การออกแบบชีวิต (Life Design) ในศตวรรษที่ 21: แนวคิด กรอบทฤษฎี และผลลัพธ์ต่อความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์

Life Design in the 21st Century: Concepts, Theoretical Frameworks and Implications for Human Well-Being

ต้าเหนิง ไฉ่หง

Dà néng Cǎi hóng

คณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม, มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, สมุทรปราการ 10540

Faculty of Public Health and Environment, Huachiew Chalermprakiat University, Samut Prakan 10540

*Corresponding author E-mail: Dà_néng@gmail.com

Received: *16 April 2024*, **Revised:** *10 May 2024,* **Accepted:** *27 June 2024*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาแนวคิดและกรอบทฤษฎีของการออกแบบชีวิต (Life Design) ในบริบทศตวรรษที่ 21 2) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการออกแบบชีวิตของประชากรวัยทำงาน และ 3) เพื่อเสนอรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการออกแบบชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบผสานวิธี (Mixed Methods Research) ใช้แนวคิดการออกแบบชีวิตของ Burnett และ Evans (2016) ร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Self-Efficacy Theory) ของ Bandura (1997) เป็นกรอบการวิจัย พื้นที่วิจัยครอบคลุม 5 จังหวัดในภูมิภาคต่าง ๆ ของประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างคือประชากรวัยทำงานอายุระหว่าง 22-45 ปี จำนวน 420 คน ใช้วิธีคัดเลือกแบบสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 3 ชนิด คือ 1) แบบสอบถามการออกแบบชีวิต 2) แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก และ 3) แบบบันทึกการสังเกต วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติเชิงอนุมาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหาแล้วเขียนบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า 1. แนวคิดการออกแบบชีวิตในศตวรรษที่ 21 ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ การค้นหาตนเอง (Self-Discovery) การวางแผนเส้นทางชีวิต (Life Pathway Planning) การทดลองและปรับตัว (Experimentation and Adaptation) การสร้างเครือข่าย (Network Building) และการสะท้อนคิด (Reflective Practice) 2. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการออกแบบชีวิต ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์ ($r = 0.68$, $p < .001$) การมีแบบแผนความคิดแบบเติบโต ($r = 0.71$, $p < .001$) และการได้รับการสนับสนุนทางสังคม ($r = 0.59$, $p < .001$) โดยปัจจัยทั้งสามร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในการออกแบบชีวิตได้ร้อยละ 64.3 3. รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการออกแบบชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ประกอบด้วยกระบวนการ 4 ระยะ ได้แก่ ระยะสำรวจตน ระยะออกแบบทางเลือก ระยะทดลองปฏิบัติ และระยะประเมิน

และปรับปรุง องค์ความรู้จากงานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อนักการศึกษา นักจิตวิทยา และผู้กำหนดนโยบายในการออกแบบโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตที่ตอบสนองต่อความท้าทายของสังคมไทยในยุคดิจิทัล

คำสำคัญ: การออกแบบชีวิต, ความเป็นอยู่ที่ดี, ทักษะชีวิตในศตวรรษที่ 21, การพัฒนาตนเอง, จิตวิทยาเชิงบวก

Abstract

This research aimed to: (1) examine the concepts and theoretical framework of life design in the context of the 21st century, (2) analyze the factors influencing success in life design among the working-age population, and (3) propose a model for developing life design competencies appropriate to the Thai social context. A mixed-methods research design was employed. The conceptual framework was based on the life design approach of Burnett and Evans (2016) in conjunction with Bandura's (1997) Self-Efficacy Theory. The study was conducted across five provinces representing different regions of Thailand. The sample consisted of 420 working-age individuals aged between 22 and 45 years, selected through multi-stage sampling. Research instruments included: (1) a life design questionnaire, (2) in-depth interview guidelines, and (3) observation records. Quantitative data were analyzed using descriptive and inferential statistics, while qualitative data were analyzed through content analysis and presented descriptively.

The findings revealed that: (1) life design in the 21st century consists of five key components: self-discovery, life pathway planning, experimentation and adaptation, network building, and reflective practice; (2) factors significantly influencing life design success included emotional intelligence ($r = .68$, $p < .001$), growth mindset ($r = .71$, $p < .001$), and social support ($r = .59$, $p < .001$), which together explained 64.3% of the variance; and (3) the proposed life design development model appropriate for the Thai context comprises four phases: self-exploration, alternative design, experimental implementation, and evaluation and refinement. The knowledge generated from this study can benefit educators, psychologists, and policymakers in designing life skills development programs that effectively respond to the challenges of Thai society in the digital age.

