

การบริหารจัดการชีวิตกับการทำงานในยุคปัจจุบัน

ในศตวรรษที่ ๒๑ โลกได้เข้าสู่ยุคแห่งการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม การพัฒนาของเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารส่งผลให้รูปแบบการดำเนินชีวิตและการทำงานของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก จากเดิมที่การทำงานมีขอบเขตชัดเจนระหว่างเวลางานกับเวลาส่วนตัว กลายเป็นยุคที่ผู้คนสามารถทำงานได้ทุกที่ทุกเวลา ผ่านอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์และเครือข่ายอินเทอร์เน็ต ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวแม้จะก่อให้เกิดความสะดวกสบายและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน แต่ในขณะเดียวกันก็ทำให้มนุษย์ต้องเผชิญกับความเครียด ความกดดัน และปัญหาความไม่สมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการทำงานมากขึ้น การบริหารจัดการชีวิตกับการทำงานจึงกลายเป็นประเด็นสำคัญในสังคมยุคปัจจุบัน เนื่องจากบุคคลไม่เพียงต้องแสวงหาความสำเร็จในหน้าที่การงานเท่านั้น แต่ยังต้องรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว และคุณภาพชีวิตโดยรวมให้สมดุลกันด้วย หากขาดการบริหารจัดการที่ดี อาจนำไปสู่ปัญหาความเครียดสะสม ภาวะหมดไฟในการทำงาน หรือปัญหาด้านสุขภาพและความสัมพันธ์ทางสังคมได้ นอกจากนี้สภาพการแข่งขันทางเศรษฐกิจในยุคโลกาภิวัตน์ยังทำให้องค์กรต่าง ๆ ต้องการบุคลากรที่มีศักยภาพสูง สามารถปรับตัวได้รวดเร็ว และพร้อมเรียนรู้สิ่งใหม่อยู่เสมอ บุคคลจึงจำเป็นต้องพัฒนาทักษะด้านต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นทักษะด้านเทคโนโลยี การสื่อสาร การคิดวิเคราะห์ หรือการแก้ปัญหา การบริหารจัดการชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ควบคู่ไปกับการประสบความสำเร็จในอาชีพ

ความหมายและความสำคัญของการบริหารจัดการชีวิตกับการทำงาน

การบริหารจัดการชีวิต หมายถึง กระบวนการวางแผน ควบคุม และพัฒนาการดำเนินชีวิตของตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การใช้เวลา การเงิน สุขภาพ ความสัมพันธ์ และการพัฒนาศักยภาพของตน เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วนการบริหารจัดการการทำงาน หมายถึง การวางแผน การจัดระบบ การควบคุม และการประเมินผลการทำงาน เพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ในอดีตการดำเนินชีวิตและการทำงานมักแยกออกจากกันอย่างชัดเจน แต่ในปัจจุบันเส้นแบ่งระหว่างสองสิ่งนี้เริ่มลดลง โดยเฉพาะเมื่อเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ผู้คนสามารถรับส่งข้อมูล ติดต่อสื่อสาร และปฏิบัติงานได้ตลอดเวลา ส่งผลให้หลายคนต้องใช้เวลาส่วนตัวไปกับการทำงานมากขึ้น การบริหารจัดการชีวิตและการทำงานจึงมีความสำคัญต่อทั้งบุคคลและองค์กร กล่าวคือ หากบุคคลสามารถบริหารเวลาและจัดสมดุลชีวิตได้ดี จะช่วยลดความเครียด เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และส่งเสริมสุขภาพจิตที่ดี ขณะเดียวกันองค์กรก็จะได้รับประโยชน์จากบุคลากรที่มีแรงจูงใจในการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มศักยภาพ (พาวิณี, 2552)

การเปลี่ยนแปลงของการทำงานในยุคปัจจุบัน (นรินทิพย์ และ ดุษฎี, 2562)

การเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยี เทคโนโลยีเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้รูปแบบการทำงานเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก การใช้คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต และปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence) ช่วยให้งานมีความรวดเร็วและแม่นยำมากขึ้น องค์กรสามารถบริหารจัดการข้อมูลและสื่อสารกับพนักงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามเทคโนโลยีก็ทำให้เกิดความคาดหวังใหม่ในการทำงาน เช่น การตอบข้อความหรืออีเมลนอกเวลางาน การประชุมออนไลน์ในช่วงเวลาส่วนตัว หรือการทำงานต่อเนื่องโดยไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ สิ่งเหล่านี้อาจส่งผลต่อสุขภาพกายและจิตใจของบุคคลได้

