

การศึกษาเชิงวิเคราะห์สมดุลชีวิตตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัด สำนักงาน ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

An Analytical Study of Life Balance as Perceived by Government Officers
under the Office of the Permanent Secretary, Ministry of Social Development
and Human Security

ชนิษฐา อังกุลดี
ทัศนีย์ นนทะสร

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง ด้านการควบคุมตน และด้านการบริหารเวลา กับสมดุลชีวิตตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และ 2) ศึกษาความสามารถในการร่วมกันทำนายของปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง ด้านการควบคุมตน และด้านการบริหารเวลา ที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่ปฏิบัติราชการอยู่ส่วนกลาง ใน พ.ศ. 2552 จำนวน 168 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ แบบวัดสมดุลชีวิต แบบวัดความพอเพียง แบบวัดการควบคุมตน และแบบวัดการบริหารเวลา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ (percent) ค่าเฉลี่ย (mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Pearson product-moment correlation coefficient) และค่าสัมประสิทธิ์ถดถอยพหุคูณ (multiple regression analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง ด้านการควบคุมตน และด้านการบริหารเวลา มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมดุลชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. ปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านการบริหารเวลา และด้านความพอเพียง สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิตของข้าราชการ ได้ร้อยละ 47.0

Abstract

The purposes of this research were 1) to study the relationship between psychological factors including the variables of sufficiency, self control, and time management and life balance as perceived by government officers under the Office of the Permanent Secretary, Ministry of Social Development and Human Security and 2) to study the psychological factors associated with the variables of sufficiency, self control, and time management for predicting the life balance as perceived by government officers under the Office of the Permanent Secretary, Ministry of Social Development and Human Security. The subjects were 168 government officers working at central area in 2009. The research instruments were a questionnaire of personal information of the subjects, a life balance scale, a sufficiency scale, a self control scale, and a time management scale. The data were analyzed by percent, mean, standard deviation, Pearson product-moment correlation coefficient and multiple regression analysis.

The research results were as follows:

1. Significant positive relationships were found between the variables of sufficiency, self control, and time management and the life balance at .01 level.
2. It was found that the predictive variables affecting life balance of the government officers were time management and sufficiency at the percentage of 47.0.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับข้าราชการพลเรือน อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการบังคับใช้พระราชบัญญัติระเบียบข้าราชการพลเรือน พ.ศ. 2551 นั้นมีหลักการพื้นฐานของพระราชบัญญัติฯ ดังกล่าว หลักการหนึ่ง คือ การมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการ ซึ่งส่วนราชการและจังหวัดโดยผู้บริหาร ผู้บังคับบัญชา จะต้องรับผิดชอบดูแลเสริมสร้างคุณภาพชีวิตข้าราชการ เพื่อสนับสนุนการทำงานของข้าราชการเพื่อบรรลุผลสัมฤทธิ์ในการทำงาน สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ เป็นหน่วยงานหลักในการขับเคลื่อนการพัฒนาสังคม เพื่อนำไปสู่สังคมที่ดีงาม และอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน โดยค่านิยมขององค์กร คือ การมีจิตมุ่งบริการในการทำงาน จึงทำให้บุคลากรในองค์กรใช้เวลามากในการปฏิบัติงานไม่ได้ตระหนักถึงการใช้ชีวิตอย่างสมดุล ทั้งในด้านตนเอง การทำงาน ครอบครัว และสังคม การดำเนินชีวิตของเราในปัจจุบันมีแต่ความเร่งรีบเริ่มตั้งแต่เช้ามีตจรถค้ำ ซึ่งความเร่งรีบนี้อาจทำให้เราขาดความสมดุลในชีวิต อาจทำให้ละเลยการดูแลสุขภาพของตนเอง ความสัมพันธ์ในครอบครัวขาดหายไป หรือทำให้ชีวิตบางส่วนหล่นหายไป ซึ่งเราควรตระหนักถึงการดำเนินชีวิตของเราให้มีความพอเหมาะพอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป เพื่อให้เกิดความสมดุล ดังนั้นเราจึงต้องจัดการชีวิตของเราให้เกิดสมดุล และสมดุลชีวิตของคนเราเกี่ยวข้องกับด้านต่างๆ คือ สมดุลชีวิตด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านการทำงาน และด้านสังคม

สมดุลชีวิตด้านตนเอง คือ การที่คนเรามีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ และมีการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความรู้ ความก้าวหน้า และทันต่อความรู้ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในปัจจุบัน

สมดุลชีวิตด้านครอบครัว คือ ความรักใคร่กลมเกลียวกันภายในครอบครัว การแบ่งปันความรู้สึกและความเห็นซึ่งกันและกัน การดูแลซึ่งกันและกันของ

คนในครอบครัว ครอบครัวมีความสุขและเข้าใจกัน การใช้เวลาร่วมกันในครอบครัว รวมทั้งการสานความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

