

การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา
Adaptation of the First Year Class of Bachelor Degree Level
In Chitralada Technology Institute

ธเนศ แม้นอินทร์

Thanet Maenin

สำนักวิชาศึกษาทั่วไป สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา
604 สำนักพระราชวัง (สนามเสือป่า) ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
General Education Department, Chitralada Institute of Technology
604 Bureau of Royal Household (Sanam Sueapa), Sri Ayutthaya Road, Dusit, Bangkok 10300 Thailand
Corresponding author. Email: thanet.mae@cdti.ac.th

Article Info:

Received: Sep 7, 2021; Revised: Nov. 26, 2021; Accepted: Nov. 30, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ชั้นปีที่ 1 และเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษา กับปัจจัยส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 หลักสูตร 4 ปี จำนวน 121 คน ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสอบถามเท่ากับ 0.88 มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 การวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และการวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า การปรับตัวของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยการปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับมาก การเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษาด้านการเรียน ด้านอารมณ์ และด้านสังคมกับปัจจัยส่วนบุคคลพบว่านักศึกษาที่สังกัดคณะแตกต่างกัน มีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านอารมณ์แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีผลการเรียนเดิมแตกต่างกัน มีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมแตกต่างกัน ส่วนเพศ ภูมิภาค การพักอาศัย แหล่งทุน มีการปรับตัวในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวในหลายด้าน ได้แก่ 1) การปรับตัวในชีวิตประจำวันตั้งแต่เรื่องที่พักอาศัย การเดินทาง ค่าใช้จ่าย การติดต่อกับคนทางบ้าน 2) การปรับตัวด้านการเรียน มีการปรับการเรียนรู้ผ่านช่องทางออนไลน์ในช่วงต้นเทอมการศึกษาด้วยสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 และเรียนรู้กระบวนการเรียนการสอนที่ต่างจากมัธยมศึกษา 3) การปรับตัวด้านอารมณ์ เมื่อนักศึกษามีเรื่องไม่สบายใจ นักศึกษาส่วนใหญ่จะพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อน หรือหากิจกรรมผ่อนคลายที่ทำได้ด้วยตนเอง ตลอดจนมีการปรึกษาจากคนที่ไว้ใจ 4) การปรับตัวด้านสังคม นักศึกษาปรับตัวเข้ากับกฎ ระเบียบของสถาบันได้ดี ใช้เวลาว่างเพื่อเพิ่มความรู้หรือทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ

คำสำคัญ: การปรับตัว นักศึกษาปริญญาตรี สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา

Abstract

The objectives of this research were to study the adaptation of Chitralada Technology Institute's first-year undergraduate students and compare it with their personal factors. The target group consists of 121 first-year undergraduate students of the academic year 2020. The mixed methods research methodology was applied to this study. As for the quantitative method, whose quality was evaluated by the experts, obtained 0.88 of Index of Item Objective Congruence, obtained 0.90 of confidence value. The data was analyzed using means, percentage, standard deviation, and One-way ANOVA. As for qualitative research, individual interviews were conducted. The results gained from the questionnaire show adaptation at an average level in academic and social adaptations and a high level in emotional adaptation. The comparison with students' personal factors indicates that students from different faculties show different academic and emotional adaptations. In contrast, students with different academic backgrounds show different academic and social adaptations. However, sex, birthplace, residence, and means of subsistence show no difference in terms of adaptation. In addition, the results from the interviews show that the students have made adaptations in everyday life, academic, emotional, and social aspects to attain their learning achievement successfully.

Keywords: adaptation; undergraduate students; Chitralada Technology Institute

บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมากจากสังคมในอดีตด้วยความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี การสื่อสารรูปแบบต่าง ๆ ทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านการดำรงชีวิตทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การสื่อสาร รวมไปถึงด้านการศึกษา ส่งผลให้บุคคลที่ใช้ชีวิตในสังคมนั้น ๆ ต้องมีการปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิต หากบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างปกติ สุข มีสุขภาพจิตที่ดี รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมและการเปลี่ยนแปลงอย่างเหมาะสม รู้จักและเข้าใจผู้อื่น ได้ดี สามารถเผชิญปัญหาและหาทางออกที่ดีให้กับชีวิตได้ (Sariwat, 2018) ถ้าบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวเผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้จะก่อให้เกิดความคับข้องใจ ความวิตกกังวล มีภาวะเครียดที่สะสม ท้อแท้ หดงำลังใจ หากเกิดสิ่งเหล่านี้บ่อยครั้งและเป็นระยะเวลาอันอาจส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพจิตตามมาได้

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ามาศึกษามีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 18-20 ปี ถือเป็นกลุ่มช่วงวัยรุ่นตอนปลาย มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตเปลี่ยนผ่านไปสู่วัยผู้ใหญ่ ได้ก้าวพ้นจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย ซึ่งยังใหม่ต่อการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยและสิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนผ่านชีวิตในช่วงนี้นับเป็นการปรับตัวเพื่อก้าวสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงเวลาที่จะได้เรียนรู้การใช้ชีวิตในอีกด้านหนึ่ง มีหน้าที่ความรับผิดชอบและต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น อีกทั้งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่นั้นมีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด ต้องใช้ชีวิตตามลำพังเมื่อเข้ามาเรียนในกรุงเทพฯ ที่มี

สภาพแวดล้อมแตกต่างจากที่เคยอยู่เดิมทำให้ต้องมีการปรับตัวในหลาย ๆ เรื่องทั้งในเรื่องชีวิตประจำวันและการเรียน เช่น การอยู่ร่วมกับสังคมกลุ่มเพื่อนใหม่ อาจารย์ใหม่ รูปแบบการเรียนการสอน การใช้ชีวิตในหอพัก ห่างไกลจากพ่อแม่ผู้ปกครองและอยู่ร่วมกับเพื่อนที่แตกต่างไปจากการพักอยู่กับคนในครอบครัว การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การแบ่งเวลาและรับผิดชอบตนเอง เป็นต้น ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้นักศึกษาจะต้องเรียนรู้ในเรื่องการปรับตัวเพื่อรองรับการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่เพื่อให้การใช้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างราบรื่น และยังมีส่วนสำคัญที่ทำให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการเรียนพร้อมต่อการเรียนรู้ทางวิชาชีพในระดับที่สูงขึ้นด้วย โดยระยะเวลาในการปรับตัวของนักศึกษาก็จะแตกต่างกันออกไป ซึ่งหากวัยรุ่นมีความเครียดในระดับสะสมที่มากเกินไปจะส่งผลต่อสุขภาพกายและยังส่งผลต่อสุขภาพจิต และถ้ามีภาวะความเครียดที่รุนแรงมากขึ้นอาจถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้า หรือเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายได้ โดยจากผลรายงานสถิติการให้บริการปรึกษาปัญหาทางโทรศัพท์ สายด่วนสุขภาพจิต 1323 ในปี 2562 พบว่า ในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 11-19 ปี ขอรับบริการปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิตประมาณ 10,000 สาย ซึ่งปัญหาสุขภาพจิตที่พบมากที่สุด 3 ลำดับแรกคือ ความเครียด วิตกกังวล ร้อยละ 51.36 รองลงมาคือ ปัญหาความรัก ร้อยละ 21.39 และซึมเศร้า ร้อยละ 9.82 (Department of Mental Health, 2020) นอกจากนี้หากนักศึกษาคนใดที่ปรับตัวไม่ได้ก็จะส่งผลต่อการเรียน ทำให้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ หากยังปรับตัวไม่ได้ในระยะยาวจะส่งผลต่อการพัฒนาการเป็นนักศึกษาหรือลาออกระหว่างการศึกาซึ่งเป็นการสูญเสียทรัพยากรที่เกี่ยวข้องไปโดยเปล่าประโยชน์

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ซึ่งมีความสำคัญในการช่วยให้เข้าใจถึงความสามารถในการปรับตัวในด้านต่าง ๆ และนำผลวิจัยที่ได้จากการศึกษามาเป็นแนวทางในการวางแผน ป้องกัน และให้ความช่วยเหลือให้นักศึกษาให้มีการปรับตัวที่ดียิ่งขึ้นในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาชั้นปีที่ 1
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการปรับตัวในแต่ละด้านของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดาชั้นปีที่ 1

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการปรับตัว

1.1 ทฤษฎีการปรับตัว

1.1.1 ทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy's Adaptation Model) (Roy, 1976 as cited in Juthopama, 2010; Witthayasunthornwong, 1998) ได้อธิบายการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัว หมายถึง พฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับคงสภาพสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งรอยเชื่อว่ามนุษย์หรือบุคคลเป็นระบบเปิดที่ภายใน

