

การปรับตัวชีวิตในมหาวิทยาลัย : แนวทางและกลยุทธ์สำหรับนักศึกษาปีแรก

รัตนวัชร เพ็ญรัตนศิริ¹

¹ ผู้นิพนธ์ประสานงาน โทรศัพท์ 09-3834-7611 อีเมล : rattanawat_pen@cmru.ac.th

รับเมื่อ 18 เมษายน 2566 วันที่แก้ไขบทความ 13 มิถุนายน 2566 ตอบรับเมื่อ 14 มิถุนายน 2566 DOI 10.14416/j.faa.2023.19.007

บทคัดย่อ

การปรับตัวชีวิตในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาปีแรกหรือชั้นปีที่ 1 นับว่ามีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างมากต่อการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัย เนื่องจากการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยค่อนข้างมีความเป็นอิสระสูง จึงต้องรู้จักและเข้าใจที่จะวางแผนทางการเรียน และการบริหารจัดการเรื่องเวลา การปรับตัวของนักศึกษาย่อมมีผลต่อการใช้ชีวิตและการประสบความสำเร็จทางการเรียนในระดับอุดมศึกษาอย่างมาก อย่างไรก็ตาม นักศึกษาที่มีการปรับตัวที่ดีจะสามารถเข้าใจและยอมรับกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี รู้จักหาวิธีการปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม การปรับตัวที่ดีจึงเปรียบเสมือนการมีเกราะกำบังหรือการภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจที่ช่วยป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้น นอกจากนี้บุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา ได้แก่ ผู้บริหาร อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน และผู้ปกครอง เป็นบุคคลที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวของนักศึกษา ควรให้ความใส่ใจ ติดตาม และให้ความช่วยเหลือกับนักศึกษาทุกคนอย่างใกล้ชิดและเป็นกันเอง โดยผ่านแนวทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมและสนับสนุนที่สำคัญ ได้แก่ การสนับสนุนด้านวิชาการ การสร้างพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมในมหาวิทยาลัย การสนับสนุนในการตั้งเป้าหมายและการวางแผน ส่งเสริมการพัฒนาส่วนบุคคลและทักษะทางสังคม สร้างบรรยากาศเรียนรู้ที่สนุกสนานและเต็มไปด้วยแรงจูงใจ การสื่อสารแบบเปิดเผย และส่งเสริมให้มีสุขภาวะที่ดี เป็นต้น เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตและสังคมสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ตลอดจนสามารถที่จะประสบความสำเร็จทางการเรียนและการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข

คำสำคัญ : การปรับตัว กลยุทธ์ นักศึกษาปีแรก

¹ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

Adjusting to University Life: Guidelines and Strategies for First-Year Students

Rattanawat Penrattanahiran ¹

¹ Corresponding Author, Tel. 09-3834-7611, E-mail : rattanawat_pen@cmru.ac.th DOI 10.14416/j.faa.2023.19.007

Received 18 April 2023; Revised 13 June 2023; Accepted 14 June 2023

Abstract

Adjusting to university life for first-year students is crucial and essential for living on campus. Since university life is relatively independent, it is important to understand how to plan for studying and time management. Students' university adjustment can greatly affect their academic achievement at the university level. However, students with good adjustment skills can understand and accept various situations or events well. They can find ways to adapt themselves to the environment appropriately. Good adjustment can be compared to having a protective armor or mental immunity that helps prevent problems. Moreover, individuals associated with students, including administrators, advisors, lecturers, and parents, are important figures in students' adjustment. They should pay attention, monitor, and provide genuine assistance to all students. This can be achieved through important guidelines and strategies to promote and support students, such as academic support, creating learning spaces, providing opportunities for engagement in the university, supporting goal setting and planning, enhancing personal and social development, creating a fun and motivating learning environment, open communication, and fostering positive well-being. This is aimed at enhancing mental and social well-being for first-year students and enabling them to successfully navigate their academic and personal lives at the university with happiness.

Keywords : Adjustment, Strategies, First-year students

¹ Assistant Professor, Dr., Department of Psychology, Faculty of Education, Chiang Mai Rajabhat University

1. บทนำ

การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงหรือสถานการณ์ใหม่ในชีวิต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสภาพแวดล้อม ตัวบุคคล สังคม และอารมณ์ โดยบุคคลมีวิธีต่าง ๆ ที่จะรับมือกับความเครียดและความยุ่งยากกับสิ่งที่เกิดขึ้น (VandenBos, 2015) ซึ่งการปรับตัวนั้นเป็นสิ่งที่บุคคลต้องเผชิญอยู่เสมอ ขึ้นอยู่กับช่วงเวลา เหตุการณ์ หรือสถานการณ์ในชีวิตของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นช่วงของการเปลี่ยนถ่ายจากโรงเรียนสู่มหาวิทยาลัยในสภาพแวดล้อมสถานการณ์ใหม่ การสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม กิจกรรมที่หลากหลาย และเผชิญกับความท้าทายใหม่ ๆ ทางวิชาการที่แตกต่างไปจากเดิม เช่น ระยะเวลาเรียนที่ยาวนาน เทคนิคการสอนที่แตกต่าง การได้รับมอบหมายงานที่มากขึ้น เป็นต้น (Round, 2005) รวมไปถึงความอิสระในการใช้ชีวิตและการเรียน การปรับตัวของนักศึกษาปีแรกหรือชั้นปีที่ 1 จึงมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักและปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมให้รวดเร็ว เพื่อทำให้เกิดความสมดุลและความสุขของการใช้ชีวิต โดยนักศึกษาแต่ละคนนั้นมีการปรับตัวที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับบางคนอาจจะปรับตัวได้ง่ายและรวดเร็ว แต่บางคนอาจจะมีปัญหายากและลำบากในการปรับตัว จนกลายเป็นปัญหาที่นำไปสู่ทางด้านสุขภาพจิต ได้แก่ ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความเหงา และอาการคิดถึงบ้าน (Gore, et al., 2019; Kizilhan & Güzel, 2018; Nour & Shah, 2021) ฉะนั้นการปรับตัวได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับอิทธิพลจากปัจจัยหลายประการ ได้แก่ 1) การสนับสนุนทางสังคม เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อนหรือครอบครัว 2) ทักษะการรับมือ เช่น การแก้ปัญหาและการกำกับอารมณ์ 3) การรับรู้ความสามารถทางด้านวิชาการคือ ความเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะประสบความสำเร็จทางการเรียน 4) ภูมิหลังทางวัฒนธรรม เช่น อุปสรรคทางภาษาหรือความแตกต่างทางวัฒนธรรม และ 5) ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ แรงจูงใจ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Bandura, 1997; Chow & McCallum, 2018; Hao, Wang, Guo & Wu, 2020; Kenny & Hattersley, 2019; Lazarus & Folkman, 1984) ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่มีผลต่อการปรับตัวของนักศึกษาปีแรกของการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยอย่างมาก โดยแต่ละคนนั้นมีภูมิหลังหรือภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจที่แตกต่างกันในหลากหลายมิติ นอกจากนี้การปรับตัวที่ดีของนักศึกษายังขึ้นอยู่กับการได้รับการช่วยเหลือและสนับสนุนจากบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้แก่ ผู้บริหาร อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน และผู้ปกครอง นับว่าเป็นบุคคลสำคัญในการประคับประคองและนำพาให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างสมดุลและเป็นปกติสุข แนวทางและกลยุทธ์สำหรับการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาปีแรก หรือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นเสมือนเครื่องมือหรือเข็มทิศที่นำพาให้นักศึกษาปรับตัวได้อย่างราบรื่น ดังนั้นการรับรู้ถึงแนวทางและกลยุทธ์นั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องควรแนวทางและกลยุทธ์ในการรับมือกับการเผชิญปัญหา สามารถส่งเสริมและสนับสนุนการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้อย่างเหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิตและสังคม สามารถที่จะประสบความสำเร็จทางการเรียนในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข ในบทความนี้ผู้เขียนได้อธิบายและนำเสนอไว้ 6 ประเด็น ได้แก่ 1) ความหมายของการปรับตัว 2) ความสำคัญของการปรับตัว 3) แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว 4) ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวที่ดี 5) ปรากฏการณ์การปรับตัวของนักศึกษาปีแรกในมหาวิทยาลัย และ 6) แนวทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมและสนับสนุนการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

2. ความหมายของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นเรื่องสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับความหมายของการปรับตัว ผู้เขียนจึงขอเสนอความหมายจากนักวิชาการไว้ดังนี้

Weiten และคณะ (2009) ได้เสนอว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการด้านจิตใจของบุคคลที่ใช้จัดการกับความท้าทายและความต้องการในด้านต่าง ๆ ที่บุคคลต้องพบในการดำรงชีวิตประจำวัน

Light (2022) ให้ความหมาย การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางพฤติกรรมโดยที่มนุษย์และสัตว์ทุกประเภทในการรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการที่หลากหลาย หรือระหว่างความต้องการและอุปสรรคของสภาพแวดล้อมของมนุษย์และสัตว์ลำดับของการปรับตัวเริ่มต้นเมื่อความต้องการในความรู้สึกและสิ้นสุดเมื่อได้รับความพึงพอใจ เช่น บุคคลที่หิวจะถูกระตุ้นโดยสภาวะทางร่างกายและจะแสวงหาอาหารในการตอบสนอง เมื่อบุคคลได้รับการกินก็จะลดสภาวะการกระตุ้นในภาวะที่ผลักดันให้เกิดกิจกรรมลดลง และบุคคลจะปรับตัวตามความต้องการเฉพาะกิจนั้น ๆ

ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวานิช (2556) ได้ให้ความหมาย การปรับตัว หมายถึง กระบวนการด้านจิตใจที่บุคคลใช้แรงขับและแรงจูงใจในการปรับตนเอง ในช่วงที่บุคคลเผชิญกับสภาพปัญหาที่เป็นความต้องการของตนเองและความท้าทายของสภาพ

