



Journal of
Buddhist Innovation Review



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การพัฒนาคุณภาพชีวิตในโลกยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์

Quality of Life Development in the Era of Artificial Intelligence

Academic Articles

บทความวิชาการ

พระภิกษุภวณาวชิรวิเทศ วิ. Phra Bhavanawachirawidesa V.

รองประธานสงฆ์วัดนวมินทรราชูทิศ วัดนวมินทรราชูทิศเฉลิมพระเกียรติ นครบอสตัน
เมืองเคมบริดจ์เรย์นแฮม

Vice President of Wat Nawamintarachutis WAT NAWAMINTARARACHUTIS NMR MEDITATION CENTER 382
SOUTH STREET EAST RAYNHAM MA 02767-5130

E-mail: mongkolkuakool@yahoo.com

พรทิพย์ เกศตระกูล Porntip Gadetragoon

อาจารย์พิเศษ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Part-Time Lecturer, Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: porntipg@gmail.com

กมลาศ ภูวนาธิพงษ์ Kamalas Phoowachanathipong

อาจารย์ประจำ คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Lecturer, Faculty of Humanities Mahachulalongkornrajavidyalaya University

E-mail: Kamalas2013@gmail.com

Article history:

Received: June 19, 2024 / Revised: July 6, 2024

Accepted: July 26, 2024 / Available Online: August 5, 2024

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอผลกระทบของเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์กับคุณภาพชีวิตในเชิงบวกและเชิงลบ และนำเสนอแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้สอดคล้องกับโลกในยุคปัจจุบัน จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นกุญแจสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับโลกยุคปัจจุบัน การตระหนักรู้ถึงผลกระทบทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ จะช่วยให้คุณสามารถใช้เทคโนโลยีเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมได้ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในโลกยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ได้แก่ การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง การพัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต และการฝึกคิดเชิงบวก

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต; เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์

Abstract

This academic article aims to present the positive and negative impacts of artificial intelligence (AI) on quality of life and present guidelines for improving the quality of life in line with the world of today. Quality of life development is crucial for adapting to the present world. Awareness of both positive and negative impacts will enable individuals to utilize AI to enhance their own quality of life and that of society. Guidelines for Quality of life development in the AI era include understanding the real world, self-development through lifelong learning, and cultivating positive thinking.

Keywords: Quality of Life Development; Artificial Intelligence

บทนำ

โลกปัจจุบันกำลังเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยมีเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence: AI) และ machine learning เป็นแรงผลักดันสำคัญ เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ มีผลต่อทุกด้านของชีวิตเรา ตั้งแต่การศึกษา การทำงาน การเรียนรู้ การพัฒนาทางสังคม ด้านพัฒนาการรักษาโรค การเงินการลงทุน และการวิเคราะห์ผู้บริโภค ฯลฯ เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ เป็นการเปิดประตูไปสู่วิธีการสื่อสารใหม่ ๆ ในโลกธุรกิจและการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้คน สิ่งที่ยืดหยุ่นและความสะดวกสบายของธุรกิจ เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ในตลาดโลก คือ ขนาดตลาดที่มีมูลค่าถึง 74,000 ล้านดอลลาร์สหรัฐ หรือประมาณ 2.48 ล้านล้านบาท ในปี 2564 ที่ผ่านมา โดย 60% ของตลาดเป็นแอปพลิเคชันหรือโซลูชันที่มีการใช้ machine learning คิดเป็นมูลค่า 1.48 ล้านล้านบาท ส่งผลให้เกิดเทรนด์การนำเทคโนโลยี AI ด้าน machine learning ไปประยุกต์ใช้เพื่อสร้างประสิทธิภาพและขยายขีดความสามารถให้กับภาคธุรกิจและองค์กรของรัฐ (Online. Entering the era of AI and MACHINE LEARNING, 2022; Retrieved 28 January 2024; www.bot.or.th)

กระทรวงการอุดมศึกษาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม โดย สวทช. ร่วมกับกระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม กำลังนำเสนอแผนแม่บทปัญญาประดิษฐ์แห่งชาติเพื่อการพัฒนาประเทศไทย (พ.ศ. 2564-2570) เข้าสู่คณะรัฐมนตรี โดยแผนแม่บทดังกล่าวจะให้ความสำคัญกับการเพิ่มคุณภาพชีวิต และการลดความเหลื่อมล้ำเพื่อให้ประชาชนสามารถเข้าถึงบริการต่าง ๆ ได้อย่างเท่าเทียม รวมถึง การสร้างความร่วมมือกับภาคเอกชน ซึ่งประกอบด้วยยุทธศาสตร์ 5 ด้าน ได้แก่ การตั้งกฎระเบียบ การสร้างโครงสร้างพื้นฐาน การพัฒนาคน การพัฒนาเทคโนโลยี และการนำเทคโนโลยีไปใช้งานในภาคธุรกิจ ซึ่งได้มีการวิเคราะห์ร่วมกับภาคธุรกิจอย่างลึกซึ้ง โดยในระยะแรกจะให้ความสำคัญกับการนำ AI ไปใช้ในด้านสุขภาพ และการแพทย์ (Telehealth) ด้านอาหารและการเกษตร (Digital Farming) และด้านการบริการภาครัฐ (เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับประชากร) ทั้งนี้ การพัฒนาด้านเทคโนโลยี AI ของประเทศไทยในอนาคต จะต้องอาศัยการขับเคลื่อนด้านการพัฒนาบุคลากรด้าน AI การแบ่งปันคลังข้อมูล การเตรียมโครงสร้างพื้นฐานที่สำคัญ รวมถึง การมี Core Technology และ Service Platform เพื่อใช้สนับสนุนภาครัฐและภาคเอกชนให้สามารถใช้ประโยชน์จาก AI ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สรุปสาระสำคัญ งานสัมมนา ‘ชีวิตในโลกยุคใหม่ และ

การอยู่ร่วมกับ AI อย่างรู้เท่าทัน , (National Science and Technology Development Agency (NSTDA), 2023; Retrieved 28 January 2024; www.nstda.or.th)

