

ปัจจัยทำนายการปรับตัวในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในช่วงการเปลี่ยนผ่าน
เข้าสู่โรงเรียนใหม่: การรับรู้สภาพแวดล้อม โอกาสในการมีส่วนร่วม และระบบสนับสนุน
Predictors of School Adjustment among Upper Secondary Students during the
Transition to a New School: Perceptions of Environment, Participation, and Support

จิตดาภา วิศวกรวิศิษฐ์¹, ศุจิมน มังคลรังษี²

Jidapa Wisawakornwisit¹, Sujimon Mungkalarungsit²

โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา¹, นักวิจัยอิสระ²

Triam Udom Suksa School¹, Independent Researcher²

E-mail: khunsujimon.m@gmail.com

Received: 2025-06-05; Revised: 2025-12-20; Accepted: 2025-02-19

บทคัดย่อ

การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญต่อการปรับตัวด้านอารมณ์ สังคม และการเรียนรู้ของนักเรียน งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ของนักเรียนต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน ระดับความท้าทายในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และการปรับตัวในโรงเรียนในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่ รวมทั้งเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถทำนายระดับการปรับตัวของนักเรียน โดยอาศัยกรอบแนวคิดด้านการปรับตัวในโรงเรียนและการสนับสนุนทางจิตสังคม การวิจัยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณแบบภาคตัดขวาง เก็บข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครจำนวน 370 คน ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ ระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2567 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2568 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียนในระดับปานกลาง มีความท้าทายในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมในระดับต่ำ และมีระดับการปรับตัวในโรงเรียนอยู่ในระดับปานกลางถึงสูง ปัจจัยที่สามารถทำนายระดับการปรับตัวของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ การรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน ระดับความท้าทายในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และจำนวนชั่วโมงการนอนต่อวัน ผลการศึกษาชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดสภาพแวดล้อมและระบบสนับสนุนภายในโรงเรียนที่เอื้อต่อการปรับตัวและสุขภาพของนักเรียนในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่

คำสำคัญ: การปรับตัวในโรงเรียน; การเปลี่ยนผ่านทางการศึกษา; สภาพแวดล้อมทางการศึกษา; การมีส่วนร่วมในกิจกรรม; นักเรียนมัธยมศึกษา

Abstract

The transition to a new school at the upper secondary level represents a critical period for students' emotional, social, and academic adjustment. This study aimed to examine students' perceptions of the physical school environment, the level of challenge experienced in participating in school activities, and their level of school adjustment during the transition period, as well as to identify factors predicting school adjustment based on a psychosocial adjustment framework. A cross-sectional quantitative design was employed. Data were collected from 370 upper secondary students in Bangkok using an online questionnaire between December 2024 and April 2025. Descriptive statistics and multiple regression analysis were used for data analysis. The results indicated that most students perceived the physical school environment at a moderate level, experienced low levels of challenge in participating in school activities, and reported moderate to high levels of school adjustment. Significant predictors of school adjustment included gender, perceptions of the physical school environment, level of challenge in participation, and daily sleep duration. The findings highlight the importance of supportive physical environments, inclusive activity design, and school-based support systems in promoting students' adjustment and well-being during the transition to a new school.

Keywords: School adjustment; Educational transition; Physical school environment; Student participation; High school students

บทนำ

การเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่ในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญในพัฒนาการของวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงพร้อมกันหลายมิติ ทั้งด้านสังคม อารมณ์ และการเรียนรู้ การปรับตัวในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้ (school transition and adjustment) มีความเชื่อมโยงโดยตรงกับความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน ความผูกพันทางอารมณ์ แรงจูงใจในการเรียน และสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนในระยะยาว งานวิจัยด้านจิตวิทยาการศึกษาและพัฒนาการวัยรุ่นชี้ให้เห็นว่า หากนักเรียนไม่สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมในช่วงเปลี่ยนผ่าน อาจนำไปสู่ความเครียด ความวิตกกังวล การถอนตัวจากกิจกรรมโรงเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ลดลง

