้ทำการศึกษาหลักการ แนวคิด และทฤษฎี รวมทั้งเทียบเคียงงานวิจัยของผู้วิจัยท่านอื่น ๆ เพื่อนำมาสนับสนุนงานวิจัยฉบับนี้ ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

#### **การเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก**

จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมพบว่า พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกส่วนมากยังไม่ให้ความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากมีรายจ่ายมากกว่ารายได้ และส่วนใหญ่มีรายได้จากเงินเดือนเพียงทางเดียว อีกทั้งยังมีหนี้สินเป็นจำนวนมากทั้งที่เกิดจากตัวเอง และหนี้สินที่ส่งต่อมาจากครอบครัว จึงไม่เพียงพอต่อการดำรงชีวิต ส่งผลให้ไม่มีเงินเหลือเพียงพอสำหรับการออมเพื่อใช้ในอนาคต นอกจากนี้ยังไม่ให้ความสำคัญกับการออมเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องไกลตัว ยังมีเวลาอีกนานกว่าจะเกษียณ

#### **ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก**

ปัญหาของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกส่วนใหญ่ คือ มีรายจ่ายมากกว่ารายได้ ทำให้ไม่มีเงินเหลือเพียงพอสำหรับการออม เนื่องจากมีแหล่งรายได้เพียงด้านเดียว คือ เงินเดือนที่ได้รับจากทางราชการ ถึงแม้ว่าจะเป็นรายได้ที่แน่นอน และได้รับ

สวัสดิการต่าง ๆ มากมาย อาทิ มีบ้านพักให้อยู่อาศัย มีสิทธิเบิกค่ารักษาพยาบาลได้ทั้งของตนเอง บิดา มารดา สามีนี ภรรยา และบุตร สิทธิในการเบิกค่าการศึกษาของบุตร เป็นต้นที่สามารถนำมาช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายได้ ถึงอย่างนั้นรายได้ก็ยังไม่เพียงพอต่อรายจ่ายที่มีอยู่ดี ซึ่งสืบเนื่องมาจากหลายสาเหตุ เช่น อัตราค่าครองชีพ และสินค้าอุปโภคบริโภคที่ปัจจุบันมีการปรับราคาสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งยังมีภาระหนี้สินเป็นจำนวนมากทั้งที่เกิดจากตนเองและครอบครัว รวมทั้งค่านิยมในสังคมกระตุ้นให้มีพฤติกรรมในการใช้จ่ายที่ฟุ่มเฟือยเกินรายได้ ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการออม และที่สำคัญคือ การขาดความรู้ในการวางแผนทางการเงิน

## **แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก**

จากการศึกษาและวิเคราะห์สภาพแวดล้อมของปัญหาในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ได้พบแนวทางในการแก้ไขปัญหาโดยได้นำมาใช้ในการวางแผนกลยุทธ์การปฏิบัติ เพื่อให้สามารถบริหารจัดการการเงินได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ควรปฏิบัติดังนี้

**1. วางแผนเกษียณ การวางแผนทางการเงิน และประมาณจำนวนเงินที่ต้องมีเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ** เพื่อให้ตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณ วางแผน การออมล่วงหน้าในระยะยาวตั้งแต่เริ่มทำงาน จะได้ไม่ต้องกดดันตัวเองมาก โดยเริ่มจากการประเมินสถานการณ์หลังเกษียณของตนเอง ว่าเมื่อเกษียณแล้วเราจะมีรายรับ รายจ่ายต่อเดือนเท่าไร ที่มาของรายรับมาจากไหน ครอบคลุมกับค่าใช้จ่ายที่มีหรือไม่ หากตรวจสอบแล้วพบว่าไม่ครอบคลุมเพียงพอ เราจะได้พิจารณาออมหรือซื้อประกันเพิ่มเติม นอกจากนี้ ต้องรู้ปัจจัยที่จะมีผลกระทบต่อรายรับ รายจ่าย อาทิ อัตราเงินเฟ้อ ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ที่อาจกระทบต่ออัตราดอกเบี้ย จำนวนปีที่คาดว่าจะมีชีวิตอยู่หลังเกษียณ ลูกหลานที่อาจนำพาความเดือดเนื้อร้อนใจมาให้ เป็นต้น และเพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุข ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลาน โดยออมก่อนใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มต้นทำงาน ออมเงินสำหรับการเกษียณให้ได้อย่างน้อย 10% ของรายได้ หากรายได้เพิ่มขึ้นก็ควรออมเพิ่มขึ้น และไม่ควรนำออกมาใช้จนกว่าจะเกษียณ

