

# การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย

THE ADJUSTMENT OF THE FIRST YEAR UNDERGRADUATE STUDENTS OF HIGHER EDUCATION IN INSTITUTES WITHIN MUANG DISTRICT IN CHANG RAI PROVINCE

สุริยัน อันทองทิพย์ ภูกิจ เล้าจรรย์กุล ศศิวิมล  
พจน์พาณิชย์พงศ์ และชลิตตาภรณ์ ดวงดี  
คณะแพทยตะวันออก สาขาการแพทย์แผนจีน  
วิทยาลัยเชียงราย  
e-mail : suriyany99ontongtim@gmail.com

## บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายภาคเรียนที่ 1 ภาคปกติปีการศึกษา 2558 โดยกลุ่มตัวอย่างได้แก่ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง 10 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย 10 คน และวิทยาลัยเชียงราย 10 คนการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการปรับตัวด้านการเรียนด้านผู้สอนด้านกลุ่มเพื่อนด้านสภาพแวดล้อมด้านกิจกรรม และนำข้อมูลดังกล่าวมาให้คำปรึกษาและการแนะแนวในสถาบันอุดมศึกษา โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และทำการสัมภาษณ์จนได้ข้อมูลที่อิ่มตัว ผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจความเข้าใจรวมถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในตามสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันรวมทั้งบริบทต่างๆที่เกี่ยวข้องต่อการเรียนด้านผู้สอนด้านกลุ่มเพื่อนด้านสภาพแวดล้อมและด้านกิจกรรม โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์จากการศึกษาพบว่า

1. ด้านการเรียนนักศึกษาบางคนยังปรับตัวเกี่ยวกับระบบการเรียนในโรงเรียนมาสู่ระบบการเรียนในระดับมหาวิทยาลัยไม่ได้เพราะบางรายวิชาสอนแบบบรรยายและจะจดคำบรรยายไม่ทันนอกจากนี้ยังไม่กล้าซักถามในขณะที่มีข้อสงสัยในการเรียนโดยเฉพาะรายวิชาที่เรียนรวมกันหลายคณะมีจำนวนนักศึกษาเยอะส่วนใหญ่จะซักถามเพื่อนที่เข้าใจและใช้เครื่องบันทึกเสียงช่วยในการฟังการบรรยายในการเรียนการสอนที่มีนักศึกษามากนักศึกษาคงจะคุยกันเสียงดังรบกวนผู้อื่น

2. ด้านผู้สอนอาจารย์เปิดโอกาสให้นักศึกษาซักถามเมื่อสอนเสร็จแต่นักศึกษาไม่กล้าซักถามอาจเนื่องจากห้องเรียนรวมมีนักศึกษาเยอะเมื่อไม่เข้าใจจะถามเพื่อนเป็นส่วนใหญ่อาจเนื่องจากเป็นปี 1 จึงยังไม่มีความสัมพันธ์กับอาจารย์เท่าที่ควรในขณะที่เข้าเรียนนักศึกษาไม่กล้าซักถามอาจารย์ที่ใจดีสนิทก็กล้าซักถามเมื่อมีข้อสงสัยแต่วิชาที่อาจารย์ดุนิสัยจะไม่กล้าซักถามอาจารย์ผู้สอนใช้ Power Point ในการสอนเป็นส่วนใหญ่และในบางวิชาอาจารย์ผู้สอนจะสอนแบบท่องในหนังสือเรียนทำให้รู้สึกไม่กระตือรือร้น

