

การศึกษาผลกระทบของโมเดลการจัดสรรเวลา 8+8+8 ต่อประสิทธิภาพ
การทำงานและคุณภาพชีวิต: กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประเทศ

The Impact of the 8+8+8 Time Allocation Model on Work Productivity and Quality of Life: A Comparative International Case Study

ชลธิศ เสือนุ่ม*

Cholatis Suanoom*

Received: July 27, 2024; Revised: September 4, 2024; Accepted: September 4, 2024

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มุ่งวิเคราะห์ผลกระทบของโมเดลการจัดสรรเวลา 8+8+8 (8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน การนอน และการใช้ชีวิต) ต่อประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพชีวิต โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างประเทศ งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงปริมาณและคุณภาพ ผ่านการสร้างแบบจำลองทางคณิตศาสตร์และมีการพิสูจน์ด้วยกระบวนการทางคณิตศาสตร์ ผลการศึกษพบว่า การจัดสรรเวลาตามโมเดล 8+8+8 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตในหลายประเทศ อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจมีผลต่อการนำโมเดลไปปรับใช้ การศึกษานี้เสนอข้อเสนอนี้สำหรับการปรับใช้โมเดลให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละประเทศ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากร

คำสำคัญ : โมเดลการจัดสรรเวลา 8+8+8; ประสิทธิภาพการทำงาน; คุณภาพชีวิต; การศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประเทศ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

Faculty Science and Technology, Kamphaeng Phet Rajabhat University

* Corresponding Author, Tel. 06 1416 1559, E - mail: cholatis.suanoom@gmail.com

Abstract

This study aims to analyze the impact of the 8+8+8 time allocation model (8 hours each for work, sleep, and life) on work efficiency and quality of life through a cross-country comparative study. The research employs both quantitative and qualitative methods, including mathematical modeling and it is proven through mathematical processes. The findings indicate that the 8+8+8 time allocation model positively correlates with work efficiency and quality of life in many countries. However, cultural and economic differences affect the model's implementation. This study presents recommendations for adapting the model to suit each country's context, aiming to enhance work efficiency and improve the population's quality of life.

Keywords: 8+8+8 Time Allocation Model; Work Efficiency; Quality of Life; Cross-Country Comparative Study

บทนำและความรู้พื้นฐาน

การจัดแบ่งเวลาทำงาน การนอนหลับ และเวลาส่วนตัวในแต่ละวันอย่างสมดุล เป็นแนวคิดที่เชื่อมโยงกับ Robert Owen นักสังคมนิยมและนักการเมืองจากศตวรรษที่ 19 ผู้ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการปรับปรุงสภาพการทำงานของคนงานในช่วงการปฏิวัติอุตสาหกรรม Owen, R. [1] (รูปที่ 1) ได้เสนอแนวคิดกฎ "8-8-8" ซึ่งแบ่งเวลาในแต่ละวันออกเป็น 8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน 8 ชั่วโมงสำหรับการนอนหลับ และ 8 ชั่วโมงสำหรับการใช้ชีวิตส่วนตัว แนวคิดนี้ถูกเผยแพร่ในหนังสือ A New View of Society ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1812 (BBC News) [2] ภาพในลิงก์ [3] แสดงกฎ "8+8+8" ซึ่งสะท้อนถึงการแบ่งเวลาที่สมดุลสำหรับการใช้ชีวิตประจำวันอย่างเท่าเทียม



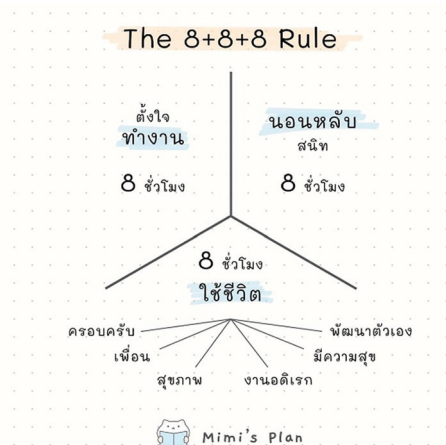
รูปที่ 1 Robert Owen Started Writing A New View of Society in 1812 [2]

จากรูปที่ 2 แสดงกฎ "8+8+8" ซึ่งเป็นแนวคิดในการจัดสรรเวลา 24 ชั่วโมงในแต่ละวันอย่างสมดุล โดยแบ่งเป็น

8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน (ตั้งใจทำงาน)

8 ชั่วโมงสำหรับการนอนหลับ (สนิท)

8 ชั่วโมงสำหรับการใช้ชีวิต ซึ่งแบ่งย่อยเป็น: ครอบครัวเพื่อนสุขภาพงานอดิเรกมีความสุขพัฒนาตัวเอง



รูปที่ 2 The 8+8+8 Rule [3]

“Owen, R. [1] ได้นำเสนอแนวคิดนี้”

แนวคิดนี้เสนอวิธีการจัดสรรเวลาที่สมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการใช้ชีวิตส่วนตัว เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีและได้รับการนำไปใช้ในหลายประเทศทั่วโลก เช่น สหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา และออสเตรเลีย เพื่อสร้างสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัว การศึกษาเกี่ยวกับวิธีการจัดสรรเวลาที่สมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการใช้ชีวิตส่วนตัว การนำแนวคิด 8+8+8 ไปเทียบกับเหตุการณ์จริงสามารถพิจารณาได้จากหลายประเทศที่มีนโยบายหรือวัฒนธรรมการทำงานที่สอดคล้องกับแนวคิดนี้ นอกจากนี้ยังมีตัวอย่างการวางแผนเวลารูปแบบอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น เทคนิค Pomodoro, กฎ 52/17, สัปดาห์ทำงาน 4 วัน, ตารางเวลาแบบยืดหยุ่น (Flextime), และการทำงานระยะไกล (Remote Work) แต่ละวิธีมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน วัฒนธรรมองค์กร และความต้องการส่วนบุคคล เช่น [4] - [11]

1. สวีเดน [4]
 - มีการทดลองใช้วันทำงาน 6 ชั่วโมงในบางองค์กร
 - เน้นสมดุลชีวิตการทำงาน (Work-Life Balance) อย่างมาก
2. ฝรั่งเศส [5]
 - มีกฎหมายกำหนดชั่วโมงทำงานไม่เกิน 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์
 - ส่งเสริมการใช้เวลากับครอบครัวและการพักผ่อน
3. เยอรมนี [6]
 - มีค่าเฉลี่ยชั่วโมงทำงานต่ำกว่าหลายประเทศในยุโรป
 - เน้นประสิทธิภาพในการทำงานมากกว่าจำนวนชั่วโมง
4. ญี่ปุ่น [7]
 - แม้จะมีชื่อเสียงเรื่องการทำงานหนัก แต่ปัจจุบันมีความพยายามในการปรับสมดุลชีวิต
 - มีแคมเปญ "Premium Friday" ให้พนักงานเลิกงานเร็วในวันศุกร์สุดท้ายของเดือน
5. นิวซีแลนด์ [8]
 - ทดลองใช้สัปดาห์ทำงาน 4 วันในบางบริษัท
 - เน้นคุณภาพชีวิตและความสุขของประชาชน
6. เนเธอร์แลนด์ [9]
 - มีสัดส่วนการทำงานพาร์ทไทม์สูง
 - ส่งเสริมความยืดหยุ่นในการทำงาน

7. เดนมาร์ก [10]

- มีชั่วโมงทำงานเฉลี่ยต่ำ แต่ผลิตภาพสูง
- เน้นความสุขและคุณภาพชีวิตของประชาชน

8. สหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา และออสเตรเลีย [11]

