

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง การจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อ ระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถามทุกท่าน

แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการทำสารนิพนธ์ในหลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มีจุดประสงค์เพื่อสำรวจรูปแบบและเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่กำลังศึกษาต่อระดับปริญญาโทภาคพิเศษ โดยแบบสอบถามมีจำนวน 8 หน้า แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเวลา ได้แก่
จำนวนชั่วโมงที่ใช้ทำกิจกรรมหลัก ๆ ในชีวิตประจำวัน
- ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียด
และเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด
- ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมาะสม

ผู้ศึกษา ขอความอนุเคราะห์จากทุกท่านโปรดตอบแบบสอบถามโดยให้ข้อมูลที่
เป็นจริงและครบถ้วนอันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับการประมวลผลและเป็นข้อเสนอแนะใน
โอกาสต่อไป ทั้งนี้ ผู้ศึกษาจะเก็บข้อมูลเป็นความลับและใช้ประโยชน์จากการตอบแบบสอบถาม
ของท่านเพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบพระคุณล่วงหน้ามา ณ โอกาสนี้

แบบสอบถาม

เรื่อง การจัดการเวลาและความเครียดของแรงงานที่ศึกษาต่อ
ระดับปริญญาโทภาคพิเศษ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ท่าพระจันทร์

แบบสอบถามเพื่อการศึกษาฉบับนี้แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ประกอบด้วย

การทำงานควบคู่ไปกับการศึกษาต่อ ทำให้ท่านรู้สึกเครียดหรือวิตกกังวลบ้างหรือไม่

ใช่

ไม่ใช่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และกรอกข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพศ 1. ชาย 2. หญิง
2. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี (เศษของปี ถ้าเกิน 6 เดือนให้นับเป็น 1 ปี)
3. สถานภาพสมรส
 1. โสด 2. สมรส (จดทะเบียนและไม่จดทะเบียน)
 3. หม้าย 4. หย่าร้าง/แยกกันอยู่
 จำนวนบุตร หรือ ผู้อยู่ในอุปการะ คน (ถ้ามี)

ตอนที่ 2 ปัจจัยงาน

4. อาชีพ
 1. ข้าราชการ/พนักงานราชการ 2. พนักงานบริษัทเอกชน
 3. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
 ต่ำกว่า 10,000 บาท 10,001-15,000 บาท 15,001-20,000 บาท
 20,001-25,000 บาท 25,000-30,000 บาท มากกว่า 30,000 บาท
6. ระดับตำแหน่งหน้าที่ในปัจจุบันของท่าน
 1. พนักงาน 2. หัวหน้างาน
 3. ผู้บริหาร

7. ลักษณะงานที่ปฏิบัติ
1. งานบริการ/ประสานงาน ติดต่อลูกค้า 2. งานธุรการ เอกสาร
3. งานวิเคราะห์ วิจัยระบบ 4. งานบริหาร
5. งานวิชาชีพ (ระบุ) 6. อื่น ๆ (โปรดระบุ)

8. การสนับสนุนจากที่ทำงาน เรื่องการศึกษาต่อ

8.1 การสนับสนุนจากผู้บังคับบัญชา

รับทราบเรื่องการศึกษาต่อ ใช่ ไม่ใช่

สนับสนุนเรื่องการศึกษาต่อ (กรณี “ใช่” ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ใช่ โดย ติดตามสอบถามและให้กำลังใจ
- ให้ข้อมูล เพื่อลดปัญหาความเครียดในตัวเองโดยตรง
- การหาผู้ช่วยหรือสิ่งต่างๆ มาช่วย เพื่อลดภาระงาน
- เฉย ๆ ไม่ช่วยเหลือแต่ไม่ต่อต้าน ไม่สนับสนุนที่ศึกษาต่อ

8.2 การสนับสนุนจากเพื่อนร่วมงาน (กรณี “ใช่” ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ใช่ โดย รับฟังและให้กำลังใจ
- แนะนำกลยุทธ์เพื่อลดเวลาทำงาน/จัดการความเครียด
- ช่วยแบ่งเบาภาระงาน, ถ้อยทีถ้อยอาศัยและช่วยเหลือ
- เกื้อกูลกัน

เฉย ๆ ไม่ช่วยเหลือแต่ไม่ต่อต้าน ไม่สนับสนุนที่ศึกษาต่อ

8.3 การสนับสนุนจากหน่วยงาน/องค์กรที่สังกัด (กรณี “ใช่” ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- มี โดย มีทุนการศึกษาให้สำหรับบุคลากรที่ศึกษาต่อป.โท
- สามารถเดินทางออกจากที่ทำงานก่อนเวลาเลิกงานได้
- สามารถลาศึกษาต่อได้ โดยยังคงสถานะเป็นพนักงาน