สอดคล้องกับงานวิจัย ดังนี้

1) นางสาวสิริกานต์ ครุจิต<sup>12</sup> เรื่อง แนวทางการบริหารการเงินส่วนบุคคล เพื่อการพัฒนาศักยภาพของกำลังพลกองทัพบก ได้กล่าวถึง “เป้าหมายชีวิต (Life Goal)” ซึ่งสอดคล้องกับ “หลักการประมาณจำนวนเงินที่ต้องมีเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ” ว่าเป็น “ความต้องการที่ถูกกำหนดไว้ในอนาคตเพื่อเป็นหลักในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ การกำหนดเป้าหมายชีวิตเปรียบเสมือนการมีเข็มทิศนำทาง ที่จะทำให้เราดำเนินชีวิตอย่างมีทิศทางที่แน่นอน เพื่อให้การดำเนินชีวิตประจำวัน และคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นมีความมั่นคง เป้าหมายของชีวิตมี 2 ลักษณะด้วยกันคือ เป้าหมายที่เป็นตัวเงินหรือเป้าหมายทางการเงิน (Financial goal) เป็นเป้าหมายที่สามารถกำหนดเป็นตัวเงินได้ เช่น ต้องการเก็บออมเงินไว้ซื้อบ้าน ต้องการเก็บออมเงินซื้อรถยนต์หนึ่งส่วนบุคคล หรือต้องการเก็บออมเงินไว้สำหรับใช้จ่ายในช่วงเกษียณอายุ สิ่งสำคัญที่จะทำให้บุคคลบรรลุเป้าหมายทางการเงินได้ คือการกำหนดจำนวนเงินที่แน่นอน และเป้าหมายที่ไม่เป็นตัวเงิน (Non-Financial Goal) เป็นเป้าหมายทางสังคมที่ต้องการให้สมาชิกในครอบครัวมีความสุข มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ต้องการช่วยเหลือสังคมให้ได้รับความเป็นธรรมในสังคม เป็นต้น”

2) สุชาดา นกหงษ์<sup>13</sup> ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลของข้าราชการหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ กล่าวว่า เป้าหมายในชีวิต (Life Goal) คือ สิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญ และปรารถนาให้เกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้ตนเองมีพลังมุ่งไปสู่อนาคต จะช่วยให้มนุษย์ใช้ชีวิตอย่างมีความหมาย มีความหวัง และมีทิศทางที่จะมุ่งไปสู่อนาคต เป้าหมายของชีวิต มี 2 ลักษณะ คือ เป้าหมายที่ไม่เป็นตัวเงิน ได้แก่ วัฒนธรรมประเพณีสังคม การเมือง กฎหมาย ความรู้สึก เป็นต้น อาจจะมี ความสำคัญมากกว่าตัวเงินก็ได้ และเป้าหมายที่เป็นตัวเงิน เป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับเงินโดยตรง ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลนั้นมีความเป็นอยู่ดีขึ้น หากมีการวางแผนการเงินที่ดีจะทำให้ เป้าหมายของแต่ละบุคคลประสบความสำเร็จได้