สังคมโลกในปัจจุบันนี้ สามารถเรียกได้ว่าเป็นโลกดิจิทัลเต็มรูปแบบ เพราะแทบจะทุกขณะของการใช้ชีวิตเราต้องใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาอำนวยความสะดวก ตั้งแต่ปลูกให้ต้น ส่งอาหาร จ่ายเงินเดินทาง หรือแม้แต่การรักษาพยาบาล นั้นทำให้โลกปัจจุบันเปลี่ยนแปลงเร็วมาก จนบ่อยครั้งเราก็ตามไม่ทันเมื่อโลกเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ย่อมไปกระทบกับสังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการเมือง เทคโนโลยีช่วยให้ชีวิตของเรามีความสะดวกสบายและมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน เทคโนโลยี AI ก็มาพร้อมกับความเสี่ยงและความท้าทายต่าง ๆ ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของเราอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่นการเสพติดกับเทคโนโลยี AI อาจส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตก หรือความเหงา การเฝ้าติดตามสื่อสังคมออนไลน์ หรือการเข้าถึงข้อมูลที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต

จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization ; WHO) เรื่อง “Mental Health Atlas 2020” พบว่า ผู้คนทั่วโลกต่างเผชิญกับปัญหาสุขภาพจิตอย่างรุนแรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงของการแพร่ระบาดของโรค Covid-19 ซึ่งสวนทางกับการให้บริการด้านสุขภาพจิตที่ยังเข้าถึงยาก ไม่ครอบคลุม และไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้คน นั้นจึงเป็นเหตุผลที่งานศึกษาทางจิตวิทยา ของสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ ได้เตือนให้เรารับมือกับปัจจัยเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพจิตในโลกดิจิทัล สถาบันการมองอนาคตนวัตกรรม (Innovation Foresight Institute ; IFI) ได้ทำการศึกษาแนวโน้มอนาคตของประเทศไทย ร่วมกับ Future Tales LAB by MQDC ซึ่งเป็นองค์กรที่ทำการศึกษาวิจัยด้านอนาคตศาสตร์ โดยจัดทำรายงานวิจัยการคาดการณ์อนาคตประเทศไทยปี พ.ศ.2573 พบว่ามี 4 ปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพจิตข้างต้น คือ 1) ต้องพัฒนาทักษะการทำงานเพื่อแข่งกับหุ่นยนต์ 2) เกิดความรู้สึกเกลียดวันจันทร์ 3) โหยหาความสุขในการใช้ชีวิต และ 4) ความต้องการความมั่นคงทางด้านรายได้และสวัสดิการ จะทำให้คนไทยมีสุขภาพจิตมากขึ้น นั้นหมายความว่า เรามีเวลาอีกเพียงไม่นาน ที่จะเตรียมพร้อมในการรับมือกับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตดังกล่าว ในการดูแลสุขภาพจิตใจของเราให้เข้มแข็งมากพอที่สู้ชีวิตในโลกที่เปลี่ยนแปลง ([ออนไลน์]. นักจิตวิทยาเตือน! เตรียมรับ 4 ปัจจัยเสี่ยงสุขภาพจิต ในโลกดิจิทัล (Chantama Changsalak, 2023; Retrieved 28 January 2024; www.istrong.com)

เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์กลายเป็นสิ่งมีบทบาทสำคัญในทุกๆ ด้านของชีวิต และมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งอำนวยความสะดวกสบาย เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ช่วยให้เข้าถึงข้อมูลได้ง่ายขึ้น รวดเร็วขึ้น แต่ในขณะเดียวกัน ก็นำไปสู่ความวิตกกังวล การหลอกลวงทางการเงิน การละเมิดความเป็นส่วนตัว การการเสพติดเทคโนโลยีมากเกินไป ทำให้ผู้คนขาดการปฏิสัมพันธ์กัน ส่งผลกระทบต่อความสัมพันธ์ ความผูกพัน และสุขภาพจิต การศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิตในยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ให้เกิดผลดีต่อชีวิตของบุคคลและสังคม

คุณภาพชีวิต : ความหมาย และองค์ประกอบ

คำว่า คุณภาพชีวิต หรือ Quality of life มีนักวิชาการหลายท่านให้ความสนใจและให้ความหมาย ของคุณภาพชีวิตไว้หลากหลายดังต่อไปนี้

Royal Institute of Thailand ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า หมายถึง ชีวิตที่มีคุณภาพ มีความสมบูรณ์ทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย และจิตใจ สามารถดำรงชีวิตให้สอดคล้องตามสภาวะทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม สภาพแวดล้อมในการดำเนินชีวิตและทรัพยากรที่มีอยู่ คือ สภาวะความพร้อมของบุคคลทั้งในด้านร่างกายจิตใจ (อารมณ์) ปัญญา และสังคม เป็นการดำรงชีวิตของมนุษย์ในภาวะที่มีระดับเหมาะสมตามความจำเป็นพื้นฐานในสังคมหนึ่ง ๆ ในช่วงเวลาหนึ่ง สามารถแสวงหาปัจจัยและบริการต่าง ๆ และยังคงครอบคลุมไปถึงนามธรรมอันมีคุณค่าต่าง ๆ ที่จะช่วยให้ชีวิตนั้นน่าอยู่ยิ่งขึ้น สามารถปรับตนเองให้เข้ากับธรรมชาติและปรับธรรมชาติให้เข้ากับตนเอง โดยไม่เบียดเบียนธรรมชาติและสังคมไม่เบียดเบียนผู้อื่น บุคคล สังคมและประเทศสามารถกำหนดมาตรฐานคุณภาพชีวิตแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และสามารถเปลี่ยนแปลงไปตามภาวะการณ์ ตามยุคสมัย แต่ในที่สุดก็คือ มีชีวิตที่ดีมีคุณภาพ (Dictionary of the Royal Institute of Thailand, 1999, p. 189)