สมดุลชีวิตด้านการทำงาน คือ การมีงานทำ เพราะการทำงานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ซึ่งงานนั้นต้องเป็นงานที่สุจริต การเห็นถึงคุณค่าของงาน นอกจากนั้นการทำงานยังเป็นการกำหนดตำแหน่ง ความรับผิดชอบ และบทบาทของบุคคลในสังคม การทำงานจึงเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิต คุณภาพชีวิตในการทำงานเป็นส่วนที่ส่งเสริมเกื้อหนุนให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น

สมดุลชีวิตด้านสังคม คือ การอยู่ร่วมกันในสังคม การแบ่งปันให้สังคม ความเอื้ออาทร การเอาใจเขามาใส่ใจเรา การเป็นสมาชิกที่ดีของสังคม ความเคารพซึ่งกันและกัน รู้ความต้องการของสังคม การทำประโยชน์ให้แก่สังคม การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตัว และได้รับการยอมรับจากสังคม

เนื่องจากสมดุลชีวิตของคนเรานั้นมีความแตกต่างกันไป ความสมดุลในช่วงเวลาหนึ่งจะไม่เหมือนกับความสมดุลในอีกช่วงเวลาหนึ่ง มีบางเวลาที่ความไม่สมดุล ของช่วงเวลาหนึ่งช่วยส่งเสริมให้เกิดความสมดุลของชีวิตโดยรวม ซึ่งก็แล้วแต่ว่าคนคนนั้นจะมีความพอเพียงในเรื่องใดมากน้อยต่างกันไป แต่สุดท้ายแล้วคนเรานั้น ต้องการที่จะมีความสุข มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ครอบครัวมีความสุขมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีงานทำอย่างมั่นคงและเจริญก้าวหน้า และอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข ทำให้คนในสังคมมีความสามัคคีกัน ซึ่งคนเราถ้ามีเป้าหมายของชีวิต มีความพอเพียงในการดำเนินชีวิต รู้จักการควบคุมตนเอง และมีการบริหารเวลาอย่างเหมาะสม รู้ว่าตนเองกำลังอยู่ในบทบาทหน้าที่รับผิดชอบในส่วนใดอยู่ ก็จะทำให้ตนเองมีความสุขสมดุลในชีวิตได้

ผู้วิจัยซึ่งเป็นข้าราชการในสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าข้าราชการสังกัดสำนักงาน

ปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีการรับรู้สมดุลงานอย่างไรบ้าง และปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง ด้านการควบคุมตน และด้านการบริหารเวลา มีความสัมพันธ์กับสมดุลงานตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ หรือไม่อย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมดุลงานตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา กับสมดุลงานตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
3. เพื่อศึกษาความสามารถในการร่วมกันทำนายของปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา ที่ส่งผลต่อสมดุลงานตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

สมมติฐานของการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา มีความสัมพันธ์ กับสมดุลงานตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
2. ปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา สามารถร่วมกันทำนายสมดุลงานตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

นิยามศัพท์และนิยามเชิงปฏิบัติการ

1. ข้าราชการ หมายถึง ข้าราชการที่ปฏิบัติงานในส่วนกลางที่สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง การพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยข้าราชการ ประเภทบริหาร แบ่งเป็น ระดับต้น ระดับสูง ประเภทอำนวยการ แบ่งเป็น ระดับต้น ระดับสูง ประเภทวิชาการ แบ่งเป็น ระดับปฏิบัติการ ระดับชำนาญการ ระดับชำนาญการพิเศษ ระดับเชี่ยวชาญ ระดับทรงคุณวุฒิ และประเภททั่วไป แบ่งเป็น ระดับปฏิบัติงาน ระดับชำนาญงาน ระดับอาวุโส

2. สมดุลชีวิต หมายถึง การดำเนินชีวิตของบุคคลที่สอดคล้องกันอย่างพอเหมาะพอดี ที่ไม่มากเกินไป และไม่น้อยเกินไป ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับตนเอง การทำงาน ครอบครัว หรือส่วนสังคม ให้เสริมผลซึ่งกันและกันอย่างสมดุล เพื่อการพัฒนาตน และเอื้อประโยชน์ต่อสังคม และบริบทที่เกี่ยวข้อง

3. สมดุลชีวิตตามการรับรู้ หมายถึง สมดุลชีวิตซึ่งบุคคลตีความตามความรู้สึกของตนเองว่าตนเองมีการดำเนินชีวิต อย่างพอเหมาะพอดี มีความสมดุลในระดับใด

ในการวิจัยครั้งนี้ สมดุลชีวิตตามการรับรู้ หมายถึง สมดุลชีวิต ซึ่งข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ตีความตามความรู้สึกของตนเองว่าตนเองมีการดำเนินชีวิตอย่างพอเหมาะพอดี มีความสมดุลอยู่ในระดับใด ทั้งด้านตนเอง ครอบครัว การทำงาน และสังคม

3.1 สมดุลชีวิตด้านตนเอง หมายถึง ความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และปัญญาโดยมีการออกกำลังกาย การพักผ่อนอย่างพอเพียง รวมทั้งมีการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง

3.2 สมดุลชีวิตด้านครอบครัว หมายถึง ความสมดุลในเรื่องความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว การดูแลครอบครัว การเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน รวมทั้งการทำกิจกรรมร่วมกันภายในครอบครัว

