

## เทคนิคการจัดการการเงินส่วนบุคคลในภาวะวิกฤติ

### PERSONAL FINANCE MANAGEMENT TECHNIQUES IN CRISIS

พุลิยา ธีระธัญศิริกุล<sup>1\*</sup>

Luliya Teeratansirikool<sup>1\*</sup>

(Received: September 29, 2020; Revised: October 28, 2020; Accepted: November 20, 2018)

#### บทคัดย่อ

ภาวะวิกฤติเป็นสถานการณ์ที่ไม่ปกติที่ส่งผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจทุกระดับ เช่น สถานการณ์การแพร่เชื้อไวรัสโควิด-19 ธุรกิจหลายแห่งต้องปิดกิจการหรือหยุดดำเนินงานชั่วคราว เพราะขาดสภาพคล่อง ทำให้ต้องเลิกจ้างหรือพักงานพนักงานโดยไม่จ่ายค่าจ้าง การจัดการการเงินส่วนบุคคลเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตโดยเฉพาะในช่วงภาวะวิกฤติ บทความจึงนำเสนอเทคนิคการจัดการการเงินส่วนบุคคลในภาวะวิกฤติโดยการรวบรวมและสรุปวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผลพบว่าในช่วงวิกฤติควรให้ความสำคัญกับการวางแผนการใช้จ่ายซึ่งประกอบด้วยการจัดทำงบประมาณเงินสดส่วนบุคคลและการลดค่าใช้จ่าย การวางแผนปกป้องกันความเสี่ยง การวางแผนหารายได้ และการวางแผนลงทุนตามลำดับ

**คำสำคัญ:** เทคนิคการจัดการการเงิน, การจัดการการเงินส่วนบุคคล, ภาวะวิกฤติ

<sup>1</sup> อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตสุราษฎร์ธานี

\* Corresponding author, E-mail: Luliya.t@psu.ac.th

## Abstract

Crisis is an unstable situation that affects all level of economic condition, such as the transmission of the virus, COVID-19. Many businesses have to close their businesses or temporarily stop working because of lack of liquidity, then cause lay of employee or suspend their employees without pay. This article presents techniques for managing personal finance in a crisis by collected and summarized relevant literatures. The results showed that people should concern with spending planning which include cash budgeting and cost reduction, emergency fund, risk protection planning, income planning, and investment planning respectively.

**Keywords:** Personal Finance Planning Technique, Crisis

## 1. บทนำ

การจัดการการเงินส่วนบุคคลมีความสำคัญต่อการใช้ชีวิตของทุกคน การพัฒนาความรู้ทางการเงินส่วนบุคคลซึ่งนำไปสู่การจัดสรรทรัพยากรทางการเงินและความมั่นคงทางการเงินที่มีประสิทธิภาพมากขึ้นส่งผลต่อความสามารถในการตัดสินใจทางการเงินของผู้บริโภค (Lusardi, 2009; Lusardi, & Tufano, 2008). ความรู้ทางการเงินที่มากขึ้นยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเพิ่มอัตราการออมและการปล่อยสินเชื่อกับผู้บริโภคที่ยากจนและอ่อนแอ (Cole, Sampson & Zia, 2009) โดยเฉพาะในภาวะวิกฤตการจัดการการเงินส่วนบุคคลใช้เป็นแนวทางในการวางแผนทางการเงินของบุคคลและครอบครัว ตั้งแต่การจัดสรรรายได้ ค่าใช้จ่าย การออม การลงทุนในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางการเงินของบุคคลและครอบครัว เพื่อช่วยให้บุคคลเห็นความสำคัญของการตัดสินใจในการใช้จ่ายเงินอย่างถูกต้องและมีเหตุผลในแง่ของการใช้ชีวิต เช่น การใช้จ่ายเงินเพื่อการพักผ่อน การใช้จ่ายเงินเพื่อสุขภาพที่ดี สิ่งเหล่านี้ส่งเสริมให้คุณภาพชีวิตมีความสมบูรณ์แบบในทุกๆ ด้าน (สุขใจ, 2545) การวางแผนการเงินส่วนบุคคล (personal financial planning) หมายถึง การทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ในการดำเนินชีวิต (life goals) ของบุคคลโดยผ่านการบริหารและการวางแผนทางการเงิน ซึ่งถูกออกแบบมาสำหรับแต่ละบุคคล (กฤษฎา, 2553) มีความสำคัญกับชีวิตคนทุกคนเพราะเป็นเครื่องมือควบคุมการใช้จ่าย ทำให้เกิดการออมเงิน เป็นเครื่องมือป้องกันปัญหาหนี้สินและสร้างความมั่งคั่ง รวมทั้งทำให้สามารถประเมินสถานะทางการเงินของตนได้ถูกต้องเหมาะสมตามความเป็นจริง (สนทยา และ ดวงใจ, 2552) มีเงินเหลือไว้ใช้ในยามฉุกเฉิน มีรายได้เพียงพอกับรายจ่ายจำเป็น และมีเงินออมไว้เก็บเกี่ยวดอกผล ส่งผลให้มีความมั่นคงและมีอนาคตที่สดใส (จิณห์นิภา, 2557) เงินสำรองเผื่อฉุกเฉิน คือ เงินออมก้อนแรกที่ทุกคนควรมี เพราะเป็นเงินที่สามารถนำมาใช้ได้หากเกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นและต้องใช้เงินโดยที่ไม่ได้วางแผนไว้ล่วงหน้า เช่น ตกงาน เจ็บป่วย โดยปกติแล้วเงินออมเผื่อฉุกเฉินควรจะมีเริ่มต้นที่ 3-6 เท่าของรายจ่ายจำเป็นและภาระผ่อนหนี้ต่อเดือน ในภาวะไม่ปกติ เช่น เศรษฐกิจถดถอยหรือโรคระบาดที่ยังไม่แน่นอนว่าจะสิ้นสุดเมื่อไหร่ ก็ควรเก็บให้ได้มากกว่า 6 เท่า (ธนาคารแห่งประเทศไทย, 2563)

ภาวะวิกฤติ คือ สภาพของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่เป็นปกติทั่วไป ช่วงเวลาที่อยู่ในขั้นล่อแหลมอันตราย(สำนักงานราชบัณฑิตยสภา, 2544) ช่วงเวลาที่มีปัญหาหนักหรือช่วงเวลาอันตราย หรือเป็นช่วงเวลาที่ต้องมีการตัดสินใจ (ประพันธ์ และ สำเรียง, 2554) อันอาจส่งผลกระทบต่อการทำงานและเป้าหมายของบุคคลหรือองค์กร ในที่นี้จะหมายถึงการส่งผลต่อการเงินของบุคคลและครอบครัว ดังนั้นควรจะต้องมีการเตรียมความพร้อมในการรับมือและจัดการกับวิกฤติให้ผ่านพ้นไปได้โดยไม่เกิดความ

วุ่นวายหรือเกิดผลเสียหายต่อตนเองและครอบครัว การแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 เป็นวิกฤตการณ์หนึ่งของโลก ไวรัสโควิด-19 ได้แพร่ระบาดตั้งแต่ปลายปี 2562 จนถึงปัจจุบัน และยังไม่มีความแน่นอนที่จะยุติลงเร็วๆ (BBC Thai, 2563) วิกฤตครั้งนี้ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจทั่วโลก รวมทั้งประเทศไทย ในปี 2563 คาดว่าการส่งออกสินค้าของไทยมีแนวโน้มหดตัวลงมากที่สุด -12.9% จำนวนนักท่องเที่ยวหดตัวลง -67% การบริโภคภาคเอกชนจะลดลงส่งผลกระทบต่อธุรกิจทุกระดับในห่วงโซ่อุปทาน เช่น กลุ่มอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์และยานยนต์ ธุรกิจโรงแรม รวมไปถึงคนขายพวงมาลัย มัคคุเทศก์ ร้านอาหาร บริษัทนำเที่ยว (BBC Thai, 2563) ธนาคารแห่งประเทศไทยได้ปรับลดคาดการณ์ GDP ในปี 2563 จะหดตัวที่ -5.6% (SCBEIC, 2563)

