

บทที่ 5

สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาค้างนี้เป็นการศึกษาในเรื่อง การจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา เพื่อสำรวจการจัดการเวลา และ การจัดการความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโท ภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ 3 หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรการบริหารงานยุติธรรมมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การมหำบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 65 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างเป็นระบบในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างจากหลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ จำนวน 26 คน หลักสูตรการบริหารงานยุติธรรมมหำบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ จำนวน 23 คน และ หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การมหำบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ จำนวน 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามสำหรับเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของผู้กรอกแบบสอบถาม ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเวลา ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียดและเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด และ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าสัดส่วนร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อบรรยายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และ เปรียบเทียบวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่ม กับ รูปแบบและเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียดสรุปผลการศึกษาได้ ดังนี้

1. คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและประเด็นที่น่าสนใจ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 23-30 ปี มากกว่า ช่วงอายุ 31 ปีขึ้นไป อายุน้อยที่สุด คือ 23 ปี อายุสูงสุด คือ 49 ปี มีสถานภาพโสด มากกว่าสถานภาพสมรส

กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพข้าราชการและพนักงานราชการ มากกว่าพนักงานบริษัทเอกชน มีรายได้ต่อเดือนอยู่ในช่วง ต่ำกว่า 10,000-20,000 บาท ตำแหน่งงานอยู่ในระดับพนักงานทั่วไปมากที่สุด นอกนั้น อยู่ในระดับตำแหน่งหัวหน้างานและผู้บริหาร ในส่วนลักษณะงานที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปฏิบัติ คือ งานบริการ/ประสานงาน ติดต่อกับลูกค้า รองลงมา คือ งานวิชาชีพ เช่น ตำรวจ นักสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น ถัดมาคือ ลักษณะงานธุรการ เอกสาร งานอื่น ๆ งานบริหาร และ งานวิเคราะห์วิจัยระบบ ตามลำดับ

ในส่วนของการสนับสนุนจากที่ทำงานเรื่องการศึกษาต่อ พิจารณารายประเด็นได้ 3 ประเด็น คือ การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน และการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดนั้น ผู้บังคับบัญชาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ รับทราบเรื่องการศึกษาต่อระดับปริญญาโท ในส่วนที่รับทราบนี้ ผลการสำรวจพบว่า ผู้บังคับบัญชาให้การสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การติดตาม สอบถาม และให้กำลังใจ การให้ข้อมูล เพื่อลดปัญหาความเครียดในตัวเองโดยตรง และการหาผู้ช่วยหรือสิ่งต่าง ๆ มาช่วยเพื่อลดภาระงาน และพบว่า มีผู้บังคับบัญชาที่เฉย ๆ ไม่ช่วยเหลือแต่ไม่ต่อต้านด้วยในสัดส่วนที่ใกล้เคียงกัน

ส่วนการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานนั้น พบว่า เพื่อนร่วมงานของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่สนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ ด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การรับฟังและให้กำลังใจ การแนะนำกลยุทธ์เพื่อลดเวลาการทำงานหรือจัดการกับความเครียด และการช่วยแบ่งเบาภาระงานช่วยเหลือเกื้อกูลและถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน นอกจากนี้ พบว่ามีเพื่อนร่วมงานที่เฉย ๆ ไม่ช่วยเหลือแต่ไม่ต่อต้าน และมีเพื่อนร่วมงานที่ไม่สนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อในสัดส่วนที่ไม่มากนัก

สำหรับการสนับสนุนจากหน่วยงานหรือองค์กรที่สังกัด พบว่า องค์กรของกลุ่มตัวอย่างไม่มีการสนับสนุนใด ๆ เป็นพิเศษเรื่องการศึกษาต่อ และมีสัดส่วนมากกว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดไม่มากนัก วิธีการต่าง ๆ ที่ช่วยเหลือสนับสนุน ได้แก่ มีทุนการศึกษาให้สำหรับบุคลากรที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท สามารถเดินทางออกจากที่ทำงานก่อนเวลาเลิกงานได้ และสามารถลาเพื่อศึกษาต่อได้ โดยยังคงสถานะการเป็นพนักงานขององค์กรอยู่

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.50 ขึ้นไป ซึ่งมากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีเกรดเฉลี่ยสะสมต่ำกว่า 3.50 ในสัดส่วนไม่มากนัก เกรดเฉลี่ยสะสมน้อยสุดอยู่ที่ 3.00 และเกรดเฉลี่ยสะสมมากที่สุดอยู่ที่ 3.95 ค่าเฉลี่ยของ GPA เท่ากับ 3.49 นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดยังให้ข้อมูลว่า มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมรุ่น คือ มีกลุ่มเพื่อนซึ่งคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันในด้านการเรียนได้

หากพิจารณาโดยรวม พบว่า กลุ่มตัวอย่างเลือกเหตุผลในการศึกษาต่อ ว่าเป็นเพราะสนใจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมเป็นอันดับ 1 มากที่สุด เลือกเหตุผลการนำไปประยุกต์ใช้ในงานที่ทำอยู่เป็นอันดับ 2 เลือกเหตุผลในการศึกษาต่อ ว่าเป็นเพราะ ตามกระแสค่านิยมของสังคมเป็นอันดับ 3 และเลือกเหตุผลว่าเป็นเพราะอยากเปลี่ยนงาน เป็นอันดับ 4 ในส่วนของความคาดหวังในการศึกษาต่อ กลุ่มตัวอย่างคาดว่าจะเพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการงานมากที่สุด โดยเลือกความคาดหวังดังกล่าวเป็นอันดับ 1 และอันดับ 2 รองลงมาเลือกความคาดหวังที่ว่า การศึกษาต่อจะเพิ่มความรู้และคุณค่าให้แก่ตนเองและครอบครัวเป็นอันดับ 3 ส่วนความคาดหวังว่าการศึกษาต่อจะเพิ่มโอกาสในการรู้จักคนกลุ่มใหม่ ๆ (เพิ่ม Connection) และเพิ่มรายได้ในอนาคตนั้น กลุ่มตัวอย่างเลือกเป็นอันดับ 4 โดยเหตุผลและความคาดหวังในการศึกษาต่อเหล่านี้สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้และทฤษฎีแรงจูงใจ ที่จะเสริมให้กลุ่มตัวอย่างบรรลุเป้าหมายในการศึกษาต่อ และทำงานควบคู่ไปด้วยอย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ จากการสำรวจความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างในประเด็นที่น่าสนใจทั้งสิ้น 7 ประเด็น พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกว่าการทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อทำให้รู้สึกเครียดหรือวิตกกังวล ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้คิดว่าด้วยชื่อเสียงและคุณภาพทางการศึกษาของตัวสถาบัน (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์) นั้น มีส่วนทำให้รู้สึกกดดันและเกิดความเครียดขณะเดียวกัน ก็คิดว่าหากศึกษาต่อที่สถาบันอื่นก็จะก่อให้เกิดความเครียดได้เช่นเดียวกัน