การแข่งขันทางเศรษฐกิจและตลาดแรงงาน ยุคโลกาภิวัตน์ทำให้การแข่งขันทางเศรษฐกิจเพิ่มสูงขึ้น องค์กรต้องปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของตลาด ส่งผลให้พนักงานต้องพัฒนาทักษะใหม่ ๆ อยู่เสมอ เช่น ทักษะด้านดิจิทัล การคิดวิเคราะห์ และการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม นอกจากนี้ตลาดแรงงานในปัจจุบันยังให้ความสำคัญกับความสามารถในการเรียนรู้และปรับตัวมากกว่าวุฒิการศึกษาเพียงอย่างเดียว บุคคลที่ไม่พัฒนาตนเองอาจประสบปัญหาการแข่งขันในการทำงานหรือการว่างงานในอนาคต

รูปแบบการทำงานที่ยืดหยุ่น ปัจจุบันมีการทำงานในรูปแบบใหม่ ๆ มากขึ้น เช่น การทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) การทำงานแบบอิสระ (Freelance) และการทำงานแบบ Hybrid ซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการทำงานที่บ้านและในสำนักงาน แม้รูปแบบการทำงานดังกล่าวจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิต แต่ก็ทำให้เกิดปัญหาเรื่องการแบ่งเวลาและพื้นที่ส่วนตัว หลายคนต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้อต่อการพักผ่อน หรือไม่สามารถแยกเวลางานออกจากเวลาครอบครัวได้อย่างชัดเจน

ปัญหาที่เกิดจากการขาดการบริหารจัดการชีวิตและการทำงาน

ความเครียดและภาวะหมดไฟในการทำงาน ความเครียดเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยทำงาน โดยเฉพาะในสังคมที่มีการแข่งขันสูง หากบุคคลต้องทำงานหนักเป็นเวลานานโดยไม่มีเวลาพักผ่อนเพียงพอ อาจนำไปสู่ภาวะหมดไฟในการทำงาน (Burnout Syndrome) ซึ่งส่งผลต่อทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ที่อยู่ในภาวะหมดไฟมักรู้สึกเหนื่อยล้า ขาดแรงจูงใจ และมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ในบางกรณีอาจนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าหรือปัญหาสุขภาพเรื้อรังได้

ปัญหาด้านสุขภาพ การทำงานหนักและการใช้ชีวิตที่เร่งรีบทำให้หลายคนละเลยการดูแลสุขภาพ เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การรับประทานอาหารไม่ตรงเวลา และการขาดการออกกำลังกาย พฤติกรรมเหล่านี้ อาจนำไปสู่โรคต่าง ๆ เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเครียด

ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคม เมื่อบุคคลใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการทำงาน อาจส่งผลให้ขาดเวลาในการดูแลครอบครัวและสร้างความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ปัญหาดังกล่าวอาจนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัว ความโดดเดี่ยว และความไม่มีความสุขในชีวิต

แนวทางการบริหารจัดการชีวิตและการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (สุชาติ และ ปรียานุช, ๒๕๖๗)

การบริหารเวลา เป็นหัวใจสำคัญของการดำเนินชีวิตและการทำงาน บุคคลควรกำหนดเป้าหมายในการทำงาน จัดลำดับความสำคัญของงาน และวางแผนการใช้เวลาอย่างเหมาะสม การใช้ตารางเวลา การจดบันทึก หรือการใช้แอปพลิเคชันช่วยจัดการงาน สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้

การดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต บุคคลควรให้ความสำคัญกับการพักผ่อน การออกกำลังกาย และการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ รวมถึงการหาเวลาทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น การอ่านหนังสือ การฟังเพลง หรือการทำสมาธิ สุขภาพที่ดีจะช่วยให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสุขมากขึ้น

การพัฒนาทักษะและการเรียนรู้ตลอดชีวิต ในยุคที่เทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นสิ่งจำเป็น บุคคลควรพัฒนาทักษะใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มศักยภาพในการทำงานและความสามารถในการแข่งขันในตลาดแรงงาน

การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน แนวคิด Work-Life Balance เป็นแนวทางสำคัญในการดำเนินชีวิตยุคใหม่ บุคคลควรแบ่งเวลาให้กับการทำงาน ครอบครัว การพักผ่อน และการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม การมีสมดุลชีวิตที่ดีจะช่วยลดความเครียดและสร้างความสุขในการดำเนินชีวิต

การสร้างทัศนคติเชิงบวก ทัศนคติที่ดีช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีมุมมองเชิงบวกมักสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ดี และมีแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

บทบาทขององค์กรในการสนับสนุนการบริหารชีวิตและการทำงาน องค์กรมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เหมาะสม เช่น การกำหนดเวลาการทำงานที่ยืดหยุ่น การส่งเสริมสุขภาพของพนักงาน และการจัดกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ในองค์กร นอกจากนี้การเปิดโอกาสให้พนักงานได้พัฒนาทักษะและแสดงความคิดเห็น ยังช่วยสร้างแรงจูงใจและความผูกพันต่อองค์กร ซึ่งองค์กรที่ให้ความสำคัญกับคุณภาพชีวิตของพนักงานมักจะได้รับผลตอบแทนในรูปของประสิทธิภาพการทำงานที่สูงขึ้น อัตราการลาออกที่ลดลงและภาพลักษณ์องค์กรที่ดีในสายตาสังคม