3) นายปรีวัตร ป้องพา<sup>14</sup> ได้ศึกษาเรื่อง การวางแผนการเงินส่วนบุคคล เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านเศรษฐกิจของครูและบุคลากรทางการศึกษา พบว่า การศึกษารูปแบบการวางแผนด้านการเงินส่วนบุคคล ประกอบด้วยการพัฒนา 5 ด้าน ได้แก่ การให้ความรู้เรื่องการวางแผนการเงิน การสร้างความร่วมมือกับสถาบันการเงิน การจัดสวัสดิการให้เพียงพอสำหรับข้าราชการบรรจุใหม่ การติดตามการวางแผนการเงิน และ รูปแบบการลงทุน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางการเงิน ดังนั้นการจะนำผลรูปแบบการวางแผนการเงินดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด จำเป็นต้องได้รับการขับเคลื่อนในระดับนโยบายของครูและบุคลากรทางการศึกษาเองต้องใส่ใจและให้ความสำคัญเพื่อป้องกันความเสี่ยงในอนาคต

**2. การออม การแบ่งเงินออมเพื่อเกษียณบางส่วนไปลงทุน และประกอบอาชีพเสริมนอกเวลาราชการ** เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้น ภายใต้ความเสี่ยงที่ยอมรับได้ เช่น ลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล ซึ่งได้รับผลตอบแทนที่แน่นอนในระยะปานกลาง - ยาว หรือผลิตภัณฑ์ทางการเงินที่มีความเสี่ยงต่ำ - ปานกลาง เช่น สลากออมทรัพย์ กองทุนรวมตลาดเงิน กองทุนรวมตราสารหนี้ หุ้นกู้ ของบริษัทเอกชน ที่ได้รับการจัดอันดับความน่าเชื่อถือในระดับที่น่าลงทุน เป็นต้น และเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น การประกอบอาชีพเสริมเป็นวิธีที่จะช่วยให้สามารถบรรลุเป้าหมายทางการเงินได้เร็วขึ้น จ่ายหนี้สิน ชื้อบ้าน ชื้อรถ หรือเก็บออมไว้ใช้ยามเกษียณได้มากขึ้น เป็นแหล่งรายได้สำรอง ช่วยให้ไม่ต้องกังวลเรื่องค่าใช้จ่าย ซึ่งมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับความสนใจ ทักษะ และเวลาที่มี โดยมีข้อควรพิจารณาในเรื่องความสนใจ ให้เลือกงานที่ชอบ ทำแล้วมีความสุข เลือกงานที่ใช้ทักษะที่มีอยู่ หรือสามารถพัฒนาทักษะเพิ่มเติมได้ จัดสรรเวลาให้เหมาะสม ไม่กระทบกับงานหลัก พิจารณางบประมาณในการลงทุน และที่สำคัญควรศึกษาข้อมูลกฎหมายที่เกี่ยวข้อง การมีอาชีพมากกว่าหนึ่งอาชีพ เป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ช่วยให้ชีวิตมีความมั่นคง มีความสุข และประสบความสำเร็จ

สอดคล้องกับงานวิจัย ดังนี้

1) นางชญญา เพ่งพันธุ์พัฒน์<sup>15</sup> เรื่อง แนวทางการพัฒนาศักยภาพด้านการวางแผนการลงทุนหลังเกษียณของข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบก ซึ่งกล่าวถึงรูปแบบการลงทุนเพื่อรองรับวัยเกษียณ จากการศึกษาวิจัยพบว่า รูปแบบการลงทุนที่เหมาะสมกับข้าราชการทหารมากที่สุด คือ การลงทุนอย่างสม่ำเสมอ แบบออมก่อนใช้ (Dollar Cost



Average) เนื่องจากไม่จำเป็นต้อง ใช้เงินก้อน แต่สามารถลงทุนอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน ด้วยการตัดเงินจากเงินเดือนแล้วนำมา ลงทุนอย่างมีวินัยทุกเดือนๆ ละเท่าๆ กันไปตลอด ช่วงวัยทำงาน”