แวดล้อม ทำให้บุคคลปรับความคิดและจัดรูปแบบของการเรียนรู้ของตนเอง แล้วตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม บุคคลจึงมีความพึงพอใจในชีวิตและดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมได้อย่างประสบความสำเร็จและมีเป้าหมายของชีวิต

รัตนวัชร เพ็ญรัตนศิริ (2564) ได้ให้ความหมาย การปรับตัว หมายถึง ความพยายามของบุคคลในการหาวิธีการลดภาวะตึงเครียดทางอารมณ์ที่เกิดจากความต้องการและสิ่งกระตุ้นจากสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน โดยมีกระบวนการทางพฤติกรรมและความรู้สึกที่สามารถโต้ตอบออกมาในรูปแบบที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาได้อย่างเหมาะสม เพื่อรักษาความสมดุลระหว่างความต้องการและสภาพแวดล้อมของบุคคล

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การปรับตัว หมายถึง กระบวนการทางด้านจิตใจที่บุคคลสามารถจัดการกับสิ่งท้าทายหรือสิ่งกระตุ้นที่เกิดขึ้น โดยบุคคลสามารถรับมือหรือจัดการได้อย่างเหมาะสมกับสภาพของสังคม รวมทั้งการตอบสนองความต้องการด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างสมดุลและเป็นปกติสุข ซึ่งในประเด็นถัดไปจะนำเสนอถึงความสำคัญของการปรับตัว เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจและเห็นถึงความสำคัญของการปรับตัวว่า การปรับตัวนั้นมีความสำคัญและมีผลต่อบุคคลอย่างไร

3. ความสำคัญของการปรับตัว

การปรับตัวเป็นทักษะสำคัญและมีบทบาทที่สำคัญในชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความสำคัญของการปรับตัวจึงมีหลายประการดังนี้ (Lazarus, 1999; Masten, 2014; Zimbardo & Boyd, 2008)

3.1 การมีสุขภาพจิตที่ดี บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวได้ดีกับความท้าทายในชีวิต มักจะประสบกับความเครียดและความวิตกกังวลน้อยลง นำไปสู่การมีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

3.2 ประสบความสำเร็จในอาชีพ บุคคลที่สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมการทำงานใหม่ เพื่อนร่วมงาน และมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่จะมีแนวโน้มที่จะเป็นเก่งและยอดเยี่ยมในอาชีพนั้น

3.3 ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และผู้คนที่มีความแตกต่างกันเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี

3.4 การพัฒนาตนเอง บุคคลที่สามารถปรับตัวเข้ากับประสบการณ์และความท้าทายใหม่ ๆ ได้ มักจะมีมุมมองที่กว้างขึ้นเกี่ยวกับชีวิต ซึ่งจะนำไปสู่การเติบโตและการพัฒนาตนเอง

โดยรวมแล้วการปรับตัวเป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลทุกคน เป็นทักษะที่สามารถช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ตั้งแต่การทำงาน ความสัมพันธ์ทางสังคม ความสำเร็จทางวิชาการในการศึกษา ไปจนถึงการพัฒนาตนเองและสุขภาพจิตที่ดี ดังนั้นเห็นได้ว่า การปรับตัวนั้นมีความสำคัญการดำเนินชีวิตของบุคคลอย่างมาก หากบุคคลปรับตัวได้ดีจะสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลปรับตัวได้ไม่ดี จะส่งผลเชิงลบต่อจิตใจและเกิดความยุ่งยากลำบากในการดำเนินชีวิต โดยในประเด็นถัดไปจะนำเสนอแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการปรับตัว เพื่อให้ผู้อ่านได้รู้ถึงหลักการและเข้าใจแนวคิดที่มาของการปรับตัว รวมไปถึงมิติของการปรับตัวตามแนวคิดและทฤษฎีนั้นได้แบ่งออกเป็นลักษณะอย่างไรบ้าง

4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวข้องกับการปรับตัว

การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้เป็นอย่างดี จะช่วยให้บุคคลมีภาวะความเครียด ความกดดัน และความรู้สึกคับข้องใจลดน้อยลง ทำให้บุคคลมีจิตใจที่ผ่อนคลาย เพลิดเพลิน และสบายใจ เพื่อให้เกิดความเข้าใจปรากฏการณ์เกี่ยวกับการปรับตัวของบุคคลได้มากยิ่งขึ้น ผู้เขียนขอแนะนำแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวที่ช่วยอธิบายและทำความเข้าใจดังนี้ (รัตนวัชร เพ็ญรัตนศิริ, 2564)

4.1 ทฤษฎีของ Thorpe, Clack & Tiegs (1953) ได้แบ่ง การปรับตัวออกเป็น 2 ประการ ได้แก่ การปรับตัวตนเอง และการปรับตัวทางสังคม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) การปรับตัวตนเอง (Self-Adjustment) เป็นความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อตนเอง การที่บุคคลทำอะไรด้วยตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น เป็นอิสระจากผู้อื่น เชื้อมั่นในความสามารถของตนเอง เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ได้แบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้

1.1) ความเป็นตัวของตัวเอง (Self-Reliance) หมายถึง การที่บุคคลทำอะไรได้ด้วยตนเอง ไม่พึ่งพาผู้อื่น มีความมั่นคงทางอารมณ์ และรับผิดชอบกับการกระทำของตนเอง

1.2) การมองเห็นคุณค่าของตนเอง (Sense of Personal Worth) หมายถึง การที่บุคคลเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ผู้อื่นเชื่อในความสามารถของเขา รู้สึกตนเองมีค่า มีความพอใจ เชื่อมั่นความสามารถและความมีเหตุผลของตนเอง

1.3) ความรู้สึกเป็นอิสระของตนเอง (Sense of Personal Freedom) หมายถึง การที่บุคคลพอใจในอิสรภาพมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นอย่างมีเหตุผล ตัดสินใจในการกระทำและวางแผนชีวิตของตนเอง รวมทั้งมีเสรีภาพในการคบเพื่อน และการใช้จ่าย

1.4) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Feeling of Belonging) หมายถึง การที่บุคคลได้รับความอบอุ่นในครอบครัว เพื่อน จึงทำให้มีความภาคภูมิใจในบ้าน สถานศึกษา เป็นต้น

1.5) ความรู้สึกมีแนวโน้มที่จะถอยหนี (Withdrawing Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกไม่กล้าเผชิญกับความเป็นจริง มักใช้ความคิดของตนเองสร้างความสุข มักเอาตนเองเข้าไปแทรกในทุก ๆ เรื่อง มีอารมณ์อ่อนไหว ว้าวุ่น และหมกมุ่นกับตนเอง

1.6) ความรู้สึกมีอาการทางประสาท (Nervous Symptom) หมายถึง การที่บุคคลมีความรู้สึกว่ามีคามผิดปกติทางด้านร่างกายและอารมณ์ เช่น เบื่ออาหาร ปวดศีรษะ นอนไม่หลับ จิตใจไม่สงบ ฝันร้าย เป็นต้น

2) การปรับตัวทางสังคม (Social Adjustment) เป็นความคิด ความรู้สึก หรือพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อคนอื่น การที่บุคคลนั้นมีความมั่นคงทางอารมณ์ เข้ากับผู้อื่นได้ดี รู้จัก และทำตามความต้องการของสังคมได้ แบ่งออกเป็น 6 องค์ประกอบดังนี้

2.1) มาตรฐานทางสังคม (Social Standard) หมายถึง การที่บุคคลมีความเคารพในสิทธิของผู้อื่น เห็นประโยชน์ส่วนรวม เข้าใจในความถูกต้องของสังคม

2.2) ทักษะทางสังคม (Social Skill) หมายถึง การที่บุคคลสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ดี ทั้งกับคนแปลกหน้า เป็นที่ชื่นชอบของบุคคลอื่น มีความสนใจในปัญหาและกิจกรรมต่าง ๆ

2.3) แนวโน้มที่จะต่อต้านสังคม (Anti-Social Tendencies) หมายถึง การที่บุคคลมีแนวโน้มจะต่อต้านสังคม จะชอบทะเลาะวิวาท ชอบทำลาย ไม่ยุติธรรมต่อผู้อื่น

2.4) ความสัมพันธ์ในครอบครัว (Family Relations) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรัก การดูแลอย่างดีในครอบครัว มีความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย มั่นใจในตนเองถึงความสัมพันธ์กับผู้อื่นในบ้าน

2.5) ความสัมพันธ์ในสถานศึกษา (School Relations) หมายถึง การที่บุคคลรู้สึกว่าได้รับความรักจากครู มีความสุขในการอยู่ร่วมกับเพื่อน รู้สึกว่างานในสถานศึกษาเหมาะสมกับความสนใจและวุฒิภาวะของตน

2.6) ความสัมพันธ์กับชุมชน (Community Relations) หมายถึง การที่บุคคลเข้าร่วมกับเพื่อนบ้านได้อย่างมีความสุข มีส่วนร่วมในการปรับปรุงชุมชนของตนเอง เข้าสมาคมกับคนแปลกหน้าได้ มีความพอใจในกฎเกณฑ์และสวัสดิภาพของชุมชน

4.2 ทฤษฎีของ Roy (1999) Roy ได้อธิบายว่า การปรับตัว เป็นพฤติกรรมการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหรือสิ่งแวดล้อมของตนเอง เพื่อปรับคงสภาพสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม โดย Roy เชื่อว่า คนเราประกอบด้วย กาย จิต และสังคม ซึ่งเป็นหน่วยเดียวกันที่ไม่อาจแบ่งแยกได้ องค์ประกอบทั้งสามนี้มีความสัมพันธ์ต่อกันทำงานผสมผสานเป็นหน่วยเดียวกัน เพื่อคงสภาพปกติสุขหรือภาวะสุขภาพที่ดี สาเหตุใดก็ตามที่มีผลต่อกายย่อมส่งผลกระทบต่อจิตและสังคมด้วย ดังนั้นบุคคลจึงต้องมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการปรับตัวจะมีความมั่นคงในชีวิต พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคือ มีสุขภาพดียอมรับความเป็นจริง มีความพึงพอใจในชีวิต ส่วนบุคคลที่ล้มเหลวในการปรับตัวก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพไม่ยอมรับความจริง ซึมเศร้า กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุล ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1) กลไกการควบคุม (Regulator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติโดยที่บุคคลไม่รู้สึกรู้สว่าเป็นการทำงานร่วมกับระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้และการตอบสนองเพื่อที่จะควบคุมการทำงานของร่างกายให้อยู่ในภาวะสมดุล