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คิดว่าเนื้อหาวิชาและความรู้ที่ได้รับตลอดจนวิธีการศึกษานั้น ตรงตามความต้องการหรือความคาดหวังที่คาดไว้ โดยมีความเห็นว่า หากกลับไปเลือกได้อีกครั้งจะยังคงตัดสินใจศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ โดยเหตุผลที่ถูกเลือกเป็นอันดับ 1 มากที่สุด คือ หลักสูตรที่ศึกษาต่อ ถูกเลือกเป็นอันดับ 2 มากที่สุด คือ ชื่อเสียงของสถาบัน ถูกเลือกเป็นอันดับ 3 มากที่สุด คือ ความเชี่ยวชาญของผู้สอน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างยังเห็นว่า หากกลับไปเลือกได้อีกครั้งยังคงตัดสินใจที่จะศึกษาต่อควบคู่ไปกับการทำงาน เพราะความรู้ที่ได้รับหรือสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับเมื่อจบการศึกษานั้นคุ้มค่ากับความเครียดที่ได้รับ

2. การจัดการเวลาของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท

การจัดการเวลาของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท หมายถึง รูปแบบการแบ่งเวลาให้กับองค์ประกอบหลัก ๆ ของชีวิตประจำวัน ภายใต้ข้อจำกัดของแต่ละบุคคลอย่างเหมาะสม ได้แก่ จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัวและครอบครัว/วัน จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน และจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ทั้งนี้ ยังหมายถึงการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในระดับที่เหมาะสมรวมอยู่ด้วย สำหรับรูปแบบที่พบจากการสำรวจในการศึกษาคั้งนี้ แม้ในความเป็นจริงอาจมีอีกหลายปัจจัยที่เข้ามาประกอบทำให้รูปแบบการใช้เวลาดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปบ้างตามข้อจำกัด และลักษณะที่แตกต่างกันออกไปในรายบุคคล แต่ก็พอสรุปภาพรวมได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีจำนวนชั่วโมงในการใช้ชีวิตประจำวัน หรือรูปแบบการใช้เวลา/จัดการเวลา ดังต่อไปนี้

- 1) จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน : ประมาณ 8 ชั่วโมง/วัน (สัปดาห์ละ 4-6 วัน)
 - 2) จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน แบ่งเป็น
 - 2.1) จำนวนชั่วโมงเรียน/วัน : ประมาณ 3 ชั่วโมง/วัน (สัปดาห์ละ 3-4 วัน)
ช่วงเวลาประมาณ 18.00-21.00 น. (หลังเลิกงาน)
 - 2.2) จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียน/วัน : ประมาณ 1-2 ชั่วโมง/วัน ในวันทำงาน และ 2-3 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ในวันหยุด
 - 2.3) จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนก่อนสอบ/วัน : ประมาณ 1-2 ชั่วโมงขึ้นไป/วัน ในวันทำงาน และ ต่ำกว่า 5 ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด
 - 2.4) จำนวนชั่วโมงการเข้าห้องสมุด : ประมาณ 1-3 ชั่วโมง/ครั้ง (1-2 ครั้ง/สัปดาห์)
 - 2.5) จำนวนชั่วโมงการท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา : ประมาณ 1-3 ชั่วโมง/ครั้ง (2-7 ครั้ง / สัปดาห์)
 - 3) จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน : ประมาณ 1-3 ชั่วโมง/วัน ในวันทำงาน และ ไม่เกิน 8 ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด
 - 4) จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน : ประมาณ 5-8 ชั่วโมง/วัน ในวันทำงาน และ 8-10 ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด
 - 5) จำนวนชั่วโมงการเดินทาง : ประมาณ 30 นาที-3 ชั่วโมง/วัน
- นอกจากนี้ ยังพบข้อสังเกตต่าง ๆ เกี่ยวกับรูปแบบการใช้เวลา/การจัดการเวลาของกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนทั้งในช่วงปกติและช่วง

ก่อนสอบในวันหยุดมากกว่าในวันทำงาน โดยเฉพาะในช่วงก่อนสอบ จะต้องทบทวนบทเรียนเพื่อเตรียมตัวล่วงหน้าก่อนสอบ ประมาณ 3-7 วัน ทั้งนี้ หากในช่วงปกติ ได้ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาและจำนวนชั่วโมงที่ใช้ในการทบทวนบทเรียนก่อนสอบจะไม่เพิ่มขึ้นเท่ากับคนที่ไม่ได้ทบทวนบทเรียนอย่างสม่ำเสมอ

ในส่วนของการใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ การร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายหรือคนพิเศษ รวมถึงกรณีที่กลุ่มตัวอย่างพักอาศัยกับครอบครัวซึ่งมีจำนวนชั่วโมงร่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวด้วยนั้น ก็พบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้เวลาส่วนนี้ในวันหยุด มากกว่าในวันทำงานเช่นกัน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างให้ข้อสังเกตว่า เวลาบางส่วนสามารถดำเนินควบคู่ไปด้วยกันได้ เช่น สามารถใช้ชีวิตส่วนตัว พักผ่อนตามอัธยาศัย หรือ ทำงานอดิเรกต่าง ๆ ไปพร้อม ๆ กับการใช้เวลากับสมาชิกในครอบครัว เป็นต้น

