



การปรับตัวของนักเรียนไทยในเมลเบิร์น Adaptation of Thai student in Melbourne

สุริยะเทพ กตะศิลา¹

วันรับ: 19 มิถุนายน 2568 วันแก้ไข: 20 กรกฎาคม 2568 ยอมรับ: 16 สิงหาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ 1) ศึกษาปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนไทยที่เดินทางไปศึกษาต่อในเมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย 2) วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในบริบทของวัฒนธรรมใหม่ และ 3) เสนอแนะแนวทางในการเตรียมความพร้อมแก่ผู้ที่มีแผนจะเดินทางไปศึกษาต่อยังต่างประเทศ โดยเฉพาะในเมืองเมลเบิร์นซึ่งเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่มีความหลากหลายสูง การวิจัยใช้ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพโดยกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยนักเรียนไทย ผู้ประสานงานด้านการศึกษา และครูชาวต่างชาติที่ใกล้ชิดกับนักเรียน รวมจำนวน 10 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ข้อมูลถูกรวบรวมโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง การสังเกต และการวิเคราะห์ข้อมูลหัตถ์ภูมิ และนำมาวิเคราะห์ด้วยวิธีวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา โดยเน้นข้อมูลจากผู้ที่มีการประสบการณ์ตรงในการใช้ชีวิตในเมลเบิร์น ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่เป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวของนักเรียนไทย ได้แก่ ความแตกต่างด้านภาษา วัฒนธรรม สภาพอากาศ และค่าครองชีพที่สูง ขณะที่ปัจจัยสนับสนุนการปรับตัว ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากชุมชนและเพื่อน การฝึกฝนภาษาอย่างต่อเนื่อง การทำความเข้าใจบริบทท้องถิ่น และการเตรียมความพร้อมอย่างรอบด้านก่อนเดินทาง โดยเฉพาะด้านภาษา การเงิน และจิตใจ ซึ่งทั้งหมดมีผลต่อการปรับตัวและความสามารถในการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ได้อย่างมั่นคง

คำสำคัญ: นักเรียนไทยในเมลเบิร์น, การปรับตัว, การเตรียมความพร้อม

¹ นักศึกษาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางสังคม ธุรกิจ และการเมือง , วิทยาลัยผู้นำและนวัตกรรมสังคม มหาวิทยาลัยรังสิต (ผู้ประพันธ์บรรณกิจ)



Abstract

This research aimed to: 1) study the problems and obstacles faced by Thai students who traveled to study in Melbourne, Australia; 2) analyze the factors influencing their adaptation within a new cultural context; and 3) propose guidelines for those planning to study abroad, particularly in Melbourne, a multicultural society with high diversity. The research employed a qualitative methodology. The target group consisted of 10 individuals, including Thai students, education coordinators, and foreign teachers who closely interacted with the students, selected through purposive sampling. Data were collected through semi-structured interviews, observation, and secondary data analysis, and were analyzed using descriptive content analysis focusing on individuals with direct experience living in Melbourne. The research found that key barriers to adaptation included differences in language, culture, climate, and the high cost of living. Supporting factors included community and peer support, continuous language practice, understanding of the local context, and comprehensive pre-departure preparation—particularly in terms of language, finances, and mental readiness. All of these played a crucial role in enabling students to adjust and live confidently in a new environment.

Keywords: Thai students in Melbourne, Adaptation, Preparation

1. บทนำ

ในปัจจุบัน การศึกษาต่อต่างประเทศได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่นักเรียนไทย โดยเฉพาะในระดับอุดมศึกษา ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มของการเปิดรับประสบการณ์ในสภาพแวดล้อมทางการศึกษาใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาทักษะภาษา การใช้ชีวิตอิสระ และการเรียนรู้วัฒนธรรมที่หลากหลาย ออสเตรเลียเป็นหนึ่งในประเทศปลายทางยอดนิยม โดยเฉพาะเมืองเมลเบิร์นที่มีระบบการศึกษาคุณภาพสูง สภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และสังคมที่เปิดกว้าง เมืองเมลเบิร์น ซึ่งเป็นเมืองหลวงของรัฐวิกตอเรีย เป็นหนึ่งในศูนย์กลางด้านการศึกษาในระดับโลก ได้รับการจัดอันดับให้เป็นเมืองที่น่าอยู่ที่สุดในโลกหลายปีซ้อน ละมีมหาวิทยาลัยชั้นนำหลายแห่ง ทำให้มีนักเรียนไทยหลังไหลเข้ามาศึกษาในเมืองนี้เป็นจำนวนมาก

จากข้อมูลของกระทรวงศึกษาธิการออสเตรเลีย (Department of Education, Australia) ระบุว่า นักเรียนไทยในออสเตรเลียมีจำนวนเพิ่มขึ้นกว่า 149% เปรียบเทียบระหว่างปี ค.ศ.2009 (3,892 คน) และ ค.ศ.2023 (9,704 คน) อีกทั้งข้อมูลเชิงสถิติจากผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษาต่อที่ประเทศออสเตรเลียแสดงให้เห็นว่ามีจำนวนผู้มาศึกษาต่อเพิ่มขึ้นในทุกปีหลังจากปี ค.ศ.2019 (80 คน) และ ค.ศ.2023 (300 คน) โดยในทุกๆปีมีนักเรียนที่มาปรึกษาเพื่อเตรียมตัวไปศึกษาต่อมากกว่า 1,000 คน จากข้อมูลข้างต้น โดยเฉพาะในเมืองเมลเบิร์นที่มีสัดส่วนนักเรียนไทยอยู่ในอันดับต้น ๆ ของประเทศ การเพิ่มขึ้นของจำนวนนักเรียนเหล่านี้สะท้อนถึงความเชื่อมั่นในระบบการศึกษาของออสเตรเลีย รวมทั้งการมองเห็นโอกาสในอนาคตหลังจบการศึกษา

อย่างไรก็ตาม การศึกษาในต่างประเทศไม่ได้มีเพียงแค่ออกสา แต่ยังมีแฝงไปด้วยความท้าทายที่หลากหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้าน “การปรับตัว” ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการศึกษาต่อในระยะยาว ปัญหาที่นักเรียนไทยมักพบ ได้แก่ ความแตกต่างด้านภาษา วัฒนธรรม ระบบการเรียนการสอน สภาพอากาศ และความเครียดจากการใช้ชีวิตอย่างโดดเดี่ยว การขาดความเข้าใจในบริบทท้องถิ่นอาจทำให้เกิดความรู้สึกแปลกแยก ไม่กล้าสื่อสาร



หรือไม่สามารถสร้างปฏิสัมพันธ์กับสังคมใหม่ได้อย่างราบรื่น ส่งผลต่อสภาพจิตใจและผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา

แม้จะมีความพร้อมในด้านวิชาการและภาษาบางส่วน นักเรียนไทยจำนวนมากยังคงประสบปัญหาในการปรับตัวเมื่อเข้าสู่สภาพแวดล้อมใหม่ที่แตกต่างกันทั้งทางวัฒนธรรม ภาษา ระบบการศึกษา และสังคม ความแตกต่างดังกล่าวอาจนำไปสู่ความรู้สึกโดดเดี่ยว วิตกกังวล หรือแม้กระทั่งส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และคุณภาพชีวิตโดยรวม

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อศึกษาปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นจริงในการปรับตัวศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวในด้านต่าง ๆ และเสนอแนวทางในการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนไทยที่กำลังวางแผนจะเดินทางไปศึกษาต่อในเมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย โดยอาศัยข้อมูลจากประสบการณ์ของผู้เรียนจริง ครูผู้ใกล้ชิด และผู้ประสานงานด้านการศึกษา ซึ่งจะช่วยให้เข้าใจบริบทการปรับตัวได้อย่างรอบด้าน และสามารถนำผลการศึกษานี้ไปพัฒนากระบวนการเตรียมตัวให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในอนาคต

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนไทยในประเทศออสเตรเลีย เมืองเมลเบิร์น
2. ระบุปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อปรับตัวของนักเรียนไทยในเมลเบิร์น
3. นำเสนอแนวทางการเตรียมความพร้อมแก่ผู้ที่กำลังจะเดินทางไปอาศัยอยู่ที่เมลเบิร์น

3. ระเบียบวิธีการวิจัย

3.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการศึกษา

หลักเกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยในครั้งนี้คือเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงเนื่องด้วยการที่นักเรียนไทยจะเดินทางไปศึกษาต่อที่เมืองเมลเบิร์นนั้นจำเป็นต้องมีผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในหลายด้านไม่สามารถที่จะตัดสินใจเดินทางไปเรียนได้ทันที เนื่องด้วยข้อจำกัดทางภาษา การทำเรื่องเอกสาร โรงเรียนที่เปิดสอน เวลา และ สถานที่ที่มีความแตกต่างจากประเทศไทย โดยสิ้นเชิง บุคคลที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกมานี้จึงต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้หรือประสบการณ์ที่มีความครอบคลุมกับสิ่งที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษา

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลกำหนดจาก ผู้ที่มีความเชี่ยวชาญและใกล้ชิดกับนักเรียนที่ไปศึกษาที่เมลเบิร์นทั้งหมด 10 คน ดังนี้

1) ตัวแทนด้านการประสานงานด้านการศึกษาต่อ(เอเจนซี)ที่มีประสบการณ์การให้คำปรึกษาแก่นักเรียนที่จะไปศึกษาต่อต่างประเทศนับ 10 ปี สามารถให้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ รวมถึงรวบรวมข้อมูลที่ผ่านมาในอดีตจนถึงปัจจุบันได้ จำนวน 2 คน

2) นักเรียน เป็นผู้ที่ มีประสบการณ์ตรงสามารถบอกเล่าอธิบายถึงประสบการณ์การปรับตัววิธีการรับมือกับสถานการณ์ต่างๆได้อย่างเข้าใจลึกซึ้ง จำนวน 2 คน

3) พลเมืองออสเตรเลีย เพื่อทราบถึงความคิดเห็นของคนที่ได้พบเจอกับผู้อพยพย้ายถิ่นหรือชาวต่างชาติที่มีวัฒนธรรมที่แตกต่างที่เข้ามาศึกษาในประเทศของเขาเพื่อรับทราบถึงความคิดเห็นในเรื่องนี้ตลอดเวลาที่ผ่านมา จำนวน 2 คน

4) Influencers สามารถสะท้อนให้เห็นภาพนักเรียนต่างชาติได้เข้าใจและให้ข้อมูลเชิงประจักษ์แก่ผู้ที่สนใจมาศึกษาเล่าเรียนที่เมลเบิร์นออสเตรเลียได้อย่างกว้างขวางเนื่องจากเป็นกระบอกเสียงและสามารถเข้าถึงได้ง่ายในปัจจุบันผ่านสื่อออนไลน์ จำนวน 1 คน

5) นักเรียนไทยที่ได้รับสัญชาติออสเตรเลีย เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความสำเร็จและการปรับตัวได้อย่างดีจากนักเรียนสู่พลเมืองซึ่งนักเรียนที่ได้รับสัญชาติออสเตรเลียนั้น สามารถบอกได้ถึง การปรับตัว และสามารถตอบวัตถุประสงค์ของผู้วิจัยได้อย่างดีรวมไปถึงสามารถตอบคำถามที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาได้อย่างชัดเจน จำนวน 2 คน

6) ครูสอนภาษาอังกฤษที่เมลเบิร์น เป็นผู้ที่เชี่ยวชาญและมีความรู้และมีประสบการณ์ในการพบเจอนักเรียนจากต่างแดนไม่ใช่ เพียงแต่นักเรียนไทยแต่รวมไปถึงนักเรียน



จากต่างชาติไม่ว่าจะเป็นลาตินอเมริกาหรือยุโรปหรือเอเชียสามารถแสดงความคิดเห็นและให้ข้อมูลในมุมมองของผู้ที่มีประสบการณ์ในด้านการอพยพย้ายถิ่นและการปรับตัวของนักเรียนต่างชาติได้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ จำนวน 1 คน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview Guide) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างกับกลุ่มเป้าหมายที่คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 10 คน ซึ่งประกอบด้วยนักเรียนไทย ผู้ประสานงานด้านการศึกษา และครูชาวต่างชาติ โดยได้รับอนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และชี้แจงสิทธิและวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจก่อนการสัมภาษณ์ การสัมภาษณ์ดำเนินไปอย่างยืดหยุ่น โดยไม่ยึดตามลำดับคำถามตายตัว ผู้วิจัยเน้นสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร สงเกตพฤติกรรม และใช้เทคนิคถามเสริมเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึก ข้อมูลทั้งหมดถูกบันทึกเสียงและถอดความ พร้อมตรวจสอบความถูกต้องกับผู้ให้ข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ต่อ

3.2.2 การสังเกต (Observation) เนื่องด้วยผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาและดำเนินชีวิตประจำวันที่เมลเบิร์นผู้วิจัยจึงใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตผู้คนใหม่ที่มาย้ายศึกษาที่เมลเบิร์น พิสูจน์วิเคราะห์ปรากฏการณ์ที่ได้พบเห็นอย่างเป็นระเบียบแบบแผน และวิเคราะห์สิ่งที่ได้ค้นพบซึ่งเป็นการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม

3.2.3 การเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (Primary Data) จากสถิติของผู้มาศึกษาต่อที่เมลเบิร์นในแต่ละปีโดยรวบรวมข้อมูลจากผู้ที่เชี่ยวชาญในด้านการศึกษาต่อต่างประเทศ และสถิติจากกระทรวงศึกษาธิการประเทศออสเตรเลียจากนั้นนำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์เพื่อหาข้อสรุปอย่างถูกต้อง