แนวคิดการปรับตัวในโรงเรียนสามารถอธิบายได้ผ่านกรอบทฤษฎีทางจิตวิทยาหลายแนวทาง โดยเฉพาะ ทฤษฎีการกำหนดตนเอง (Self-Determination Theory) ของ Deci และ Ryan ซึ่งเสนอว่าการปรับตัวที่ดีของผู้เรียนเกิดจากการได้รับการตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานสามประการ ได้แก่ ความรู้สึกรู้สึกมีความสามารถ (competence) ความรู้สึกเป็นอิสระในการเลือก (autonomy) และความรู้สึก

เป็นส่วนหนึ่งของสังคม (relatedness) ในบริบทของโรงเรียน ความต้องการเหล่านี้ได้รับอิทธิพลจากทั้งสภาพแวดล้อมทางกายภาพ โอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และระบบการสนับสนุนจากครูและเพื่อน

สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่มีผลต่อการรับรู้ความปลอดภัย ความสบายใจ และความพร้อมในการเรียนรู้ของนักเรียน งานวิจัยร่วมสมัยชี้ว่าสภาพแวดล้อมที่สะอาดปลอดภัย มีแสงสว่างและอุณหภูมิที่เหมาะสม รวมถึงการจัดพื้นที่ที่เอื้อต่อการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม สามารถส่งเสริมการปรับตัวและลดความเครียดของนักเรียนในช่วงเปลี่ยนผ่านได้อย่างมีนัยสำคัญ (Tanner, 2009; Earthman, 2002) ในขณะเดียวกัน โอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุกในชั้นเรียนหรือกิจกรรมนอกหลักสูตร ยังมีบทบาทในการสร้างความรู้สึกรับผิดชอบเป็นเจ้าของโรงเรียน และเสริมแรงจูงใจภายในของนักเรียน (Fredricks et al., 2004)

นอกจากนี้ ระบบการสนับสนุนจากโรงเรียน เช่น ครูที่ปรึกษา เพื่อนร่วมชั้น ระบบแนะแนว และกลไกการดูแลช่วยเหลือนักเรียน ยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้ดีในบริบทใหม่ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงที่มีความเปราะบางทางอารมณ์ งานวิจัยระบุว่าโรงเรียนที่สามารถสร้าง “พื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์” (emotionally safe spaces) จะช่วยลดความวิตกกังวล เพิ่มความผูกพันกับโรงเรียน และส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจของนักเรียนในระยะยาว (Meece & Eccles, 2010)

แม้จะมีงานวิจัยในระดับนานาชาติที่ศึกษาการเปลี่ยนผ่านและการปรับตัวของนักเรียนในบริบทโรงเรียนใหม่อย่างกว้างขวาง แต่ในบริบทของประเทศไทย โดยเฉพาะโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตเมืองอย่างกรุงเทพมหานคร งานวิจัยเชิงประจักษ์ที่บูรณาการปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางกายภาพ โอกาสในการมีส่วนร่วม และระบบการสนับสนุน เพื่ออธิบายหรือทำนายระดับการปรับตัวของนักเรียนยังมีอยู่อย่างจำกัด งานศึกษาส่วนใหญ่ยังมุ่งเน้นเพียงมิติด้านผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหรือปัญหาพฤติกรรม มากกว่าการทำความเข้าใจประสบการณ์เชิงจิตใจของนักเรียนในช่วงเปลี่ยนผ่าน

ดังนั้น การศึกษานี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจการรับรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน ระดับความท้าทายในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และการได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียน รวมทั้งเพื่อวิเคราะห์ปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายระดับการปรับตัวของนักเรียนในช่วงเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่ ผลการศึกษานี้คาดว่าจะช่วยเติมเต็มช่องว่างองค์ความรู้ในบริบทการศึกษาไทย และสามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา ครู และหน่วยงานด้านการศึกษาในการออกแบบสภาพแวดล้อม ระบบกิจกรรม และกลไกการสนับสนุนที่เอื้อต่อการปรับตัวและสุขภาวะของนักเรียนในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการรับรู้ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียนในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่

