กรมควบคุมโรค
Department of Disease Control

ISSN 2985–1823 (Online)

วารสารวิชาการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา

Homepage: https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ODPC9
ปีที่ 31 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม – สิงหาคม 2568) หน้า [44-57]

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

Factors Associated with Adaptation among First-Year Health Sciences Students Sirindhorn College of Public Health, Chonburi

กันต์สินี ศรีพัฒโนทัย, ณัฐวุฒิ วรรณุสิทธิ์, ภาณุ ทันประเสริฐ, กัมปนาท ฉายชูวงษ์*,
ญาณันธร กราบทิพย์, สินีนาฏ โคตรบรรเทา, ธารินี ลีละทีป
Kansinee Sripattanothai, Natthawut Wannusit, Panu Thunprasert, Kampanart Chaychoowong*,
Yananthorn Krabthip, Sineenat Kohtbantau, Tharinee Leelathip
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก
Sirindhorn College of Public Health Chonburi, Faculty of Public Health and Allied Health Sciences, Praboromarajachanok Institute
*Corresponding author: kampanart@scphc.ac.th
(Received: Jul 11, 2024 / Revised: Oct 20, 2024 / Accepted: Jul 8, 2025)

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวางครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี จำนวน 115 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มอย่างเป็นระบบ โดยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย ซึ่งจำแนกสิ่งเร้าออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง สิ่งเร้าเฉพาะ และสิ่งเร้าแฝง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเชิงอนุมานโดยใช้การทดสอบไคสแควร์ (chi-square test) ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัวได้ดี ร้อยละ 69.6 โดยมิติที่มีการปรับตัวได้ดีสูงสุด คือ ด้านกลุ่มเพื่อน ร้อยละ 80.9 รองลงมาคือ ด้านผู้สอน ร้อยละ 64.3 และด้านกิจกรรม ร้อยละ 59.1 ขณะที่มิติที่มีการปรับตัวได้ไม่ดีสูงสุด คือ ด้านสภาพแวดล้อม ร้อยละ 61.7 และด้านการเรียน ร้อยละ 43.5 ในด้านความสัมพันธ์ พบว่า ความเครียดในฐานะสิ่งเร้าเฉพาะ และความฉลาดทางอารมณ์ในฐานะสิ่งเร้าแฝง มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ดังนั้นสถานศึกษาควรส่งเสริมกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะการจัดการความเครียด และเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อช่วยให้นักศึกษาปรับตัวต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

คำสำคัญ: การปรับตัว, ความฉลาดทางอารมณ์, ความเครียด, นักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1

Abstract

The objective of this cross-sectional quantitative study was to investigate the factors associated with the adaptation of first-year health sciences students at Sirindhorn College of Public Health, Chonburi. The sample consisted of 115 first-year health sciences students selected through systematic random sampling. The study was based on Roy's Adaptation Model, which classifies stimuli into three types: contextual stimuli, focal stimuli, and residual stimuli. The research instrument was a questionnaire. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, and standard deviation, as well as inferential statistics using the chi-square test. The results revealed that 69.6% of the participants had a good overall level of adaptation. The highest level of good adaptation was found in the peer dimension (80.9%), followed by the instructor dimension (64.3%) and the activity dimension (59.1%). In contrast, the dimensions with the highest levels of poor adaptation were the environmental dimension (61.7%) and the academic dimension (43.5%). Regarding correlations, stress as a focal stimulus and emotional quotient as a residual stimulus were significantly associated with adaptation at the 0.05 level. Therefore, educational institutions should promote activities that support the development of stress management skills and enhance emotional quotient. These efforts may help students foster positive adaptation to learning and living in a new environment with creativity and well-being.

Keywords: Adaptation, Emotional Quotient, Stress, First-Year Health Sciences Students