3.3 สมดุลชีวิตด้านการทำงาน หมายถึง ความสมดุลในเรื่อง การมีงานที่มั่นคงและสุจริต มีความรับผิดชอบ มีความก้าวหน้าในหน้าที่การงาน สามารถพึ่งพาตนเองได้ และมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน

3.4 สมดุลชีวิตด้านสังคม หมายถึง ความสมดุลในเรื่อง การมีมิตรภาพที่ดี การสร้างมิตรภาพ การรักษามิตรภาพ การปรับตัวเข้ากับสภาพสังคม การได้รับการยอมรับและยกย่องจากสังคม การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน

4. ความพอเพียง หมายถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ความรอบรู้ และคุณธรรม

ในการวิจัยครั้งนี้ ความพอเพียง หมายถึง การใช้ชีวิตของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวง การพัฒนาสังคม อย่างรู้จักพอประมาณ พออยู่ พอมี พอกิน พอใช้ เป็นไปอย่างมีเหตุมีผล มีภูมิคุ้มกันต่อผลกระทบทั้งภายในและภายนอก โดยมีความรอบรู้ และมีคุณธรรมในการดำเนินชีวิต

5. การควบคุมตน หมายถึง ความสามารถที่จะละเว้นการกระทำที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้อง มีการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเอง รวมทั้งการตั้งตนเองอยู่บนความไม่ประมาท การมีสติอยู่ตลอดเวลา

ในการวิจัยครั้งนี้ การควบคุมตน หมายถึง ข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคม มีการดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสติ มีวินัย และรับรู้บทบาท รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน

6. การบริหารเวลา หมายถึง การจัดสรรเวลา ในการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และผู้อื่น

ในการวิจัยครั้งนี้ การบริหารเวลา หมายถึง ข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สามารถบริหารเวลา และสามารถจัดสรรเวลาในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเหมาะสม

แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดสมดุลชีวิตทางพระพุทธศาสนา
พระพุทธศาสนา มองว่ามนุษย์นั้นอยู่ใน ระบบความสัมพันธ์ของสิ่งทั้งหลายในธรรมชาติทั้งหมด สิ่งทั้งหลายจะเรียกว่าโลก หรือธรรมชาติ ในระบบความสัมพันธ์นี้ สิ่งทั้งหลายเป็นเหตุปัจจัยส่งผลกระทบต่อกัน เมื่อระบบสัมพันธ์นี้ดำเนินไป ถ้าองค์ประกอบบางอย่างมีพฤติกรรมหรือความเป็นไปที่ไม่ดี ก็จะเกิดผลเสียต่อระบบทั้งหมด (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2549 : 15) นอกจากนี้พระพุทธศาสนามองว่าชีวิตเป็นองค์ประกอบที่เป็นองค์รวมของชีวิตส่วนกาย และชีวิตส่วนจิต ชีวิตส่วนกายอยู่ได้ด้วยปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม และยารักษาโรค ซึ่งจำเป็นต่อการดำรงชีพในส่วนของกาย สำหรับชีวิตส่วนจิตมีอาหารคือ ปิติ และสุข อันมาจากความสงบและความบันเทิงใจที่ทำให้ชีวิตของเรามีกำลังใจและความพร้อมต่อการทำหน้าที่ต่างๆ ได้ด้วยดี ซึ่งบุคคลจะต้องจัดความสัมพันธ์ระหว่างกายและจิตให้สมดุล

(<http://www.thailandwisdom.com/index.php?>)

[ออนไลน์]

2. แนวคิดความสมดุลชีวิตของนักวิชาการ (หลุยส์ จำปาเทศ, 2549) ความสมดุล (Needs of Balance) หมายถึง ความประสงค์ หรือความต้องการของมนุษย์ ที่ต้องอยู่ในสภาวะสมดุลเสมอ สามารถแบ่งออกได้ 3 ประการ คือ

1) สมดุลของร่างกาย (Physiological Balance) หมายถึง การวิเคราะห์ร่างกายของคนว่าอยู่ในระดับสมดุลเป็นไปตามธรรมชาติหรือไม่ ในสภาวะปัจจุบันถ้าไม่สมดุลหรือแข็งแรงเพียงพอ ก็จะเกิดสภาวะมีพฤติกรรมที่มีปัญหาได้ ดังนั้นควรที่จะ ดูแลร่างกายให้แข็งแรง ไม่เจ็บป่วย รับประทานอาหารที่เหมาะสม มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ

2) สมดุลของใจ (Psychological Balance) หมายถึง การวิเคราะห์พฤติกรรมของคนโดยอาศัยจิตใจเป็นตัวพิจารณา หากจิตใจอยู่ในระดับสมดุล คือ

เป็นไปตามธรรมชาติ พฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ก็จะไม่ปรากฏ

3) สมดุลทางสังคม (Sociological Balance) หมายถึง การวิเคราะห์พฤติกรรมของคนโดยอาศัยสภาวะแวดล้อมทางสังคมเป็นองค์ประกอบ หากสังคมดีพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็จะดี แต่ถ้าสังคมมีปัญหา ก็จะมีพฤติกรรมที่แสดงออกมามีปัญหา

3. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของ Maslow

1) ความต้องการทางด้านร่างกาย (The Physiological Needs) ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตรอด

2) ความต้องการความปลอดภัย (The Safety Needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ คนก็จะมีความต้องการในเรื่องของความปลอดภัย

3) ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ (The Belongingness and Love Needs) ความต้องการทั้งทางด้านร่างกายและความปลอดภัย ได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอ คนก็จะมีความต้องการในเรื่องของความรัก และความเป็นเจ้าของ

4) ความต้องการเป็นที่ยอมรับ และได้รับการยกย่อง (The Esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าทั้งในสายตาดตนเอง และในสายตาผู้อื่น คนที่ยอมรับนับถือในตนเอง จะมองเห็นคุณค่าและความสามารถของตนเอง

5) ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตรงตามสภาพ (The Need for Self - Actualization) เป็นการรู้จักตนเองว่าตนเองจริงๆ แล้วมีความต้องการอะไร มีความสามารถที่แท้จริงอย่างไรบ้าง เป็นสภาวะที่บุคคลสามารถเป็นไปได้อย่างที่เขาต้องการจะเป็น

6) ความปรารถนาที่จะรู้และเข้าใจ (The Desires to Know and to Understand) เป็นลักษณะของความอยากรู้ อยากเห็นที่จะเสาะแสวงหาความรู้

7) ความต้องการในเรื่องสุนทรีย์ (The

Aesthetic Needs) คือความต้องการในเรื่องความเป็นระบบ ระเบียบ ความสมดุล และความประณีต สวยงาม สรุปได้ว่า ลำดับขั้นความต้องการทั้ง 7 ของ Maslow เมื่อความต้องการขั้นที่หนึ่งได้รับการตอบสนอง คนก็จะมีความต้องการในขั้นอื่นต่อไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ไปเรื่อยๆ ความต้องการในขั้นสูง จะเกิดขึ้นถ้าความต้องการขั้นต่ำได้รับการตอบสนองซึ่งจะทำให้เกิดความมั่นใจในตนเอง จะนำไปสู่การกล้าตัดสินใจและกล้าเสี่ยง เมื่อให้อิสระในการเลือก ก็จะเลือกที่จะเดินไปข้างหน้า

4. ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต กล่าวถึง กรอบแนวคิดการรักษาสมดุลชีวิต การดำเนินชีวิตของมนุษย์ และการคงไว้ซึ่งสมดุลชีวิต ทฤษฎีการรักษาสมดุลชีวิต อธิบายถึงการปรับตัวของมนุษย์ทั้งร่างกาย และพฤติกรรมเพื่อรักษาคุณภาพของชีวิตท่ามกลางความไม่หยุดนิ่งของสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงและแปรปรวนอยู่ตลอดเวลาทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ซึ่ง ดร.แก้ววิบูลย์ แสงพลสิทธิ์ ได้พัฒนาทฤษฎี “การรักษาสมดุลชีวิต” จากกรอบแนวคิด “พลวัตสมดุล” (The Homeodynamics) เพื่ออธิบายความสมดุลของชีวิตที่ต้องสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจดำเนินชีวิตให้มีความสุข มีสุขภาพแข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

1) กรอบแนวคิดการรักษาสมดุลชีวิต

1.1 การมีชีวิตของมนุษย์ (Human Being)

มนุษย์ประกอบด้วยส่วนที่เป็นร่างกายและส่วนที่เป็นพฤติกรรม ซึ่งทั้งสององค์ประกอบนี้มีความสามารถของตัวเอง เรียกว่า อัตถิภาพ (Self-capabilities) 3 ประการ คือ การปรับ การสร้าง และการควบคุม ซึ่งร่างกายสามารถปรับตัวเอง สร้างสิ่งที่จำเป็นขึ้นมาร่างกายจะใช้ความสามารถ ในการปรับ การสร้าง และการควบคุม เพื่อรักษาความสมดุลเพื่อความอยู่รอด ความสามารถเหล่านี้จะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อผู้เป็นเจ้าของชีวิตทำให้เกิดประสิทธิภาพขึ้นมา คือพฤติกรรม การดูแลตัวเอง

ธรรมชาติของการรอดชีวิต อวัยวะของระบบต่างๆ ในร่างกายจะทำงานประสานกันเพื่อรักษาความสมดุลไว้ตลอดเวลา เรียกว่าพยายามที่จะคงไว้ซึ่งพลวัตสมดุล ระบบพลวัตสมดุล นี้ประกอบด้วย ความจำเป็นขั้นพื้นฐาน 7 ประการมีดังนี้

1. หน้าที่การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย คือ การที่อวัยวะต่างๆ ต้องทำงานอย่างสอดคล้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเพื่อรักษาสมดุลชีวิตไว้ เพื่อให้มีชีวิตรอด เจริญเติบโต และดำรงเผ่าพันธุ์ได้