2. เพื่อประเมินระดับความท้าทายที่นักเรียนประสบในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของโรงเรียนในช่วงการเปลี่ยนผ่าน
3. เพื่อประเมินระดับการปรับตัวในโรงเรียนของนักเรียนในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่ โดยครอบคลุมมิติด้านความรู้สึทางอารมณ์และการรับรู้การสนับสนุนจากโรงเรียน
4. เพื่อระบุปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนที่สามารถทำนายระดับการปรับตัวในโรงเรียนของนักเรียนในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) แบบภาคตัดขวาง (Cross-sectional Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวในโรงเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่ โดยดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม พ.ศ. 2567 ถึงเดือนเมษายน พ.ศ. 2568 ด้วยแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแพลตฟอร์ม Google Forms

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งนี้ แม้ว่าประชากรดังกล่าวจะเป็นประชากรที่สามารถระบุจำนวนได้จากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง แต่ผู้วิจัยไม่สามารถเข้าถึงกรอบประชากร (sampling frame) ที่สมบูรณ์ในช่วงเวลาที่ดำเนินการเก็บข้อมูลได้ จึงใช้สูตรของ Cochran ในการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำสำหรับการวิจัยเชิงสำรวจ ซึ่งได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างไม่น้อยกว่า 365 คน

จากการเก็บข้อมูลจริง มีผู้ตอบแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์ครบถ้วนจำนวนทั้งสิ้น 370 คน ผู้วิจัยจึงใช้ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดในการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยอ้างอิงแนวคิดด้านการปรับตัวในโรงเรียน การมีส่วนร่วมของนักเรียน และการสนับสนุนจากโรงเรียน แบบสอบถามประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบไปด้วยคำถาม 12 ข้อ ได้แก่ เพศ ระดับชั้น โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อาศัยอยู่กับ แผนการเรียน เกรดเฉลี่ย คณะที่ต้องการศึกษาต่อ การเดินทางมาโรงเรียน จำนวนชั่วโมงที่ทบทวนบทเรียน จำนวนชั่วโมงการนอน จำนวนชั่วโมงการเล่นสื่อสังคมออนไลน์ และจำนวนชั่วโมงออกกำลังกาย

ส่วนที่ 2 คำถามวัดการรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน จำนวน 2 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตรวัดความคิดเห็น (Likert scale) 1-5 โดย 1=ไม่ตัวอย่างยิ่ง 2=ไม่ดี 3=ปานกลาง 4=ดี 5=ดีเยี่ยม คะแนนที่ได้จะถูกนำมารวมกัน โดยพิสัยของคะแนนเท่ากับ 2-10 โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนนดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงเกณฑ์การแปลผลการรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน

คะแนน	ร้อยละ	การแปลผลคะแนนทัศนคติ
8-10	80-100	ระดับสูง
6-7	60-79	ระดับปานกลาง
<6	<60	ระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 คำถามวัดความท้าทายเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียน จำนวน 5 ข้อ ลักษณะของคำถามเป็นแบบมาตรวัดความคิดเห็น (Likert scale) 1-5 โดย 1=น้อยที่สุด 2=น้อย 3=ปานกลาง 4=มาก 5=มากที่สุด คะแนนที่ได้จะถูกนำมารวมกัน โดยพิสัยของคะแนนเท่ากับ 5-25 โดยมีเกณฑ์การแปลผลคะแนนดังนี้

ตารางที่ 2 แสดงเกณฑ์การแปลผลความท้าทายการเข้าร่วมกิจกรรมของโรงเรียน

คะแนน	ร้อยละ	การแปลผลคะแนนความท้าทายเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียน
20-25	80-100	ระดับสูง
15-24	60-79	ระดับปานกลาง
<15	<60	ระดับต่ำ

ส่วนที่ 4 คำถามวัดความสบายใจและการได้รับการสนับสนุน จำนวน 4 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบมาตรวัดความคิดเห็น (Likert scale) 1-5 โดย 1=ไม่ตัวอย่างยิ่ง 2=ไม่ดี 3=ปานกลาง 4=ดี และ 5=ดีเยี่ยม