บทนำ

การปรับตัว เป็นกระบวนการพัฒนาตนเองที่สำคัญ ซึ่งช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาได้อย่างกลมกลืนและมีความสุข โดยกระบวนการนี้สามารถเกิดขึ้นได้ในทุกช่วงวัยของชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงรอยต่อระหว่างวัย ซึ่งเป็นช่วงที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านบทบาทและหน้าที่ของบุคคล[1] โดยวัยรุ่นถือเป็นช่วงวัยที่มีความสำคัญต่อกระบวนการปรับตัว เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กที่ต้องพึ่งพาผู้ปกครองไปสู่วัยผู้ใหญ่ซึ่งต้องแบกรับความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นเผชิญกับความท้าทายในการปรับตัวมากกว่าช่วงวัยอื่น ๆ โดยเฉพาะด้านร่างกาย อารมณ์ และสังคม[2] สถานการณ์ดังกล่าวยิ่งทวีความซับซ้อนเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงด้านระดับการศึกษา โดยเฉพาะจากระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษา[3] ซึ่งหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม อาจส่งผลให้เกิดปัญหาทางจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล หรือความรู้สึกคับข้องใจ ซึ่งปัญหาเหล่านี้อาจกระทบต่อผลการเรียน และนำไปสู่การลาพักการศึกษา หรือแม้กระทั่งการยุติการศึกษาในที่สุด[4] จากข้อมูลสถิติของประเทศไทยในช่วงปีการศึกษา 2565–2567 พบว่า มีนักศึกษาที่รักษาสภาพนักศึกษาคิดเป็นร้อยละ 1.77 1.77 และ 1.61 ตามลำดับ ขณะที่กลุ่มที่ขาดการติดต่อหรือไม่สามารถติดต่อได้พบร้อยละ 1.01 1.54 และ 1.76 และกลุ่มที่ยุติการศึกษาร้อยละ 1.72 1.99 และ 2.32 ตามลำดับ ซึ่งมีอัตราเพิ่มขึ้น[5] จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่ชัดเจนกับการปรับตัวโดยเฉพาะในช่วงปีแรก[4] จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่มีระดับการปรับตัวอยู่ในระดับปานกลาง[1,6,7] ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการปรับตัวเป็นกลไกที่สำคัญในการเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งจากสิ่งแวดล้อมภายนอกและภายในตนเอง ทั้งนี้การปรับตัวของนักศึกษามีความสัมพันธ์กับปัจจัยหลายประการ เช่น ความฉลาดทางอารมณ์ ($r = 0.50$)[8] แหล่งเงินทุนหลักทางการศึกษา ($F = 9.55$)[4] ประเภทของที่พักอาศัย ($F = 59.84$)[4] และการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร ($r^2 = 0.03$)[1] นอกจากนี้ นักศึกษาแต่ละคนอาจมีเหตุผลในการปรับตัวที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการภายในของตนเอง[9]

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เป็นสถาบันอุดมศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทำหน้าที่ในการผลิตบุคลากรด้านสาธารณสุข โดยเปิดรับผู้สำเร็จการศึกษาจากระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา ซึ่งนักศึกษาจำเป็นต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงชั้นปีที่ 1 เช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดำเนินชีวิต และรูปแบบการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับระบบการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จากข้อมูลในช่วงปีการศึกษา 2561–2565 พบว่า มีนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ลาออกหรือพ้นสภาพการเป็นนักศึกษา ร้อยละ 5.65 3.05 7.17 8.22 และ 4.07 ตามลำดับ[10] ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวอาจสะท้อนถึงผลกระทบจากการปรับตัวที่ไม่ประสบผลสำเร็จ โดยเฉพาะในช่วงปีแรกของการศึกษา อย่างไรก็ตาม หากนักศึกษาสามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม จะส่งผลดีต่อพฤติกรรมการเรียนรู้ การจัดการกับความเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตนักศึกษา และนำไปสู่การเรียนที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น อีกทั้งยังอาจช่วยลดอัตราการลาออกหรือการพ้นสภาพการเป็นนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้อีกด้วย[11]

จากการทบทวนแนวคิดทฤษฎีการปรับตัว โดยใช้แนวคิดทฤษฎีการปรับตัวของรอย (Roy adaptation model) คือการปรับตัวและการให้ความช่วยเหลือบุคคลที่มีปัญหาในการปรับตัว โดยกระบวนการและผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดหรือความรู้สึกของบุคคล การใช้ความตระหนักรู้ทางปัญญา และการสร้างสรรค์ในการบูรณาการระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมให้กลมกลืน โดยบุคคลเปรียบเหมือนระบบการปรับตัวที่มีความเป็นองค์รวม

(holistic adaptive system) ประกอบด้วยสิ่งนำเข้า (input) กระบวนการเผชิญปัญหา (coping process) สิ่งนำออก (output) และกระบวนการป้อนกลับ (feedback process) เมื่อมีสิ่งเร้าทั้งภายนอกและภายในผ่านเข้าสู่ระบบการปรับตัวจะกระตุ้นให้บุคคลมีการปรับตัวตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้น โดยใช้กระบวนการเผชิญปัญหา 2 กลไก คือ กลไกการควบคุม และกลไกการคิดรู้ ซึ่งทำงานควบคู่กันเสมอ ส่งผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมการปรับตัวออกมา ทั้งนี้ความสามารถในการปรับตัวของแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันโดยขึ้นอยู่กับความรุนแรงของสิ่งเร้า และระดับความสามารถในการปรับตัวของบุคคลนั้น[12] และจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่าโดยส่วนใหญ่ยังขาดการศึกษาเชิงลึกในบริบทเฉพาะของนักศึกษาในสถาบันการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ ทั้งในด้านวิถีชีวิต รูปแบบการเรียนรู้ สภาพแวดล้อมทางวิชาชีพ รวมถึงพันธกิจทางการศึกษาที่แตกต่างกัน และยังขาดการวิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาในเชิงลึกทั้งมิติภายในและภายนอก ซึ่งข้อมูลดังกล่าวมีผลต่อการวางแนวทางในการส่งเสริม ป้องกันปัญหาการปรับตัว รวมถึงการลดอัตราการลาออกของนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงทำวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรีขึ้น เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนกิจกรรมหรือมาตรการสนับสนุนที่เหมาะสม ส่งเสริมให้เกิดการปรับตัวที่ดีของนักศึกษา โดยเฉพาะในช่วงปีการศึกษาแรกของการเรียนในระดับอุดมศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวาง (cross-sectional descriptive study) เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 219 คน คำนวณขนาดตัวอย่างด้วยการประมาณค่าสัดส่วนแบบที่ทราบขนาดประชากร[13] ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 115 คน ทำการเลือกตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเป็นระบบ สุ่มตัวอย่างด้วยการเรียงรายชื่อจำแนกตามเพศในแต่ละสาขาวิชาโดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์–มีนาคม 2567