Keywords: Life Design, Well-Being, 21st Century Life Skills, Self-Development, Positive Psychology

บทนำ

ในศตวรรษที่ 21 มนุษย์เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและซับซ้อนในทุกมิติของชีวิต ทั้งในด้านเทคโนโลยีดิจิทัล ความผันผวนของตลาดแรงงาน การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างครอบครัว และความท้าทายด้านสิ่งแวดล้อม สิ่งเหล่านี้ทำให้การวางแผนชีวิตแบบเส้นตรงที่เคยใช้ได้ผลในอดีต กลายเป็นสิ่งที่ขาดความยืดหยุ่นและไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงอีกต่อไป Burnett และ Evans (2016) แห่งมหาวิทยาลัย Stanford ได้นำแนวคิดการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) มาประยุกต์ใช้กับการวางแผนชีวิต โดยเสนอว่าชีวิตสามารถ "ออกแบบ" ได้เช่นเดียวกับผลิตภัณฑ์หรือบริการ ซึ่งมุมมองนี้ได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางในวงวิชาการจิตวิทยาการศึกษาและการพัฒนาตนเอง นอกจากนี้ งานวิจัยของ World Economic Forum (2023) ยังชี้ให้เห็นว่าทักษะการออกแบบชีวิตจะเป็นหนึ่งในทักษะที่มีคุณค่าสูงที่สุดสำหรับแรงงานในทศวรรษหน้า

ในบริบทสังคมไทย ประชากรวัยทำงานซึ่งมีจำนวนประมาณ 38 ล้านคน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2566) กำลังเผชิญกับความท้าทายหลายประการ ได้แก่ ความไม่มั่นคงในการจ้างงาน การเปลี่ยนแปลงของทักษะที่ตลาดแรงงานต้องการ และแรงกดดันทางสังคมที่มาจากบรรทัดฐานทางวัฒนธรรม เช่น การให้ความสำคัญกับสถานะทางสังคมและความคาดหวังของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ทำให้การออกแบบชีวิตอย่างมีเจตนาและมีกลยุทธ์กลายเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคนไทยในยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ดี พบว่ายังมีงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องการออกแบบชีวิตในบริบทเฉพาะของสังคมไทยน้อยมาก ส่วนใหญ่เป็นการนำแนวคิดจากตะวันตกมาใช้โดยไม่ผ่านกระบวนการปรับให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและบริบทเฉพาะของไทย

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวคิดและกรอบทฤษฎีของการออกแบบชีวิตในบริบทศตวรรษที่ 21 วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ และพัฒนารูปแบบการออกแบบชีวิตที่เหมาะสมสำหรับบริบทสังคมไทย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสานวิธีซึ่งรวมการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเข้าด้วยกัน เพื่อให้ได้ภาพที่ครอบคลุมและลึกซึ้งของปรากฏการณ์ที่ศึกษา การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการในพื้นที่ 5 จังหวัดที่มีบริบทแตกต่างกัน ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น สงขลา และนครราชสีมา

บทความวิจัยนี้นำเสนอโดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ส่วนหลัก ได้แก่ การทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการออกแบบชีวิตและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยที่ได้จากการศึกษาเชิงประจักษ์ในกลุ่มตัวอย่างประชากรวัยทำงานของไทย และรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการออกแบบชีวิตที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งคาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการ ผู้ปฏิบัติงานด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ และผู้กำหนดนโยบายด้านการศึกษาและแรงงาน

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาแนวคิดและกรอบทฤษฎีของการออกแบบชีวิต (Life Design) ในบริบทศตวรรษที่ 21 และความสัมพันธ์กับแนวคิดจิตวิทยาเชิงบวกและการพัฒนาตนเอง
2. เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยด้านจิตวิทยาและสังคมที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการออกแบบชีวิตของประชากรวัยทำงานในประเทศไทย
3. เพื่อพัฒนาและเสนอรูปแบบการเสริมสร้างศักยภาพการออกแบบชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทสังคมและวัฒนธรรมไทยในศตวรรษที่ 21

สมมติฐานการวิจัย

1. ความฉลาดทางอารมณ์ แบบแผนความคิดแบบเติบโต และการสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการออกแบบชีวิตของประชากรวัยทำงานในประเทศไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ปัจจัยด้านความฉลาดทางอารมณ์ แบบแผนความคิดแบบเติบโต และการสนับสนุนทางสังคมร่วมกันสามารถพยากรณ์ความสำเร็จในการออกแบบชีวิตของประชากรวัยทำงานในประเทศไทยได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดการออกแบบชีวิต (Life Design)

การออกแบบชีวิต (Life Design) เป็นแนวคิดที่ได้รับการพัฒนาอย่างเป็นระบบโดย Bill Burnett และ Dave Evans แห่งมหาวิทยาลัย Stanford ซึ่งนำหลักการของการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) มาประยุกต์ใช้กับการวางแผนและดำเนินชีวิต โดยมีหลักการสำคัญคือการมองชีวิตเป็นกระบวนการที่ต้องผ่านการทดลอง ปรับปรุง และพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่การวางแผนแบบเส้นตรงที่มีจุดหมายปลายทางเดียว แนวคิดนี้เน้นการสร้าง "ต้นแบบชีวิต" (Life Prototyping) หลายรูปแบบ และทดลองปฏิบัติจริงเพื่อสะสมข้อมูลสำหรับการตัดสินใจ (Burnett & Evans, 2016) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Savickas (2012) ที่เสนอว่าการสร้างอัตชีวประวัติ (Career Narrative) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและต้องการการไตร่ตรองอย่างลึกซึ้ง

2. ทฤษฎีความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Self-Efficacy Theory)

ทฤษฎีความสามารถในการพึ่งพาตนเองของ Bandura (1997) ชี้ให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีอิทธิพลอย่างมีนัยสำคัญต่อแรงจูงใจ ความพยายาม และความสำเร็จในการดำเนินการต่าง ๆ ในชีวิต บุคคลที่มีความสามารถในการพึ่งพาตนเองสูงมีแนวโน้มที่จะตั้งเป้าหมายที่ท้าทายมากขึ้น มีความพยายามมากขึ้น และมีความยืดหยุ่นเมื่อเผชิญกับอุปสรรค นอกจากนี้ทฤษฎีนี้ยังระบุว่าความสามารถในการพึ่งพาตนเองสามารถพัฒนาได้ผ่าน 4 แหล่งที่มาหลัก ได้แก่ ประสบการณ์แห่งความสำเร็จ (Mastery Experience) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Vicarious Experience) การจูงใจทางสังคม (Social Persuasion) และสภาวะทางสรีรวิทยาและอารมณ์ (Physiological and Affective States) ซึ่งทั้งหมดนี้มีความสำคัญในกระบวนการออกแบบชีวิต

3. จิตวิทยาเชิงบวกและความเป็นอยู่ที่ดี

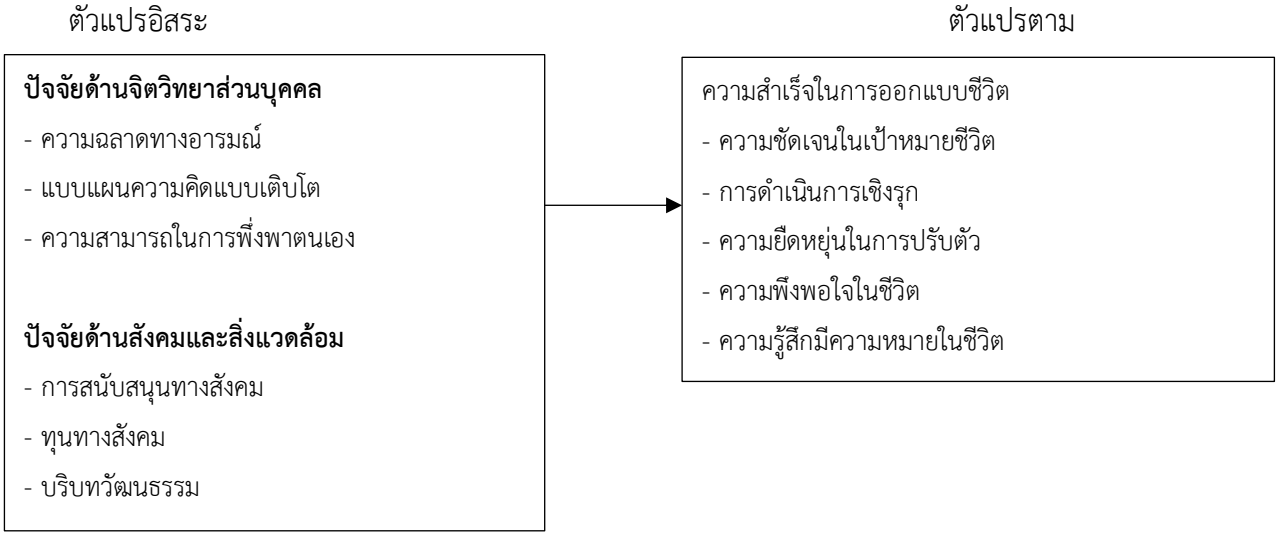
จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology) ตามแนวคิดของ Seligman (2011) ผ่านโมเดล PERMA ซึ่งประกอบด้วยอารมณ์เชิงบวก (Positive Emotions) การมีส่วนร่วม (Engagement) ความสัมพันธ์ (Relationships) ความหมาย (Meaning) และความสำเร็จ (Achievement) ถือเป็นกรอบที่สำคัญสำหรับการทำความเข้าใจความเป็นอยู่ที่ดีของมนุษย์ งานวิจัยของ Diener และ Biswas-Diener (2008) พบว่าความสุขที่ยั่งยืนมาจากการดำเนินชีวิตที่สอดคล้องกับคุณค่าและความหมายที่บุคคลให้คุณค่า ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการออกแบบชีวิต การศึกษาของ Lyubomirsky, Sheldon และ Schkade (2005) ยังชี้ให้เห็นว่าประมาณร้อยละ

40 ของความสุขมาจากกิจกรรมที่บุคคลเลือกดำเนินการ ซึ่งสนับสนุนแนวคิดว่าการออกแบบชีวิตอย่างมีเจตนาสามารถส่งผลต่อคุณภาพชีวิตได้อย่างมีนัยสำคัญ