ตารางที่ 3 แสดงเกณฑ์การแปลผลระดับความสบายใจและการได้รับการสนับสนุน

คะแนน	ร้อยละ	การแปลผลระดับความสบายใจและ การได้รับการสนับสนุน
16-20	80-100	ระดับสูง
12-15	60-79	ระดับปานกลาง
<12	<60	ระดับต่ำ

การตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

แบบสอบถามได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านในสาขาจิตวิทยาและครุศาสตร์ โดยมีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 และผ่านเกณฑ์ที่ยอมรับได้ทุกข้อ

การตรวจสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยรายงานค่าแยกตามรายด้าน ได้แก่

- การรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน ($\alpha = 0.65$)
- ความท้าทายในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ($\alpha = 0.70$)
- การปรับตัวในโรงเรียน ($\alpha = 0.75$)

ซึ่งทุกด้านมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะของกลุ่มตัวอย่างและระดับของตัวแปรที่ศึกษา จากนั้นใช้สถิติเชิงอนุมานด้วยการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) เพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านพฤติกรรม และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนที่สามารถทำนายระดับการปรับตัวในโรงเรียนของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

การศึกษานี้จะปฏิบัติตามหลักจริยธรรมเพื่อคุ้มครองสวัสดิภาพของผู้เข้าร่วม ข้อมูลส่วนบุคคลทั้งหมดจะถูกทำให้ไม่สามารถระบุตัวตนได้เพื่อรักษาความลับ และการเข้าถึงข้อมูลจะจำกัดเฉพาะทีมวิจัยเท่านั้น ผลการวิจัยจะถูกนำเสนอในรูปแบบข้อมูลรวม การเข้าร่วมเป็นไปโดยสมัครใจอย่างสมบูรณ์ และผู้เข้าร่วมมีสิทธิ์ถอนตัวจากการศึกษาได้ทุกเมื่อ

ผลการวิจัย

มีอาสาสมัครเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ทั้งหมดจำนวน 370 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 52.40 ซึ่งส่วนมากเป็นนักเรียนศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 67.30 นักเรียนส่วนใหญ่ จบการศึกษาระดับมัธยมต้นจากโรงเรียนไทยในกรุงเทพมหานครคิดเป็นร้อยละ 81.62 และอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง คิดเป็นร้อยละ 52.43 ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนจากแผนวิทยาศาสตร์-คณิตศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 94.33 โดยมีเกรดเฉลี่ยสะสมมากกว่า 3.51 คิดเป็นร้อยละ 53.24 คณะที่นักเรียนสนใจศึกษาต่อมากที่สุดคือ คณะวิทยาศาสตร์การแพทย์ คิดเป็นร้อยละ 53.24 สำหรับการเดินทางมาโรงเรียน นักเรียนส่วนใหญ่ใช้รถสาธารณะเป็นร้อยละ 75.95 ในด้านพฤติกรรมกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน นักเรียนส่วนใหญ่ทบทวนบทเรียนต่อวันน้อยกว่า 2 ชั่วโมง โดยคิดเป็นร้อยละ 82.70 นอนหลับ 7 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวันเป็นร้อยละ 66.49 ใช้สื่อสังคมออนไลน์น้อยกว่า 3 ชั่วโมงต่อวัน คิดเป็นร้อยละ 81.62 และออกกำลังกายน้อยกว่า 2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์เป็นร้อยละ 58.92 (ตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง (n=370)

ตัวแปร	จำนวน
เพศ	
ชาย	176 (47.60)
หญิง	194 (52.40)
ระดับชั้นมัธยมศึกษา	
ปีที่ 4	249 (67.30)
ปีที่ 5	74 (20.00)
ปีที่ 6	47 (12.70)
โรงเรียนมัธยมต้น	
โรงเรียนไทยในกรุงเทพมหานคร	302 (81.62)
โรงเรียนไทยต่างจังหวัด	29 (7.84)
โรงเรียนนานาชาติ	39 (10.54)