ระบบประกอบด้วยระบบย่อย จึงมีการประสานสัมพันธ์กันระหว่างสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายเองและระหว่างสิ่งแวดล้อมภายในกับภายนอกร่างกายตลอดเวลา ในแนวคิดนี้มีแบบของการปรับตัวของบุคคลมี 4 ด้าน คือ 1) การปรับตัวด้านร่างกาย เป็นการปรับตัวเพื่อเข้าสู่สมดุลของร่างกาย ได้แก่ ความต้องการอากาศ น้ำ อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรมและการพักผ่อน เป็นต้น 2) การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ เกิดขึ้นจากความเชื่อและความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ภายในตนเองและจากปฏิกิริยาของบุคคลรอบข้างอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น 3) การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองทางด้านความมั่นคงหรือได้รับการยอมรับในสังคม เป็นการกระทำที่ตามความคาดหวังของสังคม 4) การปรับตัวด้านความสัมพันธ์พึงพาระหว่างกัน เป็นการตอบสนองต่อความต้องการที่จะมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เช่น การให้หรือการได้รับความรัก ความห่วงใย เป็นต้น หากปฏิบัติหรือปรับตัวไม่เหมาะสมจะเกิดการพึ่งพาตนเองและผู้อื่นไม่เหมาะสม

1.1.2 ทฤษฎีบุคลิกภาพของ คาร์ล โรเจอร์ (Roger, 1972 as cited in Surasit, 2013; Kaewkangwan, 2003) เป็นผู้หนึ่งที่มีแนวคิดเกี่ยวกับบุคลิกภาพที่สำคัญที่ว่าด้วยทฤษฎีตัวตน โดยมี 3 รูปแบบคือ 1) ตนที่ตนมองเห็น (self concept) คือ ภาพที่ตนมองเห็นตัวเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความรู้ความสามารถอย่างไร 2) ตนตามที่เป็นจริง (real self) คือ ลักษณะตัวตนที่เป็นไปตามข้อเท็จจริง ซึ่งบางครั้งบุคคลมองไม่เห็นหรือมองข้ามข้อเท็จจริงของตน เพราะความจริงบางอย่างทำให้ตนเองรู้สึกเจ็บปวด รู้สึกผิดหรือเศร้าใจ 3) ตนตามอุดมคติ (ideal self) คือ ความอยากมีอยากเป็นของบุคคลแต่ยังไม่อยู่ในสภาพที่จะมีได้ในปัจจุบัน ซึ่งบุคคลที่สามารถปรับตัวได้จะเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น รับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมาในชีวิตตามความเป็นจริง สามารถจัดการกับความคิดความรู้สึกนั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความคิดไปในทางบวก ส่วนบุคคลที่ปรับตัวเองไม่ได้จะมีความขัดแย้งในความคิดของตนเองกับประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามา ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล ไม่เป็นตัวของตัวเอง และมักจะมีความคิดไปในทางลบ

1.2 ลักษณะของบุคคลที่มีการปรับตัวที่ดี

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ (Adulwatthanasiri, 1995) กล่าวถึง ลักษณะของผู้ที่มีการปรับตัวดี คือผู้ที่มีลักษณะดังต่อไปนี้ 1) มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เข้าใจและยอมรับตนเองตามความเป็นจริง มีความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความรับผิดชอบทั้งกับตนเองและผู้อื่น 2) รับรู้สภาพการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง เข้าใจพฤติกรรมของตนเองและของผู้อื่นตามความเป็นจริง 3) มีความอดทนที่จะเผชิญกับภาวะเครียดต่าง ๆ ได้ 4) สามารถสร้างสัมพันธภาพอันดีกับผู้อื่นได้ รวมทั้งการทำงานและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างเป็นสุข 5) มีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระจากอิทธิพลต่าง ๆ รวมทั้งมีเป้าหมายชีวิตที่ชัดเจน 6) มีความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพที่น่าชื่นชม ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักรับฟังผู้อื่น 7) รู้จักให้อภัย และหวังดีต่อผู้อื่น 8) วางแผนการดำเนินชีวิตในทุกด้านที่สามารถปฏิบัติได้จริงและพยายามปฏิบัติตามนั้น

2. การปรับตัวของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

การที่นิสิตนักศึกษาเข้ามาใช้ชีวิตใหม่เป็นเรื่องที่ทุกคนจะต้องมีการปรับตัวเพื่อให้สามารถเรียนและประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของตน ซึ่งสำเนาวิ ขจรศิลป์ (Kajornsini, 1994) กล่าวถึงปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาว่าระบบการเรียนการสอนของสถาบันอุดมศึกษานั้นแตกต่างกับระบบ

การเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาจึงทำให้นักศึกษาเกิดปัญหาในการปรับตัวนี้ โดยปัญหาของนักศึกษาแบ่งได้ 7 ประเภท คือ 1) ปัญหาการเลือกสาขาวิชา 2) ปัญหาการปรับตัว 3) ปัญหาด้านที่พักอาศัย 4) ปัญหาเกี่ยวกับครอบครัว 5) ปัญหาด้านสุขภาพ 6) ปัญหาที่เกี่ยวกับกิจกรรมนักศึกษา 7) ปัญหาด้านการเรียน

จากการศึกษาเอกสารแสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวของนักศึกษามีผลกระทบต่อปรับตัวของนักศึกษาในหลายด้านแตกต่างกันไป เช่น ด้านสุขภาพ ด้านการเรียนการสอน ด้านผู้สอน ด้านสังคมกลุ่มเพื่อน ด้านอารมณ์ ด้านกิจกรรม ด้านเพศ ด้านการเงิน เป็นต้น ซึ่งหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้อาจส่งผลทำให้เป้าหมายในการเรียน อึดอัดใจเมื่ออยู่กับเพื่อน ผลที่ตามมาคือได้คะแนนสอบที่ไม่ดี หรือการลาออกกลางคันได้ ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกการปรับตัว 3 ด้านหลัก ๆ อันเป็นหัวใจสำคัญในการเรียนระดับอุดมศึกษา ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านอารมณ์ และด้านสังคม เพื่อดูความสามารถและความสัมพันธ์ในการปรับตัวของนักศึกษาอันจะนำไปสู่แนวทางการช่วยเหลือนักศึกษาในภาพรวมต่อไป

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2563 หลักสูตร 4 ปี ทั้งหมดจำนวน 123 คน การสุ่มแบบเจาะจง โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างในคณะบริหารธุรกิจ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีดิจิทัล สถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ซึ่งสถาบันฯ มีจำนวนนักศึกษาใหม่ไม่มาก จึงเก็บข้อมูลนักศึกษาทุกคนเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สะท้อนความเป็นจริงมากที่สุด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ 1) แบบสอบถาม แบ่งเป็น 2 ตอน ประกอบด้วย ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา ภูมิลำเนา เกรดเฉลี่ยสะสม (GPAX) ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประเภทโรงเรียน ที่พักอาศัยในปัจจุบัน แหล่งเงินทุนทางการเรียนหลัก ตอนที่ 2 แบบประเมินการปรับตัว ได้แก่ การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านอารมณ์ การปรับตัวด้านสังคม โดยเป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ 2) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (structured interview) เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) รายบุคคลในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คนหรือมากกว่านั้นจนกว่าจะได้ข้อมูลอิ่มตัว โดยเป็นการสุ่มสัมภาษณ์แบบเจาะจง (purposive sampling) โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างของแต่ละคณะแบ่งตามเพศ การอยู่อาศัย ภูมิลำเนา เป็นต้น) โดยมีคำถามในประเด็นการปรับตัวของนักศึกษาด้านต่างๆ คือ ด้านการเรียน ด้านอารมณ์ ด้านสังคม ซึ่งผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพระหว่างเดือนสิงหาคมถึงเดือนกันยายน 2563

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา กำหนดขอบเขตคำถามให้ครอบคลุมกรอบแนวคิด วัตถุประสงค์ และองค์ประกอบที่ทำให้ทราบถึงการปรับตัวของนักศึกษา จึงนำมาเป็นข้อมูลในการสร้างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ ร่างแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงเครื่องมือในการวิจัยมาจากแบบสอบถามการปรับตัวของนิรมล สุวรรณโคตร (Suwannakhot 2010) จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์