3. ด้านกลุ่มเพื่อนนักศึกษาที่เรียนปี 1 บางมหาวิทยาลัยมีระเบียบให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 อยู่หอพักที่มหาวิทยาลัยจัดให้ดังนั้นนักศึกษาจะใช้ชีวิตอยู่กับเพื่อนบ้างก็ยังไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนได้ บ้างก็สามารถเข้ากับเพื่อนและทำงานกลุ่มร่วมกันได้ดีนอกจากนี้เพื่อนยังคอยให้คำปรึกษาและให้คำแนะนำได้ดีแต่นักศึกษาบางคนชอบทำงานเดี่ยวเพราะคิดว่างานกลุ่มมีบางคนที่ไม่รับผิดชอบเมื่อมอบหมายงานให้ทำนักศึกษาจะไม่ยอมช่วยเพื่อนในกลุ่มทั้งนี้ปัจจัยทางฐานะการเงินทำให้เพื่อนบางคนบางกลุ่มเลือกที่จะเลือกคบเพื่อนที่มีฐานะเพราะคิดว่าสามารถช่วยเหลือตนเองได้

4. ด้านสภาพแวดล้อมสภาพบริเวณในมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่สะอาดเรียบร้อยนอกอาคารเรียนอากาศยังร้อนไม่มีต้นไม้ใหญ่ปกคลุมส่วนที่นั่งพักผ่อนมีเพียงพอเหมาะสมกับการอ่านหนังสือการเรียนที่ต้องเดินไปเรียนตามอาคารเรียนต่างๆ ในช่วงแรกเดือนร้อนเพราะไม่มีรถส่วนตัวทำให้ไปเรียนไม่ทันเนื่องจากหาอาคารเรียนไม่เจอและอาคารเรียนอยู่ห่างกันเมื่ออยู่นานไปก็เริ่มปรับตัวได้

5. ด้านกิจกรรมนักศึกษาทุกคนเข้าร่วมกิจกรรมซึ่งถ้ามีเวลาว่างจากการเรียนก็ชวนเพื่อนๆ เข้าร่วมกิจกรรมเพราะคิดว่ากิจกรรมได้สร้างประสบการณ์ให้กับการใช้ชีวิตนักศึกษาในขณะที่อยู่ในมหาวิทยาลัยได้ในบางกิจกรรมส่งผลต่อการเรียนซึ่งเป็นกิจกรรมที่เลิกศึกษาให้นักศึกษาตื่นมาในตอนเช้ารู้สึกง่วงนอนในขณะที่เข้าเรียนมีความอ่อนเพลียแต่ส่วนใหญ่กิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดนักศึกษาให้ความสนใจและเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่และให้ความสนใจในทุกกิจกรรมและคิดว่าไม่ส่งผลต่อการเรียนมากนักแต่เป็นสิ่งที่ผ่อนคลายจากการเรียนและเป็นโอกาสสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนๆ ต่างสาขา

**คำสำคัญ :** การปรับตัวของนักศึกษา

## Abstract

The adaptation of the first year undergraduate students of the higher education institutions in Muang District, Chiangrai. First semester of regular school in 2015. The samples group are 10 students of Mae Fah Luang University, 10 students of Chiangrai Rajabhat University and 10 students of Chiangrai Collage. This research was the qualitative research. The purpose of this research were 1.) the learn about learning adaptation, instructors, friend groups, environments and activities by purposive sampling and deep interview until earn the saturated information. The researcher have to learn and make the understanding including what will happen as reality and other contexts to concern with learning, instructions, friend groups, environments and interview. The result of this research could bring to advice and guide them to understand how to adapt themselves when they are freshmen

The result of this research were as follows:

1.) Learning : some student could not qualify theirselve about learning system in the school to be learning system in the university. Because some subject was taught by lecture, they missed when the instructors were teaching. Besides they were not bold to ask while they had studying problems especially learning with others. Because there were many people in the classroom. All most of students were asking



their friends and they liked to record when the instructors were describing in the loud noise classroom.

2.) The instructor : the students could ask about studying problems when they finished teaching. But the students did not because there were many students in the class. When they do not understand, they will question their friends or they were the 1st year. So they do not intimate with instructors. All most of students like to question to the kind instructors but they do not ask to the wicked instructors. Some instructor taught by slide on power point and some instructor taught in the book. Which all most of student are enthusiastic.