นายกสิณ สารสิน ประธานสภาหอการค้าไทย นำเสนอข้อมูลจากการเก็บข้อมูลผลสำรวจสมาชิกหอการค้าไทยทั่วประเทศพบว่าขณะนี้คนไทยตกงานแล้ว 7,130,200 คน คิดเป็นร้อยละ 18.5 ของแรงงานทั้งหมด (ประมาณ 38 ล้านคน) ร้อยละ 95 เป็นแรงงานที่มีรายได้ต่ำกว่า 20,000 บาท โดยกลุ่มธุรกิจที่มีแนวโน้มจะเลิกจ้างพนักงานสูงสุด 3 ลำดับแรก คือ ธุรกิจศูนย์การค้าและค้าปลีก ธุรกิจก่อสร้าง และ ธุรกิจโรงแรม ตัวเลขคนว่างงานมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นถึง 10 ล้านคน ถ้าไวรัสโควิด-19 ยังคงระบาดต่อเนื่องไปอีก 2-3 เดือน (ปณชัย, 2563) นอกจากนั้นยังมีแรงงานอีกจำนวนมากที่แม้จะไม่ตกงาน แต่จำนวนชั่วโมงทำงานและรายได้จะลดลงอย่างมาก หรือกระทั่งไม่มีรายได้เลยในบางช่วง การสูญเสียรายได้-ตกงานของแรงงานจะนำไปสู่ความเดือดร้อนของครัวเรือนจำนวนมากจากกันชนทางการเงินที่มีไม่มาก โดยเฉพาะครัวเรือนไทยที่พึ่งพารายได้จากการทำงานเป็นลูกจ้างอย่างเดียวมีจำนวน 7.9 ล้านครัวเรือน หรือคิดเป็นประมาณ 36.2% ของจำนวนครัวเรือนทั้งหมด ที่จะต้องปรับตัวโดยการลดการบริโภคอย่างมาก ตลอดจนขายหรือจำนองสินทรัพย์ที่มี ไปจนถึงการก่อหนี้เพื่อนำมาใช้จ่าย อันจะเป็นการสร้างความเปราะบางเพิ่มเติมในระยะต่อไป (วันเพ็ญ, 2563) ซึ่งรายได้เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลกระทบต่อ ออม (กุศลและธารทิพย์, 2557; อธิพันธ์และสุวิมล, 2562; Addai, Gyimah & Owusu, 2017) นายเศรษฐพุฒิ สุทธิวาทนฤพุฒิ กล่าวเมื่อวันที่ 22 ตุลาคม 2563 ว่า “สถานการณ์โควิด-19 ทำให้สุขภาพทางการเงินของคนไทยอ่อนแอลงมากขึ้น จากการโดนลดชั่วโมงทำงาน และการถูกเลิกจ้าง ส่งผลทำให้หนี้ครัวเรือนเพิ่มขึ้นมาอยู่ที่ 83.8% ต่อจีดีพีในไตรมาส 2/63 เพิ่มขึ้นจากระดับ 80.2% ในไตรมาส 1/63 และยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น” แม้ภาครัฐมีมาตรการเพื่อเยียวยา เช่น ลูกจ้างชั่วคราว อาชีพอิสระ นอกกรอบประกันสังคม ที่ได้รับผลกระทบจากเชื้อไวรัสโควิด-19 จะได้รับเงินสนับสนุนรายละ 5,000 บาทต่อเดือน (Prachachart, 2563) แต่ยังคงไม่เพียงพอในการใช้จ่ายและชำระหนี้ที่ก่อไว้ การเป็นหนี้เป็นปัจจัยลบต่อการออม (ดิเรกและสุวิมล, 2556; อธิพันธ์และสุวิมล, 2562) จะเห็นได้ว่าวิกฤตครั้งนี้ส่งผลกระทบต่อวงกว้างตั้งแต่ระบบธุรกิจไปจนถึงระดับบุคคล โดยเฉพาะเรื่องการจัดการการเงินของบุคคล หากไม่ได้มีการเตรียมเงินสำรองไว้อย่างดี เมื่อได้รับผลกระทบจากวิกฤต จะส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิต อาจทำให้ไม่มีเงินใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน ไม่มีความสามารถในการชำระหนี้ และอาจส่งผลกระทบต่อจิตใจในที่สุด

บทความนี้จึงได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการการเงินส่วนบุคคลในช่วงวิกฤต เพื่อเสนอแนะแนวทางการจัดการการเงินส่วนบุคคลในภาวะวิกฤต โดยเฉพาะสถานการณ์ปัจจุบันคือ ภาวะวิกฤตไวรัสโควิด-19ระบาด เพื่อให้ผู้อ่านจะได้รับความรู้ความเข้าใจและวิธีการจัดการการเงินส่วนบุคคลในยามวิกฤต มีเงินเพียงพอใช้จ่ายในยามวิกฤต และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินให้กับตนเองและครอบครัวได้ใช้ชีวิตอย่างมีความสุขแม้ในยามวิกฤต

## 2. วัตถุประสงค์

เพื่อนำเสนอเทคนิคการจัดการการเงินส่วนบุคคลในยามวิกฤต

### 3. เนื้อหา

การจัดการทางการเงินหรือการวางแผนการเงินส่วนบุคคล หมายถึง การบริหารจัดการรายรับและรายจ่ายให้ เป็นไปอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ด้วยความรู้และทักษะการเงินทางการเงินที่สำคัญ 4 ด้าน ได้แก่ การรู้จักหาเงิน การรู้จักออมเงิน การรู้จักใช้เงิน และการรู้จักหาให้เงินออกเงย หากขาดทักษะข้อใดข้อหนึ่งจะทำให้สมดุลทางการเงินสูญเสียไปและในที่สุดก็จะกลายเป็นปัญหาทางการเงิน(รัชนีกร, 2553) รวมถึงการจัดระเบียบการเงินของบุคคลอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการรู้จักหาเงินเข้ามาและใช้จ่ายออกไปอย่างถูกต้อง เพื่อก่อให้เกิดผลประโยชน์ตามเป้าหมายที่วางไว้ (สุขใจ, 2545) เพื่อให้บุคคลบรรลุเป้าหมายทางการเงินที่ต้องการ (Altfest, 2007) นอกจากความรู้และทักษะทางการเงินแล้ว การวางแผนการเงินส่วนบุคคล ยังมีความหมายรวมถึง “กระบวนการประเมินสรรสร้างและนำแผนทางการเงินของแต่ละบุคคลไปปฏิบัติเพื่อให้เกิด ความสำเร็จตามเป้าหมายทางการเงินที่แต่ละบุคคลต้องการ ให้บรรลุภายใต้เงื่อนไขเฉพาะของแต่ละบุคคล” (Rosenbloom & Hallman, 2000) โดยเป้าหมายของการจัดการทางการเงินส่วนบุคคลประกอบด้วย เพื่อป้องกันผลกระทบจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝัน (Security) เพื่อความมั่นคงของชีวิต (Stability) คือ การใช้จ่ายไม่เกินรายได้ที่ได้รับ ไม่ใช้จ่ายเกินความจำเป็นและไม่สร้างหนี้ที่ไม่ก่อเกิดรายได้ เพื่อสร้างความมั่นคง (Growth) เมื่อสามารถบริหารการเงินให้มั่นคง เพื่อมีไว้ใช้ยามจำเป็นได้แล้ว และการป้องกันและบริหารความมั่นคง (Protection and Management) (มนต์ทนา, ชฎามาศ, และ นัตพลพิชัย, 2557)