- สร้างสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ประเทศเหล่านี้แสดงให้เห็นว่าแนวคิด 8+8+8 สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง แม้อาจไม่ได้เป็นสัดส่วนที่ตายตัว 8 ชั่วโมงพอดี แต่หลักการของการสร้างสมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการใช้ชีวิตส่วนตัวนั้นสอดคล้องกับนโยบายและวัฒนธรรมของหลายประเทศที่มีคุณภาพชีวิตสูง อย่างไรก็ตาม การนำไปใช้จริงต้องคำนึงถึงบริบททางสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมของแต่ละประเทศด้วยซึ่งยังมีตัวอย่างการวางแผนเวลา รูปแบบโมเดลอื่น ๆ ที่น่าสนใจ แต่ละวิธีมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับลักษณะงาน วัฒนธรรมองค์กร และความต้องการส่วนบุคคล เช่น [12] - [20]

1. เทคนิค Pomodoro [12] - [13]

- ทำงาน 25 นาที, พัก 5 นาที
- ทำซ้ำ 4 รอบ แล้วพักยาว 15 - 30 นาที
- เทคนิค Pomodoro ได้รับความนิยมและนำไปใช้ในหลายประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศที่มีการทำงานหนักและต้องการการเพิ่มประสิทธิภาพ เช่น สหรัฐอเมริกา ญี่ปุ่น และเยอรมนี

2. กฎ 52/17 [14] - [15]

- ทำงาน 52 นาที, พัก 17 นาที
- กฎ 52/17 ได้รับการนำไปใช้ในหลายองค์กรในสหรัฐอเมริกาและยุโรป โดยเฉพาะในบริษัทเทคโนโลยีและสตาร์ทอัพที่เน้นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน

3. สัปดาห์ทำงาน 4 วัน [16]

- ทำงาน 4 วัน/สัปดาห์, หยุด 3 วัน
- ประเทศไอซ์แลนด์ได้ทดลองใช้สัปดาห์ทำงาน 4 วัน และพบว่าผลลัพธ์ต่อความสุขและประสิทธิภาพการทำงานของพนักงาน

- นอกจากนี้ยังมีบริษัทในนิวซีแลนด์และญี่ปุ่นที่นำแนวคิดนี้ไปใช้และรายงานผลดีเช่นกัน

4. ตารางเวลาแบบยืดหยุ่น (Flextime) [17]

- กำหนดช่วงเวลาหลักที่ต้องทำงาน
- ให้อิสระในการเลือกเวลาเริ่มและเลิกงาน
- ประเทศเยอรมนีและสวีเดนเป็นตัวอย่างที่ดีของการนำตารางเวลาแบบยืดหยุ่นมาใช้ โดยพบว่า

ช่วยเพิ่มความพึงพอใจในงานและความสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว

5. การทำงานระยะไกล (Remote Work) [18] - [19]

- ทำงานจากที่ไหนก็ได้, เน้นที่ผลลัพธ์มากกว่าเวลา
- การทำงานระยะไกลได้รับการนำไปใช้อย่างแพร่หลายในช่วงการแพร่ระบาดของ COVID-19 ทั่วโลก โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา แคนาดา และสหราชอาณาจักร

6. กฎ "8+8+8" ซึ่งเป็นแนวคิดในการจัดสรรเวลา 24 ชั่วโมงในแต่ละวันอย่างสมดุล [1], [20]

- การทำงาน การพักผ่อน และการใช้ชีวิตส่วนตัว
- กฎ "8+8+8" มีต้นกำเนิดมาจากการเคลื่อนไหวของแรงงานในศตวรรษที่ 19 และได้รับการนำไปใช้ในหลายประเทศทั่วโลก เช่น สหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา และออสเตรเลีย เพื่อสร้างสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัวและมีผู้เขียนที่สนใจศึกษา กฎ "8+8+8" หลายท่าน เช่น [21] - [28]

การศึกษานี้มุ่งวิเคราะห์ผลกระทบของโมเดลการจัดสรรเวลา 8+8+8 (8 ชั่วโมงสำหรับการทำงาน การนอน และการใช้ชีวิต) ต่อประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพชีวิต โดยทำการเปรียบเทียบระหว่างประเทศ

งานวิจัยนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงปริมาณและคุณภาพ ผ่านการสร้างแบบจำลองทางคณิตศาสตร์และมีการพิสูจน์ด้วยกระบวนการทางคณิตศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า การจัดสรรเวลาตามโมเดล 8+8+8 มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตในหลายประเทศ อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างทางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจมีผลต่อการนำโมเดลไปปรับใช้ การศึกษานี้เสนอข้อเสนอแนะสำหรับการปรับใช้โมเดลให้เหมาะสมกับบริบทของแต่ละประเทศ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชากร

ทฤษฎีบทพื้นฐาน

ทฤษฎีความน่าจะเป็นรวม (Law of Total Probability) เป็นหลักการในทฤษฎีความน่าจะเป็นที่ใช้ในการคำนวณความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ใด ๆ โดยอาศัยการแยกความน่าจะเป็นออกเป็นกรณีย่อย ๆ ที่ไม่ทับซ้อนกันและครอบคลุมพื้นที่ตัวอย่างทั้งหมด

ทฤษฎีบท 1.1 [29] ถ้า $B_1, B_2, \dots, B_n$ เป็นเหตุการณ์ที่แบ่งพื้นที่ตัวอย่าง S และ A เป็นเหตุการณ์ใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ S ความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ A สามารถคำนวณได้โดยใช้สูตร

$$P(A) = \sum_{i=1}^n P(A \cap B_i) = \sum_{i=1}^n P(A|B_i)P(B_i)$$

ซึ่งในที่นี้

$P(A)$ คือ ความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ A

$P(A \cap B_i)$ คือ ความน่าจะเป็นที่ทั้งเหตุการณ์ A และ B_i จะเกิดขึ้นพร้อมกัน

$P(A|B_i)$ คือ ความน่าจะเป็นที่เหตุการณ์ A จะเกิดขึ้นภายใต้เงื่อนไขที่ว่า B_i เกิดขึ้นแล้ว

$P(B_i)$ คือ ความน่าจะเป็นที่เหตุการณ์ B_i ที่เกิดขึ้น

ผลการศึกษา

ในบทนี้เราสร้างโมเดลการจัดสรรเวลา 8+8+8 ต่อประสิทธิภาพการทำงานและคุณภาพชีวิตเพื่ออธิบายกฎ 8+8+8 ในรูปแบบคณิตศาสตร์และได้ให้บทพิสูจน์ไว้แล้วดังทฤษฎีบทต่อไปนี้

ทฤษฎีบท 2.1 (แบบจำลองทางคณิตศาสตร์) มีขั้นตอน 5 ขั้นตอน

ขั้นที่ i กำหนดให้

T = เวลาทั้งหมดในหนึ่งวัน (24 ชั่วโมง)

W = เวลาทำงาน

S = เวลานอนหลับ

L = เวลาใช้ชีวิต

ขั้นที่ ii สมการหลัก $T = W + S + L$ นั่นคือ $24 = 8 + 8 + 8$

ขั้นที่ iii เงื่อนไข $W = S = L = 8$

ขั้นที่ iv สำหรับเวลาใช้ชีวิต (L) เราสามารถแบ่งย่อยได้เป็น $L = F + Fr + H + Ho + Ha + P$
โดยที่

F = เวลาสำหรับครอบครัว

Fr = เวลาสำหรับเพื่อน

H = เวลาสำหรับสุขภาพ

Ho = เวลาสำหรับงานอดิเรก

Ha = เวลาสำหรับความสุข

P = เวลาสำหรับพัฒนาตัวเอง

ขั้นที่ v ดังนั้น สมการสมบูรณ์จะเป็น $24 = 8 + 8 + (F + Fr + H + Ho + Ha + P)$

บทพิสูจน์

การพิสูจน์ตัวแบบนี้ผ่านกระบวนการทางคณิตศาสตร์สามารถทำได้โดยใช้หลักการพื้นฐานของพีชคณิตและทฤษฎีเซต ทั้งหมด 10 ขั้นตอน ดังนี้

