



บทความวิจัยฉบับสมบูรณ์  
การนำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยาย  
และการจัดนิทรรศการทางวิชาการ

ราชภัฏวิชาการเพื่อท้องถิ่น ครั้งที่ ๖  
ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖

“ราชภัฏเชียงใหม่  
เปิดใจ ๘๕ พรรษา มหาราชัน”

บทความวิจัยฉบับสมบูรณ์การนำเสนอผลงานวิจัยแบบบรรยายและการจัดนิทรรศการทางวิชาการ  
 ราชภัฏวิชาการเพื่อท้องถิ่น ครั้งที่ ๖ ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖  
 “ราชภัฏเชียงใหม่ เทิดไถ้ ๘๕ พรรษา มหาราชัน”

ISBN 978-616-7669-15-1

จัดทำโดย สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
 อาคารราชภัฏเฉลิมพระเกียรติ ชั้น 14 เลขที่ 202 ถนนโชตนา ตำบลช้างเผือก  
 อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50300  
 โทรศัพท์/โทรสาร 053-885950

ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.ประพันธ์ ธรรมไชย อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
 รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณวดี ม้าลำพอง ผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา  
 รองศาสตราจารย์ ดร.อาวรณ์ โอภาสพัฒนกิจ ผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา  
 รองศาสตราจารย์ นพ.สิทธิพร บุญยนิคย์ ผู้ทรงคุณวุฒิประจำสถาบันวิจัยและพัฒนา

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิอ่านบทความราชภัฏวิชาการเพื่อท้องถิ่น ครั้งที่ ๖ “ราชภัฏเชียงใหม่ เทิดไถ้ ๘๕ พรรษา มหาราชัน”

- |   |   |
|---|---|
| 1. ศาสตราจารย์ ดร.มนัส สุวรรณ                   | 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิชญ์สินี ชมพุดำ       |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิบูลย์ รัตนพานนท์         | 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริจันทร์ เชื้อสุวรรณ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณวดี ม้าลำพอง           | 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์กมลทิพย์ คำใจ         |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.วีระศักดิ์ ชมพุดำ          | 11. อาจารย์ ดร.ศิริมาศ โกศลย์พิพัฒน์        |
| 5. รองศาสตราจารย์พิทยาภรณ์ มานะจตุ              | 12. อาจารย์ ดร.ทัตพร คุณประดิษฐ์            |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชฎีกาศ์ เขมวิมุตติวงศ์ | 13. อาจารย์ ดร.กาญจนา สุระ                  |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์บุญเลิศ กลิ่นรัตน์         | 14. อาจารย์ ดร.กัญญพัสวีย์ กล่อมจงเจริญ     |

บรรณาธิการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มนตรี ศิริจันทร์ชื่น ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

ผู้ช่วยบรรณาธิการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิไลลักษณ์ กิติบุตร รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา  
 อาจารย์ ดร.จิตติมา กัตัญญู รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นครินทร์ พรธิไพหว รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

กองบรรณาธิการ นางสาวศิริพร ริพล หัวหน้าสำนักงานสถาบันวิจัยและพัฒนา  
 นางสาวกรรณิกา ชาขง นักวิชาการเงินและบัญชี  
 นางพิมพ์พรรณ สุญโญ นักวิชาการพัสดุ  
 นางสาวณัฐธยาน์ บันเทา นักวิจัย  
 นางสาวกรทอง ลีสุวรรณ นักวิจัย  
 นางสาวหทัยพร วังพลุกษ์ นักวิเคราะห์นโยบายและแผน  
 นางสาวจินตภา อัจฉริยากร นักวิชาการศึกษา  
 นางสาวภคจิรา กาบใจ นักวิชาการศึกษา  
 นายปรัชญา ไชยวงศ์ นักวิชาการคอมพิวเตอร์  
 นายวิชาวุธ สุวรรณคำ เจ้าหน้าที่ธุรการ

## เรื่อง การปรับตัวและรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์ 2. นายกันทรการ จรัสมาตุสร 3. นายวิฑูรย์ ประสมทรัพย์