ขอบเขตของการวางแผนการเงินส่วนบุคคลจึงควรครอบคลุมหลายประเด็นเพื่อให้การวางแผนการเงินส่วนบุคคลถูกต้องสมเหตุสมผลและมีความเป็นไปได้ Stillman (1984) ปรมาจารย์ด้านการบริหารการเงินส่วนบุคคลได้ระบุไว้ว่าการบริหารการเงินบุคคลครอบคลุม 6 ลักษณะสำคัญ ได้แก่ การสร้างฐานะความมั่นคงทางการเงิน(Financial Health) การรู้จักใช้จ่ายอย่างฉลาด(Spending Money Wisely) การใช้จ่ายเงินเพื่อที่อยู่อาศัย(Home and Other Real Estate) การใช้จ่ายเงินเพื่อการทำประกันภัย (Insurance Program) และ การใช้จ่ายเงินเพื่อการลงทุนประเภทต่างๆ(Diversified Investment Portfolio) และการใช้เงินวางแผนยามเกษียณ รัชนีกร(2555) และ สุดารัตน์(2555) ได้กล่าวถึงขอบเขตของการวางแผนทางการเงินส่วนบุคคลตามแนวทางของนักวางแผนทางการเงินไว้ 6 ประเด็นสำคัญเช่นกัน ดังนี้ การวางแผนการบริโภคอุปโภคที่มีประสิทธิภาพ (Consumption Planning) การบริหารความเสี่ยงและการวางแผนประกันภัย (Insurance Planning) การวางแผนภาษี (Tax Planning) การวางแผนการลงทุน (Investment Planning) การวางแผนเพื่อวัยเกษียณ (Retirement Planning) และ การวางแผนมรดก (Estate Planning) SAJEMs NS(2007) ได้พัฒนากรอบความรู้ในการบริหารการเงินส่วนบุคคลประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ดังนี้ แนวคิดพื้นฐานการบริหารการเงินส่วนบุคคล การจัดการการเงินส่วนบุคคล การบริหารความเสี่ยง การวางแผนในอนาคต การลงทุนในทรัพยากรทางการเงิน การวางแผนในเรื่องอื่น ๆ (Struwing & Plaatjes, 2007) โดยสรุปการวางแผนการเงินส่วนบุคคลหรือการจัดการการเงินส่วนบุคคลครอบคลุมประเด็นสำคัญดังนี้ การวางแผนหารายได้ วางแผนการใช้จ่าย วางแผนปกป้องความเสี่ยง และการวางแผนการลงทุน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

แนวคิดการจัดการการเงินส่วนบุคคลมีองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญ 2 เรื่อง คือ การหารายได้และการใช้จ่ายหรือการบริโภค มีนักเศรษฐศาสตร์ได้กล่าวถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคกับรายได้ในทางเศรษฐศาสตร์ไว้หลายทฤษฎี เช่น 1. ทฤษฎีการบริโภคที่สัมพันธ์กับรายได้สัมบูรณ์ (Absolute Income Theory of Consumption )หรือรายได้สุทธิหลังหักภาษี ตามแนวคิดของ John Maynard Keynes อธิบายไว้ว่า คนจะบริโภคเพิ่มขึ้นเมื่อมีรายได้เพิ่มขึ้น แต่ไม่ได้เป็นสัดส่วนกัน กล่าวคือ

การบริโภคจะไม่เพิ่มขึ้นเท่ารายได้ที่เพิ่มขึ้น ส่วนต่างคือ การออม ซึ่งเป็นการบริโภคในระยะสั้นเท่านั้น แต่ในระยะยาวครัวเรือนจะใช้จ่ายในการบริโภคเพิ่มสูงกว่าเดิมและเป็นสัดส่วนเดียวกับรายได้ที่เพิ่มขึ้น (Siman Kutznets) 2.ทฤษฎีรายได้เปรียบเทียบ(Relative Income Theory of Consumption ) James S. Duesenberry ที่เชื่อว่า มนุษย์มีพฤติกรรมเปลี่ยนแบบในการบริโภคของสังคม(Demonstration Effect) ดังนั้นการบริโภคของคนในสังคมเดียวกันหรือในเวลาเดียวกันจะมีระดับการบริโภคที่ใกล้เคียงกับคนอื่น ๆ ในสังคม คนที่มีรายได้ต่ำกว่ารายได้เฉลี่ยต่ำกว่าของกลุ่มสังคมจะมีสัดส่วนการบริโภคต่อรายได้สูง และคนที่มีรายได้ปัจจุบันต่ำกว่ารายได้ในอดีต สัดส่วนการบริโภคต่อรายได้ปัจจุบันจะมีค่าสูงเช่นเดียวกัน เนื่องจากความต้องการรักษาระดับการบริโภคให้คงเดิมและความเท่าเทียมกับคนในสังคมเดียวกัน อย่างไรก็ตาม Duesenberry ได้ชี้ให้เห็นว่า บุคคลมักจะรักษารูปแบบการบริโภคของตนเองในระดับรายได้สูงสุดตามที่เขาได้รับมาก่อน ไม่เต็มใจลดระดับการบริโภคแม้รายได้จะลดลง เพราะเคยชินกับมาตรฐานการครองชีพเดิม แต่เมื่อรายได้เพิ่มขึ้นการบริโภคจะเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ 3.ทฤษฎีรายได้ถาวร (Permanent Income Theory of Consumption) Milton Friedman ได้อธิบายว่า การบริโภคในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งขึ้นอยู่กับรายได้ที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้นและรายได้ที่คาดว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Karl Whelan (2011) ที่พบว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการบริโภคประกอบด้วยคาดการณ์รายได้ในอนาคต และรายได้ที่แท้จริงในปัจจุบัน และ John J. Heim (2009) พบว่ารายได้ที่ใช้จ่ายได้จริงของภาคครัวเรือนเป็นตัวแปรที่มีนัยสำคัญในแบบจำลองอุปสงค์ในการบริโภค

จากการรวบรวมข้อมูลและบทความที่ให้ความเห็นเกี่ยวกับการจัดการการเงินส่วนบุคคลในช่วงวิกฤตโควิด-19 มีรายละเอียดดังนี้

จักรพงษ์ เมษพันธุ์(2563) ได้แนะนำแนวทางการจัดการการเงินสู่ภัยโควิด-19 ดังนี้ การจัดทำงบประมาณใช้จ่ายล่วงหน้า 6 เดือน หารายได้จากช่องทางอาชีพเดิมและสร้างช่องทางหารายได้เพิ่ม และลดรายจ่ายส่วนตัว ลดภาระการผ่อนชำระที่เป็นค่าใช้จ่ายคงที่ รวมทั้งลดความเสี่ยงค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ โดยการรักษาสุขภาพ, และที่สำคัญที่สุด คือ การรักษาวินัยการเงิน ควบคุมการใช้จ่ายให้เป็นไปตามแผน

ดวงพร เจริญสุธรรมพร(2563) ได้แนะนำการบริหารเงินให้รอดพ้นช่วงวิกฤตโควิด-19 ไว้ดังนี้

(1) ตรวจสอบสภาพคล่องทางการเงิน หมายถึง เงินสด เงินในบัญชีออมทรัพย์หรือกระแสรายวัน ทองคำแท่ง ทองรูปพรรณ และสินทรัพย์ประเภทต่างๆ ที่สามารถเปลี่ยนเป็นเงินสดได้ง่าย เพื่อรู้ว่าเงินที่มีอยู่ในตอนนี้มีมากน้อยแค่ไหน โดยจะต้องมีเพียงพอสำหรับค่าใช้จ่ายประจำอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 6 เดือน ถึง 1 ปี (2) ตรวจสอบรายการค่าใช้จ่ายของตัวเอง ประกอบด้วย ค่าใช้จ่ายประจำ และค่าใช้จ่ายผันแปร (3) ตรวจสอบสิทธิความคุ้มครองด้านสุขภาพจากกรมธรรม์โดยละเอียด ทบทวนว่าครอบคลุมและเพียงพอต่อความต้องการหรือไม่ อย่างไร (4) หารายได้เพิ่ม อาจเน้นไปที่ช่องทางออนไลน์ โดยพิจารณากระแสหลักในช่วงนี้ (5) ลองฝึกทำอะไรใหม่ๆ เช่น ลงเรียนคอร์สออนไลน์ ด้านการเงิน ด้านการพัฒนาตัวเอง หรือการเรียนเพิ่มเติมด้านภาษา เพื่อช่วยต่อยอดอาชีพของตัวเอง แลยังเป็นโอกาสให้ตัวเองได้เรียนรู้สิ่งใหม่ (6) หากไม่พร้อมอย่าเพิ่งลงทุน ตรวจสอบสภาพคล่องทางการเงิน ความสามารถในการรับความเสี่ยง และหาความรู้การลงทุนก่อนตัดสินใจลงทุน

ดร.ปิติ ศรีแสงนาม คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้ให้คำแนะนำแผนการในการเตรียมความพร้อมในการรับมือกับการแพร่ระบาดของ COVID-19 ระยะที่ 3 (ปิติ, 2563) ไว้ดังนี้ (1) การจัดทำบัญชีครัวเรือนเพื่อรับรู้สถานะทางการเงินของเรา สำนวณกระแสเงินสดไหลเข้าหรือรายรับจากแหล่งใดบ้าง กระแสเงินสดออก(ซึ่งอาจจะมาจาก รายจ่าย และ/หรือ เงินที่เราเอาไปลงทุน) อยู่ที่ไหนบ้าง กระแสเงินสดสุทธิมีเท่าไรในแต่ละสัปดาห์/เดือน มีหนี้กี่ก้อนและภาระการผ่อนชำระหนี้เป็นอย่างไรบ้าง (2) ลดรายจ่ายประจำ ทั้งรายจ่ายคงที่และไม่คงที่ แต่ยังคงจ่ายเพื่อการลงทุนเหมือนเดิม

