

คอลัมน์ “แจ่งสี่เปี้ย” ฉบับวันที่ 31 มีนาคม 2569

## ชวนกันสร้างพฤติกรรมทางการเงินที่ดี .. “อยู่ให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้”

ดร.พรเพ็ญ สดศรีชัย  
ธนาคารแห่งประเทศไทย

เมื่อวันอาทิตย์ที่ผ่านมา ผู้เขียนในฐานะกรรมการและเลขานุการ มูลนิธิ 50 ปี ธพท. ได้เข้าร่วมงาน ปัจฉิมนิเทศนักเรียนทุน ที่จัดโดย กสศ. โดย [มูลนิธิ 50 ปี ธพท.](#) ให้ทุนแก่เด็กยากจนผ่านโครงการทุนนวัตกรรมสายอาชีพชั้นสูง เพื่อให้แก่นักเรียนกลุ่มนี้รอดพ้นจากการเป็นแรงงานทักษะต่ำ แต่เติบโตเป็นกลุ่มวัยทำงานในสาขาขาดแคลน ตอบโจทย์เศรษฐกิจของประเทศค่ะ

ในงานนี้ วิทยากรหลายท่านให้คำแนะนำดีๆ แก่น้อง ๆ อาทิ การมีวินัยต่อตัวเองในการหาความรู้ อยู่เสมอและมีทัศนคติที่ดีในการทำงาน เป็นต้น

ยังมีอีกเรื่องหนึ่ง ที่ผู้เขียนเห็นว่า ควรแนะนำแก่น้อง ๆ เพิ่มเติม คือ **ความรู้ทางการเงิน** โดยเฉพาะ การสร้างพฤติกรรมทางการเงินที่ดี แบบที่เรียกว่า “อยู่ให้เป็น เย็นให้พอ รอให้ได้”

### 1. ทำอย่างไร จึงจะ “อยู่ให้เป็น” ทางการเงิน

แม้ผลสำรวจทักษะทางการเงินของคนไทย ปี 2567 พบว่า ระดับพฤติกรรมทางการเงิน (financial behavior) ในภาพรวม ปรับดีขึ้นจาก 70% เป็น 72% และสูงกว่าค่าเฉลี่ยของ OECD ที่ 61% สะท้อนว่าคนไทยมีพฤติกรรมทางการเงินที่ดีขึ้นในหลายด้าน เช่น การชำระค่าใช้จ่าย ค่าน้ำ ค่าไฟ ตรงเวลา แต่บางพฤติกรรม กลับมีแนวโน้มลดลงจากผลสำรวจปี 2565 และต่ำกว่าค่าเฉลี่ย OECD เช่น การจัดสรรเงินก่อนใช้ และการไม่กู้ยืมเมื่อเงินไม่พอใช้ ผู้เขียนคิดว่าน่าจะเป็นเพราะขาดการสร้างนิสัยทางการเงินที่ดี

การวางแผนทางการเงินเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ไม่จำกัดเฉพาะคนรายได้สูงและมีเงินเหลือ ในทางกลับกัน คนที่มีรายได้น้อย ยิ่งต้องควรทำความเข้าใจฐานะทางการเงินของตนเอง

เมื่อเข้าสู่วัยทำงานมีรายได้ ทุกคนควรวางแผนว่าจะจัดสรรเงินอย่างไร เช่น ใช้กฎ 50/30/20 กล่าวคือ 50% สำหรับรายจ่ายจำเป็น ส่วน 30% เป็นรายจ่ายที่ให้รางวัลกับตัวเอง เช่น ช้อปปิ้ง ท่องเที่ยว และ ที่สำคัญคือ ต้องกันเงินราว 20% เพื่อการออมไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน และยามเกษียณได้อย่างไม่ลำบาก

การจัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย จะทำให้เห็นภาพรวมสถานะการเงินของตนเองว่าเป็นไปตามแผนที่ตั้งไว้หรือไม่ ในกรณีที่รายจ่ายมากกว่ารายได้ที่มีอยู่ ก็จำเป็นต้อง (1) ลดรายจ่ายที่ไม่จำเป็นลง หรือ (2) เพิ่มรายได้ ด้วยการพัฒนาทักษะใหม่ๆ ไม่หยุดเรียนรู้เพื่อรองรับโลกที่ไม่หยุดนิ่ง หรือ ทำทั้ง 2 ด้านนะคะ

แผนการใช้เงินที่ดี จึงควรมีรายจ่ายไม่เกินรายรับ และต้องจัดสรรเงินออมเพื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน ดังคำที่ว่า มีน้อย ใช้น้อย มีมาก ใช้น้อย แต่ให้มีเงินเหลือเก็บ จึงจะเรียกว่า “อยู่ให้เป็น” ทางการเงินค่ะ

## 2. การ “เย็นให้พอ” ไม่ตกเป็นเหยื่อมิจฉาชีพทางการเงิน

ข้อควรระวังเป็นอย่างมากในปัจจุบัน คือ ภัยการเงิน ซึ่งมีหลายรูปแบบและเป็นเรื่องที่พบได้ทุกช่วงอายุ ความรู้เท่าทันภัยการเงินรูปแบบต่างๆ เป็นเรื่องที่สำคัญ โดยกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมักถูกหลอกผ่านช่องทางออนไลน์ เช่น เกมออนไลน์ กลุ่มวัยทำงานอาจโดนหลอกซื้อของออนไลน์ หลอกร่วมลงทุน หรือ หลอกกู้เงินออนไลน์ ส่วนวัยผู้ใหญ่อาจโดนหลอก Romance scam ขณะที่วัยสูงอายุมักโดนหลอกให้โอนเงิน แก๊ง call center

สิ่งสำคัญ คือ ตั้งสติ คิดอย่างรอบคอบ และ สอบทานสิ่งที่มีมิจฉาชีพกล่าวอ้างว่าเป็นไปได้จริงหรือไม่ เหล่านี้ คือ ความหมายของคำว่า “เย็นให้พอ” เพื่อไม่ตกเป็นเหยื่อมิจฉาชีพทางการเงินค่ะ

## 3. การอดทนต่อสิ่งเร้า และ “รอให้ได้” ในการใช้เงิน

ปัจจุบัน เทรนด์การใช้จ่ายแบบออนไลน์ นำความสะดวกสบายมาให้ผู้ชื้อนะคะ แต่การรู้จักใช้เงินอย่างฉลาดเป็นสิ่งจำเป็น ที่ต้องถูกคิดให้ดี คือ การ “จ่ายก่อน ผ่อนทีหลัง” Buy Now Pay Later (BNPL) หรือ ผ่อนชำระแบบดอกเบี้ย 0% ว่า จะเป็น โอกาส หรือ กับดัก ซึ่งย้อมขึ้นอยู่กับสถานะการเงินและแผนการใช้เงินของแต่ละคนด้วยนะคะ

เราควรอดทนต่อสิ่งเร้า และ มีความฉลาดในการใช้เงิน รู้จัก “รอให้ได้” เพื่อถูกคิดสักนิดว่า “ของมันต้องมี” นั้น เป็น ความอยากที่จะมี (want) หรือ ความจำเป็นต้องมี (need) กันแน่ นะคะ

หากไม่อดทน “รอให้ได้” ในการใช้เงิน ทำให้รายรับไม่พอกับรายจ่าย ย่อมนำไปสู่กับดักการหมุนเงิน วนเป็นวงจรรูปาทัวร์กัน โดย คนไทย (1) เป็นหนี้เร็วขึ้น โดย 50% ของคนไทยอายุ 30 ปีมีหนี้ และ ประมาณ 1 ใน 5 ของกลุ่มดังกล่าวเป็นหนี้เสีย (2) เป็นหนี้มากขึ้น โดยสัดส่วนประชากรที่เป็นหนี้เพิ่มขึ้น จากราว 20% ในอดีต เป็น กว่า 30% และ (3) เป็นหนี้นานขึ้น แม้จะเกษียณอายุ ก็ยังใช้หนี้ไม่หมด โดยคนอายุ 60-69 ปี มีหนี้เฉลี่ยราว 4.5 แสนบาทต่อราย ส่วนคนอายุ 70-79 ปี มีหนี้เฉลี่ยเกือบ 3 แสนบาท

การจะหลุดพ้นจากวงจรรูปาทัวร์แห่งการก่อหนี้ที่ไม่ควร ต้องเริ่มจากการปรับพฤติกรรมการใช้เงินของตนเอง จัดทำบัญชีรายรับรายจ่าย และมีแผนการเงินที่ดี สิ่งสำคัญ คือ ลงมือทำจริง ตามแผนใช้เงินค่ะ

ผู้ว่าการแบงก์ชาติ คุณวิทย์ รัตนกร ให้ความสำคัญมากกับการแก้ปัญหาหนี้ ด้วยการออกมาตรการเฉพาะจุดเพื่อช่วยเหลือคนตัวเล็ก ให้สามารถหลุดพ้นจากภาระหนี้เสียกลับมาใช้ชีวิตปกติด้วยโครงการ “ปิดหนี้ไว ไปต่อได้” และ การผลักดันงานส่งเสริมความรู้ทางการเงินให้แก่ประชาชน (financial literacy) ให้เกิดผลเป็นรูปธรรมขึ้น เช่น การส่งเสริมการออม การสอนวิธีการใช้เงิน เพื่อให้คนมีวินัยทางการเงินมากขึ้น สะท้อนจากคำกล่าวในงาน [GovernorConnect](#) ที่ ผู้ว่าฯ วิทย์พบสื่อมวลชนครั้งแรกเมื่อรับตำแหน่งค่ะ

แบงก์ชาติมีบทบาทนำในด้านการให้ความรู้ทางการเงินแก่ประชาชน โดยทำงานร่วมกับพันธมิตรที่เกี่ยวข้องในหลายมิติ อาทิ การให้ความรู้ผ่านหลักสูตรทางการเงิน และ Train the trainer โครงการครูสตางค์ ตลอดจนการบรรยายแก่บุคลากรทางการศึกษา เช่น การเป็นวิทยากรในเวที กสศ. เพื่อให้คุณครูส่งต่อความรู้แก่เด็ก รวมถึง การจัดทำ Knowledge Hub [สตางค์ story](#) ใน web site เป็นต้น

การปรับพฤติกรรมการใช้เงินนั้นไม่ง่าย แต่ก็มีใช้เรื่องที่จะทำกันไม่ได้ ขอเพียงให้เริ่มทำกันตั้งแต่วันนี้ เริ่มจากการปรับพฤติกรรมของตัวเองก่อน เช่น เปลี่ยนจาก “จ่ายก่อน ผ่อนทีหลัง” เป็น “เก็บก่อน จ่ายทีหลัง” และ “คิดก่อนใช้” ว่าเป็นของที่อยากมี (want) หรือ จำเป็นต้องมี (need)” กันนะคะ จากนั้น ก็ช่วยกันส่งต่อแนวคิดที่ดีนี้ขยายวงสู่ครอบครัว เพื่อน สังคม ชวนกันทำบ่อย ๆ ทำซ้ำ ๆ และสื่อสารในวงกว้าง เพื่อให้พฤติกรรมการใช้เงินที่ดีเกิดเป็นค่านิยมร่วมของสังคมไทยกันค่ะ

\*\* บทความนี้เป็นความคิดเห็นส่วนบุคคล จึงไม่จำเป็นต้องสอดคล้องกับความเห็นของหน่วยงานที่ผู้เขียนสังกัด \*\*