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเริ่มเก็บข้อมูลโดยกำหนดกลุ่มเป้าหมายแบบเฉพาะเจาะจง และขออนุญาตจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก่อนติดต่อผู้ให้ข้อมูลเพื่อสัมภาษณ์ พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์และสิทธิในการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยอย่างสมัครใจ การเก็บข้อมูลใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกแบบยืดหยุ่น ไม่ยึดตามลำดับคำถามตายตัว โดยมุ่งสร้างความไว้วางใจและบรรยากาศผ่อนคลายเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงไปตรงมา ผู้วิจัยยังให้ความสำคัญกับการฟังและการสังเกตพฤติกรรมขณะสัมภาษณ์ หลังจบการสัมภาษณ์จะมีการถอดบทสัมภาษณ์และตรวจสอบความถูกต้องกับผู้ให้ข้อมูลก่อนนำไปวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในงานวิจัยนี้ใช้การวิเคราะห์เนื้อหาเชิงพรรณนา ซึ่งเป็นวิธีการในงานวิจัยเชิงคุณภาพที่มุ่งทำความเข้าใจปรากฏการณ์จากข้อมูลเชิงลึก เริ่มจากการถอดบทสัมภาษณ์ แล้วพิจารณาและจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวของนักเรียนไทยในเมลเบิร์น การวิเคราะห์มุ่งเชื่อมโยงประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลกับปัจจัยด้านภาษา วัฒนธรรม สังคม และการเตรียมความพร้อม โดยอ้างอิงแนวคิดและทฤษฎีที่ศึกษาไว้ เพื่อให้ผลการวิเคราะห์มีความแม่นยำและน่าเชื่อถือ

4. ทบทวนวรรณกรรม

4.1 วิวัฒนาการของความสับสนใฝ่ทางวัฒนธรรมของโอเบิร์ก

Oberg (1960, อ้างถึงใน อัครวรรณ์ แสงวิภาคม ม.ป.ป., น.22) พบว่ารูปแบบและวิวัฒนาการของความสับสนใฝ่ทางวัฒนธรรมมีสองรูปแบบคือความสับสนใฝ่ทางวัฒนธรรมแบบตัวชู และความสับสนใฝ่ทางวัฒนธรรมแบบตัวดับเบิลยู ดังนี้

1) ความสับสนใฝ่ทางวัฒนธรรมแบบตัวชูเป็นรูปแบบวงจรความสับสนใฝ่ทางวัฒนธรรม ที่เริ่มจากไม่สับสนใฝ่เลยจนไปถึงแย่มาก (จุดต่ำสุด)และตั้งกลับขึ้นมาอีกครั้งหลังจากปรับตัวได้เหมือนรูปตัวอักษรยู ในภาษาอังกฤษ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ช่วง คือ 1. ชื่นนำฝั่ง (รู้สึกตื่นเต้นและพึงพอใจกับสิ่งใหม่ ๆ 2. ชื่นเป็นปรีภักซ์ เริ่มรู้สึกไม่สบายใจ ต่อต้าน และผิดหวังกับ



สิ่งที่คาดไม่ถึง 3.ชั้นปรับตัว ค่อย ๆ ยอมรับและเข้าใจวัฒนธรรมใหม่มากขึ้น 4.ชั้นมั่นคง ปรับตัวได้อย่างเต็มที่และไม่มีความรู้สึกแปลกแยกอีกต่อไป

2) ความสะท้อนใจทางวัฒนธรรมแบบตัวดับเปลือย เป็นกระบวนการต่อเนื่องจากความสะท้อนใจทางวัฒนธรรมแบบตัวยู โดยเกิดขึ้นเมื่อบุคคลที่เคยปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมต่างประเทศได้แล้วต้องกลับมาอยู่ประเทศของตนอีกครั้ง ซึ่งอาจรู้สึกแปลกแยก ไม่คุ้นชิน หรืออึดอัดกับวัฒนธรรมเดิมของตนเอง ความรู้สึกนี้มักเกิดจากความเคยชินกับวัฒนธรรมใหม่ หรือการเปรียบเทียบที่ทำให้รู้สึกแสบกับวัฒนธรรมบ้านเกิด เช่น คนไทยที่ใช้ชีวิตต่างประเทศมานานอาจรู้สึกว่าสังคมไทยขาดระเบียบเมื่อกลับมาอยู่ในประเทศ จึงเกิดภาวะความสะท้อนใจทางวัฒนธรรมย้อนกลับ และจำเป็นต้องปรับตัวใหม่อีกครั้ง

4.2 งานวิจัย เรื่อง “การศึกษาเรื่องการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักศึกษาไทยที่ไปศึกษาต่างประเทศ” โดย มัญชรี โชติรสสุต (2556)

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการตีความสภาพของปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม รวมถึงแนวทางและปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวในต่างประเทศ ข้อมูลที่ได้ถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วนหลัก ได้แก่ การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง และการตีความประเด็นด้านปัญหา อุปสรรค และแนวทางการปรับตัว

ในส่วนของข้อมูลพื้นฐาน กลุ่มผู้ตอบแบบสอบถามแบ่งเป็น 2 กลุ่มอายุ คือ 15–22 ปี และ 28 ปีขึ้นไป โดยพบว่าทั้งสองกลุ่มมีแนวโน้มการปรับตัวคล้ายคลึงกัน กลุ่มอายุน้อยกว่าแสดงทัศนคติว่า “เปิดใจที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ที่แตกต่างออกไป” หรือ “เปิดรับในสิ่งใหม่ๆ ที่ดี ๆ อย่าปิดกั้นตัวเอง” ซึ่งสะท้อนความสามารถในการปรับตัวได้ดี ปัญหาหลักที่พบคือภาษาและสไตล์การเรียนที่แตกต่างจากประเทศไทย ซึ่งขัดกับลักษณะนิสัยของนักเรียนไทยที่มักขี้เกรงใจ ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น และกลัวการตอบผิด

สรุปปัจจัยสำคัญ 2 ด้านที่ก่อให้เกิดการปรับตัวคือ การปรับเปลี่ยน ทัศนคติและด้านภาษาที่เอื้อต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ในด้านทัศนคติ กลุ่มเป้าหมายมักให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง โดยการเปิดใจกว้างยอมรับกับวัฒนธรรมใหม่ๆ ที่ต้องเจอ ไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งเดิม ๆ และเอาตัวเองเป็นที่ตั้ง และพร้อมที่จะปรับตนเองให้เข้ากับ วัฒนธรรมใหม่ๆ ถึงแม้จะมีความไม่เข้าใจในวัฒนธรรมเหล่านั้นในช่วงแรกก็ตาม

4.3 งานวิจัยเรื่อง “กระบวนการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา” โดย หลั่น เชี่ยวหลิง และสุธิดา สุนทรวิภาต (2565)