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 ที่มีอายุ 18 ปีขึ้นไป
2. เป็นผู้ที่เข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ

เกณฑ์การคัดออก

1. เป็นผู้ที่อยู่ในระหว่างรักษาสภาพนักศึกษาในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 ประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่

1. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง
2. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าเฉพาะ
3. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าแฝง และ
4. การปรับตัวของนักศึกษา

โดยในการศึกษานี้กำหนดเกณฑ์และแปลความหมายดังนี้

1. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ เพศ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยช่วงมัธยมปลาย รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว แหล่งเงินทุนหลักทางการเรียน

สถานภาพของบิดามารดา จำนวน 6 ข้อ เป็นคำถามปลายเปิดและปลายปิด และรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู[14] จำนวน 15 ข้อ เป็นคำถามปลายปิดแบบมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และจัดกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลจากคะแนนรวมที่สูงสุดของแต่ละรูปแบบแบ่งเป็น 3 รูปแบบได้แก่ประชาธิปไตย เข้มงวดกวดขัน และปล่อยปละละเลย

2. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าเฉพาะ ได้แก่ สาขาวิชา ภูมิลำเนา ประเภทที่พักอาศัย จำนวน 3 ข้อ เป็นคำถามปลายปิด และความเครียด[15] จำนวน 5 ข้อ เป็นคำถามปลายปิดแบบมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ประกอบด้วย เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง และไม่เคยเลย และจัดกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 4 ระดับ ได้แก่ เครียดน้อย เครียดปานกลาง เครียดมาก และเครียดมากที่สุด

3. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าแฝง ได้แก่ ความฉลาดทางอารมณ์[16] จำนวน 52 ข้อ เป็นคำถามปลายปิดแบบมาตรวัดประมาณค่า 4 ระดับ ประกอบด้วย จริงมาก ค่อนข้างจริง จริงบางครั้ง และไม่จริง ซึ่งหากเป็นข้อความทางบวกกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 4–1 คะแนน และข้อความทางลบกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 1–4 คะแนน และจัดกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ระดับ ได้แก่ ต่ำกว่าปกติ ปกติ และสูงกว่าปกติ และการทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียน จำนวน 1 ข้อ เป็นคำถามปลายปิด

4. การปรับตัวของนักศึกษา[17,18] ประกอบด้วย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านผู้สอน ด้านกลุ่มเพื่อน ด้านสภาพแวดล้อม และด้านกิจกรรม จำนวน 25 ข้อ เป็นคำถามปลายปิดแบบมาตรวัดประมาณค่า 5 ระดับ ประกอบด้วย มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และจัดกลุ่มเพื่อวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปรับตัวได้ดี และปรับตัวได้ไม่ดี

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพร้อมทั้งข้อเสนอแนะโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน มีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของทุกข้อคำถามเท่ากับ 1 และนำเครื่องมือที่ได้ไปทดลองใช้กับนักศึกษาวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น จำนวน 30 คน จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.70 (ยอมรับได้และเป็นไปตามเกณฑ์)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาได้ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับสถิติใช้หาความสัมพันธ์ได้แก่ สถิติไคสแควร์ (chi-square test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

จริยธรรมการวิจัย

โครงการวิจัยครั้งนี้ ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี หมายเลขรับรองจริยธรรม 2024/005 เมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2567 โดยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังจากผ่านการพิจารณาและรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลด้านสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 81.7 อายุน้อยกว่า 20 ปี ร้อยละ 87.0 ($\bar{X}$ = 19.2, SD = 1.8) ผลการเรียนเฉลี่ยช่วงมัธยมปลายมากกว่าหรือเท่ากับ 3.51 ร้อยละ 46.1 ($\bar{X}$ = 3.4, SD = 0.4) ส่วนใหญ่รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัวอยู่ระหว่าง 10,001 ถึง 20,000 บาท ร้อยละ 35.7 ส่วนใหญ่ได้รับแหล่งเงินทุนหลักทางการเรียนจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง ร้อยละ 47.0 สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 65.2 และได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ร้อยละ 89.6 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างด้านสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง

สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง	จำนวน (n = 115)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	94	81.7
หญิง	21	18.3
อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	100	87.0
มากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี	15	13.0
$\bar{X}$ = 19.2, SD = 1.8		
ผลการเรียนเฉลี่ยช่วงมัธยมปลาย		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.50	3	2.6
2.51 – 3.00	16	13.9
3.01 – 3.50	43	37.4
มากกว่าหรือเท่ากับ 3.51	53	46.1
$\bar{X}$ = 3.4, SD = 0.4		
รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของครอบครัว		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 10,000 บาท	22	19.1
ระหว่าง 10,001–20,000 บาท	41	35.7
ระหว่าง 20,001–30,000 บาท	23	20.0
มากกว่าหรือเท่ากับ 30,000 บาท	29	25.2
แหล่งเงินทุนหลักทางการเรียน		
บิดามารดาหรือผู้ปกครอง	54	47.0
บิดามารดาหรือผู้ปกครอง และกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)	48	41.7
กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)	7	6.1
บิดามารดาหรือผู้ปกครอง และทำงานหารายได้ด้วยตนเอง	4	3.5
บิดามารดาหรือผู้ปกครอง และทำงานหารายได้ด้วยตนเอง และกองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา (กยศ.)	2	1.7

ตารางที่ 1 กลุ่มตัวอย่างด้านสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

สิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง	จำนวน (n = 115)	ร้อยละ
สถานภาพสมรสของบิดามารดา		
อยู่ร่วมกัน	75	65.2
หย่า / แยก / หม้าย	40	34.8
รูปแบบการอบรมเลี้ยงดู		
แบบประชาธิปไตย	103	89.6
แบบเข้มงวดกวดขัน	7	6.1
แบบปล่อยปละละเลย	5	4.3

2. ข้อมูลด้านสิ่งเร้าเฉพาะ

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาในหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ร้อยละ 22.6 ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่หอพักในวิทยาลัยฯ ร้อยละ 70.4 มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตจังหวัดชลบุรี ร้อยละ 86.1 และส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับปานกลาง ร้อยละ 43.5 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างด้านสิ่งเร้าเฉพาะ

สิ่งเร้าเฉพาะ	จำนวน (n = 115)	ร้อยละ
สาขาวิชา		
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	26	22.6
สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข	24	20.8
การแพทย์แผนไทยบัณฑิต สาขาวิชาการแพทย์แผนไทย	21	18.3
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิคเภสัชกรรม	23	20.0
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์	21	18.3
ที่พักอาศัยปัจจุบัน		
หอพักในวิทยาลัย ฯ	81	70.4
หอพักนอกวิทยาลัย ฯ	27	23.5
บ้านบิดา มารดา หรือผู้ปกครอง	7	6.1
ภูมิลำเนา		
นอกเขตจังหวัดชลบุรี	99	86.1
ในเขตจังหวัดชลบุรี	16	13.9

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างด้านสิ่งเร้าเฉพาะ (ต่อ)

สิ่งเร้าเฉพาะ	จำนวน (n = 115)	ร้อยละ
ความเครียด		
เครียดน้อย	30	26.1
เครียดปานกลาง	50	43.5
เครียดมาก	16	13.9
เครียดมากที่สุด	19	16.5
($\bar{X}$ = 6.2, SD = 3.2)		

3. ข้อมูลด้านสิ่งเร้าแฝง

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 59.1 และเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนทุกครั้ง ร้อยละ 36.5 รายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 กลุ่มตัวอย่างด้านสิ่งเร้าแฝง

สิ่งเร้าแฝง	จำนวน (n = 115)	ร้อยละ
ความฉลาดทางอารมณ์		
ต่ำกว่าปกติ	22	19.1
ปกติ	68	59.1
สูงกว่าปกติ	25	21.8
($\bar{X}$ = 156.1, SD = 17.4)		
การทำกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนในช่วง 1 เดือนแรก		
ไม่เคยเข้าร่วม	7	6.1
เข้าร่วมบางครั้ง	32	27.8
เข้าร่วมบ่อยครั้ง	34	29.6
เข้าร่วมทุกครั้ง	42	36.5

4. ข้อมูลการปรับตัวของนักศึกษา

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัวโดยรวมได้ดี ร้อยละ 69.6 โดยพบว่าด้านที่กลุ่มตัวอย่างมีการปรับตัวได้ดีสูงสุด ได้แก่ ด้านกลุ่มเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 80.9 และด้านที่กลุ่มตัวอย่างปรับตัวได้ไม่ดีสูงสุด ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม คิดเป็นร้อยละ 61.7 รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 การปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง

การปรับตัว	ระดับการปรับตัว	
	ปรับตัวได้ดี จำนวน (ร้อยละ)	**ปรับตัวได้ไม่ดี จำนวน (ร้อยละ)**
ด้านการเรียน	65 (56.5)	50 (43.5)
ด้านผู้สอน	74 (64.3)	41 (35.7)
ด้านกลุ่มเพื่อน	93 (80.9)	22 (19.1)
ด้านสภาพแวดล้อม	44 (38.3)	71 (61.7)
ด้านกิจกรรม	68 (59.1)	47 (40.9)
การปรับตัวโดยรวม	**80 (69.6)**	**35 (30.4)**

5. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา

จากการศึกษาพบว่า ความเครียด (ปัจจัยด้านสิ่งเร้าเฉพาะ) และความฉลาดทางอารมณ์ (ปัจจัยด้านสิ่งเร้าแฝง) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 รายละเอียดดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประเภทสิ่งเร้ากับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง

ประเภทสิ่งเร้า	การปรับตัวของนักศึกษา		χ^2	*p*-value
	ปรับตัวได้ดี จำนวน (ร้อยละ)	**ปรับตัวได้ไม่ดี จำนวน (ร้อยละ)**		
สิ่งเร้าเฉพาะ				
ความเครียด				
เครียดน้อย	27 (90.0)	3 (10.0)	9.48	0.024*
เครียดปานกลาง	33 (66.0)	17 (34.0)		
เครียดมาก	8 (50.0)	8 (50.0)		
เครียดมากที่สุด	12 (63.2)	7 (36.8)		
สิ่งเร้าแฝง				
ความฉลาดทางอารมณ์				
ต่ำกว่าปกติ	6 (27.3)	16 (72.7)	24.13	<0.001*

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างประเภทสิ่งเร้ากับการปรับตัวของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ประเภทสิ่งเร้า	การปรับตัวของนักศึกษา		χ^2	*p*-value
	ปรับตัวได้ดี จำนวน (ร้อยละ)	ปรับตัวได้ไม่ดี จำนวน (ร้อยละ)		
ปกติ	52 (76.5)	16 (23.5)		
สูงกว่าปกติ	22 (88.0)	3 (12.0)		

*p-value < 0.05

สรุปและอภิปรายผล

จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี ประกอบด้วย 4 ปัจจัยได้แก่ 1) ปัจจัยด้านสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้อง 2) ปัจจัยด้านสิ่งเร้าเฉพาะ 3) ปัจจัยด้านสิ่งเร้าแฝง และ 4) การปรับตัวของนักศึกษา สรุปผลได้ดังนี้

1. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงและมีอายุน้อยกว่า 20 ปี สอดคล้องกับผลการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1[8, 19] โดยสัดส่วนเพศหญิงที่มากกว่าพบได้ทั่วไปในหลายสถาบัน โดยเฉพาะในสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ[5] ซึ่งอาจสะท้อนความแตกต่างทางชีวภาพและความสนใจระหว่างเพศ เพศหญิงมักสนใจประเด็นด้านมนุษย์และสังคม ขณะที่เพศชายมีแนวโน้มสนใจเทคโนโลยีและแนวคิดเชิงนามธรรม[20] ในด้านสถานภาพครอบครัว พบว่าผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันและมีบทบาทหลักในการสนับสนุนค่าใช้จ่าย โดยครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนอยู่ระหว่าง 10,001–20,000 บาท สอดคล้องกับผลการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล[21] โครงสร้างครอบครัวลักษณะนี้ยังพบได้ทั่วไปในสังคมไทย[22] และการสนับสนุนด้านการศึกษาจากผู้ปกครองยังคงเป็นปัจจัยสำคัญ โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษา[23] ทั้งนี้ ผู้ปกครองส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมและรับจ้างทั่วไป ทำให้รายได้อยู่ในระดับปานกลางค่อนไปทางต่ำ ด้านผลการเรียน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตั้งแต่ 3.51 ขึ้นไป ซึ่งสูงกว่าระดับเฉลี่ยของนักศึกษาสถาบันอื่น[11] อาจสะท้อนถึงแรงจูงใจทางวิชาชีพและการวางแผนการศึกษาที่ชัดเจน โดยเฉพาะในบริบทที่สายงานด้านสุขภาพมีความมั่นคงและเป็นที่ต้องการสูง[24] นอกจากนี้นักศึกษาส่วนใหญ่ได้รับการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบในนิสิตมหาวิทยาลัยของรัฐ[25] ปัจจัยที่ส่งผลต่อแนวโน้มดังกล่าว ได้แก่ อิทธิพลของโลกาภิวัตน์ การเข้าถึงข้อมูลผ่านสื่อสังคมออนไลน์ และระดับการศึกษาที่สูงขึ้นของผู้ปกครอง ซึ่งเอื้อต่อการยอมรับแนวคิดการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยที่แพร่หลายมากขึ้นในปัจจุบัน[26]

2. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าเฉพาะ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาในสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับแผนการรับนักศึกษาของวิทยาลัยในแต่ละหลักสูตร[10] โดยนักศึกษาส่วนใหญ่พักอาศัยในหอพักของวิทยาลัย เนื่องจากมีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตจังหวัดชลบุรี ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาจากมหาวิทยาลัยอื่น[27] ทั้งนี้ วิทยาลัยมีนโยบายรับสมัครนักศึกษาจากทั่วประเทศ และดำเนินโครงการความร่วมมือทางวิชาการร่วมกับโรงเรียนในภูมิภาคต่าง ๆ ภายใต้การกำกับของสถาบันพระบรมราชชนก[28] จึงทำให้นักศึกษาที่เข้าศึกษาไม่ได้จำกัดเฉพาะในพื้นที่จังหวัดชลบุรี สำหรับระดับความเครียด พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง สอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบในนิสิตระดับปริญญาตรีจากสถาบันอื่น[29,30] โดยระดับความเครียดดังกล่าวเป็นลักษณะ

ที่พบบ่อยในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั่วโลก[31] ซึ่งอาจเกิดจากการปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมใหม่ ภาระทางวิชาการ และแรงกดดันจากความคาดหวังของตนเอง ครอบครัว และสังคม

3. ปัจจัยด้านสิ่งเร้าแฝง พบว่า 3.1 ส่วนใหญ่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ สอดคล้องกับการศึกษาของยุซรอ เล๊าะแม และคณะ ที่ศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนใต้[8] สอดคล้องกับการศึกษาของกนกพร หมู่พยัคฆ์และคณะ ที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล[32] และผุสนีย์ แก้วมณีย์ที่ศึกษาความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา[33] ที่มีความฉลาดทางอารมณ์อยู่ในเกณฑ์ปกติ เนื่องจากความฉลาดทางอารมณ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถเผชิญและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์จัดเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงสามารถแสดงออกทางอารมณ์และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข[16] 3.2 ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตรขณะเรียนในช่วง 1 เดือนแรก สอดคล้องกับการศึกษาของณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช ที่ศึกษาเรื่องการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่พบว่ากิจกรรมนอกหลักสูตรมีบทบาทในการส่งเสริมการปรับตัว และช่วยเสริมสร้างทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ นอกจากนี้ความแตกต่างในวิธีการปรับตัว ระดับการมีส่วนร่วมและความคาดหวัง อาจมีผลต่อประสิทธิผลของกิจกรรมนอกหลักสูตรต่อการปรับตัว หากกิจกรรมไม่สอดคล้องกับความต้องการหรือบริบทของผู้เรียนก็อาจไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือส่งเสริมการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญ[1]

4. ปัจจัยด้านการปรับตัวของนักศึกษา พบว่าส่วนใหญ่มีการปรับตัวโดยรวมได้ดี สอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ของวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก[8] รวมถึงนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย[1] และนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศิลปากร[11] ซึ่งต่างก็พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการปรับตัวได้ดีเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ปัจจัยที่อาจส่งผลให้การปรับตัวของนักศึกษาเป็นไปในทิศทางที่ดี ได้แก่ การจัดโครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าศึกษา และการดำเนินงานของระบบอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมีบทบาทในการให้คำปรึกษา ดูแล และสนับสนุนนักศึกษาอย่างใกล้ชิด โดยด้านที่มีการปรับตัวได้ดีมากที่สุด คือ ด้านกลุ่มเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในสถาบันการศึกษาอื่น ๆ[19,29] โดยการเปลี่ยนผ่านจากระดับมัธยมศึกษาสู่ระดับอุดมศึกษานำไปสู่การพบเจอกับกลุ่มเพื่อนใหม่ ทำให้นักศึกษามีความต้องการในการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม เช่น การพูดคุย การปรึกษา และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จึงเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาเกิดการปรับตัวในมิตินี้ได้ดี และด้านที่กลุ่มตัวอย่างปรับตัวได้ไม่ดีสูงสุด ได้แก่ ด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในจังหวัดเชียงราย[7] โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาอยู่นอกเขตจังหวัดชลบุรี ซึ่งอาจเผชิญกับความแตกต่างในด้านสภาพภูมิอากาศ วัฒนธรรม ภาษา การดำเนินชีวิต และอาหาร นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์คำถามรายข้อพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ประสบปัญหาด้านสภาพแวดล้อมขณะเรียน การอ่านหนังสือในห้องสมุด รวมถึงความไม่เพียงพอของสถานที่นั่งพักผ่อนภายในวิทยาลัย ซึ่งอาจไม่ตอบสนองต่อความต้องการและจำนวนของนักศึกษาในปัจจุบัน