จากการทบทวนวรรณกรรมดังกล่าว ผู้วิจัยพบว่าช่องว่างสำคัญในงานวิจัยที่ผ่านมาคือการขาดการศึกษาเชิงประจักษ์ที่ศึกษาการออกแบบชีวิตในบริบทวัฒนธรรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้โดยเฉพาะ รวมถึงการขาดรูปแบบที่บูรณาการแนวคิดการออกแบบชีวิตเข้ากับแนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกและปัจจัยบริบทของสังคมไทย งานวิจัยชิ้นนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างดังกล่าวโดยการศึกษาเชิงประจักษ์ในกลุ่มตัวอย่างประชากรไทย

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผสานวิธี ผู้วิจัยกำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยตามแนวคิดการออกแบบชีวิตของ Burnett และ Evans (2016) ร่วมกับทฤษฎีความสามารถในการพึ่งพาตนเองของ Bandura (1997) และโมเดล PERMA ของ Seligman (2011) โดยกรอบแนวคิดประกอบด้วยตัวแปรหลักดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้คือประชากรวัยทำงานที่มีอายุระหว่าง 22-45 ปี ซึ่งมีถิ่นพำนักในประเทศไทย ครอบคลุมทั้งผู้ที่มีงานทำในภาครัฐและเอกชน ผู้ประกอบอาชีพอิสระ และผู้ประกอบการรายย่อย ซึ่งมีจำนวนรวมประมาณ 38 ล้านคน ตามข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พ.ศ. 2566 โดยมีกลุ่มตัวอย่างจาก 5 จังหวัด ได้แก่ กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น สงขลา และนครราชสีมา ซึ่งเป็นตัวแทนของความหลากหลายเชิงพื้นที่และบริบทเศรษฐกิจสังคม

กลุ่มตัวอย่างถูกคัดเลือกโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยในขั้นแรกสุ่มเลือกจังหวัดที่เป็นตัวแทนของแต่ละภูมิภาค จากนั้นสุ่มเลือกอำเภอและตำบล และสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างในขั้นสุดท้ายโดยใช้การสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) ขนาดกลุ่มตัวอย่างถูกกำหนดจากสูตรของ Cochran (1977) โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้ที่ร้อยละ 5 และค่าความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำ 384 คน และเพิ่มจำนวนเป็น 420 คน เพื่อรองรับกรณีที่ข้อมูลไม่สมบูรณ์ สำหรับการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 3 ชนิดหลัก ได้แก่ (1) แบบสอบถามการออกแบบชีวิต ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยโดยอ้างอิงจากกรอบแนวคิดของ Burnett และ Evans (2016) ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 60 ข้อ แบ่งเป็น 5 มิติ ได้แก่ การค้นหาตนเอง การวางแผนเส้นทางชีวิต การทดลองและปรับตัว การสร้างเครือข่าย และการสะท้อนคิด โดยมีค่าความเที่ยง (Reliability) รวมอยู่ที่ 0.89 (Cronbach's Alpha) (2) แนวคำถามสัมภาษณ์เชิงลึก จำนวน 15 ประเด็นหลัก ที่ครอบคลุมประสบการณ์ กระบวนการ และผลลัพธ์ของการออกแบบชีวิต และ (3) แบบบันทึกการสังเกตสำหรับกิจกรรมเชิงปฏิบัติการในชุมชน

เครื่องมือทั้งหมดผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการปรึกษา การพัฒนาองค์กร และสังคมวิทยา โดยมีค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) ของแต่ละข้อคำถามอยู่ระหว่าง 0.60-1.00 และผ่านการทดสอบนำร่อง (Pilot Test) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างหลัก เพื่อตรวจสอบความชัดเจนของภาษาและระยะเวลาที่ใช้ในการตอบ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการระหว่างเดือนมกราคมถึงมิถุนายน พ.ศ. 2567 โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ในส่วนแรก คือการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยและทีมงานลงพื้นที่เก็บแบบสอบถามโดยตรงในแต่ละจังหวัด รวมทั้งเก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์ม Google Forms เพื่อเพิ่มความครอบคลุม โดยมีการตรวจสอบคุณภาพข้อมูลโดยการคัดแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ออก และได้แบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 412 ชุด คิดเป็นอัตราการตอบกลับร้อยละ 98.1 ส่วนที่สองคือการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพดำเนินการผ่านการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured In-depth Interview) กับผู้ให้ข้อมูลสำคัญ 30 คน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณถูกวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม SPSS version 28 โดยใช้สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแจกแจงความถี่ เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง และใช้สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Correlation) เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร และการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อวิเคราะห์อำนาจพยากรณ์ของตัวแปรอิสระต่อตัวแปรตาม

ข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึกถูกวิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ตามแนวทางของ Braun และ Clarke (2006) โดยผ่านกระบวนการถอดความ (Transcription) ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล (Familiarization) สร้างรหัสเบื้องต้น (Initial Coding) สร้างหมวดหมู่ (Categorization) และพัฒนาเป็นประเด็น (Theme Development) เพื่อสร้างความน่าเชื่อถือของการวิเคราะห์ ผู้วิจัยใช้การตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) ทั้งในด้านแหล่งข้อมูล วิธีการ และผู้วิจัย

