

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญของปัญหา

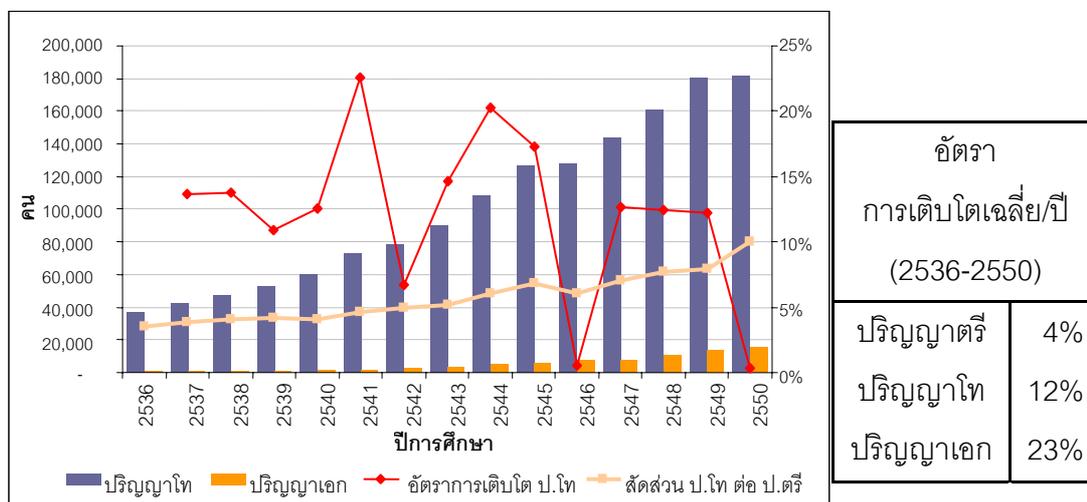
“คุณวุฒิทางการศึกษา” เป็นปัจจัยสำคัญที่มนุษย์เชื่อว่าส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความสำเร็จในหน้าที่การงานอันนำมาซึ่งค่าตอบแทนและสวัสดิการที่แปรผันตรงกับคุณวุฒิทางการศึกษาที่เพิ่มสูงขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากคุณวุฒิทางการศึกษานั้นถือได้ว่าเป็นใบเบิกทางที่สำคัญที่สถานประกอบการหรือองค์กรต่าง ๆ ใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณาเพื่อคัดเลือกบุคลากรเข้าไปปฏิบัติงาน ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ปริญาบัตรเปรียบเสมือนกุญแจสำคัญสำหรับการเข้าสู่ตลาดแรงงานในระบบเศรษฐกิจทุนนิยม ซึ่งสังคมให้ค่าและยกย่องในตัวบุคคลนั้น ๆ ด้วยสิ่งนี้เป็นอันดับแรก

ในอดีต สังคมไทยให้ค่ากับวุฒิการศึกษาระดับปริญญาตรีว่าเพียงพอสำหรับการประกอบอาชีพซึ่งจะส่งผลให้เกิดคุณภาพชีวิตที่ดีต่อแรงงาน แต่สำหรับปัจจุบันนี้ ด้วยสภาวะเศรษฐกิจและสังคมที่มีความเป็นพลวัตสูง ก่อให้เกิดอัตราการแข่งขันที่เพิ่มสูงขึ้นตามไปด้วยในหลากหลายมิติ แรงงานที่มีต้นทุนที่ดีในเรื่องของความสามารถที่หลากหลาย และคุณวุฒิทางการศึกษาที่สูงกว่า ย่อมได้เปรียบและเป็นที่ต้องการของตลาดแรงงานหรือสถานประกอบการได้มากกว่า ในบางธุรกิจยอมที่จะลงทุนในเรื่องค่าตอบแทนและสวัสดิการที่สูงมากให้แก่คนที่มีคุณสมบัติดังกล่าว เพราะเชื่อว่า แรงงานเหล่านี้จะสามารถสร้างผลกำไรกลับคืนสู่บริษัทได้อย่างคุ้มค่า ความต้องการของตลาดแรงงานดังกล่าวจึงกลายเป็นแรงผลักดันให้แรงงานส่วนใหญ่ในปัจจุบันหันมาให้ความสำคัญต่อการปรับคุณสมบัติของตนเองให้เป็นที่ต้องการของตลาดแรงงาน ตลอดจนปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต แนวความคิดและค่านิยม เพื่อให้สอดคล้องและเท่าทันกระแสการดำรงชีวิตระบบทุนนิยม ภายใต้กระแสโลกที่ขึ้นชื่อว่า “ไร้พรมแดน”