องค์การอนามัยโลก (The WHO group) ได้ให้ความหมายของคุณภาพชีวิตไว้ว่า เป็นมโนทัศน์หลายมิติที่ประสานการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านระดับของความเป็นอิสระ ด้านการรับรู้ของบุคคลในด้านร่างกาย ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ด้านความเชื่อบุคคลภายใต้วัฒนธรรม ค่านิยม และเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล เมื่อนำนิยามของคำว่าคุณภาพชีวิตและสุขภาพรวมกัน ก็จะได้นิยามใหม่ของคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพหรือที่ Health-related Quality of Life (HQOL) ว่า คุณภาพชีวิตที่ดีและความพึงพอใจในชีวิตโดยรวม หมายถึง สุขภาพกาย สุขภาพจิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และความมั่นคงทางเศรษฐกิจ รวมถึงความรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข และการมองชีวิตในแง่ดี (The Development of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument, 1994, pp. 1-16)

Siri Hamsupho ได้ให้ความหมายของคำว่า คุณภาพชีวิต หมายถึง ชีวิตของบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างเหมาะสม ไม่เป็นภาระและไม่ก่อให้เกิดปัญหาให้แก่สังคม เป็นชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ และสามารถดำเนินชีวิตที่ขอบรรณ สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ค่านิยมของสังคมสามารถแก้ไขปัญหา ตลอดจนการแสวงหาสิ่งที่ตนปรารถนาให้ได้มาอย่างถูกต้องภายใต้เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ แบ่งออกเป็น 3 ประการคือ

1. ทางด้านร่างกาย คือ บุคคลจะต้องมีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นผลจากการได้รับการตอบสนองทางด้านปัจจัยความจำเป็นขั้นพื้นฐานที่พอเหมาะ ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า "อโรคยา ปรมาลาภา" ซึ่งแปลได้ว่า ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ Suttantapitaka Majjhimanikāya Majjhimanapaṇṇāsaka Māgandīyasutta (Thai Tripitaka, 1996: 287/13/281)

2. ทางด้านจิตใจ คือ บุคคลจะต้องมีสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ร่าเริงแจ่มใส ไม่วิตกกังวล มีความรู้สึกที่เป็นสุขและพึงพอใจในชีวิตตนเอง ครอบครัว และสังคมในสภาพแวดล้อมที่ดีมีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น

3. ทางด้านสังคม คือ บุคคลที่สามารถดำรงชีวิตภายใต้บรรทัดฐาน และค่านิยมทางสังคมในฐานะเป็นสมาชิกของสังคมได้อย่างปรกติสุข เป็นต้น (Population and quality of life development, 2000, p. 11)

Dean, H. (1985) มีแนวคิดว่าคุณภาพชีวิต หมายถึง ความพึงพอใจของชีวิต ความรู้สึกที่มีคุณค่าต่อตนเอง ภาวะสุขภาพ สุขภาพ การปรับตัว ชีวิตที่มีคุณค่าและชีวิตที่มีความหมาย ในส่วนของ Ferrans and Powers มีแนวคิดว่าคุณภาพชีวิต คือ ความรู้สึกต่อชีวิตว่าเป็นสิ่งพิเศษ มีความสุข และความพึงพอใจในชีวิตหรือไม่ ทั้งนี้เป็นการตัดสินของแต่ละบุคคล โดย Ferrans and Powers ได้แบ่งการมีคุณภาพชีวิตไว้เป็น 5 กลุ่ม ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1) คือการมีชีวิตอย่างปรกติธรรมดาทั่วไป (Normal Life)

กลุ่มที่ 2) คือการมีความสุขหรือความพึงพอใจ (Happiness or Satisfaction)

กลุ่มที่ 3) คือการได้รับความสำเร็จตามที่บุคคลได้ตั้งเป้าหมายไว้ (Achievement of Personal Goals)

กลุ่มที่ 4) คือการมีความสามารถที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หมายถึง ความสามารถทางร่างกาย และจิตใจ (Physical Mental Capability)

กลุ่มที่ 5) คือการมีความสามารถทางด้านสังคม (Social Ability)

จากข้อมูลดังกล่าว คุณภาพชีวิต จึงหมายถึง ชีวิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคลและสังคม บุคคลจะมีการดำเนินชีวิตและมาตรฐานคุณภาพชีวิตที่แตกต่างกันไป

องค์ประกอบของคุณภาพชีวิต

มีการให้แนวคิดเกี่ยวกับองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต ในบริบทที่แตกต่างกันไป แนวคิดที่มักถูกใช้ในวงการวิจัยและการวัดคุณภาพชีวิต มีดังต่อไปนี้

Nipon Poapongsakorn et al. กล่าวถึง องค์ประกอบของคุณภาพชีวิตจำแนกตามความต้องการด้านต่าง ๆ ของชีวิต 6 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย ได้แก่ ปัจจัย 4 สุขภาพอนามัยพลังงาน การอ้อมทรัพย์สิ่งอำนวยความสะดวกในครอบครัวและการประกอบอาชีพ
2. ด้านอารมณ์ ได้แก่ การพักผ่อนหย่อนใจที่มีคุณประโยชน์ความนิยมชมชอบในศิลปวัฒนธรรมของท้องถิ่น ความสัมพันธ์ที่อบอุ่นในครอบครัวและในชุมชน ความรักและความเป็นเจ้าของที่มีต่อหมู่คณะ
3. สภาพแวดล้อมทางกายภาพ ได้แก่ ภาวะแวดล้อมที่บริสุทธิ์สะอาด และเป็นระเบียบปราศจากมลภาวะในดิน น้ำ อากาศ และเสียง มีทรัพยากรที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตและการคมนาคมที่สะดวก
4. สภาพแวดล้อมทางวัฒนธรรม ได้แก่ โอกาสในการศึกษาและประกอบอาชีพที่เท่าเทียมกัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมสาธารณะ ความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน การปกครองที่ให้สิทธิเสรีภาพและความเสมอภาค ความเป็นธรรมในสังคม ความร่วมมือร่วมใจในชุมชน ความเป็นระเบียบวินัย ความเห็นอกเห็นใจค่านิยมที่สอดคล้องกับหลักธรรมในศาสนา

5. ด้านความคิด ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ โลก ชีวิตและชุมชน การศึกษาวิชาชีพ ความสามารถในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ของตนเองครอบครัวและชุมชน การเป็นที่ยอมรับในชุมชน การสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง การยอมรับตัวเองและการมีเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสม

6. ด้านจิตใจ ได้แก่ การมีคุณธรรมในส่วนตัวและในสังคม เช่น ความซื่อสัตย์ สุจริต เมตตา กรุณา ช่วยเหลือเกื้อกูล กตัญญูทศเวทที่ความจงรักภักดีต่อชาติความศรัทธาต่อศาสนาความเสียสละและความ ละเว้นจากอบายมุข (Impact assessment of central organizations, 1992)

Maslow นักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้พัฒนาทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs Theory) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับคุณภาพชีวิตโดยตรง และเป็นหนึ่งใน ทฤษฎีที่มีผลกระทบในด้านจิตวิทยาและการพัฒนาบุคคลมากที่สุดในประวัติศาสตร์ เนื่องจากมนุษย์ย่อมมี ความต้องการ และเมื่อความต้องการยังไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดความเครียด นำไปสู่การกระตุ้นให้เกิด แรงขับเคลื่อนเพื่อหาวิธีการหรือพฤติกรรมที่นำไปสู่สิ่งที่ตนเองต้องการ ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ ตามทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ แบ่งเป็น 5 ระดับดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ ต็ม ที่พักอาศัย ความต้องการทางเพศ เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) เช่น ความต้องการความมั่นคง ความ ต้องการความคุ้มครองจากอันตรายทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นต้น

3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เช่น ความต้องการความรัก ความใส่ใจ ความ เป็นส่วนหนึ่งของสังคมการได้รับการยอมรับ เป็นต้น

4. ความต้องการเกียรติยศ (Esteem Needs) เช่น ชื่อเสียงเกียรติยศ ตำแหน่ง อำนาจ การ ยกย่องสรรเสริญ เป็นต้น

5. ความต้องการให้ความฝันของตนเป็นจริง (Self-Actualization Needs) เช่น ความ เจริญรุ่งเรืองในลาภยศสรรเสริญ เป็นต้น (Motivation and Personality, 1954, pp. 35-43)

องค์การอนามัยโลก ได้แบ่งองค์ประกอบของคุณภาพชีวิตออกเป็น 4 ด้านหลัก ได้แก่

1. ด้านสุขภาพกาย คือการมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย

2. ด้านจิตใจ คือการมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และสามารถรับมือกับความรู้สึกในทางลบได้

3. ด้านสัมพันธ์ทางสังคม คือการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทั้งการเป็นผู้ให้และผู้รับ

4. ด้านสิ่งแวดล้อม คือการมีสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย (World Health Organization, 1998, pp.11-14)

เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ กับ คุณภาพชีวิต

ปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence - AI) เป็นเครื่องมือที่มีความสามารถในการ ประมวลผลข้อมูลและการเรียนรู้จากข้อมูลอย่างอัตโนมัติ เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence Technology) เป็นกลุ่มของเทคโนโลยีที่ใช้การเรียนรู้ของเครื่องจากข้อมูลและประสบการณ์ เพื่อทำให้ระบบสามารถคาดเดา ตัดสินใจ และดำเนินการงานได้อย่างอัตโนมัติและเป็นประสิทธิภาพ เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์มีความสามารถในการทำงานที่คล้ายกับมนุษย์ในบางด้าน เช่น การระบุวัตถุใน

ภาพ การแปลภาษา การรับรู้เสียง การวิเคราะห์ข้อมูล และการตัดสินใจ ซึ่งทำให้มีการนำเทคโนโลยีนี้ไปใช้งานในหลากหลายสาขา เช่น การแพทย์ การเกษตร การผลิต การบริการลูกค้า และอื่นๆ โดยมีเป้าหมายหลักคือการเพิ่มประสิทธิภาพ ลดความผิดพลาด และปรับตัวตามสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว (28 January 2024 ; Retrieved www.ibm. com)

ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในหลายด้านการพัฒนาเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์มีส่วนช่วยอำนวยความสะดวกสบายในการดำเนินชีวิตและการทำงานที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลในการปรับปรุงคุณภาพชีวิตของมนุษย์ในหลากหลายเช่น ด้านงานสร้างสรรค์ ช่วยออกแบบผลงานทางศิลปะ การสร้างสินค้าและบริการใหม่ๆ ด้านสุขภาพ ช่วยในการวินิจฉัยโรค การจัดการระบบบริการด้านสุขภาพ ด้านการดำเนินชีวิตประจำวัน การพัฒนาเทคโนโลยีอัตโนมัติที่ช่วยให้การใช้งานของเครื่องใช้ ต่าง ๆ ง่ายขึ้น ด้านการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง ด้วยการให้ข้อมูลและแนวทางในการพัฒนาทักษะต่าง ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน และ ด้านช่วยเหลือในงานกิจกรรมที่มีความเสี่ยงสูง เช่นการจัดการภัยคุกคาม, การดูแลผู้สูงอายุ, และการช่วยเหลือในสถานการณ์ฉุกเฉิน

ถึงแม้ว่าเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ (AI) จะมีศักยภาพที่จะช่วยเหลือผู้คนในหลาย ๆ ด้าน แต่ก็มีความเสี่ยงที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต งานวิจัยของ Jeerawan Srichanchai and Sujima Tilakarayasrup พบว่า การใช้สมาร์ทโฟนในเด็กจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตอารมณ์ สังคมและการสื่อสาร ทำให้เกิดภาวะสมาธิสั้น (ซั้วคราว) และความสามารถในการเรียนรู้ลดลงได้ และที่ยิ่งไปกว่านั้นคือปัญญาประดิษฐ์ (AI) จะฉลาดกว่ามนุษย์หรือคิดเหนือมนุษย์ได้หรือไม่ เพราะความคิดจะนำมาซึ่งการกระทำ เมื่อคิดไม่เหมือนการกระทำก็ย่อมไม่เหมือน รวมไปถึงการคิดหรือการกระทำอย่างมีเหตุผลด้วย ถ้ายังเป็นความคิดและการกระทำที่เหนือกว่ามนุษย์แล้ว ยิ่งน่ากลัวว่าจะเป็นอันตรายต่อมวลมนุษยชาติ (Journal of MCU Nakhondhat, 2021 8(10); 116) นอกเหนือจากการใช้ประโยชน์และ Disruptive แล้วปัญญาประดิษฐ์ (AI) อาจทำลายล้างเผ่าพันธุ์มนุษย์ เช่น ปัญหาหุ่นยนต์ฆ่ามนุษย์ ปัญหา Bob and Alice ของ Facebook, ปัญหา Auto Pilot ในรถยนต์และเครื่องบิน, ปัญหา Google assistant ของ Google Home และปัญหาอากาศยานไร้คนขับ (Skynet) เป็นต้น (Journal of MCU Nakhondhat, 2022, 9 (9); 135-145) เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ จึงส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ ดังเช่น