ตัวแปร	จำนวน
อาศัยอยู่กับ	
ผู้ปกครอง	194 (52.43)
ญาติ	75 (20.27)
เพื่อน	2 (0.54)
อยู่คนเดียว	60 (16.22)
อยู่หอ	39 (10.54)
แผนการเรียน	
วิทย์-คณิต	349 (94.33)
ศิลป์คำนวณ	15 (4.05)
ศิลป์ภาษา	6 (1.62)
เกรดเฉลี่ยสะสม	
< 2.50	2 (0.54)
2.51-3.00	38 (10.27)
3.01-3.50	133 (35.95)
> 3.51	197 (53.24)
คณะที่สนใจศึกษาต่อ	
วิทยาศาสตร์การแพทย์	197 (53.24)
วิศวะ - เทคโนโลยี	108 (29.19)
บริหารธุรกิจ	51 (13.79)
อื่นๆ	14 (3.78)

ตัวแปร	จำนวน
การเดินทางมาโรงเรียน	
เดิน	4 (1.08)
รถสาธารณะ	281 (75.95)
ผู้ปกครองมาส่ง	85 (22.97)
จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนต่อวัน	
< 2	306 (82.70)
2-4	45 (12.16)
5-8	12 (3.25)
> 8	7 (1.89)
จำนวนชั่วโมงการนอนต่อวัน	
3-4	7 (1.89)
5-7	117 (31.62)
7 ชั่วโมงขึ้นไป	246 (66.49)
จำนวนชั่วโมงเล่นสื่อสังคมออนไลน์	
< 3	302 (81.62)
3-4	49 (13.25)
5-6	13 (3.51)
> 7	6 (1.62)
จำนวนชั่วโมงออกกำลังกายต่อสัปดาห์	
< 2	218 (58.92)

ตัวแปร	จำนวน
3-4	101 (27.30)
5-8	47 (12.70)
> 8	4 (1.08)
รวม	370 (100.00)

จากผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียนในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.92 รองลงมาคือระดับสูง ร้อยละ 31.62 และระดับต่ำ ร้อยละ 19.46 (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 ระดับการรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน (n=370)

จำนวน (ร้อยละ)	เกณฑ์การแปลผล	การรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน
117 (31.62)	80-100 (8-10)	สูง
181 (48.92)	60-79 (6-7)	ปานกลาง
72 (19.46)	<60 (<6)	ต่ำ

จากผลการศึกษาการประเมินความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการรับรู้ความท้าทายอยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 92.97 และระดับปานกลาง ร้อยละ 7.03 (ตารางที่ 6)

ตารางที่ 6 ระดับความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรม (n= 370)

จำนวน (ร้อยละ)	เกณฑ์การแปลผล	ความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรม
-	80-100 (20-25)	สูง
26 (7.03)	60-79 (15-19)	ปานกลาง
344 (92.97)	<60 (<15)	ต่ำ

จากผลการศึกษาการประเมินความรู้สึกสบายใจและการสนับสนุนที่ได้รับ พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนมากมีความรู้สึกสบายใจจากการสนับสนุนที่ได้รับอยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 47.57 รองลงไคคือระดับปานกลางเป็นร้อยละ 45.94 และ ระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 6.49 (ตารางที่ 7)

ตารางที่ 7 ระดับความรู้สึกสบายใจและการสนับสนุนที่ได้รับ (n= 370)

จำนวน (ร้อยละ)	เกณฑ์การแปลผล	ความรู้สึกสบายใจและ การสนับสนุนที่ได้รับ
176 (47.57)	80-100 (16-20)	สูง
170 (45.94)	60-79 (12-15)	ปานกลาง
24 (6.49)	<60 (<12)	ต่ำ

จากการวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับความรู้สึกสบายใจและได้รับการสนับสนุนของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายความรู้สึกสบายใจและได้รับการสนับสนุนได้แก่ เพศ ($\beta = 0.117, p < 0.05$) ทำนายได้ร้อยละ 11.70 การรับรู้สสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน ($\beta = 0.348, p < 0.05$) ทำนายได้ร้อยละ 34.80 และ ความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรม ($\beta = 0.255, p < 0.05$) ทำนายได้ร้อยละ 25.50 (ตารางที่ 8)

ตารางที่ 8 การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายระดับความรู้สึกสบายใจและได้รับการสนับสนุน (n=370)

ตัวแปร	B	Std. Error	β	p-value
เพศ	0.601	0.235	0.117	0.011
ระดับชั้นมัธยมศึกษา	-0.146	0.161	-0.040	0.367
โรงเรียนมัธยมต้น	-0.147	0.206	-0.037	0.476
อาศัยอยู่กับ	-0.018	0.081	-0.010	0.825
แผนการเรียน	-0.454	0.408	-0.056	0.267
เกรดเฉลี่ยสะสม	-0.228	0.178	-0.062	0.202
คณะที่สนใจศึกษาต่อ	0.036	0.092	0.022	0.695

การเดินทางมาโรงเรียน	-0.424	0.288	-0.073	0.141
จำนวนชั่วโมงทบทวนบทเรียนต่อวัน	-0.126	0.198	-0.030	0.523
จำนวนชั่วโมงการนอนต่อวัน	-0.575	0.221	-0.116	0.010
จำนวนชั่วโมงเล่นสื่อสังคมออนไลน์	-0.155	0.212	-0.036	0.465
จำนวนชั่วโมงออกกำลังกายต่อสัปดาห์	0.026	0.155	0.008	0.867
การรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน	0.622	0.093	0.348	0.000
ความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรม	0.302	0.062	0.255	0.000

ตัวแปรตาม: ความรู้สึกสบายใจและการสนับสนุนที่ได้รับ

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษานี้มุ่งเน้นสำรวจประสบการณ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่เปลี่ยนเข้าสู่โรงเรียนใหม่ โดยพิจารณาจากการรับรู้ต่อสภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน ระดับความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรม และระดับความสบายใจและการได้รับการสนับสนุนจากโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่รับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพอยู่ในระดับปานกลาง มีความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับต่ำ และมีความรู้สึกสบายใจและได้รับการสนับสนุนในระดับสูง

จากการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ พบว่า ตัวแปรที่สามารถทำนายระดับความสบายใจของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ เพศ การรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียน และความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรม

จากการวิเคราะห์ พบว่าการรับรู้สภาพแวดล้อมทางกายภาพของโรงเรียนเป็นตัวแปรที่ทำนายระดับความสบายใจของนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญมากที่สุด ($\beta = 0.348, p < 0.001$) ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานของ Tanner (2009) ซึ่งระบุว่าองค์ประกอบของสภาพแวดล้อม เช่น แสงสว่าง ความสะอาด และอุณหภูมิภายในอาคาร มีผลโดยตรงต่อความรู้สึกปลอดภัย ความพึงพอใจ และพฤติกรรมของนักเรียน นอกจากนี้ Earthman (2002) ยังชี้ว่าโรงเรียนที่ขาดการลงทุนด้านโครงสร้างพื้นฐาน เช่น อาคารที่ทรุดโทรมหรือห้องเรียนที่แออัด มักมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ และความรู้สึกไม่ปลอดภัย ดังนั้น โรงเรียนที่มีการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ดีจึงไม่เพียงแต่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ แต่ยังช่วยลดความเครียดในช่วงเปลี่ยนผ่านของนักเรียน

นักเรียนส่วนใหญ่รายงานว่าพบความท้าทายในการเข้าร่วมกิจกรรมในระดับต่ำ (92.97%) ซึ่งเป็นตัวชี้วัดว่ากิจกรรมในโรงเรียนมีความหลากหลาย และออกแบบมาให้เหมาะสมกับความสามารถและความสนใจ

ของนักเรียน กิจกรรมเหล่านี้อาจรวมถึงกิจกรรมภายในชั้นเรียน เช่น การทดลอง การทำงานกลุ่ม หรือกิจกรรมนอกชั้นเรียน เช่น กีฬาและงานสร้างสรรค์ต่าง ๆ