เมื่อศึกษาความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี พบว่า 1) ความเครียด (สิ่งเร้าเฉพาะ) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษา เนื่องจากซึ่งสอดคล้องกับ

ผลการวิจัยในกลุ่มนักศึกษาพยาบาลในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก ที่พบว่าความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการปรับตัวของนักศึกษา[8] รวมทั้งสอดคล้องกับการศึกษานักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งพบว่านักศึกษาที่มีระดับความเครียดแตกต่างกันมีการปรับตัวที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ[30] ทั้งนี้ ความเครียดของนักศึกษาอาจมีที่มาจากการเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ที่ไม่คุ้นเคย อาทิ ระบบการเรียนรู้ที่แตกต่างจากระดับมัธยมศึกษา ภาระงานที่เพิ่มขึ้น การจัดสรรเวลา การเข้าสู่สังคมใหม่ในระดับอุดมศึกษา การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่ ตลอดจนความคาดหวังจากตนเองหรือครอบครัวต่อความสำเร็จในการเรียนในสายวิทยาศาสตร์สุขภาพ[34] สิ่งเร้าเฉพาะเหล่านี้อาจกระตุ้นให้เกิดความเครียด ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการปรับตัวโดยตรง[8] และ 2) ความฉลาดทางอารมณ์ (สิ่งเร้าแฝง) มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาศาสตร์สุขภาพชั้นปีที่ 1 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มนักศึกษาพยาบาล[8,32,33] ที่พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยความฉลาดทางอารมณ์ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถเผชิญและปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งความฉลาดทางอารมณ์จัดเป็นความสามารถในการตระหนักรู้ เข้าใจ และควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงสามารถแสดงออกทางอารมณ์และปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์และมีความสุข[16]

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษานี้เป็นการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถามย้อนหลัง อาจทำให้ข้อมูลที่ได้มีความคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง ดังนั้นจึงควรออกแบบสอบถามให้มีความละเอียด ครอบคลุมและเป็นปัจจุบันมากขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นจริง

2. สถานศึกษาควรมีการจัดโครงการหรือกิจกรรมที่เน้นการช่วยเหลือนักศึกษาในการจัดการกับความเครียด เช่น การจัดอบรมหรือฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การฝึกฝนทักษะการจัดการอารมณ์ หรือการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ในสภาพแวดล้อมที่กดดัน ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษามีเครื่องมือที่เหมาะสมในการรับมือกับความเครียดและสามารถปรับตัวได้ดีขึ้นในระหว่างการศึกษาต่อไป

3. สถานศึกษาควรมีการพัฒนาและส่งเสริมทักษะด้านความฉลาดทางอารมณ์ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การฝึกการรู้จักและจัดการอารมณ์ของตัวเอง การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและอาจารย์ เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวได้ดียิ่งขึ้นในสภาพแวดล้อมการเรียนที่ท้าทายและเต็มไปด้วยความกดดัน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณผู้บริหารและอาจารย์ของวิทยาลัยทุกคนที่อำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล และขอบคุณนักศึกษาสำหรับข้อมูลที่เป็นประโยชน์ซึ่งจะสามารถนำไปใช้ในการวางแผนการพัฒนากิจกรรมที่จะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการปรับตัวได้ดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช, ณัทธร พิทรัตน์เสถียร. การปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เวชศาสตร์ร่วมสมัย 2557;58(4):457–69.
2. Erikson EH. Identity: Youth and Crisis. New York (NY): W. W. Norton; 1968.
3. ศรีประภา ชัยสินธพ. สภาพจิตใจของวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล; 2559.
4. จุฑาภรณ์ ยอดเสนีย์. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ ที่เข้าศึกษาปีการศึกษา 2563. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี; 2563.
5. สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. สถิตินักศึกษา [อินเตอร์เน็ต]. 2567 [เข้าถึงเมื่อ 2567 ตุลาคม 14]. เข้าถึงได้จาก https://info.mhesi.go.th/homestat_std.php
6. ธเนศ แม้นอินทร์. ผลของความเครียดจากการปรับตัวในการเรียนที่มีต่อการเผชิญความเครียดของนักศึกษาปริญญาตรี คณะวิศวกรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 และ 2 ที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. วารสารการวัดประเมินผลสถิติ และการวิจัยทางสังคมศาสตร์ 2564;4(1):39–50.
7. สุริยัน อ้นทองทิม, ภูกิจ เล้าจีรัณกุล, ศศิวิมล พจน์พาณิชพงศ์, ชลิตตาภรณ์ ดวงติ๊บ. การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี 2560;23(1):18–25.
8. ยุซรอ เล๊าะแม, มยุรี ยีปาโล๊ะ, เขมพัทธ์ ขจรกิตติยา, ภาชีน่า บุญลาภ. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดชายแดนใต้. วารสารวิจัยการพยาบาลและสุขภาพ 2564;22(3):135–46.
9. วิโรจน์ อารีย์กุล. การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น.พิมพ์ครั้งที่ 1.นครปฐม: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด; 2553.
10. วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี. รายงานการรับนักศึกษา ประจำปีการศึกษา 2566 วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี.ชลบุรี: วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดชลบุรี; 2566.
11. ธัญมาศ เล้าสกุล. การปรับตัวทางสังคมอย่างเหมาะสมของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยศิลปากร พระราชวังสนามจันทร์.นครปฐม: มหาวิทยาลัยศิลปากร; 2561.
12. Roy C. The Roy adaptation model. 3rd ed. Upper Saddle River (NJ): Prentice Hall Health; 2009.
13. Daniel WW. Biostatistics: a foundation for analysis in the health sciences. 7th ed. Hoboken (NJ): John Wiley and Sonc Inc.; 1999.
14. Rogers CR. Child development theories: Carl Rogers. American Psychologist 1972;28(1):71–4.
15. กรมสุขภาพจิต. แบบประเมินความเครียด. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2561.
16. กรมสุขภาพจิต. คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะของเยาวชน เรื่อง ฝึกคิด แก้ปัญหา พัฒนา EQ สำหรับอาสาสมัคร/แกนนำศูนย์เพื่อนใจ TO BE NUMBER ONE ฉบับปรับปรุง 2558. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต; 2558.
17. นุชนาถ อูมูดี, พวงสร้อย วรกุล, บุญโรม สุวรรณพาหุ, จิระวัฒน์ ตันสกุล. ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้. วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์ 2565;14(3):34–48.
18. นิลญา อาภรณ์กุล, ศิริลักษณ์ ศุภปิติพร. การปรับตัวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1. เวชศาสตร์ร่วมสมัย 2560;61(5):631–45.
19. เนติยา แจ่มทิม, ปุรินทร์ ศรีศลักษณ์, ดารินทร์ พนาสันต์. ปัจจัยการปรับตัวที่มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 วิทยาลัย

พยาบาลในสังกัดคณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก. วารสารวิจัยทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2566;18(2):140–52.
20. Stoet G, Geary DC. The gender-equality paradox in science, technology, engineering, and mathematics education. Psychological Science 2018;29(4): 581–93.
21. เมวดี ศรีมงคล. ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความฉลาดทางจิตวิญญาณของนักศึกษาพยาบาล. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา; 2561.
22. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถานการณ์ครอบครัวไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพฯ: กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม; 2565.
23. สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. สถานการณ์ครอบครัวไทย พ.ศ. 2565. กรุงเทพฯ: กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์; 2565.
24. อัญชนา ประทีป. แรงจูงใจในการเลือกศึกษาต่อสายวิชาชีพพยาบาลของนักเรียนพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา. วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ 2559; 39(4):162–71.
25. จีรวรรณ อุคคกิมาพันธ์, อุษณีย์ เทพวรชัย, นงเยาว์ สมพิทยานุรักษ์, นิธิตา ธารีเพียร. ความฉลาดทางอารมณ์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยปทุมธานี. วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ 2564;15(3):122–32.
26. Chongkonchai S, Kessomboon P. Factors influencing parenting styles in Thai families. Journal of Public Health Development 2012;10(1):101–15.
27. สถาบันพระบรมราชชนก. คู่มือการรับสมัครและคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาตรี สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข ปีการศึกษา 2566. นนทบุรี: สถาบันพระบรมราชชนก; 2566.
28. เกศรา น้อยมานพ, จตุพร นามเย็น, ทรงศรี สารภูษิต, นฤมล เสงี่ยม, สมภพ จันทร์เงิน. การศึกษาความเครียดและการปรับตัวของนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา. HRD Journal 2564;12(1):69–77.
29. นันทิพย์ หาสิน, อังคณา ขันตรีจิตรานนท์, นนทลี พรธาดาวิทย์. ความเครียดและการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์ 2559;31(3): 94–101.
30. Lubis D, Atmoko PM. Academic Adjustments for First-Year Students: Influence Factors and Measurement. Psychological Sciences and Education; 2025.
31. กนกพร หมู่พยัคฆ์, จรินทิพย์ อุดมพันธุรัก, ชลียา กัญพัฒนพร, ชัญญา แสงจันทร์, พวงเพชร เกษรสมุทร. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับพฤติกรรมการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล. วารสารพยาบาลศาสตร์ 2558;33(1):55–65.
32. ผุสนีย์ แก้วมณีย์, เรวัตร คงผาสุข. ความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ยะลา. วารสาร อัล-ฮิกมะฮฺ มหาวิทยาลัยฟาฏอนี 2557;4(8):51–61.
33. รวิพรรณ จารุทวี. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ในสื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2563.