2) พ.อ.ศักดิ์ชัย พงคพนาไกร<sup>16</sup> เรื่อง แนวทางการส่งเสริมหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของหน่วยบัญชาการป้องกันภัยทางอากาศกองทัพบก ผลการวิจัยพบว่า หน่วยได้ดำเนินโครงการแก้ไขปัญหานี้สินของกำลังพลตามนโยบายของกองทัพบก โดยยึดหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของกำลังพลทุกนายให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์ สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสมในการดำเนินชีวิต และจัดหาอาชีพเสริมให้เหมาะสมกับครอบครัวกำลังพล

3) พ.อ.ยุทธนา ชันทอง<sup>17</sup> เรื่อง แนวทางการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์สำหรับกำลังพลในกองทัพบก ผลการวิจัยพบว่า การลงทุนในตลาดหลักทรัพย์ที่เหมาะสมกับกำลังพลในกองทัพบก คือ การลงทุนแบบออมในหุ้น เนื่องจากการออมแบบสม่ำเสมอทุก ๆ เดือน โดยการซื้อหุ้นที่มีพื้นฐานดีมีการปันผลเป็นประจำทุกปีโดยไม่สนใจราคาว่า จะขึ้นหรือลง ทำให้ได้ราคาถัวเฉลี่ยที่เหมาะสมกับกลไกของตลาด ซึ่งโดยปกติแล้วราคาถัวเฉลี่ยของหุ้นที่มีพื้นฐานดีและปันผลประจำทุกปีราคาจะต่ำกว่าราคาในตลาดเสมอ หากกองทัพบกมีการเผยแพร่แนวทางการลงทุนแบบการออมในหุ้นให้กำลังพลของกองทัพบกได้รับทราบ และพิจารณาใช้ จะเป็นแนวทางในการสร้างความมั่นคงทางการเงินเพื่อการเกษียณราชการอย่างมั่นคง

**3. ดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง** คือ การเดินทางสายกลาง ดำรงชีวิตอย่างมีความพอประมาณ รู้จักประมาณตน ยึดความประหยัดรู้จักเก็บออม เผื่อไว้สำหรับอนาคต ชื่อของเท่าที่จำเป็นไม่ฟุ่มเฟือย ใช้ของอย่างประหยัดรู้จักซ่อมแซม มีเหตุผล คิดก่อนทำไตร่ตรองให้รอบคอบไม่ประมาท วิเคราะห์สถานการณ์พิจารณาผลดีผลเสียก่อนตัดสินใจ เลือกทำสิ่งที่มีประโยชน์ เหมาะสมกับความสามารถและทรัพยากรที่มี มีภูมิคุ้มกันเตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง ไม่ประมาท พัฒนาตนเองอยู่เสมอ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ เพิ่มพูนทักษะและความรู้ มีสติ รู้เท่าทันสิ่งต่างๆ รอบตัว ไม่หลงกลผู้อื่น ซึ่งจะทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขอย่างแท้จริง มีความมั่นคงทางการเงิน ใช้ชีวิตอย่างมีสติ มีความปลอดภัยในชีวิต ส่งผลให้สังคมโดยรวมเกิดความสงบสุข มั่นคง และเจริญก้าวหน้า