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์กระบวนการปรับตัวและปัจจัยที่มีส่วนช่วยในการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) คือ คลิปริติโอที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักเรียนไทยที่ไปเรียนในประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งมียอดชมมากที่สุดแบบจัดเรียงตามลำดับความนิยมจากช่อง YouTube ตั้งแต่ พ.ศ. 2560 - 2565 จำนวนทั้งหมด 10 ตอน ผลการศึกษา พบว่า กระบวนการปรับตัวเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ของนักเรียนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา มีทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นตื่นตาตื่นใจ นักเรียนไทยเกิดความรู้สึกแบบตื่นเต็นสนุกสนาน ยินดีและตื่นตาตื่นใจ 2) ขั้นตระหนักทางวัฒนธรรม นักเรียนไทยมีความรู้สึกห่อเหี่ยวและตั้งเครียด 3) ขั้นเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ นักเรียนไทยเริ่มเข้าใจและเปิดใจรับวัฒนธรรมอเมริกัน 4) ชั้นปรับตัวเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ นักเรียนไทยมีความรู้สึก สนุกสนาน สามารถผูกมิตรและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับคนอเมริกัน ปัจจัยที่มีส่วนช่วยในการปรับตัวด้านวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา

พบว่า มี 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่ 1) ลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลและเตรียมตัวเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ บุคลิกนิสัยที่ดี ทัศนคติเชิงบวก ความคาดหวังที่ไม่สูงเกินความจริง และ 2) สภาพแวดล้อมของสังคมสหรัฐอเมริกา ลักษณะวัฒนธรรมที่อิสระเสรี ความประทับใจแรกพบเชิงบวกต่อสังคมการได้รับความช่วยเหลือจากกลุ่มคนในสังคม



4.4 กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยนำแนวคิดของ Oberg ในเรื่องรูปแบบและวิวัฒนาการของความสะท้อนใจทางวัฒนธรรมแบบตัวมามาใช้เป็นกรอบแนวคิดในงานวิจัยครั้งนี้เนื่องจากสามารถเป็นกรอบแนวคิดที่จะทำให้ผู้วิจัยได้เห็นลักษณะการปรับตัวของนักเรียนได้อย่างชัดเจนตามช่วงเวลา โดยเริ่มขั้นแรกเมื่อเดินทางมาถึงเมลเบิร์นนักเรียนมีความตื่นตาตื่นใจกับวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมใหม่ๆที่ตนเองไม่เคยพบเจอเป็นขั้นที่มีความสุข ขั้นที่สองคือขั้นเป็นปรปักษ์ เมื่อนักเรียนได้พบเจอกับสิ่งที่ตนเองไม่ได้คาดคิด หรือได้พบเจอกับสถานการณ์ที่ไม่ดีทำให้ผิดหวังจนเกิดความไม่สบายใจและรู้สึกต่อต้าน ขั้นที่สามขั้นการปรับตัว ในขั้นนี้ผู้ที่ย้ายมาศึกษาต่อที่เมลเบิร์นเริ่มมีความคุ้นเคยได้รับวัฒนธรรมใหม่ๆ เกิดการยอมรับและนักเรียนเริ่มเผชิญกับสิ่งที่ตนไม่ชอบไม่คุ้นชินได้ ขั้นสุดท้ายนักเรียนได้รับวัฒนธรรมของเมลเบิร์นแล้วไม่มีความสะท้อนใจ หรือไม่มีความรู้สึกไม่ชอบอีกต่อไปมีความมั่นคงในการดำเนินชีวิต จากกรอบแนวคิดที่นำมาใช้วิเคราะห์ข้อมูลนั้นสามารถอธิบายการปรับตัวที่เกิดขึ้นของนักเรียนไทยในเมลเบิร์นได้อย่างชัดเจน

5. ผลการวิจัย

5.1 ปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนไทยในประเทศออสเตรเลีย เมืองเมลเบิร์น

ปัญหาและอุปสรรคในการปรับตัวเมื่อนักเรียนได้มีการโยกย้ายเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัยในพื้นที่ต่างถิ่นต่างแดนต่างวัฒนธรรมปัญหาที่พบจากการสัมภาษณ์ สังเกต และศึกษาข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลพบว่าปัญหาและอุปสรรคมีดังต่อไปนี้

5.1.1 ความแตกต่างทางด้านภาษาโดยเฉพาะอย่างยิ่งการสื่อสารโดยการสนทนากับผู้ที่มีความแตกต่างทางเชื้อชาติ

วัฒนธรรมผู้ที่เดินทางมาเมลเบิร์นครั้งแรกจะเผชิญกับปัญหาในการฟังสำเนียงออสเตรเลีย Australians accent ที่มีความแตกต่างจาก American accent ที่คนไทยคุ้นเคยทำให้ต้องใช้เวลาในการสร้างความคุ้นชินและก้าวข้ามผ่านกำแพงภาษานี้ไปได้ โดยเฉพาะประเทศออสเตรเลียเป็นประเทศที่มีผู้คนอพยพย้ายถิ่นฐานเข้ามาอยู่อาศัยเป็นจำนวนมากการที่คนไทยคุ้นเคยกับสำเนียงไทย และ อเมริกันนั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างท้าทายในช่วงแรก รวมไปถึงในห้องเรียนภาษาจะพบเจอกับนักเรียนหลายเชื้อชาติหลายสำเนียงทำให้การติดต่อสื่อสารในช่วงแรกเป็นไปอย่างยากลำบาก

5.1.2 สภาพอากาศที่มีความแตกต่างจากประเทศไทยและเป็นเมืองที่มีสภาพอากาศแปรปรวน

โดยปกติแล้วเมลเบิร์นจะร้อนมากในเดือนธันวาคม ถึงกุมภาพันธ์ (ฤดูร้อน) และเย็นลงตั้งแต่เดือนมีนาคม ไปจนถึงพฤษภาคม (ฤดูใบไม้ร่วง) เริ่มเย็นขึ้นอีกครั้ง ตั้งแต่เดือนมิถุนายนไปจนถึงสิงหาคม (ฤดูหนาว) และกลับมาอุ่นอีกครั้งในเดือนกันยายนถึงพฤศจิกายน (ฤดูใบไม้ผลิ) ซึ่งช่วงเวลาของแต่ละฤดูกาล และอุณหภูมิมีความแตกต่างกับประเทศไทยทำให้ต้องใช้ระยะเวลายาวนานในการปรับตัวรวมถึงไปถึงละอองเกสรดอกไม้ที่มีมากในภูมิประเทศออสเตรเลียส่งผลให้เกิดอาการแพ้เกสรดอกไม้ ไอจาม หายใจไม่สะดวก ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตในเมลเบิร์นอย่างยิ่ง

5.1.3 วัฒนธรรมของประชากรในเมลเบิร์นส่วนใหญ่จะมีความแตกต่างหลากหลายทางเชื้อชาติ

สิ่งที่มีความแตกต่างกับไทยอย่างเห็นได้ชัดและเป็นอุปสรรคต่อการปรับตัวคือวัฒนธรรมการรับประทานอาหาร ตัวอย่างเช่น อาหารเช้าที่เมืองเมลเบิร์นส่วนใหญ่จะนิยมทานเป็นขนมปังและกาแฟ ไม่เหมือนอาหารเช้าของไทยที่เน้นข้าวเป็นเมนูหลัก อาหารส่วนมากในเมลเบิร์นจะไม่มีเครื่องปรุงรสหลากหลายเหมือนอย่างประเทศไทย เครื่องปรุงส่วนใหญ่จะมีราคาค่อนข้างสูงแตกต่างจากไทยมากรวมไปถึงพืชผักบางชนิดเราไม่สามารถหาได้เช่นใบกะเพราในการทำผัดกะเพราร้านส่วนใหญ่จะใส่ใบโหระพาแทนในการทำผัดกะเพรา รวมไปถึงหมูที่ประเทศออสเตรเลียจะมีกลิ่นสาบที่รุนแรงมากกว่าหมูที่ประเทศไทยคนไทยส่วนใหญ่เมื่อซื้อเนื้อหมูมาทานครั้งแรกจะไม่สามารถทนต่อกลิ่นได้



วัฒนธรรมด้านต่อมาคือการดำเนินชีวิตเนื่องจากเมลเบิร์นเป็นเมืองที่มีรถราง และรถสาธารณะครอบคลุมผู้คนส่วนใหญ่ใช้การเดินทางโดยรถราง และบริการขนส่งสาธารณะทำให้การเดินทางค่อนข้างสะดวกและผู้คนส่วนใหญ่จึงเป็นคนตรงต่อเวลา ไม่จำเป็นต้องเผื่อเวลาดังเช่นประเทศไทยรวมไปถึงกฎจราจรที่เคร่งครัดกฎหมายที่เข้มข้นทำให้ประชาชนเคารพกฎ

5.1.4 เศรษฐกิจออสเตรเลียถือเป็นประเทศที่ค่าครองชีพสูงอันดับต้นๆ ของโลก

เศรษฐกิจของประเทศออสเตรเลียจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีค่าครองชีพสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของโลก โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ที่เป็นศูนย์กลางทางการศึกษาและเศรษฐกิจ เช่น เมลเบิร์น ซึ่งค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นค่าอาหาร ค่าเดินทาง และค่าที่พัก มีราคาสูงกว่าในประเทศไทยอย่างมาก เมื่อเปรียบเทียบในภาพรวม นักเรียนไทยที่ย้ายถิ่นฐานมาใหม่มักต้องเผชิญกับแรงกดดันด้านเศรษฐกิจในช่วงเริ่มต้น เนื่องจากเงินทุนที่นำติดตัวมาจากประเทศไทยมีจำกัด ขณะที่รายจ่ายในชีวิตประจำวันกลับสูงกว่าที่เคยเผชิญ การปรับตัวทางเศรษฐกิจในระยะเริ่มต้นจึงเป็นความท้าทายสำคัญ โดยเฉพาะในช่วงที่ยังไม่สามารถหางานทำได้ทันที หรือต้องใช้เวลาปรับตัวกับระบบแรงงานของออสเตรเลีย นักเรียนบางคนอาจประสบปัญหาในด้านการศึกษา ขาดโอกาสฝึกงาน หรือยังไม่มีทักษะภาษาอังกฤษเพียงพอสำหรับการสมัครงาน ส่งผลให้ค่าใช้จ่ายต้องอาศัยเงินเก็บในช่วงแรก ซึ่งทำให้เกิดความเครียดและความไม่มั่นคงทางการเงิน

5.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนไทยในเมลเบิร์น

การปรับตัวของนักเรียนไทยในเมลเบิร์นได้รับอิทธิพลจาก 4 ปัจจัยหลัก ได้แก่ เศรษฐกิจ สังคม การเรียนรู้ และอารมณ์ ด้านเศรษฐกิจ การมีรายได้จากงานพาร์ทไทม์ช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายและสร้างความมั่นคง ด้านสังคม การมีเครือข่ายและการได้รับความแนะนำจากรุ่นพี่หรือผู้เกี่ยวข้องช่วยให้นักเรียนเข้าใจสังคมใหม่ได้ง่ายขึ้น ด้านการเรียนรู้ การฝึกฝนภาษาและศึกษาข้อมูลรอบตัวช่วยลดอุปสรรคในการสื่อสาร ส่วนด้านอารมณ์ ความเหงา ความคิดถึงบ้าน และความเครียดจากการใช้ชีวิตลำพังอาจส่งผลให้การปรับตัวล่าช้า หากไม่มีการสนับสนุนที่เพียงพอ ปัจจัยทั้งสี่นี้มีความเชื่อมโยงกัน และล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการปรับตัวของนักเรียนไทยในต่างแดน

5.2.1 ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ

การที่นักเรียนมีความสามารถรับผิดชอบค่าใช้จ่ายของตนเองอย่างครอบคลุม ปัจจัยพื้นฐานในการใช้ชีวิตประจำวันในเมลเบิร์นการที่นักเรียนสามารถทำงานได้ 24 ชมต่อสัปดาห์สามารถช่วยให้นักเรียนมีรายได้ในการดำเนินชีวิตอย่างราบรื่น

5.2.2 ด้านสังคม

การที่นักเรียนสามารถอยู่ร่วมกับกลุ่มคนที่มาจากต่างบ้านต่างเมือง หลากหลายวัฒนธรรมได้อย่างมีความสุขสามารถเข้ากับผู้อื่นได้ดี ปฏิบัติตามจารีตประเพณี กฎเกณฑ์กฎหมายของสถานที่นั้นๆได้อย่างเคร่งครัด สามารถช่วยให้นักเรียนปรับตัวได้เร็วขึ้นเพราะมีผู้ที่ช่วยกันศึกษาข้อมูลแลกเปลี่ยนประสบการณ์ลองผิดลองถูกด้วยกันหรือให้คำแนะนำจากประสบการณ์ที่ได้พบเจอมากกว่าที่ได้พบกับรุ่นพี่หรือผู้ให้บริการทางด้านการศึกษาที่มีส่วนช่วยให้นักเรียนเข้าใจบริบททางสังคมได้ง่ายขึ้น

5.2.3 ด้านการเรียนรู้

การเข้าเรียนอย่างต่อเนื่องรวมไปทั้งหาข้อมูลความรู้รอบตัวต่างๆเกี่ยวกับสถานที่ ๆ เราอยู่อาศัยจะช่วยให้เราสามารถเข้าใจภูมิประเทศที่เราอยู่ได้อย่างง่ายดายเช่นการหมั่นฝึกฟังพูดกับ Native speaker หรือครูที่สอนภาษาศึกษาจากสื่อออนไลน์การที่เราฝึกฝนอย่างต่อเนื่องจะทำให้พัฒนาความรู้และสามารถปรับตัวก้าวข้ามผ่านกำแพงภาษาได้ในที่สุด

