

คุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

Quality of Life among Student Who Live in Dormitories at

Chalermphrakhiat Campus of Kasetsart University in Sakonkakhon Province

พัชราภรณ์ ลันศรี^{1*} และ อภิศักดิ์ อุ่มจันสา¹
Patcharaporn Lansri^{1*} and Aphisax Umchansa¹

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก 2) ศึกษา ระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก 3) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนิสิตที่มีเพศ อายุ คณะ สถานที่พัก และจำนวนสมาชิกในห้อง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่าตามแบบของลิเคิร์ท แบ่งออกเป็น 3 ส่วน จำนวน 385 ชุด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ คือ ความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ F-test ซึ่งกรณีที่มีความแตกต่างจะทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ Least significant of different (LSD) ผลการวิจัยพบว่า 1) การใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก พบว่า ส่วนใหญ่มีงบประมาณที่ได้รับจากผู้ปกครองในการใช้จ่ายรายเดือน 3,001-4,000 บาท มีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเฉลี่ยต่อวัน 51-100 บาท ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่ร้านอาหารรอบๆ มหาวิทยาลัย พาหนะในการเดินทางไปเรียนส่วนใหญ่เป็นจักรยานยนต์ การเลือกคบเพื่อนส่วนใหญ่จะเลือกคบเพื่อนที่เรียนคณะเดียวกัน วิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนส่วนใหญ่จะพยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์กับเพื่อนในห้อง ส่วนใหญ่จะมีความสนิทสนมกันมาก กิจกรรมที่ทำกับเพื่อนในห้องพักส่วนใหญ่ คือ ไปเที่ยว ดูหนัง กิจกรรมยามว่าง ที่ทำ คือ นอน/พักผ่อน ปัญหาส่วนตัวส่วนใหญ่ที่มักประสบในชีวิตประจำวัน คือ การเรียน เมื่อประสบปัญหาส่วนใหญ่ จะปรึกษาผู้ปกครอง การจัดการปัญหาเมื่อมีค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ คือ ประหยัดมากขึ้น ลดค่าใช้จ่ายส่วนตัว 2) ระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก พบว่า นิสิตมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.74 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า นิสิตมีคุณภาพชีวิตด้านสังคมมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.90 รองลงมา คือ ด้านการเรียน มีค่าเฉลี่ย 3.79 ด้านบริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัยมีค่าเฉลี่ย 3.79 ด้านที่พักอาศัย มีค่าเฉลี่ย 3.72 และด้านสุขอนามัย มีค่าเฉลี่ย 3.56 ตามลำดับ 3) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนิสิต พบว่า นิสิตที่มีเพศที่แตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตด้านสุขอนามัยที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 นิสิตที่มีอายุที่ แตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านบริการที่ได้รับจากหอพักที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 นิสิตที่พัก สถานที่พักแตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แต่นิสิตที่ศึกษาใน คณะแตกต่างกันและมีจำนวนสมาชิกในห้องพักแตกต่างกันมีคุณภาพชีวิตโดยรวมและทุกด้านไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: คุณภาพชีวิต นิสิต หอพัก

Abstract

The purpose of this research is to 1) study the daily living of students who live in the university dormitory 2) study the quality of life of university 3) compare the quality of life of university students by gender, age, faculty, residence and number of roommate. The research instrument used for collecting data was a rating of Likert scales questionnaire of 385 university students. The statistics used for data analysis were frequency, percentage, mean, standard

¹ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร 47000

¹ Kasetsart University, Chalermphrakhiat Sakonkakhon Province Campus, 47000

*Corresponding author: e-mail: csnpnl@ku.ac.th

deviation t-test and F-test. Additional studies using Least significant of difference (LSD) are required to assess for evaluating the pairwise comparisons. Results showed that: 1) The daily living of the students found that the students received a monthly budget of 3,001-4,000 baht. The average daily living expenses was 51-100 baht. Students chose to eat in the restaurants around the campus. The vehicles to go to school was a motorcycle. Participants required friends from same faculty. The students adapted to college friends by trying relationship with the closely roommate. The favorite activity with roommates was watching movie and traveling. The free time students made to sleep and take a rest. The most of individual problem in learning, when students faced problems, they always consulted with parents first. And when the cost of living was not enough, students economized and reduced the expenses. 2) The quality of life of students found that students had a high level of the overall quality of life, with an average of 3.74. When considering each aspect students had the highest quality of life in society, the average was 3.90. Secondly, the average level of learning was 3.79, the service received from the university was 3.79, the residential was 3.72 and the hygiene was 3.56, respectively. 3) Comparison of quality of life of the students reported that gender was significantly associated with the quality of life of students in hygiene at a significant level of 0.01. Age was significantly associated with quality of service from dormitories at a significant level of 0.05. Residence was significantly associated with the quality of life in learning at a significant level of 0.05. Additionally, faculty and the number of roommates were not significantly associated with the quality of life.

Keywords: quality of life, student, dorm

บทนำ

หอพักนักศึกษาเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญต่อนักศึกษาและสถาบัน กล่าวคือ เป็นที่พักอาศัยที่สะดวกสบาย ปลอดภัย ประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในการเดินทาง ช่วยด้านการศึกษานักศึกษาและส่งเสริมพัฒนาในด้านต่างๆ อาทิ ด้านความปลอดภัย ด้านความเป็นตัวของตัวเอง ทักษะทางสังคม เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความจำเป็นต่อสถาบันที่ช่วยให้การเรียนการสอนของสถาบันมีประสิทธิภาพอันเนื่องมาจากความพร้อมทางด้านสุขภาพและจิตใจของนักศึกษา (สำเนา, 2537) ทั้งนี้ การใช้ชีวิตร่วมกันภายในหอพักซึ่งประกอบด้วย นักศึกษาจากหลากหลายคณะ มาจากภูมิลำเนาที่แตกต่างกันเข้ามาอาศัยอยู่ร่วมกัน จึงเป็นการส่งเสริมให้เกิดทักษะทางด้านสังคมให้แก่ นักศึกษาอีกด้วย ดังที่วัลลภา (2535) ได้กล่าวว่า หอพักเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ที่ไม่สะดวกเดินทางหรือมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ถือได้ว่าหอพักเป็นส่วนหนึ่งของมหาวิทยาลัยมีหน้าที่เทียบได้กับห้องสมุด ห้องปฏิบัติการ ห้องเรียน เป็นสถานที่ฝึกฝนทักษะทางสังคมได้เป็นอย่างดี หอพักนักศึกษาที่พึงประสงค์ควรใช้แนวคิดในการจัดระบบหอพักที่สนับสนุนการพัฒนานักศึกษาที่เหมาะสมและมีการยอมรับมากในประเทศไทย คือ แนวคิดแบบ “ศูนย์ศึกษาและอาศัย (Living and Learning Centers)” เริ่มจากการออกแบบก่อสร้าง การจัดการภายในหอพัก การจัดสภาพแวดล้อมให้มีความสะอาดร่มรื่น มีบุคลากรดูแลด้านกายภาพ มีความสะดวกในการเข้าถึงบริการ การจัดหอพักให้เอื้อต่อการศึกษามีการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการศึกษา ระบบบริหารจัดการมีความคล่องตัว เน้นการพึ่งพาตนเองได้ ไม่แสวงหากำไรจากการจัดบริการหอพัก และต้องมีบุคลากรที่มีประสิทธิภาพ มีความรู้ความสามารถด้านการจัดการหอพักโดยเฉพาะ

มหาวิทยาลัยมีนโยบายให้นิสิตภาคปกติชั้นปีที่ 1 ทุกคนพักอาศัยในหอพักที่มหาวิทยาลัยจัดให้ทั้งหอพักในมหาวิทยาลัยและหอพักเครือข่ายที่มีการจัดหาโดยคณะกรรมการจัดหาหอพักเครือข่ายซึ่งได้มีการกำหนดหลักเกณฑ์และคุณสมบัติของหอพักเครือข่ายโดยเน้นหอพักที่มีสถานที่ตั้งตามเส้นทางเข้ามหาวิทยาลัย การเดินทางสะดวก มีสิ่งอำนวยความสะดวกและการดูแลนิสิตใกล้เคียงกับหอพักภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งมหาวิทยาลัยได้กำหนดให้นิสิตชั้นปีที่ 1 ต้องพักอาศัยตลอดปีการศึกษา ในส่วนของ

นิสิตภาคพิเศษ ชั้นปีที่ 1 ให้เป็นไปตามความสมัครใจและตามจำนวนห้องพักที่ว่างอยู่ วัตถุประสงค์ของการกำหนดนโยบายดังกล่าว คือ เพื่อให้ นิสิตชั้นปีที่ 1 ที่ศึกษาต่างคณะ ต่างพื้นความรู้ ได้มีประสบการณ์ในการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันและเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น เคารพสิทธิ์ซึ่งกันและกัน มีความสามัคคี ความรับผิดชอบ ต่อตนเอง มีน้ำใจต่อผู้อื่น ต่อส่วนรวม ซึ่งหอพักจะเป็นศูนย์กลางหรือแหล่งของการเรียนรู้และเอื้ออาทร (Learning and caring center) ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตให้เป็นนิสิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพและเป็นทรัพยากรบุคคลที่พึงประสงค์ของประเทศชาติในอนาคตต่อไป

การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมและเพื่อนใหม่ทั้งต่างคณะ ต่างจังหวัดหลายๆ ภาคมาอยู่ร่วมกัน เป็นห้องๆ ละสี่คนหรือสามคน ย่อมมีผลทำให้การปรับตัวในการอยู่ร่วมกัน เกิดความเครียดและมีผลทำให้คุณภาพชีวิตเปลี่ยนแปลงไป (วิสัย, 2551) ทั้งนี้ได้มีผู้กล่าวถึง “คุณภาพชีวิต” ไว้มากมาย เช่น สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ (2548) กล่าวว่า ความสุขที่เป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกหรือทั่วๆ ไปใช้คำว่า “ความอยู่ดีมีสุข” หรือ “คุณภาพชีวิต” ดัชนีที่ใช้วัดองค์ประกอบความสุขจากภายนอกแบ่งเป็นการวัดด้านสุขภาพ ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน ด้านสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ ด้านสภาพครอบครัว ด้านสภาพความเป็นอยู่ในชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับพัชรารณณ์ (2547) กล่าวว่า คุณภาพชีวิตเกิดจากการให้ความสำคัญและความพึงพอใจ ต่อองค์ประกอบต่างๆ ตามสภาพการณ์และสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ เป็นอยู่ หรือได้รับอยู่ด้วยการรับรู้และตัดสินใจของมนุษย์ในช่วงเวลาหนึ่ง สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลาและสภาพการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป ส่วนมากมักเกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพ การศึกษา ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเพื่อน สถานที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ตนเองได้รับ เป็นต้น

ดังนั้น คุณภาพชีวิตที่ดีของนิสิตที่อยู่หอพักจึงมีส่วนสำคัญในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสภาพแวดล้อมของนิสิตและจะเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมในการศึกษาเล่าเรียนและการดำเนินชีวิตของนิสิต ที่ผ่านมามหาวิทยาลัยยังไม่เคยมีการศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักทั้งหอพักในมหาวิทยาลัยและหอพักเครือข่าย ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจและเห็นถึงความจำเป็นที่จะศึกษาคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ทั้งนี้ เพื่อจะได้ข้อมูลพื้นฐานมาเป็นแนวทางในการวางแผนส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
2. เพื่อศึกษาระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
3. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนิสิตที่เพศ อายุ คณะ สถานที่พัก และจำนวนสมาชิกในห้องที่แตกต่างกัน

