

อาการคิดถึงบ้านของนักเรียนประจำในโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี

คุณิตา ตันเจริญสุข¹ นิธิศ ธงภักดิ์² และวริษฐา เทียมทิพร³

¹บริษัท ไปรษณีย์ไทย จำกัด

²โรงเรียนสมเด็จพระปิยมหาราชรมณียเขต

³สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของอาการโสมซิกที่มีต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำ และแนวทางการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการโสมซิก การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 คน โรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบประเมินอาการโสมซิก (The Homesickness Questionnaire: HQ) และแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (semi-structured interview) แล้วนำแบบประเมินไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสม ใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (data triangulation) โดยสัมภาษณ์ครูเรือนนอน จำนวน 2 ท่าน และนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา (content analysis)

ผลการวิจัยพบว่า อาการโสมซิกจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตโดยเฉพาะในช่วงแรกที่นักเรียนเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำ เนื่องจากนักเรียนยังปรับตัวไม่ได้กับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียนประจำ ในช่วง 1 เดือนแรก นักเรียนไม่สามารถใช้โทรศัพท์ และไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองเข้ามาเยี่ยม แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนักเรียนมีการปรับตัว เช่น หางานอดิเรกที่ตนเองสนใจทำให้ไม่มีเวลาว่างและไม่กังวลเกี่ยวกับเรื่องที่ทำให้หนักใจ ซึ่งจะช่วยให้อาการโสมซิกดีขึ้น

คำสำคัญ: อาการโสมซิก; การใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ; การปรับตัว

HOMESICKNESS SYNDROME OF BOARDING SCHOOL STUDENTS AT ONE BOARDING SCHOOL IN KANCHANABURI PROVINCE

Khunita Tancharoensuk¹, Nithis Thongpak², and Warittha Tiamtiporn³

¹Thailand post Company Limited

²Somdetchphrapiyamaharajrommaniyakhet School

³Office of Academic Resources and Information Technology
Rajamangala University of Technology Thanyaburi

Abstract

The purposes of this research were to 1) study the effects of homesickness syndrome on the life of boarding school students, and 2) study the adaptation guidelines for boarding school students with homesickness. The research was a qualitative research. The subjects were 2 grade 7 students at one boarding school in Kanchanaburi Province. The research instruments included The Homesickness Questionnaire: HQ and semi - structured interview form. The data were analyzed using content analysis.

The results of research were found that: homesickness affected life in a boarding school students, especially when they first moved in. This was because students were unable to adapt to the new environment and the strict rules of boarding school. This school did not allow students to use their phones as well as, parents were not allowed to visit them during the first month. Afterward, students made better adjustments, such as taking up hobbies, keeping busy, talking to friend and avoiding friends, who asked about their family. By doing so, their homesickness symptoms were better.

Keywords: Homesick, Boarding school, Adaptation

Corresponding author: MISS Warittha Tiamtiporn, Office of Academic Resources and Information Technology, Rajamangala University of Technology Thanyaburi Email: warittha.tia@ku.th

บทนำ

ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่ต้องห่างไกลจากบ้าน ห่างไกลจากคนที่เป็นที่รัก และสภาพแวดล้อมที่เราคุ้นเคย คุณเคยคิดถึงช่วงเวลาและบรรยากาศเก่า ๆ แบบนั้นบ้างหรือไม่ คุณเคยอยากย้อนเวลากลับไปช่วงเวลาและบรรยากาศเก่า ๆ เหล่านั้นบ้างหรือไม่ แล้วคุณเคยคิดถึงคนที่คุณรักและผูกพันจนแทบจะขาดใจไหม หลาย ๆ คนคงเคยผ่านเหตุการณ์แบบนี้มาก่อนในชีวิต เหตุการณ์ที่เรียกว่า “ความคิดถึง” ความคิดถึงเหล่านั้นอยู่ในทุกที่ทุกช่วงเวลาของการดำเนินชีวิต ความคิดถึงบางครั้งก็ทำให้เรายิ้มและหัวเราะทั้งน้ำตา (Parichat Tanboon, 2018)

