ปกนอก  
ปกในภาษาไทย  
ปกในภาษาอังกฤษ  
ใบรับรองปริญญานิพนธ์

# บทคัดย่อภาษาไทย

# บทคัดย่อภาษาอังกฤษ

# กิตติกรรมประกาศ

# สารบัญ

# หน้า

[บทคัดย่อภาษาไทย ข](#_Toc178072333)

[บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ค](#_Toc178072334)

[กิตติกรรมประกาศ ง](#_Toc178072335)

[สารบัญ จ](#_Toc178072336)

[หน้า จ](#_Toc178072337)

[สารบัญตาราง ฉ](#_Toc178072338)

[สารบัญภาพ ช](#_Toc178072339)

[บทที่ 1 1](#_Toc178072340)

[บทที่ 2 8](#_Toc178072341)

[บทที่ 3 19](#_Toc178072342)

[บทที่ 4 26](#_Toc178072343)

[บทที่ 5 34](#_Toc178072344)

[บรรณานุกรม 45](#_Toc178072345)

[ภาคผนวก 46](#_Toc178072346)

[ประวัตินักศึกษา 47](#_Toc178072347)

# 

# สารบัญตาราง

# สารบัญภาพ

# บทที่ 1

# การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

# 8 เทคนิคการบริหารเวลา สร้างประสิทธิภาพในการใช้ชีวิต

# เคยไหม? งานท่วมหัว เวลาไม่พอ ยิ่งทำเยอะเท่าไร งานมันก็ยังไม่หมดไปซักที แถมยังไม่ทันเดดไลน์ซะด้วย ถ้าใช่ล่ะก็… คุณมาถูกที่แล้วล่ะ!

# ไม่ว่าคุณจะเป็นมนุษย์เงินเดือน เจ้าของธุรกิจ หรือฟรีแลนซ์ ก็ต้องเคยมีเวลาที่รู้สึกว่าทำอะไรไม่ทัน ทุกสิ่งทุกอย่างมันท่วมท้นไปหมด หรือบางทีก็ใกล้ Deadline เสียจนไม่อยากจะทำอะไรเลย (ไม่ต้องกังวลไป คุณไม่ได้รู้สึกแบบนั้นคนเดียวแน่นอน!)

# ในบทความนี้ เราจะพาคุณไปสำรวจเคล็ดลับเด็ด ๆ ในการ บริหารเวลา ที่จะช่วยให้คุณจัดการชีวิตและงานได้อย่างเป็นระเบียบ มีประสิทธิภาพ และที่สำคัญไม่ต้องเครียดอีกต่อไป!

# Highlight

# การบริหารเวลาคือทักษะสำคัญที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและการใช้ชีวิต การบริหารเวลาที่ดีช่วยเพิ่ม Productivity, ลดความเครียด, พัฒนาคุณภาพงาน และเพิ่มโอกาสในการเติบโตทางอาชีพ

# การบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพสามารถทำได้ด้วยการตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้เรามีทิศทางที่ชัดเจนในการทำงาน ต่อมาคือการจัดลำดับความสำคัญ และการใช้ Time Blocking ช่วยให้เราจัดสรรเวลาสำหรับแต่ละงานได้อย่างเหมาะสม

# ในการบริหารเวลาให้มีประสิทธิภาพ มีเครื่องมือหลายอย่างที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น การใช้ To-do List, Project Management Software หรือเทคนิค Pomodoro เพื่อช่วยในการแบ่งเวลาทำงาน 1. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

# smart-goal-time-management

# การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ เป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะ SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) คือ เฉพาะเจาะจง วัดผลได้ ทำได้จริง สอดคล้องกับเป้าหมายใหญ่ และมีกำหนดเวลาชัดเจน การมีเป้าหมายที่ชัดเจนจะช่วยให้คุณรู้ว่าควรทุ่มเทเวลาและทรัพยากรไปกับอะไร และช่วยในการตัดสินใจเมื่อต้องเลือกระหว่างงานต่าง ๆ

# ศึกษาเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายตามหลัก SMART เพิ่มเติมได้ที่ บทความ : SMART GOAL

# 2. วางแผนการดำเนินงาน

# หลังจากมีเป้าหมายชัดเจนแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการวางแผนการดำเนินงาน การวางแผนที่ดีจะช่วยให้คุณเห็นภาพรวมของสิ่งที่ต้องทำและกำหนดขั้นตอนย่อย ๆ ที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมาย ใช้เครื่องมือช่วยวางแผน เช่น ปฏิทิน, Gantt Chart หรือแอปพลิเคชันด้าน Project Management เพื่อจัดการกับงานและกำหนดเวลาให้ชัดเจน การวางแผนล่วงหน้าจะช่วยลดความกังวลและทำให้คุณรู้สึกควบคุมเวลาได้ดีขึ้น

# 3. จัดลำดับความสำคัญ

# การจัดลำดับความสำคัญของงานเป็นหัวใจสำคัญของการบริหารจัดการเวลาที่มีประสิทธิภาพ ใช้เทคนิค Eisenhower Matrix เพื่อแยกแยะงานตามความสำคัญและความเร่งด่วน แล้วจัดการตามลำดับ

# Eisenhower Matrix

# งานสำคัญและเร่งด่วน: ทำทันที

# งานสำคัญแต่ไม่เร่งด่วน: วางแผนและกำหนดเวลาทำ

# งานไม่สำคัญแต่เร่งด่วน: มอบหมายให้ผู้อื่นหากเป็นไปได้

# งานไม่สำคัญและไม่เร่งด่วน: ตัดทิ้งหรือทำเป็นลำดับสุดท้าย

# 4. แบ่งเวลาให้เหมาะสม

# การแบ่งเวลาให้เหมาะสมเป็นส่วนสำคัญของเทคนิคการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพ โดยสามารถใช้หลักการ "Time Blocking" โดยกำหนดช่วงเวลาเฉพาะสำหรับงานหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่น

# ช่วงเวลาสำหรับงานที่ต้องการสมาธิสูง

# ช่วงเวลาสำหรับการประชุมหรือติดต่อสื่อสาร

# ช่วงเวลาสำหรับงานบริหารหรืองานเอกสาร

# การแบ่งเวลาแบบนี้จะช่วยให้คุณมีโฟกัสกับงานแต่ละประเภทได้ดีขึ้น และลดการเสียเวลาจากการสลับไปมาระหว่างงานต่าง ๆ

# 5. จัดการงานยากก่อน

# หลักการ "Eat That Frog" ของ Brian Tracy แนะนำให้เริ่มวันด้วยการทำงานที่ยากหรือท้าทายที่สุดก่อน เมื่อคุณมีพลังงานและสมาธิสูงสุดในช่วงเช้า การจัดการกับงานยากในช่วงนี้จะช่วยให้คุณรู้สึกประสบความสำเร็จและมีแรงจูงใจในการทำงานต่อไปตลอดทั้งวัน นอกจากนี้ยังช่วยลดความเครียดและความกังวลที่อาจเกิดขึ้นหากปล่อยงานยากไว้จนถึงช่วงท้ายของวัน

# 6. ตัดสิ่งที่ไม่จำเป็นออก

# การบริหารเวลาที่ดีไม่ได้หมายถึงการทำทุกอย่างให้ได้ แต่หมายถึงการเลือกทำสิ่งที่สำคัญและมีคุณค่าต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ ฝึกการปฏิเสธงานหรือกิจกรรมที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมายหรือไม่ได้สร้างคุณค่าอะไรต่อเรา นอกจากนี้ลดการทำอะไรที่ทำให้เสียเวลาโดยไม่จำเป็น เช่น การเช็คโซเชียลมีเดียบ่อยเกินไป หรือการประชุมที่ไม่มีประสิทธิภาพ