ปัจจุบัน “ค่านิยมทางการศึกษา” มุ่งไปที่ประเด็นการศึกษาต่อในระดับปริญญาโทซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น จากข้อมูลสถิติการจัดการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พบว่า ปีการศึกษา 2536 มีจำนวนนักศึกษาที่ศึกษาในระดับปริญญาโทเพิ่มขึ้นจาก 37,091 คน เป็น 181,634 คน ในปีการศึกษา 2550 คิดเป็นร้อยละ 79.6 (กลุ่มพัฒนาระบบสารสนเทศ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ, 2549)

ภาพที่ 1.1

แนวโน้มการศึกษต่อในระดับปริญญาโท ปีการศึกษา 2536-2550



ที่มา: พัฒนาจากข้อมูลสถิติการจัดการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มพัฒนาระบบสารสนเทศ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักปลัดกระทรวง กระทรวงศึกษาธิการ, 2549.

ในส่วนของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ได้จัดหลักสูตรการศึกษาระดับมหาบัณฑิต ภาคพิเศษจำนวนมาก ที่เอื้อต่อการศึกษาต่อของแรงงาน ทั้งหลักสูตรภาคค่ำและหลักสูตรภาคเสาร์-อาทิตย์ จึงทำให้มีแรงงานจำนวนมากทั้งในส่วนที่ต้องการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และในส่วนที่ศึกษาต่อเนื่องด้วยค่านิยมของสังคมในปัจจุบัน ต่างสละเวลาและชีวิตส่วนตัวเพื่อก้าวเข้าสู่เส้นทางการศึกษาอีกครั้ง ด้วยความเชื่อมั่นว่าการศึกษาต่อในระดับที่สูงขึ้นเป็นการลงทุนที่คุ้มค่าสำหรับชีวิตและโอกาสที่ดีกว่าในอนาคต เมื่อแรงงานเหล่านี้ต้องทำงานและศึกษาต่อควบคู่กันไป ย่อมก่อให้เกิดภาวะความเครียด ความกดดัน จนอาจส่งผลกระทบต่อด้านลบต่อการดำเนินชีวิต หากขาดแนวทางการบริหารจัดการเพื่อปรับสมดุลชีวิตให้ดี ดังนั้น เพื่อให้การทำงานและการศึกษาต่อบรรลุเป้าหมายบนฐานการใช้ชีวิตส่วนตัวอย่างมีความสุข ไม่ก่อความทุกข์หรือภาระทางกายและจิตใจต่อตนเองและครอบครัว ประเด็นการจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท จึงเป็นประเด็นใกล้ตัวที่น่าสนใจและน่าศึกษาอย่างยิ่ง

จากการสัมภาษณ์บุคคลใกล้ชิด สิริตา เลิศจรรยาภักดิ์ (สัมภาษณ์, 9 มิถุนายน 2551) ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานคนหนึ่งของผู้ศึกษา ทำให้ผู้ศึกษาได้รับมุมมองบางอย่างเกี่ยวกับชีวิตของแรงงานที่ศึกษาต่อ เพื่อนคนนี้ดังกล่าวตัดสินใจศึกษาต่อระดับปริญญาโท ด้วยความรู้สึกและเหตุผลที่ว่า ถึงเวลาที่จะต้องศึกษาต่อ อันเนื่องมาจากปัจจัยด้านอายุ ปัจจัยด้านครอบครัวที่