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ รหัสอ้างอิง CMU-IRB-2567-015 ก่อนดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้รับการแจ้งข้อมูลเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล การใช้ประโยชน์จากข้อมูล และสิทธิในการถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ กลุ่มตัวอย่างทุกคนลงนามในแบบฟอร์มความยินยอม (Informed Consent Form) ก่อนการเข้าร่วมการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมการวิจัยถูกเก็บรักษาด้วยระบบรหัส (Coding System) และไม่มีการเปิดเผยข้อมูลที่สามารถระบุตัวตนของบุคคลในการรายงานผลการวิจัย ข้อมูลดิบถูกเก็บรักษาในระบบคอมพิวเตอร์ที่มีการรักษาความปลอดภัย และจะถูกทำลายเมื่อครบกำหนด 5 ปีหลังจากการตีพิมพ์ผลการวิจัย

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1. ผลการวิจัยพบว่า แนวคิดการออกแบบชีวิตในศตวรรษที่ 21 สำหรับบริบทสังคมไทยประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ด้าน ได้แก่ การค้นหาตนเอง (Self-Discovery) การวางแผนเส้นทางชีวิต (Life Pathway Planning) การทดลองและปรับตัว (Experimentation and Adaptation) การสร้างเครือข่าย (Network Building) และการสะท้อนคิด (Reflective Practice) กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 78.4 รายงานว่าการค้นหาตนเองเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญมากที่สุดในการออกแบบชีวิต รองลงมาคือการวางแผนเส้นทางชีวิตร้อยละ 71.2 ผลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการออกแบบชีวิตมักมีกระบวนการสะท้อนคิดที่สม่ำเสมอ และมองความล้มเหลวเป็นโอกาสเรียนรู้มากกว่าสิ่งที่น่าละอาย

ตารางที่ 1 ระดับการปฏิบัติในองค์ประกอบการออกแบบชีวิต 5 ด้านของกลุ่มตัวอย่าง (n = 412)

องค์ประกอบการออกแบบชีวิต	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับการปฏิบัติ
การค้นหาตนเอง (Self-Discovery)	3.82	0.71	มาก
การวางแผนเส้นทางชีวิต (Life Pathway Planning)	3.65	0.78	มาก
การทดลองและปรับตัว (Experimentation and Adaptation)	3.41	0.83	ปานกลาง

องค์ประกอบการออกแบบชีวิต	ค่าเฉลี่ย (Mean)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	ระดับการปฏิบัติ
การสร้างเครือข่าย (Network Building)	3.29	0.91	ปานกลาง
การสะท้อนคิด (Reflective Practice)	3.58	0.76	มาก
ภาพรวมการออกแบบชีวิต	3.55	0.68	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติในองค์ประกอบการออกแบบชีวิตโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (M = 3.55, SD = 0.68) โดยองค์ประกอบที่มีระดับการปฏิบัติสูงที่สุดคือการค้นหาตนเอง (M = 3.82, SD = 0.71) รองลงมาคือการวางแผนเส้นทางชีวิต (M = 3.65, SD = 0.78) และการสะท้อนคิด (M = 3.58, SD = 0.76) ส่วนองค์ประกอบที่มีระดับการปฏิบัติต่ำที่สุดคือการสร้างเครือข่าย (M = 3.29, SD = 0.91) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าแม้กลุ่มตัวอย่างจะมีความสามารถในการค้นหาและสะท้อนคิดเกี่ยวกับตนเองในระดับที่ดี แต่ยังมีข้อจำกัดในการสร้างเครือข่ายและการทดลองปฏิบัติจริงซึ่งอาจเป็นผลมาจากบรรทัดฐานทางสังคมไทยที่เน้นความระมัดระวังและการรักษาหน้า

วัตถุประสงค์ที่ 2. ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสำเร็จในการออกแบบชีวิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ แบบแผนความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงที่สุด (r = 0.71, p < .001) รองลงมาคือความฉลาดทางอารมณ์ (r = 0.68, p < .001) และการสนับสนุนทางสังคม (r = 0.59, p < .001) ผลการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณพบว่า ปัจจัยทั้งสามร่วมกันพยากรณ์ความสำเร็จในการออกแบบชีวิตได้ร้อยละ 64.3 (R^2 = 0.643, F = 245.87, p < .001) ซึ่งบ่งชี้ว่าทั้งสามปัจจัยมีนัยสำคัญทางสถิติในการอธิบายความแปรปรวนของความสำเร็จในการออกแบบชีวิต