# 7. หลีกเลี่ยงการทำหลายอย่างพร้อมกัน

# แม้ว่าการ Multitasking อาจดูเหมือนเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับงานหลายอย่าง แต่ในความเป็นจริงแล้ว มักจะทำให้ประสิทธิภาพโดยรวมลดลง การสลับไปมาระหว่างงานต่าง ๆ ทำให้สมองต้องปรับตัวใหม่ทุกครั้ง ซึ่งใช้ทั้งเวลาและพลังงาน แทนที่จะทำหลายอย่างพร้อมกัน ให้โฟกัสกับงานทีละอย่างจนเสร็จ หรือจนถึงจุดที่เหมาะสมก่อนจะเปลี่ยนไปทำงานอื่น วิธีนี้จะช่วยให้คุณทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นและลดความผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้

# 8. แบ่งเวลาเพื่อพักผ่อน

# การบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพไม่ได้หมายถึงการทำงานตลอดเวลา แต่รวมถึงการจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนและฟื้นฟูพลังงานด้วย การพักสั้น ๆ จะช่วยรักษา Productivity ในระยะยาว เช่น การใช้เทคนิค Pomodoro (ทำงาน 25 นาที พัก 5 นาที) หรือกำหนดช่วงพักสั้น ๆ ระหว่างวัน นอกจากนี้อย่าลืมจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อนระยะยาว เช่น วันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันลาพักร้อน เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้ฟื้นฟูอย่างเต็มที่

# บทที่ 2

# https://bdi.or.th/wp-content/uploads/2023/12/a1-automation-andrea-de-santis-zwd435-ewb4-unsplash-819x1024.jpg

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

# 1. ระบบอัตโนมัติและความมีประสิทธิภาพ (Automation and Efficiency)

# ประโยชน์หลักประการหนึ่งของ AI ในกลยุทธ์ธุรกิจ คือ ความสามารถในการทำให้งานและกระบวนการต่าง ๆ ดำเนินไปได้อย่างอัตโนมัติ ซึ่งจะนำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพและผลผลิต ธุรกิจต่าง ๆ สามารถปรับปรุงงานที่ซ้ำซากและน่าเบื่อ ซึ่งจะช่วยประหยัดเวลาและทรัพยากรอันมีค่าที่สามารถเอาไปใช้เริ่มต้นทำสิ่งต่าง ๆ ในเชิงกลยุทธ์ได้มากขึ้นด้วยการนำระบบอัตโนมัติ AI มาใช้แทนที่มนุษย์

# AI สามารถจัดการกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ ลดข้อผิดพลาด และเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงานโดยรวม ตั้งแต่การป้อนข้อมูลและการวิเคราะห์ ไปจนถึงการจัดการสินค้าคงคลังและการบริการลูกค้า

# 2. การตัดสินใจที่ขับเคลื่อนด้วยข้อมูล (Data-driven Decision Making)

# ในโลกปัจจุบันที่ถูกขับเคลื่อนด้วยข้อมูล ธุรกิจต่าง ๆ มีข้อมูลจำนวนมหาศาล AI มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้องค์กร เข้าใจข้อมูล และสกัดออกมาเป็นข้อมูลเชิงลึกที่สามารถนำไปใช้งานต่อได้ AI สามารถวิเคราะห์ข้อมูลขนาดใหญ่ ตรวจจับ patterns ต่าง ๆ ในข้อมูล และสร้างระบบธุรกิจอัจฉริยะ (business intelligence) ที่มีคุณค่าได้โดยใช้การเรียนรู้ของเครื่อง (machine learning)

# สิ่งนี้ช่วยให้บริษัท สามารถตัดสินใจจากข้อมูลที่รอบด้าน คาดการณ์แนวโน้มตลาด เพิ่มประสิทธิภาพในกลยุทธ์การตั้งราคา และปรับแต่งประสบการณ์ของลูกค้าได้ละเอียดในระดับรายบุคคล ความสามารถในการใช้ประโยชน์จากข้อมูลด้วย AI จะช่วยให้ธุรกิจมีความก้าวหน้านำคู่แข่ง และช่วยขับเคลื่อนการสร้างนวัตกรรมใหม่ ๆ ให้แก่องค์กร

# 3. ประสบการณ์ของลูกค้าที่ถูกยกระดับให้ดีขึ้น (Enhanced Customer Experiences)

# AI ได้ปฏิวัติวิธีที่ธุรกิจใช้เชื่อมโยงกับลูกค้าด้วยการนำเสนอประสบการณ์ที่เป็นส่วนตัวอย่างราบรื่นในช่องทางการติดต่อต่าง ๆ แชทบอทและผู้ช่วยเสมือน (virtual assistants) ที่ขับเคลื่อนโดยการประมวลผลภาษาธรรมชาติ (natural language processing) ช่วยทำให้ธุรกิจ สามารถให้ความช่วยเหลือลูกค้าได้ตลอด 24 ชั่วโมง ทำให้การตอบคำถามและการแก้ไขปัญหาเป็นไปได้อย่างรวดเร็วทันท่วงที

# ระบบแนะนำ (recommendation engines) ที่ขับเคลื่อนด้วย AI จะวิเคราะห์ความชอบและพฤติกรรมของลูกค้า ซึ่งจะช่วยให้ธุรกิจ สามารถนำเสนอผลิตภัณฑ์และจัดแคมเปญการตลาดที่มีความเหมาะสมจำเพาะเจาะจงกับลูกค้าแต่ละรายได้ นอกจากนี้แล้ว การวิเคราะห์อารมณ์ความรู้สึก (sentiment analysis) ด้วย AI ยังสามารถวัดความพึงพอใจและความคิดเห็นของลูกค้า ซึ่งจะช่วยให้บริษัทสามารถจัดการข้อกังวลต่าง ๆ และปรับปรุงพัฒนาการให้บริการและประสบการณ์โดยรวมของลูกค้าได้แบบเชิงรุก

# 4. การวิเคราะห์เชิงคาดการณ์และการพยากรณ์ (Predictive Analytics and Forecasting)

# ความสามารถในการคาดการณ์ของ AI มีคุณค่าเป็นอย่างยิ่งสำหรับธุรกิจที่ต้องการคาดการณ์แนวโน้มตลาด พยากรณ์อุปสงค์ความต้องการ และคาดคะเนถึงความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น AI สามารถสร้างการคาดการณ์ที่แม่นยำด้วยการใช้ประโยชน์จากข้อมูลในอดีต และใช้แบบจำลองการวิเคราะห์เชิงคาดการณ์ ซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการห่วงโซ่อุปทาน ระดับสินค้าคงคลัง และจัดตารางเวลาในการผลิตสินค้าได้อย่างเหมาะสม

# แนวทางเชิงรุกนี้ ช่วยลดความสิ้นเปลือง ลดต้นทุน และปรับปรุงการจัดสรรทรัพยากรได้ นอกจากนี้แล้ว โมเดลการประเมินความเสี่ยงด้วย AI ยังสามารถระบุภัยคุกคามและช่องโหว่ที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยทำให้ธุรกิจลดความเสี่ยงและสามารถตัดสินใจได้ด้วยข้อมูล ส่งผลดีให้ธุรกิจมีความยั่งยืนได้ในระยะยาว

# 5. ความได้เปรียบในการแข่งขันและนวัตกรรม (Competitive Advantage and Innovation)

# การนำ AI มาเป็นตัวช่วยในการวางกลยุทธ์ทางธุรกิจ สามารถสร้างความได้เปรียบในการแข่งขันได้อย่างมีนัยสำคัญโดยการส่งเสริมนวัตกรรมและสร้างความแตกต่างของผลิตภัณฑ์และบริการ (product/service differentiation) AI ช่วยทำกระบวนการอัตโนมัติ เพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงาน และปรับปรุงขั้นตอนการทำงาน ซึ่งจะทำให้ธุรกิจมีความได้เปรียบเหนือกว่าคู่แข่งในเชิงต้นทุนและเวลา