เพื่อโอกาสในการทำกำไรในอนาคต และ (3) ดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองและคนในครอบครัวให้แข็งแรงที่สุด ด้วยการออกกำลังกาย รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ

ธีรพัฒน์ มีอำพล นักวางแผนการเงินของ บริษัท Wealth Creation International Co., Ltd. ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการบริหารจัดการเงิน เพื่อเตรียมพร้อมรับมือกับวิกฤตในครั้งนี้ 5 ข้อ (Bangkokbiznews, 2563) ดังนี้

1. สำรองแหล่งเงินสำรองฉุกเฉิน โดยทั่วไปควรมีเงินสำรองที่เพียงพอสำหรับการใช้ชีวิตในระยะเวลา 3-6 เดือน โดยสำรวจว่ามีสินทรัพย์อะไรบ้างและอยู่ที่ใด เช่น เงินฝากธนาคาร สลากออมสิน ประกันชีวิต เงินลงทุนในหลักทรัพย์ต่าง ๆ เช่น กองทุนรวม หุ้นสามัญ ตราสารหนี้ ฯลฯ เพื่อประเมินว่าสินทรัพย์ใดที่พอจะแปลงเป็นสภาพคล่องหรือเปลี่ยนเป็นเงินสดได้เร็วในเวลาที่ต้องการ โดยใช้มูลค่าสินทรัพย์ในปัจจุบัน ในกรณีที่มีเงินสำรองไม่เพียงพอ ลองหาทางจัดการกระแสเงินสดเพิ่มที่พอทำได้ เช่น รับประทานอาหารลดค่าใช้จ่าย หรือขายสินทรัพย์ที่ไม่จำเป็นและไม่มีผลต่อการดำรงชีวิตออกไปก่อน

2. จัดทำบัญชีหนี้สินทั้งหมด เช่น หนี้บ้าน หนี้รถ หนี้บัตรเครดิต มูลค่าหนี้คงเหลือจำนวนเท่าไร อัตราดอกเบี้ยเป็นเท่าใด และจำนวนเงินผ่อนชำระต่อละเดือน เพื่อวางแผนและจัดการหนี้สิน โดยจำลองสถานการณ์ว่าหากรายได้ลดลงหรือขาดรายได้ จะสามารถผ่อนชำระได้หรือไม่ หากชำระไม่ได้ควรติดต่อและเจรจากับสถาบันการเงินเพื่อหาทางออกร่วมกัน เช่น การลดดอกเบี้ย ผ่อนปรนเงื่อนไขการชำระเงินกู้ พักชำระหนี้ชั่วคราว พักชำระเงินต้น จ่ายเฉพาะดอกเบี้ย เป็นต้น

3. จัดทำงบประมาณรายรับ-รายจ่าย 6-12 เดือนข้างหน้า เพื่อเป็นเครื่องมือในการควบคุมงบประมาณการใช้จ่ายและใช้จ่ายอย่างระมัดระวัง รวมทั้งไม่ก่อหนี้เพิ่ม ประเมินว่าหากสถานการณ์ยังเป็นแบบนี้หรือกรณีถูกเลิกจ้างหรือรายได้ลดลง จะต้องลดค่าใช้จ่ายอะไรได้บ้าง

4. ตรวจสอบสิทธิประโยชน์และความช่วยเหลือต่างๆ ที่ภาครัฐมีมาตรการช่วยเหลือ เช่น การชดเชยรายได้ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการหยุดประกอบกิจการตามคำสั่งรัฐบาล การลดภาระทางด้านภาษี เงินค่าชดเชยตามกฎหมายคุ้มครองแรงงานจากนายจ้างกรณีถูกเลิกจ้าง สิทธิจากกองทุนประกันสังคม เป็นต้น

5. พัฒนาตนเองด้วยการหาความรู้เพิ่มเติม เพิ่มพูนทักษะและความสามารถ เพื่อเตรียมพร้อมรองรับโอกาสในภายหน้า รวมทั้งมองหาช่องทางในการสร้างรายได้เสริมในอนาคต

วิวรรณ(2563) ได้ให้คำแนะนำหลักการจัดการการเงินยามสถานการณ์ฉุกเฉินในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับบุคคล ดังนี้ (1) การประหยัด คือ ใช้จ่ายน้อยลง ลดค่าใช้จ่ายไม่จำเป็นลงหรือทดแทนด้วยสิ่งที่มีราคาต่ำกว่า เช่น เคยใช้ของนำเข้าเปลี่ยนมาใช้ของที่ผลิตในประเทศแทน เป็นต้น (2) หารายได้เพิ่ม โดยพยายามมองหาโอกาสจากวิกฤต เช่น การบริการส่งของถึงที่เพราะคนไม่ออกจากบ้าน เป็นต้น และพิจารณาแหล่งรายได้อื่นจากสิทธิที่มี เช่น เงินชดเชยจากประกันสังคม กรณีตกงานหรือสมัครใจลาออก (เช่น เข้าโครงการเกษียณแบบสมัครใจ) หรือถูกเลิกจ้าง สามารถไปขึ้นทะเบียนผู้ว่างงานที่สำนักงานจัดหางานของรัฐภายใน 30 วัน นับแต่วันที่ว่างงานเพื่อแสดงสิทธิ์ โดยแบ่งเงินชดเชยเป็น 2 กรณีคือ กรณีถูกเลิกจ้าง จะได้รับเงินทดแทนระหว่างการว่างงานปีละไม่เกิน 180 วัน ในอัตรา 50% ของค่าจ้างเฉลี่ย กรณีลาออกหรือสิ้นสุดสัญญาจ้างจะได้รับเงินทดแทนระหว่างการว่างงานปีละไม่เกิน 90 วัน ในอัตรา 30% ของค่าจ้างเฉลี่ย (3) เพิ่มสภาพคล่องด้วยการขายทรัพย์สิน เช่น ขายเครื่องประดับบางชิ้นที่ไม่มีความจำเป็นสำหรับชีวิต เพื่อนำเงินมาใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน หรือการนำเงินสำรองเพื่อฉุกเฉินออกมาใช้หมุนเวียนชั่วคราว รวมทั้งการขอผ่อนผันการชำระหนี้หรือขอกู้เงินระยะสั้น ซึ่งจะใช้ในกรณีที่ทำทุกอย่างแล้วเงินยังไม่เพียงพอ

Amy Fontirelle (2020) นำเสนอแนวทางในการเตรียมตัวด้านการเงินส่วนบุคคล ไว้ดังนี้ จัดเตรียมเงินออมเพื่อเสริมสภาพคล่อง โดยในภาวะปกติอาจสำรองไว้เพียง 3 เท่าของค่าใช้จ่ายรายเดือน แต่ในภาวะวิกฤติควรเพิ่มเป็น 6 เดือนถึง 2 ปีของค่าใช้จ่ายรายเดือน เพื่อรองรับการว่างงาน ควรจัดทำงบประมาณรายรับรายจ่ายเพื่อจะได้ทราบว่าค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง และนำข้อมูลดังกล่าวมาวางแผนปรับลดค่าใช้จ่ายให้เหลือน้อยที่สุด โดยเฉพาะค่าธรรมเนียมต่างๆ ลดดอกเบี้ยจ่ายโดยการชำระหนี้ต้นเงินให้มากที่สุดเช่น บัตรเครดิต เป็นต้น มองหาสิทธิประโยชน์ต่างๆที่จะได้รับเพื่อทำให้ลดค่าใช้จ่ายหรือเพิ่มรายได้ เช่น การแลกไมล์สายการบินเพื่อแลกตั๋วเครื่องบิน การใช้สิทธิส่วนลดจากแต้มบัตรเครดิต การย้ายหนี้บัตรเครดิตจากแหล่งดอกเบี้ยสูงไปดอกเบี้ยต่ำ เป็นต้น การลดค่าใช้จ่ายหรือปกป้องเงินออมโดยการทำการประกันที่มีค่าเบี้ยประกันต่ำที่สุดเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่น่าสนใจ นอกจากนี้ในภาวะวิกฤติการรักษางานที่ทำไว้เป็นสิ่งที่จะต้องระลึกรั้งเสมอเพราะเป็นแหล่งรายได้หลัก พยายามหารายได้เสริมจากช่องทางอื่นๆเพื่อการตกงานในอนาคตหรือการถูกลดเงินเดือน