2) กลไกการรับรู้ (Cognator Mechanism) เป็นกลไกการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ซึ่งเกี่ยวกับกระบวนการทางจิต สังคมที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะความเครียด บุคคลจะเรียนรู้การปรับตัวในส่วนนี้จากทักษะการเข้าสังคม ประสบการณ์แก้ปัญหาในสถานการณ์ที่คล้ายคลึงและระดับการศึกษาซึ่งเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง กลไกการปรับตัวทั้ง 2 ส่วน จะเกิดควบคู่กันเสมอ ทำงานร่วมกันเสมือนว่าเป็นหน่วยเดียวกัน โดยสิ่งเร้าผ่านเข้ามาทางกลไกควบคุมแล้วส่งต่อไปที่กลไกการรับรู้ Roy ได้วิเคราะห์ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ต่างหลักของ Maslow มาเป็นแนวทางในการทำควมเข้าใจธรรมชาติของคน เชื่อว่ามนุษย์ต้องการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งความต้องการขั้นพื้นฐานที่เป็นดัชนีบ่งชี้ถึงความมั่นคงของชีวิต ที่ได้มาจากความมั่นคงทางด้านร่างกายและความมั่นคงทางด้านสังคม สามารถแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม ซึ่งเป็นผลมาจากกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

2.1) พฤติกรรมการปรับตัวตามความต้องการของร่างกาย (Physiological Needs) เป็นการตอบสนองของบุคคลทางด้านร่างกาย พฤติกรรมจะปรากฏออกมาเป็นการทำงานของเนื้อเยื่อ อวัยวะและระบบซึ่งประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ เพื่อตอบสนองความมั่นคงทางด้านร่างกาย โดยพิจารณาได้จากการตอบสนองขั้นพื้นฐาน ได้แก่ ความต้องการอากาศ อาหาร การขับถ่าย การทำกิจกรรม และการพักผ่อน การตอบสนองในด้านต่าง ๆ ต้องอาศัยความรู้สึก การควบคุมน้ำและเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาทและระบบต่อมไร้ท่อ โดยมีกลไกการควบคุมเป็นตัวเชื่อมโยงการทำงานและตอบสนองออกมาเป็นพฤติกรรมการปรับตัว เป้าหมายสูงสุดของการดำรงชีวิตในภาวะปกติสุขคือ ภาวะสมดุล ซึ่งมนุษย์พยายามปรับรักษาสภาพเช่นนี้ไว้ ถ้าผลการปรับตัวไม่สามารถก่อให้เกิดการตอบสนองในทางบวกได้ ก็จะปรากฏเป็นพฤติกรรมการปรับตัวในทางลบหรือความล้มเหลว

2.2) พฤติกรรมการปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-concept) นอกจากการปรับตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการทางด้านร่างกาย มนุษย์จำเป็นต้องมีความมั่นคงทางจิตใจ และมีสิ่งที่มีบทบาทสำคัญต่อการคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางจิตใจคือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเองอันเกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ ตลอดจนการปะทะสัมพันธ์กับผู้อื่นในทางจิตวิทยา เชื่อว่าพฤติกรรมทุกอย่างของมนุษย์เป็นผลจากความนึกคิดที่บุคคลมีต่อตนเองในทางลบ

2.3) พฤติกรรมการปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ (Role Function) การแสดงบทบาทหน้าที่ต่าง ๆ ของบุคคลได้เหมาะสมทั้งทางด้านพฤติกรรม การแสดงออก อารมณ์และความรู้สึก เป็นการตอบสนองความต้องการและเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ในสถานการณ์ใดก็ตามที่บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทของตนเองได้ บุคคลนั้นต้องมีการปรับตัวเพื่อให้การแสดงบทบาทของตนเป็นไปตามปกติ หากจะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยการปรับตัวของบุคคลนั้น

2.4) การปรับตัวด้านการพึ่งพาหะหว่างกัน (Interdependence) การที่บุคคลต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ถือว่าเป็นความต้องการพื้นฐานของบุคคลที่คงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคมด้วยประการหนึ่ง ความพอเหมาะระหว่างการพึ่งพาตนเอง การพึ่งพาผู้อื่น และการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตนมีส่วนช่วยให้เกิดความมั่นคงทางจิตใจและสังคม โดยปกติบุคคลพยายามคงไว้ซึ่งความเป็นส่วนตัวของตนเองและยอมพึ่งพาอาศัยผู้อื่นในขอบเขตที่ตนเองและสังคมยอมรับ

จากแนวคิดและทฤษฎีข้างต้นจะเห็นได้ว่า การปรับตัว เป็นการตอบสนองของบุคคลเมื่อเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหรือเผชิญปัญหา เพื่อเป็นการปรับหรือรักษาความสมดุลของร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยผ่านกลไกการควบคุมและกลไกการรับรู้ ในการปรับตัวทั้งสองด้าน ได้แก่ การปรับตัวตนเองและการปรับตัวทางสังคม บุคคลจะปรับตัวได้ดีหรือไม่อย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับตัวบุคคลว่าจะรับรู้และตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเองมากน้อยเพียงใด รวมไปถึงวิธีการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงหรือการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นว่า บุคคลมีความสามารถรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้อย่างเหมาะสมมากน้อยเพียงใด ในประเด็นถัดไปผู้เขียนจะนำเสนอปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวที่ดี เพื่อให้ผู้อ่านได้เข้าใจและตระหนักถึงปัจจัยหรือสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของบุคคล

5. ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวที่ดี

การปรับตัวที่ดีของบุคคลจะช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจและยอมรับกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี รู้จักหาวิธีการในการปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อมนั้นได้อย่างเหมาะสม ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวที่ดีของบุคคลมีดังนี้ (รัตนวัชร เพ็ญรัตน์ศิริ, 2564)

5.1 บุคคลสามารถรับรู้และเข้าใจสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง สามารถยอมรับตรงตามความเป็นจริงได้ และแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและตรงประเด็น

5.2 บุคคลจะต้องมีพื้นฐานทางด้านจิตใจและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในการรู้จักที่จะปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น และได้รับการสนับสนุนจากครอบครัวและบุคคลอื่น ๆ ในสังคม

5.3 บุคคลได้รับการเลี้ยงดูอย่างถูกวิธีด้วยความรักและความอบอุ่นตั้งแต่เด็ก เมื่อบุคคลนั้นโตขึ้นก็จะมีคามเข้มแข็งอดทน หนักแน่น รู้จักแบ่งปันเสียสละแก่ผู้อื่น และกล้าเผชิญกับปัญหาและสถานการณ์ที่ท้าทายได้

5.4 บุคคลต้องได้รับประสบการณ์ในการแก้ปัญหาหรือเผชิญกับปัญหาที่ท้าทายมาพอสมควร สามารถรับมือและจัดการกับปัญหานั้นได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี

5.5 บุคคลนั้นจะต้องมีสติปัญญาเฉลียวฉลาด และใช้สติปัญญานั้นในการแก้ไขปัญหาด้วยชาญฉลาดมากกว่าการใช้อารมณ์ โดยการแก้ปัญหาดังกล่าวจะต้องไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

5.6 บุคคลต้องรู้จักคิดและไตร่ตรอง มีเวลามากพอในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยความรอบคอบ มีการวางแผนที่ดีเพื่อให้การปรับตัวนั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้นปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวที่ดีของบุคคล จึงมีความสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้บุคคลได้เล็งเห็นว่า การปรับตัวที่ดีหรือได้ไม่ดีขึ้นมาจากอะไร สาเหตุที่ควรคำนึงถึงการปรับตัวที่ดีนั้นมีอะไรบ้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปรับตัวของนักศึกษาที่มีความจำเป็นค่อนข้างสูง บุคคลที่เกี่ยวข้องควรให้ความสำคัญกับประเด็นนี้อย่างมาก เพื่อจะได้เข้าใจ รู้จักวางแผน และหาแนวทางในการช่วยเหลือส่งเสริมการปรับตัวที่ดีสำหรับนักศึกษา ในประเด็นถัดไปผู้เขียนจะนำเสนอการปรับตัวของนักศึกษาปีแรกในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ผู้อ่านได้เห็นสภาพปัญหาและลักษณะที่เกิดขึ้นกับนักศึกษาปีแรกผ่านการศึกษาแนวคิดและงานวิจัยต่าง ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่สะท้อนให้บุคคลที่เกี่ยวข้องเห็นถึงความสำคัญและความต้องการความช่วยเหลือของนักศึกษาปีแรกใน 5 ด้าน ได้แก่

1) การปรับตัวด้านการเรียน 2) การปรับตัวด้านผู้สอน 3) การปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน 4) การปรับตัวด้านสภาพแวดล้อม และ 5) การปรับตัวด้านกิจกรรม

6. ปรากฏการณ์การปรับตัวของนักศึกษาปีแรกในมหาวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเป็นสถานศึกษาที่มีลักษณะทางสภาพแวดล้อมและกฎระเบียบที่แตกต่างจากโรงเรียน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เข้ามาศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย จึงต้องปรับตัวในเรื่องของวางแผนชีวิตทางการเรียน การแต่งกาย การเรียนรู้โลกกว้าง การคบเพื่อน การควบคุมตนเอง และการบริหารจัดการเรื่องเวลาของตนเอง เนื่องจากการเรียนในมหาวิทยาลัยเป็นการเรียนและใช้ชีวิตที่ค่อนข้างอิสระ อาศัยการควบคุมตนเองและการจัดการด้วยตนเองค่อนข้างสูง ฉะนั้นหากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวในระบบการเรียนและการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้ จะส่งผลกระทบต่อผลการเรียนและการประสบความสำเร็จในชีวิต โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัวใน 5 ด้านหลัก ของการใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ดังนี้