# นอกจากนี้ ข้อมูลเชิงลึกที่ได้จาก AI และข้อมูลด้านการตลาด ยังอำนวยความสะดวกในการเสาะแสวงหาโอกาสทางธุรกิจใหม่ ๆ ซึ่งจะช่วยให้ธุรกิจสามารถพัฒนาผลิตภัณฑ์ บริการ และโมเดลธุรกิจแบบใหม่ได้ การนำเทคโนโลยี AI มาใช้ จะช่วยให้องค์กรต่าง ๆ สามารถส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งนวัตกรรม วางตำแหน่งตัวเองให้เป็นผู้นำอุตสาหกรรม และปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของตลาดที่ไม่เคยหยุดนิ่งอยู่กับที่

# ข้อควรคำนึงด้านจริยธรรมและความท้าทาย (Ethical Considerations and Challenges)

# แม้ว่าประโยชน์ของ AI ในกลยุทธ์ธุรกิจสมัยใหม่จะมีอยู่มาก แต่ก็มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงถึงจริยธรรมและความท้าทายที่เกี่ยวข้องกับการนำ AI มาใช้ ข้อกังวลด้านความเป็นส่วนตัว ความปลอดภัยของข้อมูล และความลำเอียง (bias) ของอัลกอริทึมเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องมีการเฝ้าติดตามอย่างระมัดระวัง

# ธุรกิจต้องมีความโปร่งใสในการรวบรวมข้อมูล ต้องจัดลำดับความสำคัญในด้านความปลอดภัยของข้อมูล และต้องตรวจสอบระบบ AI อยู่เป็นประจำเพื่อลดความลำเอียงของอัลกอริทึม นอกจากนี้แล้ว องค์กรต้องกำหนดแนวทางและกรอบการทำงานเพื่อจัดการกับข้อกังวลด้านจริยธรรม โดยส่งเสริมการใช้งาน AI อย่างมีความรับผิดชอบ ให้สอดคล้องกันกับค่านิยมและความคาดหวังของสังคม

# ประเด็นหลักในการพิจารณานำ AI มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด โดยที่ยังสามารถจำกัดปัญหาและความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะเดียวกัน

# AI กลายเป็นเครื่องมือที่ขาดไม่ได้สำหรับธุรกิจในยุคใหม่ ซึ่งได้เปลี่ยนวิธีการดำเนินงาน การแข่งขัน และการสร้างสรรค์สิ่งใหม่ในองค์กร AI ได้มอบโอกาสมากมาย ให้ธุรกิจเติบโตได้ในภูมิทัศน์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่ระบบอัตโนมัติและประสิทธิภาพที่เพิ่มสูงขึ้น ไปจนถึงประสบการณ์ของลูกค้าที่ดีขึ้น และการวิเคราะห์เชิงคาดการณ์ องค์กรสามารถสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน ขับเคลื่อนนวัตกรรม และปลดล็อกช่องทางใหม่ ๆ เพื่อเติบโตต่อไป ด้วยการผนึกรวม AI เข้าด้วยกันกับกลยุทธ์ทางธุรกิจ

# อย่างไรก็ตาม ยังมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ธุรกิจต่าง ๆ จะต้องนำ AI ไปใช้ด้วยกลยุทธ์ที่ครอบคลุม ต่อไปนี้คือข้อควรพิจารณาที่สำคัญบางประการเพื่อเพิ่มประโยชน์สูงสุดในการใช้ AI โดยที่ยังสามารถจำกัดปัญหาและความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นได้ในขณะเดียวกัน:

# 1. กำหนดวัตถุประสงค์ให้ชัดเจน (Define Clear Objectives)

# กำหนดวัตถุประสงค์ทางธุรกิจของคุณให้ชัดเจน และระบุส่วนที่ AI จะสามารถช่วยเพิ่มมูลค่าได้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นการปรับปรุงประสิทธิภาพการดำเนินงาน ปรับปรุงประสบการณ์ของลูกค้า หรือการขับเคลื่อนนวัตกรรมก็ตาม การมีวิสัยทัศน์ที่ชัดเจนจะช่วยชี้ช่องทางในการบูรณาการ AI เข้ากับกลยุทธ์ทางธุรกิจของคุณ

# 2. ลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานข้อมูล (Invest in Data Infrastructure)

# AI ต้องใช้ข้อมูลที่มีคุณภาพสูง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีโครงสร้างพื้นฐานข้อมูลที่แข็งแกร่งสำหรับทำการรวบรวม จัดเก็บ และประมวลผลข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพ นำแนวทางปฏิบัติในการกำกับดูแลข้อมูล (data governance) มาใช้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล ความเป็นส่วนตัว และการปฏิบัติตามข้อกำหนดกฎระเบียบอย่างถูกต้อง

# 3. ส่งเสริมวัฒนธรรมแห่งการทำงานร่วมกัน (Foster a Culture of Collaboration)

# การที่จะนำ AI มาใช้ให้ประสบความสำเร็จ ต้องอาศัยความร่วมมือของทีมและแผนกต่าง ๆ ร่วมกันภายในองค์กร ส่งเสริมการทำงานร่วมกันข้ามสายงาน และสร้างวัฒนธรรมที่นำ AI มาใช้เป็นตัวส่งเสริมมากกว่าที่จะเป็นภัยคุกคาม จัดให้มีการฝึกอบรมและให้มีทรัพยากรที่จะช่วยให้พนักงานเข้าใจเทคโนโลยี AI และผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นตามมา

# 4. เริ่มต้นจากเล็ก ๆ ก่อน แล้วค่อยขยายขนาด (Start Small and Scale Up)

# เริ่มต้นด้วยโครงการนำร่องเพื่อทดสอบความเป็นไปได้และประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ AI ภายในธุรกิจของคุณ การเริ่มต้นจากเล็ก ๆ จะช่วยให้คุณสามารถระบุความท้าทายที่อาจเกิดขึ้น และปรับปรุงแนวทางของคุณก่อนที่จะขยายไปสู่การใช้งานที่ใหญ่ขึ้น เรียนรู้จากความสำเร็จและความล้มเหลวตั้งแต่ช่วงเริ่มต้น เพื่อปรับปรุงกลยุทธ์ AI ของคุณอย่างต่อเนื่อง

# 5. คำนึงถึงจริยธรรม (Address Ethical Considerations)

# AI ก่อให้เกิดข้อกังวลด้านจริยธรรม เช่น ความเป็นส่วนตัวของข้อมูล ความปลอดภัย และความลำเอียง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าระบบ AI ของคุณเป็นไปตามมาตรฐานทางกฎหมายและจริยธรรม ใช้แนวปฏิบัติด้านจริยธรรม ตรวจสอบอย่างสม่ำเสมอเพื่อหาความลำเอียงของอัลกอริทึม และมีความโปร่งใสกับลูกค้าในเรื่องวิธีการที่ข้อมูลของพวกเขาถูกนำไปใช้

# 6. ติดตามความก้าวหน้าอย่างสม่ำเสมอ (Stay Abreast of Advancements)

# เทคโนโลยี AI กำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว ควรเปิดรับข่าวสาร AI ล่าสุดเกี่ยวกับการพัฒนา แนวโน้ม และแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ (best practices) อย่างสม่ำเสมอ ประเมินและอัปเดตกลยุทธ์ AI ของคุณอย่างต่อเนื่องเพื่อใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีที่เพิ่งเกิดขึ้นมาใหม่ และรักษาความได้เปรียบทางการแข่งขันในอุตสาหกรรมของคุณ

# บทที่ 3

# 

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

# นิยามของสุขภาพจิตที่ดี

# สุขภาพจิตที่ดี คือ สภาวะจิตใจที่เป็นสุข มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ สามารถปรับตัวเพื่อให้ผ่านพ้นปัญหาหรือความเปลี่ยนแปลงใด ๆ ไปได้ และใช้ชีวิตในสังคมได้เป็นปกติ สุขภาพจิตที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญในการดำเนินชีวิตไม่ว่าจะอยู่ในช่วงวัยใดก็ตาม ทั้งวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ หรือแม้กระทั่งวัยเด็ก

# โดยผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาชี้ว่า ผู้ที่มีสุขภาพจิตดีมักมีลักษณะดังนี้

# ไม่ค่อยรู้สึกสิ้นหวัง

# เข้าสู่โหมดอารมณ์แง่ลบได้ยาก และปรับอารมณ์ให้กลับมาเป็นปกติได้เร็ว

# มีแนวโน้มจะนึกถึงช่วงเวลาที่ดีมากกว่าช่วงเวลาที่เลวร้าย

# เข้าใจถึงความหมายของชีวิต และสามารถใช้ชีวิตอย่างมีจุดมุ่งหมาย

# ให้ความสนใจกับสิ่งที่สำคัญจริง ๆ และคำนึงถึงการคงไว้ซึ่งอารมณ์และสุขภาพจิตที่ดี

# มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นมากกว่าผู้ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี

# นอกจากนี้ มีงานวิจัยพบว่าการมีสุขภาพจิตดีและการมองโลกในแง่ดีนั้นสัมพันธ์กับสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นด้วย โดยอาจช่วยลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ ทั้งยังช่วยให้มีน้ำหนักและระดับน้ำตาลในเลือดอยู่ในเกณฑ์ที่ดีต่อสุขภาพมากขึ้น มีอายุยืนยาวขึ้น และมีปัญหาสุขภาพที่รบกวนการใช้ชีวิตประจำวันน้อยลง อย่างไรก็ตาม อาจยังสรุปชัดเจนไม่ได้ว่าสุขภาพจิตที่ดีจะนำไปสู่สุขภาพโดยรวมที่ดีขึ้น หรือการมีสุขภาพกายที่ดีเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้อารมณ์ดี อีกทั้งอาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องรวมอยู่ด้วยเช่นกัน

# เคล็ดลับการมีสุขภาพจิตที่ดี

# การมีสุขภาพจิตดีจะช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีโดยรวม แต่นิยามคำว่าสุขภาพจิตดีไม่ได้หมายความว่าต้องไม่เคยมีความคิดหรือความรู้สึกในแง่ลบเลย เพราะอารมณ์เศร้า เสียใจ หงุดหงิด หรือโกรธ ล้วนเกิดขึ้นได้เป็นปกติ อีกทั้งความรู้สึกแง่ลบนั้นใช่ว่ามีแต่ข้อเสีย เพราะในระยะสั้นจะช่วยให้เรารู้ว่าสิ่งใดเป็นปัญหาและควรจัดการกับมันอย่างไรเพื่อให้เอาตัวรอดผ่านพ้นไปได้ ทว่าในระยะยาวก็ควรรู้จักปรับทัศนคติเพื่อรักษาสมดุลระหว่างแง่บวกกับแง่ลบด้วย และคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี ไม่ปล่อยให้ความรู้สึกในแง่ลบส่งผลให้ตัวเองจมอยู่กับอดีต หรือวิตกกังวลถึงอนาคตจนไม่มีความสุขกับชีวิตในปัจจุบัน

# ทั้งนี้ สุขภาพจิตที่ดีไม่ใช่นิสัยหรือสิ่งที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด แต่เป็นสิ่งที่ทุกคนสร้างได้ด้วยตนเอง เพียงปรับเปลี่ยนมุมมอง และหมั่นเติมพลังบวกให้ตัวเองตามคำแนะนำต่อไปนี้

# ปรับพฤติกรรมการใช้ชีวิต

# ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ในช่วงก่อนและหลังจากออกกำลังกาย ร่างกายจะปลดปล่อยสารเอนดอร์ฟินที่ช่วยให้อารมณ์ดีและผ่อนคลายจากความเครียด การออกกำลังกายจึงเป็นวิธีที่ช่วยจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้าได้ดี โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที

# เลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ สารอาหารจะช่วยหล่อเลี้ยงร่างกายและสมองให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงควรเลือกรับประทานอาหารให้หลากหลายและครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ โดยรับประทานผักผลไม้ให้มาก และเลือกบริโภคไขมันดีจากปลาแซลมอน ปลาทูน่า ถั่ว หรือเมล็ดแฟล็กซ์แทนเนื้อสัตว์ติดมัน

# เลิกพฤติกรรมเสี่ยง ควรลด ละ เลิกบุหรี่ รวมถึงลดหรืองดดื่มแอลกอฮอล์ และไม่ใช้สารเสพติด เพราะนอกจากจะส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตอีกด้วย เพราะอาจทำให้เกิดความตึงเครียดและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้

# ผ่อนคลายจากความเครียด หากชีวิตประจำวันวุ่นวายหรือมีตารางงานรัดแน่น ควรหาเวลาพักเพื่อผ่อนคลายสัก 30 นาที เช่น ฟังเพลง ดูทีวี นั่งสมาธิ ทำงานอดิเรกที่ชื่นชอบ เป็นต้น

# นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ งานวิจัยขนาดใหญ่ชิ้นหนึ่งพบว่าการนอนไม่พอส่งผลให้เกิดอารมณ์ด้านลบและนำไปสู่ภาวะซึมเศร้าได้ จึงควรพยายามเข้านอนให้ตรงเวลาทุกวัน และฝึกนิสัยการนอนที่จะช่วยให้นอนหลับสนิท เช่น ไม่จ้องหน้าจอมือถือหรืออุปกรณ์ดิจิทัล รวมทั้งงดออกกำลังกายในช่วง 1 ชั่วโมงก่อนนอน ไม่บริโภคเครื่องดื่มคาเฟอีนหลังจากช่วงบ่าย เป็นต้น

# เติมพลังบวกให้สุขภาพจิต

# มองโลกในแง่ดี มีงานวิจัยที่พบว่ามุมมองความคิดที่มีต่อตัวเองนั้นส่งผลต่อความคิดของคนเราได้ หากมองโลกในแง่ร้ายก็จะทำให้เลือกมองสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแต่ในด้านลบ ดังนั้น ควรฝึกคุยกับตัวเองโดยใช้คำที่ช่วยให้รู้สึกดีและเห็นคุณค่าในตัวเอง รวมทั้งพยายามเลือกมองในด้านที่ดีและมีความหวังที่จะพัฒนาหรือแก้ไขในสิ่งที่ผิดพลาด

# ตระหนักและใส่ใจกับปัจจุบัน พยายามปล่อยวางเรื่องราวที่ไม่ดีในอดีต และไม่คาดหวังกับอนาคตมากจนเกินไป ใช้ความคิดและความรู้สึกไปกับเหตุการณ์และผู้คนรอบข้าง ณ ปัจจุบัน รวมทั้งพยายามนึกถึงข้อดีและขอบคุณสิ่งดี ๆ ที่มีอยู่ อาจฝึกจดจ่อกับกิจวัตรที่ทำโดยไม่คิดถึงเรื่องอื่น ๆ ใช้ประสาทสัมผัสรับกลิ่น เสียง รส และภาพของสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ตรงหน้าเท่านั้น เพื่อป้องกันการเกิดความคิดฟุ้งซ่าน

# เขียนบันทึกเรื่องราวในชีวิตประจำวัน การเขียนระบายและบันทึกความรู้สึกที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวันเปรียบเสมือนการสำรวจตัวเอง ตกผลึกความคิด ซึ่งอาจช่วยให้วิเคราะห์ปัญหาและหาทางแก้ไขได้ดียิ่งขึ้น

# เรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา ทักษะความสามารถหรือความรู้ใหม่ ๆ จะช่วยให้รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จในการทำสิ่งนั้น ๆ และเกิดความเชื่อมั่นในตัวเอง โดยอาจเริ่มจากการทำงานอดิเรกหรือศาสตร์ที่ตนสนใจ เช่น ทำอาหาร เล่นดนตรี เย็บปักถักร้อย เป็นต้น ซึ่งเทคโนโลยีในปัจจุบันก็ช่วยให้เข้าถึงความรู้ต่าง ๆ ได้ง่ายยิ่งขึ้น และมีหลักสูตรอบรมออนไลน์ที่คอยอำนวยความสะดวกให้เลือกมากมาย

# ตั้งเป้าหมายในชีวิต การใช้ชีวิตอย่างไร้แผนการและไร้จุดมุ่งหมายอาจทำให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลต่อชีวิตในอนาคต จึงควรตั้งเป้าหมายในระยะยาว เพื่อช่วยให้ตระหนักว่าสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบันนั้นมีความหมาย และมีกำลังใจที่จะทำต่อไปเพื่อบรรลุในสิ่งที่มุ่งหวัง ซึ่งอาจเขียนเป้าหมายต่าง ๆ ลงบนกระดาษ เช่น การพัฒนาด้านการศึกษา อาชีพ หรือบุคลิกภาพ เป็นต้น และจัดสรรเวลาเพื่อฝึกฝนหรือทำตามเป้าหมายในแต่ละวันอย่างพอดี เพื่อไม่ให้กดดันตัวเองมากเกินไป

# สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบตัว หมั่นใช้เวลาในการกระชับความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่เพื่อนบ้าน

# รู้จักช่วยเหลือผู้อื่น การช่วยเหลือกันจะสร้างรอยยิ้มและความรู้สึกดี ๆ แก่ทั้งผู้ให้และผู้รับ อาจเป็นการบริจาคทาน เป็นอาสาสมัคร การมอบคำพูดดี ๆ ให้แก่กัน หรือการกระทำเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อหยิบยื่นความช่วยเหลือแก่ผู้อื่นก็ถือเป็นการให้ ซึ่งผู้ให้ก็จะรู้สึกดีกับตัวเอง เห็นคุณค่าในตัวเองมากขึ้น ทั้งยังช่วยสานสัมพันธ์กับผู้อื่นไปในตัวด้วย

# ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อจำเป็น หากมีปัญหาควรบอกเล่าให้เพื่อนหรือคนในครอบครัวฟัง เพื่อระบายความรู้สึก เปิดโอกาสให้ตัวเองได้ฟังความคิดเห็นจากผู้อื่น และเพื่อให้สามารถหาทางแก้ไขไปด้วยกัน โดยไม่ควรแบกรับปัญหาไว้คนเดียว แต่หากไม่อยากเล่าให้คนรอบข้างฟัง อาจเลือกปรึกษานักจิตวิทยาหรือผู้เชี่ยวชาญผ่านการโทรศัพท์ไปยังสายด่วนสุขภาพจิต 1323

# บทที่ 4



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

# เปิดสถิติทางเลือกทางรอด อุตสาหกรรมสื่อและบันเทิงไทย รูปแบบไหนไปต่อได้

# รายงาน Global Entertainment & Media (E&M) Outlook 2020-2024 ของ PwC ได้สำรวจข้อมูลด้านรายได้และคาดการณ์ทิศทางการเติบโตของ 14 กลุ่มอุตสาหกรรมสื่อและบันเทิงใน 53 ประเทศและอาณาเขตทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยพบว่า รายได้รวมของกลุ่มอุตสาหกรรมสื่อและบันเทิงของไทยปี 2564 จะอยู่ที่ 547,640 ล้านบาท หรือเติบโตราว 6.3% จากปี 2563 ที่คาดว่าอยู่ที่ 515,243 ล้านบาท และคาดว่า รายได้ของอุตสาหกรรมนี้ในประเทศไทยจะสูงกว่า 6 แสนล้านบาทภายในปี 2567

# จากรายงานผลสำรวจนี้ ธิตินันท์ ผู้เขียนบทความ ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

# “สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 ในปี 2563 ส่งผลต่อภาพรวมของเศรษฐกิจไทย และจากรายงานฉบับนี้ยังพบว่า รายได้ของกลุ่มอุตสาหกรรมสื่อและบันเทิงไทยเติบโตลดลง 2% ในปีที่แล้วเปรียบเทียบกับปี 2562”

# “อย่างไรก็ดี เราเชื่อว่าตลาดจะกลับมาฟื้นตัวได้ในปีนี้ โดยธุรกิจภาพยนตร์ ธุรกิจเพลง วิทยุ พ็อดคาส และธุรกิจสื่อโฆษณานอกบ้านจะเป็น 3 เซ็กเมนต์ที่น่าจะเห็นการเติบโตที่โดดเด่น สวนทางกับธุรกิจหนังสือ ธุรกิจทีวีแบบดั้งเดิม และหนังสือพิมพ์และนิตยสารที่คาดจะเห็นการเติบโตติดลบ”

# info อุตสาหกรรมสื่อ

# “ทั้งนี้ การใช้จ่ายของ 3 อันดับสื่อและบันเทิงของไทย ที่คาดว่าจะมีอัตราการเติบโตสูงที่สุดในปี 2564 ได้แก่

# ธุรกิจภาพยนตร์ (เติบโต 54% จากปีก่อนมาที่ 7,604 ล้านบาท)

# ธุรกิจเพลง วิทยุ และพ็อดคาสท์ (เติบโต 27% จากปีก่อนมาที่ 12,280 ล้านบาท)

# ธุรกิจสื่อโฆษณานอกบ้าน (เติบโต 25% จากปีก่อนมาที่ 12,944 ล้านบาท)

# ในทางกลับกัน ผลกระทบจากวิกฤตโควิด-19 จะส่งผลให้การใช้จ่ายของ 3 อันดับสื่อและบันเทิงของไทยมีอัตราการเติบโตติดลบในปีนี้ ได้แก่ ธุรกิจหนังสือ (-1.59% มาที่ 25,278 ล้านบาท) สื่อโทรทัศน์แบบดั้งเดิม (-0.42% มาที่ 19,949 ล้านบาท) และหนังสือพิมพ์และนิตยสาร (-0.03% มาที่ 34,002 ล้านบาท)

# อย่างไรก็ดี เมื่อเปรียบเทียบกับแนวโน้มของอุตสาหกรรมสื่อและบันเทิงทั่วโลก พบว่า ในปี 2563 การใช้จ่ายผ่านสื่อและบันเทิงปรับตัวลดลง 5.6% จากปีก่อน โดยถือเป็นการปรับตัวลดลงที่รุนแรงที่สุดในรอบ 21 ปี นับตั้งแต่มีการจัดทำรายงานฉบับนี้

# อย่างไรก็ดี การใช้จ่ายผ่านสื่อและบันเทิงทั่วโลกจะกลับมาฟื้นตัวและเติบโต 6.4% ที่ 67,129,279 ล้านบาท ในปี 2564 หรือคิดเป็นอัตราการเติบโตเฉลี่ยต่อปีในช่วง 5 ปี (2562-2567 Compound Annual Growth Rate: CAGR) ที่ 2.83% ต่ำกว่าไทยที่คาดว่าจะอยู่ที่ 3.38%

# จับตา วิดีโอเกมและอีสปอร์ตไทย สื่อบันเทิงใหม่โดนใจ พา ธุรกิจบันเทิงไทย ฝ่าวิกฤตได้

# ดังที่รายงานไปข้างต้นแล้วว่า สื่อบันเทิงดาวรุ่งที่ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์ของคนในยุค Post-covid นี้ คือ วิดีโอเกมและอีสปอร์ต (Video games and e-sports) ของไทยมีแนวโน้มการเติบโตที่โดดเด่น

# โดยจะมีมูลค่าการใช้จ่ายแตะ 35,387 ล้านบาทภายในปี 2567 เพิ่มขึ้นจากปีนี้ที่คาดว่าจะอยู่ที่ 29,749 ล้านบาท หรือคิดเป็นอัตราการเติบโตเฉลี่ยต่อปีในช่วง 5 ปี (2562-2567 CAGR) ที่ 7.2% ซึ่งนับเป็นตลาดที่เติบโตสูงสุดเป็นอันดับที่ 6 ในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก รองจากปากีสถาน อินเดีย อินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ และสิงคโปร์ ตามลำดับ

# thai e sport

# ในประเด็นนี้ ผู้เขียนบทความ ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า

# “ปัจจุบันวงการอีสปอร์ตในประเทศไทยนั้น กำลังมาแรงและเติบโตขึ้นเรื่อยๆ เพราะอีสปอร์ตนั้นไม่ใช่แค่การเล่นเกมส์ออนไลน์อย่างที่หลายๆคนเข้าใจอีกต่อไป แต่ถือเป็นกีฬาในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งได้รับการรับรองจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ให้บรรจุเป็นกีฬาอีกชนิดหนึ่งไปเรียบร้อยแล้ว”

# “นอกจากนี้ ธุรกิจอีสปอร์ตยังก่อให้เกิดอาชีพมากมายสำหรับคนที่อยู่ในแวดวงไม่ว่าจะเป็น นักกีฬา นักพากย์ หรือนักสตรีมมิ่ง และยังเป็นตลาดที่มีศักยภาพในการเติบโตสูง ปัจจุบันเราจะเห็นว่า มีภาคธุรกิจหันมาสนใจเป็นสปอนเซอร์ และเข้ามาลงทุนในเซ็กเมนต์นี้กันเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เพราะเป็นธุรกิจที่เหมาะกับเศรษฐกิจยุคดิจิทัลเป็นอย่างยิ่ง”

# ยกตัวอย่าง อาชีพที่เกิดขึ้นจากกีฬาอีสปอร์ต ซึ่งทำเงินได้ในระดับสูง คือ นักพากย์อีสปอร์ต โดยในรายงานข่าว เรื่อง “”นักพากย์ E-Sport” ผสานคนกับเกม สร้างรายได้ในชีวิตจริง” จากเว็บไซต์ไทยรัฐออนไลน์ ได้เผยชีวิตที่พลิกผันของ อาร์ท-วีระศักดิ์ บุญชู หรือที่หลายคนรู้จักกันดีในชื่อ KirosZ (คีรอส) แคสเตอร์ สังกัด Online Station ที่มีผู้ติดตามหลักล้าน

# นักพากย์เกม

# “ในยุคนี้ การทำหน้าที่ของนักพากย์เกมได้รับการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกมสนุกขึ้น แบรนด์ต่างๆ จึงให้คุณค่ากับผู้บรรยายเกมมากขึ้น ผู้พากย์ที่ดีจะทำให้มีผู้ชมเพิ่มขึ้น ในทางกลับกัน หากมีการเปลี่ยนตัวคนพากย์ ผู้ชมอาจเกิดการต่อต้าน มีคอมเมนต์กลับมาว่า ทำไมไม่ใช่นักพากย์คนนี้ ก็จะส่งผลต่อภาพลักษณ์ของเกม โดยนักพากย์เกมมีรายได้เพิ่มมากขึ้น ค่าตัวอยู่ที่ 3,000-20,000 บาทต่อวัน ขึ้นอยู่กับชื่อเสียง ฝีมือ และประสบการณ์ของแต่ละคน”

# 6 แนวทางรับมือกับพฤติกรรมผู้บริโภคสื่อบันเทิงที่เปลี่ยนไป

# ด้วยพฤติกรรมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนไปนี้เอง ทำให้ผู้ประกอบการสื่อและบันเทิงต้องมีการปรับรูปแบบการดำเนินธุรกิจให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันและอนาคต ธิตินันท์ ผู้เขียนบทความนี้ จึงได้แนะนำ 6 แนวทางรับมือกับพฤติกรรมผู้บริโภคสื่อบันเทิงที่เปลี่ยนไป ที่สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง ดังนี้

# infoพฤติกรรมผู้บริโภคสื่อ

# ความสะดวกสบายและเข้าถึงง่าย

# ทุกวันนี้ผู้บริโภคต้องการช่องทางที่สะดวก และสามารถเข้าถึงจากที่ไหนหรือเมื่อไรก็ได้ นี่เป็นหนึ่งในหลายเหตุผลที่ทำให้การใช้งานบริการวิดีโอผ่านอินเทอร์เน็ต (OTT Video) วิดีโอเกมและสตรีมมิ่ง ได้รับความนิยมอย่างมากในช่วงล็อกดาวน์

# ยกตัวอย่าง บริษัทขายอุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายที่ให้บริการโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับลูกค้าผู้ใช้เครื่องออกกำลังกายได้ผ่านคลาสปั่นจักรยาน หรือโยคะที่สมาชิกผู้ใช้สามารถร่วมออกกำลังได้จากที่บ้านเมื่อไหร่ก็ได้ที่ต้องการ หรือสถาบันการศึกษาที่เมื่อผู้เรียนไม่สามารถเข้าเรียนได้ ก็หันมาเรียนรู้ผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์แทน

# นำเสนอเนื้อหาแปลกใหม่ ตรงตามความคาดหวังของผู้บริโภคจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น

# โดยไม่ต้องการเพียงแค่เนื้อหาทั่วไปที่ได้จากการเสพสื่อและบันเทิงเท่านั้น แต่ยังต้องการประสบการณ์เฉพาะที่มาพร้อมกับเนื้อหาด้วย เช่น การอ่านหนังสือบนแท็ปเล็ต นอกจากจะต้องการอ่านเนื้อหาแล้ว หลายคนยังต้องการที่จะพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับหนังสือเล่มนั้นๆ ผ่านทางชมรมหนังสือออนไลน์ที่สามารถโต้ตอบได้

# ฉะนั้น ผู้ประกอบการสื่อและบันเทิงต้องตอบโจทย์ความต้องการแฝงของผู้บริโภคเหล่านี้ด้วยการนำเสนอรูปแบบเนื้อหาที่เชื่อมโยงกับบริการใหม่ๆเสมอด้วย

# ตอบโจทย์ความต้องการส่วนบุคคล

# ในยุคที่ใครๆก็ต้องการบริการเฉพาะ ธุรกิจสามารถนำเสนอบริการที่ตรงใจผู้บริโภคได้ 2 มิติ คือ ผ่านเครื่องมือและผ่านคน โดยใช้ระบบวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อค้นหาสิ่งที่ผู้ใช้งานแต่ละคนชื่นชอบก่อนนำมาประมวลผล และพัฒนาระบบให้คำแนะนำกลับไปที่ลูกค้า

# ขณะเดียวกัน ควรปรับเอาอินฟลูเอนเซอร์หรือผู้มีอิทธิพลบนสื่อโซเชียลมาแนะนำสินค้าและบริการ ก็ช่วยเพิ่มยอดผู้ติดตามให้สนใจ ทำให้สินค้าและบริการขายดี ได้ ฉะนั้น ธุรกิจต้องเลือกใช้อิทธิพลจากคนร่วมกับการใช้เครื่องมืออย่างเหมาะสม

# เชื่อมต่อโดยตรงกับผู้บริโภค

# การแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้การใช้จ่ายด้านการโฆษณาลดลงในช่วงที่ผ่านมา และธุรกิจสื่อและบันเทิงต่างก็หันไปเน้นการสร้างรายได้ผ่านรูปแบบการสมัครสมาชิก และพิจารณารูปแบบการปรับราคาใหม่จะสามารถเติบโตได้ในภาวะแบบนี้ โดยคำนึงถึงความหลากหลายและยืดหยุ่นมากขึ้น

# และในยามที่เศรษฐกิจตกต่ำ ผู้บริโภคมักยินดีที่จะจ่าย หากสินค้าและบริการมีคุณค่ากับตน นอกจากนี้ ยังพบว่ารูปแบบธุรกิจบริการสื่อและบันเทิงแบบบุฟเฟต์นั้นได้รับความนิยมสูงขึ้นด้วย

# สร้างความเชื่อมั่น เมื่อผู้บริโภคใช้เวลากับสื่อมากขึ้นในช่วงเวลาอยู่บ้าน

# พวกเขาย่อมต้องการสื่อและช่องทางในการเสพสื่อที่เชื่อถือได้ โดยสื่อที่ให้ความสำคัญกับการกลั่นกรองข้อมูล ให้ข้อเท็จจริงที่เป็นประโยชน์ และกำจัดข้อมูลที่บิดเบือน จะได้รับความนิยมและการสนับสนุนมากที่สุด

# บทที่ 5

# https://thelibrary.mju.ac.th/wp-content/uploads/2024/03/bxSNasPwTnSuPtK9GaNXn_Screenshot-2024-02-29-at-1.0.jpeg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

# การวิเคราะห์ STEPIC ซึ่งเป็นทรัพย์สินทางปัญญาของฐานข้อมูล WGSN บอกให้เราทราบว่าการคาดการณ์แนวโน้มการศึกษาในอนาคตเป็นเรื่องที่น่าสนใจและมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการศึกษาเป็นรากฐานสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และเป็นกุญแจสู่ความก้าวหน้าทางสังคมและเศรษฐกิจในอนาคตเราคาดว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการในระบบการศึกษา ดังนี้

# – การเรียนรู้ออนไลน์และการศึกษาทางไกลจะมีบทบาทมากขึ้น เทคโนโลยีดิจิทัลและการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตที่ทั่วถึงจะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงการศึกษาได้ง่ายขึ้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม

# – หลักสูตรการเรียนการสอนจะมีความยืดหยุ่นและปรับให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและตลาดแรงงานมากขึ้น จะเน้นทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 เช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์ ความคิดสร้างสรรค์ การทำงานเป็นทีม และการใช้เทคโนโลยี

# – บทบาทของครูและอาจารย์จะเปลี่ยนไปจากผู้ถ่ายทอดความรู้เพียงอย่างเดียว เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ (Facilitator) ที่คอยแนะนำและกระตุ้นการเรียนรู้ของผู้เรียน

# – การศึกษาตลอดชีวิต (Lifelong Learning) จะเป็นที่ต้องการมากขึ้น เพราะโลกของการทำงานมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ผู้คนจะต้องพัฒนาทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงนี้

# – เทคโนโลยีดิจิทัล เช่น ปัญญาประดิษฐ์, เรียนรู้เชิงลึก, และเสมือนจริง จะถูกนำมาใช้ในการศึกษามากขึ้น เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่น่าสนใจและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

# การศึกษาในอนาคตจะมีความยืดหยุ่น เข้าถึงได้ง่าย มุ่งเน้นทักษะที่สำคัญ และบูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างเต็มที่ เพื่อเตรียมพร้อมผู้เรียนให้มีศักยภาพรับมือกับการเปลี่ยนแปลงของโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตั้งแต่หลักสูตรเกี่ยวกับปัญญาประดิษฐ์ไปจนถึงการไปโรงเรียนที่ต้องปรับเปลี่ยนเนื่องจากสภาพภูมิอากาศ เราจะสำรวจว่าอนาคตของการศึกษาจะหล่อหลอมนักเรียนอย่างไร โดยใช้กรอบการวิเคราะห์ STEPIC ซึ่งเป็นทรัพย์สินทางปัญญาของ WGSN

# บทสรุปภาพรวมฉบับย่อ

# อนาคตของการศึกษากำลังจะมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ ขณะที่มหาวิทยาลัยต้องเผชิญกับจำนวนนักศึกษาที่ลดลง โรงเรียนประถมรายงานคะแนนสอบที่ตกต่ำ และนักเรียนสงสัยในผลตอบแทนจากการลงทุนทางการศึกษา

# โอกาส

# ธุรกิจมีโอกาสเล่นบทบาทที่สำคัญมากขึ้นในการศึกษาทั้งของนักเรียนและพนักงาน เพื่อสร้างกำลังคนที่เข้มแข็งในอนาคตและแก้ไขปัญหาช่องว่างทักษะ ซึ่งเป็นภัยคุกคามต่ออุตสาหกรรม

# สิ่งที่ควรทราบ:

# – สำรวจการศึกษาระดับโลกหลังการระบาดใหญ่พบว่า ความก้าวหน้าของนักเรียนลดลงเป็นประวัติการณ์ นักเรียนส่วนใหญ่อาจไม่สามารถกู้คืนพื้นฐานความรู้จากยุคโควิดได้ นักเรียนตกหล่นไปเฉลี่ย 3/4 ปีในวิชาคณิตศาสตร์ และครึ่งปีในวิชาการอ่าน

# – ในสหรัฐฯ ที่เคยมุ่ง “การศึกษาระดับอุดมศึกษาสำหรับทุกคน” จำนวนนักศึกษาลดลง 15% ในรอบ 10 ปี แต่จำนวนผู้ฝึกงานเพิ่มขึ้นกว่า 50%

# – คนรุ่นใหม่ของจีนเผชิญปัญหาการศึกษาสูงเกินไป มีจำนวนสูงสุดของบัณฑิตที่หางานไม่ได้ตรงตามวุฒิการศึกษา ฤดูกาลรับสมัครงานปีก่อน 45% ไม่ได้รับการเสนองาน

# – การระบาดโควิดผลักดันให้หันมาเรียนที่บ้านมากขึ้น แนวโน้มนี้อาจกลายเป็นถาวรเมื่อทั้งสหรัฐฯและสหราชอาณาจักรรายงานสถิติเด็กเรียนที่บ้านสูงขึ้น ในสหราชอาณาจักร 1 ใน 100 คนเรียนที่บ้านในช่วงฤดูร้อนปี 2023

# แนวโน้มสำคัญ:

# สังคม – เตรียมพร้อมรับมือกับนักเรียนที่ขาดการศึกษา โดยสนับสนุนการฝึกทักษะเพิ่มเติม

# เทคโนโลยี – นำหลักสูตรที่ใช้ปัญญาประดิษฐ์มาใช้ เพื่อฝึกกำลังคนให้พร้อมทำงานร่วมกับหุ่นยนต์

# สิ่งแวดล้อม – เตรียมรับมือกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงในช่วงเปิดเทอม โดยออกแบบวิธีให้นักเรียนสามารถศึกษาต่อได้แม้ในภาวะรุนแรง

# การเมือง – สนับสนุนการคิดเป็นของตนเอง ตอบสนองเป้าหมายการเรียนรู้ของนักเรียนและครอบครัว เป็นแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

# อุตสาหกรรม – นำการฟื้นฟูทักษะในยุคใหม่ โดยให้การศึกษาแบบเน้นทักษะเชิงปฏิบัติที่ตอบโจทย์อุตสาหกรรมที่ขาดแคลนแรงงาน

# ความคิดสร้างสรรค์ – สร้างแรงบันดาลใจให้เรียนรู้ด้วยตนเอง โดยตอบโจทย์ความตื่นเต้นในการเรียนรู้ตลอดชีวิตและถือเป็นงานอดิเรก

# คาดการณ์ตาม STEPIC: กระตุ้นให้หันมาใส่ใจโลก, ความตึงเครียดทางการเมือง, การบริโภคแบบโพลาไรซ์, ช่วงวัยที่หลากหลาย, ความต้องการเทคโนโลยี, คำตอบเก่าสำหรับคำถามใหม่, ปัญญาประดิษฐ์เพื่อประโยชน์ส่วนรวม