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยา เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก และการสังเกต ผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 21 คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงการปรับตัวและรูปแบบการดำเนินชีวิตรวมถึงปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ผลการศึกษาพบว่าการปรับตัวของนักศึกษานักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมภายในมหาวิทยาลัยได้ กิจกรรมการรับน้องใหม่เป็นกิจกรรมที่ทำให้นักศึกษามีเพื่อนมากยิ่งขึ้น แต่การปรับตัวด้านการเรียนนั้นนักศึกษายังมีความเคยชินกับการเรียนการสอนแบบการใช้ความจำและการสอบแบบข้อสอบปรนัยซึ่งในมหาวิทยาลัยที่เน้นการเรียนการสอนแบบความเข้าใจประยุกต์กับความรู้ที่มีมาประกอบและการสอบแบบข้อสอบอัตนัย การดำเนินชีวิตของนักศึกษาส่วนใหญ่นอนดึก อีกทั้งยังพบว่านักศึกษาให้เวลากับการอ่านหนังสือในช่วงสอบเท่านั้นทำให้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพการเรียน ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา คือ การปรับหลักสูตรให้มีวิชาที่ให้นักศึกษาทำกิจกรรมและเพิ่มวิชาเลือกต่างๆ ที่ตรงกับความต้องการของนักศึกษา กระตุ้นให้นักศึกษามีความคิดแข่งขันทางการเรียน การให้ความรู้หรืออบรมเรื่องการดูแลสุขภาพของนักศึกษา

### บทนำ

นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 เป็นนักศึกษาน้องใหม่ที่ได้รับการคัดเลือกผ่านเข้ามาเรียนในรั้วของมหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี ในคณะวิทยาการจัดการ ประกอบด้วยสาขาวิชาต่างๆ 7 สาขา คือ สาขาวิชาการจัดการธุรกิจทั่วไป การจัดการท่องเที่ยว การจัดการชุมชน การตลาด ธุรกิจโรงแรมและที่พัก การจัดการธุรกิจและภาษาอังกฤษ และรัฐประศาสนศาสตร์นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 นั้นถูกบังคับให้อยู่หอพักของมหาวิทยาลัย มีสมาชิก 4 คน ต่อ 1 ห้อง การเลือกสมาชิกรุ่นนั้นมีการจับฉลาก ฉะนั้นเพื่อนร่วมห้องจะคละกันอยู่ต่างสาขา เพื่อเป็นการฝึกการปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ การใช้ชีวิตร่วมกัน และนักศึกษาทุกคนนั้นต้องเข้ากิจกรรมรับน้อง-ประชุมเชียร์ เพื่อเป็นการชิงรุ่น (คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร 2555)

อัญชลี ทองจันทร์ ( 2545:1) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่จะเริ่มหนุ่มสาว เป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยพายุบูแคม เนื่องจากว่า วันนี้อร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ นอกจากการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นเป็นวัยที่สภาพร่างกาย สภาพอารมณ์ วัยรุ่นวายเป็นวัยที่ไม่คงที่คืออยู่ระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ เหล่านี้ซึ่งบางคนก็สามารถผ่านวัยรุ่นได้โดยไม่มีปัญหาแต่อีกหลายคนอาจประสบปัญหาในการดำเนินชีวิต และไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข

ด้วยเหตุดังกล่าวผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาถึง การปรับตัวและรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษา เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเพื่อทราบถึงการปรับตัวของนักศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตไปสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งเต็ม

ไปด้วยปัญหาต่างๆ ผู้วิจัยจำเป็นต้องมีการศึกษารูปแบบพฤติกรรมการดำเนินชีวิต การปรับตัว และปัจจัยแวดล้อมต่างๆที่ส่งผลต่อตัวนักศึกษา โดยละเอียดเพื่อให้ได้ผลสำรวจที่มีข้อมูลอย่างถูกต้องมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

**วัตถุประสงค์ 1.** เพื่อศึกษาการปรับตัวและรูปแบบการดำเนินชีวิต ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

2. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

### วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษา “การปรับตัวและรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยวิธีวิทยาปรากฏการณ์วิทยา (Phenomenology) เป็นแนวทางศึกษาโดยวิธีการให้บุคคลอธิบายเรื่องราวและประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ตนเองประสบมาอย่างไรในแนวทางของปรากฏการณ์วิทยา มีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ การค้นหาประเด็นปัญหา และการให้ความหมายจากประสบการณ์ตรงของบุคคลผู้ให้ข้อมูลหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยเพื่อค้นหาสิ่งที่ยังไม่มีใครเคยตอบมาก่อนผู้วิจัยต้องมีการศึกษาหาความรู้ในด้านต่างๆ เพื่อให้เข้าใจองค์ประกอบเพื่อสัมภาษณ์ ครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ มากที่สุด การวิเคราะห์ข้อมูลจะทำการจัดหมวดหมู่ของข้อมูลเพื่อหาความหมายและคำตอบของสิ่งที่ต้องการศึกษาเพื่อให้การเก็บข้อมูลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพครอบคลุมในหัวข้อที่ศึกษา และตรงตามวัตถุประสงค์ จึงมีวิธีการดำเนินการศึกษา ตามขั้นตอน

1. **กลุ่มผู้ให้ข้อมูล**ผู้ให้ข้อมูลจะเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

2. **เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา**เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ได้แก่

1. แนวคำถามในการวิจัย (Research Guideline)แนวคำถามที่ตั้งเอาไว้เป็นแนวทางในการสัมภาษณ์เพื่อคำตอบที่เป็นจริงและตรงตามกรอบวัตถุประสงค์ในการศึกษา
2. เครื่องบันทึกเสียง เพื่อใช้บันทึกข้อมูลเสียงในการสัมภาษณ์จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนไม่ตกหล่น
3. สมุดจดบันทึก ปากกา เพื่อบันทึกเรื่องราวต่างๆจากการสังเกตและการสอบถาม รวมถึงสิ่งน่าสนใจที่พบเห็นที่สามารถเชื่อมโยงไปกับสิ่งที่ต้องการศึกษาได้
4. ตัวผู้วิจัย เป็นเครื่องมือที่สำคัญของการวิจัย เพราะเป็นผู้ที่จะศึกษาเพื่อหาข้อมูลเพื่อให้ได้ คำตอบตาม

วัตถุประสงค์ดังกล่าว

3. **วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล**ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาประกอบไปด้วยข้อมูลปฐมภูมิ และทุติยภูมิ ดังนี้

1. ข้อมูลปฐมภูมิ เป็นการเก็บข้อมูลที่ได้จากการลงภาคสนาม โดยมีวิธีการเก็บข้อมูลดังนี้

1.1 การสังเกต

ผู้ศึกษาเลือกการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม(Non-participant Observation) มาใช้ในการศึกษา เป็นการศึกษาแบบดำเนินชีวิตของนักศึกษาชาย

1.2 การสัมภาษณ์

ผู้ศึกษาเลือกใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก ด้วยแนวคำถาม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริง ชัดเจน โดยมีการตั้งคำถามที่เกี่ยวกับการปรับตัวของการเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย การปรับตัวในการอยู่ร่วมกับเพื่อนร่วมห้อง เป็นต้น

2. ข้อมูลทุติยภูมิ เป็นข้อมูลที่ได้จากหนังสือ เอกสาร แนวคิด ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ซึ่งทำให้ทราบถึงข้อมูล รายละเอียดที่เกี่ยวข้องตลอดจนข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง สามารถนำมาเป็นแนวทางในการตั้งประเด็นคำถามและเก็บข้อมูล เพื่อให้เกิดความคลอบคลุมเชื่อมโยงกับผลการศึกษาครั้งนี้

**4. การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล** ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยใช้วิธีการตรวจสอบสามเส้า(triangulation) สฎากค์ จันทวานิช (2553:128-130) มีวิธีการตรวจสอบ 4 วิธี คือ

#### 1. การตรวจสอบสามเส้าด้านข้อมูล (data triangulation)

คือ การพิสูจน์ว่าข้อมูลที่ผู้วิจัยได้มานั้นถูกต้องหรือไม่ วิธีการตรวจสอบ

#### 2. การตรวจสอบสามเส้าด้านผู้วิจัย (investigator triangulation)

คือ ตรวจสอบว่า ผู้วิจัยแต่ละคนจะได้ข้อมูลแตกต่างกันอย่างไร โดยเปลี่ยนตัวผู้สังเกต แทนที่จะใช้ผู้วิจัยคนเดียวกันสังเกตโดยตลอด ในกรณีที่ไม่แน่ใจในคุณภาพของผู้รวบรวมข้อมูลภาคสนาม ควรเปลี่ยนให้มีผู้วิจัยหลายคน

