

บทคัดย่อ

การศึกษาเรื่อง การจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาในระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ จำนวน 65 คน ค่าสถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สรุปสาระสำคัญของผลการศึกษา ได้ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุอยู่ระหว่าง 23-30 ปี สถานภาพโสด ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพข้าราชการและพนักงานราชการ รายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วงต่ำกว่า 10,000-20,000 บาท ตำแหน่งงานระดับพนักงานทั่วไป โดยผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงาน และองค์กรที่สังกัดส่วนใหญ่ รับผิดชอบต่อระดับปริญญาโทและให้การสนับสนุนส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป และมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน เหตุผลในการศึกษาต่อ เพราะ สนใจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมมากที่สุด และคาดหวังว่า การศึกษาต่อจะช่วยให้เพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการงานมากที่สุด ทั้งนี้ แม้จะรู้สึกเครียดและวิตกกังวลที่ต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ แต่ยังเห็นว่า หากกลับไปเลือกได้อีกครั้งจะยังคงตัดสินใจศึกษาต่อควบคู่ไปกับการทำงาน เพราะเชื่อว่าความรู้ที่ได้รับหรือสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับเมื่อจบการศึกษานั้นคุ้มค่ากับความเครียดที่ได้รับ

ในส่วนของการจัดการเวลาและความเครียด กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่า ตนเองสามารถบริหารชีวิตได้ลงตัวแล้ว รูปแบบการจัดการเวลาส่วนใหญ่ คือ ทำงานวันละประมาณ 8 ชั่วโมง ศึกษาและทบทวนบทเรียนวันละประมาณ 5 ชั่วโมง ใช้ชีวิตส่วนตัววันละประมาณ 1-3 ชั่วโมงในวันทำงาน และไม่เกิน 8 ชั่วโมงในวันหยุด นอนหลับวันละประมาณ 5-8 ชั่วโมงในวันทำงาน และ 8-10 ชั่วโมงในวันหยุด เดินทางวันละประมาณ 30 นาที - 3 ชั่วโมง มีรูปแบบกิจกรรมที่นิยมใช้ผ่อนคลายความเครียดมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง และมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียดในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่าง จะเห็นได้ชัดว่า การสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อจากผู้บังคับบัญชา เพื่อนร่วมงานหรือองค์กรที่สังกัด จะมีผลต่อจำนวนชั่วโมงการทำงาน การใช้เวลาเพื่อการศึกษาและทบทวนบทเรียน การใช้ชีวิตส่วนตัว การนอนและการเดินทาง ระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียดภาพรวม ต่าง ๆ กัน ในรายประเด็น ไม่กรณีใดก็กรณีหนึ่ง

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาครั้งนี้ คือ ก่อนตัดสินใจศึกษาต่อ ผู้ศึกษาควรถามตนเองให้แน่ใจถึงเหตุผลและความคาดหวังที่แท้จริง พร้อมทั้งศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อ และเตรียมพร้อมเพื่อรับมือกับรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไป สำหรับผู้ที่กำลังศึกษาต่อ จะต้องรู้จักปรับอารมณ์และทัศนคติ เมื่อรู้สึกเครียดต้องหากิจกรรมเพื่อผ่อนคลาย นอกจากนี้ต้องสร้างเครือข่ายกับสังคมรอบข้าง โดยเฉพาะ ครอบครัว กลุ่มเพื่อน และสังคมในที่ทำงาน (ผู้บังคับบัญชา และเพื่อนร่วมงาน) ในการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพราะเป็นแหล่งสนับสนุนด้านกำลังใจที่สำคัญ และมีส่วนช่วยให้สามารถจัดการเวลาและความเครียดได้ดียิ่งขึ้น