สำหรับประเด็นของจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่ได้ใช้เวลาเดินทางในวันหยุดถึงร้อยละ 63.3 ซึ่งหมายถึง สามารถใช้เวลาเพื่อการพักผ่อนอยู่กับบ้านและคนในครอบครัว รวมถึงเตรียมความพร้อมในการทำงานและการเรียนได้อย่างเต็มที่

ในส่วนของเทคนิคการจัดการเวลา พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาอยู่ในระดับ มาก โดยพิจารณาจากประเด็นแล้ว พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลา เรื่อง การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงานมากที่สุด รองลงมา คือ การเพิ่มความเร็วในการทำงาน และสุดท้าย คือ การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ อาจกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญ และ เห็นว่าการปฏิบัติในประเด็นข้างต้นสามารถช่วยให้ตนเองบริหารจัดการเวลาได้ดีขึ้น มากน้อยตามลำดับดังกล่าว

อย่างไรก็ตาม กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ลงความเห็น ว่า ตนเองมีภาพรวมของการจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษาและทบทวนบทเรียน และการใช้ชีวิตส่วนตัวต่าง ๆ อย่างลงตัวแล้ว แม้ผลสำรวจ จะพบว่า เกิดความสัมพันธ์ที่สวนทางในการประเมินตนเองของกลุ่มตัวอย่างที่เกิดความรู้สึกเครียดและวิตกกังวลเมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ ซึ่งส่วนใหญ่ประเมินตนเองว่าโดยภาพรวมสามารถบริหารจัดการเวลาได้ลงตัว แต่หากพิจารณาในทางกลับกันการประเมินตนเองที่ดูสวนทางนี้ อาจเป็นสัญญาณที่ดีที่บ่งบอกถึงความสามารถในการจัดการ การปรับตัวหรือรับมือกับความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หมายถึง แม้จะเกิดความเครียดแต่ก็ยังสามารถจัดการกับมันได้

3. การจัดการความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท

การจัดการความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท หมายถึง การมีรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด และมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดที่เหมาะสม จากผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อใช้ผ่อนคลายความเครียดเมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ และมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียด ที่สอดคล้องกับแนวความคิดในการบริหารจัดการความเครียด ดังนี้

3.1 รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียด

จากผลการสำรวจรูปแบบกิจกรรม ที่กลุ่มตัวอย่างใช้ผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียดจากการทำงาน การเรียน และชีวิตส่วนตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างใช้กิจกรรมท่องเที่ยว อินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิงผ่อนคลายความเครียดมากที่สุด รองลงมา คือ กิจกรรมฟังเพลง และดูโทรทัศน์ ถัดมา คือ กิจกรรม Shopping กิจกรรมพบปะสังสรรค์ งานอดิเรก กิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา กิจกรรมการท่องเที่ยว กิจกรรมชมภาพยนตร์ กิจกรรมเสริมความกิจกรรมผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวด/สปา) กิจกรรมร้องเพลงและคาราโอเกะ การฝึกทำสมาธิ (สวดมนต์ นั่งสมาธิ) การปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา (ทำบุญ) การชมคอนเสิร์ต การทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรืองานอาสาสมัคร และสุดท้าย คือ การฝึกโยคะ ตามลำดับ

โดยรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่ได้รับความนิยมส่วนใหญ่ เป็นกิจกรรมแนวบันเทิงสันตนาการและเข้าสังคม ที่น่าจับตามองสำหรับแรงงานที่ศึกษาต่อในยุคนี้ ได้แก่ การท่องอินเทอร์เน็ตทั้งเพื่อการศึกษาและเพื่อความบันเทิง ทั้งนี้เป็นเพราะการท่องโลกอินเทอร์เน็ตเป็นช่องทางในการสื่อสาร รับรู้ข้อมูลข่าวสาร และเป็นแหล่งข้อมูลทางการศึกษา เป็นฐานข้อมูลการเรียนรู้ที่สามารถเข้าถึงได้สะดวกและรวดเร็วบนฐานของความหลากหลายที่น่าสนใจ จึงได้รับความนิยมจากคนในยุคนี้ เพราะ นอกจากจะสามารถค้นหาข้อมูลเพื่อการทำงานและการศึกษาแล้ว ขณะเดียวกันเรายังสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ อีกด้วย เช่น การเล่นเกมส์ และ Multimedia ต่าง ๆ เป็นต้น

3.2 เทคนิคการจัดการความเครียด

จากผลการสำรวจ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดอยู่ในระดับ มาก ในทุกรายประเด็น ได้แก่ การเข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ (มีความพึงพอใจในชีวิตของตน) การไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป (ตั้งเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่นและเป็นไปได้) การปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์และความเปลี่ยนแปลงที่ต้องพบเจอ การสร้างเครือข่ายและความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นเพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

การปรับทัศนคติและวิธีคิดให้ยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี การเข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิตบ้าง การปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบ 2 ทาง (รับฟังผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น) การมีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา (ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ไว้คนเดียว) การเผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด และ การกำหนดบทบาทและระบุน้ำที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน อีกนัยหนึ่งอาจกล่าวได้ว่ากลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญ และ เห็นว่าเทคนิคการจัดการความเครียดดังกล่าว สามารถบรรเทาหรือลดความเครียดที่ต้องเผชิญ เมื่อต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างตัวแปร 2 กลุ่ม กับ รูปแบบและเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด

4.1 คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ตำแหน่ง ตลอดจนการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ จากเพื่อนร่วมงานและองค์กรที่สังกัด และ เกรดเฉลี่ยสะสม ที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน ที่แตกต่างกัน มีเพียงปัจจัยการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อเท่านั้น ที่พบว่า ไม่มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการทำงาน/วัน ที่แตกต่างกัน

