

“กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การปฏิบัติ Season 2 : แบ่งเวลาอย่างไรให้ลงตัว”

สำนักงานมหาวิทยาลัย ร่วมกับ โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ จัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การปฏิบัติ Season 2 (พ.ศ. 2567 – 2568) ครั้งที่ 6 ในหัวข้อ “แบ่งเวลาอย่างไรให้ลงตัว” โดยได้รับเกียรติจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ จันทรเจริญ อธิการบดี ให้เกียรติเป็นประธานในพิธีเปิด โดยมี บุคลากรสายวิชาการ สายสนับสนุน และนักศึกษา ร่วมกิจกรรม เมื่อวันพุธที่ 21 สิงหาคม 2567 เวลา 13.00 – 15.00 น. ณ ห้อง Activity space อาคารเรียน 1 ชั้น 2 เป้าหมายกิจกรรมครั้งนี้ คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถจัดลำดับความสำคัญของการทำงานแต่ละประเภทได้อย่างเหมาะสม และสามารถบริหารเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นเวลาส่วนงานหรือเวลาส่วนตัว เพื่อปรับสมดุลชีวิตให้ลงตัวได้

จากกิจกรรม “แบ่งเวลาอย่างไรให้ลงตัว” มีผู้เข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 58 คน และเข้าร่วมกิจกรรมทางออนไลน์ 47 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น 105 คน สรุปประเด็นได้ดังนี้

1. สิ่งที่คุณเข้าร่วมกิจกรรมคิดว่า “work life balance” ดีหรือมีประโยชน์ต่อ ท่านอย่างไร

| | | |
|----------|--|--------|
| อันดับ 1 | สร้างสมดุลชีวิต ทำให้ชีวิตมีความสมดุลและมีความสุขมากขึ้น ช่วยสร้างสมดุลระหว่างการทำงานและชีวิตส่วนตัวส่งเสริมความสุขในการใช้ชีวิตประจำวัน | 50.70% |
| อันดับ 2 | ประโยชน์ของการบริหารเวลา ทำให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเวลาสำหรับการพัฒนาตนเองและทำกิจกรรมที่สนใจ ช่วยฟื้นฟูร่างกายและจิตใจ ทำให้ชีวิตลงตัวมากขึ้น | 32.39% |
| อันดับ 3 | การจัดการเวลาอย่างเหมาะสม แบ่งเวลาให้กับงานและกิจกรรมอื่นๆ อย่างเหมาะสม วางแผนและจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรมต่างๆ ใช้เวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด | 16.90% |

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีเทคนิคการแบ่งเวลาชีวิต หรือสร้างสมดุลชีวิต อย่างไร

| | | |
|----------|---|--------|
| อันดับ 1 | การจัดการเวลาและจัดลำดับความสำคัญ การจัดสรรและแบ่งเวลา, การจัดลำดับความสำคัญ, การวางแผนและจัดการเวลา, และการแยกเวลาส่วนงานและเวลาส่วนตัว. | 48.20% |
| อันดับ 2 | การสร้างสมดุลชีวิต คือการใส่ใจทั้งงาน ตัวเอง และครอบครัว และให้ความสำคัญกับการทำงาน พักผ่อน ออกกำลังกาย กิน เที่ยว และดนตรี | 31.65% |
| อันดับ 3 | การใช้เวลาอย่างมีคุณค่าและสร้างความสุข ทำให้ทุกๆ เวลามีความสุขและมีความหมายที่สุด | 20.14% |

3. ปัญหา อุปสรรค ของการแบ่งเวลาหรือบริหารเวลาของตนเอง คืออะไร

| | | |
|----------|--|--------|
| อันดับ 1 | ปริมาณงานมาก/งานเร่งด่วน งานที่เข้ามาพร้อมๆกันที่ปริมาณมาก และกำหนดส่งงานที่เร่งด่วน | 42.62% |
| อันดับ 2 | การจัดการเวลาไม่มีประสิทธิภาพ จัดสรรเวลาไม่ได้อย่างที่ตั้งใจ ไม่รู้จักตัวเองว่าทำอะไรอยู่ แบ่งเวลาได้ไม่ดีเนื่องจากงานเยอะ สิวว่ามีเวลามีจำกัด และบางครั้งเวลาทำงานไม่แน่นอน | 31.15% |
| อันดับ 3 | ไม่มีปัญหาหรือสามารถจัดการได้ | 26.23% |

4. ความพึงพอใจต่อ “แบ่งเวลาอย่างไร ให้ลงตัว”



4.74 = 94.71

จากการสัมภาษณ์เชิงลึก

ท่านที่ 1

- **สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม**

จากการเข้าร่วมในกิจกรรมวันนี้ทั้ง 3 กิจกรรม ได้รับรู้ถึงเทคนิคของกรบริหารจัดการเวลาสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

- **ข้อเสนอแนะต่อการจัดงานครั้งนี้**

อยากให้ขยายระยะเวลาการจัดกิจกรรม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อทั้งสายวิชาการและสายสนับสนุน ที่จะได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้งานที่ทำ และได้อรรถกัณฑ์มากขึ้น

ท่านที่ 2

- **สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม**

จากการเข้าร่วมกิจกรรม กิจกรรมมีความสนุกสนาน ถ้าเราจัดสรรได้ดีจะทำให้ชีวิตเรามีความสุข

- **ข้อเสนอแนะต่อการจัดงานครั้งนี้**

ให้ขยายระยะเวลาการจัดกิจกรรมให้เพิ่มมากขึ้น

ท่านที่ 3

- **สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม**

ได้รับรู้ถึงการบริหารจัดการเวลาให้ลงตัว ทั้งในเรื่องของงาน ครอบครัว หรือสุขภาพ และการพัฒนาตนเองในเรื่องของความรู้

- **ข้อเสนอแนะต่อการจัดงานครั้งนี้**

ได้รับความสนุก และได้ทราบถึงความรู้ประวัติความเป็นมาเชิงลึกของแต่ละสถานที่สำคัญในมหาวิทยาลัย

ท่านที่ 4

- **สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม**

ได้เรียนรู้เรื่องของการแบ่งเวลาให้ถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องและมีประโยชน์ต่อการทำงานในชีวิตประจำวัน

- **ข้อเสนอแนะต่อการจัดงานครั้งนี้**

อยากให้มีโอกาสเข้ามาเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น

ท่านที่ 5

- **สิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม**

จากการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่าแต่ละคนมีเวลามากน้อยไม่เหมือนกัน บริบทของการแบ่งเวลาขึ้นอยู่กับสภาพการทำงานหรือชีวิตครอบครัว ซึ่งทั้งสองส่วนนี้ล้วนมีความสำคัญ เราทุกคนมีเวลา 24 ชั่วโมงเท่ากัน แต่เราสามารถแบ่งได้ว่าส่วนไหนเป็นของงาน ของครอบครัว หรือส่วนตัว หากรู้จักจัดสรรให้ดีและถูกต้อง ก็จะไม่ส่งผลกระทบต่อทั้งในเรื่องงานและครอบครัว

- **ข้อเสนอแนะต่อการจัดงานครั้งนี้**

ผู้เข้าร่วมอยากให้ขยายเวลาในการทำกิจกรรมเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ ยังมีความเห็นว่ากิจกรรมที่ทำ ยังไม่สอดคล้องกับหัวข้อเท่าที่ควร