ผลกระทบเชิงบวกต่อคุณภาพชีวิต

1. การเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน สามารถทำงานอัตโนมัติ วิเคราะห์ข้อมูล และตัดสินใจได้อย่างรวดเร็ว แม่นยำ ช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประหยัดเวลา และลดต้นทุน
2. การแก้ปัญหาต่างๆ ในสังคม เช่น การรักษาสุขภาพ การศึกษา การคมนาคม สิ่งแวดล้อม
3. การสร้างโอกาสใหม่ เช่น พัฒนาธุรกิจ และสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ
4. การเข้าถึงบริการต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น การบริการทางการเงิน การศึกษา การสาธารณสุข
5. การส่งเสริมความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เช่น การตรวจจับอาชญากรรม การป้องกันภัยพิบัติ

ผลกระทบเชิงลบต่อคุณภาพชีวิต

1. การเลิกจ้างงาน เนื่องจากอาจทำให้บางอาชีพหายไป ส่งผลต่อการจ้างงานและความมั่นคงในชีวิตของผู้คน
2. การละเมิดความเป็นส่วนตัว อาจถูกใช้เพื่อติดตามและเฝ้าระวังผู้คน
3. อาจมีความลำเอียงในอัลกอริทึม ส่งผลต่อการตัดสินใจและความยุติธรรม
4. การถูกใช้เพื่อควบคุมและจำกัดเสรีภาพของผู้คน
5. อาจสร้างความเหลื่อมล้ำในสังคม

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในโลกยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นกุญแจสำคัญในการปรับตัวให้เข้ากับโลกยุคปัจจุบัน การตระหนักรู้ถึงผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมได้ แนวทางที่ช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตในโลกยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ได้แก่ การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง (Porntip Gadetragoon, 2023). การพัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต (The Health Foundation, 2022) และการฝึกคิดเชิงบวก (S Sabitha et al, 2024)

การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง

การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง หมายถึงการมองเห็นและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องและแท้จริง การรับรู้และยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ สามารถตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตอย่างถูกต้องเหมาะสมโดยไม่มีอคติ (Porntip Gadetragoon, 2023, pp. 302-310)

การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง เป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาจิตใจและคุณภาพชีวิตที่ดี การเข้าใจโลกตามความเป็นจริงตามหลักพุทธศาสนา คือการมองเห็นความจริงของชีวิต ว่าชีวิตมีความไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีอะไรยั่งยืนถาวร การมีความเชื่อ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตรงตามความเป็นจริงนี้เป็นแนวทางแห่งสัมมาทิฐิ (Phramaha Chaiya Chartametho, 2023, pp. 1617-1624) การให้ความเห็นต่อสิ่งต่างๆ ในโลกโดยไม่มีความคิดเห็นหรืออคติ เช่น การตระหนักถึงความทุกข์ทรมาน ความเป็นวัฏจักรของชีวิต และความผันผวนในโลกที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราเข้าใจความจริงของชีวิต เราจะไม่ยึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ปล่อยวางความทุกข์ และใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ช่วยให้เราค้นข้อมูลจำนวนมากได้อย่างง่ายดาย การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ช่วยให้เราแก้ปัญหาในการนำข้อมูลเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ในทางที่เหมาะสม ช่วยให้เราดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี และสร้างคุณค่าในชีวิตได้อย่างเต็มที่

การพัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต

โลกปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงและเกิดเทคโนโลยีใหม่ ๆ เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว บุคคลต้องเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สามารถเติบโตในสภาพแวดล้อมนี้ได้ การเรียนรู้ตลอดชีวิต ถือเป็นสิ่งสำคัญในการตอบสนองต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป

การเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Learning) เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับมา การเรียนรู้ในแต่ละครั้ง จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความรู้ ทักษะ ความคิด ความเข้าใจ ทั้งนี้การเรียนรู้ตลอดชีวิตจะสร้างประสบการณ์และองค์ความรู้ของตนเอง เพื่อให้เกิดทักษะและความชำนาญในการเรียนรู้ตลอดชีวิต เป็นกระบวนการของชีวิต ที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวอยู่กับโลกที่เปลี่ยนแปลงและพลิกผันอยู่เสมอ (disruptive change) เป็นการสร้างบุคลากรในองค์กรให้มีการเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา และเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง โดยมุ่งเน้นให้บุคลากรในองค์กรมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงาน ส่งผลให้การปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น (Lifelong Learning in America, 1979, p. 35) การใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ช่วยให้การเรียนรู้ด้วยตนเองทำได้ไม่ยาก เนื่องจากการเข้าถึงแหล่งการเรียนรู้กว้างขวางมากขึ้น ผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ตรูปแบบต่าง ๆ ได้ตลอดเวลา การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการเพิ่มพูนทักษะและความรู้ที่จำเป็นในการทำงาน การดำเนินชีวิต และการมีส่วนร่วมในสังคม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี ความเชี่ยวชาญด้านดิจิทัลช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึง ประเมินและใช้ข้อมูลในรูปแบบดิจิทัลต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้บุคคลสามารถสื่อสารร่วมกันและสร้างสรรค์ ส่งเสริมประสบการณ์การเรียนรู้ที่เชื่อมโยงและมีส่วนร่วมมากขึ้น เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ไม่เพียงแต่ส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะเท่านั้น แต่ยังมีส่วนช่วยในการพัฒนากรอบความคิดในการเรียนรู้ที่ขยายออกไปตลอดชีวิตอีกด้วย (Busara Niyomves, 2024; pp. 380-389)

เทคนิคที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ตลอดเวลา หรือการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Life-long Learning) ได้แก่