2. คุณค่าในตัวเองและการได้รับการยอมรับ คือ การที่บุคคลรู้สึกว่ามีคุณค่า ได้รับการยอมรับ และได้รับการยกย่องให้เกียรติ เป็นความจำเป็นด้านความรู้สึก เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม

3. ความรักและการเป็นส่วนหนึ่ง คือ การที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองถูกรัก มีความรัก รู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง เป็นเจ้าของใครและสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

4. ความรู้สึกสุนทรีย์ คือ การได้รับรู้สิ่งดี ๆ สวยๆ งามๆ จากทุกประสาทรับรู้ เมื่อร่างกายได้รับสิ่งดี ๆ จากประสาทรับรู้ต่างๆ กระแสประสาทจะวิ่งเข้าสู่ศูนย์แห่งความชอบใจในสมอง เป็นความจำเป็นด้านความรู้สึกที่จะเป็นพื้นฐานของมิติใจอารมณ์ แห่งการดำเนินชีวิต

5. ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย คือ การที่บุคคลรู้สึกว่าตนเองมีความมั่นคงและปลอดภัย เป็นความต้องการในจิตใต้สำนึกว่าจะต้องมีความมั่นคงปลอดภัยชีวิตจึงจะดำรงอยู่และดำเนินต่อไป

6. การรับรู้และการเรียนรู้ คือ การได้รู้และมีความเข้าใจในข้อมูลความรู้ที่จำเป็น ชีวิตมนุษย์จะเรียนรู้ตลอดเวลา ตั้งแต่ปฏิสนธิจนกระทั่งตาย เป็นการทำงานของประสาทรับรู้ทั้งห้า คือ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส และการสัมผัส

7. การเข้าใจตนเองและความเป็นตัวของตัวเอง คือ การที่บุคคลรู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง และเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระในการตัดสินใจ เป็นความ

จำเป็นที่มนุษย์ทุกคนต้องการจะควบคุมตัวเองและแสดงคุณค่าของตัวเองออกมาให้ได้รับการยอมรับ

1.2 สิ่งแวดล้อม (Environment)

สิ่งต่างๆ ทั้งที่อยู่ภายในและภายนอกสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายคือ อินทรีย์สาร ได้แก่ เซลล์ เนื้อเยื่อ และอนินทรีย์สาร ได้แก่ ส่วนประกอบของกระดูกและฟัน รวมทั้งสารประกอบทางชีวเคมีทั้งหมดนี้รวมตัวกันเป็นอวัยวะของระบบต่างๆ ที่มีการติดต่อประสานงานกันเองและกับสิ่งแวดล้อมภายนอก

1.3 คุณภาพชีวิต (Quality of Life)

คุณภาพชีวิต คือ สภาพชีวิตและการดำเนินชีวิตของมนุษย์ เป็นผลลัพธ์จากการมีปฏิสัมพันธ์ของสิ่งแวดล้อมภายในตัวเรากับสิ่งแวดล้อมภายนอก การดำเนินชีวิตของคนเรามี อยู่ 6 มิติ คือร่างกาย จิต ใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ ทุกมิติมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและแยกกันไม่ออก ทำให้เกิดสมรรถนะหรือความสามารถในการดำรงชีวิต

2) การดำเนินชีวิตของมนุษย์

2.1 มิติร่างกาย (Physiological dimension) คือ สภาวะของร่างกายที่มีชีวิต มีการเจริญเติบโต มีพัฒนาการ มีการเชื่อมสภาพ และมีการหมดสภาพ การสิ้นชีวิต

2.2 มิติจิต (Mind) คือ สภาพของสติปัญญา เป็นเรื่องของการคิด เป็นผลจากการตอบสนองความจำเป็นพื้นฐานด้านการรับรู้และเรียนรู้ เป็นการใช้ข้อมูลต่างๆ ที่ร่างกายเก็บไว้ในสมองเพื่อแก้ปัญหา จินตนาการ และสร้างสรรค์

2.3 มิติใจ (Affective dimension) คือ สภาพของความรู้สึกที่ถูกวางมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มปฏิสนธิ เป็นผลจากการตอบสนองความจำเป็นขั้นพื้นฐานด้านความรู้สึกต่างๆ ทั้งด้านความรัก คุณค่าของชีวิต ความสุนทรีย์ ความมั่นคงปลอดภัย และความเป็นตัวของตัวเองที่หลอมรวมกันเป็น กำลังใจของบุคคล เป็นขุมของแรงพลัง ที่ผลักดันให้บุคคลตัดสินใจทำสิ่งต่างๆ

2.4 มิติอารมณ์ (Emotional dimension)

คือ สภาวะของความรู้สึกในขณะที่เผชิญกับสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้น ทั้งจากภายในร่างกาย และภายนอกร่างกาย อารมณ์เป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้น ซึ่งมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับมิติร่างกาย และจิตใจ มิตินี้เกี่ยวข้องกับความเคยชินของการแสดงออกและประสบการณ์การจัดการกับสิ่งกระตุ้นสิ่งเร้าด้วย