สนับสนุนให้ศึกษาต่อและกระแสสังคมที่ผลักดันให้ตัดสินใจเข้าศึกษาต่อ จากการทำงานร่วมกันซึ่งทำให้ได้รับทราบความเป็นไปและความรู้สึก พร้อมทั้งได้แลกเปลี่ยนสื่อสารกันตลอดช่วงระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ผู้ศึกษาทราบว่า เพื่อนคนดังกล่าวมีระดับความเครียดและรู้สึกกดดันอยู่ตลอดเวลา ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ยังได้ให้แง่คิดกับผู้ศึกษาว่า ถ้าหากเหตุผลของการตัดสินใจศึกษาต่อ ไม่ได้เกิดจากความรู้สึกที่ต้องการศึกษาต่ออย่างแท้จริง ไม่ได้ทบทวนตนเองและศึกษาข้อมูลว่าคนที่เรียนต่อในขณะที่ทำงานไปด้วยต้องมีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปอย่างไร ตลอดจนวิธีการจัดการเวลาและความเครียดอย่างไร อาจทำให้เสียทั้งเวลา สุขภาพร่างกาย จิตใจ และค่าใช้จ่าย ซึ่งสุดท้ายกลับได้ค้นพบตัวเองว่า มีสิ่งอื่นที่ตนเองให้ความสนใจที่จะเรียนรู้และสนใจที่จะทำมากกว่ารออยู่ จึงทำให้ตัดสินใจไม่ศึกษาต่อ ทั้งที่ความจริงแล้วผลการศึกษาอยู่ในเกณฑ์ดี สุดท้ายได้ทั้งทำเกี่ยวกับประเด็นการศึกษาเรื่องการจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวที่น่าสนใจเพราะจะทำให้ทราบว่าแรงงานคนอื่น ๆ จัดสรรเวลาอย่างไร ตลอดจนสามารถจัดการความเครียด เช่น มีวิธีและเทคนิคในการผ่อนคลายตัวเองอย่างไรเมื่อต้องรับผิดชอบหน้าที่ในด้านการงานและการเรียนซึ่งต้องดำเนินควบคู่กันไป เพื่อนำไปสู่แนวทางการจัดการชีวิตที่เหมาะสมสำหรับแรงงานที่กำลังศึกษาต่ออยู่ในขณะนี้ ขณะเดียวกันก็สามารถใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานให้กับแรงงานในอนาคตที่ตัดสินใจจะศึกษาต่อระดับปริญญาโท เพื่อเป็นแนวทางในการตัดสินใจทบทวนตนเอง และเตรียมพร้อมรับมือกับผลกระทบซึ่งอาจทำให้การดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไปได้ในระดับหนึ่งด้วย สำหรับตัวผู้ศึกษาเอง เชื่อว่าการจัดการเวลาและการจัดการความเครียดที่ลงตัว จะช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำงานยังคงอยู่ พร้อมทั้งเกิดการเรียนรู้ที่มีความสุขยิ่งขึ้น และในอนาคตผลแห่งการจัดการที่ลงตัวจะเสริมให้คุณภาพชีวิตของแรงงานตลอดจนผลิตผลขององค์กร สังคม และประเทศชาติ เติบโตและงอกงามอย่างยั่งยืนได้ในที่สุด

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสำรวจการจัดการเวลาของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท
2. เพื่อสำรวจการจัดการความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท

## ขอบเขตการศึกษา

### 1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

สำรวจรูปแบบ และเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ตลอดจนความคิดเห็นของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเวลาและความเครียด เพื่อเสนอแนวทางการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมาะสม

### 2. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อจำนวน 3 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรการบริหารงานยุติธรรมมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ และหลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การมหำบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ จำนวนทั้งสิ้น 131 คน

## นิยามศัพท์

**แรงงานที่ศึกษาต่อ** หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ จำนวน 3 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรการบริหารงานยุติธรรมมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การมหำบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์

**คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ** หมายถึง

ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และ สถานภาพสมรส

ปัจจัยงาน ได้แก่ อาชีพ รายได้ ตำแหน่ง ลักษณะงานที่ปฏิบัติ และการสนับสนุนจากที่ทำงาน

ปัจจัยการศึกษา ได้แก่ ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPA) เหตุผลที่ศึกษาต่อ ความคาดหวังในการศึกษาต่อ และสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมรุ่น

**การจัดการเวลา** หมายถึง รูปแบบการแบ่งเวลาให้กับองค์ประกอบหลัก ๆ ของชีวิตประจำวันภายใต้ข้อจำกัดของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม ได้แก่ จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัวและครอบครัว/วัน จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน และ เทคนิคการจัดการเวลา

**เทคนิคการจัดการเวลา** ได้แก่ การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ และการเพิ่มความเร็วในการทำงาน

**การจัดการความเครียด** หมายถึง รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดและเทคนิคการจัดการความเครียด

**กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด** ได้แก่ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (การนวดหรือสปา) งานอดิเรก (การอ่านหนังสือที่ชื่นชอบ, ปลูกต้นไม้, เลี้ยงสัตว์, ถ่ายภาพ เป็นต้น) กิจกรรมบันเทิง/สันทนาการ (ชมภาพยนตร์-ละครเวที, ฟังเพลง, ชมคอนเสิร์ต) การฝึกทำสมาธิและโยคะ การท่องเที่ยวโลกอินเทอร์เน็ต กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมพบปะสังสรรค์ กิจกรรมเสริมความงาม Shopping และ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือช่วยเหลือผู้อื่น

**เทคนิคการจัดการความเครียด** ได้แก่ การปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบเจอ การปรับทัศนคติและวิธีคิดให้ยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี การเผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิตบ้าง การปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบ 2 ทาง (รับฟังผู้อื่น, แลกเปลี่ยนความคิดเห็น) การกำหนดบทบาทและระบุนหาที่ความรับผิดชอบต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน การเข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ (มีความพึงพอใจในชีวิต) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป (ตั้งเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่นและเป็นไปได้) การมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา (ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว) การสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน