

การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมภายใต้ยุคความปกติใหม่*

Quality of Life Development of the Employee

of Sripatum University in the New Normal Age

บัณฑิตา วิบูลสุขทวิล**

Bantita Wiboonsuktawhin

6314832050@rumail.ru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมภายใต้ยุคความปกติใหม่ 2) สภาพปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมภายใต้ยุคความปกติใหม่ 3) แนวทางหรือข้อเสนอแนะในการการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมภายใต้ยุคความปกติใหม่ โดยเก็บข้อมูลจากเอกสารและจากการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 10 คน ผลการวิจัยพบว่า ตามองค์ประกอบคุณภาพชีวิต 4 ด้านขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI) ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม พบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมมีคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม อยู่ในเกณฑ์ดี ด้านสภาพแวดล้อมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นตรงกันว่าควรจะพัฒนาด้านสภาพแวดล้อมมากกว่าด้านอื่น ๆ เนื่องจากสภาพแวดล้อมทางกายภาพจะเป็นตัวกำหนดลักษณะทางพฤติกรรมของมนุษย์ มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมออกมาให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตที่ดีภายใต้สภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ในส่วนของสภาพแวดล้อมหรือสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาธารณะ เช่น การคมนาคม เป็นต้น ไม่สามารถพัฒนาหรือปรับปรุงเองได้ ซึ่งจะต้องได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน หรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขโดยตรง ซึ่งหากได้รับการพัฒนาในด้านสภาพแวดล้อม จะทำให้คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมมีคุณภาพที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: การพัฒนาคุณภาพชีวิต ; ความปกติใหม่ ; บุคลากรมหาวิทยาลัย

Keywords: Improving the quality of life ; New Normal ; University Personnel

*บทความนี้เรียบเรียงจากการค้นคว้าอิสระเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมภายใต้ยุคความปกติใหม่

**นักศึกษาหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

บทนำ

นับตั้งแต่ได้มีการวางแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศไทย ตั้งแต่พ.ศ.2504 เป็นต้นมา รัฐบาลได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในประเทศในด้านต่าง ๆ มาตลอด ปัจจุบันคุณภาพชีวิตได้รับการกำหนดให้เป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศในเป้าหมายทุกด้านทั้งในด้านสังคม เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ฯลฯ ล้วนมุ่งไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีของมนุษย์ในสังคม คุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่มีความหมาย จำเป็นต่อบุคคล สังคม และประเทศชาติ เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถกำหนดสร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อให้ระดับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นได้ เพื่อให้การทำให้การพัฒนาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ปรารถนา แต่ละบุคคล แต่ละครอบครัว ในสภาวะการณ์เดิมและสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงด้านการใช้ชีวิต การทำงาน เทคโนโลยี การคมนาคม และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ การใช้ชีวิตประจำวันจึงจำเป็นต้องป้องกันตนเองเพื่อให้มีชีวิตรอดด้วยการปรับหาวิถีการดำรงชีวิตแบบใหม่ (New Normal) เพื่อให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อ ควบคู่ไปกับการพยายามรักษาและฟื้นฟูศักยภาพทางเศรษฐกิจภายในประเทศ เพื่อนำไปสู่การสรรค์สร้างสิ่งประดิษฐ์ใหม่ เทคโนโลยีใหม่ มีการปรับแนวคิด วิสัยทัศน์ วิธีการจัดการ ตลอดจนพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งในด้านอาหาร การแต่งกาย การรักษาสุขอนามัย การศึกษาเล่าเรียน และการทำงาน ฯลฯ ซึ่งสิ่งใหม่ ๆ เหล่านี้ได้กลายเป็นความปกติใหม่ภายใต้ความไม่แน่นอน เมื่อเวลาผ่านไปจะทำให้เกิดความคุ้นชินจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตปกติของผู้คนในสังคม

ทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยที่มีค่าของสังคมและประเทศชาติ ประเทศใดที่มีทรัพยากรมนุษย์ที่มีศักยภาพสูงสามารถนำความรู้ ประสบการณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์แล้ว ประเทศนั้นจะเจริญก้าวหน้า มีความมั่นคงและมั่นคงทั้งในทางเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และวัฒนธรรม แต่ถ้าหากประเทศใดขาดทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าหรือไม่สามารถนำความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อประเทศชาติได้ ประเทศนั้นจะพัฒนาไปได้อย่างความเจริญความล้ำหลังของประเทศหรืออาจจะเป็นประเทศที่ด้อยพัฒนาหรือพัฒนาน้อย (Least Developed Countries - LDCs) ท้ายที่สุดแล้วการพัฒนาประเทศจึงขึ้นอยู่กับปัจจัยทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ เนื่องจากทรัพยากรมนุษย์เป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการพัฒนาในทุกมิติ ปัจจัยอื่น ๆ ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาประเทศไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม ก็มาจากทรัพยากรมนุษย์ทั้งสิ้น ประเทศต่าง ๆ จึงมุ่งหวังที่จะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีประสิทธิภาพและมีระบบการบริหารทรัพยากรมนุษย์ที่ดีและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประเทศชาติอย่างยั่งยืน