AomMoney(2563) เสนอแนะ "5 บทเรียนเรื่องเงินจาก COVID-19" สำหรับมนุษย์เงินเดือน ดังนี้ วางแผนและควบคุมการใช้จ่ายด้วยบัญชีรายรับ-รายจ่าย, สร้างโอกาสในการมีรายได้เพิ่มด้วยอาชีพเสริมและเพื่อรองรับความเปลี่ยนแปลงในอนาคต เช่น การขายของออนไลน์ การทำอาหาร, ออมเงินไว้เพื่อเสริมสภาพคล่องทางการเงินในช่วงวิกฤต หากเงินออมไม่เพียงพอในการใช้จ่ายประจำวันหรือการจ่ายหนี้ การนำทองไปฝากหรือจำนำไว้ ก็เป็นแหล่งเงินในการเสริมสภาพคล่องทางการเงินได้อีกวิธี นอกจากนี้ควรพิจารณาถึงหลักประกันเพื่อคุ้มครองสุขภาพหรือการประกันชีวิตในระยะยาวก็เป็นสิ่งสำคัญ

Pran Suwannatat นำเสนอวางแผนก่อนใช้ ไม่อดตายแน่นอน เปิดวิธีบริหารเรื่องเงินยังงายภายใต้วิกฤตโควิด-19 (Pran, 2563) ไว้ดังนี้ ลดค่าใช้จ่ายโดยการหลีกเลี่ยงค่าธรรมเนียมที่ไม่จำเป็น เก็บออมเงินสำรองไว้ใช้ในยามฉุกเฉินอย่างน้อย 3-6 เท่าของค่าใช้จ่ายรายเดือน อย่าเพิ่งคิดจะทำอย่างอื่นเพิ่ม งบประมาณทางการเงินกรณีสถานการณ์เลวร้ายเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลง ศึกษาและทำความเข้าใจเงื่อนไขประกันต่างๆให้รอบคอบ เช่น เงื่อนไขการรักษาพยาบาล การสำรองจ่ายค่ารักษาพยาบาล ความคุ้มครองต่างๆ เป็นต้น และศึกษาเงื่อนไขการใช้มาตรการของรัฐให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

ในภาวะวิกฤตหรือในช่วงเหตุการณ์ที่ไม่ปกติ อาจทำให้คนที่เคยมีรายได้ อาจไม่มีรายได้หรือมีรายได้ลดลง ในขณะที่ค่าใช้จ่ายยังคงเดิมหรือมากขึ้นซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ James S. Duesenberry ที่เชื่อว่าถึงแม้รายได้จะลดลงแต่ค่าใช้จ่ายไม่ได้ลดลงตามสัดส่วนของรายได้ ดังนั้นจึงต้องมีเครื่องมือในการควบคุมค่าใช้จ่าย คือ งบประมาณเงินสด (Cash Budget) เป็นคำตอบของการวางแผนและควบคุมค่าใช้จ่ายได้อย่างเหมาะสม เป็นแผนประมาณการเงินสดรับและเงินสดจ่ายที่จัดทำขึ้นล่วงหน้า โดยแสดงรายการเงินสดทั้งหมดที่คาดว่าจะเกิดขึ้น อาจทำเป็นรายสัปดาห์ รายเดือน 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี โดยอาจจัดทำจากข้อมูลเดิมที่มีคือ บัญชีรายรับรายจ่าย เพราะเป็นข้อมูลจริงที่สะท้อนพฤติกรรมการดำเนินชีวิตของคุณ หากมีเงินสดเหลือจะได้วางแผนการออมและการลงทุนเพิ่มเติม การไม่มีงบประมาณกำหนดไว้อาจทำให้ใช้จ่ายเกินตัวส่งผลให้เป็นหนี้ เช่น กรณีบัตรเครดิตที่ใช้ก่อนจ่ายทีหลัง การไม่มีแผนในการใช้จ่ายอาจใช้บัตรเครดิตซื้อสินค้าเกินรายได้ที่มี ทำให้มีปัญหานี้สินภายหลังได้ งบประมาณที่ดีควรยืดหยุ่นและเป็นจริงได้ สามารถปรับได้ให้เหมาะสมกับความต้องการและขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของแต่ละบุคคล (Davidoff, 2012) การทำงบประมาณเงินสดให้ประสบความสำเร็จนั้น จะต้องมีการประมาณการอย่างรอบคอบและสมเหตุสมผล ทั้งจำนวนเงินสดที่คาดว่าจะได้รับและเงินสดที่ต้องจ่าย ควรคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องให้รอบด้าน อาจใช้ข้อมูลในอดีตเป็นเกณฑ์ปรับด้วยสถานการณ์ในปัจจุบัน การประมาณการต้องไม่สูงหรือต่ำเกินไป สามารถที่ทำให้ปฏิบัติจริงได้ มีความยืดหยุ่นสามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมและนำไปปฏิบัติจริง(อัจฉรา, 2555) โดยงบประมาณเงินสดคำนวณได้ ดังนี้ งบประมาณเงินสดส่วนบุคคล : เงินสดที่คาดว่าจะได้รับ - เงินสดที่จะต้องจ่าย = เงินสุทธิ

งบประมาณเงินสดส่วนบุคคลประกอบด้วยรายการหลัก 3 รายการ ได้แก่ เงินสดที่คาดว่าจะได้รับ ประกอบด้วย เงินเดือน ค่าจ้าง โบนัส ค่าเช่า การขายสินค้า ดอกเบี้ย เงินปันผล ส่วนต่างราคาของหลักทรัพย์ เงินสนับสนุนจากบุคคลหรือหน่วยงานอื่น เป็นต้น เงินสดที่ต้องจ่ายหรือค่าใช้จ่าย ประกอบด้วย ค่าใช้จ่ายเพื่อการลงทุน ค่าใช้จ่ายผันแปร และ ค่าใช้จ่ายคงที่ และรายการสุดท้ายคือ เงินสดสุทธิ คำนวณจากเงินสดที่คาดว่าจะได้รับลบด้วยเงินสดที่ต้องจ่าย โดยสามารถนำเสนอเป็นตารางเพื่อให้เข้าใจง่าย ดังแสดงในภาพที่ 1

ตารางที่ 1 งบประมาณเงินสดส่วนบุคคล

งบประมาณเงินสดส่วนบุคคล เดือน.....- เดือน..... ปี.....						
	เดือน..	เดือน..	เดือน..	เดือน..	เดือน..	เดือน..
<b>รายได้</b>						
1.1 เงินเดือน						
1.2 รายได้อื่นๆ เช่น ขายของออนไลน์ เป็นต้น						
<b>ค่าใช้จ่าย</b>						
2.1 ค่าใช้จ่ายเพื่อการออมและการลงทุน						
- ประกันสังคม						
- กองทุนสำรองเลี้ยงชีพ						
2.2 ค่าใช้จ่ายผันแปร						
- ค่าอาหาร						
- ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าโทรศัพท์						
- ค่าของใช้ในบ้าน						
- ค่าน้ำมันรถ						
- ค่าเสื้อผ้า เครื่องสำอาง						
2.3 ค่าใช้จ่ายคงที่						
- ค่าผ่อนชำระสินค้า						
- ค่าผ่อนบ้าน/คอนโด						
- ค่าผ่อนรถยนต์						
รวมค่าใช้จ่าย (2.1+2.2+2.3)						
<b>เงินสดสุทธิ (1-2)</b>						

ที่มา: ปรับปรุงจากสถาบันพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย(2552)