- กำหนดเซตของเวลาในหนึ่งวัน $T = \{t \mid 0 \leq t \leq 24\}$, โดย t คือ จำนวนชั่วโมง
- แบ่งเซต T เป็นเซตย่อย 3 เซต W (Work), S (Sleep), L (Life) โดยที่ $W \cup S \cup L = T$
- พิสูจน์ว่า $W \cap S = W \cap L = S \cap L = \phi$ (เซตว่าง) เพื่อแสดงว่าไม่มีเวลาที่ซ้ำซ้อนกัน
- พิสูจน์ว่า $|W| = |S| = |L| = 8$ โดยใช้หลักการของฟังก์ชันหนึ่งต่อหนึ่งและทั่วถึง (Bijection) ระหว่างแต่ละเซตกับเซตของจำนวนเต็ม $\{1, 2, \dots, 8\}$
- ใช้หลักการบวกของเซต $|T| = 24 = 8 + 8 + 8 = |W| + |S| + |L|$
- สำหรับเซต L สามารถแบ่งย่อยเป็น $L = F \cup Fr \cup H \cup Ho \cup Ha \cup P \neq \phi$ โดยที่ F, Fr, H, Ho, Ha, P เป็นเซตย่อยที่ไม่จำเป็นต้องแยกจากกันโดยสิ้นเชิง (อาจมีส่วนที่ซ้อนทับกันได้)
- พิสูจน์ความสมมูล: ใช้หลักการของความเท่ากัน (Equality) เพื่อแสดงว่า $|W| = |S| = |L| = (1/3) |T|$
- ใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็นเพื่อวิเคราะห์การกระจายของเวลาในเซต L
- สร้างฟังก์ชันเชิงเส้น $f(t)$ เพื่อแสดงความสัมพันธ์ระหว่างเวลาที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมและผลลัพธ์ที่ได้ (เช่น ประสิทธิภาพ ความสุข)
- ใช้แคลคูลัสเพื่อหาจุดที่เหมาะสมที่สุด (Optimization) ของฟังก์ชัน $f(t)$ ภายใต้เงื่อนไขที่กำหนด

ตั้งสมมติฐาน 1. เรากำหนดเซตของเวลาในหนึ่งวัน $T = \{t \mid 0 \leq t \leq 24\}$, โดย t คือจำนวนชั่วโมง

ตั้งสมมติฐาน 2. แบ่งเซต T เป็นเซตย่อย 3 เซต W (Work), S (Sleep), L (Life) โดยที่ $W \cup S \cup L = T$

บทพิสูจน์ข้อ 3. เราจะแสดงว่า $W \cap S = W \cap L = S \cap L = \phi$ (เซตว่าง) เพื่อแสดงว่าไม่มีเวลาที่ซ้ำซ้อนกัน

กำหนดให้ W, S และ L เป็นเซตย่อยของ T ซึ่งแทนเวลาทำงาน เวลานอน และเวลาใช้ชีวิตตามลำดับ เราจะใช้วิธีการพิสูจน์แบบอ้างอิงข้อขัดแย้ง (Proof by Contradiction) สำหรับแต่ละกรณี

กรณีที่ 1: พิสูจน์ว่า $W \cap S = \phi$ สมมติว่า $W \cap S \neq \phi$

นั่นหมายความว่า มีอย่างน้อยหนึ่งสมาชิก x ที่อยู่ใน W และ S ดังนั้น $x \in W$ และ $x \in S$ แต่เป็นไปได้ เพราะ x จะต้องเป็นทั้งเวลาทำงานและเวลานอนในเวลาเดียวกันซึ่งขัดแย้งกับนิยามของ W และ S ที่ไม่มีสมาชิกร่วมกัน ดังนั้น ข้อสมมติเป็นไปได้ไม่ได้ และ $W \cap S = \phi$

กรณีที่ 2: พิสูจน์ว่า $W \cap L = \phi$ สมมติว่า $W \cap L \neq \phi$

นั่นหมายความว่า มีอย่างน้อยหนึ่งสมาชิก y ที่อยู่ใน W และ L ดังนั้น $y \in W$ และ $y \in L$ แต่เป็นไปได้ เพราะ y จะต้องเป็นทั้งเวลาทำงานและเวลาใช้ชีวิตในเวลาเดียวกัน ซึ่งขัดแย้งกับนิยามของ W และ L ที่แยกจากกัน ดังนั้น ข้อสมมติเป็นไปได้ไม่ได้ และ $W \cap L = \phi$

กรณีที่ 3: พิสูจน์ว่า $S \cap L = \phi$ สมมติว่า $S \cap L \neq \phi$

นั่นหมายความว่า มีอย่างน้อยหนึ่งสมาชิก z ที่อยู่ใน S และ L ดังนั้น $z \in S$ และ $z \in L$ แต่เป็นไปได้ เพราะ z จะต้องเป็นทั้งเวลานอนและเวลาใช้ชีวิตในเวลาเดียวกัน ซึ่งขัดแย้งกับนิยามของ S และ L ที่แยกจากกัน ดังนั้น ข้อสมมติเป็นไปได้ไม่ได้ และ $S \cap L = \phi$

ดังนั้นสรุปได้ว่า เราได้พิสูจน์แล้วว่า $W \cap S = W \cap L = S \cap L = \phi$ ซึ่งแสดงว่าไม่มีเวลาที่ซ้ำซ้อนกันระหว่างเวลาทำงาน เวลานอน และเวลาใช้ชีวิต

หมายเหตุ* การพิสูจน์นี้อยู่บนพื้นฐานของแบบจำลองที่กำหนดให้ W, S และ L เป็นเซตที่แยกจากกันอย่างชัดเจน ในความเป็นจริง อาจมีกรณีที่กิจกรรมซ้อนทับกันได้ เช่น การทำงานที่บ้านอาจถือเป็นทั้งเวลาทำงานและเวลาใช้ชีวิตได้

บทพิสูจน์ข้อ 4. จะพิสูจน์ว่า $|W| = |S| = |L| = 8$ โดยใช้หลักการของฟังก์ชันหนึ่งต่อหนึ่งและทั่วถึง (Bijection) ระหว่างแต่ละเซตกับเซตของจำนวนเต็ม $\{1, 2, \dots, 8\}$

กำหนดให้เซต $A = \{1, 2, \dots, 8\}$ เราจะสร้างฟังก์ชันหนึ่งต่อหนึ่งและทั่วถึงจาก A ไปยัง W, S และ L แยกกันสำหรับเซต W (เวลาทำงาน)

กำหนดฟังก์ชัน $f: A \rightarrow W$ โดย

$f(1) =$ เวลาทำงานชั่วโมงที่ 1

$f(2) =$ เวลาทำงานชั่วโมงที่ 2

$\vdots$

$f(8) =$ เวลาทำงานชั่วโมงที่ 8

ต่อไปพิสูจน์ว่า f เป็นฟังก์ชันหนึ่งต่อหนึ่งและทั่วถึง

f เป็น Injective (one-to-one): ถ้า $x \neq y$ แล้ว $f(x) \neq f(y)$ เพราะแต่ละชั่วโมงทำงานไม่ซ้ำกัน

f เป็น Surjective (onto): ทุก $w \in W$ มี $a \in A$ ที่ทำให้ $f(a) = w$

ดังนั้น f เป็น Bijection เนื่องจาก f เป็น Bijection จาก A ไป W จึงได้ว่า $|W| = |A| = 8$