ไม่มีการสนับสนุนใดๆ เป็นพิเศษ

ตอนที่ 3 ปัจจัยการศึกษา

9. เกรดเฉลี่ยสะสมระดับปริญญาโทของท่าน (นับถึงวันที่ตอบแบบสอบถาม)

10. หลักสูตรที่ศึกษาต่อ

- หลักสูตรพัฒนาแรงงานและสวัสดิการมหัพัต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
- หลักสูตรการบริหารงานยุติธรรมมหัพัต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์
- หลักสูตรจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การมหัพัต คณะศิลปศาสตร์

11. เหตุผลที่ศึกษาต่อ (ระบุตัวเลข 1-4 ลงในช่องเพื่อเรียงลำดับเหตุผลจากมากไปน้อย)

- สนใจศึกษาหาความรู้เพิ่มเติม ต้องการนำไปประยุกต์ใช้ในงานที่ทำอยู่
 อยากเปลี่ยนงาน ตามกระแสค่านิยมของสังคม
12. ความคาดหวังในการศึกษาต่อ (ระบุตัวเลข 1-4 เพื่อเรียงลำดับเหตุผลจากมากไปน้อย)
- เพิ่มรายได้ในอนาคต
 เพิ่มโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในอาชีพการงาน
 เพิ่มโอกาสในการรู้จักกลุ่มคนใหม่ ๆ (เพิ่ม Connection)
 เพิ่มความภาคภูมิใจและคุณค่าให้แก่ตนเอง และครอบครัว
13. สัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมรุ่น
- มีสัมพันธภาพที่ดี คือ มีกลุ่มเพื่อนคอยช่วยเหลือในด้านการเรียนซึ่งกันและกันได้
 มีสัมพันธภาพที่ไม่ดีนัก คือ ไม่สามารถพึ่งพาใครได้ แยกตัวลำพังไม่สูงส่งกับใคร
14. เหตุผลที่เลือกศึกษาต่อระดับปริญญาโทที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ (ระบุตัวเลข 1-6 ลงในช่องเพื่อเรียงลำดับเหตุผลจากมากไปน้อย)
- เป็นศิษย์เก่า ชื่อเสียงของสถาบัน หลักสูตรที่ศึกษาต่อ
 ได้กลุ่มสังคมที่ดี คุณภาพการเรียนการสอน ความเชี่ยวชาญของผู้สอน
15. ท่านคิดว่าการศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ด้วยชื่อเสียงและคุณภาพทางการศึกษาของตัวสถาบันมีส่วนทำให้ท่านรู้สึกกดดันและเกิดความเครียดใช่หรือไม่
- ใช่ ไม่ใช่
16. ท่านคิดว่า หากท่านศึกษาต่อที่สถาบันอื่น จะก่อให้เกิดความเครียดเช่นเดียวกันหรือไม่ ใช่ ไม่ใช่ กรุณาระบุเหตุผล
17. หากท่านกลับไปเลือกได้อีกครั้ง ท่านยังคงตัดสินใจที่จะศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ใช่ ไม่ใช่ กรุณาระบุเหตุผล
18. ท่านคิดว่า “ความรู้ที่ได้รับ หรือ สิ่งที่ท่านคาดหวังว่าจะได้รับเมื่อจบการศึกษา”
- ค้ำค้ำหรือไม่ ไม่ค้ำค้ำ กรุณาระบุเหตุผล
19. หากท่านกลับไปเลือกได้อีกครั้ง ท่านยังคงตัดสินใจที่จะศึกษาต่อควบคู่ไปกับการทำงาน ใช่ ไม่ใช่ กรุณาระบุเหตุผล
20. เมื่อได้ศึกษาในหลักสูตรปริญญาโทที่ท่านเลือกแล้ว ท่านคิดว่าเนื้อหาวิชาและความรู้ที่ได้รับตลอดจนวิธีการศึกษา ตรงตามความต้องการหรือความคาดหวังของท่าน
- ตรงตามความต้องการ ยังไม่ตรงตามความต้องการ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการเวลา ได้แก่ จำนวนชั่วโมงที่ใช้ทำกิจกรรมหลัก ๆ ในชีวิตประจำวัน

- คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน และกรอกข้อความในช่องว่างตามความเป็นจริง
21. ท่านทำงาน วัน/สัปดาห์ วันละประมาณ.....ชั่วโมง ตั้งแต่..... -น.
22. ท่านนำงานจากที่ทำงานกลับมาทำต่อที่บ้าน
 ใช่ ในวันทำงาน ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด ชั่วโมง/วัน
 ไม่ใช่
23. ในวันทำงานท่านนอนคืนละประมาณ ชั่วโมง
 โดยเฉลี่ยแล้วในวันทำงานมักจะเข้านอนเวลา น. ตื่นนอนเวลา น.
24. ในวันหยุดท่านนอนคืนละประมาณ ชั่วโมง
 โดยเฉลี่ยแล้วในหยุด ท่านมักจะเข้านอนเวลา น. ตื่นนอนเวลา น.
25. ท่านใช้เวลาเดินทาง วันทำงานที่ไม่มีเรียน ชั่วโมง/วัน
 (จากบ้าน-ที่ทำงาน-บ้าน)
 วันทำงานที่มีเรียน ชั่วโมง/วัน
 (จากบ้าน-ที่ทำงาน-ที่เรียน-บ้าน)
 วันหยุด ชั่วโมง/วัน
26. ใน 1 สัปดาห์ ท่านต้องเข้าเรียน วัน วันละ ชั่วโมง ตั้งแต่..... -น.
27. 27.1 ปกติท่านใช้เวลาในการทบทวนบทเรียน (ทำการบ้าน, อ่านหนังสือ)
 ในวันทำงาน ชั่วโมง/วัน โปรดระบุ ช่วงเวลา - น.
 ในวันหยุด ชั่วโมง/วัน โปรดระบุ ช่วงเวลา - น.
- 27.2 ท่านต้องใช้เวลาในการทบทวนบทเรียนและเตรียมตัวก่อนสอบ
 ใช่ เตรียมตัวล่วงหน้าก่อนสอบประมาณ วัน โดยใช้เวลาทบทวน
 บทเรียนในวันทำงาน ชั่วโมง/วัน โปรดระบุ ช่วงเวลา -น.
 ในวันหยุด ชั่วโมง/วัน โปรดระบุ ช่วงเวลา - น.
 ไม่ใช่
28. การใช้เวลาค้นคว้าข้อมูลเพื่อการศึกษา
 28.1 ใช้เวลาในการเข้าห้องสมุดเพื่อการศึกษาบ้างหรือไม่
 ใช่ (..... ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละประมาณ ชั่วโมง) ไม่ใช่

- 28.2 ท่านใช้เวลาในการท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อการศึกษา (ค้นหาข้อมูลทำรายงาน, ทำการบ้าน, เสริมความรู้ที่เรียน)
- ใช่ (..... ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละประมาณ ชั่วโมง) ไม่ใช่
29. **กรณีพักอาศัยตามลำพัง** (ในข้อ 29 กรุณาตอบทั้งในส่วนของวันทำงานและวันหยุด)
- 29.1 ท่านใช้เวลาในการใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัยหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ
- ในวันทำงาน ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด ชั่วโมง/วัน
- 29.2 ท่านใช้เวลา่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทมิตรสหายและคนพิเศษของท่าน
- ในวันทำงาน ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด ชั่วโมง/วัน
- กรณีพักอาศัยกับครอบครัว** ระบุจำนวนสมาชิก คน (นับรวมตัวท่านเองด้วย)
- 29.3 ท่านใช้เวลาในการใช้ชีวิตส่วนตัว/พักผ่อนตามอัธยาศัยหรือทำงานอดิเรกต่าง ๆ
- ในวันทำงาน ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด ชั่วโมง/วัน
- 29.4 ท่านใช้เวลา่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสนิทมิตรสหายและคนพิเศษของท่าน
- ในวันทำงาน ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด ชั่วโมง/วัน
- 29.5 ท่านใช้เวลา่วมกิจกรรมหรือมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัวของท่าน
- ในวันทำงาน ชั่วโมง/วัน ในวันหยุด ชั่วโมง/วัน
30. โดยภาพรวมแล้ว ท่านคิดว่าตนเองสามารถบริหารจัดการเวลาเพื่อการทำงาน การศึกษา และการใช้ชีวิตส่วนตัวได้อย่างลงตัวแล้วหรือไม่
- ใช่ ไม่ใช่

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการความเครียด และเทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด

- ตอนที่ 1** 31. รูปแบบกิจกรรมผ่อนคลายความเครียดและความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ
- คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน **ระบุรูปแบบกิจกรรมที่ท่านใช้ผ่อนคลายเมื่อเกิดความเครียด** (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) จากนั้น ระบุความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมเฉพาะกิจกรรมที่ท่านเลือก (หากปฏิบัติทุกวัน ให้ระบุจำนวนชั่วโมงในการทำกิจกรรมนั้น ๆ /วัน หากไม่ได้ปฏิบัติทุกวัน ให้ระบุความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นจำนวนครั้ง/สัปดาห์ หรือ เป็นจำนวนครั้ง/เดือน)