4.2 คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียน/วัน

โดยภาพรวมแล้ว พบว่า คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ส่งผลต่อ จำนวนชั่วโมงการศึกษาและทบทวนบทเรียนที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะ คุณลักษณะด้านอายุ ตำแหน่ง และ การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน ส่งผลอย่างเด่นชัดต่อการใช้เวลาเพื่อการศึกษาและทบทวนบทเรียนที่แตกต่างกัน

4.3 คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อกับจำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัว/วัน

โดยภาพรวมแล้ว พบว่า คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่แตกต่างกัน ส่งผลต่อ จำนวนชั่วโมงใช้ชีวิตส่วนตัวที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะ คุณลักษณะด้านเพศ อายุ ตำแหน่ง และ การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา และ จากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อที่

แตกต่างกัน ส่งผลอย่างเด่นชัดต่อการใช้เวลาเพื่อชีวิตส่วนตัวที่แตกต่างกัน เช่น การพักผ่อนตามอัธยาศัย การทำงานอดิเรกต่าง ๆ การมีปฏิสัมพันธ์กับมิตรสหายและคนพิเศษ เป็นต้น

4.4 คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการนอน/วัน

คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ สถานภาพสมรส การได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อ และ เกรดเฉลี่ยสะสม ที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ที่แตกต่างกัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด

ในขณะที่คุณลักษณะที่แตกต่างกัน ด้านอายุ และการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อ มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอน/วันที่แตกต่างกัน เฉพาะในวันทำงาน ส่วนคุณลักษณะ ด้านอาชีพ และ รายได้ที่แตกต่างกันนั้น มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอน/วัน ที่แตกต่างกัน เฉพาะในวันหยุด นอกจากนี้ กลับพบว่า คุณลักษณะที่แตกต่างกันด้านตำแหน่งและการได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาเรื่องการศึกษาต่อ ไม่มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการนอน/วันที่แตกต่างกัน ทั้งในวันทำงานและวันหยุด

4.5 คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ จำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน

คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ด้านการได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อ ที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ได้แก่ ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน วันทำงานที่มีเรียน และในวันหยุด ในขณะที่ คุณลักษณะด้านอายุและการได้รับการสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง กลับพบว่า ไม่มีผลต่อชั่วโมงการเดินทางในทั้ง 3 กรณี หากพิจารณาคุณลักษณะด้านต่าง ๆ รายประเด็น จะพบว่า เพศและตำแหน่งที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันทำงานที่ไม่มีเรียน ส่วนสถานภาพสมรสที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกันในวันทำงานที่ไม่มีเรียน และ ในวันหยุด ในขณะที่อาชีพที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันหยุด และการได้รับการสนับสนุนจากองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันทำงานที่มีเรียนและไม่มีเรียน ส่วนประเด็นสุดท้าย คือ รายได้ และ เกรดเฉลี่ยสะสม ที่แตกต่างกัน มีผลต่อจำนวนชั่วโมงการเดินทาง/วัน ที่แตกต่างกัน ในวันทำงานที่มีเรียนและในวันหยุด

4.6 คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ เทคนิคการจัดการเวลา

คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ สถานภาพสมรส รายได้ การได้รับการสนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อจากผู้บังคับบัญชาและองค์กรที่สังกัด มีผลต่อ ระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมที่แตกต่างกัน ส่วนคุณลักษณะด้านอื่น ๆ พบว่า มีผลต่อระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวม ที่ไม่แตกต่างกัน

4.7 คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ เทคนิคการจัดการความเครียด

คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส อาชีพ รายได้ ตำแหน่ง การได้รับการสนับสนุนเรื่องการศึกษาจากผู้บังคับบัญชา และองค์กรที่สังกัด และ เกรดเฉลี่ยสะสม ที่แตกต่างกัน มีระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวมที่ไม่แตกต่างกัน มีเพียงคุณลักษณะ เรื่อง การได้รับการช่วยเหลือสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานที่แตกต่างกันเท่านั้น ที่มีผลต่อระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวม ที่แตกต่างกัน

4.8 คุณลักษณะของแรงงานที่ศึกษาต่อ กับ กิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

จากการเปรียบเทียบค่าร้อยละในการเลือกปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด ของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน พบว่า คุณลักษณะที่แตกต่างกันของกลุ่มตัวอย่าง ส่งผลต่อ การเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันในบางกิจกรรมเท่านั้น ถ้าหากพิจารณาเปรียบเทียบค่าร้อยละการเลือกปฏิบัติกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดในแต่ละกิจกรรม ของกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน จะพบว่ากลุ่มตัวอย่างเลือกปฏิบัติกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดไม่แตกต่างกันนัก คือ มีค่าร้อยละในการปฏิบัติกิจกรรมใกล้เคียงกัน จะมีก็เพียงแต่คุณลักษณะด้านเพศ และ ตำแหน่งที่แตกต่างกันเท่านั้น ที่ส่งผลต่อการเลือกรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ในหลายกิจกรรม

ข้อเสนอแนะแนวทางการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมาะสม

จากผลการศึกษาข้างต้นของกลุ่มตัวอย่าง สามารถสรุปเป็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมาะสมสำหรับแรงงานที่กำลังศึกษาต่ออยู่ในขณะนี้ และ สำหรับแรงงานผู้ที่กำลังตัดสินใจจะศึกษาต่อระดับปริญญาโทในอนาคต ได้ดังนี้

ข้อเสนอแนะระดับบุคคล

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้พบว่า ส่วนใหญ่แล้วบุคคลที่ศึกษาต่อมีเหตุผลและความคาดหวังในการศึกษาต่อระดับปริญญาโท ว่าเป็นเพราะต้องการศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม และนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน เพื่อเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จในอาชีพการงานและสร้างความภูมิใจให้แก่ตนเองและครอบครัว ซึ่งเห็นได้ว่า แม้จะก่อให้เกิดความเครียดที่ต้องทำงานและศึกษาต่อไปด้วย แต่บุคคลเหล่านี้มีแรงจูงใจและมีแนวโน้มในการฝ่าฟันปัญหา