สอดคล้องกับงานวิจัย ดังนี้

- 1) พ.อ.สุทิน ทองเต็ม<sup>18</sup> เรื่อง แนวทางแก้ไขปัญหาหนี้สินของข้าราชการทหารชั้นประทวนของ กองพลทหารม้าที่ 2 รักษาพระองค์ฯ ได้กล่าวถึง หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่นำมาเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาหนี้สิน เป็นแนวทางพัฒนาโดยน้อมนำหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงไปใช้อย่างเป็นรูปธรรม สามารถใช้แก้ไขปัญหาหนี้สินของกำลังพลได้จริง
- 2) พ.อ.อาณัติ รัตนมุง<sup>19</sup> เรื่อง แนวทางประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลมณฑลทหารบกที่ 24 ผลการวิจัยพบว่า กำลังพลได้รับการชี้แนะแนวทางตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีความเข้าใจในหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และสามารถนำไปใช้ในการดำรงชีวิตในรูปแบบต่าง ๆ มีผลให้ความเป็นอยู่และสภาพการเงินมีความคล่องตัวมากขึ้น
- 3) พ.อ.สุรศิษฐ์ กิจพิทักษ์<sup>20</sup> เรื่อง แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกรมยุทธศึกษาทหารบก ซึ่งหน่วยได้สนับสนุนให้กำลังพลนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำรงชีวิต ซึ่งทำให้กำลังพลมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

## บทที่ 4

### บทสรุป

การศึกษาวิจัย แนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณของพนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก เป็นการวิจัยที่มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก มีการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนที่จะเกษียณอายุ เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตหลังเกษียณได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานและสังคม จากการศึกษาพบว่า พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกส่วนใหญ่ยังไม่ให้ความสำคัญมากนักกับการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ เนื่องจากมีรายได้เพียงทางเดียว แต่มีรายจ่ายมาก ทำให้ไม่มีเงินเหลือเพียงพอสำหรับการออม หรือมีเพียงการออมที่สหกรณ์ออมทรัพย์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ซึ่งเป็นจำนวนเงินที่ไม่มาก ประกอบกับเห็นว่าเป็นเรื่องไกลตัว อีกทั้งยังขาดความรู้ทางด้านการบริหารการเงิน และจากการศึกษาทำให้ทราบแนวทางในการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ เพื่อให้พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก มีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ โดยเริ่มจากการวางแผนเกษียณ เพื่อวางแผนการออมล่วงหน้าในระยะยาว เป็นการเตรียมความพร้อมไว้ตั้งแต่เนิ่น ๆ ซึ่งพบว่าควรออมก่อนใช้จ่ายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เริ่มต้นทำงาน โดยออมเงินสำหรับการเกษียณให้ได้อย่างน้อย 10% ของรายได้ หากรายได้เพิ่มขึ้นก็ควรออมเพิ่มขึ้น ไม่ควรนำออกมาใช้จนกว่าจะเกษียณ และควรแบ่งเงินออมเพื่อเกษียณบางส่วนไปลงทุน เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่มากขึ้น และหาอาชีพเสริมนอกเวลาราชการเพื่อให้มีรายได้เพิ่มขึ้น สิ่งสำคัญที่สุดดำเนินชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จะทำให้ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขอย่างแท้จริง มีความมั่นคงทางการเงิน ไม่ต้องกังวลกับอนาคต ใช้ชีวิตอย่างมีสติ รู้จักแบ่งปัน รู้จักพัฒนาตนเอง ส่งผลให้สังคมโดยรวมเกิดความสงบสุข มั่นคง และเจริญก้าวหน้า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติให้สำเร็จลุล่วง

## ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งนี้

พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ส่วนใหญ่บรรจุเข้าทำงานกันตั้งแต่อายุยังน้อย มีระยะเวลายาวนานในการทำงานจนถึงเกษียณ หากมีการเตรียมความพร้อมด้านการเงินด้วยการวางแผนเกษียณ วางแผนการออม และการลงทุนตามแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองจะช่วยเสริมสร้างสถานะความมั่นคงทางการเงินของตนเองในระยะยาว ส่งผลให้มีความมั่นคงทางการเงิน มีอิสระทางการเงิน ใช้ชีวิตได้ตามที่ต้องการ ไม่เป็นภาระต่อครอบครัว และสังคม อีกทั้งเป็นการตอบสนองต่อยุทธศาสตร์ชาติ หากหน่วยงานช่วยส่งเสริมให้พนักงานตระหนักถึงความสำคัญของการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ โดยการส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออมและการลงทุนมากขึ้น จะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อตัวพนักงานองค์การทหารผ่านศึก กองทัพบก และประเทศชาติ ในระยะยาว ควรจัดให้มีกิจกรรมเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจทางการเงิน และแนวทางการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง โดยประสานหน่วยงานภาครัฐ หรือภาคเอกชน จัดให้มีผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้ทางการเงินส่วนบุคคล สอดแทรกสาระสำคัญตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจของพอเพียงแก่พนักงาน และสนับสนุนให้ปฏิบัติจริง รวมทั้งติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้พนักงานองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก มีการบริหารจัดการทางการเงินอย่างพอดี รวมทั้งการพัฒนาตนเองให้สามารถอยู่ได้อย่างพอเพียง ดำเนินชีวิตโดยยึดหลักทางสายกลาง ดำรงชีวิตในทุกมิติอย่างสมดุลมีคุณภาพชีวิตที่ดีในวัยเกษียณ

## ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ศึกษามาถึงแนวทางการเตรียมความพร้อมด้านการเงินก่อนเกษียณอายุ ได้แก่ การวางแผนเกษียณ การออมเงิน การน้อมนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต โดยแนะนำให้มีการนำเงินออมบางส่วนไปลงทุน แต่ยังไม่ได้ศึกษาเจาะลึกถึงประเภทของการลงทุน ซึ่งการลงทุนแต่ละประเภทมีข้อจำกัด และมีความเสี่ยง รวมถึงผลประโยชน์ที่ได้รับแตกต่างกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เราบรรลุเป้าหมายทางการเงิน สร้างความมั่นคงทางการเงินได้ในระยะยาว

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี, [อินเทอร์เน็ต], 2561, เข้าถึงเมื่อ 27 ธันวาคม 2566. เข้าถึงได้จาก :  
<https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=index>
2. สภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 (พ.ศ. 2566-2570), [อินเทอร์เน็ต] 2566, เข้าถึงเมื่อ 27 ธันวาคม 2566.  
เข้าถึงได้จาก : <https://www.nesdc.go.th/main.php?filename=plan13>
3. กระทรวงกลาโหม, แผนพัฒนาบุคลากรของกระทรวงกลาโหม พ.ศ.2565-2570, [อินเทอร์เน็ต] 2565, เข้าถึงเมื่อ 28 พฤษภาคม 2567. เข้าถึงได้จาก :  
<https://opsd.mod.go.th/>
4. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, นโยบายการบริหารทรัพยากรบุคคลระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566 – 2570) [อินเทอร์เน็ต] 2565, เข้าถึงเมื่อ 28 พฤษภาคม 2567.  
เข้าถึงได้จาก : <https://thaveterans.mod.go.th/strategy/>
5. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, รับมือสังคมสูงวัย, [อินเทอร์เน็ต], 2561, เข้าถึงเมื่อ 2 มกราคม 2567. เข้าถึงได้จาก : <https://www.thaihealth.or.th/>
6. ธนาคารแห่งประเทศไทย, หลักการวางแผนเกษียณ [อินเทอร์เน็ต], เข้าถึงเมื่อ 20 มีนาคม 2567.  
เข้าถึงได้จาก : <https://www.bot.or.th/th/satang-story/money-plan/retirement.html>
7. ธนาคารแห่งประเทศไทย, แนวคิดการประมาณจำนวนเงินที่ต้องมีเพื่อใช้จ่ายหลังเกษียณ [อินเทอร์เน็ต], เข้าถึงเมื่อ 2 มกราคม 2567. เข้าถึงได้จาก :  
<https://www.bot.or.th/th/satang-story/managing-debt/>
8. บริษัทหลักทรัพย์นายหน้าซื้อขายหน่วยลงทุน ฟินโนมีนา จำกัด, การวางแผนทางการเงินตามทฤษฎี Maslow, [อินเทอร์เน็ต], 2558, เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2567.  
เข้าถึงได้จาก : [https://www.finnomena.com/wealth-me-up/maslow\\_theory/](https://www.finnomena.com/wealth-me-up/maslow_theory/)