วัตถุประสงค์ที่ 3. ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาศักยภาพการออกแบบชีวิตที่เหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ซึ่งผู้วิจัยเรียกว่า "SEED Model" ประกอบด้วย 4 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ระยะสำรวจตน (Self-Exploration Phase) เน้นกระบวนการทำความเข้าใจตนเองผ่านเครื่องมือประเมินต่าง ๆ ระยะที่ 2 ระยะออกแบบทางเลือก (Experiential Design Phase) เน้นการสร้างทางเลือกชีวิตที่หลากหลายและเป็นไปได้ ระยะที่ 3 ระยะทดลองปฏิบัติ (Experimental Practice Phase) เน้นการลงมือทดลองในชีวิตจริงในระดับที่จัดการได้ และระยะที่ 4 ระยะประเมินและพัฒนา (Evaluation and Development Phase) เน้นการประเมินผล การเรียนรู้ และการปรับปรุงกระบวนการ โดยรูปแบบนี้ถูกตรวจสอบความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ 7 คน และได้รับการยืนยันจากกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 89.7 ว่ามีความเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย

อภิปรายผล

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า องค์ประกอบการออกแบบชีวิตในบริบทสังคมไทยมีความสอดคล้องกับกรอบของ Burnett และ Evans (2016) แต่มีความแตกต่างในด้านลำดับความสำคัญและวิธีการปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งองค์ประกอบด้านการสร้างเครือข่ายซึ่งในบริบทไทยมักถูกกรองผ่านความสัมพันธ์ใน

ครอบครัวและชุมชนมากกว่าการสร้างเครือข่ายวิชาชีพแบบตะวันตก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสังคมไทยมีลักษณะเป็น "สังคมรวมหมู่" (Collectivist Society) ตามกรอบของ Hofstede (2001) ซึ่งให้คุณค่ากับความสัมพันธ์ในกลุ่มมากกว่าการพึ่งพาตนเองของปัจเจกบุคคล นอกจากนี้ยังพบว่าค่านิยมทางพุทธศาสนาที่เน้นการยอมรับความไม่แน่นอนและการใช้ชีวิตในปัจจุบันขณะมีอิทธิพลต่อวิธีที่คนไทยมองการวางแผนชีวิตระยะยาว ซึ่งแตกต่างจากวัฒนธรรมตะวันตกที่มักเน้นการวางแผนและการควบคุมอนาคต

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า แบบแผนความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) มีความสัมพันธ์กับความสำเร็จในการออกแบบชีวิตสูงที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Dweck (2006) ที่พบว่าบุคคลที่มีแบบแผนความคิดแบบเติบโตมีแนวโน้มที่จะรับมือกับความท้าทายและความล้มเหลวได้ดีกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการออกแบบชีวิตมีลักษณะที่ต้องผ่านกระบวนการทดลองและผิดพลาด บุคคลที่มองความผิดพลาดเป็นโอกาสเรียนรู้จึงมีแนวโน้มที่จะดำเนินกระบวนการออกแบบชีวิตได้ต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพมากกว่า นอกจากนี้ ความฉลาดทางอารมณ์ยังมีความสัมพันธ์สูงกับความสำเร็จในการออกแบบชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Goleman (1995) และ Mayer, Salovey และ Caruso (2004) ที่พบว่าความสามารถในการรับรู้ เข้าใจ และจัดการอารมณ์มีความสำคัญต่อการตัดสินใจและการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย

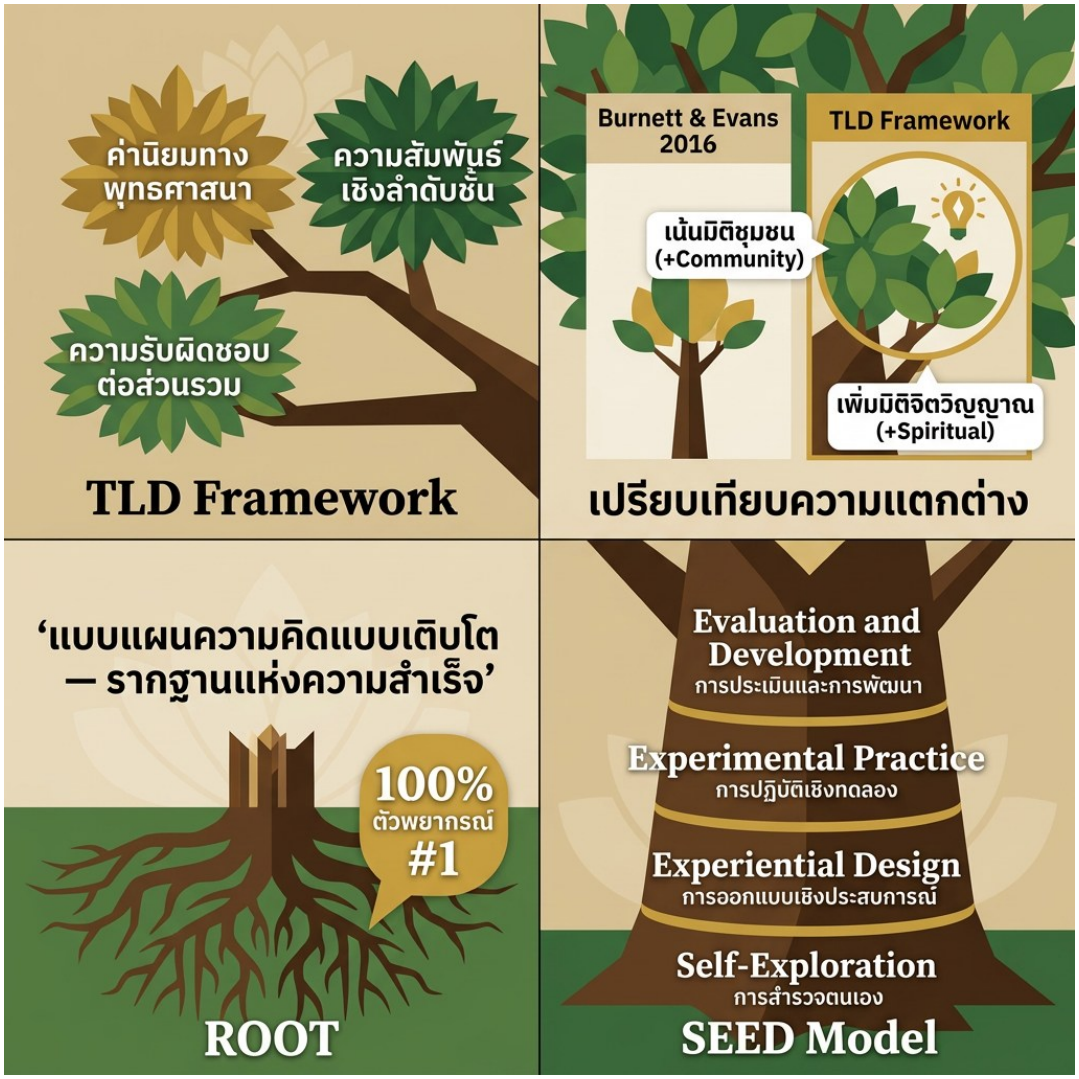
ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า SEED Model ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมกับบริบทสังคมไทยในระดับสูง โดยเฉพาะการผสมผสานองค์ประกอบที่เคารพต่อบทบาทของครอบครัวและชุมชนในกระบวนการออกแบบชีวิต ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในสังคมไทยการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตมักไม่ใช่กระบวนการส่วนบุคคลอย่างสมบูรณ์ แต่เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นในบริบทของความสัมพันธ์และความรับผิดชอบต่อครอบครัวและสังคม การที่รูปแบบนี้บูรณาการมิติทางสังคมและวัฒนธรรมเข้าไปในกระบวนการออกแบบชีวิตจึงทำให้มีความน่าเชื่อถือและยอมรับได้มากกว่ารูปแบบที่นำมาจากบริบทตะวันตกโดยตรง สิ่งที่น่าสนใจคือผู้ให้ข้อมูลสำคัญหลายคนระบุว่าการเชื่อมโยงเป้าหมายส่วนตัวกับการมีส่วนร่วมต่อชุมชนและสังคมทำให้รู้สึกว่าการออกแบบชีวิตมีความหมายและเป็นไปได้มากขึ้น

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

งานวิจัยนี้ได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ที่สำคัญ 3 ประการ ประการแรก คือ กรอบแนวคิดการออกแบบชีวิตในบริบทสังคมไทย (Thai Life Design Framework: TLD Framework) ซึ่งบูรณาการแนวคิดการออกแบบชีวิตแบบตะวันตกเข้ากับมิติวัฒนธรรมไทย ได้แก่ ค่านิยมทางพุทธศาสนา ความสัมพันธ์เชิงลำดับชั้น และความรับผิดชอบต่อส่วนรวม กรอบแนวคิดนี้มีความแตกต่างจากแบบจำลองของ Burnett และ Evans (2016) ในด้านการให้ความสำคัญกับมิติชุมชนและมิติจิตวิญญาณในกระบวนการออกแบบชีวิต

ประการที่สอง คือ SEED Model (Self-Exploration, Experiential Design, Experimental Practice, Evaluation and Development) ซึ่งเป็นรูปแบบการพัฒนาศักยภาพการออกแบบชีวิตที่ออกแบบมาโดยเฉพาะสำหรับประชากรวัยทำงานในบริบทสังคมไทย โดยมีความแตกต่างจากรูปแบบอื่น ๆ ในด้านการบูรณาการกระบวนการกลุ่มและการสนับสนุนจากชุมชนเข้าไปในทุกระยะของกระบวนการ ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของสังคมรวมหมู่แบบไทย

ประการที่สาม คือ การค้นพบว่าแบบแผนความคิดแบบเติบโตเป็นตัวพยากรณ์ที่สำคัญที่สุดของความสำเร็จในการออกแบบชีวิตในบริบทสังคมไทย ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการออกแบบชีวิตควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาแบบแผนความคิดแบบเติบโตเป็นพื้นฐานก่อน ก่อนที่จะดำเนินการพัฒนาทักษะเฉพาะด้านอื่น ๆ ของการออกแบบชีวิต



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดการออกแบบชีวิตในบริบทสังคมไทย
(Thai Life Design Framework: TLD Framework)