#### 4. สรุปและอภิปรายผล

บทความนี้ผู้เขียนได้รวบรวมข้อมูลจากบทความในสิ่งพิมพ์ สื่อออนไลน์ บทความทางวิชาการ ที่เกี่ยวกับการจัดการการเงินส่วนบุคคลในภาวะวิกฤตไวรัสโควิด-19 ทั้งในและต่างประเทศ ทำการสรุปผล และนำเสนอผลให้สอดคล้องกับประเด็นสำคัญของการจัดการการเงินส่วนบุคคล 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ (1) การหารายได้ ประกอบด้วยหารายได้เพิ่มและการใช้สิทธิประโยชน์ต่างๆ เพื่อทดแทนการใช้จ่ายซึ่งถือเป็นแหล่งรายได้อีกหนึ่งแหล่งหนึ่งของบุคคล (2) การวางแผนใช้จ่าย ประกอบด้วย การจัดทำงบประมาณเงินสดส่วนบุคคลซึ่งเป็นเครื่องมือหลักในการควบคุมค่าใช้จ่าย และแนวทางการลดค่าใช้จ่าย (3) การป้องกันความเสี่ยง ประกอบด้วย เงินออมสำรองเผื่อฉุกเฉินที่ทุกคนควรมี โดยปกติอาจจะมีเพียง 3 เท่า ของค่าใช้จ่ายรายเดือน แต่ในช่วงวิกฤติอาจจำเป็นต้องมี 6 เท่าถึง 2 ปีของค่าใช้จ่ายรายเดือน การคำนึงถึงสภาพคล่องทางการเงินเพื่อรองรับค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นประจำวันและการชำระหนี้



ซึ่งเป็นภาระผูกพันที่ต้องชำระอย่างสม่ำเสมอ และการคำนึงถึงการประกันชีวิตหรือสุขภาพเพื่อไม่ให้มีค่าใช้จ่ายเรื่องของสุขภาพเกิดขึ้น รวมถึงการดูแลสุขภาพเพื่อป้องกันการเจ็บป่วย (4) การวางแผนการลงทุน โดยการหาความรู้เรื่องการลงทุนและเน้นไปที่การลงทุนในระยะยาว ดังแสดงในตารางที่ 2 เพื่อให้ผู้อ่านได้รับความรู้ความเข้าใจและมีเทคนิคการจัดการการเงินส่วนบุคคลในยามวิกฤติ สามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตในสภาวะปัจจุบันและอนาคตได้อย่างมีความสุข และเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินให้กับบุคคลเพื่อรองรับการเผชิญกับภาวะวิกฤติในอนาคตอีกด้วย

**ตารางที่ 2** สรุปเทคนิคการจัดการการเงินส่วนบุคคลในภาวะวิกฤติตามขอบเขตของการจัดการการเงินส่วนบุคคล

การจัดการการเงินส่วนบุคคล	การหารายได้		การใช้จ่าย		การป้องกันความเสี่ยง		การลงทุน
	เพิ่มรายได้	สิทธิอื่นๆ	งบประมาณส่วนบุคคล	ลดค่าใช้จ่าย	ประกัน	สภาพคล่อง/เงินสำรองเผื่อฉุกเฉิน	ลงทุน
จักรพงษ์(2563)	/	/	/	/	/		
ดวงพร(2563)	/		/	/	/	/	/
ปิติ(2563)			/	/	/		/
ธีรพัฒน์(2563)		/	/			/	
วิวรรณ(2563)	/	/	/	/		/	
Amy(2020)	/	/	/	/	/	/	
AomMoney(2563)	/		/	/		/	
Pran(2563)		/	/	/	/	/	
ความถี่	5	5	8	7	5	6	2
	10		15		11		2

ที่มา: จากการสรุป

ตารางที่ 2 นำเสนอผลการเทคนิคการจัดการการเงินส่วนบุคคลในภาวะวิกฤติตามประเด็นสำคัญของการจัดการการเงินส่วนบุคคล 4 ประเด็น สามารถสรุปผลโดยเรียงลำดับความสำคัญจากความถี่ที่ผู้เขียนบทความดังกล่าวได้กล่าวถึงไว้ดังนี้

1. การวางแผนการใช้จ่ายมากที่สุด เนื่องจากการลดค่าใช้จ่ายเป็นแนวทางที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติเป็นไปได้ค่อนข้างยากเนื่องจากบุคคลมักจะใช้จ่ายตามความเคยชินที่ตนเองเคยมี และมีพฤติกรรมการบริโภคที่เลียนแบบการบริโภคของสังคมตามแนวคิดของ James. S. Duesenberry ดังนั้นจึงต้องมีเครื่องมือช่วยให้บุคคลได้เห็นภาพกระแสเงินสดที่จะได้รับและเงินสดที่สามารถจ่ายได้ในแต่ละรายการ ซึ่งจะเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการควบคุมค่าใช้จ่าย (ดวงพร, 2563; ปิติ, 2563; อัฉรธา, 2555; Aom Money, 2563; Bangkokbiznews, 2563; The Standard, 2563) แนวทางในการลดค่าใช้จ่ายอาจใช้กลยุทธ์ตัดหรือลด กล่าวคือ ตัดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็นออกไปและลดค่าใช้จ่ายที่จำเป็นลง(ปิติ, 2563) รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ค่าใช้จ่ายลดลง เช่น อาจใช้ของนำเข้าจากต่างประเทศเปลี่ยนเป็นใช้ของที่ผลิตในประเทศแทน (วิวรรณ, 2563) ระวังระวังการใช้จ่าย โดยเฉพาะค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับสุขภาพที่อาจจะเกิดขึ้น ดังนั้นการตรวจสอบสิทธิความคุ้มครองด้านสุขภาพจากหน่วยงาน ประกันสุขภาพ ประกันสังคม หรือหน่วยงานที่เกี่ยวกับการรองรับค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่อาจจะเกิดขึ้น เพื่อรองรับค่าใช้จ่ายที่อาจเกิดขึ้นได้ (ดวงพร, 2563; Pran, 2563) ลดภาระค่าผ่อนชำระหนี้ลงด้วยการจัดทำบัญชีภาระหนี้สินทั้งหมดเพื่อทราบมูลค่านี้อัตราดอกเบี้ย และจำนวนเงินผ่อนชำระหนี้

ต่องวด (Bangkokbiznews, 2563) พยายามเคลียร์หนี้ที่มีอยู่ (MoneyGuru, 2563) ด้วยการเจรจากับเจ้าหนี้แต่ละรายเพื่อขอลดอัตราดอกเบี้ยเพื่อลดภาระการชำระดอกเบี้ย (The Standard, 2563) หรือขอผ่อนผันการชำระหนี้รายเดือนให้ลดลงจากเดิมเพื่อเสริมสภาพคล่องทางการเงิน (วิวรรณ, 2563) โดยจำนวนเงินผ่อนชำระหนี้ไม่ควรเกิน 30-40% ของรายได้ต่อเดือน (ฟูเลีย, 2563; MoneyGuru, 2563) และที่สำคัญในช่วงวิกฤติควรระมัดระวังการใช้จ่าย (Bangkokbiznews, 2563) และตรวจสอบค่าใช้จ่ายของตัวเองอย่างสม่ำเสมอ (ดวงพร, 2563)

2. การป้องกันความเสี่ยง ในที่นี้หมายถึงการคำนึงถึงการประกันชีวิตและสุขภาพเพื่อป้องกันไม่ให้รายได้ลดลงและไม่ให้มีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น การคำนึงถึงการประกันชีวิตและสุขภาพ โดยเลือกประเภทการประกันที่เหมาะสมทั้งความคุ้มครองและค่าเบี้ยประกัน (Aom Money, 2563) ตรวจสอบสิทธิความคุ้มครองด้านสุขภาพและสิทธิประโยชน์พื้นฐานที่มีจากภาครัฐและหน่วยงาน เจ็อนไซต่างๆในการรักษาพยาบาล การสำรองจ่ายค่ารักษาพยาบาล (Pran, 2563; ดวงพร, 2563; อีร์พัฒน์, 2563) การดูแลสุขภาพให้ดีและรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ พักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อลดความเสี่ยงเรื่องค่าใช้จ่ายในการรักษา (จักรพงษ์, 2563; ปิติ, 2563) รวมทั้งเรื่องสภาพคล่องทางการเงินโดยมีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉินเพียงพอในการดำรงชีพในช่วงวิกฤต ในภาวะปกติทั่วไปควรมีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉิน 3- 6 เท่าของค่าใช้จ่ายรายเดือน แต่ในภาวะวิกฤตควรมีเงินสำรองเผื่อฉุกเฉิน 6 เดือนถึง 2 ปีของค่าใช้จ่ายรายเดือน เพื่อเป็นแหล่งเงินเสริมสภาพคล่องทางการเงินในยามวิกฤตหรือยามฉุกเฉิน (ดวงพร, 2563; วิวรรณ, 2563; Bangkokbiznews, 2563; Pran, 2563) และอาจจะตกงานได้ในอนาคต