9. มูลนิธิชัยพัฒนา, หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง [อินเทอร์เน็ต], เข้าถึงเมื่อ 20 เมษายน 2567. เข้าถึงได้จาก : <https://www.chaipat.or.th/publication/publish-document/sufficiency-economy.html>

10. เรื่องเดียวกัน

11. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, ภาพสรุปปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง, [อินเทอร์เน็ต], 2554, เข้าถึงเมื่อ 20 เมษายน 2567. เข้าถึงได้จาก : <https://www.stou.ac.th/stouonline/lom/data/sec/Alternative/04-04-01.html>

12. สิริกานต์ ครุจิต, แนวทางการบริหารการเงินส่วนบุคคลเพื่อการพัฒนาศักยภาพของกำลังพลกองทัพบก [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการทัพบก; 2565

13. สุชาดา นกหงส์, ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลของข้าราชการหน่วยงานของรัฐแห่งหนึ่งในจังหวัดสมุทรปราการ [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยบูรพา; 2562.

14. ปรีวัตร ป้องพาล, การวางแผนการเงินส่วนบุคคลเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางด้านเศรษฐกิจ [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ; 2563.

15. ชัญญา เฟ่งพันธุ์พัฒน์, แนวทางการพัฒนาศักยภาพด้านการวางแผนการลงทุนหลังเกษียณของข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบก [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการทัพบก; 2563.

16. ศักดิ์ชัย พงคพนาไกร, พันเอก, การใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อลดหนี้สินกำลังพล หน่วยบัญชาการป้องกันภัยทางอากาศกองทัพบก [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการทัพบก; 2561.

17. ยุทธนา ชันทอง, พันเอก, แนวทางการลงทุนในตลาดหลักทรัพย์สำหรับกำลังพลในกองทัพบก [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการทัพบก; 2560.

18. สุทิน ทองเต็ม, พันเอก, แนวทางแก้ไขปัญหาหนี้สินของข้าราชการทหารชั้นประทวนของกองพลทหารม้าที่ 2 รักษาพระองค์ฯ [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการทัพบก; 2566.

19. อาณัติ รัตน์มุง, พันเอก, แนวทางประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงในการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลมณฑลทหารบกที่ 24 [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยการทัพบก, 2562.

20. สุรศิษฐ์ กิจพิทักษ์, พันเอก, แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของกรมยุทธศึกษาทหารบก [เอกสารวิจัยส่วนบุคคล]. กรุงเทพฯ ; วิทยาลัยการทัพบก, 2563

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ ชื่อ นางสาวสุชีรา สนวนตะโก

วัน เดือน ปีเกิด 31 มกราคม 2515

### ประวัติสำเร็จการศึกษา

พ.ศ. 2537 บริหารธุรกิจบัณฑิต (การเลขานุการ)  
มหาวิทยาลัยพายัพ เชียงใหม่

พ.ศ. 2559 รัฐศาสตรมหาบัณฑิต (การบริหารรัฐกิจและกิจการสาธารณะ)  
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

### ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2552 - 2556 ผู้ช่วยหัวหน้าธุรการ ฝ่ายปลัดบัญชี  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

พ.ศ. 2557 - 2562 หัวหน้าส่วนบริหารงานภูมิภาค ฝ่ายนโยบายและแผน  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

พ.ศ. 2563 - 2564 ผู้ช่วยผู้อำนวยการกองประชาสัมพันธ์  
สำนักงานเลขานุการ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก

### ตำแหน่งปัจจุบัน

พ.ศ. 2565 - ปัจจุบัน รองผู้อำนวยการสำนักงานกิจการศาลหลักเมือง  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก