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยได้ดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักภายในมหาวิทยาลัยและหอพักเครือข่าย ภาคปลายปีการศึกษา 2559 จำนวนรวมทั้งสิ้น 1,623 คน (ข้อมูล ณ วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2560)

2) กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ที่พักอาศัยในหอพักภายในมหาวิทยาลัยและหอพักเครือข่าย ประจำปีการศึกษา 2559 จำนวน 385 คน การสุ่มตัวอย่างแบบใช้ทฤษฎีความน่าจะเป็น (Probability Sampling) โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิอย่างมีสัดส่วนตามจำนวนนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก ซึ่งการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการคำนวณโดยใช้สูตร Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่นที่ 95%

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ จึงใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) เป็นเครื่องมือในการวิจัย โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Multiple choice) ที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้เพียงข้อเดียว

ส่วนที่ 2 การใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก จำนวน 13 ข้อ มีลักษณะคำถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Multiple choice) ที่ให้ผู้ตอบเลือกตอบได้เพียงข้อเดียว

ส่วนที่ 3 คุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก จำนวน 32 ข้อย่อย แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ ด้านการเรียน ด้านสุขอนามัย ด้านที่พักอาศัย ด้านบริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย และด้านสังคม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ที่ผ่านการทดสอบความเที่ยงตรงโดยตรวจสอบความถูกต้องจากผู้เชี่ยวชาญทดสอบความเชื่อมั่นโดยการนำข้อมูลจากแบบสอบถามทดลองใช้ (Try-Out) มาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Alpha ของ Cronbach (สิน, 2551) ซึ่งผลการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นปรากฏดังนี้ ด้านการเรียน จำนวน 5 ข้อ เท่ากับ 0.863 ด้านสุขอนามัย จำนวน 5 ข้อ เท่ากับ 0.808 ด้านที่พักอาศัย จำนวน 5 ข้อ เท่ากับ 0.834 ด้านบริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย จำนวน 5 ข้อ เท่ากับ 0.794 และด้านสังคม จำนวน 5 ข้อ เท่ากับ 0.835

การเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลภาคสนาม (Field data collection) โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานดังนี้

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากมหาวิทยาลัยถึงผู้จัดการหอพักเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยออกเก็บข้อมูล ด้วยตนเองโดยนำชุดแบบสอบถามไปแจกให้แก่กลุ่มตัวอย่างตามจำนวนที่ได้กำหนดไว้และรอรับแบบสอบถามกลับคืน
3. ผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วน ถูกต้องของแบบสอบถามที่ได้รับ เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างจะนำมาประเมินผลและวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป หลังจากนั้นจะนำผลการวิเคราะห์มาสรุปและนำเสนอ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการใช้ตารางแจกแจงหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์การใช้ชีวิตประจำวัน โดยการแจกแจงค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
3. วิเคราะห์คุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก ด้านการเรียน ด้านสุขอนามัย ด้านที่พักอาศัย ด้านบริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย และด้านสังคม โดยการใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
4. วิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของนิสิตจำแนกตามข้อมูลทั่วไป สถิติที่ใช้คือ t-test และ F-test ซึ่งกรณีที่มีความแตกต่างจะทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ LSD (Least significant of different)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 261 คน (ร้อยละ 67.79) มีอายุ 18-20 ปี จำนวน 341 คน (ร้อยละ 88.57) กำลังศึกษาในคณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 134 คน (ร้อยละ 34.81) ส่วนใหญ่พักอยู่หอพักในมหาวิทยาลัย จำนวน 212 คน (ร้อยละ 55.06) และมีจำนวนสมาชิกในห้องพัก 2 คน จำนวน 169 คน (ร้อยละ 43.90) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 385)

ข้อมูลทั่วไป	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
1. หญิง	124	32.21
2. ชาย	261	67.79
อายุ		
1. 18-20 ปี	341	88.57
2. 21 ปี ขึ้นไป	44	11.43
คณะที่กำลังศึกษา		
1. คณะทรัพยากรธรรมชาติและอุตสาหกรรมเกษตร	59	15.32
2. คณะวิทยาศาสตร์และวิศวกรรมศาสตร์	134	34.81
3. คณะศิลปศาสตร์และวิทยาการจัดการ	128	33.25
4. คณะสาธารณสุขศาสตร์	64	16.62
จำนวนสมาชิกในห้องพัก		
1. 2 คน	169	43.90
2. 3 คน	126	32.73
3. 4 คน	90	23.37

2. การใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีงบประมาณที่ได้รับจากผู้ปกครองในการใช้จ่ายรายเดือน 3,001-4,000 บาท มีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเฉลี่ยต่อวัน 51-100 บาท ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารเช้าที่ร้านอาหารรอบๆ มหาวิทยาลัย พาหนะในการเดินทางไปเรียนส่วนใหญ่เป็นจักรยานยนต์ การเลือกคบเพื่อนส่วนใหญ่จะเลือกคบเพื่อนที่เรียนคณะเดียวกัน วิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนส่วนใหญ่จะพยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมห้องส่วนใหญ่จะมีความสนิทสนมกันมาก กิจกรรมที่ทำกับเพื่อนร่วมห้องพักส่วนใหญ่ คือ ไปเที่ยว ดูหนัง กิจกรรมยามว่างที่ทำ คือ นอน/พักผ่อน ปัญหาส่วนตัวส่วนใหญ่ที่มักประสบในชีวิตประจำวัน คือ การเรียน เมื่อประสบปัญหาส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้ปกครอง การจัดการปัญหาเมื่อมีค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ คือ ประหยัดมากขึ้น ลดค่าใช้จ่ายส่วนตัวลงร้อยละ ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าความถี่และร้อยละการใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก (n = 385)

การใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก	ความถี่	ร้อยละ
ค่าใช้จ่ายรายเดือน		
1. ต่ำกว่า 3,000 บาท	64	16.62
2. 3,001-4,000 บาท	154	60.00
3. 4,001-5,000 บาท	70	18.18
4. 5,001-6,000 บาท	50	12.99
5. มากกว่า 6,000 บาท	47	12.21
ค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเฉลี่ยต่อวัน		
1. ต่ำกว่า 150 บาท	14	3.64
2. 51-100 บาท	222	57.66
3. 101-150 บาท	105	27.27
4. 151-200 บาท	34	8.83
5. มากกว่า 200 บาท	10	2.60
สถานที่รับประทานอาหาร		
1. โรงอาหาร/ศูนย์อาหารของมหาวิทยาลัย	115	29.87
2. ร้านอาหารรอบๆ มหาวิทยาลัย	204	52.99
3. ร้านสะดวกซื้อ เช่น 7-eleven	18	4.68
4. ตลาดนัด	48	12.47
พาหนะในการเดินทางไปเรียน		
1. จักรยาน	97	25.19
2. จักรยานยนต์	249	64.68
3. รถยนต์	5	1.30
4. ไม่มีพาหนะ อาศัยไปกับเพื่อน	48	8.83

ตารางที่ 2 (ต่อ)

การใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก	ความถี่	ร้อยละ
การเลือกคบเพื่อน		
1. เพื่อนที่มาจากจังหวัดเดียวกัน	37	9.61
2. เพื่อนที่มาจากโรงเรียนเดียวกัน	47	12.21
3. เพื่อนที่เรียนคณะเดียวกัน	61	16.10
4. เพื่อนที่ลงเรียนด้วยกัน	201	52.21
5. เพื่อนที่อยู่หอพักเดียวกัน	38	9.87
วิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน		
1. พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา	161	41.82
2. พูดคุยและทำในสิ่งที่เพื่อนสนใจ	60	15.58
3. เป็นผู้ฟังที่ดีและคอยช่วยเหลือเพื่อน	139	36.10
4. ตามเพื่อนตลอด ไปไหนไปกัน	7	1.82
5. ไม่ได้ปรับตัว นิสัยเป็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น	18	4.68
6. อื่นๆ (ไม่มีก็ไม่ใช้)	3	0.78
ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมห้อง		
1. สนับสนุนกันมาก	197	51.17
2. สนับสนุนกันปานกลาง	149	38.70
3. สนับสนุนกันน้อย	5.71	5.71
4. ไม่สนับสนุนกัน (ต่างคนต่างอยู่)	4.42	4.42
กิจกรรมที่ทำกับเพื่อนร่วมห้องพัก		
1. ดิวหนังสื่อ	106	27.53
2. ไปออกกำลังกาย	85	22.08
3. ไปเที่ยว ดูหนัง	138	35.84
4. ไปออกกำลังกาย	4	1.04
5. ทำความสะอาดห้องพัก	52	13.51
กิจกรรมยามว่าง		
1. นอน/พักผ่อน	199	51.69
2. เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์/เล่นอินเทอร์เน็ต/แชท	42	10.13
3. ทำการบ้าน/ทบทวนบทเรียน	71	18.44
4. ดูหนัง/ฟังเพลง/ดูโทรทัศน์	58	15.06
5. อื่นๆ (อ่านหนังสือ เช่น การ์ตูน/วารสาร/นวนิยาย)	15	3.90
ปัญหาส่วนตัวที่มีกับประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน		
1. การเรียน	208	54.03
2. สุขภาพ	46	11.94
3. ความรัก	24	6.23
4. ค่าใช้จ่าย	92	23.90
5. การคบเพื่อน	15	3.90
บุคคลที่ปรึกษาเมื่อประสบกับปัญหา		
1. ผู้ปกครอง	248	64.42
2. เพื่อน	70	18.18
3. แฟน/คนรัก	16	4.16
4. รุ่นพี่	14	3.64
5. ไม่ปรึกษาใคร คิดด้วยตนเอง	35	9.09
6. อื่นๆ (อาจารย์ที่ปรึกษา)	2	0.52
การจัดการปัญหาเมื่อค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ		
1. ขอยืมเงินเพื่อน	73	18.96
2. ขอเงินจากผู้ปกครองเพิ่มขึ้น	92	23.90
3. หารายได้จากการทำงานพิเศษ	39	10.13
4. ประหยัดมากขึ้น ลดค่าใช้จ่ายส่วนตัวลง	178	46.23

3. ระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก

นิสิตมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.74 (S.D เท่ากับ 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมีคุณภาพชีวิตด้านสังคมมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.90 (S.D. เท่ากับ 0.59) รองลงมา คือ ด้านการเรียน มีค่าเฉลี่ย 3.79 (S.D เท่ากับ 0.53) ด้านบริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ย 3.79 (S.D เท่ากับ 0.66) ด้านที่พักอาศัย มีค่าเฉลี่ย 3.72 (S.D เท่ากับ 0.62) และด้านสุขอนามัย มีค่าเฉลี่ย 3.56 (S.D เท่ากับ 0.62) ตามลำดับ เมื่อพิจารณาระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักเป็นรายด้านสามารถสรุปผลการศึกษาดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก

	คุณภาพชีวิต	ค่าเฉลี่ย	S.D	แปลผล
ด้านการเรียน				
1. นิสิตมีความสุขกับการเรียน		3.86	0.68	มาก
2. นิสิตรู้สึกพอใจกับผลการเรียนของตนเอง		3.52	0.83	มาก
3. นิสิตรู้สึกพอใจที่หอพักเข้ามาช่วยเหลือในการดูหนังสือ		3.92	0.75	มาก
4. นิสิตสามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมห้องพักในการเรียนได้		3.81	0.82	มาก
5. นิสิตได้รับคำแนะนำด้านการเรียนจากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก		3.68	0.78	มาก
	รวม	3.79	0.53	มาก
ด้านสุขภาพ				
1. นิสิตมีเวลาในการพักผ่อนหย่อนใจเพียงพอ		3.71	0.88	มาก
2. นิสิตออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์		3.22	1.09	ปานกลาง
3. นิสิตสามารถดูแลตัวเองได้อย่างเหมาะสมเมื่อเจ็บป่วย		3.92	0.74	มาก
4. นิสิตสามารถปรับตัวต่อความเครียดได้ โดยนิสิตเลือกทำกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความเครียด เช่น ทำงานอดิเรก ออกกำลังกาย ดูหนัง/ฟังเพลง ไปเที่ยว เป็นต้น		4.00	0.74	มาก
5. นิสิตรับประทานอาหารเช้าครบ 3 มื้อทุกวัน		3.42	0.97	มาก
	รวม	3.56	0.62	มาก
ด้านที่พักอาศัย				
1. นิสิตพอใจในสิ่งอำนวยความสะดวกภายในห้องพัก		3.62	0.86	มาก
2. หอพักนิสิตมีความสะอาด เป็นระเบียบและถูกสุขลักษณะ		3.75	0.80	มาก
3. หอพักนิสิตมีสภาพแวดล้อมที่ดี ร่มรื่น และไม่มีมลภาวะ		3.85	0.84	มาก
4. หอพักนิสิตมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจเพียงพอ เช่น โต๊ะ-เก้าอี้สนาม สวนหย่อม เป็นต้น		3.49	0.93	มาก
5. หอพักนิสิตมีระบบรักษาความปลอดภัยที่ดี		3.86	0.83	มาก
	รวม	3.72	0.62	มาก
ด้านบริการที่ได้รับจากหอพัก				
1. นิสิตได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่เหมาะสมจากหอพัก เช่น ห้องคอมพิวเตอร์ ห้องดูหนังสือ เป็นต้น		3.85	0.75	มาก
2. นิสิตได้รับสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตประจำวันที่เหมาะสม เช่น เครื่องซักผ้าหยอดเหรียญ ตู้เติมเงินมีถือ ตู้น้ำร้อน-น้ำเย็น เป็นต้น		3.86	0.80	มาก
3. นิสิตได้รับบริการด้านกายภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ทำกิจกรรม เป็นต้น		3.81	0.79	มาก
4. นิสิตได้รับคำปรึกษาที่เป็นประโยชน์จากอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักเมื่อมีปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ ด้านการเรียน เป็นต้น		3.67	0.81	มาก
5. นิสิตได้รับข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์จากหอพัก/อาจารย์ที่ปรึกษาหอพัก เช่น ข่าวสารด้านทุนการศึกษา ด้านหารายได้พิเศษ เป็นต้น		3.77	0.82	มาก
	รวม	3.79	0.66	มาก
ด้านสังคม				
1. นิสิตพอใจที่ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมของหอพัก		3.78	0.74	มาก
2. กิจกรรมที่หอพักจัดขึ้นทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตกับเพื่อนดีขึ้น		3.90	0.78	มาก
3. นิสิตเข้าร่วมกิจกรรมที่หอพักขึ้นเป็นประจำ		3.92	0.80	มาก
4. นิสิตสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนร่วมห้องพักได้ดี		4.01	0.73	มาก
5. นิสิตมักจะมีกิจกรรมที่ทำร่วมกับเพื่อนร่วมห้องพักในเวลาว่าง		3.89	0.81	มาก
	รวม	3.90	0.59	มาก

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของนิสิตจำแนกตามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

นิสิตที่มีเพศที่ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านสุขอนามัยที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 นิสิตที่มีอายุที่ต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านบริการที่ได้รับจากหอพักที่ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 นิสิตที่พักสถานที่พักแตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แต่นิสิตที่ศึกษาในคณะแตกต่างกันและมีจำนวนสมาชิกในห้องพักแตกต่างกัน มีคุณภาพชีวิตโดยรวมและทุกด้านไม่แตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 4-6

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักจำแนกตามเพศ

คุณภาพชีวิต	t - test for Equality of Means					
	เพศ	\bar{X}	S.D.	t	df	p
ด้านการเรียน	ชาย	3.82	0.65	0.57	186.06	0.57
	หญิง	3.78	0.47			
ด้านสุขอนามัย	ชาย	3.71	0.65	3.26**	220.34	0.00
	หญิง	3.49	0.59			
ด้านที่พักอาศัย	ชาย	3.80	0.68	1.80	212.15	0.07
	หญิง	3.67	0.58			
ด้านบริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย	ชาย	3.87	0.70	1.61	383.00	0.11
	หญิง	3.76	0.64			
ด้านสังคม	ชาย	3.94	0.69	0.81	199.45	0.42
	หญิง	3.88	0.55			
คุณภาพชีวิตโดยรวม	ชาย	3.82	0.60	1.88	184.39	0.06
	หญิง	3.70	0.43			

**มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 5 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักจำแนกตามอายุ

คุณภาพชีวิต	t - test for Equality of Means					
	อายุ	\bar{X}	S.D.	t	df	p
ด้านการเรียน	18-20 ปี	3.80	0.51	0.20	50.15	0.84
	21 ปีขึ้นไป	3.78	0.65			
ด้านสุขอนามัย	18-20 ปี	3.57	0.62	0.46	383.00	0.65
	21 ปีขึ้นไป	3.52	0.58			
ด้านที่พักอาศัย	18-20 ปี	3.72	0.63	0.49	383.00	0.62
	21 ปีขึ้นไป	3.67	0.54			
ด้านบริการที่ได้รับจากหอพัก	18-20 ปี	3.82	0.66	2.12*	383.00	0.03
	21 ปีขึ้นไป	3.60	0.61			
ด้านสังคม	18-20 ปี	3.91	0.60	1.21	383.00	0.23
	21 ปีขึ้นไป	3.80	0.56			
คุณภาพชีวิตโดยรวม	18-20 ปี	3.75	0.50	0.90	383.00	0.37
	21 ปีขึ้นไป	3.68	0.45			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักจำแนกตามสถานที่พัก

คุณภาพชีวิต	t - test for Equality of Means					
	สถานที่พัก	\bar{X}	S.D.	t	df	p
ด้านการเรียน	หอพักใน	3.84	0.56	2.02*	383.00	0.04
	หอพักเครือข่าย	3.73	0.48			
ด้านสุขอนามัย	หอพักใน	3.57	0.65	0.47	383.00	0.64
	หอพักเครือข่าย	3.54	0.59			
ด้านที่พักอาศัย	หอพักใน	3.66	0.64	1.83	383.00	0.07
	หอพักเครือข่าย	3.78	0.59			
ด้านบริการที่ได้รับจากมหาวิทยาลัย	หอพักใน	3.82	0.65	0.96	383.00	0.34
	หอพักเครือข่าย	3.76	0.67			
ด้านสังคม	หอพักใน	3.94	0.63	1.59	383.00	0.11
	หอพักเครือข่าย	3.85	0.55			
คุณภาพชีวิตโดยรวม	หอพักใน	3.75	0.53	0.52	382.82	0.60
	หอพักเครือข่าย	3.73	0.44			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

อภิปรายผล

1. การใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีงบประมาณที่ได้รับจากผู้ปกครองในการใช้จ่ายรายเดือน 3,001-4,000 บาท มีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารเฉลี่ยต่อวัน 51-100 บาท ส่วนใหญ่จะรับประทานอาหารที่ร้านอาหารรอบๆ มหาวิทยาลัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของเสาวณี (2552) ที่ศึกษาเรื่องการใช้ชีวิตประจำวันและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า ปกตินักศึกษาจะรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ และมีค่าใช้จ่ายในการรับประทานอาหารวันละ 51-100 บาท ทั้งนี้อาจเป็นเพราะอยู่ใกล้หอพักนักศึกษาและมีความสะดวก รวมทั้งปัญหาทางเศรษฐกิจและรายได้ต่อเดือนที่ได้รับจากครอบครัวซึ่งมีค่าใช้จ่ายจำกัดสำหรับรับประทานอาหารในแต่ละวัน พาหนะในการเดินทางไปเรียนส่วนใหญ่เป็นจักรยานยนต์ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเพื่อความสะดวกในการเดินทางไปเรียนเนื่องจากสถานที่พักอาศัยไม่ว่าจะเป็นหอพักในมหาวิทยาลัยหรือหอพักเครือข่ายจะมีระยะทางไกลจากตึกเรียนมาก การเลือกคบเพื่อนส่วนใหญ่จะเลือกคบเพื่อนที่เรียนคณะเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของวสิทธิ์ (2547) ที่ศึกษาแนวทางการจัดระเบียบหอพักนักศึกษามหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต พบว่า นักศึกษาหอพักส่วนมากสนิทกับเพื่อนร่วมห้องและร่วมชั้นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องจากนิสิตหอพักต้องทำกิจกรรมการเรียนร่วมกับเพื่อน เช่น เรียนหนังสือด้วยกัน ทำรายงานกลุ่มร่วมกัน และการติวหนังสือในกลุ่มเพื่อนที่เรียนด้วยกัน วิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนส่วนใหญ่จะพยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมห้องส่วนใหญ่จะมีความสนิทสนมกันมาก เพื่อให้ตนเองสามารถดำรงชีวิตร่วมกับผู้อื่นในหอพักได้อย่างมีความสุข กิจกรรมที่ทำกับเพื่อนร่วมห้องพักส่วนใหญ่คือ ไปเที่ยว ดูหนัง กิจกรรมยามว่างที่ทำ คือ นอน/พักผ่อน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตที่พักในหอพักมักนอนดึกเนื่องจากต้องทำกิจกรรมชมรม กิจกรรมด้านการเรียน พุดคุยเรื่องไร้สาระกับเพื่อน จึงทำให้มีเวลานอนน้อย ดังนั้นเมื่อมีเวลว่างมักจะใช้ในการนอน ไม่กระตือรือร้นที่จะใช้เวลาในการอ่านหนังสือ ปัญหาส่วนตัวส่วนใหญ่ที่มีประสบการณ์ในชีวิตประจำวัน คือ การเรียน ทั้งนี้อาจเนื่องจากนิสิตอยู่ระหว่างการปรับตัวในการเรียนตามระบบของมหาวิทยาลัยซึ่งแตกต่างจากระบบการเรียนในระดับมัธยมศึกษาเพราะการเรียนในมหาวิทยาลัย นิสิตจะต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่และต้องพึ่งพาตนเองเป็นหลัก เมื่อประสบปัญหาส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้ปกครอง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตเพิ่งเข้าศึกษาชั้นปีที่ 1 จะยังคงมีความคุ้นเคยสนิทสนมกับผู้ปกครองมากกว่าคนอื่น ทำให้ยังมีความรู้สึกไม่กล้าและยังเกรงใจ และการจัดการปัญหาเมื่อมีค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ คือ ประหยัดมากขึ้น ลดค่าใช้จ่ายส่วนตัวลง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนิสิตส่วนใหญ่อยู่ในภาวะพึ่งพิง ได้รับค่าใช้จ่ายรายเดือนจากครอบครัว ไม่ได้ทำงานช่วยตนเอง รวมทั้งรายได้ต่อเดือนที่ได้รับจากครอบครัวมีจำกัด จึงทำให้ต้องประหยัดเพิ่มขึ้น

2. ระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก

นิสิตมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.74 (S.D เท่ากับ 0.49) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมีคุณภาพชีวิตด้านสังคมมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 3.90 (S.D. เท่ากับ 0.59) รองลงมา คือ ด้านการเรียน มีค่าเฉลี่ย 3.79 (S.D เท่ากับ 0.53) ด้านบริการที่ได้รับจากหอพัก มีค่าเฉลี่ย 3.79 (S.D เท่ากับ 0.66) ด้านที่พักอาศัย มีค่าเฉลี่ย 3.72 (S.D เท่ากับ 0.62) และด้านสุขอนามัย มีค่าเฉลี่ย 3.56 (S.D เท่ากับ 0.62) ตามลำดับ การที่ระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากหอพักได้มีการดูแลเอาใจใส่ต่อนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก ทั้งในเรื่องของการจัดให้มีกิจกรรมที่เชื่อมความสัมพันธ์ที่กระหว่างนิสิตที่พักอาศัยในหอพักอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ซึ่งการจัดกิจกรรมต่างๆ ได้ให้นิสิตมีส่วนร่วมในการกำหนดรูปแบบและการดำเนินกิจกรรมนั้นๆ เพื่อให้ นิสิตได้จัดสรรเวลาเพื่อการเรียน การทำกิจกรรมของคณะ และการทำกิจกรรมของหอพัก โดยกิจกรรมที่จัดส่วนใหญ่จะเน้นกิจกรรมที่เป็นการผ่อนคลายไม่เน้นวิชาการ นอกจากนี้หอพักยังได้จัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกภายในหอพักให้อยู่ในสภาพที่ดี พร้อมใช้งาน การจัดสภาพแวดล้อมทั้งภายในและบริเวณรอบๆ หอพักให้มีความสะอาด เป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงาม ร่มรื่น และถูกสุขอนามัย การจัดระบบ

รักษาความปลอดภัยที่ดีตลอด 24 ชั่วโมง เพื่อทำให้นิสิตไม่รู้สึกกังวลต่อเหตุร้ายหรือการสูญหายของทรัพย์สิน รวมถึงภายในหอพักจะมีห้องครัวหนังสือที่จะมีที่หอพักที่เก่งๆ ในแต่ละวิชาคอยผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันตัวหนังสือให้ห้อง นอกจากนี้ภายในหอพักยังมีอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักที่คอยช่วยเหลือ ควดคุม ดูแล และให้คำปรึกษานิสิตในเรื่องต่างๆ อย่างใกล้ชิด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของพิชญะวีร์ และคณะ (2557) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ผลการวิจัย พบว่า คุณภาพชีวิตของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับดี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.79 ด้านที่มีค่าสูงสุด คือด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.30 ด้านที่มีค่าต่ำสุด คือ ด้านที่พักอาศัย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.29 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของภัทรพล (2554) ได้ศึกษาเรื่องคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีคุณภาพชีวิตด้านความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและด้านที่อยู่อาศัยอยู่ในระดับมากที่สุด

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคุณภาพชีวิตของนิสิตจำแนกตามข้อมูลทั่วไป

เพศมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขอนามัยอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โดยเพศชายมีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านสุขอนามัยมากกว่าเพศหญิง กล่าวคือ หอพักควรรณรงค์ให้นิสิตเพศหญิงได้ให้ความสนใจและใส่ใจในเรื่องสุขภาพอนามัย ไม่ว่าจะเป็นการเลือกรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และการดูแลสุขภาพเบื้องต้นเมื่อเจ็บป่วย นอกจากนี้ยังควรต้องส่งเสริมให้นิสิตได้แบ่งเวลาออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และควรจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหลากหลายและเหมาะสมกับนิสิต

อายุมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านบริการที่ได้รับจากหอพักอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตที่มีอายุ 18-20 ปี มีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านบริการที่ได้รับจากหอพักมากกว่านิสิตที่มีอายุ 21 ปีขึ้นไป กล่าวคือนิสิตที่มีช่วงอายุ 21 ปีขึ้นไป ซึ่งถือเป็นช่วงที่นิสิตใกล้จะสำเร็จการศึกษาจึงไม่ค่อยสนใจบริการที่ได้รับจากหอพักมากนัก หอพักควรเน้นบริการที่จัดให้นิสิตกลุ่มนี้เป็นบริการข้อมูลข่าวสารด้านแนะแนวอาชีพ ด้านการฝึกงาน ด้านการศึกษาต่อ หรือจะเป็นบริการด้านการให้คำปรึกษาในการประกอบอาชีพหรือการสมัครงาน รวมถึงบริการเสริมสร้างทักษะ (เสริม) ที่จำเป็นต่อการประกอบอาชีพ เช่น การอบรมภาษา การอบรมการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ เป็นต้น