3. การวางแผนเรื่องรายได้ โดยพยายามรักษาตำแหน่งหน้าที่การงานเดิมไว้ให้ดีที่สุด โดยตั้งใจทำงานเพื่อให้มีรายได้ไม่ให้ขาดไป และเริ่มหารายได้อื่นๆ เพิ่มเติม (จักรพงษ์, 2563) โดยมองหาโอกาสในช่วงวิกฤตจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนที่มีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป (วิวรรณ, 2563) และพิจารณาความสามารถของตนเองว่าทำอะไรได้บ้าง เช่น การทำอาหาร การขายของออนไลน์ (Aom Money, 2020) และอาจฝึกทำอะไรใหม่ๆ เพื่อต่อยอดอาชีพเสริมของตนเอง (ดวงพร, 2563) นอกจากนี้ยังอาจพิจารณาขายทรัพย์สินบางอย่างที่มีและไม่ได้ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสร้างกระแสเงินสด รวมทั้งการตรวจสอบสิทธิต่างๆ ที่จะได้รับจากสถานการณ์วิกฤติ เช่น เงินชดเชยเมื่อถูกเลิกจ้างตามกฎหมายแรงงาน และไม่อยู่ในกรณียกเว้น จำนวนเงินที่ได้รับจะขึ้นอยู่กับอายุงาน โดยสิทธิที่จะได้รับค่าชดเชยไม่น้อยกว่าค่าจ้างอัตราสุดท้าย 30 วัน-400 วัน (กระทรวงแรงงาน, 2563) กรณีพนักงานประจำ มาตรา 33 หากถูกเลิกจ้าง สามารถติดต่อรับเงินชดเชยรายได้จากกองทุนประกันสังคม (สูงสุด 7,500 บาทต่อเดือน) กรณีแรงงาน ลูกจ้าง ลูกจ้างชั่วคราว ผู้ทำอาชีพอิสระ และผู้ไม่อยู่ในระบบประกันสังคมมาตรา 33 และได้รับผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 สามารถลงทะเบียนกับภาครัฐเพื่อขอรับเงินเยียวยาเป็นเวลา 3 เดือน (เม.ย.-มิ.ย.) (สำนักนโยบายการคลัง สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง, 2563) หรือเงินชดเชยอื่นๆ

4. การวางแผนการลงทุน ถึงแม้ในช่วงวิกฤตการมีการกล่าวถึงเรื่องการลงทุนในปริมาณที่น้อย แต่ก็ยังคงเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นการเพิ่มค่าเงินออมให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ในอนาคตและเป็นโอกาสในการทำกำไรในอนาคต (ปิติ, 2563) อาจวางแผนการลงทุนในระยะยาว หากสถานการณ์ทางการเงินยังไม่เอื้ออำนวยให้ลงทุนได้ การหาความรู้ทางการลงทุนเพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการตัดสินใจลงทุนในอนาคตก็เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ (ดวงพร, 2563)

จากการทบทวนวรรณกรรมโดยสามารถสรุปเทคนิคในการจัดการการเงินส่วนบุคคลในภาวะวิกฤติโดยให้ความสำคัญกับการวางแผนการใช้จ่ายโดยการจัดหางบประมาณเงินสดส่วนบุคคลและการลดค่าใช้จ่ายเป็นลำดับแรก การป้องกันความเสี่ยง การหารายได้และการลงทุน ตามลำดับ ซึ่งมีความแตกต่างจากภาวะปกติที่ควรให้ความสำคัญกับการหารายได้และการลงทุนเพื่อให้เงินออมงอกเงย ทั้งนี้เนื่องจากใน

ภาวะวิกฤตมีสิ่งที่ไม่แน่นอนเกิดขึ้นได้เสมอโดยไม่มีใครทราบมาก่อน การวางแผนการใช้จ่ายให้เหมาะสม จะทำให้มีเงินใช้จ่ายเพียงพอ และการป้องกันความเสี่ยงทางการเงินก็เป็นแนวทางการมีชีวิตรอดของคน และเพื่อป้องกันผลกระทบจากเหตุการณ์ที่ไม่คาดฝันและความมั่นคงของชีวิต (มนต์ทนา, ชฎามาศ, และ นัตพลพิชัย, 2557) และเป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางการเงินให้กับบุคคล จะเห็นได้ว่าการจัดการ การเงินส่วนบุคคลมีความสำคัญมาก หากบุคคลให้ความสำคัญกับการจัดการการเงินส่วนบุคคลที่เหมาะสม จะทำให้รอดผ่านวิกฤตไปได้ด้วยดี อย่างไรก็ตามภาวะวิกฤตอาจไม่ได้เลวร้ายไปเสมอ อาจเป็นช่วงเวลาที่ดีที่สุด ที่บุคคลได้เรียนรู้ทักษะทางการจัดการการเงินส่วนบุคคลที่เพิ่มมากขึ้น (O'Neill & Xiao, 2012)

## 5. เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงแรงงาน. (2563). สิทธิลูกจ้าง กรณีถูกเลิกจ้าง. กรุงเทพมหานคร, ไทย. 22 เมษายน 2563  
สืบค้นจาก <https://lb.mol.go.th>
- กฤษฎา เสกตระกูล.(2553) การวางแผนการเงินส่วนบุคคล: เมื่อประชาชนมั่งคั่ง ประเทศชาติก็มั่นคง.  
วารสารสถาบันวิชาการป้องกันประเทศ. 22 เมษายน 2563  
<https://www.set.or.th/set/financialplanning/knowledgedetail.do>
- กุศล สุนทรธาดา และ ธารทิพย์ จินดาคำ. (2557). การออมของครัวเรือนไทย: มองภาพสะท้อนจาก ครัวเรือน. 16 เมษายน 2563, [http://www.kmutt.ac.th/jif/public\\_html/article\\_detail.php?ArticleID=124149](http://www.kmutt.ac.th/jif/public_html/article_detail.php?ArticleID=124149)
- จักรพงษ์ เมษพันธุ์ (2563, เมษายน 13). วางแผนการเงินรับมือวิกฤตโควิด-19 โดยโค้ชหนุ่ม.  
กรุงเทพมหานคร, ไทย. <https://thestandard.co/covid-19-financial-planning/>
- จินห์นิภา เลนกุล. (2557). การบริหารจัดการการเงินส่วนบุคคล. 25 เมษายน 2563  
<http://multimedia.gpf.or.th/microsite/content/4bfbcfcd25b7fe44689476c4a8151852.pdf>
- ดวงพร เจียรสุธรรมพร. (2563, เมษายน 1). บริหารเงินให้รอดพ้นช่วงวิกฤตโควิด-19. กรุงเทพมหานคร, ไทย. <https://www.thairath.co.th/women/life/1808809>
- ดิเรก ปัทมสิริวัฒน์ และ สุวิมล เฮงพัฒนา. (2556). การออม ความมั่งคั่ง และบำนาญผู้สูงอายุของ ครัวเรือนไทย. กรุงเทพฯ: คณะพัฒนาการเศรษฐกิจ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.  
ธนาคารแห่งประเทศไทย. (2563, มีนาคม). มาตรการช่วยเหลือด้านสินเชื่อสำหรับลูกหนี้ที่ได้รับผลกระทบจาก COVID-19. *ข่าว ธปท. ฉบับที่ 17/2563*.
- ดิเรก ปัทมสิริวัฒน์ และ สุวิมล ธารทิพย์. (2557). การออม ความมั่นคง และบำนาญ ผู้สูงอายุของ ครัวเรือนไทย. 16 เมษายน 2563, <http://rc.nida.ac.th/th/research/44--2557/199-2014-10-08-02-45-43>
- ปณชัย อารีเพิ่มพร (2563) โควิด-19 จะทำคนไทยตกงานกี่คน ธุรกิจใดมีแนวโน้มเลิกจ้างพนักงานมากที่สุด. 14 เมษายน 2563. <https://thestandard.co/coronavirus-will-made-how-many-unemployed-workers/>.
- ประพันธ์ ช่วงภูศรี, และ สำเริง บุรณะสิงห์. (2554, พฤษภาคม). การบริหารภาวะวิกฤตการณ์. *การบริหารความขัดแย้งและบริหารภาวะวิกฤต เอกสารความรู้ สถาบันดำรงราชานุภาพ*, 10, หน้า 21. [http://www.stabundamrong.go.th/web/book/54/b10\\_54.pdf](http://www.stabundamrong.go.th/web/book/54/b10_54.pdf)
- ปิติ ศรีแสงนาม. (2563, มีนาคม 19-21). วางแผนการเงินส่วนบุคคล เตรียมรับมือ COVID-19 ระยะที่ 3. (คอลัมน์เศรษฐกิจเสวนา, บ.ก.) *หนังสือพิมพ์ฐานเศรษฐกิจ*(3558), หน้า 10.