สำหรับเซต S (เวลานอน) เราจะกำหนดฟังก์ชัน $g: A \rightarrow S$ โดย

$g(1) =$ เวลานอนชั่วโมงที่ 1

$g(2) =$ เวลานอนชั่วโมงที่ 2

$\vdots$

$g(8) =$ เวลานอนชั่วโมงที่ 8

ต่อไปจะพิสูจน์ว่า g เป็นฟังก์ชันหนึ่งต่อหนึ่งและทั่วถึงได้ในทำนองเดียวกับ f ดังนั้น $|S| = |A| = 8$

สำหรับเซต L (เวลาใช้ชีวิต) กำหนดฟังก์ชัน $h: A \rightarrow L$ โดย

$h(1) =$ เวลาใช้ชีวิตชั่วโมงที่ 1

$h(2) =$ เวลาใช้ชีวิตชั่วโมงที่ 2

$\vdots$

$h(8) =$ เวลาใช้ชีวิตชั่วโมงที่ 8

พิสูจน์ว่า h เป็นฟังก์ชันหนึ่งต่อหนึ่งและทั่วถึงได้ในทำนองเดียวกับ f และ g ดังนั้น $|L| = |A| = 8$

สรุปเราได้พิสูจน์แล้วว่า $|W| = |S| = |L| = |A| = 8$ โดยการสร้างฟังก์ชันหนึ่งต่อหนึ่งและทั่วถึงระหว่างแต่ละเซตกับเซต $A = \{1, 2, \dots, 8\}$

หมายเหตุ* การพิสูจน์นี้อยู่บนสมมติฐานว่าแต่ละกิจกรรม (ทำงาน นอน ใช้ชีวิต) ใช้เวลาพอดี 8 ชั่วโมง ในความเป็นจริง อาจมีความยืดหยุ่นมากกว่านี้

บทพิสูจน์ข้อ 5. ใช้หลักการบวกของเซตเพื่อแสดงว่า $|T| = 24 = 8 + 8 + 8 = |W| + |S| + |L|$ เราได้จากข้อก่อนหน้าว่า $|W| = |S| = |L| = 8$ จากทฤษฎีเซต เรารู้ว่าถ้าเซต A, B และ C เป็นเซตที่แยกจากกัน (Disjoint Sets) แล้วจะได้สูตรว่า $|A \cup B \cup C| = |A| + |B| + |C|$ ในกรณีนี้ $T = W \cup S \cup L$ และเราได้พิสูจน์แล้วว่า W, S และ L เป็นเซตที่แยกจากกัน ดังนั้น $24 = |T| = |W \cup S \cup L| = |W| + |S| + |L| = 8 + 8 + 8$ ซึ่งสอดคล้องกับนิยามเริ่มต้นที่ว่า T คือเวลาทั้งหมดในหนึ่งวัน (24 ชั่วโมง)

บทพิสูจน์ข้อ 6. สำหรับเซต L สามารถแบ่งย่อยเป็น $L = F \cup Fr \cup H \cup Ho \cup Ha \cup P \neq \emptyset$ โดยที่ F, Fr, H, Ho, Ha, P เป็นเซตย่อยที่ไม่จำเป็นต้องแยกจากกันโดยสิ้นเชิง (อาจมีส่วนที่ซ้อนทับกันได้) กำหนดให้ L เป็นเซตของเวลาใช้ชีวิต และ F, Fr, H, Ho, Ha, P เป็นเซตย่อยที่แทนเวลาสำหรับครอบครัว เพื่อน สุขภาพ

งานอดิเรก ความสุข และการพัฒนาตัวเองตามลำดับเราต้องพิสูจน์ว่า $L \subseteq (F \cup Fr \cup H \cup Ho \cup Ha \cup P)$ และ $(F \cup Fr \cup H \cup Ho \cup Ha \cup P) \subseteq L$

($\subseteq$) ให้ $x \in L$ ตามนิยาม x ต้องอยู่ในอย่างน้อยหนึ่งเซตย่อย ดังนั้น $x \in (F \cup Fr \cup H \cup Ho \cup Ha \cup P)$

($\supseteq$) ให้ $y \in (F \cup Fr \cup H \cup Ho \cup Ha \cup P)$ นั้นหมายความว่า y อยู่ในอย่างน้อยหนึ่งเซตย่อยตามนิยามทุกเซตย่อยเป็นส่วนหนึ่งของ L ดังนั้น $y \in L$

เราสรุปได้ว่า $L = F \cup Fr \cup H \cup Ho \cup Ha \cup P$

การวิเคราะห์การซ้อนทับให้ $I = \{F, Fr, H, Ho, Ha, P\}$ และ

$$|L| = \left| \bigcup_{X \in I} X \right| = \sum_{X \subseteq I, X \neq \emptyset} (-1)^{|X|-1} |\bigcap X|$$

เพิ่มเติม

1. $|L|$ คือ จำนวนสมาชิกทั้งหมดในเซต L
2. $\bigcup_{X \in I} X$ คือ การรวมสมาชิกทั้งหมดจากเซต I
3. $\sum_{X \subseteq I, X \neq \emptyset}$ คือ การรวมผลรวมจากเซตย่อยทั้งหมดของ I ที่ไม่ใช่เซตว่าง
4. $(-1)^{|X|-1}$ คือ สัญลักษณ์นี้ใช้เพื่อปรับสัญญาณบวกหรือลบในการคำนวณตามจำนวนเซตย่อยที่ใช้ในการซ้อนทับ
5. $|\bigcap X|$ คือ จำนวนสมาชิกที่เป็นการร่วมกันของเซตย่อยทั้งหมดใน X

สมการนี้แสดงว่าขนาดของ L เท่ากับผลรวมของขนาดของการตัดกันที่เป็นไปได้ของเซตย่อย โดยคูณด้วย 1 หรือ -1 ตามจำนวนเซตที่ตัดกัน

เนื่องจากเซตย่อยอาจซ้อนทับกัน เราไม่สามารถกำหนดค่าแน่นอนให้กับแต่ละเซตย่อยได้ แต่เราสามารถสรุปได้ว่า $|L| \leq |F| + |Fr| + |H| + |Ho| + |Ha| + |P|$ การพิสูจน์นี้แสดงให้เห็นว่าโมเดลนี้มีความยืดหยุ่นและสามารถอธิบายความซับซ้อนของการใช้เวลาในชีวิตจริงได้ดี โดยยอมให้มีการซ้อนทับของกิจกรรมต่าง ๆ

บทพิสูจน์ข้อ 7. จะพิสูจน์ความสมมูลดังนี้ $|W| = |S| = |L| = 1/3 |T|$ การวิเคราะห์เราทราบว่า $T = W \cup S \cup L$ และ W, S, L เป็นเซตที่แยกจากกันจากการบวกของเซต $|T| = |W| + |S| + |L|$ เราได้จากข้อ 5. ก่อนหน้านี้นี้ว่า $|W| = |S| = |L| = 8$ แทนค่าในสมการ $|T| = 8 + 8 + 8 = 24$ ดังนั้น $|W| = |S| = |L| = 8 = 24/3 = |T|/3 = 1/3 |T|$

บทพิสูจน์ข้อ 8. ใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็นเพื่อวิเคราะห์การกระจายของเวลาในเซต L กำหนดให้ $L = \{F, Fr, H, Ho, Ha, P\}$ ให้ $P(X)$ เป็นความน่าจะเป็นที่เวลาหนึ่งหน่วยจะถูกใช้ในกิจกรรม X เนื่องจากกิจกรรมอาจซ้อนทับกัน เราใช้กฎของความน่าจะเป็นรวมตามทฤษฎีบท 1.1

$$\begin{aligned} P(L) &= P(F \cup Fr \cup H \cup Ho \cup Ha \cup P) \\ &= \sum P(X) - \sum P(X \cap Y) + \sum P(X \cap Y \cap Z) - \dots + (-1)^{(n-1)} P(F \cap Fr \cap H \cap Ho \cap Ha \cap P) \end{aligned}$$