ต่าง ๆ ซึ่งรวมถึง ความสามารถในการจัดการเวลาและความเครียดได้ ดังนั้น ในระดับบุคคล ผู้ศึกษาต่อหรือผู้ที่คาดว่าจะศึกษาต่อควรมีแนวทางในการปฏิบัติตน ดังนี้

1) ก่อนตัดสินใจศึกษาต่อ ควรตั้งคำถามและตอบตัวเองให้ได้ก่อนว่าเป็นความต้องการที่แท้จริงหรือไม่ สนใจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมหรือเพียงมีความต้องการที่จะศึกษาต่อ เพราะเป็นค่านิยมของสังคม เมื่อมีความสนใจที่จะศึกษาต่อจริง ๆ จะทำให้เกิดความมุ่งมั่น เพียรพยายามที่จะศึกษา แม้ว่าจะต้องเจอกับปัญหาหรือความเครียดก็จะสามารถที่จะจัดการและผ่านมันไปได้ ทั้งนี้ควรศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับหลักสูตร เวลาเข้าเรียนที่ไม่ทับซ้อน หรือส่งผลกระทบต่อการทำงานที่ทํายู่ประกอบการตัดสินใจ ถ้าหลักสูตรการเรียนสอดคล้องกับงานที่ทํายู่จะช่วยเสริมให้ทั้งสองส่วนนำมาปรับใช้กันได้ นอกจากนี้ ควรเลือกสถานที่เรียนที่สะดวกในการเดินทาง จะสามารถช่วยลดความเครียดจากการเดินทางได้ ประการสำคัญที่สุดควรจะไปปรึกษาเพื่อทำความเข้าใจและแจ้งความประสงค์ในการศึกษาต่อให้ผู้บังคับบัญชาหรือองค์กรที่สังกัดรวมทั้งเพื่อนร่วมงานให้รับทราบและบอกกล่าวถึงภาระหน้าที่ทางการศึกษา หรือ ประโยชน์ของการศึกษาที่จะสามารถนำมาปรับใช้กับองค์กรได้ เพื่อนำไปสู่การปรับสภาพหรือรูปแบบการทำงานเพื่อให้สอดคล้องกับการเรียน ส่วนเรื่องการสนับสนุนหรือไม่นั้นเป็นเรื่องสุดแต่ดุลยพินิจของแต่ละบุคคล ซึ่งตัวผู้ศึกษาต่อเองต้องยอมรับ เพราะ หากปกปิดความจริงอาจจะทำให้เกิดความเครียดได้มากยิ่งขึ้น ประการสุดท้ายผู้ที่จะศึกษาต่อ ต้องยอมรับความเครียดที่เกิดขึ้นให้ได้ก่อน โดยการเตรียมตัวให้พร้อมก่อนที่จะเข้าสู่การศึกษา โดยอาจวางแผนการใช้ชีวิตและปรับตัวให้เข้าสู่ความเคยชินให้ได้มากที่สุด ปรึกษาผู้มีประสบการณ์เพื่อขอคำแนะนำในการจัดการเวลาเพื่อไม่ให้เกิดความเครียด จากนั้นกำหนดเป้าหมายเมื่อจบการศึกษาให้ชัดเจน ซึ่งจะช่วยให้ระหว่างการศึกษาที่มีความตั้งใจและมุ่งมั่นให้ไปถึงเป้าหมายหรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการกำหนดวิสัยทัศน์ส่วนตัวก็ได้

2) เมื่อเข้าสู่กระบวนการศึกษาต่อระดับปริญญาโท ด้วยภาวะความกดดันรอบด้านย่อมก่อให้เกิดความเครียดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงความเครียดที่เกิดขึ้นได้แรงงานที่ศึกษาต่อจึงจำเป็นต้องสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อไม่ให้ความเครียดนั้นมีมากเกินไปจนทำให้ส่งผลกระทบต่อการทำงานดำเนินชีวิต แนวทางในการปรับตัวเรื่องการจัดการเวลาและความเครียด มีดังต่อไปนี้

2.1) การจัดการเวลา

เนื่องจากการศึกษาต่อ จะส่งผลกระทบต่อรูปแบบการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนไปในระดับหนึ่ง คือ อย่างน้อยจะมีจำนวนชั่วโมงเรียนและบททวนบทเรียนที่เพิ่มขึ้นอย่างแน่นอน ประมาณ 5 ชั่วโมง/วัน ซึ่งทำให้จำนวนชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัวที่แต่เดิมมีไว้สำหรับการพักผ่อน

ทำงานอดิเรกหรือใช้เวลากับมิตรสหาย คนพิเศษและสมาชิกในครอบครัวหายไป นั่นคือ จะทำให้ชั่วโมงการใช้ชีวิตส่วนตัวและพักผ่อนลดลงอย่างยิ่ง รูปแบบการใช้เวลาของแรงงานที่ศึกษาต่อจึงต้องมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับตัวได้อยู่ตลอดเวลา จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีเวลาในการศึกษาทบทวนบทเรียน และใช้ชีวิตส่วนตัวในวันหยุดมากกว่าในวันทำงาน ดังนั้น แรงงานที่ศึกษาต่อควรจัดการเวลาในวันหยุดเพื่อองค์ประกอบต่าง ๆ ของชีวิตอย่างชัดเจนเหมาะสม ให้มีเวลาเพียงพอสำหรับการทำกิจกรรมต่าง ๆ ซึ่งช่วยให้ผ่อนคลายอารมณ์และความเครียดได้ในระดับหนึ่ง

นอกจากนี้ แรงงานที่ศึกษาต่อ ควรที่จะสร้างเครือข่ายความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการทำงานและการเรียนด้วย โดยเฉพาะการสร้างความสำเร็จกับผู้บังคับบัญชาและองค์กรที่สังกัดเรื่องการศึกษาต่อ เพราะผลการศึกษาพบว่า การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชาและองค์กรที่สังกัดที่แตกต่างกัน มีผลต่อระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวม

สำหรับประเด็นเทคนิคการจัดการเวลา ที่พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีระดับการปฏิบัติอยู่ในระดับมากนั้น แสดงให้เห็นว่า เทคนิคดังกล่าวสามารถช่วยให้ความสามารถในการจัดการเวลามีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเมื่อนำไปปฏิบัติแล้วเกิดผลเชิงรูปธรรมอย่างแท้จริง การบริหารจัดการเวลาที่ดี จะช่วยให้สามารถทำงานและเรียนต่อควบคู่กันได้ลงตัวและราบรื่นยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความเครียดน้อยลงด้วย มีวิธีการดังนี้

(1) จัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน โดยจะต้องกำหนดตารางและแผนงานที่จะต้องทำ ไม่ว่าจะป็นงานในหน้าที่ หรืองานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียนก็ตาม เมื่อกำหนดตารางได้แล้ว ก็ให้จัดลำดับความสำคัญของงานที่จะต้องทำก่อนและหลัง เพื่อที่จะลงมือทำให้เสร็จทีละรายการตามที่จัดลำดับไว้ โดยจุดสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติตามตารางเวลาที่กำหนดไว้ให้ได้ ไม่ผลัดวันประกันพรุ่ง และไม่สะสมงานไว้ทำพร้อม ๆ กัน ซึ่งจะช่วยให้มีระเบียบในการทำงานมากขึ้น

(2) รู้จักแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบตามเงื่อนไขอันสมควร ปฏิเสธให้เป็น และกระจายงานให้เป็นตามความเหมาะสมบนฐานการไม่เอาเปรียบผู้อื่น โดยเฉพาะงานที่ต้องทำงานเป็นทีม จะต้องไว้วางใจในศักยภาพของผู้อื่นและรับผิดชอบในสิ่งที่ตนได้รับมอบหมายให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

(3) เพิ่มความเร็วในการทำงาน ด้วยการมีสมาธิและจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำ ความรอบคอบจะช่วยให้งานเสร็จสมบูรณ์และรวดเร็วยิ่งขึ้น ทั้งนี้เมื่อทำงานแล้วพบว่าเกิดความล่าช้า ให้วิเคราะห์สาเหตุและนำไปปรับปรุงแก้ไขในการทำงานครั้งต่อไป

2.2) การจัดการความเครียด

หลักสำคัญในการจัดการความเครียดที่สรุปได้จากผลการศึกษา คือ

(1) **ปรับอารมณ์** คือ เมื่อเกิดความเหนื่อยล้าหรือความเครียดในการทำงานและเรียนไปพร้อม ๆ กัน ก็ควรที่จะให้เวลากับตนเองและครอบครัว หาวิธีการที่ทำให้รู้สึกสบายใจ ผ่อนคลายและสงบลง เพื่อไม่ให้เกิดความเครียดมากเกินไปจนส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสภาพการดำเนินชีวิตประจำวัน กิจกรรมต่าง ๆ มีมากมายหลากหลาย ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการเลือกที่จะนำไปปฏิบัติ พอจะสรุปเป็นรูปแบบหรือแนวทางในการนำไปปฏิบัติได้ดังนี้

- กิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
- กิจกรรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ด้วยวิธีการนวด หรือ สปา)
- กิจกรรมฝึกผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ การฝึกทำสมาธิ โยคะ และการปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา
- กิจกรรมบันเทิง/สันทนาการ และเข้าสังคม ได้แก่ การท่องโลกอินเทอร์เน็ตเพื่อความบันเทิง กิจกรรมพบปะสังสรรค์ กิจกรรมการท่องเที่ยว การฟังเพลง ดูโทรทัศน์ ร้องเพลง/คาราโอเกะ ชมภาพยนตร์ และ ชมคอนเสิร์ต
- กิจกรรม Shopping และ เสริมความงาม
- กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือ อาสาสมัคร

จากรูปแบบกิจกรรมที่กล่าวมา พบว่า เป็นวิธีการในการผ่อนคลายความเครียดของกลุ่มตัวอย่างที่สามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อ ผ่อนคลายความเครียดได้จริง ปฏิบัติบ้าง น้อยบ้าง ตามเงื่อนไขชีวิตของแต่ละบุคคล แต่เมื่อรู้สึกเกิดความเครียดเมื่อใด จะใช้วิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ในการผ่อนคลายหรือสลายความเครียด เพื่อที่ว่าจะได้มีกำลังในการกลับไปต่อสู้กับเป้าหมายสำคัญของชีวิต อย่างไรก็ตามพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มักเลือกกิจกรรมในการผ่อนคลายความเครียดแนวกิจกรรมบันเทิง/สันทนาการ และเข้าสังคม และ กิจกรรมออกกำลังกายมากกว่าที่จะเลือกปฏิบัติกิจกรรมการฝึกผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจ หรือ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ ซึ่งผู้ศึกษาเห็นว่า หากเราสามารถปฏิบัติกิจกรรมการฝึกผ่อนคลายอารมณ์และจิตใจดูบ้าง อาจจะเป็นวิธีการที่ช่วยให้เราเข้าถึงความสงบทางจิตใจและช่วยให้ผ่อนคลายความเครียดได้มากขึ้น

ก็เป็นได้ อีกทั้งกิจกรรมดังกล่าว เช่น การฝึกทำสมาธิ สวดมนต์ เป็นต้น ก็เป็นวิธีการที่ไม่ต้องสิ้นเปลืองและสามารถปฏิบัติได้ทุกวัน ไม่ต้องซื้อหา และไม่เสียเวลามากนักในการปฏิบัติ เพราะเริ่มได้ที่ตัวเราเอง ซึ่งเราอาจพบว่าในบางครั้ง แค่มุมสงบ ๆ ในช่วงเวลาไม่กี่นาที อาจช่วยให้เราเกิดความคิดและแรงใจที่ดีในสร้างสรรค์ผลงานต่าง ๆ ก็เป็นได้ ทั้งนี้ผลการศึกษา ยังพบอีกว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน มีการเลือกรูปแบบกิจกรรมไม่แตกต่างกันนัก มีเพียงเพศและตำแหน่งที่แตกต่างกันเท่านั้น ที่ส่งผลต่อรูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกัน ดังนั้น หากมีการรวมกลุ่ม (ซึ่งอาจมาจากการรวมกลุ่มกับเพื่อนร่วมรุ่น หรือโดยการให้การ Support จากหลักสูตรหรือทางคณะที่จัดสอน) เพื่อร่วมทำกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดที่เหมือนกัน อาจเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้แรงงานที่ศึกษาต่อมีพลังใจที่ดีขึ้น