1. Learn คือการมีองค์ความรู้จากการเรียนรู้ที่ผ่านมา
2. Unlearn คือการเข้าใจว่าสิ่งที่เคยเรียนรู้ในอดีต อาจใช้ไม่ได้ผล จึงไม่ควรยึดติดหรือควรกล่าบล้างสิ่งเดิม ๆ ออกไป
3. Relearn คือการเรียนรู้สิ่งที่เคยรู้ด้วยมุมมองใหม่ ๆ หรือเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ ไม่ว่าจะอายุเท่าใด ก็สามารถเรียนรู้ได้เสมอ ดังคำกล่าวที่ว่า “ชีวิตมีจำกัด แต่ความรู้ไม่มีที่สิ้นสุด Life is finite, While knowledge is infinite: Zhuangzi quote) เรียนรู้ตลอดชีวิต: ทักษะที่ต้องมีในโลกที่หมุนเร็ว (Lifelong learning, Retrieved 28 January 2024 ; www.bangkokbiznews.com)

การเรียนรู้ตลอดชีวิตเป็นการบูรณาการการเรียนรู้กับชีวิต ซึ่งบุคคลมีอิสระในการเรียนรู้ ในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้มีความรู้และทักษะในการแสวงหาความรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง โดยสามารถพึ่งตนเองและนำตนเองได้ในการเรียนรู้ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตจริงจนทำให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งของตนเอง บุคคล และสังคม นับว่าเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต ได้อย่างอย่างยั่งยืน (มุสตี กลิ่นเกสร, การประชุมวิชาการระดับชาติและนานาชาติมหาวิทยาลัยศรีปทุม ครั้งที่ 14 ประจำปี 2562) (2023; Retrieved 28 January 2024 ; www.bangkokbiznews.com)

การใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์เพื่อการเรียนรู้ตลอดชีวิตช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทางด้านสุขภาพกายสุขภาพใจ ช่วยให้เข้าถึงความรู้ใหม่ๆ ในการเพิ่มทักษะ ความสามารถ ซึ่งช่วยให้เกิดโอกาสและความก้าวหน้าในการทำงาน การดูแลสุขภาพจิต การให้การปรึกษาผ่านแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียต่าง ๆ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม ช่วยให้สามารถเชื่อมต่อกับกลุ่มคนหรือสังคมที่มีความสนใจคล้ายคลึงกัน ส่งเสริม

การมีส่วนร่วมในสังคม ด้านสิ่งแวดล้อม ช่วยบรรณรักษ์ด้านการประหยัดพลังงาน การลดการใช้พลาสติก และการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม

การฝึกคิดเชิงบวก

มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้ความหมายของการคิดเชิงบวก (Potter Alice, 1998, p. 6) กล่าวถึงการคิดเชิงบวกว่า เป็นกระบวนการคิดที่ทำให้เรามีความสุข มีความกระตือรือร้น มองโลกในแง่ดี มีพลังที่จะทำสิ่งต่าง ๆ มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น มีสุขภาพที่ดี และส่งผลให้ประสบความสำเร็จในชีวิตด้วย ในส่วนของ (English Martin, 1992, p. 16) กล่าวว่า การคิดเชิงบวกเป็นการมองโลกในแง่ดี ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง สามารถแก้ปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดปัญหานั้นขึ้นอีกได้โดยไม่ยึดติดกับประสบการณ์ในอดีตที่ไม่ดีและพร้อมที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ที่เป็นประโยชน์ Hsiao and Ying ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นทัศนคติทางจิตที่เป็นบวกของบุคคล ที่มีต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้เกิดการยืดหยุ่นและการสร้างสรรค์มากขึ้น (A Study on the Relationship between Thinking Styles (Attitudes) and Collaboration Attitudes of College Students in Taiwan, 2012: 2 (2); 46-57)

จากความหมายดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การคิดเชิงบวกเป็นการคิดให้เกิดผลไปในทิศทางที่ดี มีความเชื่อมั่น ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา ความคิดเชิงบวกในพระพุทธศาสนาจากการคิดอยู่บนฐานของเหตุและผล ความเป็นจริง คิดแก้ปัญหา และคิดเพื่อสร้างประโยชน์เกื้อกูล โดยมีจิตอันมีกุศลเป็นตัวนำไปสู่พฤติกรรมการแสดงออกที่ดีงาม ในทางพุทธศาสนาใช้คำว่า โยนิโสมนสิการ ซึ่งหมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณา รู้จักสืบสาวหาเหตุผล แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือปัญหานั้นๆ ออก ให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โยนิโสมนสิการ จึงเป็นกระบวนการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างถูกต้อง โดยพิจารณาให้เห็นว่าสรรพสิ่งมีความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ความเข้าใจในกฎธรรมชาติที่ว่า ทุกสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา (ไตรลักษณ์) การพิจารณาในลักษณะนี้นอกจากจะช่วยให้เกิดปัญญาแล้ว ยังช่วยลด โลภะ โทสะ โมหะ ในจิตใจที่เป็นกองเชื้อของกิเลส อันจะทำให้เกิดความอยากที่นำไปสู่ความทุกข์ได้อีกด้วย (The Buddhist way of thinking, 2007, p. 39) แนวทางของโยนิโสมนสิการที่ถูกต้องมี 4 ประการ ได้แก่

1) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะ ลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

2) ปถมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน ไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ทั้งนี้ รวมทั้งความสามารถที่จะซักถามนึกคิด เข้าสู่ แนวทางที่ถูกต้อง

3) การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้ เข้าใจถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