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงประสงค์ที่จะศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภายใต้ยุคความปกติใหม่เพื่อให้ทราบถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมภายใต้ยุคความปกติใหม่ สภาพปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตภายใต้ยุคความปกติใหม่ และแนวทางหรือข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตภายใต้ยุคความปกติใหม่ เพื่อพัฒนาไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนาคุณภาพชีวิตอย่างเป็นรูปธรรมและต่อเนื่อง แม้ว่าสภาวะการณ์จะเปลี่ยนแปลงไป แต่การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่สำคัญและไม่ควรละเลยหรือหยุดพัฒนา เนื่องจากทรัพยากรมนุษย์เป็นหลักสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ เพื่อให้ประเทศเติบโตอย่างยั่งยืน ก้าวสู่ประเทศพัฒนา (Developed Country)

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้นำเสนอวิธีการวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยเอกสาร โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ ระเบียบวาระการประชุม ประกาศ คำสั่ง สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากร
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ประชากรและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1. ประชากร (Population) ผู้วิจัยได้กำหนดประชากร ได้แก่ บุคลากรระดับปฏิบัติการมหาวิทยาลัยศรีปทุม
2. ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informant) ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีสัมภาษณ์จากบุคคลที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยศรีปทุม โดยคัดเลือกแบบเจาะจง ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดหลักเกณฑ์ 3 ประการ ได้แก่
 - 2.1 เป็นบุคคลเพศหญิง อายุ 30 ปี ขึ้นไป ที่ทำงานในมหาวิทยาลัยศรีปทุม
 - 2.2 เป็นบุคคลที่ทำงานใกล้ชิดกับผู้บริหารมหาวิทยาลัยศรีปทุม
 - 2.3 เป็นบุคคลที่มีความเข้าใจในความหมายของชีวิตและสามารถนำความเข้าใจมาเชื่อมโยงกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตภายใต้ยุคความปกติใหม่ได้

โดยผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญตามเกณฑ์ดังกล่าว จำนวน 10 คน ได้แก่

1. เลขานุการรองอธิการบดี	จำนวน 2 คน
2. เลขานุการผู้ช่วยอธิการบดี	จำนวน 1 คน
3. เลขานุการผู้อำนวยการฝ่ายกฎหมาย	จำนวน 1 คน
4. เลขานุการผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกฎหมาย	จำนวน 1 คน
5. หัวหน้าแผนกเลขานุการและบริการ	จำนวน 1 คน
6. เจ้าหน้าที่สำนักงานบุคคล	จำนวน 2 คน
7. เจ้าหน้าที่สำนักงานหอสมุด	จำนวน 2 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) กำหนดคำถามที่จะถามไว้

ล่วงหน้าอย่างแน่นอนตายตัว ทั้งในแง่ของถ้อยคำสำนวน จำนวนข้อความ และการเรียงลำดับของข้อความ ซึ่งผู้สัมภาษณ์จะต้องถามคำถามที่กำหนดไว้เท่านั้น และสัมภาษณ์เป็นรายบุคคล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร เป็นวิธีการศึกษาค้นคว้าเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไป โดยการรวบรวมเอกสารซึ่งเป็นข้อมูลที่มีการบันทึกไว้แล้วโดยผู้อื่น ได้แก่

1.1 หนังสือทั่วไป ได้แก่ ตำรา คู่มือ เอกสารประกอบการบรรยาย รวมถึงเอกสารแนวทงวิชาการวารสารสิ่งพิมพ์ เป็นต้น

1.2 หนังสืออ้างอิง ได้แก่ สารานุกรม พจนานุกรม เป็นต้น

1.3 งานวิจัย วิทยานิพนธ์ ดุษฎีนิพนธ์ เป็นงานที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าในเรื่องนั้น ๆ อย่างละเอียด

1.4 เอกสารทางราชการ เป็นเอกสารที่สวนราชการจัดทำขึ้นเพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติ เช่นนโยบายระเบียบ พระราชบัญญัติ คู่มือปฏิบัติงาน ประกาศ คำสั่ง เป็นต้น

2. วิธีเก็บรวบรวมจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลโดยใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) โดยที่ผู้วิจัยเลือกวิธีการสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย ซึ่งใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured Interview) โดยกำหนดคำถามที่จะถามไว้ล่วงหน้าอย่างแน่นอนตายตัว เนื้อหาคำถามครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย และผลการศึกษาเป็นการนำเสนอแบบบรรยายเรียงลำดับตามข้อคำถามในแบบสอบถามสัมภาษณ์