(Shutpongsawas, 2011) นันทิชา บุญละเอียด (Bunlaeiad, 2011) ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช (Sreewattanawanit, 2013) นิลญา อาภรณ์กุล (Arpornkul, 2014) ทิพวรรณ มูลสิงห์และคณะ (Moolsing et al., 2015) แล้วนำมาสร้างแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้วนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแก้ไขความเหมาะสมเที่ยงตรงของเนื้อหา ภาษาที่ใช้ ความครอบคลุม และความสอดคล้องตามนิยามของตัวแปร ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC ของแบบสอบถามเท่ากับ 0.88 นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง และนำมาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 นำมาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้ในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างจริงต่อไป ในส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยกำหนดหัวข้อคำถามที่ทำการศึกษาในลักษณะกว้าง ๆ ล่วงหน้าก่อนทำการศึกษา เป็นลักษณะคำถามแบบเปิดที่ผู้วิจัยต้องใช้วิธีสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลระดับเชิงลึก การตั้งคำถามในการสัมภาษณ์เป็นหน้าที่ที่ผู้วิจัยจะซักถามรายละเอียดจากผู้ให้สัมภาษณ์เป็นรายบุคคล คำถามมีประเด็นสำคัญในการปรับตัวของนักศึกษาในด้านการเรียน ด้านอารมณ์ ด้านสังคม และศึกษาปัญหาพร้อมทั้งแนวทางการแก้ไขปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ คณะที่ศึกษา ภูมิภาค เกณฑ์เฉลี่ยสะสม (GPAX) ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประเภทของโรงเรียน ที่พักอาศัยในปัจจุบัน แหล่งเงินทุนทางการเรียนหลัก โดยใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ การวิเคราะห์ความถี่ และร้อยละ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับการปรับตัวของนักศึกษา โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (mean) ของการปรับตัวในรายด้าน และค่าเฉลี่ยการปรับตัวรวมทุกด้านของนักศึกษา และหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) โดยนำแบบวัดมาวิเคราะห์ตรวจให้คะแนนและแปลความหมาย

ส่วนที่ 3 การศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษาจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลโดยวิธีสถิติที่ใช้ในการทดสอบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน (t-test Independent sample) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one way anova)

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลการวิจัย

1. นักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชายร้อยละ 55.4 เพศหญิงร้อยละ 44.6 เป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.5 และนักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมและคณะเทคโนโลยีดิจิทัล คิดเป็นร้อยละ 29.8 ภูมิภาคส่วนใหญ่อยู่ในภาคกลาง ร้อยละ 52.9 รองลงมาคือ กรุงเทพฯ และปริมณฑล ร้อยละ 28.1 นอกจากนี้ยังมีนักศึกษาชาวต่างชาติจำนวน 6 คน รวมเข้าศึกษาด้วย ผลการเรียนเดิมจากระดับมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า มีผลการเรียน 3.00 ขึ้นไป ร้อยละ 49.6 มีผลการเรียนระหว่าง 2.00-2.99 ร้อยละ 48.8 อาศัยอยู่ในหอพักที่สถาบันจัดให้ ร้อยละ 61.2 อาศัยอยู่กับครอบครัว ร้อยละ 29.8 แหล่งทุนของนักศึกษามาจากผู้ปกครอง ร้อยละ 55.4 และมาจากทุนช่วยเหลือของสถาบัน ร้อยละ 43.0

2. ภาพรวมการปรับตัวของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง โดยด้านการเรียนและด้านสังคม พบว่าการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ด้านอารมณ์พบว่าการปรับตัวอยู่ในระดับมาก

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษาด้านการเรียน ด้านอารมณ์ และด้านสังคม กับปัจจัยส่วนบุคคล เพศ คณะ ภูมิภาค ผลการเรียนเดิม การพักอาศัย แหล่งทุน พบว่า นักศึกษาที่สังกัดคณะแตกต่างกัน มีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านอารมณ์แตกต่างกัน และนักศึกษาที่มีผลการเรียนเดิมแตกต่างกัน มีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมแตกต่างกัน ส่วนเพศ ภูมิภาค การพักอาศัย แหล่งทุน มีการปรับตัวในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

4. จากการสัมภาษณ์รายบุคคลในประเด็นการปรับตัวของนักศึกษา พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวในชีวิตประจำวัน การปรับตัวด้านการเรียน การปรับตัวด้านสังคม การปรับตัวด้านอารมณ์ ดังนี้

4.1 การปรับตัวในชีวิตประจำวัน 1) ด้านที่พักอาศัย นักศึกษามาจากต่างจังหวัด หรือจากต่างประเทศจะมีความกังวลในด้านการเปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อมใหม่ๆ รวมถึงผู้คนที่ไม่คุ้นเคย ซึ่งใช้เวลาในการปรับตัวระยะหนึ่งถึงมีความคุ้นชินเป็นปกติ การอยู่หอพักที่ทางสถาบันได้จัดเตรียมไว้ให้หรืออยู่หอนอกจะค่อนข้างมีความเป็นอิสระมากกว่าสมัยมัธยมศึกษา 2) ด้านการเดินทาง นักศึกษาที่อยู่บ้านของตนเองและมีภูมิลำเนาในเขตกรุงเทพฯ และปริมณฑล มีการปรับตัวไม่ค่อยต่างจากเดิมมากนัก ต้องเผื่อเวลาในการเดินทางมากขึ้น ในขณะที่ถ้าเป็นนักศึกษาต่างชาติหรือนักศึกษาต่างจังหวัดจะต้องมีการศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติม มีการปรับการเดินทางให้เหมาะสมกับตนเองและสมาชิกเพื่อนร่วมทาง 3) ด้านค่าใช้จ่าย นักศึกษาที่ได้รับทุนการศึกษาทั้งจากกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา หรือกองทุนช่วยเหลือการศึกษาจากสถาบัน จะพยายามบริหารเงินให้เพียงพอกับค่าใช้จ่ายในแต่ละเดือน หากไม่พอจะขอความช่วยเหลือจากที่บ้าน 4) ด้านการติดต่อกับคนทางบ้าน นักศึกษาที่อยู่ต่างจังหวัด หรือมาจากต่างประเทศ นิยมใช้การสื่อสารผ่านทางโทรศัพท์ หรือผ่านแอปพลิเคชัน เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก เมสเซนเจอร์ โดยความถี่ห่างในการติดต่อขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและระยะเวลา

4.2 การปรับตัวด้านการเรียน 1) การเรียนออนไลน์ ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้การเรียนในชั้นเรียนไม่สามารถทำได้ในช่วงเปิดภาคการศึกษา จึงมีการปรับรูปแบบการเรียนการสอนเป็นแบบออนไลน์โดยใช้แอปพลิเคชันที่อาจารย์แต่ละท่านกำหนด ซึ่งนักศึกษาทั้งคนไทยและนักศึกษาต่างชาติตื่นตัวและมีความวิตกกังวล เป็นเรื่องใหม่ที่ไม่เคยเรียนในรูปแบบนี้มาก่อน นักศึกษาต่างชาติกลัวจะเรียนไม่ค่อยรู้เรื่องด้วยหลักสูตรใช้ภาษาไทยเป็นภาษาหลักในการเรียน กลัวปัญหาการสื่อสาร กลัวเรียนไม่ทันเพื่อน ตลอดจนปัจจัยสนับสนุนอื่นๆ ที่ส่งผลให้การเรียนอาจเกิดความล่าช้าหรือติดขัดที่ควบคุมเองไม่ได้ เช่น ระบบอินเทอร์เน็ต การกระตุกของภาพและเสียง เป็นต้น รวมไปถึงสภาพแวดล้อมอื่นๆ ที่มีรอบตัวนักศึกษาขณะเรียน การเรียนการสอนออนไลน์นักศึกษาจึงต้องมีสมาธิ และตั้งใจด้วยตนเองมากกว่าเรียนในห้องเรียน ซึ่งการเรียนออนไลน์ครูผู้สอนอาจจะดูแลได้ไม่ทั่วถึง ทำให้หลายคนมีการปรึกษาอาจารย์ หรือเพื่อนๆ ช่วยให้คลายข้อสงสัยในเนื้อหาวิชา 2) ลักษณะกระบวนการเรียนการสอน การเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษามีความต่างจากมัธยมศึกษา นอกจากเรียนในคาบเรียนที่กำหนดไว้แล้ว นักศึกษาต้องศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมด้วยตนเองจากแหล่งสารสนเทศต่างๆ จึงต้องมีการแบ่งเวลาทบทวนและอ่านเสริมความรู้ในวิชามากขึ้น มีการเตรียมตัวศึกษาหาความรู้เนื้อหาก่อนเข้าเรียนเพื่อช่วยให้เข้าใจในบทเรียนมากยิ่งขึ้น อีกทั้งมีการสรุป