รูปแบบกิจกรรม ผ่อนคลายความเครียด	ความถี่ในการปฏิบัติกิจกรรม		
	ทุกวัน (จำนวนชม./วัน)	จำนวนครั้งต่อ สัปดาห์	จำนวนครั้งต่อ เดือน
31.1 <input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย เล่นกีฬา			
31.2 <input type="checkbox"/> การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นวดหรือสปา)			
31.3 <input type="checkbox"/> ฟีกผ่อนคลายจิตใจ อารมณ์ <input type="checkbox"/> ฟีกทำสมาธิ(สวดมนต์ นั่งสมาธิ) <input type="checkbox"/> ฟีกโยคะ <input type="checkbox"/> ปฏิบัติกิจกรรมทางศาสนา			
31.4 <input type="checkbox"/> ท่องอินเทอร์เน็ตเพื่อ ความบันเทิง			
31.5 <input type="checkbox"/> กิจกรรมพบปะสังสรรค์			
31.6 <input type="checkbox"/> กิจกรรมการท่องเที่ยว			
31.7 <input type="checkbox"/> กิจกรรมเสริมความงาม			
31.8 <input type="checkbox"/> Shopping			
31.9 <input type="checkbox"/> งานอดิเรก โปรดระบุ			
31.10 <input type="checkbox"/> กิจกรรมบันเทิง/สันทนาการ <input type="checkbox"/> ฟังเพลง ดูโทรทัศน์ <input type="checkbox"/> ร้องเพลง/คาราโอเกะ <input type="checkbox"/> ชมภาพยนตร์ <input type="checkbox"/> ชมคอนเสิร์ต			
31.11 <input type="checkbox"/> งานอาสาสมัครหรือ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์			
31.12 <input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ			

ตอนที่ 2 ระดับการปฏิบัติของท่าน ในการใช้เทคนิคการจัดการเวลาและความเครียดต่าง ๆ
 คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับการปฏิบัติจริงของท่าน เพื่อแสดง
 ระดับการปฏิบัติ ในการใช้เทคนิคการจัดการเวลาและความเครียดต่าง ๆ เหล่านี้

เทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด	ระดับการปฏิบัติของท่าน		
	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
เทคนิคการจัดการเวลา			
32. การจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนในการทำงาน			
32.1 แยกประเภทของงานที่ต้องทำ			
32.2 ทำงานให้เสร็จทีละเรื่องตามที่จัดลำดับไว้			
32.3 กำหนดตารางเวลางานให้ชัดเจนเรื่องขอบเขตเวลา และเวลาที่ต้องแล้วเสร็จ			
32.4 สามารถปฏิบัติงานได้ตามตารางเวลาที่กำหนดไว้			
33. การแบ่งงานหรือกระจายความรับผิดชอบ			
34. การเพิ่มความเร็วในการทำงาน			
34.1 มีสมาธิในการทำงาน และทำงานด้วยความรอบคอบ			
34.2 วิเคราะห์เหตุที่ทำให้เสียเวลาเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไข			
34.3 ทำงานเป็นทีม			
เทคนิคการจัดการความเครียด			
35. ปรับอารมณ์ให้เท่าทันกับสถานการณ์ความเปลี่ยนแปลง ที่ต้องพบเจอ			
36. ปรับทัศนคติและวิถีคิดให้ยืดหยุ่นและมองโลกในแง่ดี			
37. เผชิญหน้า, จัดการแก้ไขตัวปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียด			
38. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและบรรยากาศในชีวิตบ้าง			
39. ปรับวิธีการสื่อสารให้เป็นแบบ 2 ทาง รับฟังผู้อื่น แลกเปลี่ยน ความคิดเห็น			
40. กำหนดบทบาทและระบุหน้าที่ความรับผิดชอบด้านต่าง ๆ ของตนให้ชัดเจน			

เทคนิคการจัดการเวลาและความเครียด	ระดับการปฏิบัติของท่าน		
	มาก (3)	ปานกลาง (2)	น้อย (1)
เทคนิคการจัดการความเครียด			
41. เข้าใจบทบาทด้านต่าง ๆ ทั้งของตนเองและของผู้อื่น			
42. เข้าใจและยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ (มีความพึงพอใจในชีวิตของตน)			
43. ไม่ตั้งความคาดหวังให้สูงเกินไป (ตั้งเป้าหมายที่มีความยืดหยุ่น เป็นไปได้)			
44. มีคนสนิทไว้เป็นที่ปรึกษา (ไม่เก็บปัญหาหรือความทุกข์ใจไว้คนเดียว)			
45. สร้างเครือข่าย/ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน			

ส่วนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเวลาและความเครียดที่เหมาะสม
คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็นของท่านโดยอิสระเกี่ยวกับแนวทางการจัดการเวลาและ
ความเครียดที่เหมาะสมสำหรับแรงงานที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโท