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัยเอกสาร

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิต จากผลการศึกษาหนังสือ เอกสารประกอบการบรรยาย วารสารสิ่งพิมพ์ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ และดุษฎีนิพนธ์ที่เกี่ยวข้อง พบว่าคุณภาพชีวิตเป็นสภาพการดำรงชีวิตที่ดีของมนุษย์แต่ละบุคคลทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการพัฒนาตนเองและการประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งจะส่งผลให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติ มีความพึงพอใจ ความสุข ความปลอดภัยที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม การพัฒนาคุณภาพชีวิตในแต่ละด้านเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หากพัฒนาร่างกาย จิตใจ ให้แข็งแรง ชีวิตจะมีคุณภาพมากยิ่งขึ้น เมื่อชีวิตมีคุณภาพ จะสามารถสร้างประโยชน์ต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อบุคคลอื่น และต่อประเทศชาติ หากพัฒนาด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม จะทำให้การใช้ชีวิตง่ายสะดวกมากขึ้น การติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นอย่างไม่มีปัญหาสามารถส่งผลถึงหน้าที่การงาน หากหน้าที่การดีขึ้น ฐานะการเงินมั่นคง สภาพจิตใจดีขึ้น คุณภาพชีวิตจะดีขึ้น อีกทั้งการพัฒนาคุณภาพชีวิตยังเป็นการสร้างโอกาสความก้าวหน้าในชีวิต การทำงาน เป็นการสร้างความท้าทายให้กับตนเอง ซึ่ง

ความท้าทายนับว่าเป็นแรงผลักดันอย่างหนึ่งของมนุษย์ และเป็นการสร้างเป้าหมายให้ตนเอง เนื่องจากหลายคนที่มีความรู้สึกเหนื่อยหน่ายกับการใช้ชีวิตในแต่ละวัน เป็นเพราะว่าตนเองขาดเป้าหมาย การสร้างเป้าหมายให้ตนเองได้ทำในแต่ละวัน นอกจากจะพัฒนาทักษะที่มี ยังเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนรอบข้าง เมื่อเรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นนั้นไม่ได้ให้ผลลัพธ์ที่ดีต่อตัวเราอย่างเดียว สิ่งนี้จะกลายเป็นแรงบันดาลใจให้กับบุคคลรอบข้าง ช่วยให้อารมณ์และสิ่งแวดล้อมน่าอยู่มากขึ้น จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของคนในสังคมเป็นจำนวนมาก และทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา หลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชนมีมาตรการเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาเพื่อไม่ให้ปัญหาทวีความรุนแรงมากขึ้น แต่โรคเป็นสิ่งธรรมชาติ เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถควบคุมไม่ให้เกิดขึ้นได้ สิ่งที่เราสามารถควบคุม พัฒนาและดูแลได้คือการพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง เพื่อให้สามารถใช้ชีวิต ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างมีคุณภาพ

ผลการสัมภาษณ์จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI) เป็นกรอบในการศึกษา ได้แก่

1. ด้านร่างกาย (Physical Domain) คือ การรับรู้สภาพทางด้านร่างกายของบุคคล ซึ่งมีผลต่อชีวิตประจำวัน เช่น การรับรู้สภาพความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย การรับรู้ถึงความรู้สึก สุขสบาย ไม่มีความเจ็บปวด การรับรู้ถึงความสามารถที่จะจัดการกับความเจ็บปวดทางร่างกายได้ การรับรู้ถึงพลังกำลังในการดำเนินชีวิตประจำวัน การรับรู้ถึงความจำเป็นอิสระที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การรับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการทำงาน การรับรู้ว่าตนไม่ต้องพึ่งพายาต่าง ๆ หรือการรักษาทางการแพทย์ อื่น ๆ เป็นต้น

2. ด้านจิตใจ (Psychological Domain) คือ การรับรู้สภาพทางจิตใจของตนเอง เช่น การรับรู้ความรู้สึกทางบวกที่บุคคลมีต่อตนเอง การรับรู้ภาพลักษณ์ของตนเอง การรับรู้ถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง การรับรู้ถึงความมั่นใจในตนเอง การรับรู้ถึงความคิด ความจำ สมาธิ การตัดสินใจและความสามารถในการเรียนรู้เรื่องราวต่าง ๆ ของตน การรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับความเศร้า หรือความกังวล การรับรู้เกี่ยวกับความเชื่อต่าง ๆ ของตนที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ถึงความเชื่อด้านวิญญาณ ศาสนา การให้ความหมายของชีวิตและความเชื่ออื่น ๆ ที่มีผลในทางที่ดีต่อการดำเนินชีวิต มีผลต่อการเอาชนะอุปสรรค เป็นต้น

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม (Social Relationships Domain) คือ การรับรู้เรื่องความสัมพันธ์ของตนกับบุคคลอื่น การรับรู้ถึงการที่ได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในสังคม การรับรู้ว่าได้เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคม รวมทั้งการรับรู้ในเรื่องอารมณ์ทางเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ เป็นต้น