โดยที่ X, Y, Z เป็นสมาชิกของ L และ $n = |L| = 6$ สำหรับแต่ละกิจกรรม X ใน L : $P(X) = |X| / |L|$ ความน่าจะเป็นของการซ้อนทับ $P(X \cap Y) = |X \cap Y| / |L|$

บทพิสูจน์ข้อ 9. กำหนดฟังก์ชัน $f(t) = a_1 t_1 + a_2 t_2 + a_3 t_3 + a_4 t_4 + a_5 t_5 + a_6 t_6$

โดยที่ $t_1, t_2, t_3, t_4, t_5, t_6$ แทนเวลาที่ใช้ใน F, Fr, H, Ho, Ha, P ตามลำดับ

$a_1, a_2, a_3, a_4, a_5, a_6$ เป็นค่าสัมประสิทธิ์ที่แสดงถึงน้ำหนักหรือความสำคัญของแต่ละกิจกรรม

เงื่อนไข

$$9.1) \sum t_i = |L| = 8 \text{ (รวมเวลาทั้งหมดต้องเท่ากับ 8 ชั่วโมง)}$$

$$9.2) t_i \geq 0 \text{ สำหรับทุก } i \text{ (เวลาต้องไม่ติดลบ)}$$

การพิสูจน์ข้อ 10. ใช้แคลคูลัสเพื่อหาจุดที่เหมาะสมที่สุด (Optimization) ของฟังก์ชัน $f(t)$
การหาจุดที่เหมาะสมที่สุด

10.1) ใช้วิธี Lagrange Multipliers

$$L(t_1, t_2, t_3, t_4, t_5, t_6, \lambda) = f(t) - \lambda(t_1 + t_2 + t_3 + t_4 + t_5 + t_6 - 8)$$

10.2) หาอนุพันธ์ย่อยและตั้งให้เท่ากับ 0

$$\partial L / \partial t_i = a_i - \lambda = 0 \text{ สำหรับทุก } i$$

$$\partial L / \partial \lambda = t_1 + t_2 + t_3 + t_4 + t_5 + t_6 - 8 = 0$$

10.3) จากสมการ $a_i - \lambda = 0$ เราได้ $a_i = \lambda$ สำหรับทุก i

10.4) นี่หมายความว่า ณ จุดที่เหมาะสมที่สุด ผลประโยชน์ส่วนเพิ่ม (Marginal Benefit) ของทุกกิจกรรมควรเท่ากัน

10.5) แก่ระบบสมการเพื่อหาค่า t_i ที่เหมาะสมที่สุด

หมายเหตุ* ในความเป็นจริง อาจมีข้อจำกัดเพิ่มเติม เช่น เวลาขั้นต่ำสำหรับแต่ละกิจกรรม ซึ่งจะทำให้ปัญหาซับซ้อนขึ้นและอาจต้องใช้วิธีการหาค่าเหมาะสมที่สุดแบบอื่น เช่น Linear Programming

กรณีศึกษาเปรียบเทียบระหว่างประเทศ

การนำไปใช้และผลลัพธ์ในประเทศต่าง ๆ ดังนี้

1. สวีเดน
 - สวีเดนมีการทดลองใช้วันทำงาน 6 ชั่วโมงในบางองค์กร โดยพบว่าช่วยเพิ่มสมดุลชีวิตการทำงาน (Work-Life Balance) และประสิทธิภาพการทำงาน
2. ฝรั่งเศส
 - ฝรั่งเศสมีกฎหมายกำหนดชั่วโมงทำงานไม่เกิน 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เพื่อส่งเสริมการใช้เวลากับครอบครัวและการพักผ่อน
3. เยอรมนี
 - เยอรมนีมีค่าเฉลี่ยชั่วโมงทำงานต่ำกว่าหลายประเทศในยุโรป เน้นประสิทธิภาพในการทำงานมากกว่าจำนวนชั่วโมง
4. ญี่ปุ่น
 - ญี่ปุ่นแม้จะมีชื่อเสียงเรื่องการทำงานหนัก แต่ปัจจุบันมีความพยายามในการปรับสมดุลชีวิต เช่น แคมเปญ "Premium Friday" ที่ให้พนักงานเลิกงานเร็วในวันศุกร์สุดท้ายของเดือน
5. นิวซีแลนด์
 - นิวซีแลนด์ทดลองใช้สัปดาห์ทำงาน 4 วันในบางบริษัท เน้นคุณภาพชีวิตและความสุขของประชาชน
6. เนเธอร์แลนด์
 - เนเธอร์แลนด์มีสัดส่วนการทำงานพาร์ทไทม์สูง และส่งเสริมความยืดหยุ่นในการทำงาน
7. เดนมาร์ก
 - เดนมาร์กมีชั่วโมงทำงานเฉลี่ยต่ำ แต่ผลิตภาพสูง เน้นความสุขและคุณภาพชีวิตของประชาชน
8. สหราชอาณาจักร สหรัฐอเมริกา และออสเตรเลีย
 - ทั้งสามประเทศมีการสร้างสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัวอย่างมากมาย โดยใช้แนวคิดและกลยุทธ์ต่าง ๆ เพื่อลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

เพื่อเป็นการเปรียบเทียบในด้านสำคัญของโมเดลการทำงาน เช่น ลักษณะการใช้จุดเด่นข้อแนะนำ ผลลัพธ์ที่ผ่านมาประเทศที่ใช้ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบในด้านสำคัญของโมเดลการทำงาน

โมเดลการทำงาน	ลักษณะการใช้	จุดเด่น	ข้อแนะนำ	ผลลัพธ์ที่ผ่านมา	ประเทศที่ใช้
เทคนิค Pomodoro	ทำงาน 25 นาที, พัก 5 นาที ทำซ้ำ 4 รอบ แล้วพักยาว 15 - 30 นาที	- ช่วยเพิ่มความจดจ่อ - ป้องกันการเหนื่อยล้า	- ไม่เหมาะกับงานที่ต้องใช้เวลาต่อเนื่อง - การหยุดบ่อยอาจทำให้งานสะดุด	- เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและลดความเหนื่อยล้า	สหรัฐอเมริกา, ญี่ปุ่น, เยอรมนี
กฎ 52/17	ทำงาน 52 นาที, พัก 17 นาที	- ทำงานในช่วงเวลาสั้น - ให้ความรู้สึกเพียงพอสักพัก	- ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน - อาจไม่เหมาะกับงานที่ต้องใช้เวลาต่อเนื่องนาน	- เพิ่มความพึงพอใจในการทำงานและลดความเหนื่อยล้า	สหรัฐอเมริกา, ยุโรป
สัปดาห์ทำงาน 4 วัน	ทำงาน 4 วัน/สัปดาห์, หยุด 3 วัน	- ให้ความรู้สึกผ่อนคลาย - เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในวันทำงาน	- อาจทำให้ความกดดันในการทำงานเพิ่มขึ้นในวันทำงาน - ต้องการการจัดการเวลาที่ดียิ่งขึ้น	- เพิ่มความสุขและประสิทธิภาพการทำงาน	ไอร์แลนด์, นิวซีแลนด์, ญี่ปุ่น
ตารางเวลาแบบยืดหยุ่น (Flextime)	กำหนดช่วงเวลาหลักที่ต้องทำงานให้อิสระในการเลือกเวลาเริ่มและเลิกงาน	- ช่วยให้พนักงานมีความยืดหยุ่น - ลดความเครียดจากการเดินทาง	- อาจทำให้การประสานงานยากขึ้น - ต้องการวินัยสูง	- เพิ่มความพึงพอใจในงานและความสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว	เยอรมนี, สวีเดน
การทำงานระยะไกล (Remote Work)	ทำงานจากที่ไหนก็ได้, เน้นที่ผลลัพธ์มากกว่าเวลา	- ลดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง - เพิ่มความยืดหยุ่นในการทำงาน	- อาจทำให้การสื่อสารและการประสานงานลดลง - ต้องการการจัดการตัวเองที่ดี	- ลดความเครียดและเพิ่มความพึงพอใจในการทำงาน	สหรัฐอเมริกา, แคนาดา, สหราชอาณาจักร
กฎ "8+8+8"	การทำงาน การพักผ่อน และการใช้ชีวิตส่วนตัวในแต่ละวันให้สมดุล	- ช่วยสร้างสมดุลในชีวิต - ลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน	- อาจยากในการจัดการเวลาในบางอาชีพที่ต้องการเวลามากขึ้น	- เพิ่มสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัว	สหราชอาณาจักร, สหรัฐอเมริกา, ออสเตรเลีย