สถานที่พักมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านการเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยนิสิตที่พักหอพักในมหาวิทยาลัย มีค่าเฉลี่ยคุณภาพชีวิตด้านการเรียนมากกว่านิสิตที่พักหอพักเครือข่าย กล่าวคือ มหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญกับการคัดเลือกหอพักเอกชนที่สมัครเข้าร่วมเป็นหอพักเครือข่าย โดยเน้นเรื่องสิ่งสนับสนุนด้านกายภาพ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ทำกิจกรรม บริเวณที่จอดรถ รวมถึงควรมีที่หอพักและอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักอยู่ประจำหอพักเครือข่าย นอกจากนี้ยังควรจัดกิจกรรมเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างนิสิตที่พักอาศัยในหอพักมหาวิทยาลัยและหอพักเครือข่ายเพื่อส่งเสริมการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนิสิตที่มีสถานที่พักแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การทำกิจกรรมในเวลาว่างของนิสิตหอพักพบว่า นิสิตส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการนอน พักผ่อน ดังนั้น หอพักควรเพิ่มระบบอินเทอร์เน็ต wifi อย่างทั่วถึง เพื่อให้นิสิตได้ใช้เวลาในการค้นคว้าหาข้อมูล รวมทั้งจัดให้มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ บริการอย่างเพียงพอ ปรับปรุง/ซ่อมแซมสถานที่ออกกำลังกายให้อยู่ในสภาพที่ดีและพร้อมใช้งาน และเพิ่มเก้าอี้ม้าหินอ่อนบริเวณหอพักเพื่อเป็นมุมพักผ่อนในเวลาว่าง

2. หอพักยังไม่มีการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียน เพราะนิสิตใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่หอพัก การทบทวนบทเรียนจึงไม่อาจจะดึงดูดใจและประสบความสำเร็จได้ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการศึกษา ดังนั้น หอพักจึงควรจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียน ใช้แนวคิดในการจัดระบบบริหารหอพักในลักษณะเป็นศูนย์ศึกษาและอาศัย เพื่อให้นิสิตมีความพร้อมสำหรับการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตควบคู่กันไป

3. การรักษาความปลอดภัยที่นิสิตหอพักบางคนเห็นว่ายังไม่รัดกุม ทั้งตัวของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเองและแสงสว่างในเวลากลางคืนที่ไม่เพียงพอ ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรสนับสนุนด้านงบประมาณให้หอพักในด้านการรักษาความปลอดภัยเพื่อติดตั้งกล้องวงจรปิดในพื้นที่ที่เสี่ยง และติดตั้งไฟฟ้าแสงสว่างให้เพียงพอ เพื่อสนับสนุนให้เอื้อต่อการใช้ชีวิตและเอื้อต่อการเรียนรู้ของนิสิตหอพักในทุกด้าน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาค้นคว้าเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยหอพักในมหาวิทยาลัยและนิสิตที่พักอาศัยในหอพักเครือข่าย
2. ศึกษารายละเอียดของอาจารย์ที่ปรึกษาหอพักและพี่หอพักที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก
3. ศึกษาค้นคว้าวิจัยที่ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร

สรุปผลการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการใช้ชีวิตประจำวัน ระดับคุณภาพชีวิต และเปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนิสิตที่มีข้อมูลทั่วไปแตกต่างกัน ผลการวิจัยพบว่า 1) การใช้ชีวิตประจำวันของนิสิตที่พักอาศัยในหอพักพบว่า การเลือกคบเพื่อนส่วนใหญ่จะเลือกคบเพื่อนที่เรียนคณะเดียวกัน วิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนส่วนใหญ่จะพยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา ความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมห้องส่วนใหญ่จะมีความสนิทสนมกันมาก กิจกรรมที่ทำกับเพื่อนร่วมห้องส่วนใหญ่ คือ ไปเที่ยว ดูหนัง กิจกรรมยามว่างที่ทำ คือ นอน/พักผ่อน ปัญหาส่วนตัวส่วนใหญ่ที่มีกระทบในชีวิตประจำวัน คือ การเรียน เมื่อประสบปัญหาส่วนใหญ่จะปรึกษาผู้ปกครอง 2) ระดับคุณภาพชีวิตของนิสิตที่พักอาศัยในหอพัก พบว่า นิสิตมีคุณภาพชีวิตโดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.74 3) เปรียบเทียบคุณภาพชีวิตของนิสิต พบว่า เพศมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านสุขอนามัย อายุมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านบริการที่ได้รับจากหอพัก และสถานที่พักมีผลต่อคุณภาพชีวิตด้านการเรียน แต่ขณะที่ศึกษาและจำนวนสมาชิกในห้องพักไม่มีผลต่อคุณภาพชีวิตโดยรวมและทุกด้านไม่แตกต่างกัน

เอกสารอ้างอิง

- พัชรารณณ์ คนกล้า. 2547. คุณภาพชีวิตในโรงเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดกาฬสินธุ์. ปรียญานุพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พิชญายวีร์ สีนสวัสดิ์ และคณะ. 2557. คุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ราชบุรี. วารสารการพยาบาลและการศึกษา. 7(1): 97-108.
- ภัทรพล มหาจันทร์. 2554. การศึกษาคุณภาพชีวิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร. [ออนไลน์]. ได้จาก : <http://www.ejournal.su.ac.th/upload/200.pdf>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน 2560)
- วลีพร ตัมพพานิช. 2547. แนวทางพัฒนาการจัดระเบียบหอพักนักศึกษาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วัลลภา เทพหัสติน ณ อยุธยา. 2535. การบริหารงานด้านหอพัก. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิสัย อ่างเข้า. 2551. คุณภาพชีวิตของนิสิตที่อยู่หอพักในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานปฏิรูประบบสุขภาพแห่งชาติ. 2548. ความสุขคืออะไร. [ออนไลน์]. ได้จาก : <http://www.hrso.or.th>. (สืบค้นเมื่อวันที่ 15 กรกฎาคม 2560)
- สำเนา ขจรศิลป์. 2537. มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา 1 พื้นฐานและบริการนักศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- สิน พันธุ์พิปัจ. 2551. เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์ = Research techniques in social science. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.
- เสาวณี บุญเกตุ. 2552. การใช้ชีวิตประจำวันและพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาที่พักอาศัยในหอพักนักศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.