3.) The friend groups : the 1st year students of some university had rules for them. That is the 1st year students have to stay in the university's dormitory. So students always are with their friends. Some people can qualify to be with their friends and they have a team work but somebody can not. Furthermore friends will be their advisors and give the suggestion well. But some people like to do it by theirselves because they think that if they have a group work, it will have somebody who do not respond on their duties. Which there are many reasons such as money problem. It is the most important for a relationship.

4.) The environment : the environment around the university is clean, neat and tidy. But the weather outside of the building is still hot because there are not any big tree. There are appropriate rest seat for reading book and studying outside. Earliest stage they have some problem which that is they do not have personal car. So we go to classroom late because we do not find the studying building and it is very far. Then we can adapt into the environment.

5.) The activity : all of students were the parts of our activities which if they have free time, they will bring their friends to enjoy with the activities. Because think that they will get a new experience with the activities during they were students in the university. Some activity has an affect to studying because it had lately finished. They feel sleepy while they were studying. All most of students interested in activities and they are willing to enjoy with activities. They think that the activities have not affected on studying. They relax with our activities and it is a good chance for make a new relationship with another friends.

**Keywords :** The adaptation of the first year undergraduate students

## บทนำ

ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สามารถเห็นได้จากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีระบบการติดต่อสื่อสารซึ่งจากเดิมสังคมไทยเป็นสังคมเกษตรกรรมก็ได้เปลี่ยนมาเป็นสังคมอุตสาหกรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศ ความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนี้ได้ส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของคนในสังคมอย่างมากและต้องมีการพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวของบุคคลในการอยู่ในสังคมจึงเป็นเรื่องสำคัญสอดคล้องกับ ออร์พินทร์ ชูชมและอัจฉราสุขารมณ (2532) อ้างอิงจาก Coleman and Hammen (1981) กล่าวว่า การปรับตัว หมายถึงผลของความพยายามของบุคคลที่พยายามปรับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นแก่ตนเองไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาด้านบุคลิกภาพด้านความต้องการหรือด้านอารมณ์ให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมจนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นๆและการที่บุคคลจะอยู่ในสังคมได้นั้นต้องเรียนรู้ในการปรับสภาพทางจิตใจทางกายและไม่ว่าจะมีบทบาทใดหน้าที่ใดก็ตามจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการปรับตัวเพื่อส่งผลต่อความสำเร็จการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันเมื่อต้องการมุ่งสู่ความสำเร็จในชีวิตจะต้องมีส่วนประกอบที่สำคัญคือการมีสุขภาพจิตที่ดีจิตใจเข้มแข็งกล้าตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่เข้ามาซึ่งบุคคลที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้นจะต้องมีความสามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมนั้นๆได้เป็นอย่างดีการปรับตัวจึงเป็นส่วนสำคัญที่เข้ามามีบทบาทในชีวิตของคนเรามากที่สุด

สำหรับการปรับตัวของนักศึกษาในระดับอุดมศึกษานั้นจะเกิดเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงจากการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาไปศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงสังคมสภาพแวดล้อมวิธีการเรียนการสอนการใช้ชีวิตด้านต่างๆที่ วารินทร์สายโอบเอื้อ (2522) กล่าวว่า บุคคลมีสาเหตุของการปรับตัวที่แตกต่างกันโดยส่วนใหญ่จะปรับตัวเพื่อแก้อุปสรรคหรือข้อขัดข้องใจของตนเองเช่น การปรับตัวเมื่อเกิดความไม่สบายใจความวิตกกังวลความคับข้องใจและความเครียดเพื่อตอบสนองความต้องการแห่งตนทำให้นักศึกษาต้องมีการปรับตัวการจัดการเรียนการสอนที่เปลี่ยนแปลงจากระดับมัธยมศึกษาที่เป็นปัญหา