“ความคิดถึง” เป็นที่รู้จักกันดีในชีวิตรุ่นมนุษย์มานานแล้ว เพราะเนื่องด้วยมนุษย์เรานั้นเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีความผูกพันระหว่างกันและเป็นสัตว์สังคม อย่างไรก็ตาม ก็ยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับ “ความคิดถึง” อย่างจริงจังจนกระทั่งในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 17 จึงเริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับความคิดถึง แต่ศึกษาในเชิงผลเสียที่เกิดขึ้นกับความคิดถึง โดยในทางจิตวิทยาคลินิกเราเรียกความคิดถึงว่า “nostalgia” มีรากศัพท์จากภาษากรีก โดยเกิดจากการผสมคำ คือ คำว่า “nosto” แปลว่า “Homecoming” หรือการกลับบ้าน กับคำว่า “algos” แปลว่า “pain” หรือความเจ็บปวดโดยศัพท์นี้เกิดขึ้นจากนักเรียนแพทย์ที่ใช้เรียกอาการวิตกกังวลและความกลัวของมิชชันนารีชาวสวิสฯ ที่ต้องจากบ้านมาไกลเพื่อมาเผยแพร่ศาสนา หรือจะเรียกว่าเป็นอาการ Homesick (Parichat Tanboon, 2018)

“อาการคิดถึงบ้านเป็นการคิดถึงบ้านและครอบครัวในขณะที่ต้องออกมาอยู่ที่ห่างไกลบ้าน” (Jungmeen, David, & Kirby, 2010) ซึ่งอาการคิดถึงบ้านเป็นอาการตอบสนองที่พบเห็นได้ทั่วไปและไม่รุนแรงนักในการแยกตัวออกจากบ้านครอบครัวและเพื่อนฝูงและการเผชิญกับการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ แต่สำหรับบางคนอาการคิดถึงบ้านถึงขนาดที่ขัดขวางการทำงานตามปกติซึ่งคล้ายคลึงกับการไวท์ทักซ์หรือความเศร้าโศกทางพยาธิวิทยา (Earl Banning, 2010) สอดคล้องกับ Thurber, & Walton (2007) ได้อธิบายอาการคิดถึงบ้านว่าถูกกำหนดให้เป็น “ความทุกข์และความบกพร่องในการทำงานที่เกิดจากการพลัดพรากจากบ้าน”

ทั้งนี้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีอายุระหว่าง 12 - 13 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังเข้าสู่ช่วงเริ่มต้นของวัยรุ่นที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำกินนอนและต้องพักอยู่ภายในเรือนนอนที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้ ซึ่งเป็นลักษณะการพักอาศัยแบบนักเรียนประจำ ซึ่งต้องอยู่ใต้กฎระเบียบของเรือนนอน มีกิจวัตรที่ต้องปฏิบัติในแต่ละวันอย่างชัดเจน การที่นักเรียนต้องมาอยู่ประจำทำให้อยู่ห่างจากครอบครัว พบสังคม วัฒนธรรม และสิ่งรอบตัวใหม่ ๆ ที่รู้สึกว่ามันคุ้นเคย จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิต วัฒนธรรม รูปแบบการเรียนใหม่กับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ต้องปรับวิถีการใช้ชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจทำให้เกิดความวิตกกังวลกับสภาพสังคมใหม่ รวมถึงการหาเพื่อนใหม่ บางคนมีความรู้สึกกดดันกับการที่ต้องทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการศึกษาอีกด้วย ซึ่งอาการโฮมซิก จะเกิดขึ้นกับคนที่ต้องอยู่ห่างจากครอบครัวมาใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ ที่ไกลบ้านซึ่งจะทำให้เกิดรู้สึกไม่สบายใจและส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต

จากปัญหาของนักเรียนใหม่ที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำ ซึ่งโรงเรียนประจำมีหลายประเภททางผู้วิจัยเลือกศึกษาโรงเรียนประจำที่เป็นโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ ซึ่งจัดตั้งขึ้นสำหรับช่วยเหลือนักเรียนที่เรียนดีแต่ลำบากทางฐานะทางการเงิน และนักเรียนที่ด้อยโอกาสทางการศึกษาที่ไม่สามารถเข้ารับการศึกษได้อย่างสะดวก จากทุกพื้นที่ทั่วประเทศ ให้มีโอกาสดำเนินการศึกษาดูตามขีดความสามารถของแต่ละบุคคลโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเล่าเรียน โดยที่นักเรียนต้องใช้ชีวิตภายใต้กฎระเบียบที่ต้องปฏิบัติตามกิจวัตรประจำวันอย่างเป็นเวลา อีกทั้งนักเรียนที่เข้ามาเรียนในโรงเรียนประจำแห่งนี้ยังมาจากหลากหลายจังหวัด ซึ่งมีทั้งนักเรียนที่ยากจน นักเรียนที่ประสบปัญหาครอบครัวหย่าร้างและนักเรียนที่อยู่ตามชายแดนของประเทศไทย เป็นต้น ทำให้นักเรียนบางส่วนอาจประสบกับปัญหาการใช้ชีวิตที่แตกต่างกัน เมื่อนักเรียนเข้ามาใหม่ นักเรียน