ผลลัพธ์ในประเทศต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างชัดเจนดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบผลลัพธ์ในประเทศต่าง ๆ

ประเทศ	รูปแบบการทำงานที่นำไปใช้	ผลลัพธ์
สวีเดน	วันทำงาน 6 ชั่วโมง	ช่วยเพิ่มสมดุลชีวิตการทำงานและประสิทธิภาพการทำงาน
ฝรั่งเศส	ชั่วโมงทำงานไม่เกิน 35 ชั่วโมงต่อสัปดาห์	ส่งเสริมการใช้เวลากับครอบครัวและการพักผ่อน
เยอรมนี	ชั่วโมงทำงานต่ำ, Flextime	เน้นประสิทธิภาพในการทำงานมากกว่าจำนวนชั่วโมง
ญี่ปุ่น	Premium Friday, สัปดาห์ทำงาน 4 วัน	มีความพยายามในการปรับสมดุลชีวิต
นิวซีแลนด์	สัปดาห์ทำงาน 4 วัน	เน้นคุณภาพชีวิตและความสุขของประชาชน
เนเธอร์แลนด์	ทำงานพาร์ทไทม์, Flextime	ส่งเสริมความยืดหยุ่นในการทำงาน
เดนมาร์ก	Flextime, ชั่วโมงทำงานต่ำ	เน้นความสุขและคุณภาพชีวิตของประชาชน
สหราชอาณาจักร, สหรัฐอเมริกา, ออสเตรเลีย	8+8+8, Remote Work	สร้างสมดุลในการทำงานและชีวิตส่วนตัว

สรุปผลและการอภิปรายผล

สรุปผลกฎ "8+8+8" ซึ่งเป็นแนวคิดในการจัดสรรเวลา 24 ชั่วโมงในแต่ละวันให้สมดุลระหว่างการทำงาน การพักผ่อน และการใช้ชีวิตส่วนตัว เป็นโมเดลที่ได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวางในการสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว ผลลัพธ์จากตารางเปรียบเทียบวิธีการทำงานอื่น ๆ แสดงให้เห็นว่าโมเดลนี้มีผลดีในหลาย ๆ ด้าน ดังนี้

1. ประสิทธิภาพการทำงาน: กฎ "8+8+8" ช่วยให้พนักงานมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ทำให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในช่วงเวลาที่กำหนด
2. ความพึงพอใจในงานและชีวิตส่วนตัว: โมเดลนี้ช่วยสร้างสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ซึ่งช่วยลดความเครียดและเพิ่มความสุขในชีวิต
3. ความยืดหยุ่น: กฎ "8+8+8" สามารถปรับใช้ร่วมกับวิธีการทำงานอื่น ๆ เช่น การทำงานระยะไกล (Remote Work) และตารางเวลาแบบยืดหยุ่น (Flextime) เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นในการทำงาน
4. การลดความเหนื่อยล้า: การมีเวลาพักผ่อนและการใช้ชีวิตส่วนตัวเพียงพอ ช่วยลดความเหนื่อยล้าและทำให้พนักงานมีความพร้อมในการทำงาน

โมเดลคณิตศาสตร์นี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดสรรเวลาอย่างสมดุลตามกฎ 8+8+8 และยังชี้ให้เห็นถึงความซับซ้อนในการจัดสรรเวลาใช้ชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด การวิเคราะห์นี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการวางแผนชีวิตและการทำงานเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและคุณภาพชีวิตได้อย่างเป็นระบบซึ่งมีบทพิสูจน์เหล่านี้จะช่วยยืนยันความถูกต้องทางคณิตศาสตร์ของตัวแบบ 8+8+8 และแสดงให้เห็นถึงความสมดุลที่เกิดขึ้นอย่างใดก็ตาม ควรคำนึงว่าในชีวิตจริง อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ไม่สามารถคำนวณได้อย่างแม่นยำ ซึ่งอาจส่งผลต่อการนำไปใช้จริง แบบจำลองนี้แสดงให้เห็นว่าเวลา 24 ชั่วโมงถูกแบ่งเท่า ๆ กันระหว่างการทำงาน การนอน และการใช้ชีวิต โดยเวลาใช้ชีวิตถูกแบ่งย่อยออกไปอีกเพื่อให้ครอบคลุมกิจกรรมต่าง ๆ ที่สำคัญ การใช้แบบจำลองนี้ช่วยให้เราสามารถปรับเปลี่ยนตัวแปรต่าง ๆ เพื่อดูว่าจะส่งผลต่อสมดุลชีวิตอย่างไร เช่น หากเพิ่มเวลาทำงานเป็น 10 ชั่วโมง จะต้องลดเวลาในส่วนอื่นลง ซึ่งอาจส่งผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวม

อภิปรายผลจากการศึกษาวิธีการทำงานที่แตกต่างกัน เช่น เทคนิค Pomodoro, กฎ 52/17, สัปดาห์ทำงาน 4 วัน, ตารางเวลาแบบยืดหยุ่น (Flextime), และการทำงานระยะไกล (Remote Work) พบว่าทุกวิธีการมีจุดเด่นและข้อดีเฉพาะตัว แต่การใช้กฎ "8+8+8" เป็นหลักในการจัดการเวลาแสดงให้เห็นผลลัพธ์ที่ดีในการสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัวในหลายประเทศ อาทิ สหราชอาณาจักร, สหรัฐอเมริกา, และออสเตรเลีย

- เทคนิค Pomodoro และกฎ 52/17 ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในระยะสั้นและลดความเหนื่อยล้า แต่ยังคงต้องการการพักฟื้นที่เพียงพอในช่วงเวลาที่เหลือ

- สัปดาห์ทำงาน 4 วัน และตารางเวลาแบบยืดหยุ่น (Flextime) ช่วยเพิ่มเวลาพักผ่อนและความยืดหยุ่นในการทำงาน ซึ่งเป็นการสนับสนุนการใช้กฎ "8+8+8" ได้ดี

- การทำงานระยะไกล (Remote Work) ช่วยลดความเครียดจากการเดินทางและเพิ่มความยืดหยุ่น แต่ยังคงต้องการการจัดสรรเวลาที่ดีตามกฎ "8+8+8" เพื่อให้เกิดสมดุลในชีวิต

ข้อแนะนำการใช้กฎ "8+8+8" เป็นหลักในการจัดการเวลาควรได้รับการสนับสนุนจากองค์กรและนโยบายของรัฐบาล เพื่อให้พนักงานสามารถจัดการเวลาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาจนำเทคนิคและวิธีการทำงานที่แตกต่างกันมาประยุกต์ใช้ร่วมกัน เช่น การทำงานระยะไกลและตารางเวลาแบบยืดหยุ่น เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและความพึงพอใจในการทำงาน

ผลลัพธ์ที่ผ่านมามีการใช้กฎ "8+8+8" ได้รับการยอมรับและนำไปใช้ในหลายประเทศ โดยเฉพาะในสหราชอาณาจักร, สหรัฐอเมริกา, และออสเตรเลีย ซึ่งพบว่าช่วยสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว ลดความเครียด และเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน นอกจากนี้ยังช่วยให้พนักงานมีความสุขและพึงพอใจในชีวิตมากขึ้น

โดยสรุปกฎ "8+8+8" เป็นแนวคิดที่มีความสำคัญและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับวิธีการทำงานอื่น ๆ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและสร้างสมดุลในชีวิตส่วนตัวได้อย่างดี

คำแนะนำในการนำไปใช้เชิงนโยบายและองค์กร

1. การนำไปใช้เชิงนโยบาย

1.1 การสนับสนุนจากรัฐบาล

- กำหนดนโยบายส่งเสริมสมดุลชีวิตการทำงาน: รัฐบาลควรกำหนดนโยบายที่สนับสนุนการใช้กฎ "8+8+8" เช่น การกำหนดเวลาในการทำงานที่ยืดหยุ่น และการส่งเสริมวันหยุดที่เพียงพอ

- สนับสนุนการวิจัยและการทดลอง: สนับสนุนการวิจัยและทดลองใช้แนวทางการจัดการเวลาต่าง ๆ เช่น สัปดาห์ทำงาน 4 วัน หรือการทำงานระยะไกล เพื่อเก็บข้อมูลและประเมินผล

1.2 การสร้างกฎหมายและระเบียบ

- พัฒนาและปรับปรุงกฎหมายแรงงาน: ออกกฎหมายที่สนับสนุนการใช้แนวทางสมดุลการทำงาน เช่น ข้อกำหนดเกี่ยวกับชั่วโมงการทำงานและเวลาพักผ่อน

- สนับสนุนการทำงานจากที่บ้าน: กำหนดกรอบการทำงานระยะไกลที่ชัดเจน เช่น การจัดเตรียมอุปกรณ์และเทคโนโลยีที่จำเป็น

1.3 การจัดตั้งโครงการสนับสนุน

- โครงการสนับสนุนความสมดุลชีวิตการทำงาน: จัดโครงการให้คำปรึกษาและสนับสนุนสำหรับองค์กรที่ต้องการนำแนวทาง 8+8+8 ไปใช้

- การสนับสนุนการพัฒนาทักษะการจัดการเวลา: จัดอบรมและการศึกษาเพื่อช่วยให้บุคลากรและองค์กรสามารถนำแนวทาง 8+8+8 ไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การนำไปใช้ในองค์กรขนาดเล็ก กลาง และใหญ่

2.1 องค์กรขนาดเล็ก

- การสร้างความยืดหยุ่นในตารางการทำงาน: อนุญาตให้พนักงานเลือกเวลาทำงานและเวลาพักผ่อนตามความสะดวก เพื่อสนับสนุนการใช้กฎ "8+8+8"

- การสร้างสภาพแวดล้อมการทำงานที่ดี: จัดทำบรรยากาศการทำงานที่ช่วยให้พนักงานรู้สึกผ่อนคลายและมีสุขภาพดี เช่น การจัดพื้นที่พักผ่อนหรือการสนับสนุนกิจกรรมเพื่อสุขภาพ

2.2 องค์การขนาดกลาง

- การออกแบบตารางการทำงานที่ยืดหยุ่น: ใช้กฎ "8+8+8" เป็นกรอบในการจัดการตารางการทำงาน เช่น การกำหนดช่วงเวลาทำงานหลักและช่วงเวลาพักผ่อน

- การสร้างโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี: ออกแบบโปรแกรมที่ช่วยให้พนักงานสามารถรักษาสมดุลระหว่างงานและชีวิต เช่น การจัดกิจกรรมออกกำลังกายและเวิร์คช็อปการจัดการความเครียด

2.3 องค์การขนาดใหญ่

- การนำแนวทางการจัดการเวลาที่หลากหลาย: นำกฎ "8+8+8" มาปรับใช้ร่วมกับเทคนิคและนโยบายอื่น ๆ เช่น การทำงานระยะไกลและตารางเวลาแบบยืดหยุ่น เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและความพึงพอใจในการทำงาน

- การสร้างนโยบายองค์กรที่สนับสนุนความสมดุล: ออกนโยบายที่ส่งเสริมการสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิต เช่น การกำหนดวันหยุดพิเศษและการสนับสนุนการทำงานจากที่บ้าน

- การติดตามและประเมินผล: ใช้ข้อมูลและผลลัพธ์จากการทดลองใช้กฎ "8+8+8" เพื่อตรวจสอบความมีประสิทธิภาพและปรับปรุงนโยบายตามผลลัพธ์ที่ได้รับ

สรุปการนำกฎ "8+8+8" ไปใช้ทั้งในเชิงนโยบายและในองค์กรขนาดต่าง ๆ มีข้อดีอย่างมากในการสร้างสมดุลระหว่างงานและชีวิตส่วนตัว การสนับสนุนจากรัฐบาลและการนำแนวทางนี้ไปใช้ในองค์กรสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน ลดความเครียด และส่งเสริมความสุขของพนักงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การเปรียบเทียบกับประเทศไทย

รูปแบบการทำงานในประเทศไทย [28] - [30]

- โดยทั่วไป ชั่วโมงทำงานในประเทศไทยยังคงเป็น 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ซึ่งถือว่าเป็นมาตรฐานทั่วโลก
- การทำงานล่วงเวลา (OT) ยังเป็นเรื่องปกติในหลายองค์กร
- การทำงานแบบ Remote Work เริ่มได้รับความนิยมมากขึ้นในช่วงหลังสถานการณ์โควิด-19

ผลลัพธ์และความท้าทาย

- สมดุลชีวิตการทำงาน: คนไทยหลายคนยังคงพบปัญหาในการรักษาสมดุลระหว่างชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว เนื่องจากชั่วโมงทำงานที่ยาวนานและการทำงานล่วงเวลา

- ประสิทธิภาพในการทำงาน: การทำงานเป็นเวลานานไม่จำเป็นต้องเท่ากับประสิทธิภาพที่ดี ทำให้ประเทศไทยยังมีพื้นที่สำหรับการปรับปรุงในด้านนี้

- สุขและคุณภาพชีวิต: หลายคนรู้สึกเครียดจากการทำงานและมีเวลาน้อยในการใช้ชีวิตส่วนตัว

1. ลดชั่วโมงการทำงาน เริ่มทดลองลดชั่วโมงการทำงาน เช่น นำแนวคิดสัปดาห์ทำงาน 4 วันหรือวันทำงาน 6 ชั่วโมงมาใช้ในบางองค์กรเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความสุขในการทำงาน

2. เพิ่มความยืดหยุ่นส่งเสริมการทำงานแบบ Flextime และ Remote Work เพื่อให้พนักงานมีอิสระในการจัดการเวลาและสถานที่ทำงาน

3. ส่งเสริมการพักผ่อนและเวลาครอบครัวนำแนวคิดการทำงานที่ส่งเสริมการใช้เวลากับครอบครัวและการพักผ่อน เช่นเดียวกับฝรั่งเศสมาใช้ในองค์กร

การปรับปรุงรูปแบบการทำงานในประเทศไทยให้เหมาะสมกับบริบทและวัฒนธรรมท้องถิ่นจะช่วยให้พนักงานมีความสุขมากขึ้นและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้ในระยะยาว