#### 3. การตรวจสอบสามเส้าด้านทฤษฎี (theory triangulation)

คือ การตรวจสอบว่า ถ้าผู้วิจัยใช้แนวคิดทฤษฎีที่ต่างไปจากเดิมจะทำให้การตีความข้อมูลแตกต่างกันมากน้อยเพียงใด อาจทำได้ง่ายกว่าในระดับสมมติฐานชั่วคราว(working hypothesis

#### 4. การตรวจสอบสามเส้าด้านวิธีรวบรวมข้อมูล (Methodological triangulation)

คือ การใช้วิธีเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆกันเพื่อรวบรวมข้อมูลเรื่องเดียวกัน เช่น ใช้วิธีการสังเกตควบคู่กับการซักถาม พร้อมกันนั้นก็ศึกษาข้อมูลจากแหล่งเอกสารประกอบด้วย

**5. การวิเคราะห์ข้อมูล** โดยนำข้อมูลที่รวบรวมได้ตรวจสอบความสมบูรณ์และนำมาแยกรายละเอียดเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ ให้เกิดความชัดเจนด้วยการเขียนเชิงพรรณนาวิเคราะห์แล้วเขียนสรุปผลการศึกษา

**6. ระยะเวลาในการศึกษา** ระยะเวลาในการศึกษา รวม 4 เดือน ตั้งแต่เดือน มิถุนายน 2555 ถึง กันยายน 2555

#### 1. ด้านการปรับตัว

**1.1 บริบทสภาพแวดล้อมที่บ้าน และ สภาพแวดล้อมทางครอบครัว** สภาพแวดล้อมที่บ้านของนักศึกษา มีสภาพแวดล้อมดี สภาพแวดล้อมในชนบทส่วนใหญ่มีต้นไม้รอบบ้าน เป็นบ้านสวน ปัญหาสภาพแวดล้อมในเมืองส่วนใหญ่มีปัญหาเรื่องขยะ รถติด สภาพทางครอบครัวของนักศึกษาที่ไม่มีปัญหา ครอบครัวมีความสุข สิ่งที่นักศึกษาไม่อยากจะเกิดขึ้นในครอบครัวคือ การทะเลาะกัน และครอบครัวแตกแยกส่วนสภาพทางครอบครัวของนักศึกษาที่มีปัญหา นักศึกษายอมรับกับสิ่งที่เกิดขึ้นและมีการทำความเข้าใจกับสิ่งที่เกิดขึ้น

**1.2 การเลือกมาเรียนที่มหาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี** นักศึกษาส่วนใหญ่ตั้งใจมาเรียนที่มหาวิทาลัยศิลปากรเพราะเป็นมหาวิทาลัยที่มีชื่อเสียง มีนักศึกษาส่วนหนึ่งที่ทราบและไม่ทราบว่าต้องมาเรียนที่วิทยาเขตเพชรบุรี นักศึกษาส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่าต้องไปเรียนที่วิทยาเขตพระราชวังสนามจันทร์ จังหวัดนครปฐม

**1.3 การปรับตัวให้เข้ากับสังคมและเพื่อนใหม่** นักศึกษาต่างปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ของการใช้ชีวิตในมหาวิทาลัย เพื่อให้สามารถอยู่รวมกันได้โดยไม่มีปัญหาพูดคุยกับเพื่อน เมื่อเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กันทั้งสองฝ่ายจึงเริ่มเรียนรู้ว่านิสัยของแต่ละคน เมื่ออยู่ด้วยกันใช้ชีวิตด้วยกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน แล้วจึงเริ่มรู้ว่านักศึกษาต้องปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้