6.1 การปรับตัวด้านการเรียน

ในการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษา นับว่าเป็นด้านที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อนักศึกษาทุกคนที่เข้ามาเรียนแล้วมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการเรียน ต้องอาศัยความเพียร ความพยายาม และต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย การมีบุคลิกภาพและคุณลักษณะที่เอื้อต่อการเรียนนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นตัวที่มีอิทธิพลค่อนข้างสูงต่อความสำเร็จทางการเรียนและการปรับตัวในด้านการเรียนมหาวิทยาลัย ได้แก่ ความกระตือรือร้น ความมั่นใจในตนเอง การมีวินัย การเปิดรับประสบการณ์ใหม่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง การมีแรงจูงใจภายใน และการควบคุมตนเอง ซึ่งนักศึกษาที่มีคุณลักษณะเหล่านี้จะมีผลการเรียนสูงและสามารถปรับตัวทางการเรียนได้ดีกว่า (Noftle & Robins, 2007; Pajares & Urdan, 2006) สำหรับในสถาบันอุดมศึกษานักศึกษาบางคนไม่สามารถที่จะปรับตัวเกี่ยวกับด้านการเรียนได้ เช่น ระบบการเรียนและรูปแบบการสอนที่แตกต่างจากเดิม การบริหารจัดการเรื่องเวลา การจัดการเรื่องงานที่ได้รับมอบหมาย การทำงานกลุ่มร่วมกับเพื่อน

การเข้าถึงและการเข้าใจเนื้อหาที่เรียน เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาพื้นฐานที่มักจะพบบ่อยและส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลและความเครียดของนักศึกษาปีที่ 1 จากการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน ได้แก่ ปัจจัยทางจิตวิทยาส่วนบุคคล คือ การเห็นคุณค่าในตนเอง ความยึดหยุ่นทางจิตใจ ความฉลาดทางอารมณ์ และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Chung, Kim & Kim, 2013; Lee & Jeon, 2015; No & Bae, 2014) และปัจจัยทางสภาพแวดล้อม คือ การสนับสนุนทางสังคม แรงจูงใจในการเลือกสาขาและความพึงพอใจในการเลือก สัมพันธภาพกับคณะหรือมหาวิทยาลัย และคุณภาพการสอน การยอมรับในสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวกับการเรียน และการบริหารจัดการในห้องเรียน (Jeon & Yeom, 2014; Lee, Moon & Park, 2013; Sevinç, & Gizir, 2014) โดยเฉพาะอย่างยิ่งคุณภาพของคณะมีส่วนสำคัญต่อการศึกษา และนักศึกษาส่วนมากยังให้ความสำคัญกับคุณลักษณะของผู้สอน ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีความเกี่ยวข้องทั้งในเชิงบวกและเชิงลบต่อการปรับตัวและการประสบความสำเร็จทางการเรียนของนักศึกษา (Acker, 2003; Aulls, 2004; Brown, 2004; Lammers, Shelia & Smith, 2008; Okpala & Ellis, 2005)

6.2 การปรับตัวด้านผู้สอน

นักศึกษาจะประสบความสำเร็จในการเรียนได้นั้น อาจารย์ผู้สอนค่อนข้างมีส่วนเกี่ยวข้องอย่างมากเช่นกัน ซึ่งความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์และนักศึกษานั้นเป็นเรื่องที่สำคัญและจะต้องทำความเข้าใจ เป็นที่น่าเคารพนับถือและวางตัวเป็นกลาง มีคุณธรรมประจำใจ ความสัมพันธ์อันดีระหว่างอาจารย์กับนักศึกษา จัดเป็นพื้นฐานสำคัญของการศึกษาที่จะเอื้ออำนวยต่อการถ่ายทอดการเรียนการสอน และเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนให้ดีขึ้นได้ ซึ่งหากความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์และนักศึกษาไม่ดี ย่อมส่งผลกระทบต่อเรียนทำให้มีประสิทธิภาพน้อยลงเช่นกัน ปัจจุบันยังพบว่า นักศึกษามักจะประสบปัญหาในการปรับตัวต่ออาจารย์ผู้สอน เช่น ขาดความมั่นใจในการติดต่อสื่อสาร มีความกังวลหรือกลัวที่จะแสดงความคิดเห็นหรือกลัวที่จะตอบผิด ไม่รู้สึกไว้วางใจเป็นกันเอง และไม่กล้าขอความช่วยเหลือจากอาจารย์ (Bhandari & Hachey, 2019; Perry & Pennington, 2017) อย่างไรก็ตาม ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างอาจารย์ผู้สอนและนักศึกษามีผลต่อการปรับตัวและผลการเรียนของนักศึกษา การเข้าไปพูดคุยกับอาจารย์ผู้สอน การสอบถาม พูดคุยปัญหา หรือการไม่เข้าใจเนื้อหาในชั้นเรียน จะสามารถช่วยให้นักศึกษาปรับตัวได้ดีขึ้น และมีความสนใจในการเรียนเพิ่มขึ้น (Hattie & Timperley, 2007; Pascarella & Terenzini, 2005) โดยสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ให้เกิดประสิทธิภาพที่ดี เป็นกันเอง เข้าใจ และยอมรับนักศึกษา (นิรมล สุวรรณโคตร, 2553) ทั้งนี้สัมพันธภาพของผู้สอนในความใกล้ชิดกับแรงจูงใจในการเรียนของผู้เรียนจะมีความสัมพันธ์ทางบวกที่ชัดเจนคือ ยิ่งผู้เรียนมีการรับรู้พฤติกรรมสัมพันธภาพของผู้สอนในมิติความใกล้ชิดมาก ผู้เรียนจะยิ่งมีแรงจูงใจในการเรียนสูงยิ่งขึ้นไปด้วย (Brekelmans, Wubbels & Creton, 1990) ช่วยให้ผู้เรียนเกิดทักษะการเรียนรู้ที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพที่สูงขึ้น (Marwan, Asmiran & Hamid, 2017) โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมสัมพันธภาพของครูที่คอยช่วยเหลือ เป็นมิตร และมีความเข้าอกเข้าใจ ผู้เรียน จะมีสัมพันธภาพทางบวกกับความรู้สึกพึงพอใจ ความมั่นใจ ความเพียรพยายามของผู้เรียนอย่างมาก (Brekelmans, Wubbels & den Brok, 2002)

6.3 การปรับตัวด้านกลุ่มเพื่อน

การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อนในมหาวิทยาลัย เป็นกระบวนการที่สำคัญสำหรับนักศึกษาปีที่ 1 เนื่องจากมีผลต่อประสบการณ์การเรียนรู้และความสำเร็จของนักศึกษา การเข้าใจเพื่อนและการได้เป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มเพื่อน จะช่วยให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์และพัฒนาทั้งในด้านการเรียนรู้และด้านส่วนบุคคลได้ดีขึ้น ตลอดจนนำไปสู่การเกิดสัมพันธภาพและความสัมพันธ์ที่ดีในกลุ่มเพื่อน โดยนักศึกษาที่มีปัญหาด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน มักจะถูกปฏิเสธและถูกทอดทิ้งจากเพื่อน และส่งผลกระทบต่อเรียนและการดำเนินชีวิตอย่างมาก เพื่อนที่มีลักษณะกระตือรือร้น (Active Peer) จะช่วยลดปัญหาพฤติกรรมและทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งมีความพึงพอใจในชีวิตมากยิ่งขึ้น (Huang, et al., 2020) การปรับตัวทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนของนักศึกษานั้นมีความสำคัญค่อนข้างอย่างมาก เนื่องจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพิ่งได้ออกจากบ้านมาใช้ชีวิตอยู่เพียงลำพังด้วยตนเอง และสภาพแวดล้อมที่แตกต่างไปจากเดิม รวมทั้งความรู้สึกที่ปราศจากความปลอดภัยที่ไม่คุ้นเคย (Al-Busaidi, et al., 2011; Rice, 2009) จึงมักจะเกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เหงา และคิดถึงบ้าน และความรู้สึกเหล่านี้ส่งผลต่อการปรับตัวอย่างมากในการเรียนมหาวิทยาลัย (Prancer, et al., 2009) ดังนั้นกลุ่มเพื่อนจึงค่อนข้างสำคัญและมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของการเป็นนักศึกษาใหม่ หรือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากกลุ่มเพื่อนมีความจำเป็นในการเข้ามาแทนที่ครอบครัว ระบบสนับสนุนทางชุมชน พร้อมทั้งระบบ

สนับสนุนเพื่อนที่จะทำให้เกิดความรู้สึกเข้มแข็ง การได้รับการยอมรับ และการรักษาตัวตนภายนอกบ้าน (Kitzrow, 2003; Law, 2007) นอกจากนี้ยังมีปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการ ที่มีผลต่อการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ สัมพันธภาพกับเพื่อน การมีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคม และการบริหารจัดการเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยทั้งหมดนี้ค่อนข้างจะมีผลต่อการปรับตัวทางสังคม หากขาดปัจจัยที่สำคัญเหล่านี้จะส่งผลเชิงลบและความยุ่งยากลำบากในการปรับตัวทางสังคม (Sevinç & Gizir, 2014)