5.2.4 ด้านอารมณ์

การที่อาศัยในต่างแดนคนเดียวส่งผลให้อารมณ์ของนักเรียนไม่มีความสุขอย่างที่ควรจะเป็นเนื่องด้วยปัจจัยกดดันในหลายๆด้านเช่น การหางานทำ ความคิดถึงครอบครัว การเผชิญกับความเจ็บป่วยส่งผลให้อารมณ์หม่นหมองการปรับตัวจึงเป็นไปได้ช้าๆ



จากปัจจัยทั้ง 4 ปัจจัยที่กล่าวมาทั้ง 4 ปัจจัยสนับสนุนกันและกันถ้าขาดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งไปการปรับตัวจะเกิดขึ้นได้ยากเนื่องจากในการเปลี่ยนแปลงสถานที่อยู่อาศัยถือเป็นการที่มนุษย์ต้องเผชิญสิ่งใหม่ๆปัจจัยที่มีส่วนในการช่วยจะสามารถทำให้บุคคลนั้นก้าวผ่านไปอย่างประสบความสำเร็จ

5.3 แนวทางในการเตรียมความพร้อมแก่ผู้ที่กำลังจะเดินทางไปอาศัยอยู่ที่เมลเบิร์น

จากการรวบรวมข้อมูลและประสบการณ์ของผู้ให้ข้อมูลรวมถึงผู้วิจัย พบว่าการเตรียมความพร้อมที่รอบด้านจะช่วยให้นักเรียนไทยสามารถปรับตัวในเมลเบิร์นได้อย่างราบรื่น โดยมีข้อเสนอแนะหลักดังนี้

- 1) ภาษา ควรฝึกฝนภาษาอังกฤษให้หลากหลายสำเนียงรวมถึงภาษาที่สาม เช่น ภาษาจีนหรือเวียดนาม เพื่อใช้ในการสื่อสารกับคนหลากหลายเชื้อชาติที่พบได้ทั่วไปในเมลเบิร์น
- 2) ที่พัก การเลือกที่พักควรพิจารณาจากงบประมาณ ระยะเวลา และรูปแบบการใช้ชีวิต เช่น แชนส์บ้าน หอพัก หรือ Host family ซึ่งแต่ละแบบมีข้อดีและข้อจำกัดต่างกัน การเตรียมหาที่พักล่วงหน้าจะช่วยลดความกังวลในการเริ่มต้นชีวิตใหม่
- 3) การเงิน เมลเบิร์นมีค่าครองชีพสูง ควรเตรียมเงินให้เพียงพอตามที่รัฐบาลออสเตรเลียแนะนำ (ประมาณ 490,000 บาท/ปี) และวางแผนใช้จ่ายอย่างรอบคอบ โดยเฉพาะช่วงเริ่มต้นที่ยังไม่มีรายได้จากการทำงาน
- 4) การทำงาน วิชาให้นักเรียนอนุญาตให้ทำงานได้ 24 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ค่าแรงขั้นต่ำอยู่ที่ประมาณ \$24.18/ชม. การหางานทำจะช่วยแบ่งเบาภาระด้านการเงินและเปิดโอกาสในการเรียนรู้วัฒนธรรมการทำงานของออสเตรเลีย
- 5) สุขภาพกายและใจ การใช้ชีวิตต่างแดนอาจเผชิญกับความเครียด ความเหงา หรือการปรับตัวกับงานที่ใช้แรงงาน การเตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงมีความเข้าใจและยืดหยุ่นกับความแตกต่าง จะช่วยให้สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข
- 6) เอกสารสำคัญและค่าใช้จ่ายเบื้องต้น ควรเตรียมหนังสือเดินทาง วิชา ผลสอบภาษา จดหมายตอบรับ และประกันสุขภาพให้เรียบร้อย รวมถึงวางแผนเบื้องต้น เช่น ค่าตัวเครื่องบิน ค่ามัดจำที่พัก และค่าใช้จ่ายเดือนแรก
- 7) แหล่งข้อมูลที่พิกและงาน ควรศึกษาช่องทางหาที่พักและหางาน เช่น Flatmates.com.au, realestate.com.au, Seek.com.au, Indeed.com.au และกลุ่ม Facebook ของนักเรียนไทยในเมลเบิร์น ออสเตรเลีย เพื่อให้สามารถเตรียมตัวล่วงหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5.4 สรุปผลการวิจัย

นักเรียนไทยที่เดินทางไปศึกษาต่อในเมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย ประสบกับปัญหาและอุปสรรคสำคัญในการปรับตัวในช่วงแรกของการอยู่อาศัย โดยเฉพาะความไม่มั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ ซึ่งเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลกระทบต่อสื่อสารและการเข้าสังคม โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีปัญหาในการฟังและเข้าใจสำเนียงภาษาอังกฤษที่หลากหลาย เช่น สำเนียงของชาวอินเดีย เวียดนาม หรือจีน ซึ่งแตกต่างจากรูปแบบภาษาอังกฤษที่เคยเรียนรู้ในประเทศไทย ความแตกต่างทางวัฒนธรรม การดำรงชีวิตในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย รวมถึงค่าครองชีพที่สูง และสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงบ่อยครั้ง ต่างจากภูมิอากาศเมืองไทยอย่างสิ้นเชิง เป็นอีกปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด ความกดดัน และความรู้สึกแปลกแยกในช่วงเริ่มต้นของการปรับตัว

ผลการวิจัยยังสะท้อนให้เห็นว่ามีปัจจัยหลายประการที่เอื้อให้การปรับตัวของนักเรียนไทยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การมีรายได้จากงานพาร์ทไทม์ที่ช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่าย การได้รับคำแนะนำหรือการดูแลจากครูพี่ เพื่อน หรือผู้ประสานงานด้านการศึกษาในพื้นที่ การฝึกฝนภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน และการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงในการเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ในสังคมที่มีความหลากหลายสูง ทั้งในด้านภาษาและวัฒนธรรม สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะในการปรับตัวและเกิดความเข้าใจต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น



นอกจากนี้การเตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในการลดปัญหาและอำนวยความสะดวกให้กระบวนการปรับตัวเป็นไปอย่างราบรื่น โดยเฉพาะการเตรียมตัวด้านภาษาอังกฤษให้สามารถสื่อสารได้ในชีวิตจริง การวางแผนทางการเงินอย่างรอบคอบ การหาข้อมูลเกี่ยวกับที่พักและสภาพแวดล้อมในเมืองเมลเบิร์น ตลอดจนการเตรียมจิตใจให้พร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงและความไม่แน่นอนที่อาจเกิดขึ้น ล้วนเป็นองค์ประกอบที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและความสามารถในการใช้ชีวิตในต่างประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการปรับตัวของนักเรียนไทยที่ต้องใช้ชีวิตในบริบทใหม่ที่แตกต่างจากวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมเดิมอย่างสิ้นเชิง เมืองเมลเบิร์น ประเทศออสเตรเลีย แม้จะเป็นเมืองที่มีความเป็นสากลและเอื้อต่อการใช้ชีวิตของนักศึกษาต่างชาติ แต่การปรับตัวต่อความหลากหลายทางภาษา วัฒนธรรม ระบบการศึกษา และวิถีชีวิตยังคงเป็นความท้าทายที่นักเรียนไทยต้องเผชิญในระดับบุคคล การเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ไม่เพียงกระทบต่อการเรียนรู้ในห้องเรียน แต่ยังรวมถึงการใช้ชีวิตประจำวัน การเข้าสังคม และการพัฒนาตนเองในต่างแดนดังนี้