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณอย่างยิ่งต่อครอบครัว ภรรยาบุตร และบิดามารดา สำหรับการสนับสนุนและกำลังใจอย่างต่อเนื่อง ในระหว่างการศึกษาและการทำงาน ขอขอบคุณสำหรับความรัก ความเข้าใจ และการสนับสนุนที่สำคัญในการก้าวข้าม อุปสรรคและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้วยความรักและห่วงใย นอกจากนี้ ขอขอบคุณอาจารย์ที่ได้อบรมการศึกษา ของข้าพเจ้าตั้งแต่ ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ปริญญาตรี-โท-เอก ทุกท่านที่ให้คำแนะนำ ความรู้ และการสนับสนุนอย่างจริงจังในการดำเนินการวิจัยและการศึกษา ขอขอบคุณสำหรับความเอื้ออาทรและความชำนาญ ที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาความรู้และทักษะของผู้เขียนอย่างยิ่ง ด้วยความเคารพและนับถือ

References

- [1] Owen, R. (1817). **A New View of Society**. In The Life of Robert Owen. Effingham Wilson
- [2] BBC News. (2012). **Call-centre Workers in Wrexham Try Out Six-Hour Day**. Access (11 May 2012). Available (<https://www.bbc.com/news/uk-wales-mid-wales-18041257>)
- [3] Mimi's Plan. (2023). **Good Things are Coming** [Facebook]. Access (27 July 2024). Available (<https://www.facebook.com/photo/?fbid=772497441748385&set=a.470410441957088>)
- [4] Bloomberg News. (2016). **The Six-Hour Workday Works in Sweden. But what about in workaholic North America?**. Access (11 May 2012). Available (<https://financialpost.com/executive/careers/the-six-hour-workday-works-in-sweden-but-what-about-in-workaholic-north-america>)
- [5] Fagnani, J. and Letablier, M. -T. (2004). Work and Family Life Balance: The Impact of the 35-Hour Laws in France. **Work, Employment and Society**. Vol. 18, Issue 3, pp. 551-572. DOI: 10.1177/0950017004045550
- [6] Bosch, G. and Lehdorff, S. (2001). Working-Time Reduction and Employment: Experiences in Europe and Economic Policy Recommendations. **Cambridge Journal of Economics**. Vol. 25, Issue 2, pp. 209-243. DOI: 10.1093/cje/25.2.209
- [7] Lin, R., Lin, Y., Hsia, Y., and Kuo, C. (2021). Long Working Hours and Burnout in Health Care Workers: Non-Linear Dose-Response Relationship and the Effect Mediated by Sleeping Hours—A Cross-Sectional Study. **Journal of Occupational Health**. Vol. 63, Issue 1, e12228. DOI: 10.1002/1348-9585.12228
- [8] Campbell, T. T. (2024). The Four-Day Work Week: a Chronological, Systematic Review of the Academic Literature. **Management Review Quarterly**. Vol. 74, pp. 1791-1807. DOI: 10.1007/s11301-023-00347-3
- [9] Visser, J. (2002). The First Part-Time Economy in the World: A Model to be Followed?. **Journal of European Social Policy**. Vol. 12, Issue 1, pp. 23-42. DOI: 10.1177/0952872002012001561
- [10] Vainio, H. (2000). Modification of Lung Cancer Prevention by Gene-Nutrient Interaction. **Scandinavian Journal of Work, Environment & Health**. Vol. 26, Issue 6, pp. 459-460. DOI: 10.5271/sjweh.568
- [11] Greenhaus, J. H. and Allen, T. D. (2011). **Work-Family Balance: A Review and Extension of the Literature**. In Quick, J. C. and Tetrick, L. E. (Eds.), Handbook of Occupational Health Psychology, American Psychological Association. pp. 165-183

- [12] Cirillo, F. (2018). **The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management System That Has Transformed How We Work**. United States by Currency, Penguin Random House LLC, New York
- [13] Gill, P. (2011). **The Pomodoro Technique: Is It Right for You?**. Access (11 May 2012). Available (<https://www.pomodorotechnique.com/>)
- [14] Impact Lab LLC. (2020). **Why taking breaks can make you happier, more focused, and more productive**. Access (11 May 2012). Available (<https://www.impactlab.com/2014/09/08/why-taking-breaks-can-make-you-happier-more-focused-and-more-productive/>)
- [15] BBC. (2021). **Four-day week 'an overwhelming success' in Iceland**. Access (11 May 2012). Available (<https://www.bbc.com/news/business-57724779>)
- [16] Perlow, L. A. and Porter, J. L. (2009). **Making Time Off Predictable—and Required**. Magazine Article. Harvard Business Review
- [17] Hill, E. J., Hawkins, A. J., Ferris, M., and Weitzman, M. (2001). Finding an Extra Day a Week: The Positive Influence of Perceived Job Flexibility on Work and Family Life Balance. **Family Relations**. Vol. 50, Issue 1, pp. 49-58. DOI: 10.1111/j.1741-3729.2001.00049.x
- [18] Drucker, P. (1999). **Management Challenges for the 21st Century**. New York: Harper Collins
- [19] Felstead, A. and Henseke, G. (2017). Assessing the Growth of Remote Working and Its Consequences for Effort, Well-Being and Work-Life Balance. **New Technology, Work and Employment**. Vol. 32, Issue 3, pp. 195-212. DOI: 10.1111/ntwe.12097
- [20] Bryson, A. and MacKerron, G. (2016). Are you happy while you work?. **The Economic Journal**. Vol. 127, Issue 599, pp. 106-125. DOI: 10.1111/econj.12269
- [21] Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., and Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of Work-Life Balance on Job Satisfaction, Life Satisfaction and Mental Health: A Study Across Seven Cultures. **Journal of Vocational Behavior**. Vol. 85, Issue 3, pp. 361-373. DOI: 10.1016/j.jvb.2014.08.010
- [22] Perpetual Guardian. (2019). **White Paper - The Four-Day Week**. Access (11 May 2012). Available (<https://www.4dayweek.com/>)
- [23] Perpetual Guardian. (2024). **The Four-Day Week is Here**. Access (11 May 2012). Available (<https://www.perpetualguardian.co.nz/the-four-day-week-is-here/>)
- [24] Baltes, B. B., Briggs, T. E., Huff, J. W., Wright, J. A., and Neuman, G. A. (1999). Flexible and Compressed Workweek Schedules: A Meta-Analysis of Their Effects on Work-Related Criteria. **Journal of Applied Psychology**. Vol. 84, Issue 4, pp. 496-513. DOI: 10.1037/0021-9010.84.4.496
- [25] Bloom, N., Liang, J., Roberts, J., and Ying, Z. J. (2015). Does working from home work? Evidence from a Chinese experiment. **The Quarterly Journal of Economics**. Vol. 130, Issue 1, pp. 165-218. DOI: 10.1093/qje/qju032
- [26] Open AI. (2024). **Model Effects 8+8+8**. Access (16 October 2024). Available (<https://chatgpt.com/share/670f52e3-d530-800d-ae09-c022e9f2b863>)
- [27] Anthropic. (2024). **AI Research and Products that Put Safety at the Frontier**. Access (11 May 2012). Available (<https://www.anthropic.com/>)
- [28] Ministry of Labour. (2019). **Report on the Survey of Working Conditions of the Population 2019**. Access (11 May 2012). Available (<https://www.mol.go.th/>)

- [29] Athirah Saidi, N. S., Michael, F. L., Sumilan, H., Omar Lim, S. L., Jonathan, V., Hamidi, H., and Abg Ahmad, A. I. (2018). The Relationship Between Working Environment and Employee Performance. **Journal of Cognitive Sciences and Human Development**. Vol. 5, No. 2, pp. 14-22. DOI: 10.33736/jcshd.1916.2019
- [30] Grimmett, G. and Stirzaker, D. (2020). **Probability and Random Processes (4th ed.)**. Oxford University Press