6.4 การปรับตัวด้านสภาพแวดล้อม

การปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมเป็นสิ่งที่จะต้องมีการวางแผนและรู้จักรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในสภาวะที่ไม่คุ้นเคยในหลาย ๆ เรื่อง การปรับตัวให้เหมาะสมและยอมรับกับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดีและรวดเร็วได้นั้น จะช่วยให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตในการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข ประสบความสำเร็จในการเรียนได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพบรรยากาศในมหาวิทยาลัย ด้านอาคารสถานที่ ห้องสมุด ห้องน้ำ และพื้นที่กว้างขวางร่มรื่นมีบรรยากาศที่ดี มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจตามจุดต่าง ๆ และมีทัศนียภาพการจัดอาคารสิ่งต่าง ๆ ที่ดี ไว้บริการสำหรับนักศึกษาอย่างเพียงพอ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อสุขภาพจิต การเรียน การปรับตัว และเป็นแรงจูงใจให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจในสถาบัน (สุริยัน อ่อนทองทิม และคณะ, 2560) จากงานวิจัยพบว่า สภาพแวดล้อมบรรยากาศภายในมหาวิทยาลัย สะอาดสงบ ร่มรื่นและบรรยากาศดี ห้องเรียนมีสิ่งอำนวยความสะดวกในการเรียน สภาพห้องเรียนเหมาะสมและสะอาด และมีบรรยากาศทางวิชาการ จะเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนมากที่สุด (เมษยา บุญสีลา, 2552) ทั้งนี้สภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยที่ครอบคลุมทั้งด้านร่างกาย สังคมและจิตใจ มีความสัมพันธ์กับการลาออกของนักศึกษา (Baker & Siryk, 1984) ตามแนวคิดที่ได้ระบุว่า สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เป็นลักษณะทางกายภาพจะทำให้เกิดความรู้สึกสภาวะทางอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ สภาพแวดล้อมมีผลต่อการเรียนรู้และการพัฒนาความผูกพันในสถานที่แห่งนั้น (Graetz, 2006) อย่างไรก็ตาม ความพยายามทุ่มเทในการสร้างสภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัยให้ตอบสนองความต้องการของนักศึกษาจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรจัดพื้นที่แห่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม มีห้องเรียนที่สะดวกสบายและตอบสนองต่อความต้องการในการเรียนรู้ของนักศึกษา รวมทั้งสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่เป็นปัจจัยสำคัญเช่นกัน ควรมีการเพิ่มพื้นที่สีเขียวและสิ่งแวดล้อมสะอาดที่ส่งเสริมสุขภาพทั้งกายและจิตใจให้กับนักศึกษา มีพื้นที่สำหรับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย รวมถึงพื้นที่สำหรับการพักผ่อนและการเรียนรู้นอกห้องเรียนที่ส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้ของนักศึกษา เพื่อช่วยให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ที่ประสิทธิภาพและสร้างประสบการณ์แห่งการเรียนรู้ที่ดี

6.5 การปรับตัวด้านกิจกรรม

การปรับตัวด้านกิจกรรมของนักศึกษา ถือว่าเป็นสิ่งที่สำคัญและเป็นการมุ่งเน้นส่งเสริมและพัฒนาให้นักศึกษาสามารถที่จะปรับตัวและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และเป็นไปตามคุณลักษณะหรืออัตลักษณ์ของคณะและมหาวิทยาลัยนั้น ๆ โดยกิจกรรมต่าง ๆ ของคณะหรือมหาวิทยาลัย ส่วนมากจะกำหนดทิศทางการพัฒนาคุณลักษณะของนักศึกษาหล่อหลอมให้นักศึกษาเป็นบุคคลที่มีความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์แบบ สามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นและเกิดทักษะทางด้านสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น รวมถึงทักษะการทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การเปิดเทอมใหม่เป็นช่วงที่นักศึกษาต้องเผชิญกับการปรับตัวอย่างรอบด้านทั้งที่อยู่อาศัย การเรียน การปรับตัวเข้ากับเพื่อน การปรับตัวเข้ากับกิจกรรม รวมทั้งการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่ ๆ มักจะทำให้นักศึกษาตกอยู่ในสภาวะความกดดัน ก่อให้เกิดความเครียด ซึ่งบางกิจกรรมใช้เวลาจัดกิจกรรมในช่วงค่ำถึงกลางคืนทำให้นักศึกษาพักผ่อนไม่เพียงพอ ส่งผลให้เกิดความง่วงนอนและเหนื่อยล้า จึงเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาไม่มีเวลาทำงานที่ได้รับมอบหมายจากการเรียน จนนำไปสู่ผลกระทบทางการเรียน (สุริยัน อ่อนทองทิม และคณะ, 2560) โดยเฉพาะกิจกรรมรับน้องจะมีผู้นำวินัยเป็นบุคคลที่สร้างแรงกดดันและลงโทษนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ด้วยน้ำเสียงและบุคลิกภาพที่ดูดุด่าส่งผลให้นักศึกษาใหม่อยู่ในภาวะที่กดดันและเกิดความเครียดได้ จนทำให้นักศึกษาบางคนไม่สามารถเรียนต่อได้และลาออกจากมหาวิทยาลัย (ณพล หงสกุลสุ, 2559) อย่างไรก็ตาม กิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัยล้วนแต่มีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อมุ่งเน้นพัฒนาและส่งเสริมทักษะความสามารถให้กับนักศึกษา เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น ความรับผิดชอบ และการเป็นผู้นำ เป็นต้น แต่บางกิจกรรมที่แอบแฝงไปด้วยความรุนแรงหรือสร้างความกดดันให้กับนักศึกษา จำเป็นจะต้องมีอาจารย์ที่ปรึกษาเข้าไปมีส่วนร่วมในการควบคุมดูแล เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบเชิงลบทางด้านจิตใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในปัจจุบันกิจกรรมรับน้องหรือกิจกรรมของคณะและมหาวิทยาลัยควรเป็นกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์และเกิดประโยชน์กับตัวนักศึกษามากที่สุด คณะและมหาวิทยาลัยควรสร้างความตระหนักให้มีความสำคัญอย่างมาก มีการควบคุมดูแลกิจกรรมต่าง ๆ อย่างใกล้ชิด เพื่อป้องกันมิให้เกิดการกระทบในเชิงลบทางด้านร่างกายและจิตใจของนักศึกษา ดังนั้นกิจกรรมสำหรับนักศึกษา เป็นกระบวนการทางศึกษาอย่างหนึ่งที่ทำให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้โดยการลงมือปฏิบัติ (Learning by Doing) เป็นกระบวนการที่ทำให้นักศึกษาเกิด

ประสบการณ์และสามารถลงมือปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จได้ หากนักศึกษาสามารถที่จะปรับตัวเข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ ของคณะหรือมหาวิทยาลัยได้เป็นอย่างดี จะส่งผลดีต่อการพัฒนาของตัวนักศึกษาเองได้เป็นอย่างดี สามารถปฏิบัติงานในการเรียนรู้ต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bailey & Phillips, 2016; Lowe & Cook, 2003; Rienties et al., 2012) ในทางตรงกันข้าม หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวเข้ากับกิจกรรมต่าง ๆ ได้ จะประสบกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย อุปสรรคต่อการเรียน การใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัย มีผลการเรียนตกต่ำ รวมไปถึงการออกกลางคันของนักศึกษา (Asaduzzaman, Hossain & Rahman, 2013; Chi, Kim & Kim, 2018; van der Meer, 2012)

จากข้อมูลที่น่าเสนอมาข้างต้นล้วนแต่เป็นปรากฏการณ์ที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นต่อการช่วยเหลือและสนับสนุนให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีการปรับตัวที่ดีในมหาวิทยาลัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหาร อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน และผู้ปกครอง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับนักศึกษาอย่างมาก ควรตระหนักและใส่ใจกับการส่งเสริมการปรับตัวและคุณภาพชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อให้ นักศึกษามีสุขภาพจิต กาย และสังคมที่ดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข และลดความเสี่ยงต่อการลาออกของนักศึกษาในระหว่างเรียน โดยประเด็นถัดไปจะนำเสนอแนวทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมและสนับสนุนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หรือปีแรก เพื่อให้นักศึกษาและบุคคลที่เกี่ยวข้องได้ทราบถึงแนวทางและกลยุทธ์ในการช่วยเหลือและวางแผนต่อการสนับสนุนการปรับตัวที่ดีสำหรับนักศึกษาปีแรกได้อย่างเหมาะสม

7. แนวทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมและสนับสนุนการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

แนวทางและกลยุทธ์ในการปรับตัวจึงเป็นวิธีการที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข และประสบความสำเร็จในด้านการเรียน การเข้าสังคม วัฒนธรรม การเงิน และกิจกรรมของมหาวิทยาลัย โดยผู้เขียนขอเสนอแนวคิดและมุมมองต่อแนวทางและกลยุทธ์ในการเสริมสร้างการปรับตัวในมหาวิทยาลัยไว้ดังนี้

7.1 แนวทางและกลยุทธ์สำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย

การเปลี่ยนจากโรงเรียนมัธยมศึกษาสู่มหาวิทยาลัยเป็นสิ่งที่ท้าทายอย่างมาก โดยสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นนักศึกษาจะต้องรู้จักวิธีการรับมือกับความยากลำบาก ความรู้สึกโดดเดี่ยว โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่ย้ายมาจากต่างจังหวัดและไม่มีเพื่อนหรือครอบครัวที่อยู่ใกล้ จำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการรับมือกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นให้รวดเร็ว ไม่เช่นนั้นอาจจะทำให้เกิดความกังวลและสูญเสียแรงจูงใจในการเรียน แนวทางหรือกลยุทธ์ที่สำคัญในการปรับตัวที่ดีสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยมีดังนี้

1) เข้าใจและปรับตัวต่อสภาพแวดล้อม นักศึกษาควรทำความเข้าใจและปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย เรียนรู้เกี่ยวกับโครงสร้างการเรียนการสอน ระบบการบริการ และการเข้าถึงแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ เมื่อนักศึกษาเข้าใจและปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมได้เร็วขึ้น นักศึกษาจะสามารถใช้ทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ

2) สร้างสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและรุ่นพี่ นักศึกษาควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมชั้น เพื่อนต่างสาขาวิชา และรุ่นพี่ที่จะช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดีและได้รับการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง อีกทั้งเกิดการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เพื่อนและรุ่นพี่จะเป็นบุคคลที่สำคัญในการช่วยเหลือเรื่องการเรียนและการรับฟังปัญหาเรื่องไม่สบายใจ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้รู้สึกอุ่นใจ และที่สำคัญช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความเป็นอยู่ที่ดีทางสังคม

3) ขอคำแนะนำและการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความรู้และประสบการณ์ เมื่อนักศึกษาต้องการความช่วยเหลือหรือประสบปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย นักศึกษาควรกล้าที่จะแสดงถึงการขอคำแนะนำและความช่วยเหลือจากบุคคลที่มีความรู้และประสบการณ์ ได้แก่ อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน และบุคลากรในมหาวิทยาลัย การขอความช่วยเหลือจากบุคคลที่เหมาะสมเป็นเรื่องที่สำคัญ เพื่อให้นักศึกษาสามารถเข้าใจและปรับตัวต่อการเรียน เข้ากับ สภาพแวดล้อมทางวิชาการได้อย่างเต็มที่

4) การบริหารจัดการเวลาและความสมดุลของชีวิต การปรับตัวกับการจัดการเวลาเป็นสิ่งสำคัญสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เนื่องจากนักศึกษาจะต้องเผชิญกับการเรียนและกิจกรรมที่หลากหลาย นักศึกษาควรมีการวางแผน จัดลำดับความสำคัญ และจัดสรรเวลาของการเรียน กิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัย การพักผ่อน การออกกำลังกาย เพื่อให้ชีวิตมีความสมดุลไม่เกิดความเครียดหรือกดดันจนเกินไป สามารถที่จะใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.2 แนวทางและกลยุทธ์สำหรับผู้บริหารในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

การส่งเสริมและสนับสนุนการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้บริหารในมหาวิทยาลัยควรให้ความสำคัญ เพื่อช่วยให้นักศึกษาเข้าใจและปรับตัวกับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างและท้าทายในชีวิตมหาวิทยาลัยได้อย่างเหมาะสม โดยแนวทางและกลยุทธ์ที่สำคัญสำหรับผู้บริหารในการส่งเสริมและสนับสนุนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีดังนี้

1) การจัดปฐมนิเทศ ผู้บริหารควรจัดกิจกรรมที่ช่วยให้นักศึกษารู้จักและเข้าใจสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัย การให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรของมหาวิทยาลัย ระบบการเรียน รวมถึงการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปรับตัวและการดำเนินชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย นับว่าการจัดปฐมนิเทศมีความสำคัญอย่างมากต่อความรู้สึกและเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับเส้นทางแห่งการศึกษาของนักศึกษาให้มองเห็นถึงแนวทางสู่ความสำเร็จตลอดการเรียน

2) การสนับสนุนด้านวิชาการ ผู้บริหารควรมีการจัดตั้งบริการสนับสนุนด้านวิชาการให้กับนักศึกษา เช่น ศูนย์การเรียนรู้ ศูนย์การแนะแนวทางวิชาการ ศูนย์พัฒนาวิชาการเป็นเลิศ ศูนย์พัฒนาทักษะชีวิตและอาชีพ ศูนย์ให้คำปรึกษา เป็นต้น โดยศูนย์เหล่านี้จะสามารถช่วยให้คำแนะนำและความช่วยเหลือแก่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ การบริหารจัดการเวลา และการวางแผนในการเรียน

3) การสร้างพื้นที่สนับสนุนการเรียนรู้ ผู้บริหารควรสร้างพื้นที่และเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีโอกาสพบปะพูดคุยกับเพื่อนหรือผู้อื่นที่มีประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน โดยมีพื้นที่แหล่งการเรียนรู้ที่เหมาะสม เช่น ห้องสมุด ห้องปฏิบัติการ ห้องคอมพิวเตอร์ พื้นที่ทำงานร่วมกัน (Co-working space) สนามหญ้า และสวนสาธารณะ เป็นต้น เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาได้ใช้พื้นที่เหล่านี้พัฒนาตนเองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในมหาวิทยาลัย เป็นการสร้างโอกาสสำหรับนักศึกษาปีแรกในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ชมรม และองค์กรต่าง ๆ ผู้บริหารควรรับฟัง ข้อเสนอแนะ และข้อเรียกร้องของนักศึกษาในมุมมองความคิดเห็นต่อการพัฒนาวิทยาลัย เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักศึกษาจะช่วยให้ นักศึกษามีความรู้สึกเป็นเจ้าของเกิดความรักและความผูกพันมหาวิทยาลัย ตลอดจนเกิดความภาคภูมิใจและเกิดสายสัมพันธ์ที่ดีทางสังคมภายในมหาวิทยาลัย

5) การสื่อสารและการเข้าถึงข้อมูล ผู้บริหารควรมีช่องทางการสื่อสารกับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ผ่านการตรวจสอบสำรวจ และระบบกลไกอย่างสม่ำเสมอ มีการให้ข้อมูลอย่างรวดเร็วเกี่ยวกับนโยบาย ระเบียบปฏิบัติ และการบริการสนับสนุนของมหาวิทยาลัย เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกถึงการได้รับข้อมูลและการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยอย่างมีประสิทธิภาพ

6) การพัฒนาส่วนบุคคลและทักษะอาชีพ มหาวิทยาลัยควรมุ่งเน้นส่งเสริมพัฒนาส่วนบุคคลและทักษะอาชีพให้มากขึ้น เช่น มีการพัฒนานักศึกษามีความเป็นผู้นำ การจัดกิจกรรมส่งเสริมการกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคล และการสำรวจความต้องการในการพัฒนาทักษะทางอาชีพ เพื่อเป็นการช่วยให้นักศึกษาได้เพิ่มพูนประสบการณ์ทางวิชาชีพและเป็นการเตรียมความพร้อมนักศึกษาต่อการประกอบอาชีพในอนาคต

7) การให้การสนับสนุนทุนการศึกษา ผู้บริหารควรสนับสนุนนักศึกษาในเรื่องทุนการศึกษา เช่น ให้ข้อมูลเกี่ยวกับทุนการศึกษา สนับสนุนการสมัครทุนการศึกษา หรือมีช่องทางการสนับสนุนให้นักศึกษาทำงานพิเศษหลังเลิกเรียน มหาวิทยาลัยอาจจะมีเครือข่ายกับธุรกิจต่าง ๆ ในจังหวัด โดยมหาวิทยาลัยและธุรกิจมีระบบกลไกในการคัดเลือกนักศึกษาเข้าไปทำงานร่วมกับธุรกิจต่าง ๆ ในระหว่างเรียน เพื่อสร้างประสบการณ์และเปิดโอกาสในการทำงานของนักศึกษาในอนาคต

8) การให้การติดตามและสนับสนุน ผู้บริหารควรมีระบบและกลไกในการติดตามและสนับสนุนต่อนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อตรวจสอบสภาพความก้าวหน้าและให้คำปรึกษาในการแก้ไขปัญหาหรือการวางแผนในการสนับสนุนที่เหมาะสม โดยการติดตามและการสนับสนุนอาจผ่านระบบอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน และเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งจะเป็นกระบวนการที่ทำให้ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 เกิดความรู้สึกอุ่นใจและรู้สึกมั่นใจในการเรียน และเมื่อประสบปัญหาสามารถช่วยเหลือได้อย่างทันที

7.3 แนวทางและกลยุทธ์สำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

อาจารย์ที่ปรึกษา เป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในการวางแผนการเรียน การเลือกวิชา เข้าใจเกณฑ์การสำเร็จการศึกษา และการพัฒนาทักษะทางวิชาการและทักษะทั่วไปอื่น ๆ เพื่อให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการศึกษาและการปรับตัวในสถานะที่เป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยแนวทางและกลยุทธ์ที่สำคัญสำหรับอาจารย์ที่ปรึกษาในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีดังนี้

1) การสร้างความไว้วางใจและความเป็นมิตร อาจารย์ที่ปรึกษาควรสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจและการสื่อสารที่เปิดกว้างยอมรับฟังความคิดเห็น ซึ่งจะทำให้นักศึกษารู้สึกสบายใจและกล้าที่จะขอคำแนะนำหรือขอคำปรึกษา การสร้างความไว้วางใจถือว่าเป็นด่านแรกของการเข้าถึงและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษา

2) การสนับสนุนในการตั้งเป้าหมายและการวางแผน อาจารย์ที่ปรึกษาควรช่วยให้นักศึกษาเข้าใจขอบเขตด้านการเรียน การเลือกหลักสูตรรายวิชาในการลงทะเบียน และความคาดหวังของหลักสูตร เพื่อช่วยให้นักศึกษาได้วางแผนพัฒนาตนเองและกำหนดเป้าหมายทางการเรียน ให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการเรียนที่มีประสิทธิภาพ การบริหารจัดการเวลา การรับผิดชอบต่อการเรียน และการตรวจสอบเพื่อพัฒนาตนเองในด้านการเรียนและทักษะวิชาชีพ

3) ส่งเสริมการพัฒนาส่วนบุคคลและทักษะทางสังคม การปรับตัวของนักศึกษานอกเหนือจากวิชาการ อาจารย์ที่ปรึกษาควรมีการส่งเสริมให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมของคณะหรือมหาวิทยาลัย ชมรม และองค์กรต่าง ๆ เพื่อช่วยสร้างสายสัมพันธ์ทางสังคมและความรู้สึกเป็นเจ้าของ รวมทั้งรักษาความสมดุลระหว่างชีวิตและการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4) ให้ข้อมูลเกี่ยวกับแหล่งทรัพยากรในมหาวิทยาลัย อาจารย์ที่ปรึกษาควรให้ข้อมูลเกี่ยวกับการบริการและการสนับสนุน แหล่งทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่ในมหาวิทยาลัย เช่น ศูนย์การเรียนรู้ ศูนย์ให้คำปรึกษา ศูนย์พัฒนาทักษะอาชีพ และศูนย์ห้องปฏิบัติการทางวิชาการ เป็นต้น เพื่อเป็นการช่วยให้นักศึกษาได้เข้าถึงแหล่งทรัพยากรในการพัฒนาตนเองทั้งด้านการเรียนและด้านทักษะวิชาชีพ

5) การติดตามความคืบหน้าอย่างเป็นประจำ อาจารย์ที่ปรึกษาควรมีการกำหนดประชุมพบปะกับนักศึกษาเป็นประจำ เพื่อเป็นการติดตามความคืบหน้า ข้อกังวลใจ หรือสภาพปัญหาความต้องการของนักศึกษาในระหว่างการปรับตัวหรือการเรียน การติดตามนักศึกษา เป็นประโยชน์ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและนักศึกษาอย่างมากในการรับทราบข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นข้อจำกัดหรืออุปสรรคในการปรับตัวของนักศึกษา อีกทั้งยังช่วยให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้ช่วยนักศึกษาในการพัฒนาด้านวิชาการและส่วนบุคคลอย่างทันทั่วถึง