**1.4 การปรับตัวจากกิจกรรมการรับน้องใหม่** กิจกรรมรับน้อง ทำให้นักศึกษาสามารถเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ง่ายขึ้นและมีเพื่อนเพิ่มมากขึ้นเพราะต้องทำกิจกรรมร่วมกันในช่วง 1 เดือนแรกของภาคการศึกษา นักศึกษาต้องผ่านกิจกรรมการรับน้องใหม่ในแต่ละสัปดาห์มีรูปแบบที่แตกต่างกันไป กิจกรรมที่สำคัญที่สุดคือ กิจกรรมความสามัคคีซึ่งกันและกัน เป็นกิจกรรมที่สร้างข้อตกลงในการเป็นรุ่นต่อไปของคณะวิทยาการจัดการ จากกิจกรรมรับน้องใหม่นั้นส่งผลถึงนักศึกษามีความสามัคคีกันมากขึ้น ทำให้ปรับตัวการใช้ชีวิตและรู้รูปแบบของการดำเนินชีวิตในมหาวิทาลัย กิจกรรมรับน้องมีการสั่งสอนด้านระเบียบวินัย อดทน การบริหารเวลาของตัวเอง ให้มีความกล้าคิด กล้าทำ เสียสละ ทำให้มีความคิดเป็นผู้ใหญ่มากยิ่งขึ้น รู้จักการใช้ชีวิตและการปฏิบัติตนในมหาวิทาลัย รู้คุณค่าของระบบรุ่นพี่ เพื่อน การเคารพครู อาจารย์

**1.5 การปรับตัวด้านการเรียน** การเรียนในระดับปริญญาตรีนั้นทำให้นักศึกษาต้องปรับตัวเพื่อให้ตนเองมีความรับผิดชอบมากขึ้น การเรียนสอนให้ใช้ความคิดมากกว่าความจำ การเรียนในระดับนี้ไม่มีใครมาคอยดักเตือน นักศึกษาต้องขวนขวายหาความรู้เองมากขึ้น หมั่นอ่านหนังสือ เรียนรู้ด้วยตนเอง และต้องตั้งใจเรียนมากกว่าสมัยมัธยม ช่วงเวลาในการเรียนน้อยทำให้นักศึกษาบางคนเกิดความเครียดจากสาเหตุเกิดจาก การนอนดึก ตื่นนอนไม่ตรงเวลา ทำให้นักศึกษาต้องปรับตัวและกระตุ้นตนเองมากขึ้น นักศึกษาส่วนใหญ่อ่านหนังสือช่วงก่อนสอบ

## **2. ด้านรูปแบบการดำเนินชีวิต**

**2.1 การใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทาลัย** การใช้ชีวิตประจำวันในมหาวิทาลัยทำให้นักศึกษาเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น ต้องดูแลตัวเอง จัดการกับแผนชีวิตของการเป็นนักศึกษาด้วยตัวเอง ไม่มีผู้ปกครองที่คอยมาดูแลตลอดเวลา ทำให้ต้องอยู่ด้วยความลำบากมากขึ้นได้รู้จักการรับผิดชอบตัวเอง วางแผนการเงินและต้องตัดสินใจในเรื่องต่างๆด้วยตนเอง

**2.2 การเรียน** นักศึกษามีการเตรียมพร้อมในด้านการเรียนโดยมีการจัดเตรียมเอกสาร อุปกรณ์การเรียน และทำงานที่ได้รับมอบหมายเสร็จทันกำหนด แต่นักศึกษาไม่ค่อยทบทวนบทเรียนหลังจากที่เรียนมาแล้ว การอ่านหนังสือนักศึกษามักอ่านในช่วงที่ใกล้ๆสอบ

**2.3 สุขภาพ** นักศึกษาส่วนใหญ่ดูแลสุขภาพของตนเองโดยการพักผ่อนให้เพียงพอแต่นักศึกษาส่วนใหญ่มักนอนดึก การที่พักผ่อนของนักศึกษาคือการนอนกลางวัน ช่วงเวลาเย็นๆเป็นช่วงที่นักศึกษาออกกำลังกาย การออก

กำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่จะปั่นจักรยาน วิ่ง เล่นฟุตบอล ผู้ปกครองของนักศึกษามีการจัดหาอาหารสามัญประจำบ้านให้นักศึกษาเก็บไว้ บริเวณใต้หอพักมีสถานพยาบาลและมีเจ้าหน้าที่คอยดูแล