(2) **ปรับทัศนคติ** คือ เมื่อปรับอารมณ์ให้อยู่ในภาวะที่สมดุลได้แล้ว จะเริ่มมีสติพิจารณาและมีความสามารถในการปรับมุมมองให้อยู่ในเชิงบวกมากขึ้น สามารถคิดและนำเทคนิคต่าง ๆ ในการจัดการความเครียดไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญ และปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดภาพรวมในระดับมาก อีกนัยหนึ่ง หมายถึง เทคนิคดังกล่าวสามารถจัดการความเครียดได้อย่างเป็นรูปธรรม เทคนิคการจัดการความเครียดที่กล่าวถึง มีวิธีการดังนี้

- จัดการกับปัจจัยภายใน : ปัจจัยภายในที่ทำให้เราเกิดความเครียดได้ มักจะมาจากความคิด ความรู้สึกของเราเอง ดังนั้น เทคนิคในการจัดการความเครียดระดับภายในตัวตนของเราเอง จึงได้แก่ การปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับภาวะความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญอยู่ตลอดเวลา เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองแล้ว ต้องรู้จักที่จะปรับทัศนคติและวิถีคิดให้ยืดหยุ่นมองโลกในแง่ดี พร้อมทั้งเข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ของตนเองและผู้อื่น ซึ่งจะทำให้เราเข้าใจถึงข้อจำกัดในการที่จะทำบางสิ่งบางอย่างได้มากน้อยเพียงใดด้วย ส่งผลให้ไม่ตั้งความคาดหวังที่สูงเกินไป มีเป้าหมายที่ยืดหยุ่นและเป็นไปได้ เข้าใจว่าไม่มีใครหรืออะไรที่จะสมบูรณ์แบบซึ่งทำให้รู้จักพึงพอใจในชีวิต และมีทิศทางในบทบาทของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

- ขยายผลสู่คนรอบข้าง : เมื่อเราผ่านการไตร่ตรองในระดับภายในของตนเองได้แล้ว ก็ต้องเริ่มที่จะนำความคิดเหล่านั้นไปปฏิบัติ ขยายผลสู่คนรอบข้างเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง ซึ่งช่วยลดความเครียดในตัวเราลงไปได้บ้าง ได้แก่ เทคนิคการปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบสองทาง รู้จักรับฟังผู้อื่น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ไม่เก็บปัญหาความทุกข์ใจไว้คนเดียว รู้จักที่จะสื่อสารและบอกเล่าสู่คนรอบข้างที่เรารู้สึกสนิทใจด้วยวิธีการที่เหมาะสม เมื่อชีวิตไม่เครียดจนเกินไปนัก เราจะมีรอยยิ้มที่จะสร้างมิตรภาพใหม่ ๆ ซึ่งจะเป็นเครือข่ายที่ดีเพื่อช่วยเหลือ

ซึ่งกันและกันในโอกาสต่อไป เช่น ในการศึกษาต่อระดับปริญญาโทนั้น การสร้างความเป็นเพื่อนในวัยผู้ใหญ่ไม่ใช่เรื่องง่ายคายนัก เพราะ เป็นวัยที่ทุกคนมีอัตลักษณ์ของตนเองสูง ดังนั้น การลดอัตราของตนเองลง และ ยอมรับว่าเรามาเรียนรู้ร่วมกัน แม้จะมาจากต่างที่ต่างสถาบัน แต่ก็มีจุดมุ่งหมายเดียวกันในการเรียนรู้ในครั้งนี้ ย่อมเป็นหนทางที่ดีในการสร้างสัมพันธภาพและเครือข่ายในการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการศึกษาต่อ การมีกลุ่มเพื่อนร่วมรุ่นซึ่งคอยช่วยเหลือในด้านการเรียนซึ่งกันและกันได้ จะช่วยให้เรามีเพื่อน มีความมุ่งมั่นและกำลังใจร่วมกัน ฝ่าฟันจนบรรลุเป้าหมายในการศึกษาต่อได้ง่ายขึ้น

- เผชิญหน้าและจัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด ในบางครั้งบางปัญหาก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ การเผชิญหน้าและจัดการแก้ไขปัญหานั้นต้องดำเนินไปพร้อม ๆ กับอารมณ์และจิตใจที่มั่นคง มีสติคิด พิจารณาไตร่ตรอง โดยอาศัยพื้นฐานการปรับความคิดและทัศนคติจากข้อแรกนั่นเอง

- หากรู้สึกที่ไม่สามารถทนอยู่กับความเครียดและวิถีชีวิตแบบเดิม ๆ ได้อีกต่อไป ต้องรู้จักที่จะพาตนเองออกไปพบเจอสิ่งใหม่ ๆ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และบรรยากาศในชีวิตดูบ้างอย่างน้อย การได้ออกไปพบอะไรใหม่ ๆ อาจช่วยให้เราเกิดแนวความคิดใหม่ ๆ ในการแก้ไข ปัญหา หรือเข้าใจตนเองมากขึ้นว่าความจริงแล้ว เราต้องการอะไร

ข้อเสนอแนะ ระดับองค์กรและสังคม

จากผลการศึกษาในหลายประเด็น แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการช่วยเหลือสนับสนุนจากสังคมรอบข้าง (เป็นปัจจัยภายนอกที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและความรู้สึกของบุคคล) ดังนั้นการ Support จากสังคมรอบข้าง เช่น คนในครอบครัว ที่ทำงาน เพื่อนร่วมงานมีส่วนสำคัญต่อการจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทอย่างยิ่ง ได้แก่