ผลการศึกษานี้สนับสนุนแนวคิดของ Hodson (2008) ที่ระบุว่าการเรียนรู้ผ่านกิจกรรม (Active learning) ทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมมากขึ้น และเข้าใจเนื้อหาได้ดีซึ่งกว่า (Owen et al., 2008) นอกจากนี้ Fredricks et al. (2004) ยังชี้ว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมช่วยเสริมแรงจูงใจในการเรียน รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียน และพัฒนาทักษะทางสังคม เกือบครึ่งหนึ่งของนักเรียน (47.57%) รายงานว่ารู้สึกสบายใจและได้รับการสนับสนุนในระดับสูง แสดงให้เห็นถึงความพร้อมของโรงเรียนในการสร้างระบบสนับสนุนที่เข้าถึงได้ เช่น ครูที่ปรึกษา นักจิตวิทยา ครูแนะแนว และระบบพี่รหัส ซึ่งเปิดโอกาสให้นักเรียนขอคำปรึกษาและรับความช่วยเหลือในรูปแบบไม่เป็นทางการ Meece และ Eccles (2010) ได้เสนอว่า โรงเรียนควรเป็น “พื้นที่ปลอดภัยทางอารมณ์” (emotionally safe spaces) สำหรับนักเรียน โดยเฉพาะในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งการสนับสนุนจากบุคลากรในโรงเรียนเป็นตัวแปรสำคัญที่ส่งผลต่อแรงจูงใจและความผูกพันทางอารมณ์กับโรงเรียน

งานวิจัยในประเทศไทยโดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ยังชี้ว่าการจัดการเชิงระบบ เช่น นโยบาย “ไม่ทอดทิ้งเด็กคนใดไว้ข้างหลัง” (No Child Left Behind) ช่วยเพิ่มความเชื่อมั่นและลดความรู้สึกโดดเดี่ยวในนักเรียน (Phudphong & Ruangmontri, 2020) ผลการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณของการศึกษานี้พบว่า เพศ การรับรู้สภาพแวดล้อมของโรงเรียน และระดับความท้าทายในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายระดับความสบายใจของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยเพศหญิงมีแนวโน้มรายงานระดับความสบายใจสูงกว่าเพศชาย ซึ่งอาจสะท้อนถึงความสามารถในการแสดงอารมณ์และการขอความช่วยเหลือที่แตกต่างกันตามเพศ อันมีรากฐานจากฮอร์โมนและรูปแบบการเลี้ยงดู (Fischer et al., 2018) ด้านการรับรู้สภาพแวดล้อมของโรงเรียน พบว่าหากนักเรียนรับรู้ว่าเป็นโรงเรียนที่มีสิ่งแวดล้อมทางกายภาพที่ดี เช่น อาคารสะอาด ปลอดภัย และเอื้อต่อการเรียนรู้ จะช่วยให้รู้สึกมั่นคงทางจิตใจและพร้อมปรับตัวเข้าสู่บริบทใหม่ได้ดีขึ้น สนับสนุนโดยงานวิจัยของ Tanner (2009) และ Earthman (2002) ที่ชี้ว่าสภาพแวดล้อมทางกายภาพส่งผลโดยตรงต่อความรู้สึกปลอดภัยและแรงจูงใจของนักเรียน (Tanner, 2009 ; Earthman, 2002) นอกจากนี้ ความท้าทายในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมก็เป็นอีกปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ในทางลบกับระดับความสบายใจ กล่าวคือ เมื่อนักเรียนรู้สึกว่าไม่ถูกกีดกันหรือเผชิญอุปสรรคในการเข้าร่วมกิจกรรม จะสามารถสร้างความผูกพันและรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของโรงเรียนได้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎี Self-Determination Theory ของ Deci & Ryan (1985) ที่เสนอว่าการรู้สึกว่ามีความสามารถและมีอิสระในการเลือกจะส่งเสริมแรงจูงใจภายในและภาวะทางอารมณ์ที่ดี และยังสนับสนุนโดยงานวิจัยของ Fredricks et al. (2004) ที่ชี้ว่าการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกิจกรรมโรงเรียนเป็นตัวเร่งสำคัญต่อความผูกพันทางอารมณ์กับโรงเรียน