- มนต์หนา คงแก้ว, ชฎามาศ แก้วสุกใส, และ นัตพลพิชัย ดุลยวาจิต. (2557). *การบริหารการเงินส่วนบุคคลเพื่อผู้สัทธิสภาพทางการเงินของข้าราชการใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. สงขลา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- รัชนิกร วงศ์จันทร์. (2555). *การบริหารการเงินส่วนบุคคล*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.
- รัชนิกร วงศ์จันทร์. (2553). *การบริหารการเงินส่วนบุคคล*. กรุงเทพฯ: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.
- รำพึง เวชยันต์วุฒิ. (2540). *ทฤษฎีและนโยบายเศรษฐศาสตร์มหภาค*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ธนบรรณการพิมพ์
- วิวรรณ ธาราหิรัญโชติ. (2563, มีนาคม 9). *จัดการการเงินยามสถานการณ์ฉุกเฉิน*. กรุงเทพฯธุรกิจ.
- วันเพ็ญ พันธ์นทร์ (2563) พิษโควิด-19 ทำ “ว่างงาน” พุง 3-5 ล้านคน สูงเป็นประวัติการณ์. 20 เมษายน 2563. สืบค้นจาก <https://www.thebangkokinsight.com/338707/>
- สถาบันพัฒนาความรู้ตลาดทุน ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย. (2552, มีนาคม). *ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการวางแผนทางการเงิน*. [https://www.set.or.th/yfs/main/download/YFS2017\\_YFSCamp\\_FinPL\\_Reading05.pdf](https://www.set.or.th/yfs/main/download/YFS2017_YFSCamp_FinPL_Reading05.pdf)
- สนทยา เขมวิรัตน์, และ ดวงใจ เขมวิรัตน์. (2552). *การวางแผนทางการเงินของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- สุขใจ น้ำผุด. (2545). *กลยุทธ์การบริหารการเงินส่วนบุคคล*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุดารัตน์ พิมพ์รัตนกานต์. (2555). *การเงินส่วนบุคคล*. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สำนักงานราชบัณฑิตยสภา. (2554). สืบค้นจาก <http://www.royin.go.th/dictionary/>
- สำนักนโยบายการคลัง สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง. (2563, มีนาคม 26). *มาตรการชดเชยรายได้แก่ลูกจ้างของสถานประกอบการที่ได้รับผลกระทบหรือผู้ได้รับผลกระทบอื่นๆของการแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (COVID-19) "มาตรการเยียวยา 5,000 บาท (3เดือน)". (ฉบับที่ 027/2563)*. ไทย.
- หุเลีย ธีระชัยศิริกุล. (2563). *เทคนิครวมหนี้แก้ปัญหาหนี้ให้อยู่หมัด*. กรุงเทพมหานคร, ไทย. 1 พฤษภาคม 2563 <https://www.set.or.th/set/education/knowledgedetail.docontent694&type=article>
- อัจฉรา โยมสินธุ์. (2555). *365+1...คำศัพท์การเงินและการลงทุน*. กรุงเทพมหานคร: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย.
- อติพันธ์ วรสุริยะ, และ สุวิมล เสงพัฒนา. (2562, กรกฎาคม-ธันวาคม). *ความสามารถในการออมของครัวเรือนไทยเปรียบเทียบระหว่างแรงงานในระบบและแรงงานนอกระบบ*. *วารสารเศรษฐศาสตร์และกลยุทธ์การจัดการ*, 6(2).
- Addai, B., Gyimah, A.G. & Owusu, W.K.B. (2017). Saving habit among individuals in the informal sector: A case study of gbegebeyisie fishing community in Ghana. *International Journal of Economics and Finance*, 9(4), 262-272.
- Altfest, L. J. (2007). *Personal Financial Planning*. New York: McGraw-Hill/Irwin.
- Amy Fontirelle. (2020, September 30) 10 Ways to Prepare for a Personal Financial Crisis. <https://www.investopedia.com/articles/pf/11/prepare-for-a-financial-crisis.asp>
- Aom Money. (2563, เมษายน 14). "5 บทเรียนเรื่องเงินจาก COVID-19" สำหรับมนุษย์เงินเดือน. กรุงเทพมหานคร, ไทย.

- Bangkokbiznews. (2563, เมษายน 2). 5 วิธีการบริหารจัดการเงินจากผู้เชี่ยวชาญในการเตรียมพร้อมรับมือกับวิกฤติแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา. *Bangkokbiznews*. กรุงเทพมหานคร, ไทย. 20 เมษายน 2563
- BBC Thai. (2563). *BBC Thai*. Retrieved May 2, 2563, from <https://www.bbc.com/thai/international-52101949>
- Chang-Tai Hsieh. (2003). Do Consumers React to Anticipated Income Changes? Evidence from the Alaska Permanent Fund. *American Economic Review*. 98(6), Page 41-48.
- Cole, S., Sampson, Th. & Zia, B. (2009) Financial Literacy, Financial Decisions, and the Demand for Financial Services: Evidence from India and Indonesia. Harvard Business School Working Paper 09-117.
- Davindoff, H. (2012). *The Everything Personal Finance in Your 20s & 30s Book*. MA, USA: Adams Media.
- Lusardi, A. (2009). *Overcoming the Saving Slump: How to Increase the Effectiveness of Financial Education and Saving Programs*. Book manuscript.
- Lusardi, A. & Tufano, P. (2008). *Debt Literacy, Financial Experiences and Overindebtedness*. Harvard Business School working paper.
- Karl Whelan. (2011). Re-examining the Rational Expectations Hypothesis Using Panel Data on Multi-Period Forecasts. *Economics Letters*, Vol97(3): 175– 189.
- O'Neill, B. & Xiao, J.J. (2012) Financial behaviours before and after the financial crisis: Evidence an online survey. *Journal of Financial Counselling and Planning*, 23(1): 33-46.
- John J. Heim. (2009). The Impact of Consumer Confidence on Consumption and Investment Spending. *Journal of Applied Business and Economics* vol.11(2): 20-38.
- MoneyGuru. (2563, มีนาคม 16). 10 ข้อคิดของการวางแผนการเงินที่ได้จากวิกฤต COVID. กรุงเทพมหานคร, ไทย. <https://www.finnomena.com/port/wealthguru/>
- MoneyGuru. (2563, มีนาคม 25). เราต้องรอด! วิธีเอาตัวรอดทางการเงินเมื่อรายได้หดในช่วงโควิด-19. กรุงเทพมหานคร, ไทย.
- Prachachart. (2563, มีนาคม 27). สรุปทุกมาตรการรัฐบาล “แจกเงิน-ชดเชย” สู้โควิด หลังไทยติดเชื้อ 3 เดือน. กรุงเทพมหานคร, ไทย. <https://www.prachachat.net/general/news-439096>
- Pran Suwannatat. (2563, มีนาคม 26). วางแผนก่อนใช้ ไม่อดตายแน่นอน เปิด 5 วิธีบริหารเรื่องเงิน ยิ่งใกล้วิกฤตโควิด-19. กรุงเทพมหานคร, ไทย. <https://brandinside.asia/money-management-during-covid-19/>
- Rosenbloom, J.S. & Hallman, G.V. (2000). *Personal Finance Planning (6th ed.)*. New York: McGraw-Hill.
- SCBEIC. (2563, เมษายน 2 ). EIC ประเมินเศรษฐกิจไทยปี 2020 เข้าสู่ภาวะถดถอยและหดตัวที่ -5.6% จากเศรษฐกิจโลกเข้าสู่ภาวะถดถอยและจำนวนนักท่องเที่ยวที่ลดมากกว่าคาด. กรุงเทพมหานคร, ไทย. <https://www.prop2morrow.com/2020/04/03/>
- Stillman, R.J. (1984). *Guide to personal finance: A lifetime program of money management*. CA, USA: Prentice-Hall.

Struwing, F.W. & Plaatjes, W. (2007, March). Developing A Framework to Investigate The Personal Financial Management Knowledge of Individuals. *South African Journal of Economic and Management Sciences (SAJEMS)*, 10(1): 21-32.