2.5 มิติสังคม (Social dimension) คือ

สภาวะที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมภายนอก รวมทั้งคน สัตว์ พืช และทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่รอบตัวเรา มิตินี้เป็นมิติเชื่อมต่อระหว่างความเป็นตัวเรากับสิ่งแวดล้อม เป็นมิติที่ต้องแลกเปลี่ยนข้อมูล และพลังงานกับสิ่งแวดล้อม ดังนั้นความแข็งแกร่งด้านสังคม คือ สามารถติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน มีมนุษยสัมพันธ์ และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถแสดงบทบาทของตนได้อย่างเหมาะสมกับสถานที่ เวลา ระดับสังคม

2.6 มิติจิตวิญญาณ (Spiritual dimension)

คือ สภาวะของจิตและใจที่ตอบสนองต่อความกลัว ความวิตกกังวล และความปรารถนาที่จะบรรลุเป้าหมาย มักเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับชีวิต การเกิด การตาย การเผชิญชีวิต ความสำเร็จ ความล้มเหลว และการคงอยู่ของวิญญาณ จึงเป็นเรื่องของการแสวงหาเครื่องยึดเหนี่ยว เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น มั่นใจ มีความหวัง และเป็นกำลังใจ นำมาซึ่งความเชื่อ ความศรัทธาเลื่อมใส ความนิยมชมชอบ และปลุกฝังกลายเป็นทัศนคติ มิติจิตวิญญาณเป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างมิติสังคมกับมิติอื่นๆ อีก 4 มิติ คือ ร่างกาย จิต ใจ และอารมณ์

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยทำการศึกษาเชิงวิเคราะห์ สมดุลชีวิตตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ข้าราชการ สังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่ปฏิบัติงานอยู่ส่วนกลาง (กรุงเทพมหานคร) พ.ศ. 2552 จำนวน 290 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัย คำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 168 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรพยากรณ์ ได้แก่ ปัจจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วย ความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา

ตัวแปรเกณฑ์ คือ สมดุลชีวิตตามการรับรู้ของ ข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ประกอบด้วย สมดุลชีวิตด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านการทำงาน และด้านสังคม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบเลือกตอบ 1 คำตอบ

2. แบบวัด สมดุลชีวิตทั้งสี่ด้าน ได้แก่ สมดุลชีวิตด้านตนเอง ครอบครัว การทำงาน และสังคม

2.1 แบบมาตรประมาณค่า (Rating Scale)

6 ระดับ ประกอบด้วย สมดุลชีวิตด้านตนเอง จำนวน 14 ข้อ ด้านครอบครัว จำนวน 11 ข้อ ด้านการทำงาน จำนวน 13 ข้อ และ ด้านสังคม จำนวน 12 ข้อ

2.2 แบบประเมินระดับสมดุลชีวิตตามการรับรู้ของตนเอง ในภาพรวมทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านการทำงาน และด้านสังคม โดยประเมินเป็นคำร้อยละ

2.3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับ สมดุลชีวิต เป็นคำถามปลายเปิด

3. แบบวัดความพอเพียง มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล การมีภูมิคุ้มกันที่ดี การมีความรู้ และการมีคุณธรรม

จำนวน 14 ข้อ

4. แบบวัดการควบคุมตน มีลักษณะเป็นมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ การดำเนินชีวิตอย่างมีเป้าหมาย มีสติ มีวินัย รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง จำนวน 14 ข้อ

5. แบบวัดการบริหารเวลา มีลักษณะเป็นมาตรฐานประมาณค่า (Rating Scale) 6 ระดับ ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ การบริหารเวลาในการดำเนินชีวิต จำนวน 14 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์ของแบบสอบถามได้จำนวน 168 ฉบับ จึงนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยการใช้โปรแกรม SPSS for Windows ในลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. หาค่าจำนวนและร้อยละ โดยจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรส ชื่อตำแหน่ง อาชวราชการ รายได้ ของกลุ่มตัวอย่าง

2. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของปัจจัยทางจิตวิทยา ความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา และสมดุลชีวิตตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

3. หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยา ความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา กับสมดุลชีวิตตามการรับรู้ ด้วยการใช้สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. วิเคราะห์ความสามารถในการร่วมกันทำนายของปัจจัยทางจิตวิทยา ประกอบด้วย ความพอเพียง

การควบคุมตน และการบริหารเวลา ที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตตามการรับรู้ ด้วยการหาค่าถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis)

ผลการวิจัย

1. ปัจจัยทางจิตวิทยาทั้ง 3 ด้าน คือ ความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา พบว่าอยู่ในระดับมาก ทั้ง 3 ด้าน โดยมีค่าเฉลี่ย 4.74, 4.90 และ 4.62 ตามลำดับ

2. ระดับสมดุลชีวิตตามการรับรู้ จากการประเมินแบบมาตรฐานประมาณค่า พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก เท่ากับ 4.59 ด้านการทำงานและด้านสังคม อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านตนเองและด้านครอบครัว อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยด้านการทำงานมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด เท่ากับ 4.95 รองลงมาสมดุลชีวิตด้านสังคม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.58 สมดุลชีวิตด้านตนเอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 และสมดุลชีวิตด้านครอบครัว มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดเท่ากับ 4.39