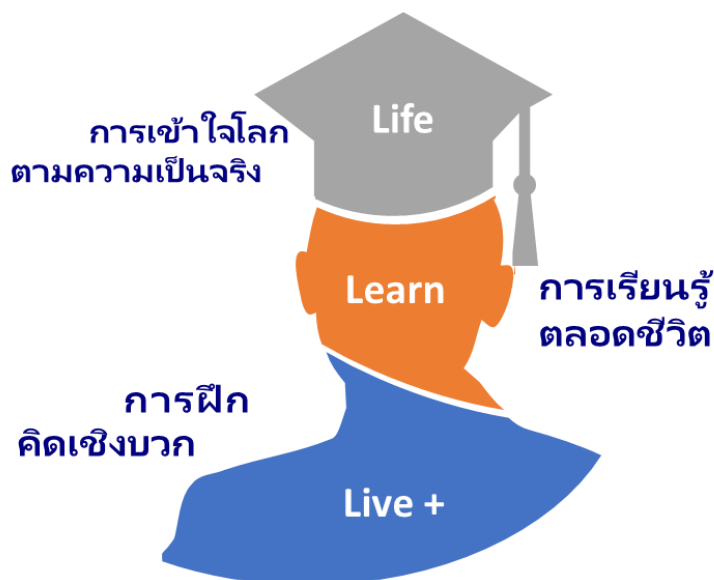
4) อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึง การคิดอย่างมีเป้าหมาย การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้จิตใจ เข้มแข็งมั่นคง (Somdej Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto), 2013; pp. 15-16)

การพัฒนาของเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว อาจก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความเครียด ด้วยเกรงว่าเทคโนโลยีจะมาแทนที่ ทำให้เกิดการตกงาน โศกเศวลมีเดีย ที่เต็มไปด้วยภาพชีวิตที่สมบูรณ์แบบของผู้คน อาจทำให้เกิดการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น บางคนรู้สึกด้อยค่า และรู้สึกไม่พอใจกับชีวิตของตัวเอง การฝึกคิดเชิงบวก จะช่วยให้เราสามารถปรับตัว เรียนรู้เทคโนโลยีในทางที่เกิดประโยชน์ ส่งเสริมความรู้ สามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น และพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้

การคิดเชิงบวก เมื่อนำมาใช้พิจารณาคุณค่าของการมีชีวิต ช่วยให้คุณเข้าใจถึงคุณค่าที่แท้จริงของชีวิตและการดำรงชีวิต เข้าใจว่าการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องดีงามเป็นสิ่งสำคัญ คุณภาพของชีวิตที่แท้จริง หาใช่การมีชีวิตที่เพียงพอร่วมไปด้วยสิ่งของราคาแพง คุณค่าแท้ของชีวิตที่ดีงาม คือ การสุขภาพกายที่ดี สุขภาพจิตที่ดี อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี มีความสัมพันธ์อันดีกับบุคคลรอบข้าง อันจะนำมาซึ่งความภูมิใจในตัวเอง ความเชื่อมั่นในศักยภาพของตัวเองที่จะดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ (Journal of MCU Buddhapanya Review, 2003, 8 (5); 304-307)

การคิดเชิงบวกช่วยให้การใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ไปในทางที่เกิดประโยชน์และส่งเสริมคุณภาพชีวิต ทางด้านสุขภาพกายสุขภาพใจ ช่วยให้มีวิจารณญาณในการเลือกรับข้อมูลที่เหมาะสม ผู้มีการคิดเชิงบวกจะมีการดูแลสุขภาพที่ดีและผู้ที่เจ็บป่วยก็จะทุเลาได้เร็วกว่าคนที่มองโลกในแง่ลบ การคิดเชิงบวกทำให้ เป็น ผู้ มี สุข ภาพ จิต ดี ลดภาวะซึมเศร้า (Journal of Humanities and Social Sciences Bansomdejchaopraya Rajabhat University, 2022: 6(2): 190-223) ด้านความสัมพันธ์ทางสังคม การมีพลังงานบวก ร่าเริง แจ่มใส เป็นการสร้างบรรยากาศที่ดีในสังคมผ่านโซเชียลมีเดีย ด้านสิ่งแวดล้อม ด้วยการ ใช้สื่อต่างๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และมีส่วนร่วมในการรักษาสิ่งแวดล้อม

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้เขียนนำมาสรุปแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในโลกยุคเทคโนโลยี ปัญญาประดิษฐ์ เป็น 3L- Life, Learn, Live+ Model แสดงดังภาพ ที่ 1



แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในโลกยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ที่มา: ผู้เขียนบทความ

จากแผนภาพ แสดงแนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 3L ได้แก่

L = Life หมายถึง การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง ยอมรับในสิ่งต่างๆ ที่เราไม่สามารถควบคุมได้ ยอมรับการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้เราปล่อยวางความกังวล มีความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

L = Learn หมายถึง การพัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต การปรับตัวให้สอดคล้องกับโลกที่เปลี่ยนแปลงและพลิกผันอยู่เสมอ ช่วยให้เรามีความรู้ ความสามารถที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ได้ดี

L = Live+ หมายถึง การดำเนินชีวิตด้วยการฝึกคิดเชิงบวก มีความเข้มแข็งในการเผชิญปัญหา และมองหาโอกาส ช่วยให้เรามีความสุขจิตที่ดี มีแรงบันดาลใจ มีความสุขและพึงพอใจในตนเอง

บทสรุป

เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ เข้ามามีบทบาทและส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งในเชิงบวกและเชิงลบ การปรับตัวให้เข้ากับโลกยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ จึงเป็นกุญแจสำคัญในการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การตระหนักรู้ถึงผลกระทบทั้งด้านบวกและด้านลบ จะช่วยให้บุคคลสามารถใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ไปในทางที่เกิดประโยชน์ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคมได้ แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตในโลกยุคเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ ได้แก่ การเข้าใจโลกตามความเป็นจริง มองเห็นและเข้าใจสิ่งต่างๆ อย่างถูกต้องและแท้จริง ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น เข้าใจและตอบสนองต่อสถานการณ์อย่างเหมาะสม การพัฒนาตนเองด้วยการเรียนรู้ตลอดชีวิต เรียนรู้ทักษะใหม่ๆ อยู่เสมอ ปรับตัวให้เข้ากับโลกที่เปลี่ยนแปลง เพื่อความก้าวหน้าและการเติบโตในการทำงาน และการฝึกคิดเชิงบวก คิดอย่างมีวิธี คิดอย่างมีเหตุผล คิดในทางที่เกิดคุณประโยชน์ แนวทางเหล่านี้สามารถช่วยให้บุคคลสามารถใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในด้านต่างๆ เช่น ด้านสุขภาพ ด้วยการเข้าถึงบริการสาธารณสุข การพัฒนาเทคโนโลยีการรักษามีประสิทธิภาพมากขึ้น ด้านสังคมด้วยการใช้เทคโนโลยีมาช่วยในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจ ลดความเหลื่อมล้ำ ส่งเสริมความปลอดภัย สร้างสังคมที่ยั่งยืน ด้านสุขภาพจิตด้วยการพัฒนาแหล่งข้อมูลออนไลน์ที่สามารถให้ข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับสุขภาพจิต ช่วยให้ผู้คนเข้าใจปัญหาสุขภาพจิต และรู้วิธีการดูแลตนเอง เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์สามารถเป็นเครื่องมือเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและสร้างโอกาสใหม่ให้กับสังคมได้ สิ่งสำคัญคือการใช้เทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์อย่างมีสติ มีจริยธรรม และความรับผิดชอบ เพื่อลดความเหลื่อมล้ำ และเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและสังคม

References

Books

- English Martin. (1992). *How to Feel Great About Yourself and Your Life: A Step by Step Guide to Positive Thinking*. New York: AMACOM.
- Mahachulalongkornrajavidyalaya University. (1996). *Thai Tripitaka Mahachulalongkornrajavidyalaya editio*. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya Printing House.
- Nipon Poapongsakorn et al. (1992). *Impact assessment of central organizations*. Bangkok: Kasetsart University.
- Phra Brahmaganabhorn (P. A. Payutto). (2007). *The Buddhist way of thinking*. Bangkok: Dhamma Council.
- Potter Alice. (1998). *Putting the Positive Thinker to Work: 21 Ways 21 Days to a Happy, Fulfilling, Successful Life*. New York: Berkley Books.
- Somdej Phra Buddhakosajarn (P.A. Payutto). (2013). *Ways of Thinking According to Buddhist Principles*. 26th printing. Bangkok: Active Print.
- Siri Hamsupho. (2000). *Population and quality of life development*. Bangkok: Odeon Store.
- Royal Institute of Thailand. (1999). *Dictionary of the Royal Institute of Thailand B.E. 2542*. Bangkok: Nanmee Books Publications.
- World Health Organization. (1998). *The World Health Organization Quality of Life User Manual. Switzerland: Division of Mental health and prevention of substance abuse*. World Health Organization.
- S Sabitha et.al. (2024). *Mind Matters-Power of Positive Thinking*. India: Saliha Publications.

Journals

- Busara Niyomves. (2024). Reform Lifelong Learning: Harnessing Technology for Effective Teaching and Learning. *Interdisciplinary Academic and Research Journal*, 4(1): 380-389. (in Thai)
- Hsiao, T., Wenloong, C. and Ying, F. L. (2012). A Study on the Relationship between Thinking Styles (Attitudes) and Collaboration Attitudes of College Students in Taiwan. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*. 2 (2); 46-57. (in Thai)
- Jeerawan Srichanchai and Sujima Tilakarayasrup. (2021). The effect of smartphone usage In early childhood: nursing role. *Research Article. Journal of MCU Nakhondhat*, 8(10): 115. (in Thai)
- Pathomporn Talabhat and Dusdee Suwankajorn. (2017). An Analytical Study of Positive Thinking for Life Development in Buddhist Principle. *Research Article. Journal of Graduate Studies Review*. 13 (Special Issue): 280-291. (in Thai)
- Panjanat Vorawattanachai. (2022). Positive Thinking. *Journal of Humanities and Social Sciences Bansomdejchaopraya Rajabhat University*. 6 (2): 190-223. (in Thai)
- Porntip Gadetragoon. (2023). Buddhist psychology for authentic value of life. *Research Article. Journal of MCU Buddhapanya Review*. 8 (5): 302-310. (in Thai)
- Mongkol Thianprathuangchai. (2022). The analyze the thinking of artificial intelligence (AI) and

humans in the concept of Theravada Buddhist philosophy. *Research Article. Journal of MCU Nakhondhat*. 9 (9): 135-146. (in Thai)

Phramaha Chaiya Chartametho. (2023). An Analytical Study of Lifestyle According to The Sammāditthi (Right View) In Buddhism. *Journal of MCU Ubon Review*. 8 (2): 1617-1624. (in Thai)

Electronic medias

Chantama Changsalak. (2023). [Online]. Psychologists warn! Prepare to receive 4 mental health risk factors in the digital world. [Retrieved 28 January 2024]. www.istrong.com.

Bank of Thailand. (2022). [Online]. Entering the era of AI and MACHINE LEARNING, thinking and acting instead of people. [Retrieved 28 January 2024]. www.bot.or.th

Pornpen Sotsrichai. (2023). [Online]. 'Lifelong learning': A skill that is essential in a fast-paced world. [Retrieved 28 January 2024]. www.bangkokbiznews.com

IBM. (2024). [Online]. *What is Artificial Intelligence (AI)?*. [28 January 2024]. www.ibm.com

National Science and Technology Development Agency (NSTDA). (2023). [Online]. Summary of the seminar 'Life in the modern world and living with AI wisely'. [Retrieved 28 January 2024]. www.nstda.or.th/home/news

Academic conference

Phusadee Klinkasorn. (2019). Lifelong learning and life skills development. The 14th National and International Academic Conference of Sripatum University.

Foreign language books

Mackenzie, N. I., Eraut, M., and Jones, H. C. (1970). *Teaching and Learning: An Introduction to New Methods and Resources in Higher Education*. International Association of Universities. Paris: Unesco.

Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper Collins.

Peterson, R. E. (1979). *Lifelong Learning in America*. San Francisco: Jossey-Bass.

The WHO Group. (1994). *The Development of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument*. New York: Springer-Verlag.

Dean, H. (1985). *Choosing Multiple Instruments to Measure Quality of Life*. *Oncology Nursing Forum*. 2 (2): 88-91.

Ferrans, C.E. & Powers, M.J. (1985). *Quality of Life Index: Development and Psychometric Properties*. *Advances in Nursing Science*, 8 (1): 15-24.

Hilgard, E. R. (1962). *Impulsive versus realistic thinking: An examination of the distinction between primary and secondary processes in thought*. *Psychological Bulletin*. 59 (6): 477-488.