เนื้อหาจากที่อาจารย์บรรยายตามความเข้าใจของตนเอง ในขณะที่เดียวกันนักศึกษาบางส่วนยังไม่ได้เตรียมพร้อมในการเรียนเท่าที่ควร การขาดวินัยในการเรียน ทำให้การเรียนรู้ได้ไม่เต็มที่ ส่งผลต่อคะแนนสอบไม่เป็นที่พอใจตามที่คาดหวัง จึงตั้งใจพยายามกับการสอบครั้งต่อไปเพื่อไม่ให้สอบตกในรายวิชานั้นๆ และได้เกรดเฉลี่ยสะสมต่ำ

4.3 การปรับตัวด้านอารมณ์ เมื่อนักศึกษามีเรื่องไม่สบายใจ วิตกกังวล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องส่วนตัว นักศึกษาส่วนใหญ่จะพยายามแก้ปัญหาด้วยตัวเองก่อน หรือหากิจกรรมผ่อนคลายที่ทำได้ด้วยตนเอง เช่น ออกกำลังกาย ฟังเพลง เล่นเกม เป็นต้น อีกทั้งมีการปรึกษาจากคนในครอบครัว อาจารย์ เพื่อน รวมไปถึงนักจิตวิทยาของสถาบัน ซึ่งสามารถช่วยให้คลายหรือลดความกังวลลงไปได้

4.4 การปรับตัวด้านสังคม นักศึกษาปรับตัวเกี่ยวกับกฎ ระเบียบข้อบังคับของสถาบันได้ดี มีการใช้เวลาว่างจากการเรียนไปห้องสมุดเพื่อเพิ่มความรู้ หรือเล่นเกมเพื่อความบันเทิง เป็นต้น นักศึกษาบางส่วนใช้เวลาว่างในวันธรรมดาหารายได้ระหว่างเรียนจากการทำงานในสถาบัน ในวันหยุดจะพักผ่อน หรือทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ อีกทั้งจัดสรรเวลาเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่ทางสถาบันและคณะกรรมการนักศึกษาจัดขึ้นเพื่อเสริมประสบการณ์ นักศึกษามีการปรับตัวด้านการงานร่วมกับเพื่อน รุ่นพี่ แม้บางเรื่องอาจมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน จะใช้มติในการตัดสินใจเรื่องนั้น ๆ มีการจัดสรรเวลาในการพูดคุย แบ่งงานกันทำอย่างชัดเจน พยายามที่จะปรับเข้าหากัน นักศึกษาส่วนใหญ่ทั้งที่อยู่กรุงเทพฯ ต่างจังหวัด หรือนักศึกษาต่างชาติ สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันหรือเพื่อนต่างเพศ หรือรุ่นพี่ได้อย่างรวดเร็ว บางคนไม่ค่อยเข้าใกล้เพื่อนต่างเพศบ้าง รวมถึงเป็นคนที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออก จะใช้เวลาในการรู้จักกับเพื่อนใหม่นานกว่าคนอื่น นักศึกษาต่างชาติในช่วงแรกจะมีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสารกับเพื่อน มีการใช้เครื่องมือด้านภาษาช่วยให้เข้าใจเบื้องต้น และปรับตัวเรียนรู้ในวัฒนธรรมไทยในแง่มุมต่าง ๆ เพิ่มเติม

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาดังกล่าว ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การปรับตัวโดยรวมของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีจิตรลดา ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับงานวิจัยของศิริอร โศคบำรุงและเสาวนีย์ ทองนพคุณ (Chokbamrung, & Thongnopakun, 2019) ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในจังหวัดชลบุรี พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้ในระดับปานกลาง ซึ่งแตกต่างจาก วันสนันท์ ขลิบปั้นและมนัสสนันท์ หัตถศักดิ์ (Khippan, & Hatthasak, 2020) ศึกษาปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก โดยจากผลการศึกษานี้ พบว่า ด้านการเรียนและด้านสังคม มีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง ในขณะที่ด้านอารมณ์ มีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าอาจเนื่องมาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ได้ก้าวพ้นจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษาเข้าสู่ระดับอุดมศึกษา เป็นช่วงเวลาที่ปีการศึกษาแรกนั้นนักศึกษาต้องเรียนรู้การใช้ชีวิต มีหน้าที่ความรับผิดชอบและต้องพึ่งพาตนเองมากขึ้น อยู่ในสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากเดิม อาจารย์ที่ปรึกษาไม่ได้ให้คำปรึกษาแบบใกล้ชิดเช่นสมัยมัธยม ทำให้ต้องมีการปรับตัวในหลาย ๆ เรื่อง ไม่ว่าจะเป็นการสร้างความคุ้นเคยสถานที่พักอาศัย กลุ่มเพื่อนใหม่ รูปแบบการเรียนการสอน อาจารย์ผู้สอน การเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ การเดินทาง

ค่าใช้จ่าย และเรื่องอื่น ๆ ซึ่งมหาวิทยาลัยเปิดพื้นที่อิสระทางความคิดกับนักศึกษามากขึ้น ประกอบกับช่วงเวลาที่เปิดเรียนภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2563 มีการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 จึงส่งผลให้มีการปรับรูปแบบจากการเรียนในชั้นเรียนไปสู่การเรียนการสอนออนไลน์ช่วงระยะเวลาหนึ่ง (study from home)

เมื่อการแพร่ระบาดได้บรรเทาลงจึงให้นักศึกษากลับมาศึกษาในที่ที่ตั้งได้ โดยการเรียนการสอนออนไลน์นี้เป็นประสบการณ์ใหม่ทั้งอาจารย์และนักศึกษา แม้ทางสถาบันจะมีการอำนวยความสะดวกในการเรียนให้มีประสิทธิภาพทั้งการแจกซิมโทรศัพท์มือถือ การเปิดห้องคอมพิวเตอร์เรียนออนไลน์ในที่ตั้งสำหรับนักศึกษาที่ไม่มีอุปกรณ์ แต่ก็ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อการเรียน โดยทั้งหมดนี้นักศึกษาต้องเรียนรู้ด้วยตนเองทั้งในด้านการเรียน การมีสมาธิในการเรียน การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น การบริหารเวลา การร่วมกิจกรรมทั้งในและนอกสถาบัน การจัดการความเครียด การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การทบทวนบทเรียน การศึกษาค้นคว้าเนื้อหาเพิ่มเติม การสรุปประเด็นหรือสาระสำคัญของเนื้อหาวิชา การเตรียมตัวในการสอบ เป็นต้น นักศึกษาบางส่วนอาจยังไม่คุ้นชินในการปรับตัวช่วงภาคการศึกษาแรกของการศึกษาระดับอุดมศึกษาได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร จึงส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของรอยท์ กล่าวถึงการปรับตัวว่าเป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเจอการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อปรับให้เกิดความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม การปรับตัวของบุคคลจะมีขีดความสามารถในการปรับตัวเฉพาะของตนเอง หากบุคคลนั้นไม่สามารถปรับตัวได้จะทำให้เกิดปัญหาการปรับตัวตามมา

2. การปรับตัวของนักศึกษาด้านการเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ ชนิตดา เพ็ชรประยูรและคณะ (Phetprayoon et al., 2011) ศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับ นันทนพ เข้มเพชร (Khempet, 2018) ศึกษาเรื่อง ความสามารถในการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง แต่แตกต่างจาก กรรณิการ์ แสนสุภาและคณะ (Sansupa et al., 2020) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษารามคำแหงในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ นักศึกษามีการอ่านเนื้อหาบทเรียนก่อนการเข้าเรียนเสมอ ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่านักศึกษาบางคนจากการเรียนที่ผ่านมามีความเข้าใจเนื้อหาบทเรียนก่อนการเข้าเรียน มักจะเรียนรู้ไปพร้อมกับผู้สอน แต่ในการปรับตัวด้านการเรียนระดับอุดมศึกษานั้น การศึกษาด้วยตนเองจะเป็นพื้นฐานของนักศึกษาที่สำคัญในการเรียนรู้เรื่องต่าง ๆ นักศึกษาจะต้องฝึกตัวเองให้เป็นนิสัยมากยิ่งขึ้นกว่าเดิม การศึกษาระดับอุดมศึกษานับได้ว่าเป็นสิ่งใหม่ที่แตกต่างกันจากการเรียนระดับมัธยมศึกษา นักศึกษาใหม่ต้องปรับตนเองให้เข้ากับการเรียนในระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษาอย่างรวดเร็วซึ่งมีผลโดยตรงในด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เมื่อจบการศึกษาในปีแรกหากมีคะแนนเฉลี่ยสะสมน้อยกว่าที่สถาบันกำหนดจะต้องพักสภาพหรือถูกรีไทร์จากการเป็นนักศึกษาทันที นักศึกษาจึงต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้การเรียนประสบผลสำเร็จตั้งแต่การตั้งใจฟังอาจารย์สอน รู้จักซักถามเมื่อเกิดข้อสงสัย รู้จักสรุปใจความสำคัญและบันทึกย่อ มีสมาธิไม่ทำกิจกรรมอื่นในขณะที่เรียน มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายและส่งตามกำหนด แบ่งเวลาเรียนและการทำงานอื่น ๆ อย่าง