3. ระดับสมดุลชีวิตตามการรับรู้ โดยการประเมินจากคะแนนเต็ม 100 คะแนน พบว่าโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ (72.56) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือด้านการทำงาน เท่ากับ 72.44 รองลงมาคือด้านสังคม เท่ากับ 71.70 ด้านตนเอง เท่ากับ 70.77 และด้านครอบครัวน้อยที่สุดเท่ากับ 70.15

4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับสมดุลชีวิตตามการรับรู้ พบว่าเห็นด้วยกับการมีสมดุลชีวิต 4 ด้านมีจำนวนมากที่สุดคือ 162 คน คิดเป็นร้อยละ 96.43

5. ปัจจัยทางจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับสมดุลชีวิตตามการรับรู้โดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้ง 3 ตัวแปร โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับสมดุลชีวิตตามการรับรู้มากที่สุดคือ การบริหารเวลา ($r = .613$) รองลงมาคือ ความพอเพียง ($r = .601$) และน้อยที่สุดคือ การควบคุมตน ($r = .538$) ตามลำดับ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สันระหว่าง ปัจจัยทางจิตวิทยา (ความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา) กับสมดุลชีวิตตามการรับรู้ (ด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านการทำงาน และ ด้านสังคม)

ตัวแปร	X1	X2	X3	Y1	Y2	Y3	Y4	Yรวม
X1	1	.600**	.583**	.490**	.409**	.567**	.471**	.601**
X2		1	.687**	.420**	.316**	.567**	.437**	.538**
X3			1	.573**	.456**	.546**	.390**	.613**
Y1				1	.621**	.535**	.454**	.812**
Y2					1	.450**	.487**	.821**
Y3						1	.581**	.796**
Y4							1	.770**
Yรวม								1

** $p < 0.01$

6. ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายสมดุลชีวิตตามการรับรู้ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านความพอเพียง และปัจจัยทางจิตวิทยาด้านการบริหารเวลา โดยตัวแปรที่มีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานมากที่สุดคือ ปัจจัย

ทางจิตวิทยาการบริหารเวลา (.352) รองลงมา คือ ปัจจัยทางจิตวิทยาความพอเพียง (.341) โดยสามารถร่วมกันทำนาย สมดุลชีวิตตามการรับรู้ของข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ได้ร้อยละ 47.0 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 วิเคราะห์ความสามารถในการร่วมกันทำนายสมดุลชีวิตตามการรับรู้ โดยปัจจัยทางจิตวิทยาด้านความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา

ตัวพยากรณ์	b	Beta	t
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านความพอเพียง (X1)	1.212	.341	4.593**
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านการควบคุมตนเอง(X2)	.323	.091	1.100
ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านการบริหารเวลา(X3)	1.043	.352	4.299**

ค่าคงที่ = 6.735 $R = .686$ $R^2 = .470$ $R^2_{adj} = .460$ $F = 48.488$

** $p < 0.01$

อภิปรายผลการวิจัย

1. ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา

สมดุสิตตามการรับรู้ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สมดุสิตด้านตนเอง ด้านครอบครัว ด้านการทำงาน และด้านสังคม พบว่า มีสมดุสิตด้านการทำงานมากที่สุด รองลงมาคือด้านสังคม และด้านตนเอง ส่วนด้านครอบครัวน้อยที่สุด ซึ่งสอดคล้องกันทั้งผลการวัดจากมาตรประมาณค่า และจากผลการวัดที่มีคะแนนเต็ม 100 คะแนน

2. การทดสอบสมมติฐาน

2.1 จากสมมติฐาน ข้อที่ 1 ที่พบว่าปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านความพอเพียง การควบคุมตน และการบริหารเวลา ทั้ง 3 ตัวแปร มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสมดุสิต โดยตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับสมดุสิตมากที่สุดคือ การบริหารเวลา รองลงมาคือความพอเพียง และการควบคุมตน ตามลำดับ สอดคล้องกับ เยาว์ริกซ์ พงษ์จำรัส ที่ศึกษาคุณภาพชีวิต ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง และคุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการกรมสรรพากร กระทรวงการคลัง (2550) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างคุณภาพชีวิตตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงกับคุณภาพชีวิตในการทำงานของข้าราชการกรมสรรพากร มีความสัมพันธ์กันที่ระดับนัยสำคัญ .633 ส่วนการกำกับตนเอง คือ การควบคุมตนเองให้กระทำสิ่งต่างๆ อย่างกระตือรือร้น อยู่ตลอดเวลาเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ คนที่มีความสามารถในการกำกับตนเองเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งเกิดจากปัจจัยการกำหนดจุดมุ่งหมายของการกระทำ การติดตามตรวจสอบ การรู้กระบวนการคิดของตนเองและมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามที่คิด

2.2 จากสมมติฐาน ข้อที่ 2 ที่พบว่า มีปัจจัยทางจิตวิทยา 2 ด้าน ที่มีความสามารถในการร่วมกันทำนายสมดุสิตตามการรับรู้ได้โดยเรียงลำดับตามปัจจัยที่มีผลมากไปหาน้อย คือ ปัจจัยทางจิตวิทยาด้านการบริหารเวลา ส่งผลต่อสมดุสิตตาม

การรับรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์การถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .352 แสดงว่าข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีการทำงานเสร็จตรงตามเวลา บริหารเวลาในการดำเนินชีวิตในแต่ละวันให้เกิดประโยชน์ โดยจัดลำดับความสำคัญของสิ่งที่กระทำ ควบคุมการปฏิบัติงานของตนเองให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ จัดสรรเวลาเพื่อความสำเร็จในงาน ซึ่งตระหนักถึงคุณค่าของเวลาและไม่ปล่อยเวลาให้สูญเปล่า สามารถบริหารเวลาได้อย่างคุ้มค่าในแต่ละวัน มีการตั้งเป้าหมายและขั้นตอนการทำงานอย่างชัดเจน ใช้เวลาอย่างเหมาะสมในการทำกิจกรรมต่างๆ มีการใช้เวลาวางแผนในการดำเนินงาน โดยใช้ตารางเวลาในการจัดการภาระงานให้เหมาะสมกับเวลา และมีการกระจายงานให้คนอื่นได้มีส่วนร่วมในงานด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ ต้นกล้า นัยนา (2545) ที่กล่าวว่า การบริหารเวลาให้เป็น เป็นศาสตร์และศิลป์อย่างหนึ่ง ส่วนใหญ่แล้วคนเราจะจัดการกับเวลาของตัวเองตามความชอบส่วนตัว ตามความถนัดส่วนบุคคล โดยลืมไปว่าที่จริงแล้วเราควรแยกแยะว่าอะไรควรทำก่อน อะไรควรทำหลัง ซึ่งหากทำได้เราก็จะประสบความสำเร็จง่ายขึ้น เร็วขึ้น และมีระบบมากยิ่งขึ้น ส่วนปัจจัยทางจิตวิทยาด้านความพอเพียง ส่งผลต่อสมดุสิตตามการรับรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 เป็นลำดับรองลงมา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ การถดถอยมาตรฐานเท่ากับ .341 แสดงว่า ข้าราชการสังกัดสำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ รู้จักการประมาณตนเอง ดำเนินชีวิตด้วยหลักของเหตุและผล เข้าใจสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างกระจ่างชัด สามารถยังคิดพิจารณาก่อนกระทำการใดๆ จัดสรรการใช้เงินอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 3 ห่วง 2 เงื่อนไข คือ พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ภายใต้วินัยและความรู้และคุณธรรม เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางสายกลาง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การประยุกต์ใช้ในระดับบุคคล

จากผลการวิจัยที่พบว่า “การบริหารเวลา” เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อสมดุลชีวิตมากที่สุด และจากผลการวิจัยที่พบว่า สมดุลชีวิต “ด้านการทำงาน” มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ “ด้านสังคม” และ “ด้านตนเอง” ส่วน “ด้านครอบครัว” มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ดังนั้นข้าราชการควรพิจารณาบริหารเวลาของตนเองที่มีอยู่ โดยให้ความสำคัญ กับวิถีการดำเนินชีวิตในส่วนของตนเอง ครอบครัว การทำงาน และสังคม ให้มีความเหมาะสม เพื่อให้ชีวิตมีความสมดุลยิ่งขึ้น

1.2 การประยุกต์ใช้ในระดับองค์กร

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ควรส่งเสริมให้ข้าราชการในสังกัดเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดสรรเวลาในการดำเนินชีวิต และควรสนับสนุนให้ประยุกต์ทฤษฎีเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดความสมดุลในการดำเนินชีวิตยิ่งขึ้น ควรจัดสวัสดิการให้แก่ข้าราชการ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจในการปฏิบัติ

หน้าที่ราชการ และสามารถนำไปเป็นข้อมูลประกอบในการบริหารทรัพยากรบุคคล เพื่อหาแนวทางให้บุคลากรมีความตระหนักในการรับรู้สมดุลชีวิตของตนเอง เพื่อให้ดำเนินชีวิตอย่างสมดุลเพิ่มมากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ที่สังกัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในหน่วยงานอื่นที่สังกัดส่วนกลาง หรือหน่วยงานที่สังกัดส่วนภูมิภาค เพื่อให้ได้ข้อมูลครอบคลุมทั้งกระทรวงฯ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ยิ่งขึ้น

2.2 ควรศึกษาปัจจัยทางจิตวิทยา ด้านการบริหารเวลา และด้านความพอเพียง กับสมดุลชีวิต เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อสมดุลชีวิตมากที่สุด และรองลงมาตามลำดับ โดยใช้การวิจัยเชิงคุณภาพร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และมีความครอบคลุมยิ่งขึ้น

2.3 ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการสร้างเครื่องมือวัดสมดุลชีวิต ในลักษณะต่างๆ เช่น แบบวัดเชิงสถานการณ์ หรือแบบวัดเชิงเหตุการณ์สำคัญหรือเหตุการณ์วิกฤติ