คือการเรียนรู้โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งส่วนมากจะไม่คุ้นเคยกับลักษณะวิธีการเรียนในระดับอุดมศึกษาจึงอาจเกิดความสับสนท้อแท้ต่อการเรียนดังนั้นการปรับตัวให้เข้ากับลักษณะการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษาซึ่งมีความแตกต่างจากการเรียนการสอนระดับมัธยมศึกษาโดยนักศึกษาที่พยายามตั้งใจและสามารถปรับตัวได้จะทำให้การเรียนมีประสิทธิภาพสาเหตุอีกประการหนึ่งของปัญหาคือวัยของนักศึกษาซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นอันเป็นช่วงอายุที่นักศึกษาจะมีความเปลี่ยนแปลงทุกด้านทั้งด้านร่างกายสติปัญญาอารมณ์และสังคมการที่เด็กวัยรุ่นต้องปรับตัวตามสภาพแวดล้อมและเพื่อความสำเร็จของชีวิตทำให้บางคนมีปัญหาด้านการปรับตัวซึ่งปรากฏออกมาหลายลักษณะแตกต่างกันไปซึ่งสอดคล้องกับศุภวดีบุญญวงศ์ (2539) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการเปลี่ยนแปลงสถานที่เรียนย่อมจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามมานักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเปลี่ยนสถานที่เรียนจากโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาไปสู่สถานศึกษาระดับอุดมศึกษาจึงมีภาระหน้าที่ที่ต้องพยายามปฏิบัติให้ลุล่วงหลายด้านอาทิการสร้างแบบแผนการปรับตัวและบุคลิกภาพที่ดีการต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเรียนได้สำเร็จและปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ได้การตัดสินใจเลือกค่านิยมเพื่อเป็นหลักยึดเหนี่ยวในการดำเนินชีวิตเหล่านี้เป็นต้นหากนิสิตนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่ออันเป็นช่วงวิกฤตแห่งการปรับตัวที่สำคัญนี้และไม่ได้รับการแนะแนวทางการดูแลเอาใจใส่และความเข้าใจอันดีจากบิดามารดาอาจารย์ตลอดจนผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องดีพอจะส่งผลให้ปัญหาต่างๆที่พบในชีวิตเพิ่มมากขึ้นทุกทีจนอาจกลายเป็นโรคประสาทโรคจิตหรือบางรายต้องหาทางออกในรูปแบบต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาเสพติดพยายามฆ่าตัวตายแยกตัวออกจากสังคมหรือปฏิเสธระเบียบกฎเกณฑ์ทางสังคมในการปรับตัวของนิสิตนักศึกษานั้นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวมีปัจจัยตั้งที่ดุซงกีทิตโมรากุล (2536) ได้กล่าวถึงปัญหาของนักศึกษาที่จบชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยการสอบถามว่าประสบปัญหาภูมิภาวะทางอารมณ์ทำให้เกิดปัญหาในการปกครองหลายคนกลายเป็นผู้ที่ขาดความเชื่อมั่นในตนเองขาดการพัฒนาทางสังคมและด้านอื่นๆซึ่งเสนาณรงค์จรศิลป์ (2537) กล่าวว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายหรือผู้ใหญ่ตอนต้นเป็นวัยที่มีประสบการณ์ในชีวิตน้อยเป็นวัยที่



ต้องปรับตัวในสภาพการณ์ต่างๆ อีกประการหนึ่งนักศึกษา ยังไม่มีรายได้จึงต้องพึ่งพาอาศัยบิดามารดา นอกจากนี้การ ศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นการศึกษาในชั้นสูงจะต้องใช้ สติปัญญาและทักษะในการศึกษามากจึงทำให้นักศึกษาเกิด ความวิตกกังวลและเกิดปัญหาได้เช่นกันนอกจากนี้ วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา (2530) กล่าวว่านักศึกษาค่าเป็นจะต้องศึกษาและเข้าใจสภาพของนักศึกษาเพื่อให้ลดความ กังวลและความเครียดลงโดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปริญญา ตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งใหม่ต่อสถาบันและสิ่งแวดล้อมวิธีการศึกษา เพื่อนและอาจารย์นักศึกษาค่าประสบความสำเร็จไม่แพ้สับสน และความเครียดมากเนื่องจากจดจำบรรยายไม่เป็นไม่รู้จัก วิธีการค้นคว้าหาความรู้ในสถานการณ์การศึกษาใหม่ที่แตกต่างจากสภาพมัธยมศึกษาชั้นต้นมีผลทำให้นักศึกษาเกิดความ คับข้องใจประจวบกับความไม่เคยชินกับระบบอาจารย์ที่ ปรึกษาดีพอไม่สามารรถจะยึดใครเป็นที่พึ่งเมื่อประสบปัญหา ด้านการเรียนหรือการปรับตัว

จากสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของ นักศึกษาดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการปรับตัว ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษา ภายในเขต อำเภอ เมือง จังหวัดเชียงราย 5 ด้านได้แก่ด้าน การเรียนด้านผู้สอนด้านกลุ่มเพื่อนด้านสภาพแวดล้อมและ ด้านกิจกรรมซึ่งผลการศึกษาจะเป็นแนวทางในการวางแผน ป้องกันแก้ไขปัญหาและการให้ความช่วยเหลือให้นักศึกษาให้มี การปรับตัวที่ดีมีสุขภาพจิตที่ดีตลอดจนเป็นแนวทางในการ จัดการเรียนการสอนและสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย เป็นข้อพิจารณาในการปรับปรุงด้านการจัดการศึกษาให้ มีคุณภาพและส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการ ศึกษาอันจะส่งผลให้นักศึกษาสำเร็จเป็นบัณฑิต ที่มีคุณภาพในอนาคตต่อไป

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญา ตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ด้านการเรียนด้านผู้สอนด้านกลุ่มเพื่อนด้าน สภาพแวดล้อมและด้านกิจกรรม
2. เพื่อศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญา ตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมือง

จังหวัดเชียงราย เกี่ยวกับการปรับตัวในชีวิตและสังคมใน โลกปัจจุบัน ซึ่งจะนำไปสู่ความเข้าใจวิธีการปรับตัวด้านต่างๆ ของนักศึกษารวมถึงนำข้อมูลดังกล่าวมาให้คำปรึกษาและ การแนะแนวในสถาบันอุดมศึกษา

## วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการ ปรับตัวด้านการเรียนด้านผู้สอนด้านกลุ่มเพื่อนด้านสภาพ แวดล้อมและด้านกิจกรรมโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างกลุ่ม เป้าหมายที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษา อยู่ ภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายภาคการศึกษา ที่ 1 ปีการศึกษา 2558 โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ เจาะจง (Purposive Sampling) และเก็บข้อมูลจากการ สัมภาษณ์เชิงลึกโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม จนได้ข้อมูลที่ อิ่มตัว ทั้งนี้ผู้วิจัยต้องทำความเข้าใจความเข้าใจรวมถึงสิ่งที่ จะเกิดขึ้นในตามสภาพความเป็นจริงในปัจจุบันรวมทั้งบริบท ต่างๆ ที่เกี่ยวข้องต่อการเรียนด้านผู้สอนด้านกลุ่มเพื่อนด้าน สภาพแวดล้อมและด้านกิจกรรม

## ผลการวิจัย

จากการศึกษาการปรับตัวของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงรายภาคเรียนที่ 1 ภาคปกติปีการศึกษา 2558 โดยรวมในแต่ละด้านผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษา ภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ภาค ปกติปีการศึกษา 2558มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละ ด้านค่อนข้างดี อาจเป็นเพราะการเรียนการสอนในสถาบัน อุดมศึกษาในแต่ละที่ ให้อิสระทางความคิดกับนักศึกษา มากขึ้น และมีความยืดหยุ่นของกฎเกณฑ์ระเบียบต่างๆ อันเป็นผลมาจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ยังไม่คุ้นชินกับการเจอ สังคมด้านต่างๆ เช่น การมีเพื่อนใหม่ การอยู่หอพัก การเข้า ร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย การอยู่ต่างจังหวัด ซึ่งอาจารย์ และรุ่นพี่จะคอยให้คำแนะนำทำให้นักศึกษาเกิดการปรับตัว ได้ค่อนข้างดี
2. นักศึกษาชายและหญิงมีการปรับตัวโดยรวมและ

ในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

3. นักศึกษาที่ศึกษาชั้นปีที่1 แต่ละสถาบัน ที่มีช่วงอายุที่ต่างกัน มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

4. นักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในจังหวัดเชียงรายและจังหวัดอื่นมีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่แตกต่างกัน

5. นักศึกษาที่มีความฉลาดทางอารมณ์หรือมีความสามารถในการเรียน หรือมีความสามารถทางด้านการกีฬา มีการปรับตัวโดยรวมและในแต่ละด้านไม่ แตกต่างกัน

## อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2558 โดยรวมในแต่ละด้านผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายดังนี้

ด้านการเรียนจากการศึกษาพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 นักศึกษาบางส่วนยังมีความคิดที่จะศึกษามหาลัยของเอกชนมากขึ้นเพื่อเป็นอีกทางเลือกของการศึกษา โดยเลือกเรียนในคณะที่ตนเองสนใจโดยไม่ค่อยสนใจว่าจะเป็นมหาลัยของรัฐหรือเอกชน ทั้งนี้ระบบการศึกษาในปัจจุบันนี้ได้เน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง มีความกล้าแสดงออกกล้าซักกล้าถามเมื่อนักศึกษามีข้อสงสัยจึงต้องกล้าที่จะซักถามมีการทบทวนบทเรียนที่เรียนมาและนักศึกษาก็ทำงานตามที่อาจารย์มอบหมายเสร็จทันเวลาอีกทั้งระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษายังส่งเสริมให้นักศึกษามีอิสระทางความคิดดังที่ทองเรียนอมรัชกุล (2525) กล่าวว่าสามารถเลือกเรียนได้ตามความถนัดและความสนใจทั้งนี้นักศึกษาที่มีนิสัยในการเรียนที่ดีมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนในทางที่ดีจะช่วยให้ นักศึกษาสามารถปรับตัวด้านการเรียนได้ดีส่วนนักศึกษาที่มีนิสัยการเรียนปานกลางถึงอ่อนปรับตัวในการเรียนค่อนข้างยาก รวมถึงมีความคิดจะย้ายคณะเรียนและมักจะเลือกนั่งหลังห้องเรียนเสมอ ทั้งนี้อินเทอร์เน็ตและโลกโซเซียลมีผลโดยตรงทางที่ดี เช่น การค้นคว้าหาข้อมูลทางการเรียน ส่วนทางไม่ดี เช่น ทำให้นักศึกษาไม่มีสมาธิในการเรียนเพราะสนใจแต่เล่นมือถือระหว่างเรียน

ด้านผู้สอนจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีการ

ปรับตัวเมื่อเข้ามาศึกษาที่ตั้งที่ วัลลภาเทพทัศนณอยุธยา (2537) กล่าวว่าอาจารย์ผู้สอนก็จะคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำในการเรียนให้การดูแลเอาใจใส่มากกว่านักศึกษาในระดับชั้นอื่นๆ และให้ความสำคัญในการจัดการเรียนการสอนที่ต้องจัดให้นักศึกษาเรียนรู้มีการมอบหมายงานตามความเหมาะสมเมื่อมีข้อสงสัยนักศึกษาก็สามารถซักถามได้ทันที นอกจากนี้ทางมหาวิทยาลัยได้แต่งตั้งให้มีอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อคอยให้คำแนะนำแก่นักศึกษาในเรื่องต่างๆ เช่น การลงทะเบียนเรียนการเลือกวิชาเรียนตลอดจนปัญหาต่างๆ ทำให้นักศึกษาเกิดความคุ้นเคยสนิทสนมกับอาจารย์ ทำให้นักศึกษาปรับตัวได้

ด้านกลุ่มเพื่อนจากการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดอื่นจึงพักในหอพักเมื่อมาอยู่ร่วมกันนักศึกษาจะต้องพยายามเข้ากับคนในกลุ่มให้ได้ นักศึกษาจะต้องเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกันและนักศึกษาที่เข้ามาศึกษามีวัยที่ใกล้เคียงกันเป็นเพื่อนกันทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันทั้งนี้อินเทอร์เน็ต เช่น โปรแกรมไลน์หรือเฟสบุ๊คมีส่วนให้นักศึกษาสามารถพูดคุยทำความรู้จักเพื่อนใหม่ได้เร็วขึ้น นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องอยู่ห่างไกลจากบิดามารดาหรือผู้ปกครองจึงต้องพึ่งพาอาศัยเพื่อนและเพื่อนจะช่วยให้นักศึกษาปรับตัวในมหาวิทยาลัยได้ดีขึ้นดังที่ ชาตชายหมั่นสมัคร (2542) กล่าวว่าการศึกษาในกลุ่มเพื่อนจะทำให้ นักศึกษามีโอกาสเรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมีการเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและมีการถ่ายทอดความคิดจากกลุ่มหนึ่งสู่กลุ่มหนึ่งสิ่งเหล่านี้ทำให้การปรับตัวในด้านกลุ่มเพื่อนในโลกปัจจุบันเป็นไปด้วยความสะดวกขึ้น

ด้านสภาพแวดล้อมจากการศึกษาพบว่านักศึกษาที่เข้ามาศึกษาส่วนใหญ่มาจากจังหวัดที่ใกล้เคียงซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในภูมิภาคเดียวกันและไม่ว่าจะเป็นสภาพอากาศสภาพแวดล้อมหรือวัฒนธรรมต่างๆเช่นอาหารการกินการดำรงชีวิตก็ไม่แตกต่างกันมากนักและนักศึกษาอาจมีความคุ้นเคยกับมหาวิทยาลัยและสถานที่ต่างๆ ในมหาวิทยาลัยก่อนเข้ามาศึกษามหาวิทยาลัยบางแห่งมีพื้นที่กว้างขวางร่มรื่น มีบรรยากาศที่ดีมีสถานที่พักผ่อนตามจุดต่างๆ ไว้บริการสำหรับนักศึกษาเพียงพอบริเวณอาคารมีความสะอาดสวยงามอาคารบริเวณโดยรอบทัศนียภาพการจัดอาคาร





สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนเกี่ยวเนื่องต่อการเรียนรวมทั้งเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษามีเกิดความภาคภูมิใจในสถานศึกษาทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดี

ด้านกิจกรรมจากการศึกษาพบว่านักศึกษามีการปรับตัวค่อนข้างดีเพราะมหาวิทยาลัยแต่ละที่มีกิจกรรมปรับพื้นฐานให้แก่นักศึกษาใหม่ชั้นปีที่ 1 ก่อนเปิดเรียนภาคเรียน ทำให้การปรับตัวด้านกิจกรรมเมื่อได้เข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ หลังจากเปิดภาคเรียนแล้วทำให้นักศึกษาเห็นความสำคัญมองเห็นประโยชน์ของกิจกรรมซึ่งเป็นส่วนในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนรวมทั้งฝึกความสามัคคีได้ดี ดังที่วิทยาลัยเทพหัสดินณอยุธยา (2537) กล่าวว่ากิจกรรมยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ในห้องเรียนที่สำคัญทั้งนี้ยังกิจกรรมช่วยส่งเสริมให้นักศึกษารู้จักตนเองมากขึ้น ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เป็นผลให้แต่ละคนสามารถพัฒนาการเรียนวิชาการสังคมอารมณ์ร่างกายจิตใจบุคลิกภาพวุฒิภาวะสู่ความเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

## บทสรุป

การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอ เมือง จังหวัดเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2558 ผู้วิจัยขอสรุปสาระสำคัญดังต่อไปนี้

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขต อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ภาคเรียนที่ 1 ภาคปกติปีการศึกษา 2558 มีการปรับตัวด้านการเรียนที่มีอิสระทางความคิดมากขึ้นสามารถเลือกเรียนได้ตามความถนัดและความสนใจโดยเลือกเรียนในคณะที่ตนเองสนใจโดยไม่ค่อยสนใจว่า

จะเป็นมหาลัยของรัฐหรือเอกชน ทั้งนี้อินเทอร์เน็ตและโลกโซเซียลทำให้การเรียนของนักศึกษามีความสะดวกสบายมากขึ้น เช่นการสืบค้นตำราหนังสือความรู้ หรือการส่งงานที่อาจารย์มอบหมาย ส่งผลทำให้การปรับตัวด้านผู้สอนจึงไม่ค่อยจะเป็นปัญหาในเรื่องของการปรับตัว เพราะอาจารย์ผู้สอนจะเอาใจใส่มากกว่าระดับชั้นปีอื่นๆ ทั้งนี้กลุ่มเพื่อนมีส่วนสำคัญในการปรับตัว เพราะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ทำให้นักศึกษามีการเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้เพื่อนยอมรับในตนเองมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและมีการถ่ายทอดความคิดจากกลุ่มหนึ่งสู่กลุ่มหนึ่ง ทั้งนี้ด้านกลุ่มเพื่อนและด้านสิ่งแวดล้อมภายในสถาบันอุดมศึกษาจะเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรมต่างๆ และส่งผลให้เกิดแรงจูงใจในการด้านกิจกรรม ทำให้นักศึกษาอยากที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพราะ มีเพื่อนและอาจารย์คอยสนับสนุนส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในสถานศึกษาทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดีในเกือบทุกๆ ด้าน

## ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยด้านอื่นๆที่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ในด้านอื่นๆ เช่น สถานะทางเศรษฐกิจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เป็นต้น
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวในด้านการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยในจังหวัดเชียงรายกับจังหวัดอื่นๆ ที่ใกล้เคียง
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบการปรับตัวของนักศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อโดยระบบรับตรงกับนิสิตที่ผ่านการคัดเลือกเข้าศึกษาต่อโดยระบบ Admission

## เอกสารอ้างอิง

- กฤตินี ตรงสิทธิ์รักษ์. (2546). การศึกษาปัญหาการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จุมจินต์ สลัดทุกข์. (2543). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วารินทร์ สายโอบเอื้อ. (2522). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว วิทยาลัยครูพระนคร.
- ชาติชาย หมั่นสมักร. (2542). การปรับตัวของนักศึกษาโครงการสหบทพิเศษคณะวิทยาศาสตร์สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภา เทพหัสดิน ณ อยุธยา. (2530). รายงานการวิจัยเรื่องนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาอุดมศึกษาคณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดุขฎี กิตติโมรากุล. (2536, กุมภาพันธ์). การสอบเทียบอันเนื่องมาจากการแข่งขันการเร่งโต. ก้าวไกล. 3(10) : 7.
- ทองเรียน อมรัชกุล. (2525). การบริหารกิจการนิสิต : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ. เอกสารการนิเทศการศึกษา. กรุงเทพฯ : หน่วยงานศึกษานิเทศกรรมการฝึกหัดครู.
- ปาริชาติ มงคุณ. (2551, 18 กรกฎาคม). สัมภาษณ์โดยนิรมลสุวรรณโคตรที่มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ศุภวดี บุญญวงค์. (2539). การแก้ปัญหาการปรับตัวของนิสิตในหอพักด้วยการให้คาบปรึกษารายกลุ่ม. สงขลา : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศุภวัฒน์ เอ็มโอช. (2539). หลักการสอน. จันทบุรี : สถาบันราชภัฏราโพพรรณี.
- สมชาย ัญญธณกุล. (2526). จิตวิทยาวัยรุ่น. พิษณุโลก : ภาควิชาแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพิษณุโลก
- सानาว์ ขจรศิลป์. (2537). มิติใหม่ของกิจการนักศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.
- อรพินทร์ ชูชม และอัจฉรา สุขารมณ. (2532). รายงานการวิจัยเรื่ององค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักเรียนวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ●●●