การบริหารจัดการชีวิตกับการทำงานในยุคปัจจุบันเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากโลกยุคใหม่เต็มไปด้วยการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งส่งผลต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตและการทำงานของมนุษย์ บุคคลจึงจำเป็นต้องมีความสามารถในการบริหารเวลา ดูแลสุขภาพ พัฒนาตนเอง และสร้างสมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับการทำงาน แม้ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีจะช่วยเพิ่มความสะดวกและประสิทธิภาพในการทำงาน แต่ก็อาจก่อให้เกิดความเครียดและปัญหาความไม่สมดุลในชีวิตได้ หากขาดการบริหารจัดการที่เหมาะสม ดังนั้นการพัฒนาทักษะด้านการจัดการชีวิตและการทำงานจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน นอกจากนี้องค์กรเองก็ควรมีบทบาทในการสนับสนุนคุณภาพชีวิตของพนักงาน โดยสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่เอื้อต่อความสมดุลและความสุขในการทำงาน เมื่อบุคคลและองค์กรร่วมมือกันอย่างเหมาะสม จะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืนทั้งในระดับบุคคล องค์กร และสังคมโดยรวม

แม้ว่าหน้าที่ของทหารจะต้องให้ความสำคัญกับภารกิจของชาติเป็นลำดับแรก แต่การมุ่งเน้นผลสัมฤทธิ์ของภารกิจเพียงอย่างเดียว โดยละเลยคุณภาพชีวิตของกำลังพล อาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการปฏิบัติงานในระยะยาว ทั้งในด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ในครอบครัว และขวัญกำลังใจ ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญของขีดความสามารถในการปฏิบัติการกิจ (Operational Readiness)

ดังนั้น การบริหารจัดการชีวิตและการทำงานในกองทัพจึงไม่ใช่เพียงการสร้างสมดุลระหว่างชีวิตกับงาน (Work-Life Balance) แต่ควรพัฒนาไปสู่แนวคิด Work-Life Integration ที่สามารถผสมผสานภารกิจราชการ การพัฒนาตนเอง และชีวิตครอบครัวให้สอดคล้องกับลักษณะงานของกำลังพลได้อย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการพัฒนาการบริหารจัดการชีวิตและการทำงานในกองทัพ

1. พัฒนาผู้นำทุกระดับให้เป็นผู้นำที่ใส่ใจคุณภาพชีวิตกำลังพล
2. นำเทคโนโลยีและ AI มาช่วยลดภาระงานธุรการ
3. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Lifelong Learning) เพื่อรองรับการปฏิบัติงานในสภาพแวดล้อมความมั่นคงยุคใหม่
4. พัฒนาระบบบริหารภาระงาน (Workload Management)
5. ส่งเสริมสุขภาพจิตของกำลังพล

6. ปรับรูปแบบการทำงานให้เหมาะสมกับยุคดิจิทัล

7. พัฒนาวัฒนธรรมองค์กรที่มุ่งเน้นผลลัพธ์

ในอนาคต การบริหารจัดการชีวิตและการทำงานของกำลังพลจะเป็นหนึ่งในปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความพร้อมรบและประสิทธิภาพของกองทัพ เนื่องจากภัยคุกคามมีความซับซ้อนและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การพัฒนาขีดความสามารถของกำลังพลจึงต้องดำเนินควบคู่ไปกับการยกระดับคุณภาพชีวิตและการสร้างความสมดุลในการทำงาน การนำเทคโนโลยีดิจิทัลและปัญญาประดิษฐ์มาประยุกต์ใช้ การพัฒนาผู้นำที่ให้ความสำคัญกับทรัพยากรมนุษย์ และการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต จะช่วยให้กำลังพลมีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และองค์ความรู้ สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพภายใต้สภาพแวดล้อมด้านความมั่นคงที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างความมั่นคงของกองทัพและประเทศชาติอย่างยั่งยืน

บรรณานุกรม

พาวินี เพชรสว่าง. (2552). การสร้างสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานในบริบทนานาชาติ. วารสาร สังคมศาสตร์สุรนารี, 3(1).

นรินทร์ทิพย์ ประสิทธิ์รัตน์แสง, และ ดุษฎี आयुวัฒน์. (2562). สมดุลชีวิตการทำงานของแรงงานภาคอุตสาหกรรมและบริการ. วารสาร Asia Social Issues, 12(2).

สุชาดา พันธุ์เกี้ยว, และ ปรียานุช อภิบุญโยภาส. (2567). สมดุลชีวิตและการทำงานและคุณภาพชีวิตการทำงานของพนักงานระดับปฏิบัติการในองค์กรอิสระทางปกครอง. วารสาร Modern Management Frontier.