6.1 นักเรียนไทยที่เดินทางไปศึกษาต่อในเมืองเมลเบิร์นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านภาษา วัฒนธรรม สภาพแวดล้อม และวิถีชีวิตใหม่ ความไม่มั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ โดยเฉพาะการพึ่งพิงสำเนียงจากผู้คนหลากหลายชาติพันธุ์ เช่น อินเดีย เวียดนาม หรือ จีน ซึ่งไม่ใช่สำเนียงที่คุ้นเคยในสังคมไทย เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้นักเรียนหลายคนรู้สึกวิตกกังวลและไม่กล้าสื่อสารในชีวิตประจำวัน รวมถึงในบริบทของการเรียน นอกจากนี้ ค่าครองชีพที่สูง สภาพอากาศที่แตกต่าง และความห่างไกลจากครอบครัว ก็เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดและความรู้สึกไม่มั่นคงในช่วงแรกของการใช้ชีวิตในต่างประเทศ ซึ่งอาจส่งผลต่อทั้งสภาพจิตใจและผลการเรียน ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ หลัน เชียหลิง และสุธิดา สุนทรวิภาต (2565) เรื่อง “กระบวนการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา” ที่ระบุว่า แม้นักเรียนจะมีการเตรียมตัวล่วงหน้า แต่เมื่อต้องเผชิญกับสภาพแวดล้อมจริงกลับต้องพบกับความเครียดจากความแตกต่างด้านภาษา วัฒนธรรม และระบบการเรียนการสอน รวมถึงความคาดหวังสูงจากตนเองและครอบครัว ซึ่งล้วนส่งผลต่อประสิทธิภาพในการปรับตัว

6.2 ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัว นักเรียนที่สามารถปรับตัวได้ดีมักมีปัจจัยสนับสนุน เช่น รายได้จากงานพาร์ทไทม์ การได้รับคำแนะนำจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ และความพยายามฝึกฝนภาษาอังกฤษอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการเปิดรับประสบการณ์ใหม่ในสังคมที่แตกต่าง สิ่งเหล่านี้ช่วยให้นักเรียนค่อย ๆ เข้าใจบริบทของสังคมออสเตรเลีย และสามารถปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมท้องถิ่นได้ ผลนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ มัญชลี โชติรสฐิติ (2556) ซึ่งศึกษาการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในต่างประเทศ และพบว่า ปัจจัยด้านภาษาเป็นอุปสรรคสำคัญ แม้นักเรียนจะมีการเตรียมตัวมาบ้างก่อนเดินทาง แต่เมื่อต้องเผชิญกับบริบทจริงที่ต้องสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในชั้นเรียน หรือใช้ชีวิตร่วมกับคนต่างวัฒนธรรม นักเรียนยังคงประสบปัญหาและต้องใช้เวลาในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะและความเข้าใจ

6.3 แนวทางการเตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง จากผลการศึกษา นักเรียนที่มีการเตรียมตัวล่วงหน้าในด้านภาษา การเงิน และข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมของเมืองเมลเบิร์น จะสามารถลดความตื่นตระหนกเมื่อเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ และเข้าสู่กระบวนการปรับตัวได้รวดเร็วขึ้น ผู้ที่ฝึกฝนทักษะการฟัง การพูดภาษาอังกฤษ เตรียมค่าใช้จ่าย และทำความเข้าใจกับสังคมเป้าหมายก่อนเดินทาง จะสามารถใช้ชีวิตในต่างแดนได้อย่างมั่นใจและยืดหยุ่นมากขึ้น การเตรียมความพร้อมจึงไม่เพียงแต่ช่วยลดความเครียดในช่วงเริ่มต้น แต่ยังเป็นการวางรากฐานในการรับมือกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงในระยะยาว ซึ่งสะท้อนถึง “กระบวนการปรับตัว” ที่เกิดขึ้นจากความเข้าใจตนเองและการยอมรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม



7. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

7.1 สรุปผลการศึกษา

1) จากการศึกษาปัญหาและอุปสรรคของนักเรียนไทยที่เดินทางไปศึกษาต่อในเมืองเมลเบิร์น พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความยากลำบากในการปรับตัว ได้แก่ ความไม่มั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ โดยเฉพาะการฟังสำเนียงที่หลากหลาย ความแตกต่างด้านวัฒนธรรม ค่าครองชีพที่สูง และสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจของนักเรียนในช่วงแรกของการอยู่อาศัย แต่จากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การสังเกต และการปรับตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไป นักเรียนสามารถพัฒนาแนวทางของตนเองในการก้าวผ่านอุปสรรคเหล่านั้นได้

2) ปัจจัยที่ส่งเสริมการปรับตัวของนักเรียนไทยประกอบด้วยหลายด้าน ทั้งด้านเศรษฐกิจ เช่น การมีรายได้เสริมจากงานพาร์ทไทม์ ช่วยลดความกังวลด้านการเงิน ด้านสังคม เช่น การได้รับการสนับสนุนจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ รวมถึงการฝึกฝนภาษาอังกฤษอย่างสม่ำเสมอ และการเรียนรู้จากบริบทจริงในสภาพแวดล้อมใหม่ ซึ่งล้วนช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตในต่างประเทศได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

3) การเตรียมความพร้อมก่อนเดินทางไปศึกษาต่อในต่างประเทศ โดยเฉพาะที่เมืองเมลเบิร์น เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงจากการปรับตัวล่าช้า ผู้ที่มีการวางแผนที่ดี มีความรู้เกี่ยวกับระบบสังคม ภาษา การเงิน และสภาพแวดล้อม จะสามารถรับมือกับความเปลี่ยนแปลงได้อย่างมีประสิทธิภาพมากกว่าผู้ที่ไม่มีการเตรียมตัวล่วงหน้า

ผลการศึกษาคั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการปรับตัวของนักเรียนไทยในเมืองเมลเบิร์น ซึ่งต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทางภาษา วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ความไม่มั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษ โดยเฉพาะการฟังสำเนียงต่างประเทศ ความแตกต่างของค่านิยมและพฤติกรรมทางสังคม ตลอดจนสภาพแวดล้อมใหม่ เช่น ค่าครองชีพและสภาพอากาศที่ต่างจากบ้านเกิด ส่งผลให้นักเรียนหลายคนเกิดความตึงเครียดและความไม่มั่นคงในช่วงต้นของการใช้ชีวิตในต่างแดน