สรุปองค์ความรู้

งานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การสร้างสภาพแวดล้อมที่ดีในโรงเรียนทั้งในเชิงกายภาพและจิตวิทยา มีความสำคัญต่อการส่งเสริมการปรับตัวของนักเรียนในช่วงเปลี่ยนผ่าน ปัจจัยสำคัญที่ควรส่งเสริม ได้แก่ การออกแบบอาคารที่ปลอดภัยและทันสมัย กิจกรรมที่มีความหลากหลายและยืดหยุ่น และระบบสนับสนุนที่เข้าถึงง่าย เพื่อสร้างความมั่นคงทางอารมณ์ให้แก่แก่นักเรียนทุกคน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษา โรงเรียนควรนำข้อมูลไปใช้ในการพัฒนาสภาพแวดล้อมทางกายภาพให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ลดอุปสรรคในการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และเสริมสร้างระบบสนับสนุนทางอารมณ์และจิตใจของนักเรียนในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โรงเรียนใหม่ โดยเฉพาะบทบาทของครูที่ปรึกษาและระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนในการเฝ้าระวังและช่วยเหลือนักเรียนที่มีความเสี่ยงต่อการปรับตัวไม่เหมาะสม

ในระดับนโยบาย หน่วยงานด้านการศึกษาคควรใช้ผลการศึกษาเป็นข้อมูลประกอบการออกแบบแนวทางการดูแลนักเรียนในช่วงเปลี่ยนผ่านอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการการพัฒนาสภาพแวดล้อมโรงเรียนและกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียม

สำหรับการวิจัยในอนาคต ควรศึกษาการปรับตัวของนักเรียนด้วยการวิจัยเชิงติดตามและขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังบริบทพื้นที่อื่น รวมถึงพัฒนาเครื่องมือวัดให้ครอบคลุมมิติต่าง ๆ ของการปรับตัวในโรงเรียนมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

จากผลการศึกษา โรงเรียนควรให้ความสำคัญกับการออกแบบสภาพแวดล้อมทางกายภาพที่เหมาะสม สร้างระบบกิจกรรมที่ส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเท่าเทียมและจัดให้มีระบบสนับสนุนทางจิตใจที่มีประสิทธิภาพ เพื่อส่งเสริมความสบายใจและสุขภาวะของนักเรียนในช่วงเปลี่ยนผ่าน

เอกสารอ้างอิง (References)

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Earthman, G. I. (2002). *School facility conditions and student academic achievement*. <https://escholarship.org/uc/item/5sw56439>
- Fischer, A. H., Kret, M. E., & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self-reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLOS ONE*, 13(1), e0190712. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>

- Fredricks, J. A., Blumenfeld, P. C., & Paris, A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), 59–109. <https://doi.org/10.3102/00346543074001059>
- Hodson, D. (2008). *Towards scientific literacy*. Brill. <https://doi.org/10.1163/9789087905071>
- Meece, J. L., & Eccles, J. S. (Eds.). (2010). *Handbook of research on schools, schooling, and human development*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203874844>
- Owen, S., Dickson, D., Stanisstreet, M., & Boyes, E. (2008). Teaching physics: Students' attitudes towards different learning activities. *Research in Science & Technological Education*, 26(2), 113–128. <https://doi.org/10.1080/02635140802036734>
- Phudphong, M., & Ruangmontri, K. (2020). The development of student care and support system using professional learning community for teachers under the Secondary Education Service Area Office 32 schools. *Journal of MCU Nakhondhat*, 7(6), 257–269. <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/JMND/article/view/244544>
- Tanner, C. K. (2009). Effects of school design on student outcomes. *Journal of Educational Administration*, 47(3), 381–399. <https://doi.org/10.1108/09578230910955809>