เหมาะสม ตลอดจนมีการศึกษาเนื้อหาวิชาเรียนมาก่อนล่วงหน้าหรือไปค้นคว้าเพิ่มเติมจากแหล่งสารสนเทศต่าง ๆ เพื่อจะได้เข้าใจในสิ่งที่กำลังศึกษาได้ง่ายยิ่งขึ้น

สอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ผู้วิจัยสัมภาษณ์ในประเด็นการปรับตัวด้านการเรียนที่สะท้อนให้เห็นว่า นักศึกษามีการปรับตัวในการเรียนรู้แอปพลิเคชันประกอบการเรียนการสอนออนไลน์ ซึ่งนับว่าเป็นเรื่องใหม่ของผู้สอนและผู้เรียน กล่าวจะเรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง กลัวเรียนไม่ทันเพื่อน ซึ่งนักศึกษาทั้งคนไทยและนักศึกษาต่างชาติ ตื่นเต้นและมีความกังวล ด้วยจากภาษาที่ใช้ การสื่อสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนครูผู้สอนอาจจะดูแลได้ไม่ทั่วถึง สอดคล้องกับ วิรัช วงศ์ภินันท์วัฒนา (Wongpinunwatana, 2019) ศึกษาการใช้ภาษาไทยในกระบวนการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมของนักศึกษาต่างชาติ พบว่า บางครั้งนักศึกษาต่างชาติขาดความรู้หรือทักษะภาษาไทยบ้าง จึงเป็นอุปสรรคในการสื่อสาร การเรียนยังต้องพยายามรับรู้เรื่องที่สื่อสารไปมา ถ้าขาดความรู้และทักษะในเนื้อหา ก็ทำให้ความเข้าใจในเรื่องที่สื่อสารระหว่างเรียนบกพร่อง และบางสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคยในการปฏิบัติจากที่เคยมี ทำให้เกิดความเครียด อึดอัดได้ อีกทั้งจากการสัมภาษณ์ยังพบอีกว่า นักศึกษาต่างชาติใช้เวลาในการทำ ความเข้าใจเนื้อหาที่เขียนเป็นภาษาไทยมากกว่านักศึกษาคนไทย ต้องใช้เวลาในการอ่านและทบทวนความรู้ที่ เรียนวันละอย่างน้อย 3-4 ชั่วโมง

3. การปรับตัวของนักศึกษาด้านอารมณ์ ผลการศึกษา พบว่า นักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ นันทนพ เข้มเพชร (Khempet, 2018) ศึกษาเรื่องความสามารถในการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านอารมณ์อยู่ในระดับมาก ซึ่งแตกต่างจากกรณีการ แสสนสุภาและคณะ (Sansupa et al., 2020) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษารามคำแหงในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการปรับตัวด้านการเรียนอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ เมื่อนักศึกษามีปัญหามักจะปรึกษาผู้อื่นมากกว่าเก็บไว้คนเดียว ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า ในการปรับตัวด้านอารมณ์นั้น ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบ การเรียน การทำกิจกรรมที่ต่างออกไปจากนักศึกษารุ่นก่อนหน้านี้ แม้นักศึกษาใหม่จะมีการปรับตัวอยู่ในระดับ มาก รู้จักควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง มองโลกในแง่ดี ปรับตนเองให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลง ยอมรับตนเอง รู้จักข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง รู้จักใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาที่ดีแล้วนั้น แต่ในประเด็นนี้อาจ เป็นไปได้ว่า เมื่อนักศึกษาบางส่วนมีปัญหาหรือเรื่องราวไม่สบายใจไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน ความรัก เพื่อน ครอบครัว หรือเรื่องส่วนตัวอื่น ๆ ด้วยช่วงวัยที่อยู่ในระยะวัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงตัวเองไปอยู่ในสังคมอื่นเพิ่มมากกว่าเพียงแค่ออกไปสังสรรค์กับเพื่อน มีความต้องการ ความอิสระ มีความคิดเป็นของตนเองสูง มีความรับผิดชอบกับตัวเองมากขึ้น ในลำดับแรกจะพยายามหาทางแก้ไข ปัญหาด้วยตนเองก่อน มีการตัดสินใจด้วยตนเองมากขึ้น นอกจากนั้นนักศึกษาบางส่วนจะปรึกษาเพื่อนหรือคนที่ ไว้วางใจทั้งในและนอกสถาบันในการคลี่คลายปัญหาที่เกิดขึ้นอีกด้วย ซึ่งส่วนมากมักปรึกษากับเพื่อนรุ่นเดียวกัน มากกว่าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่

สอดคล้องกับทฤษฎีบุคลิกภาพของคาร์ล โรเจอร์ที่ว่าด้วยทฤษฎีตัวตน (self theory) กล่าวว่า การรับรู้ เกี่ยวกับตนในด้านต่าง ๆ รวมไปถึงทัศนคติ ค่านิยม ล้วนมีส่วนในการกำหนดบุคลิกภาพแต่ละคนที่แตกต่างกัน

ออกไป บุคคลที่สามารถปรับตัวได้จะเข้าใจตนเองและยอมรับผู้อื่น สามารถจัดการกับความวิตกกังวลได้อย่างเหมาะสม มีความคิดไปในทางบวก สอดคล้องกับการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่า ในประเด็นการปรับตัวด้านอารมณ์ นักศึกษาจะพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อนเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ วิตกกังวล ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียนหรือเรื่องส่วนตัว มีการหากิจกรรมผ่อนคลายด้วยตนเองทั้งออกกำลังกาย ฟังเพลง เล่นเกม เป็นต้น ทั้งยังมีการปรึกษาจากคนในครอบครัว อาจารย์ เพื่อนที่สนิทหรือไว้ใจ รวมไปถึงการพึ่งนักจิตวิทยาของสถาบันในการให้คำปรึกษา ดังนั้นหากนักศึกษามีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดี จะส่งผลให้มีการปรับตัวที่ดีในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข สอดคล้องกับ อูสา สุทธิสาคร (Sutthisakorn, 2016) กล่าวว่า การเรียนรู้การแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม เป็นทักษะทางอารมณ์ที่วัยรุ่นควรฝึกฝนเพื่อให้มีความฉลาดทางอารมณ์เพื่อความสุขและความสำเร็จในชีวิต

4. การปรับตัวของนักศึกษาด้านสังคม ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามีการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิชและณัฏฐพร พิทยรัตน์เสถียร (Sreewattanawanit & Pityaratstian, 2014) ศึกษาเรื่องการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า มีการปรับตัวในมหาวิทยาลัยโดยรวมในระดับปานกลาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวทางอารมณ์ ส่วนตัว และการปรับตัวด้านสังคม ซึ่งแตกต่างกับนันทนพ เข้มเพชร (Khempet, 2018) ศึกษาความสามารถในการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม พบว่า ความสามารถในการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในระดับมาก และแตกต่างจากกรณีการ แสสนสุภาและคณะ (Sansupa et al., 2020) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษารามคำแหงในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง มีการปรับตัวด้านสังคมอยู่ในระดับมาก ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้การจัดกิจกรรม การเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นพี่รุ่นน้องทำได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควร ซึ่งแม้จะมีการจัดปฐมนิเทศให้กับนักศึกษาใหม่ในที่ตั้งแยกเป็นรายคณะ ให้นักศึกษาทำความรู้จักอาจารย์ รุ่นพี่ เข้าใจในระบบการเรียน การลงทะเบียน การเข้าร่วมกิจกรรมที่สถาบันจัดขึ้น รู้จักกฎระเบียบและข้อปฏิบัติต่าง ๆ แต่ด้วยสถานการณ์ของโรคโควิด-19 ส่งผลให้บางกิจกรรมต้องยกเลิกหรือเลื่อนออกไปหรือมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบเป็นทางออนไลน์ ทำให้ความสัมพันธ์ ความใกล้ชิด ความคุ้นเคยในประเด็นเกี่ยวกับการปรับตัวด้านสังคมน่าจะยังมีช่องว่างอยู่บ้างจึงส่งผลต่อการปรับตัวกับนักศึกษาบางส่วนได้

เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ข้อที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ เมื่อนักศึกษาทำงานกลุ่ม นักศึกษามักมีข้อขัดแย้งกับเพื่อนเสมอ แต่ยังสามารถกลับมาเป็นเพื่อนกันได้ ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าในการปรับตัวด้านสังคมนั้น เมื่อนักศึกษาเข้ามาสู่การเรียนในระดับอุดมศึกษาย่อมที่จะต้องมีการปรับตัวในการสร้างความสัมพันธ์และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มเพื่อนที่สนิทหรือไม่สนิท เพื่อนเพศเดียวกัน เพื่อนต่างเพศ เพื่อนเพศทางเลือก กลุ่มรุ่นพี่ อาจารย์ มีการเคารพในสิทธิผู้อื่น วางตัวได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย แต่ในประเด็นนี้อาจเป็นไปได้ว่า ในการทำงานร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้การทำงานดำเนินไปได้อย่างบรรลุวัตถุประสงค์ การเป็นผู้นำและผู้ตาม ตลอดจนการปรับตัวเข้ากับเพื่อนใหม่ สังคมใหม่จึงเป็นปัญหาหนึ่งที่นักศึกษาใหม่ต้องเจออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจมีข้อถกเถียงซึ่งเกิดจากการมีข้อคิดเห็นที่ขัดแย้ง หรือเห็นไม่ตรงกันบ้าง นักศึกษาบางส่วนอาจยังไม่มีประสบการณ์ในการถกเถียง หรือการแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากจุดยืน

ที่มี ทำให้อย่างไม่ได้เรียนรู้ถึงการปล่อยวาง วิธีการลดการขัดแย้งในการดำเนินชีวิตในสังคมเพื่อเป้าหมายที่วางไว้ร่วมกัน หรือการมองไปที่เป้าหมายร่วมกัน ดังที่ มาลีณี จูโทปะมา (Juthopama, 2010) กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้ที่ปรับตัวดีนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่น มีความเป็นผู้ใหญ่ มีบุคลิกภาพน่าชื่นชม ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ รู้จักรับฟังผู้อื่น รู้จักให้อภัยและหวังดีต่อผู้อื่น มีความอดทนที่จะเผชิญกับภาวะเครียดต่างๆ ได้ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดี มีความใจกว้างพอที่จะรับฟังความคิดเห็นและข้อโต้แย้งของผู้อื่น

นอกจากนี้ จากการสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงคุณภาพในประเด็นการปรับตัวด้านสังคม นักศึกษาปรับตัวเกี่ยวกับกฎ ระเบียบของสถาบันได้ดี มีการปรับตัวด้านการทำงานร่วมกับเพื่อน ๆ รุ่นพี่ พยายามที่จะปรับเข้าหากัน นักศึกษาต่างชาติในช่วงแรกจะมีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสารกับเพื่อน มีการใช้เครื่องมือด้านภาษาช่วยให้เข้าใจเบื้องต้น และปรับตัวเรียนรู้ในวัฒนธรรมไทยในแง่มุมต่าง ๆ เพิ่มเติม สอดคล้องกับธีรวัฒน์ วังมณีและคณะ (Wangmanee et al., 2019) ศึกษาการพัฒนาการจัดการศึกษาสำหรับนักศึกษาต่างชาติของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนบน พบว่า ด้านสังคม มีโอกาสได้พบเพื่อนใหม่หลายเชื้อชาติ ด้านการเรียนรู้วัฒนธรรมต่างชาติ มีความเข้าใจวิถีการดำเนินชีวิต ความเป็นอยู่ของคนไทย ได้ประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตต่างแดน และได้รู้จักเพื่อนใหม่ที่มีวัฒนธรรมต่างกัน และสอดคล้องกับ สุรียัน อ้นทองทิมและคณะ (Aonthongthim et al., 2017) ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย พบว่า นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดอื่นมาพักอยู่ในหอพัก เมื่อมาอยู่ร่วมกันนักศึกษาจะต้องพยายามเข้ากับคนในกลุ่มให้ได้ นักศึกษาจะต้องเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน นักศึกษาใหม่ที่เข้ามาศึกษาในระดับอุดมศึกษามีวิถีที่ใกล้เคียงกันเป็นเพื่อนกันทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน นักศึกษาอยู่ห่างไกลบิดามารดาหรือผู้ปกครองจึงต้องพึ่งพาอาศัยเพื่อน และกลุ่มเพื่อนจะช่วยให้ นักศึกษามีการปรับตัวที่ดี

5. การเปรียบเทียบความแตกต่างของการปรับตัวของนักศึกษาด้านการเรียน ด้านอารมณ์ และด้านสังคม กับปัจจัยส่วนบุคคล พบว่าการปรับตัวด้านการเรียน นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจมีความแตกต่างกับคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมีความแตกต่างกับคณะเทคโนโลยีดิจิทัล ส่วนการปรับตัวด้านอารมณ์ พบว่า นักศึกษาคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมมีความแตกต่างกับคณะเทคโนโลยีดิจิทัล สอดคล้องกับ สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ (Chaiyarak, 2013) ศึกษาปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า นักศึกษาที่เรียนในสำนักวิชาต่างกันมีปัญหาการปรับตัวด้านการเรียน ด้านการเงิน ด้านเพศ ด้านกิจกรรมทางสังคมและนันทนาการ ด้านความสัมพันธ์ทางสังคมแตกต่างกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า ด้วยสถาบันเทคโนโลยีจิดรลตามีการรับนักศึกษาเข้าเรียนใน 3 คณะคือ คณะบริหารธุรกิจ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีดิจิทัล ซึ่งในการลงทะเบียนภาคการศึกษาแรกของนักศึกษาใหม่จะมีการเรียนทั้งในรายวิชาหมวดศึกษาทั่วไปและหมวดวิชาพื้นฐานของคณะ โดยหมวดวิชาพื้นฐานของแต่ละคณะนั้นมีความแตกต่างกันออกไปตามหลักสูตรที่กำหนด คือ บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ.) เทคโนโลยีบัณฑิต (ทล.บ.) วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต (วศ.บ.) ไม่ว่าจะเป็นการเรียนในภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ การเรียนรู้ในเนื้อหาที่แตกต่างออกไปจากสมัยมัธยมศึกษา ซึ่งในบางวิชานั้นเป็นวิชาที่นักศึกษาอาจไม่เคยผ่านการเรียนมาก่อน หรือมีเนื้อหาระดับความยากซับซ้อนมากขึ้นจากเดิม ยิ่งทำให้ต้องมีการใช้เวลาในห้องเรียนในการทบทวน ทำความเข้าใจและศึกษาความรู้เพิ่มเติมยิ่งขึ้น ตลอดจนบรรยากาศการเรียนการสอน การจดคำบรรยาย สรุปใจความสำคัญ การทำกิจกรรมต่าง

ๆ ในชั้นเรียนในแต่ละวิชา จึงทำให้นักศึกษามีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านอารมณ์ การมองตนเองตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนการใช้เหตุผลในการแก้ปัญหาที่แตกต่างกันออกไป ประกอบกับด้วยทางสถาบันฯ มีการเปิดรับนักศึกษาคณะเทคโนโลยีดิจิทัลเป็นรุ่นแรก จึงทำให้นักศึกษายังไม่มีคำแนะนำหรือช่วยเหลือในด้านการเรียน หรือด้านอื่น ๆ จากรุ่นพี่ภายในคณะ ต้องพึ่งความช่วยเหลือจากอาจารย์ประจำในคณะเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแตกต่างจากคณะบริหารธุรกิจ และคณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรมที่มีระบบรุ่นพี่รุ่นน้องค่อนข้างเข้มแข็ง จึงมีส่วนช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาได้พอสมควร