**2.4 กิจกรรมยามว่าง** กิจกรรมยามว่างของนักศึกษาส่วนใหญ่เล่นคอมพิวเตอร์ เล่นอินเทอร์เน็ต เล่นกีตาร์ ร้องเพลง บางห้องมีการรวมกลุ่มเพื่อนๆ เพื่อเล่นเกมส์ ช่วงเวลาเย็นๆ นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการช้จักรยาน เล่นกีฬา ไหว้สักการะพระพิฆเนศรวมกลุ่มเพื่อนในการเช่ารถไปเที่ยวสวนใหญ่ไปหัวหิน นัดเพื่อนทบทวนบทเรียนด้วยกัน ในช่วงสอบ

**2.5 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศ** นักศึกษามีทั้งที่มีและไม่มีที่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศกับเพศตรงข้าม นักศึกษาที่มีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามนั้น พบว่านักศึกษากลุ่มนี้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันในช่วงหลังเลิกเรียนหรือช่วงหัวค่ำ กิจกรรมที่ทำด้วยกันส่วนใหญ่รับประทานอาหารเช้าด้วยกัน ช้รถจักรยานด้วยกัน ในช่วงเวลากลางคืนมีการสนทนาทางโทรศัพท์

**2.6 การดำเนินชีวิตในหอพัก** นักศึกษาส่วนใหญ่ให้เวลากับการนอน ระบบหอพักทำให้นักศึกษามีอิสระในการใช้ชีวิต เป็นการฝึกให้มีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น ฝึกให้ตนเป็นคนที่มีระเบียบเรียบร้อยมากขึ้นเพราะต้องใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับเพื่อน มีการกระตุ้นตัวเองเวลาตื่นไปเรียนเพราะไม่มีใครมาบังคับ นักศึกษาส่วนใหญ่จะนอนดึกทำให้มีปัญหากับการตื่นไปเรียนในช่วงเช้า ช่วงกลางคืนในหอพักมีการส่งเสียงรบกวนทำให้นักศึกษาเป็นเหตุให้นักศึกษาไม่ค่อยอ่านหนังสือ

### 3. ด้านปัญหาและอุปสรรค

**3.1 การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย** ส่วนมากเป็นในเรื่องของการรับผิดชอบตัวเอง จัดสรรการใช้เงินของตัวเอง ดำเนินชีวิตประจำวันด้วยตนเองทำให้นักศึกษาบางคนละเลยหน้าที่ของตนเองไปเช่น เรื่องการเรียน การรับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย นักศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาในการกลับบ้านเนื่องจากต้องนั่งรถตู้กลับบ้านในระยะทางที่ไกลและมีนักศึกษากลับบ้านเยอะทำให้บางครั้งรถตู้มีไม่เพียงพอ

**3.2 การเรียน** ปัญหาการส่งเสียงดังในหอพักทำให้นักศึกษาบางคนไม่สามารถอ่านหนังสือได้ และปัญหาการนอนดึก ส่งผลกระทบต่อการศึกษา การเรียนการสอนในระดับปริญญาสอนให้นักศึกษาเข้าใจในเนื้อหาและส่วนใหญ่ข้อสอบมีลักษณะเป็นอัตนัย อีกทั้งการเรียนที่น้องลงทำให้ขาดความรับผิดชอบด้านการเรียนหนังสือในห้องสมุด ยังมีไม่เพียงพอต่อการสืบค้นข้อมูลและบางครั้งปัญหาเรื่องสัญญาณอินเทอร์เน็ตทำให้นักศึกษาไม่สามารถค้นหาข้อมูลได้

**3.3 สุขภาพ** นักศึกษาส่วนใหญ่พักผ่อนไม่เพียงพอ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ทำให้ส่งผลในเรื่องของสายตาและท่าทางที่ไม่เหมาะสม การไม่ดูแลสุขภาพความสะอาดที่นอนและห้องนอนทำให้เกิดการสะสมเชื้อโรคต่างๆ นักศึกษาบางคนติดยาเสพติดประเภท บุหรี่ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

**3.4 ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศ** ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพศของนักศึกษานั้นส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาเรื่องส่วนตัว และมีการเปิดห้องพักหลังมหาวิทยาลัยเพื่อใช้ชีวิตร่วมกัน ทำให้เกิดภาพที่ไม่เหมาะสม

**3.5 การดำเนินชีวิตในหอพักส่วนใหญ่มีปัญหาในเรื่องของการนอนดึกพักผ่อนไม่เพียงพอ สาเหตุเกิดจากกลุ่มเพื่อนใช้ชีวิตในยามกลางคืนในการดำเนินกิจกรรมต่างเช่นพูดคุย คุยโทรศัพท์ เล่นเกมส์ เพราะช่วงกลางคืนนั้นจะเป็นช่วงที่ทุกคนอยู่หอพักด้วยกัน ในช่วงกลางวันของนักศึกษาหลังจากเรียนเสร็จคือการกลับมาพักผ่อน**

**3.6 การปรับตัวกับเพื่อนในการปรับตัวของนักศึกษาที่ทำให้เกิดปัญหานั้นเกิดจากสาเหตุการไม่มีความเกรงใจกันในการใช้ชีวิตร่วมกัน ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการส่งเสียงดัง การใช้ของร่วมกัน นักศึกษาบางคนสูบบุหรี่ในห้องทำให้เพื่อนคนอื่นไม่สามารถอยู่ร่วมกันได้ การมีปัญหาในเรื่องของคำพูดของนักศึกษา**

### **อภิปรายผล**

จากการศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้นักศึกษานอนดึก เพราะรูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษากับกลุ่มเพื่อนนั้นอยู่ในช่วงกลางคืน ช่วงเวลากลางคืนคือช่วงเวลาที่นักศึกษาทุกคนอยู่ในหอพัก กิจกรรมที่นักศึกษาทำในช่วงนั้นส่วนใหญ่ให้เวลากับการเล่นคอมพิวเตอร์ เล่นเกมส์ และคุยโทรศัพท์ ซึ่งเป็นหนึ่งในปัญหาของวัยรุ่น ตามที่ ศศินทร์ กฤษณะวณิช 2553 ศึกษาไว้ เป็นสาเหตุทำให้นักศึกษานอนตื่นสายทำให้ส่งกระทบต่อการเรียนในช่วงเช้าและปัญหาสุขภาพตามมา

การปรับตัวของนักศึกษาในการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยนั้นทุกคนสามารถปรับตัวได้ เนื่องจากแรงกดดันภายนอกหรือสภาพแวดล้อมต่างๆ เช่น ระบบการเรียน การใช้ชีวิต แรงกดดันภายใน คือ ความจำเป็นในการดำรงชีพ หรือเหตุจูงใจทางสังคมให้นักศึกษามีเพื่อนฝูง จากการศึกษานี้ของ นิภา นิธยานน (2530: 71-87) อธิธิพลของกลุ่มเพื่อนที่มีต่อนักศึกษามีมากกว่าอทธิพลของครอบครัว วัยรุ่นจะเชื่อและแสดงพฤติกรรมต่างๆกับเพื่อนได้มากกว่าการแสดงออกต่อครอบครัว

### **ข้อเสนอแนะเพื่อการศึกษาครั้งต่อไป**

ควรศึกษาเรื่อง การปรับตัวของเพศหญิง และเพศทางเลือกเนื่องจากความเป็นเพศที่แตกต่างกันจะทำให้สามารถหาความแตกต่างและสามารถนำผลจากการวิจัยมาเปรียบเทียบกับรูปแบบการดำเนินชีวิตระหว่าง เพศชาย เพศหญิงและเพศทางเลือกในมหาวิทยาลัยศิลปากร

### **บรรณานุกรม**

อัญชลี ทองจันทร์. “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่2ในจังหวัดเพชรบุรี โดยการวิเคราะห์เส้นทาง”วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางการศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.

นิภา นิธยานน. 2530. การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. สำนักพิมพ์ไอดีเอ็นเอสโตร์. กรุงเทพมหานคร:

ศศินทร์ กฤษณะวณิช ปัญหาวัยรุ่น. (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 5 สิงหาคม 2555 เข้าถึงได้จาก <http://www.thaigoodview.com/node/42924?page=0%2C20>

มหาวิทยาลัยศิลปากร.ประวัติคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร (ออนไลน์). เข้าถึงเมื่อ 19 กรกฎาคม 2555 เข้าถึงได้จาก <http://www.management.su.ac.th/about.htm#PA>



สุภางศ์ จันทวานิช. (2553). **วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ**. (พิมพ์ครั้งที่ 18). กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์  
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.  
**รายชื่อคณะวิจัย**