สรุป

งานวิจัยนี้ได้ศึกษาการออกแบบชีวิต (Life Design) ในบริบทศตวรรษที่ 21 ผ่านมุมมองของสังคมไทย โดยค้นพบว่าแนวคิดการออกแบบชีวิตสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในบริบทไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่ต้องผ่านกระบวนการปรับให้สอดคล้องกับค่านิยม วัฒนธรรม และโครงสร้างทางสังคมของไทย โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับบทบาทของครอบครัว ชุมชน และมิติทางจิตวิญญาณในกระบวนการออกแบบชีวิต ผลการวิจัย

ยังชี้ให้เห็นว่าแบบแผนความคิดแบบเติบโต ความฉลาดทางอารมณ์ และการสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการออกแบบชีวิตในบริบทไทย

SEED Model ที่พัฒนาขึ้นจากการวิจัยนี้นำเสนอกระบวนการพัฒนาศักยภาพการออกแบบชีวิตที่เป็นระบบและสอดคล้องกับบริบทสังคมไทย โดยบูรณาการแนวคิดจากหลากหลายสาขา ทั้งจิตวิทยาเชิงบวก การคิดเชิงออกแบบ และสังคมวิทยา รูปแบบนี้มีศักยภาพในการนำไปประยุกต์ใช้ในบริบทต่าง ๆ ทั้งในระบบการศึกษา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในองค์กร และการให้คำปรึกษาส่วนบุคคล งานวิจัยนี้จึงเป็นการเปิดพื้นที่ใหม่สำหรับการศึกษาการออกแบบชีวิตในบริบทวัฒนธรรมเอเชีย และเป็นฐานสำหรับการวิจัยและพัฒนาต่อยอดในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 1 พบว่า องค์ประกอบด้านการสร้างเครือข่ายและการทดลองปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติต่ำที่สุด ดังนั้นหน่วยงานด้านการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ควรออกแบบโปรแกรมที่มุ่งพัฒนาทักษะการสร้างเครือข่ายและการทดลองปฏิบัติในระดับที่จัดการได้ โดยเฉพาะการสร้างพื้นที่ปลอดภัย (Safe Space) ที่ผู้เรียนรู้สึกสะดวกใจในการทดลองและเรียนรู้จากความผิดพลาด ซึ่งสอดคล้องกับวัฒนธรรมไทยที่ให้ความสำคัญกับการรักษาหน้า

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 2 พบว่า แบบแผนความคิดแบบเติบโตเป็นตัวพยากรณ์ที่สำคัญที่สุดของความสำเร็จในการออกแบบชีวิต ดังนั้นสถาบันการศึกษาและองค์กรต่าง ๆ ควรบูรณาการการพัฒนาแบบแผนความคิดแบบเติบโตเข้าไปในหลักสูตรและโปรแกรมการพัฒนาบุคลากรตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษา เพื่อสร้างรากฐานที่มั่นคงสำหรับการออกแบบชีวิตในวัยผู้ใหญ่

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ที่ 3 พบว่า SEED Model มีความเหมาะสมกับบริบทสังคมไทย ดังนั้นกระทรวงแรงงานและกระทรวงศึกษาธิการควรพิจารณานำ SEED Model ไปทดลองใช้ในรูปแบบโครงการนำร่องในสถาบันการศึกษาและศูนย์พัฒนาแรงงาน และทำการประเมินผลอย่างเป็นระบบเพื่อพัฒนาและปรับปรุงรูปแบบต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้ได้ค้นพบองค์ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับการออกแบบชีวิตในบริบทสังคมไทย สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการออกแบบโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในหลากหลายบริบท โดยควรให้ความสำคัญกับมิติวัฒนธรรมและบริบทเฉพาะของกลุ่มเป้าหมาย สำหรับประเด็นในการวิจัยครั้งต่อไปควรทำวิจัยในประเด็นเกี่ยวกับการทดสอบประสิทธิภาพของ SEED Model ผ่านการวิจัยเชิงทดลอง รวมทั้งการศึกษาการออกแบบชีวิตในกลุ่มประชากรเฉพาะ เช่น กลุ่มคนรุ่นใหม่ (Generation Z) กลุ่มผู้ประกอบการ และกลุ่มคนที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอาชีพ นอกจากนี้ควรมีการวิจัยเชิงติดตาม (Longitudinal Study) เพื่อศึกษาผลกระทบระยะยาวของการออกแบบชีวิตต่อคุณภาพชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล

ISSN: 3088-3296 (Online)

เอกสารอ้างอิง

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman and Company.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*(2), 77–101.

Burnett, B., & Evans, D. (2016). *Designing your life: How to build a well-lived, joyful life*. Alfred A. Knopf.

Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.

Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*(2), 111–131.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry, 15*(3), 197–215.

Savickas, M. L. (2012). Life design: A paradigm for career intervention in the 21st century. *Journal of Counseling & Development, 90*(1), 13–19.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

World Economic Forum. (2023). *The future of jobs report 2023*. World Economic Forum.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2566). *รายงานการสำรวจภาวะการทำงานของประชากร พ.ศ. 2566*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

วารสาร มนุษย์และชีวิตศึกษา Journal of Human and Life Studies