นอกจากนี้ พบว่า กลุ่มที่มีผลการเรียนเดิมต่างกันมีการปรับตัวด้านการเรียนและด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ นันทิชา บุญละเอียด (Bunlaeiad, 2011) ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา พบว่าการปรับตัวด้านการเรียนและการปรับตัวด้านการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัยเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนิสิต สอดคล้องกับชนิดดา เพ็ชรประยูรและคณะ (Phetprayoon et al., 2011) ศึกษาเรื่องความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ พบว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการปรับตัว ได้แก่ บุคลิกภาพเปิดเผยอย่างมั่นคง และเกรดเฉลี่ย 3.00 ขึ้นไป ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่าการที่นักศึกษาจะมีผลการเรียนเดิมได้มากหรือน้อยในการเรียนนั้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยไม่ว่าจะเป็นความตั้งใจของผู้เรียนเอง การมีสมาธิในการเรียน การอ่านสรุปและทบทวนเนื้อหา การรู้จักแบ่งเวลาเรียน ความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนในระดับอุดมศึกษาไม่มากนักน้อย เพราะหากมีความรับผิดชอบ มีความขยัน และรู้จักวางแผนแบ่งเวลาระหว่างการเรียนและการทำกิจกรรมอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดีย่อมที่จะมีการปรับตัวด้านการเรียนไปในทางที่ดีเช่นกัน แต่หากพื้นฐานของผู้เรียนไม่ได้มีคุณสมบัติดังกล่าวก็อาจจะส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนไม่มากนักน้อย ตลอดจนส่งผลต่อการทำงานร่วมกับผู้อื่น การเป็นผู้นำกลุ่มการยอมรับฟังความคิดเห็น การปรับตัวและร่วมมือกับเพื่อนใหม่ในการทำงาน ทำกิจกรรมต่าง ๆ เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาด้านสังคมที่อาจจะมีความแตกต่างกัน

6. ข้อมูลเชิงคุณภาพในประเด็นการปรับตัวของนักศึกษาในชีวิตประจำวัน ด้วยสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ทำให้การเดินทางไปมาหาสู่กันยากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาต่างชาติที่ยังไม่สามารถเดินทางออกนอกประเทศได้ด้วยเหตุผลในการควบคุมโรค แต่ด้วยเทคโนโลยีการสื่อสารในปัจจุบันสามารถเชื่อมต่อกันได้ง่ายกว่าในสมัยก่อนเช่น การสื่อสารผ่านทางโทรศัพท์ หรือผ่านเครือข่ายอินเทอร์เน็ตจากแอปพลิเคชันต่างๆ ทั้ง ไลน์ เฟซบุ๊ก เมสเซนเจอร์ เป็นต้น ซึ่งความถี่ห่างในการติดต่อขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ทำให้ระยะทางและความห่างไกลไม่เป็นอุปสรรคในการติดตามความเคลื่อนไหวของสมาชิกในครอบครัว ช่วยทำให้เชื่อมความสัมพันธ์ของครอบครัวได้ดี สอดคล้องกับจามจุรี จุลพูล (Julpoon, 2010) ศึกษาเรื่องการปรับตัวของนิสิตชั้นปีที่ 1 หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจและคอมพิวเตอร์ศึกษา พบว่า การปรับตัวการคิดถึงบ้านของผู้ที่พักอยู่หอพักซึ่งมีอาการคิดถึงบ้านเป็นช่วงๆ มีการปรับตัวโดยการติดต่อทางโทรศัพท์ทำให้คลายความคิดถึงลงได้ สอดคล้องกับพลเทพ พูนผล (Poonpol, 2017) ศึกษาเรื่องปัจจัยด้านบุคคล สังคม และวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาจากกลุ่มประเทศอาเซียนที่ได้รับทุนทางสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์ พบว่าทุนทางสังคมออนไลน์มีบทบาทและความสำคัญกับการปรับตัวของนักศึกษาต่างชาติ ซึ่งนักศึกษา

ต่างชาติใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการติดต่อสื่อสารเป็นช่องทางหลัก ส่วนมากใช้เฟซบุ๊ก 5-6 วันต่อสัปดาห์ ใช้ในการติดต่อกับครอบครัว เพื่อนชาติเดียวกันและเพื่อนต่างชาติ

ข้อเสนอแนะ

1. ทางคณะควรมีระบบการเรียนปรับพื้นฐานในบางวิชาช่วงก่อนเปิดภาคการศึกษาซึ่งทำได้ทั้งในการเรียนการสอนในชั้นเรียน หรือการเรียนการสอนออนไลน์ อาจดำเนินการสอนโดยอาจารย์ประจำวิชานั้น ๆ หรืออาจารย์มอบหมายรุ่นพี่คณะที่เคยผ่านการเรียนวิชานั้นมาแล้ว เพื่อให้ให้นักศึกษาได้มีการเตรียมตัวหรือทบทวนเนื้อหาที่มีความสอดคล้องหรือปรับความรู้พื้นฐานเดิมเพื่อนำมาต่อยอดกับความรู้ใหม่ที่จะได้รับ

2. สถาบันฯ ควรมีการกำหนดนโยบายในระดับคณะให้กำหนดแนวทางการติดตามผลการเรียนและกำหนดอาจารย์ที่ปรึกษาทำงานร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษากัลยาณมิตร อาจารย์ประจำวิชาในการให้คำปรึกษานักศึกษาที่มีความเสี่ยงต่อการพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา

3. ประสานงานบริหารทั่วไปและสื่อสารองค์กรในลักษณะเชิงรุกถึงช่องทางการให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาผ่านแอปพลิเคชันทุกช่องทางของสถาบันฯ ที่สามารถสื่อสารไปยังนักศึกษาได้ ตลอดจนประชาสัมพันธ์ผ่านในกิจกรรมต่างๆ เช่น การปฐมนิเทศ เป็นต้น อีกทั้งหน่วยงานให้คำปรึกษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตอาจมีการจัดกิจกรรมหัวข้อเสริมความรู้หรืองานเสวนาที่เกี่ยวข้องกับด้านทักษะชีวิตและด้านสุขภาพจิต เช่น การสร้างพลังใจ การรับมือกับความเครียด การจัดการความเครียด การบริหารเวลา เป็นต้น ในรูปแบบออนไลน์

4. ฝ่ายกิจการนักเรียนและนักศึกษา สโมสรนักศึกษา คณะกรรมการนักศึกษาแต่ละคณะ ควรมีการวางแผนร่วมกันในการจัดโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับสถานการณ์และตามความชอบของนักศึกษา ภายใต้มาตรการความปลอดภัยทางสุขอนามัยหรือจัดกิจกรรมผ่านรูปแบบออนไลน์ เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้างความสัมพันธ์และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ช่วยพัฒนาตนเองทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม เตรียมพร้อมการเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาครั้งนี้ศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาใน 3 ด้านหลักคือ ด้านการเรียน ด้านอารมณ์ และด้านสังคม จึงควรศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษา เช่น ด้านสุขภาพ ด้านกิจกรรมของมหาวิทยาลัยและนันทนาการ ด้านสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ด้านการเงิน ด้านเทคโนโลยี เป็นต้น

2. การศึกษาครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จึงควรมีการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างในชั้นปีอื่น ๆ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในภาพรวมของของสถาบันเกี่ยวกับการปรับตัวของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

Adulwatthanasiri, M. (1995). *Adjustment psychology*. KhonKaen: Faculty of Education, KhonKaen University.