- 1) เนื่องจากการสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงานเรื่องการศึกษาต่อที่แตกต่างกัน มีผลต่อระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการความเครียดในภาพรวม ดังนั้นการบอกกล่าว ปรึกษาหารือ และช่วยเหลือซึ่งกันและกันเรื่องภาระงาน โดยเฉพาะกับเพื่อนร่วมงาน จะช่วยให้เกิดความเข้าใจอันดีและเสริมให้แรงงานที่ศึกษาต่อลดความหวั่งกังวลหรือความเครียดในภาระงานลงได้
- 2) ผู้บังคับบัญชาและองค์กรที่สังกัดควรให้การสนับสนุนและช่วยเหลือแก่แรงงานที่ศึกษาต่อในด้านต่าง ๆ เช่น การหาผู้ช่วยหรือสิ่งต่าง ๆ มาเพื่อช่วยลดภาระงาน การให้ข้อมูลเพื่อ

ลดปัญหาความเครียดในตัวเองโดยตรง ฯลฯ เพราะทั้งนี้ จากการศึกษาพบว่า การสนับสนุนเรื่องการศึกษาคือของผู้บังคับบัญชาและองค์กรที่สังกัดที่แตกต่างกัน มีผลต่อระดับการปฏิบัติเทคนิคการจัดการเวลาในภาพรวมที่แตกต่างกัน

3) ในด้านการศึกษาต่อ การมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมรุ่น คือ มีกลุ่มเพื่อนซึ่งคอยช่วยเหลือกันในการเรียน มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท เพราะเป็นกำลังพื้นฐานในการสนับสนุนเรื่องการศึกษาระหว่างกันและกันทั้งในด้านวิชาการความรู้และด้านพลังใจ ดังนั้น ผู้ที่มีกลุ่ม มีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนร่วมรุ่น จึงมีแนวโน้มว่าจะสามารถจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นและผ่านมันไปได้

4) ครอบครัวและเพื่อนสนิท เป็นแหล่งกำลังใจและคอยช่วยเหลือรับฟังได้เป็นอย่างดี ดังนั้น ครอบครัวจึงไม่ควรเพิ่มความกังวลใจ หรือแรงกดดันจากความคาดหวังในตัวบุคคลมากเกินไป

ข้อเสนอแนะสำหรับหลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาโทต่าง ๆ และ มหาวิทยาลัย

(1) ทางโครงการปริญญาโท ควรจัดเวลาเรียนให้ลงตัวเหมาะสม เนื่องจากผู้ศึกษาปริญญาโทส่วนใหญ่ เป็นผู้ที่มีภาระงานของตนเองที่จะต้องทำ ไม่ควรจัดเวลาเรียนไปทับซ้อนกับเวลาทำงาน เนื่องจากผู้เรียนอาจเกิดความเครียด เมื่อต้องเลือกระหว่างการเรียนกับการทำงาน

(2) ระยะเวลาในการจัดการเรียนการสอนไม่ควรเกิน 3 ชั่วโมง เพราะผู้ที่ศึกษาต่อส่วนใหญ่เป็นผู้ที่ทำงานแล้ว อาจทำให้รับข้อมูลได้ไม่เต็มที่ เนื่องจากสมองล้าจากการทำงานมาก่อนที่จะเข้าเรียนในช่วงเย็นแล้ว

(3) ควรจัดให้มีกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์และสร้างความคุ้นเคยให้แก่ผู้ศึกษาต่อ เพื่อสร้างเครือข่ายทางวิชาการและกิจกรรม อันจะลดความเครียดที่เกิดขึ้นลงได้

(4) มหาวิทยาลัยควรจัดให้มีที่จอดรถที่เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา เนื่องจากหารหาที่จอดรถมีส่วนทำให้เกิดความเครียดและความเบื่อหน่ายได้เช่นกัน ส่งผลให้เข้าเรียนไม่ทันด้วย

ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษารั้งต่อไป

เนื่องจากการศึกษารั้งนี้ เป็นการศึกษากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท เฉพาะบางหลักสูตรของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ดังนั้น จึงขอเสนอแนะในประเด็นของการขยายผลไปสู่การศึกษาระดับปริญญาโทหลักสูตรอื่นหรือมหาวิทยาลัยอื่น เพื่อสังเกตว่า ก่อให้เกิด

ความเครียดเช่นเดียวกันหรือไม่ หรือมีการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมือนหรือแตกต่างกัน
อย่างไรบ้าง ทำอย่างไรจึงจะสามารถบริหารจัดการชีวิตที่ต้องทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อได้
อย่างลงตัวและมีความสุข

การศึกษาครั้งนี้ตั้งอยู่บนสมมติฐานที่ว่า แรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทนั้น มี
ความเครียดและวิตกกังวล ดังนั้น จึงมุ่งนำเสนอแบบแผนการจัดการเวลาและความเครียดโดย
ไม่ได้เจาะลึกในรายละเอียดว่า มีสาเหตุอะไรบ้างที่ก่อให้เกิดความเครียด นอกจากนี้ ยังมี
ประเด็นที่น่าสนใจอีกหลายประเด็นที่สามารถนำไปขยายผลในการศึกษาครั้งต่อไปได้ เช่น การที่
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่รู้สึกเครียด แต่ก็ยังลงความเห็นว่าจะกลับไปเลือกได้อีกก็ยังคงตัดสินใจที่
จะศึกษาต่อ และรู้สึกว่าความรู้หรือสิ่งที่คาดหวังว่าจะได้รับเมื่อจบการศึกษานั้น ค้ำค้ำกับ
ความเครียดที่ได้รับ สิ่งที่น่าสนใจ คือ ค้ำค้ำอย่างไร ตลอดจน แนวโน้มในอนาคตเรื่อง
การศึกษาต่อระดับปริญญาโทนั้นจะเป็นไปในทิศทางใด จะเป็นการศึกษาหาความรู้อย่างแท้จริง
หรือเป็นเพียงการไหลเข้าสู่กระแสค่านิยมทางการศึกษา