4. ด้านสิ่งแวดล้อม (Environment Domain) คือ การรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต เช่น การรับรู้ว่าตนมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ ไม่ถูกกักขัง มีความปลอดภัยและมั่นคงในชีวิต การรับรู้ว่าได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี ปราศจากมลพิษต่าง ๆ การคมนาคมสะดวก มีแหล่งประโยชน์ด้านการเงิน สถานบริการทางสุขภาพและสังคมสงเคราะห์

การรับรู้ว่าคุณมีโอกาสที่จะได้รับข่าวสารหรือฝึกฝนทักษะต่าง ๆ การรับรู้ว่าคุณได้มีกิจกรรมสนทนา และมีการกิจกรรมในเวลารว่าง เป็นต้น

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ สรุปผลการวิจัยเป็นรายด้าน ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภายใต้ยุคความปกติใหม่

1.1 ด้านสุขภาพร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า มีการรับรู้ถึงสภาพความสมบูรณ์ แข็งแรงทางด้านร่างกาย รับรู้ถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวในการดำรงชีวิตภายใต้สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มีการเลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ตามหลักโภชนาการมากขึ้น ดูแลตนเองมากกว่าช่วงเวลาที่ยังไม่มีแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ออกกำลังกายอย่างต่ำอาทิตย์ละ 3 ครั้ง นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอในแต่ละวัน หากมีอาการหรือพบความผิดปกติจะเฝ้าระวัง ป้องกัน ตรวจ ATK และล้างมืออยู่เสมอ

1.2 ด้านจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า มีการรับรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเองในการดำเนินชีวิตในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป มีการรับรู้ทางความคิด สามารถควบคุมความคิดตนเอง รู้ทันความคิดตนเอง เมื่อมีเรื่องราวที่กระทบกับสภาพจิตใจ สามารถจัดการกับความรู้สึกของตนเองได้ มีทักษะในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ อย่างรอบคอบ มองโลกในด้านบวกหรือด้านดี ซึ่งเป็นการมองหาสิ่งดี ๆ โอกาสดี ๆ ให้แก่ตนเอง

1.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า มีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นดี การทำงานการ Work from Home การประชุมทาง Online และการเว้นระยะห่างทางสังคมไม่มีปัญหา มีการสื่อสารที่ดีกับคนที่อายุรุ่นราวคราวเดียวกัน เนื่องจากมีมุมมองและความเข้าใจที่ว่ามันุขยเป็นสัตว์สังคม การใช้ชีวิตจะต้องพบเจอผู้อื่น สื่อสารกับผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่ควรมีปัญหาเกี่ยวกับผู้อื่น หรือหากมีปัญหาควรจะรีบทำความเข้าใจกัน เนื่องจากอาจจะส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงาน หรือเรื่องต่าง ๆ ในชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคมนั้น สามารถนำพาเกื้อหนุน เกื้อกูลในตำแหน่งหน้าที่การงาน ซึ่งนำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี

1.4 ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า มีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ทั้งสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้นและสิ่งแวดล้อมที่มาจากธรรมชาติ เลือกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ปราศจากมลพิษ อากาศถ่ายเท ไม่แออัด มีการเว้นระยะห่างทางสังคม มีการตรวจวัดอุณหภูมิในที่สาธารณะ รับรู้ถึงการได้รับความปลอดภัยในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปและสภาพทางการเงินในเศรษฐกิจปัจจุบัน

2. ปัญหาหรืออุปสรรคในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภายใต้ยุคความปกติใหม่

2.1 ด้านร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า ปัญหาที่พบมาจากไม่มีเวลารว่างในการออกกำลังกาย เนื่องจากไม่สามารถบริหารเวลางานกับเวลาส่วนตัวได้อย่างมีคุณภาพ การเดินทาง เนื่องจากระยะทางจากบ้านไปที่ทำงานนั้นไกล ความพร้อมทางด้านสภาพจิตใจ เนื่องจากเหนื่อยล้าจากการทำงานการดำเนินชีวิตประจำวัน และต้องใส่แมสในการออกกำลังกาย การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอในแต่ละวัน และการไม่รู้วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้

2.2 ด้านจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า ปัญหาที่พบมาจากการคิดมากกับสิ่งที่ไม่สามารถควบคุมได้ การวิตกกังวลว่าตนเองจะติดเชื้อโควิดจากกลุ่มเสี่ยงหรือไปในสถานที่สาธารณะเนื่องจากปัจจุบันประชาชนเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ได้ง่าย การรับรู้สื่อมากเกินไปทำให้เหมือนตนเองอยู่ในเหตุการณ์จริง ผลที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความเครียด ขาดความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้อง ขาดความเชื่อมั่นในการรักษา การไม่ปล่อยวางกับความผิดพลาดของตนเองในอดีตที่ไม่สามารถกลับมาแก้ไขได้ และการมีความกังวลในสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น

2.3 ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า ปัญหาที่พบมาจากการสื่อสารไม่เข้าใจในบางครั้งด้วยวัย อายุ และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน จึงทำให้มีความคิดที่แตกต่างกัน บุคลิกภายนอก การวางตัว การแสดงออกทางภาษากาย ทักษะการที่มีต่อบุคคลอื่น และปัญหาการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น หากมีการติดเชื้อทำให้ผู้อื่นไม่อยากใกล้ชิด

2.4 ด้านสภาพแวดล้อม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า ปัญหาที่พบมาจากการจราจรติดขัด ไม่เคยมีรัฐบาลชุดใดที่แก้ไขปัญหานี้ได้ ทำให้เสียเวลา และเสียสุขภาพจิต มลพิษทางอากาศที่เพิ่มมากขึ้น ส่งผลมาจากในยุคความปกติใหม่ คนนิยมทานอาหารแบบ Delivery มากขึ้น ฝุ่น คาร์บอน ในระยะยาวอาจส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ อาหารที่ราคาแพงขึ้น น้ำมันแพงขึ้น และการเสพสื่อออนไลน์มากเกินไป

3. แนวทางหรือข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุม ภายใต้ยุคความปกติใหม่

3.1 ด้านร่างกาย ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในสถานที่ที่ปลอดภัย ผู้คนไม่แออัด นอกจากจะช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ยังทำให้มีรูปร่างที่ดี การมีบุคลิกูปร่างที่ดี เป็นการเปิดโอกาสให้แก่ตนเอง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอเพื่อสร้างการนอนหลับที่มีคุณภาพ ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในวันถัดไป การนอนหลับอย่างเพียงพอจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย สามารถป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ได้ เลือกทานอาหารที่มีประโยชน์ ปรุงสุก กินร้อน ช้อนกลาง และล้างมือ ตามแนวทางป้องกันของกระทรวงสาธารณสุข หากิจกรรมยามว่างที่มีประโยชน์ทำเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย

3.2 ด้านจิตใจ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า ควรอยู่กับสถานการณ์ปัจจุบัน ไม่กังวลในเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่นึกถึงเรื่องในอดีต สร้างความมั่นใจให้ตนเองโดยการดูแลและป้องกันสุขภาพร่างกาย มีทัศนคติที่ดี พังทรมแทนการเสพข่าว ดูสื่อออนไลน์ นั่งสมาธิ ซึ่งเป็นการจัดระเบียบทางจิตใจ เพื่อให้รู้ทันความคิดของตนเอง หากิจกรรมยามว่างที่มีประโยชน์ทำเพื่อลดการเสพสื่อออนไลน์ที่ทำให้เกิดความกังวลและส่งเสริมพัฒนาสุขภาพจิต

3.3 ด้านสังคม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า ควรระวังคำพูดของตนเองเมื่ออยู่กับผู้อื่นหรืออยู่ในที่สาธารณะ ใส่หน้ากากอนามัยอยู่ตลอดเวลาเพื่อเป็นการป้องกันตนเองและผู้อื่น ในสภาวะการณ์การปกติใหม่เป็นสิ่งที่ทุกคนต้องให้ความร่วมมือ ไม่ทำตามใจตนเองและเห็นใจผู้อื่น ปรับทัศนคติให้คิดในสิ่งที่ดี หากเกิดความไม่เข้าใจกันควรจะต้องอธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจ เป็นในลักษณะการเปิดใจคุยกัน เพื่อไม่ให้เกิดความแตกต่าง แบ่งแยก สร้างการยอมรับ เคารพการยอมรับความรู้สึกเป็นเจ้าของและความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีมารยาท สุภาพกับทุกคน วางตัวอย่างเหมาะสม เนื่องจากมนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นที่จะต้องติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นในการดำเนินชีวิต

3.4 ด้านสิ่งแวดล้อม ผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ข้อมูลว่า ควรพาตนเองไปอยู่ในที่ที่ตนเองปลอดภัยตลอด มีอากาศถ่ายเท ปราศจากมลพิษต่าง ๆ ได้รับความอิสระ เรียนรู้การบริหารการเงินอย่างถูกวิธีเพื่อรับมือกับสภาวะการณ์ใหม่ ลดค่าใช้จ่ายที่ไม่จำเป็น สิ่งแวดล้อมที่เป็นสิ่งสาธารณะควรให้ภาครัฐหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนา หากไม่สามารถพัฒนาสภาพแวดล้อมได้ทันที สิ่งที่เราควรทำ คือ ปรับตัว ยอมรับในสภาพแวดล้อม ดูแลตนเอง มีความระมัดระวัง ไม่ประมาทอยู่เสมอ เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดี

สรุปผลการวิจัยเรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมภายใต้ยุคความปกติใหม่ตามองค์ประกอบแนวคิดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHOQOL-BREF-THAI) 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม และด้านสภาพแวดล้อม พบว่า ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านความสัมพันธ์ทางสังคม บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมมีคุณภาพชีวิตในเกณฑ์ดี มีการรับรู้สภาพทางด้านร่างกายและความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน มีการรับรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเองและความรู้สึกที่มีต่อผู้อื่น สามารถรับมือกับสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปได้เป็นอย่างดี มีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ได้รับความปลอดภัย ด้านสภาพแวดล้อมบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมมีคุณภาพชีวิตในเกณฑ์ปานกลาง มีการรับรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต ส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลสำคัญมีความเห็นว่าควรจะพัฒนาด้านสภาพแวดล้อมมากกว่าด้านอื่น ๆ เนื่องจากการพัฒนาสภาพแวดล้อมที่สามารถทำได้เองอาจมีเพียงการทำให้ตนเองมีชีวิตที่มั่นคงในด้านการงานและการเงิน มีชีวิตอยู่อย่างอิสระ สามารถบริหารเงินได้ในสภาวะการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ในส่วนของสิ่งแวดล้อมที่เป็นสาธารณะ เช่น การคมนาคม การจราจรติดขัด น้ำมันที่ราคาแพงทั้งที่รัฐบาลมีงบอุดหนุน เป็นต้น สามารถรับมือหรือแก้ปัญหาได้ในระยะสั้น คือ ลดการใช้รถยนต์ส่วนตัว เป็นการใช้ระบบขนส่งสาธารณะแทน แต่ในระยะยาวนั้นไม่สามารถพัฒนาหรือปรับปรุงแก้ไขได้เอง ซึ่งจะต้องได้รับความช่วยเหลือความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน หรือหน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงในการพัฒนาและปรับปรุง ซึ่งหากได้รับการพัฒนาในด้านสภาพแวดล้อม จะทำให้คุณภาพชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมมีคุณภาพที่ดีขึ้น เมื่อบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น จะสามารถสร้างประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลภายใต้สภาวะการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ประชาชนจึงควรได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ขึ้นไป ที่เน้นการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และคุณภาพชีวิต

อภิปรายผล

ข้อค้นพบการวิจัยนี้สอดคล้องกับการศึกษาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (ยะผาด วิวัฒน์พงษ์, 2549, หน้า 97 - 99) อธิบายว่า Maslow ได้ให้แนวคิดว่าการที่มนุษย์จะบรรลุความต้องการของตนได้นั้น จะต้องได้รับการตอบสนองใน 2 ประการสำคัญ คือ กายภาพและจิตวิทยา ความต้องการของมนุษย์จะเป็นไปตามลำดับขั้น ซึ่งประกอบด้วยความต้องการทางกายภาพ สังคม และจิตวิทยา ซึ่งเรียกว่า Hierarchy of Needs ทฤษฎีนี้เสนอว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมาโดยธรรมชาติแล้วมีความพร้อมที่จะทำสิ่งที่ดี หากเขาได้รับความต้องการตามลำดับ แสดงไว้ในรูปของฐานพีระมิด โดยความต้องการลำดับแรกจะมีมากที่สุดเป็นความต้องการพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนขาดไม่ได้ ไปจนถึงความต้องการสูงสุดในบันไดขั้นที่ 5 ซึ่งความต้องการทั้ง 5 ขั้น ได้แก่ ความต้องการด้านร่างกายหรือด้านกายภาพ ความต้องการด้านความมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียงและความภาคภูมิใจ และความต้องการความสมบูรณ์ของชีวิต และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy Theory) ของ Albert Bandura นักจิตวิทยาชาวแคนาดาที่ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์ Bandura เชื่อว่าในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าที่จะมาเสริมแรงให้เงื่อนไขนั้นคงอยู่พฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์จึงเกิดจากกระบวนการเรียนรู้ขององค์ประกอบหลายอย่างโดยมีพันธุกรรม สภาพแวดล้อมสังคม ประสบการณ์ ความสามารถเฉพาะตัวของบุคคลผสมผสานกันซึ่งยากแก่การตัดสินว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดจากสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะซึ่งถ้าหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived self-efficacy) และคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectations) เขาจะแสดงซึ่งพฤติกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

ประเด็นตามวัตถุประสงค์สามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย พบว่า คุณภาพชีวิตด้านร่างกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมอยู่ในเกณฑ์ดี มีสุขภาพร่างกายโดยรวมแข็งแรงและสมบูรณ์ในการดำรงชีวิตตามปกติในสภาวะการณ์ปัจจุบัน ปัญหาที่พบคือการขาดเวลาในการออกกำลังกาย ไม่มีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดวงใจ คำคง (2554) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง พบว่าคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุด้านร่างกายอยู่ในระดับดี แสดงให้เห็นว่าผู้สูงอายุพอใจในความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันด้วยตนเอง ความสามารถที่ทำอะไร ๆ ผ่านไปได้ในแต่ละวันและยอมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความสามารถในการไปไหนมาไหนได้ด้วยตนเอง และการรับรู้ถึงสภาพร่างกายและความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมมีการรับรู้ถึงสภาพร่างกายของตนเอง รับรู้ถึงความสามารถในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของ Albert Bandura (ภาสิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสีหา, 2562, หน้า 60 - 61) อธิบายว่า ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง อัลเบิร์ต แบนดูราได้ทำการศึกษาความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วยความสามารถตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งมีอิทธิพลที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตนเฉพาะอย่างได้ ว่าการรับรู้ได้ถึงความสามารถของตนเอง มีผลต่อการตัดสินใจเพื่อการลงมือทำบางสิ่งอย่างต่อเนื่องโดยต้องอาศัยความถนัดหรือความสามารถเฉพาะตัวจนบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ระดับการรับรู้ความสามารถที่ตัวเองมีจึงเป็นตัวแปรสำคัญที่คอยกำหนดระดับพฤติกรรมหรือการกระทำ ยิ่งรับรู้ความสามารถของตนเอง ก็จะมียิ่งดึงความสามารถที่มีอยู่ในตัวออกมาใช้ทำงานหรือใช้ดำเนินชีวิตได้เต็มศักยภาพ