(in Thai)

มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ. (2538). *จิตวิทยาการปรับตัว*. ขอนแก่น: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Anonthongthim, S., Lawjeerunkul, P., photphanitphong, S., & Duangtip, C. (2017). The adjustment of the first year undergraduate students of higher education institutes within Muang district in Chiangrai province. *APHEIT Journals*, 23(1), 18-25. (in Thai)
- สุริยัน อ้นทองทิม, ภูกิจ เล้าจิรัมย์กุล, ศศิวิมล พงษ์พานิชพงศ์, และชลิตตาภรณ์ ดวงดีบ. (2560). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. *วารสารสมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 23(1), 18-25.
- Arpornkul, N. and Suppapatiporn, S. (2017). Adjustment problems of first year medical students. *Chula Med Journal*, 61(5), 631-645. (in Thai)
- นิลญา อภรณ์กุล, และศิริลักษณ์ ศุภปีติพร. (2560). การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1. *วารสารจุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 61(5), 631-645.
- Bunlaeiad, N. (2011). *The adjustment of the first year undergraduate students of faculty of science at Burapha University* (Bachelor's thesis). Burapha University, Chonburi. (in Thai)
- นันทิชา บุญละเอียด. (2554). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา* (ปริญญาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- Chaiyarak, S. (2013). *The adjustment problems of the first year students of Suranaree University of technology*. Nakhon Ratchasima: Suranaree University of Technology. (in Thai)
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). *รายงานวิจัยสถาบัน เรื่อง ปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี*. นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- Chokbamrung, S., & Thongnopakun, S. (2019). Factor related to adjustment of first-year university students in Chonburi province. *Journal of Medicine and Public Health, Ubon Ratchathani University*, 2(2), 75-82. (in Thai)
- ศิริอร โชคบำรุง และเสาวนีย์ ทองนพคุณ. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ 1 ในจังหวัดชลบุรี. *วารสารการแพทย์และสาธารณสุข มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี*, 2(2), 75-82.
- Department of Mental Health. (2020). *Thailand adolescent mental health counseling 1323 hotline, in year 2019 with the most stressful problems*. Retrieved from <https://gnews.apps.go.th/news?news=55257> (in Thai)
- กรมสุขภาพจิต. (2563). *วัยรุ่นไทยปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ปี 62 พบปัญหาเครียดมากที่สุด*. สืบค้นจาก <https://gnews.apps.go.th/news?news=55257>
- Julpoon, J. (2010). *The self-adjustment of the first-year Kasetsart University's students in bachelor of education program in business and computer education* (Master's thesis). Kasetsart University, Bangkok. (in Thai)
- จามจุรี จุลพล. (2553). *การปรับตัวของนิสิต ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาธุรกิจและคอมพิวเตอร์ศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์* (ปริญญาบัณฑิตมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- Juthopama, M. (2011). *Psychology of life and self development*. Burirum: Raewat printing. (in Thai)
- มาลีณี จุฑาปะมา. (2553). *จิตวิทยาการดำเนินชีวิตกับการพัฒนาตน*. บุรีรัมย์: เรวัตการพิมพ์.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Kaewkangwan, S. (2003). *Personality psychology theory* (10th Ed.) Bangkok: Moh-Chao-Ban. (in Thai) ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2546). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: หอมข้าวบ้าน.
- Kajornsins, S. (1994). *A new dimension of student affairs*. Bangkok: Kasembundit University. (in Thai) สำเนา ขจรศิลป์. (2537). *มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- Khempet, N. (2018). The ability of adaptation of the undergraduate freshmen in college of politics and Governance, Mahasarakham University. *Journal of Politics and Governance*, 8(2), 186-199. (in Thai) นันทพ เข้มเพชร. (2561). ความสามารถในการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการเมืองการปกครอง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. *วารสารการเมืองการปกครอง*, 8(2), 186-199.
- Khippan, W., & Hatthasak, M. (2020). Factors related to adjustment of the first-year undergraduate students at Dusit Thani College. *Dusit Thani College Journal*, 14(3), 578-594. (in Thai) วันสนันท์ ขลิบปิ่น และมนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2563). ปัจจัยที่มีต่อความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยดุสิตธานี. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 14(3), 578-594.
- Moolsing, T., Samphan, S., and Charoenwai, A. (2015). *The adjustment of the first to the third year undergraduate students of Faculty of Thai Traditional and Alternative Medicine, Ubon Ratchathani Rajabhat University* (Master's thesis). Ubon Ratchathani Rajabhat University, Ubon Ratchathani. (in Thai) ทิพวรรณ มูลสิงห์ สุदारัตน์ สัมพันธ์ และอารีญา เจริญวัย. (2558). *การปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1-3 คณะแพทยแผนไทยและแพทย์ทางเลือก มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี* (ปรินิพนธ์บัณฑิต), มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- Phetprayoon, C., Lertratdechakul, C., & Phathanaphakdee, N. (2011). Self-adjustment ability of first year students in public university. *The Journal of KMUTMB*, 21(1), 157-166. (in Thai) ชนิดดา เพ็ชรประยูร ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล และนนทรีรัตน์ พัฒนภักดี. (2554). ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. *วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ*, 21(1), 157-166.
- Poonpol, P. (2016). The influence of personal, social and cultural factors on cross-cultural adjustment among international students in Thailand and the mediating impact of online social capital. *Journal of Behavioral Science*, 23(1), 105-121. (in Thai) พลเทพ พูนผล. (2560). ปัจจัยด้านบุคคล สังคม และวัฒนธรรมที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาจากกลุ่มประเทศอาเซียนที่ได้รับทุนทางสังคมผ่านสื่อสังคมออนไลน์. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 23(1), 105-121.
- Sariwat, L. (2018). Why is it necessary to adjust. *Journal of Educational Administration and Supervisor Mahasarakham University*, 9(3), 7-17. (in Thai) ลักขณา ศรีวัฒน์. (2561). ทำไมจึงต้องมีการปรับตัว. *วารสารการบริหารและนิเทศการศึกษา มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 9(3), 7-17.
- Sansupa, K., Kongkrapan, U., Sucaromana, U., & Nantasen, P. (2020). The adjustment of undergraduate student in pandemic Covid-19. *Journal of MCU Humanities Review*, 6(2), 83-97. (in Thai) กรรณิการ์ แสนสุภา เอื้อทิพย์ คงกระพันธ์ อุมารณณ์ สุขารมณณ์ และผกาวรรณ นันทะเสน. (2563). การปรับตัวของนักศึกษาในสถานการณ์โควิด-19. *วารสาร มจร. มนุษยศาสตร์ปริทรรศน์*, 6(2), 83-97.

เอกสารอ้างอิง (ต่อ)

- Shutpongsawas, C. (2010). *Selected factors affecting on learning adjustment of the first year students of Nakhonrachasima Rajabhat University* (Master's thesis). Nakhonrachasima Rajabhat University, Nakhonrachasima. (in Thai)
- จุฑารัตน์ ฉัตรพงษ์สวัสดิ์. (2553). *ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา* (ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- Sreewattanawanit, N., & Pityaratstian N. (2014). Adjustment of first year medical students in faculty of medicine, Chulalongkorn University. *Chula Med Journal*, 58(4), 457-469. (in Thai)
- ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช, และณัฏพร พิทยรัตน์เสถียร. (2557). การปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. *วารสารจุฬาลงกรณ์เวชสาร*, 58(4), 457-469.
- Surasit, P. (2013). *Personality Development for Communication Arts* (3rd ed.). Bangkok: Saengdaw. (in Thai)
- ปราณี สุรสิทธิ์. (2556). *การพัฒนาบุคลิกภาพเพื่องานนิเทศศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: แสงดาว.
- Sutthisakorn, U. (2016). *Adolescent Psychology*. Bangkok: Samlada. (in Thai)
- อุสา สุทธิสาคร. (2559). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- Suwannakhot, N., Sripairot N., & Wattananarong A. (2010). *The Adjustment of the first year undergraduate students at Naresuan University*. (Master's thesis). Srinakarinwirot University, Bangkok. (in Thai)
- นิรมล สุวรรณโคตร นิภา ศรีไพโรจน์ และอัจฉรา วัฒนานรงค์ (2553). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร* (ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- Wangmanee, T., Khittasangka M., Pasitwilaitham, M., & Promjaisa, N. (2019). The development of educational management for foreign students of Rajabhat Universities in the upper north region. *Phranakhon Rajabhat Research Journal (Humanities and Social Sciences)*, 14(2), 135-150. (in Thai)
- ธีรวัฒน์ วังมณี มาฆะ ขิตตะสังคะ มาณพ ภาชิตวิไลธรรม และนาวิน พรหมใจสา. (2562). การพัฒนาการจัดการศึกษาสำหรับนักศึกษาต่างชาติของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือตอนบน. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 14(2), 135-150.
- Witthayasunthornwong, D. (1998). *The effects of group dynamics activities on adjusting students' learning of Boromarajonani College of Nursing, Trang* (Master's thesis). Srinakarinwirot University, Bangkok. (in Thai)
- ดวงแข วิทยาสุนทรวงศ์. (2541). *ผลของกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครศรีธรรมราช จังหวัดศรีสะเกษ* (ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- Wongpinunwatana, W. (2019). Thai language usage in cross-cultural communication process of foreigner students. *Journal of Language, Religion and Culture*, 8(2), 1-15. (in Thai)
- วิรัช วงศ์ภินันท์วัฒนา. (2562). การใช้ภาษาไทยในกระบวนการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมของนักศึกษาต่างชาติ. *วารสารภาษาศาสตร์ และวัฒนธรรม*, 8(2), 1-15.