# Photo by MChe Lee on Unsplash

# สังคม:

# เตรียมรับมือกับนักเรียนที่ขาดการศึกษา คะแนนสอบจากโครงการการศึกษาชั้นนำตกต่ำ ความเหลื่อมล้ำในการศึกษามีมากขึ้น และปัญหาช่องว่างการเรียนรู้ในช่วงโควิด บ่งชี้ว่าในอนาคตคนรุ่นใหม่อาจขาดการศึกษา จนไม่สามารถทำงานในระดับมืออาชีพหรือแม้แต่ดำรงชีวิตในวัยผู้ใหญ่ได้อย่างเต็มที่

# กลยุทธ์ที่แนะนำ:

# คาดการณ์ช่องว่างการเรียนรู้ของแรงงานในอนาคตที่จะต้องใช้เวลาฝึกอบรมเพิ่มเติม และขยายระยะเวลาในการรับคนเข้าทำงานระดับเริ่มต้น

# มีบทบาทสำคัญในการศึกษาของพนักงานใหม่ เพื่อให้มีความสามารถตรงตามงาน เช่น จัดอบรมทักษะที่จำเป็นให้แก่บัณฑิตใหม่โดยตรง

# จูงใจให้แรงงานผู้อาวุโสหรือใกล้เกษียณชะลอการเกษียณ เพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะให้แก่คนรุ่นใหม่ที่ขาดประสบการณ์

# ทำให้โครงการลาเพื่อทำงานบางเวลาแบบยืดหยุ่นเป็นเรื่องปกติ เพื่อให้พนักงานอาวุโสแบ่งปันประสบการณ์ในการฝึกงานและเป็นที่ปรึกษา โดยไม่ต้องทำงานทั้งสัปดาห์

# จัดงานบริการและค้าปลีกบางเวลาเป็นโอกาสในการฝึกทักษะให้แรงงานรุ่นใหม่ โดยระบุความเชื่อมโยงระหว่างงานกับทักษะด้านต่างๆ และมีโอกาสพัฒนาเพื่อเตรียมสู่งานประจำในอนาคต

# คาดการณ์ผู้บริโภคที่ขาดความรู้ด้านการเงิน คณิตศาสตร์และการรู้หนังสือ เมื่อคะแนนวิชาเหล่านี้ตกต่ำถึงระดับที่ไม่เคยเกิดขึ้นมาก่อน ควรให้การศึกษาและความช่วยเหลือเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการใช้จ่ายที่เหมาะสม

# IKEA

# ตัวอย่างที่ปฏิบัติจริง:

# เกาหลีใต้จูงใจให้แรงงานใช้โครงการเรียนรู้ตลอดชีวิต SkillsFuture ซึ่งช่วยพัฒนาทักษะที่เกี่ยวข้องกับงาน โดยจะได้รับเครดิตสำหรับการฝึกอบรมในสาขาของตน เพื่อปรับปรุงอัตราการจ้างงาน

# ขณะที่ยุโรปเผชิญวิกฤตผู้ลี้ภัยครั้งใหญ่ที่สุดนับตั้งแต่สงครามโลกครั้งที่ 2 บริษัทยักษ์ใหญ่เช่น ไอเคียและอาดิดาสได้สร้างโครงการฝึกอบรมและจ้างงานผู้ลี้ภัย เพื่อเสริมกำลังคนและแก้ไขปัญหาการขาดแคลนแรงงาน

# ร้านอาหารในเครือ Chipotle ในสหรัฐฯ เสนอสิทธิประโยชน์เพื่อดึงดูดคนรุ่นเจนเซต รวมถึงการเสริมสร้างความรู้ด้านการเงินและวางแผนทางการเงิน ซึ่งเป็นสิ่งที่คนอายุ 13-39 ปีในอเมริกาเหนือต้องการได้รับความรู้สูงสุดจากโรงเรียน เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการรับพนักงานใหม่ 19,000 คน

# cottonbro studio / Pexels

# เทคโนโลยี:

# นำหลักสูตรที่ใช้ปัญญาประดิษฐ์มาใช้ในขณะที่หลักสูตรระดับอุดมศึกษากำลังพิสูจน์ตัวเองกับผลตอบแทนจากความสามารถ พวกเขาจะแข่งขันกันเพื่อกลายเป็นผู้นำด้านการเรียนรู้เกี่ยวกับปัญญาประดิษฐ์ในกระบวนการนี้ และจะดึงดูดนักศึกษากลับมายังมหาวิทยาลัยเพื่อเรียนหลักสูตรที่ทันสมัย

# กลยุทธ์ที่แนะนำ:

# รับสมัครคนสำหรับทำงานร่วมกับปัญญาประดิษฐ์ เช่นเดียวกับคนรุ่นมิลเลนเนียลที่เติบโตมาพร้อมกับเทคโนโลยีดิจิทัล คนรุ่นเจนซีและเจนแอลฟ่าจะเรียนรู้ไปพร้อมกับปัญญาประดิษฐ์ การศึกษาปริญญาและทักษะด้านปัญญาประดิษฐ์จะเป็นเส้นทางใหม่สู่ความมั่นคงในอาชีพ

# ลงทุนในการศึกษาด้านปัญญาประดิษฐ์ เนื่องจากบริษัทเทคโนโลยีจะมีบทบาทมากขึ้นในการกำหนดหลักสูตรและเครื่องมือในห้องเรียน เทคโนโลยี VR และ AR จะสร้าง ‘metaversities’ ให้นักเรียนเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมจำลองสถานการณ์จริง ตอบโจทย์ความต้องการเรียนรู้เชิงปฏิบัติที่บ้าน เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์จะช่วยแก้ปัญหาความแตกต่างในการเรียนรู้ของนักเรียน

# ให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับการพัฒนาทักษะปัญญาประดิษฐ์ให้นักเรียนในพื้นที่ด้อยโอกาสทางดิจิทัล เนื่องจากโรงเรียนเอกชนบางแห่งจะนำเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์มาใช้ก่อนโรงเรียนรัฐ อาจทำให้เกิดช่องว่างในการเข้าถึงปัญญาประดิษฐ์ในคนรุ่นเจนแอลฟ่า โรงเรียนรัฐหลายแห่งในสหรัฐฯ ห้ามใช้ ChatGPT

# duolingo

# ตัวอย่างที่ปฏิบัติจริง:

# มหาวิทยาลัยเพนซิลเวเนียเป็นสถาบันไอวีลีคแห่งแรกในสหรัฐฯที่เปิดสอนวิชาเอกด้านปัญญาประดิษฐ์ โดยปรับปรุงหลักสูตรให้ทันกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

# แพลตฟอร์มการเรียนออนไลน์ Khan Academy เปิดตัวแชทบอท “Khanmigo” ช่วยนักเรียนคิดวิธีการแก้โจทย์ปัญหาคณิตศาสตร์ด้วยตนเอง

# Google เพิ่มฟีเจอร์ปัญญาประดิษฐ์สำหรับห้องเรียน สร้างชุดแบบฝึกหัดตามแผนการสอน รวมถึงถามคำถามนักเรียนระหว่างดูวิดีโอการศึกษาบนยูทูบ

# OpenAI ทำข้อตกลงความร่วมมือด้านการศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งแรกกับมหาวิทยาลัยรัฐแอริโซนา เพื่อนำแชทจีพีทีมาใช้กับนักวิจัยและเจ้าหน้าที่

# โรงเรียนออกแบบแฟชั่นทั่วโลกนำหลักสูตร AI และ Web3 เข้ามาสอน เช่น Parsons ในนิวยอร์กสอนการออกแบบบน Roblox และ ESMOD ในปารีสเปิดคลาส ‘Meta-wear’ สอนเครื่องมือ 3D ต่างๆ

# 

# บรรณานุกรม

# ภาคผนวก

# ประวัตินักศึกษา