สามารถเปรียบเทียบได้กับทฤษฎีการปรับตัวของแวน โจนส์ (Joines, 2002, อ้างถึงใน Stewart & Joines, 2002) ซึ่งว่าการปรับตัวที่ยั่งยืนเกิดจาก “การเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์” และ “ความสามารถในการยอมรับความคลุมเครือ” (tolerance for ambiguity) นักเรียนที่มีความยืดหยุ่นและเปิดรับความแตกต่างทางวัฒนธรรม จะสามารถรับมือกับความไม่แน่นอนและปรับตัวได้ดีขึ้น ผลการศึกษาคั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว โดยพบว่านักเรียนที่มีทักษะเหล่านี้มีโอกาสประสบความสำเร็จมากกว่า ทั้งในด้านการเรียนและการใช้ชีวิตในต่างแดน การพัฒนาทักษะทั้งสองจึงเป็นกุญแจสำคัญสำหรับการปรับตัวอย่างมีประสิทธิภาพในสังคมข้ามวัฒนธรรม ยิ่งไปกว่านั้นยังพบความสอดคล้องกับ งานวิจัยของหลัน เชียหลิง และสุธิดา สุนทรวิภาต (2565) เรื่อง “กระบวนการปรับตัวทางวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา” ซึ่งระบุว่า แม้จะมีการเตรียมตัวทางภาษาและความรู้เบื้องต้นมาแล้ว แต่การปรับตัวจริงจำเป็นต้องอาศัยประสบการณ์ตรง ความอดทน และการสนับสนุนทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของนักเรียนไทยในเมืองเมลเบิร์นเช่นกัน

สุดท้ายการเตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง เช่น การเรียนรู้ภาษา การวางแผนการเงิน และการเข้าใจสภาพสังคมปลายทาง ล้วนเป็นปัจจัยที่ช่วยให้นักเรียนสามารถรับมือกับความท้าทายและเข้าสู่กระบวนการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การวางรากฐานเช่นนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่เพียงแต่ลดความเสี่ยงในระยะแรก แต่ยังเสริมสร้างศักยภาพของนักเรียนในการใช้ชีวิตในต่างประเทศในระยะยาว

7.2 ข้อเสนอแนะ

เมลเบิร์นเป็นเมืองใหญ่อันดับสองของออสเตรเลีย มีประชากรหลากหลายเชื้อชาติและมีความหลากหลายทางวัฒนธรรมสูง การที่นักเรียนไทยได้มีโอกาสเดินทางมาเรียนและใช้ชีวิตที่นี่ นับเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า เนื่องจากเมืองนี้มีทั้งสถาบันการศึกษาชั้นนำ สิ่งแวดล้อมที่สวยงาม และวิถีชีวิตที่เปิดกว้าง อย่างไรก็ตาม ความแตกต่างทางภาษา วัฒนธรรม ระบบการเรียนการสอน และวิถีชีวิตในแต่ละวัน ล้วนเป็นความท้าทายที่นักเรียนไทยต้องเผชิญและปรับตัวให้ได้



จากการศึกษาพบว่านักเรียนไทยหลายคนยังขาดความพร้อมในการปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ โดยเฉพาะในด้านภาษาการสื่อสาร ความเข้าใจในวัฒนธรรมตะวันตก และการใช้ชีวิตแบบอิสระที่แตกต่างจากบริบทไทยอย่างสิ้นเชิง ดังนั้นจึงควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งก่อนเดินทางและระหว่างการใช้ชีวิตในต่างประเทศ เช่น การสร้างทัศนคติที่เปิดกว้างต่อความหลากหลาย การฝึกทักษะภาษาอังกฤษในสถานการณ์จริง ตลอดจนส่งเสริมให้เกิดความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง นอกจากนี้ คนไทยที่ใช้ชีวิตในต่างแดนควรสร้างเครือข่ายทางสังคมทั้งกับเพื่อนร่วมชาติและต่างชาติ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และลดความรู้สึกโดดเดี่ยว การเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย ชมรม หรือกลุ่มแลกเปลี่ยนวัฒนธรรม จะช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารและเข้าใจสังคมใหม่ได้ดีขึ้น ควรกล้าเปิดใจ ตั้งคำถามเมื่อมีปัญหา และขอคำแนะนำจากครูพี่หรือหน่วยงานสนับสนุนที่มีอยู่ เพื่อช่วยปรับตัวทั้งด้านอารมณ์และการเรียนรู้ การมีพื้นที่พูดคุยและแบ่งปันประสบการณ์จะช่วยเสริมความมั่นใจ และทำให้การปรับตัวในต่างแดนเป็นไปอย่างราบรื่นและมีความสุขมากยิ่งขึ้น

สุดท้ายแล้วการปรับตัวไม่ใช่เพียงการเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่เท่านั้น แต่ยังเป็นกระบวนการเรียนรู้ เติบโต และพัฒนาทักษะชีวิตในมิติที่กว้างขึ้น การเตรียมความพร้อมในด้านภาษา วัฒนธรรม ทัศนคติ และจิตใจตั้งแต่ต้น จะช่วยให้นักเรียนไทยสามารถใช้ชีวิตในต่างประเทศได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และนำประสบการณ์เหล่านี้กลับมาพัฒนาตนเองในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

8. เอกสารอ้างอิง

- นภัสสร จาระสมบุรณ์ และศุภพัชรพิมล สิมลี.(2567).การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น. *วารสารวิชาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี*, 7(2), A57-A69.
- ปัทมาภรณ์ ธรรมทัต.(2542). *กระบวนการให้สารนิเทศเพื่อปรับตัวทางวัฒนธรรมของบุคลากรต่างชาติในประเทศไทย*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ประชาชาติธุรกิจ. (2565). *เปิดโพล Top 10 ประเทศที่นักเรียนอยากไปเรียนต่อมากที่สุด*. สืบค้นจาก <https://www.prachachat.net/education/news-1116422>
- มัณฑล ชัยตรีสถิต.(2556). *การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในต่างประเทศ. : แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง* (การค้นคว้าอิสระ). สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- หลัน เขียนหลิง และสุธิดา สุนทรวิภาต.(2566). กระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในประเทศอเมริกา. ใน *การประชุมมหาดใหญ่วิชาการระดับชาติครั้งที่ 14*. (น.1222-1236). มหาวิทยาลัยมหาดใหญ่, สงขลา.
- อัครวรรณ์ แสงวิภาค. (2547). กระบวนการการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมที่มีความจำเป็นต่อการก้าวสู่ประชาคมอาเซียน. *วารสารวิชาการศรีปทุม ชลบุรี*, 1(1), 19-26.
- Department of Education, PRISMS. (2023). *International Education Data Research*. Retrieved from <https://www.education.gov.au/international-education-data-and-research/international-student-numbers-country-state-and-territory>
- Joines, V., & Stewart, I. (2002). *Personality adaptations: A new guide to human understanding in psychotherapy and counselling*. Lifespace Publishing.