7.4 แนวทางและกลยุทธ์สำหรับอาจารย์ผู้สอนในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

อาจารย์ผู้สอน มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยอย่างมาก เพื่อช่วยให้นักศึกษาประสบความสำเร็จทางการศึกษาและการปรับตัวในสภาพแวดล้อมใหม่ อีกทั้งเป็นบุคคลที่สามารถสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สร้างแรงบันดาลใจในการเรียน โดยแนวทางและกลยุทธ์ที่สำคัญสำหรับอาจารย์ผู้สอนในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีดังนี้

1) สร้างสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่เป็นมิตรและเป็นกันเอง อาจารย์ผู้สอนควรส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกผูกพันและการมีส่วนร่วมโดยการสร้างสภาพแวดล้อมในห้องเรียนที่นักศึกษาทุกคนรู้สึกมีคุณค่า มีความอบอุ่นใจ ไว้วางใจ และเคารพซึ่งกันและกัน ส่งเสริมการสื่อสารอย่างเปิดเผยและให้เกียรติกันระหว่างนักศึกษาและอาจารย์ผู้สอน

2) สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนุกสนานและเต็มไปด้วยแรงจูงใจ อาจารย์ผู้สอนควรใช้วิธีการสอนที่สร้างกระตุ้นเร้าความสนใจและความน่าสนใจของนักศึกษา เช่น ใช้วิธีการสอนที่หลากหลาย ใช้เทคโนโลยีในการสอน เพื่อให้นักศึกษามีความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และเกิดความรู้สึกเพลิดเพลินกับการเรียนรู้

3) ให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการกำหนดเป้าหมายและแผนการเรียน อาจารย์ผู้สอนควรมีการสอดแทรกข้อมูลต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตในการเรียน มีการกระตุ้นและให้กำลังใจนักศึกษาต่อการรู้จักกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้และสร้างแผนการเรียนที่เหมาะสมกับตนเอง มีการยกตัวอย่างบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเรียนเพื่อเสริมสร้างความมั่นใจในความสามารถของนักศึกษาในการประสบความสำเร็จในการเรียนรู้

4) สร้างโอกาสให้นักศึกษามีส่วนร่วมและทำงานร่วมกับเพื่อน อาจารย์ผู้สอนควรมีการสนับสนุนให้นักศึกษามีโอกาสที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนมากขึ้นผ่านการทำงานกลุ่ม โดยมีการกำหนดกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ที่จะต้องทำงานเป็นกลุ่ม การแบ่งบทบาทหน้าที่ที่ทำงานในกลุ่ม การสับเปลี่ยนหมุนเวียนบทบาทหน้าที่กันภายในกลุ่ม ซึ่งการทำงานร่วมกันกับเพื่อนจะช่วยให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น แลกเปลี่ยนและแบ่งปันความรู้ การแก้ไขปัญหาาร่วมกัน และรู้จักวิธีการสื่อสาร

5) ให้ข้อมูลสะท้อนและข้อเสนอแนะ อาจารย์ผู้สอนควรมีการสะท้อนและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับงานที่มอบหมายอย่างเป็นมิตร โดยเน้นเสนอคำวิจารณ์เชิงสร้างสรรค์และคำแนะนำสำหรับการช่วยปรับปรุงให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองเกี่ยวกับ

งานในทิศทางที่ดีขึ้น ทั้งนี้ช่วยให้นักศึกษาเข้าใจจุดแข็งและข้อบกพร่องที่ควรพัฒนา ฉะนั้นการสะท้อนข้อมูลในเชิงบวกจะช่วยให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกที่ดีที่ได้รับการสนับสนุนการเรียนรู้และทำให้นักศึกษาเกิดทัศนคติที่ดีต่อการได้รับข้อเสนอแนะ

7.5 แนวทางและกลยุทธ์สำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

ผู้ปกครอง เป็นบุคคลที่มีความสำคัญและมีความหมายต่อลูกอย่างมากในการส่งเสริมและสนับสนุนในการเรียนรู้ และเป็นผู้ที่เสริมสร้างความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เพื่อให้ลูกสามารถเรียนรู้และปรับตัวเข้ากับสังคมได้อย่างมีความสุข โดยแนวทางและกลยุทธ์ที่สำคัญสำหรับผู้ปกครองในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีดังนี้

1) ส่งเสริมความเป็นอิสระ ผู้ปกครองควรให้ลูกได้เป็นเจ้าของประสบการณ์ในการเรียนรู้อยู่ในมหาวิทยาลัยและสนับสนุนให้ลูกได้ตัดสินใจด้วยตนเองบนพื้นฐานของเหตุผลและความถูกต้อง โดยความเป็นอิสระนี้จะช่วยให้ลูกไม่ยึดติดสามารถรู้จักแยกแยะ ตัดสินใจ และพึ่งพาตนเองได้

2) การสื่อสารแบบเปิดเผย ผู้ปกครองควรเปิดช่องทางการสื่อสารกับลูกอย่างตรงไปตรงมา มีการตรวจสอบและสอบถามอย่างเป็นประจำเพื่อดูว่าลูกสามารถปรับตัวใช้ชีวิตในมหาวิทยาลัยได้มากน้อยเพียงใด พร้อมทั้งรับฟังข้อกังวลหรือเรื่องไม่สบายใจของลูก ทั้งให้ข้อเสนอแนะและการสนับสนุนเมื่อคราวจำเป็นเมื่อลูกต้องการขอความช่วยเหลือหรือคำแนะนำ

3) ให้การสนับสนุนอารมณ์ความรู้สึก ผู้ปกครองอาจจะต้องหมั่นใจในการรับฟังลูก และให้การสนับสนุนทางอารมณ์ความรู้สึกด้วยความเข้าใจ อดทน และความเห็นอกเห็นใจ โดยพยายามให้กำลังใจในเชิงบวกมาก ๆ กระตุ้นให้ลูกได้รับรู้ถึงอารมณ์และตรวจสอบอารมณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งให้ลูกได้ผ่อนคลายความรู้สึกผ่านการพูดคุยหรือทำกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อสร้างประสบการณ์การเรียนรู้และรู้จักวิธีระบายอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

4) ช่วยบริหารจัดการเวลา ผู้ปกครองควรพูดคุยกับลูกอย่างใกล้ชิดและให้ลูกได้พัฒนาทักษะการจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ โดยกระตุ้นให้ลูกวางแผนการเรียน จัดลำดับความสำคัญของงาน และหลีกเลี่ยงการผัดวันประกันพรุ่ง สอนวิธีการสร้างความสมดุลระหว่างความรับผิดชอบทางการเรียนกับกิจกรรมทางสังคมและเวลาส่วนตัว

5) สนับสนุนความสำเร็จทางด้านวิชาการ ผู้ปกครองควรพูดคุยกับลูกเกี่ยวกับความสำคัญทางการเรียน ความต้องการในการสนับสนุนการเรียนรู้ โดยผู้ปกครองอาจจะกระตุ้นให้ลูกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมและชมรมของมหาวิทยาลัย เพื่อให้ลูกได้พบปะกับเพื่อนใหม่ พัฒนาความสนใจใหม่ ๆ และได้เห็นคุณค่าของความพยายามอย่างต่อเนื่องและเกิดกรอบความคิดที่เติบโต (Growth Mindset)

6) ส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดี ผู้ปกครองควรมีการส่งเสริมให้ลูกมีสุขภาพที่ดีด้วยการสนับสนุนให้ลูกรู้จักจัดลำดับความสำคัญของการพักผ่อน การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และการทานอาหารอย่างสมดุล ให้ลูกเห็นความสำคัญกับการดูแลตนเองและจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม

7) การเรียนรู้จากความผิดพลาด ผู้ปกครองควรคอยเตือนลูกเกี่ยวกับการปรับตัวให้ลูกได้เข้าใจว่า การปรับตัวต้องใช้เวลาและความผิดพลาดเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้ที่เป็นธรรมชาติ กระตุ้นให้ลูกยอมรับความท้าทาย เรียนรู้จากความพ่ายแพ้ และมองสิ่งเหล่านั้นเป็นโอกาสสำหรับการเติบโตและการพัฒนาตนเอง

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า แนวทางและกลยุทธ์ในการส่งเสริมและสนับสนุนต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย มีลักษณะที่แตกต่างกันไปตามบทบาทหน้าที่ แต่ล้วนมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ การช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันไม่ให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจและสังคม อันจะเป็นสาเหตุสำคัญที่นำไปสู่ผลลัพธ์ในเชิงลบต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ดังนั้นบุคคลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้บริหาร อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ผู้สอน และผู้ปกครอง ควรให้ความใส่ใจ ติดตาม และให้ความช่วยเหลือนักศึกษาทุกคนอย่างใกล้ชิดและเป็นกันเอง เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพทางจิตและสังคมสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 รวมทั้งสามารถประสบความสำเร็จทางการเรียนและการใช้ชีวิตอยู่ในมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข

8. สรุป

การก้าวเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยของนักศึกษาปีแรกหรือชั้นปีที่ 1 นับว่าเป็นก้าวเข้าสู่ช่วงวัยระหว่างวัยรุ่นกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงบทบาทแห่งการเรียนรู้และอิสระทางการใช้ชีวิตที่มากขึ้นกว่าการเรียนในระดับมัธยมศึกษา

การปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม การปรับเปลี่ยนตนเอง และการเปิดใจยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงกับสิ่งที่เผชิญในการเรียนมหาวิทยาลัยจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาแต่ละคนล้วนแต่มีปัจจัยหรือภูมิคุ้มกันที่แตกต่างต่างกัน เช่น สัมพันธภาพกับเพื่อนหรือครอบครัว การแก้ปัญหาและการกำกับอารมณ์ การรับรู้ความสามารถทางด้านวิชาการ อุปสรรคทางภาษาหรือความแตกต่างทางวัฒนธรรม ลักษณะบุคลิกภาพ แรงจูงใจ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีอิทธิพลต่อการปรับตัวของนักศึกษาที่แตกต่างกัน หากนักศึกษามีภูมิคุ้มกันที่เป็นเสมือนเกราะกำบังที่ไม่แข็งแรง ก็มีแนวโน้มที่จะเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวล ความเครียด ความกดดัน ภาวะซึมเศร้า ความรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่มีความสุข ดังนั้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และบุคคลที่เกี่ยวข้องควรมีวิธีการรับมือหรือมีแนวทางและกลยุทธ์ ในการส่งเสริมและสนับสนุนการปรับตัวในมหาวิทยาลัยสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 หากนักศึกษามีวิธีการรับมืออย่างเหมาะสมและได้รับการช่วยเหลือจากบุคคลที่เกี่ยวข้องถึงแนวทางในการจัดการกับปัญหา จะส่งผลดีต่อการเรียนและทำให้นักศึกษาสามารถใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างสมดุลและเป็นปกติสุข

9. เอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- ณพล หงสกุลสุ. (2559). การรับน้องในมหาวิทยาลัยไทย สร้างความสามัคคี หรือสร้างความแตกแยก?. *ประชาไท*. สืบค้นจาก <https://prachatai.com/Journal/2016/09/67981>
- ณัฐวุฒิ ศรีวัฒนาวาณิช. (2556). *การปรับตัวในมหาวิทยาลัยของนิสิตชั้นปีที่ 1 คณะแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- นิรมล สุวรรณโคตร. (2553). *การปรับตัวของนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยนเรศวร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.
- เมษยา บุญลีลา. (2552). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*. บุรีรัมย์ : มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- รัตนวัชร เพ็ญรัตนศิริ. (2564). *จิตวิทยาทั่วไป (General Psychology)*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). เชียงใหม่ : ส.อินฟอร์เมชั่น เทคโนโลยี.
- สุริยัน อ่อนทองทิม, ภูกิจ เล้าจิรัชกุล, ศศิวิมล พจน์พานิชพงศ์ และชลิตาภรณ์ ดวงดีบ. (2560). การปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สถาบันอุดมศึกษาภายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย. *สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี*, 23(1), 18-25.

ภาษาอังกฤษ

- Acker, J. R. (2003). Class acts: Outstanding college teachers and the difference they make. *Criminal Justice Review*, 28(2), 215-231.
- Al-Busaidi, Z., Bhargava, K., Al-Ismaïly, A., Al-Lawati, H., Al-Kindi, R., Al-Shafae, M. & Al-Maniri, A. (2011). Prevalence of Depressive Symptoms Among University students in Oman. *Oman Medical Journal*, 26(4), 235-239.
- Asaduzzaman, M., Hossain, M. & Rahman, M. (2013). Service quality and student satisfaction: A case study on private universities in Bangladesh. *International Journal of Economics, Finance and Management Sciences*, 1(3), 128-135.
- Aulls, M. W. (2004). Students' experiences with good and poor university courses. *Educational Research and Evaluation*, 10(4-6), 303-335.
- Bhandari, R. & Hachey, A. C. (2019). Understanding the complexity of first-year students' interactions with faculty in college : A mixed methods study. *Journal of College Student Development*, 60(1), 40-55.

- Brekelmans, M., Wubbles, T. & Creton, H. (1990). A study of student perception of physics teacher behaviour. *Journal of Research in Science Teaching*, 27(4), 335-350.
- Brekelmans, M., Wubbels, T. & Den Brok, P. (2002). Teacher experience and the teacher-student relationship in the classroom environment, In S.C. Goh and M.S. Khine (Eds.). *Studies in educational learning environments : An international perspective*, (73-100). Singapore : New World Scientific.
- Brown, N. (2004). What makes a good educator? The relevance of meta programmes. *Assessment and Evaluation in Higher Education*, 29(5), 515-533.
- Bailey, T. H. & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective wellbeing, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research and Development*, 35(2), 201–216.
- Baker, R. W. & Siryk, B. (1984). Measuring adjustments to college. *Journal of Consulting Psychology*, 31(2), 179-189.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Chi, S. A., Kim, S. & Kim, N. H. (2018). A study of school adjustment related variables of young children. *South African Journal of Education*, 38(2), 1–9.
- Chow, P. & McCallum, F. (2018). A systematic review of factors influencing international students' adaptation in higher education. *International Journal of Intercultural Relations*, 63, 1-13.
- Chung, A. K., Kim, J. S. & Kim, J. H. (2013). The effects of self-respect, academic self-efficacy, and career maturity on student adaptation to college and learning persistence. *Journal of Engineering Education Research*, 16(6), 1-18.
- Gore, J. S., Cross, D. & Crawford, L. A. (2019). Predictors of academic stress and well-being among international students attending an Australian university. *International Journal of Higher Education*, 8(1), 141-153.
- Graetz, K. A. (2006). The psychology of learning environment. *Educause Review*, 41(6), 60-75.
- Hao, L., Wang, J., Guo, L. & Wu, Y. (2020). Social support and college adjustment: The mediating role of psychological resilience. *Journal of College Student Development*, 61(3), 336-347.
- Hattie, J. & Timperley, H. (2007). The power of feedback. *Review of educational research*, 77(1), 81-112.
- Huang, Z. W., Ye, B. J., Yang, Q. & Xu, L. (2020). Effects of social and emotional competency on life satisfaction in adolescents: a chain mediating model. *Journal of Clinical Psychiatry*, 3, 615-618.
- Jeon, H. O. & Yeom, E. Y. (2014). Influence of gender role conflicts, academic stress coping ability, and social support on adaptations to college life among male nursing students. *Journal of the Korea Contents Association*, 14(12), 796-807.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college student: Challenger and recommendations. *NASPA Journal*, 41, 167-181.
- Kenny, M. E. & Hattersley, C. (2019). Psychological adjustment in college: Student vulnerability and resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 75(4), 537-561.
- Kizilhan, S. S. & Güzel, S. S. (2018). Loneliness and depression among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 235, 289-293.
- Lammers, J. W., Shelia M. & Smith, S. M. (2008). Learning factors in the university classroom: Faculty and student perspectives. *Teaching of Psychology*, 35, 61-70.
- Law, D. W. (2007). Exhaustion in university students and the effect of coursework involvement. *Journal*

- of *American College Health*, 55, 239-245.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, G. W., Moon, I. O. & Park, S. K. (2013). Relationship between social support, college adjustment and academic adjustment among nursing students. *Journal of the Korean Society for School Health Education*, 14(2), 15-27.
- Lee, M. R. & Jeon, H. S. (2015). Personal types, ego-resilience, and college adaptation in nursing and health care related students. *Journal of the Korean Academia-Industrial cooperation Society*, 16(12), 8861-8869.
- Light, A. (2022). Adjustment. *Encyclopedia Britannica Online Academic Edition*. Retrieved from <http://www.britannica.com/>
- Lowe, H. & Cook, A. (2003). Mind the gap: are students prepared for higher education?. *Journal of Further and Higher Education*, 27(1), 53-76.
- Marwan, M. A., Asmiran, S. & Hamid, M. O. A. (2017). Effect of Teacher's Adjustment on Students' Learning in Malaysian Universities. *Journal of Education and Learning*, 6(1), 174-182.
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child development*, 85(1), 6-20.
- No, S. L. & Bae, S. A. (2014). The effects of emotional intelligence and learning flow on college adaptation in undergraduate students. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 14(2), 343-362.
- Noftle, E. E. & Robins, R. W. (2007). The Big Five Personality Traits and Academic Achievement: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33(10), 1420-1434.
- Nour, M. & Shah, A. (2021). The mediating role of stress and social support on the relationship between acculturative stress and mental health problems among international students. *Journal of International Students*, 11(2), 504-526.
- Okpala, C. O. & Ellis, R. (2005). The perceptions of college students on teacher quality: A focus on teacher qualifications. *Education*, 126, 374-378.
- Pajares, F. & Urdan, T. (2006). Self-Efficacy Beliefs as Determinants of Academic Performance : A Meta-Analytic Review. *Review of Educational Research*, 66(4), 543-578.
- Pascarella, E. T. & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research*. Jossey-Bass.
- Perry, R. P. & Pennington, J. (2017). Enhancing first-year student success and retention through the instructor-student interaction quality framework. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*, 29(2), 33-48.
- Prancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W. & Alisat, S. (2009). Cognitive complexity of Expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research*, 15, 38-57.
- Rice, K. G. (2009). Separation-individuation and adjustment to college, A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 203-213.
- Rienties, B., Beausaert, S., Grohnert, T., Niemantsverdriet, S. & Kommers, P. (2012). Understanding academic performance of international students : the role of ethnicity, academic and social integration. *Higher Education*, 63(6), 685-700.
- Round, A. (2005). *A Survey of Student Attitudes, Experiences and Expectations*. School of Education,

- University of Waikato. Retrieved from www.northumbria.ac.uk/static/.../ardocs/student_attitude_report
- Rubin, K. H., Bukowski, W. & Parker, J. G. (2006). Peer interactions, relationships, and groups. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology : Vol.3. Social, Emotional, and Personality Development*. (6th ed.). (pp. 571-645). Wiley.
- Sevinç, S. & Gizir, C. A. (2014). Factors negatively affecting university adjustment from the views of first-year university students : The case of Mersin University. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4), 1301-1308.
- VandenBos, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology*. (2nd ed.). American Psychological Association.
- van der Meer, J. (2012). I don't really see where they're going with it : communicating purpose and rationale to first-year students. *Journal of Further and Higher Education*, 36(1), 81-94.
- Weiten, W. Llyod, M. A., Dunn, D. S. & Hammer, E. Y. (2009). *Psychology applied to modern life : Adjusted on the 21st century*. (9th ed). Belmont: Wadsworth.
- Zimbardo, P. G. & Boyd, J. N. (2008). *The time paradox : The new psychology of time that will change your life*. New York : Simon and Schuster.