2. ด้านจิตใจ พบว่า คุณภาพชีวิตด้านจิตใจของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมอยู่ในเกณฑ์ดี มีการรับรู้ถึงสภาพจิตใจของตนเอง รับรู้ถึงความรู้สึกปัจจุบัน มีความเข้าใจในตนเอง สามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ของตนเองได้ (ประสิทธิ์ ทองอุ่น, 2542) อธิบายว่าการรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อตนเองและมีต่อผู้อื่น การพัฒนาตนเองจึงต้องเริ่มจากการมีความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง มองว่าการมองโลกในแง่ดี คิดบวก มีทัศนคติที่ดี จะเป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพจิตที่ดีในการดำเนินชีวิต หากสุขภาพจิตดี จะทำให้สุขภาพกายดีตามลำดับ มีการรู้คิด (Cognitive Component) คือรู้ว่าสิ่งนั้นคือสิ่งใด มีรายละเอียดอย่างไร มีคุณและโทษอย่างไรซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปรางทิพย์ ภักดีศิริไพรวลัย (2559) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ หมู่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ด้านจิตใจ มีระดับคุณภาพอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตดีมาก และสอดคล้องกับธนิดา จุลวนิชย์พงษ์และคณะ (2562) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษาด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณของบุคลากรทางการศึกษาภาครัฐในเขตภาคตะวันออกเฉียงใต้ที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่าคุณภาพชีวิตด้านจิตใจอยู่ในเกณฑ์คุณภาพชีวิตดี (เกณฑ์ WHOQOL ด้านจิตใจ 23 - 30 คะแนน) ตามลำดับ

3. ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม พบว่า คุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์ทางสังคมของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมอยู่ในเกณฑ์ดี การทำงาน การ Work from Home การประชุมทาง Online และการเว้นระยะห่างทางสังคมไม่มีปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคมหรือความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคมเป็นเรื่องจำเป็นในการดำรงชีวิตของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุม เนื่องจากมีมุมมองและความเข้าใจว่ามนุษย์เป็นสัตว์สังคม ในการดำรงชีวิตอยู่จึงจำเป็นต้องติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น จะต้องคิดว่าทำอย่างไรจะดำเนินชีวิตด้วยกันได้อย่างมีความสุขและเป็นที่ยอมรับในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ในขั้นที่ 3 เรื่องความต้องการทางด้านสังคมและการเป็นที่ยอมรับในสังคม (Social and Belonging needs) ความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เป็นความต้องการที่รวมถึงความเชื่อมั่นในตนเอง ในด้านความรู้ความสามารถ ต้องการให้ผู้อื่นยอมรับในความรู้ความสามารถของตนเอง ปัญหาและอุปสรรคที่พบเป็นการไม่เข้าใจกันด้วยวัยและประสบการณ์ที่แตกต่างกัน สามารถแก้ไขปัญหาได้โดยการเปิดใจพูดคุยกันอย่างเข้าใจ การที่มนุษย์มีความสำนึกในความรับผิดชอบที่มีต่อสังคม จะทำให้เสียสละเพื่อสังคมได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของปรางทิพย์ ภักดีศิริไพรวลัย (2559) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ หมู่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง ผลการศึกษาพบว่า คุณภาพชีวิตด้านสัมพันธ์ภาพมีค่าเฉลี่ย 4.04 มีระดับคุณภาพอยู่ในระดับคุณภาพชีวิตที่ดี

4. ด้านสิ่งแวดล้อม พบว่า คุณภาพชีวิตด้านสิ่งแวดล้อมของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีปทุมอยู่ในเกณฑ์ปานกลาง รับรู้ว่าตนเองมีชีวิตอยู่อย่างอิสระ มีความปลอดภัย รับรู้ถึงสภาพทางทางการเงิน ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดของ Taylor (ชลิตา ศรีมณี, 2561, หน้า 7-9) อธิบายว่า แนวความคิดของ Taylor มีความเชื่อเกี่ยวกับมนุษย์ว่ามนุษย์เป็นสัตว์เศรษฐกิจ ต้องการผลตอบแทนในแง่ของรายได้ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นตรงกันว่า ปัจจุบันพบปัญหาสิ่งแวดล้อมที่มาจากธรรมชาติ ไม่สามารถพัฒนาสภาพแวดล้อมได้ สิ่งที่ต้องพัฒนาคือ สภาพจิตใจของตนเองให้ยอมรับในสภาพแวดล้อม และสภาพแวดล้อมนั้นไม่สามารถแก้ไขได้เอง สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ที่เป็นสิ่งแวดล้อมสาธารณะ จะต้องพึ่งพาหรือได้รับการช่วยเหลือจากหน่วยงานจากภาครัฐ หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง หรือผู้ที่รับผิดชอบโดยตรง ซึ่งมนุษย์มีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ทั้งที่เป็นธรรมชาติและที่มนุษย์สร้างขึ้นมา สภาพแวดล้อมทางกายภาพจะเป็นตัวกำหนดลักษณะทางพฤติกรรมของมนุษย์ อาจกล่าวได้ว่า มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมออกมาให้สอดคล้อง

กับสภาพแวดล้อมอยู่เสมอ หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี หากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี จะมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) ในขั้นที่ 2 เรื่องความต้องการด้านความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety or Security Needs) ทำให้มนุษย์รู้สึกว่าตนเองมีหลักประกันด้านความปลอดภัยในชีวิต ทำให้เกิดความอุ่นใจ ทำให้มนุษย์มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สอดคล้องกับแนวความคิดในเชิงระบบหรือทฤษฎีระบบ (System Theory) (วันชัย มีชาติ, 2549) อธิบายว่าทฤษฎีระบบจะมองว่าการทำงานหรือการใช้ชีวิตจะต้องมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมภายนอก บุคคลจะต้องปรับตัวให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของมาโนช ชันทพิริยา (2560) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน ผลการศึกษาพบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่ มีคุณภาพชีวิตโดยรวมและคุณภาพชีวิตรายด้านทั้ง 4 ด้าน อยู่ในระดับปานกลาง ทั้งด้านสุขภาพกาย จิตใจ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิ่งแวดล้อม

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษานี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ควรศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติงานของบุคลากร เช่น การมีความเข้าใจในความรู้สึกรู้สึกของตนเอง การควบคุมอารมณ์และความเครียดต่าง ๆ การศึกษาพฤติกรรมปฏิบัติงานของบุคลากรจะทำให้ผู้บริหารเข้าใจความต้องการของผู้ใต้บังคับบัญชามากขึ้น
2. มหาวิทยาลัยศรีปทุมควรจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและความสมดุลระหว่างชีวิตกับการทำงาน
3. ควรมีการจัดอบรมที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต หรือการปฏิบัติงาน ทั้งภายนอกและภายใน โดยพิจารณาตามความเหมาะสมและความสามารถอย่างเป็นธรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตระยะเวลาที่จำกัด ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีระยะเวลาที่มากขึ้น ควรมีการกำหนดผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่มากขึ้น และควรทำการศึกษาด้านชีวิตคุณภาพชีวิตมากกว่า 4 ด้าน เนื่องจากในสภาวะการณ์ปัจจุบันมีองค์ประกอบต่าง ๆ มากมายในการดำรงชีวิต ทั้งในด้านการศึกษา การงาน เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง ฯลฯ เพื่อที่จะได้ทราบถึงคุณภาพชีวิต ปัญหา และอุปสรรคในหลากหลายด้านว่ามีความเหมือนหรือต่างจากงานวิจัยดังกล่าวอย่างไร อีกทั้งหากทราบถึงปัญหา และอุปสรรคในด้านต่าง ๆ ที่มากกว่า 4 ด้าน ในการวิจัยครั้งนี้ นับว่าเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ตรงกับสภาพจริงที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- ชลิดา ธรรมณี. (2561). เอกสารประกอบการบรรยายขอขมาและแนวคิดเชิงทฤษฎีรัฐประศาสนศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง, โครงการรัฐประศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต.
- ดวงใจ คงคำ. (2554). ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตำบลลำสินธุ์ อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์และคณะ. (2562). การสร้างเสริมคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของบุคลากรทางการศึกษา ด้วยโปรแกรมทางจิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ. โครงการวิจัยประเภทงบประมาณเงินรายได้ (เงินอุดหนุนจากรัฐบาล) ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประสิทธิ์ ทองอ่อน. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เวิร์ดเวฟ เอ็ดดูเคชั่น.
- ปรางทิพย์ ภักดีศิริไพโรจน์. (2559). การศึกษาคุณภาพชีวิตของคนในชุมชนบ้านแสนตอ หมู่ 11 ตำบลท่าผา อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง. สารนิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ภาสิต ศิริเทศและณพวิทย์ ธรรมสีหา. (2562). ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองกับ พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก.
- มาโนช ชันทพิริยา. (2560). การศึกษาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตตำบลไชยสถาน อำเภอเมืองน่าน. ค้นคว้าอิสระสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ยะผาด วิวัฒน์พงษ์ (2549). จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท
- วันชัย มีชาติ. (2549). การบริหารองค์การ (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.