บางส่วนยังไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมของโรงเรียน กฎระเบียบ วิถีชีวิตใหม่ ในโรงเรียนประจำได้ จึงทำให้นักเรียนบางส่วนมีอาการโฮมซิกหรืออาการคิดถึงบ้าน ทางคณะผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาว่าอาการโฮมซิกส่งผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำอย่างไร และนักเรียนมีการปรับตัวเมื่อมีอาการโฮมซิกในลักษณะใดบ้าง ทั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของอาการโฮมซิกที่มีต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำ และแนวทางการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก รวมทั้ง คาดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อการวางแผนกำหนดนโยบาย และแนวทางการดำเนินงานของโรงเรียนประจำ อันจะส่งผลต่อการเรียนรู้และการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำของนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของอาการโฮมซิกที่มีต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนการวิจัย โดยเริ่มจากการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย จากนั้นสร้างเครื่องมือในการวิจัย ตรวจสอบข้อมูล เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย

ในการศึกษา เรื่อง โฮมซิกอาการทางใจของเด็กหอโรงเรียนประจำ: กรณีศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี โดยมีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายจากแบบประเมินอาการโฮมซิก (The Homesickness Questionnaire: HQ) จำนวน 2 คน โดยได้รับการยินยอมในการสัมภาษณ์จากผู้ปกครองของกลุ่มเป้าหมาย และทางผู้วิจัยได้ทำหนังสือขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลในโรงเรียนจากผู้บริหารสถานศึกษา และสัมภาษณ์ข้อมูลเพิ่มเติมจากครูเรือนนอนจำนวน 2 ท่าน ซึ่งครูเรือนนอนมีความใกล้ชิดกับนักเรียน เนื่องจากต้องดูแลนักเรียนตลอดเวลาที่นักเรียนอยู่เรือนนอน อีกทั้งครูเรือนนอนยังเป็นครูผู้สอนในรายวิชาที่เรียนในโรงเรียนอีกด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1) แบบประเมินอาการโฮมซิก (The Homesickness Questionnaire: HQ) มีข้อคำถามจำนวน 15 ข้อ แบบ rating scale (5 ระดับ ประกอบด้วย เห็นด้วยน้อยที่สุด เห็นด้วยน้อย เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด) โดยแบบประเมินนำมาจากงานวิจัยเรื่อง Homesickness in College Students: The Moderating Effect of Religiousness on the Relationship between Homesickness and Maladjustment (Chair, Harrison, & Deater - Deckard, 2010)

2) แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง เรื่อง โฮมซิกอาการทางใจของเด็กหอโรงเรียนประจำ: กรณีศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 6 ข้อ ซึ่งเป็นแบบสัมภาษณ์ที่มีข้อคำถามที่เกี่ยวกับผลของอาการโฮมซิกที่มีต่อการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ และแนวทางการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก โดยผลการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายได้

นำแบบประเมินอาการโฮมซิกและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมพบว่า แบบประเมินอาการโฮมซิกและแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างสามารถนำไปใช้ในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายและนำไปสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายของงานวิจัยนี้ได้

การตรวจสอบข้อมูล

ผู้วิจัยใช้วิธีการตรวจสอบข้อมูลสามเส้า (data triangulation) เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล ทั้งนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูเรือนนอนที่ดูแลนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการโฮมซิก และนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 2 คน โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์ในด้านการศึกษาศรองตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์อีกครั้งว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ใช้ในการสัมภาษณ์เชิงลึกและผู้ทรงคุณวุฒิที่ตรวจสอบความสมบูรณ์ของเนื้อหาจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ดร.ชนนันท ธาราชตะภูมิจิต ดร.อุษณีย์ ลลิตพสาน และ ดร.สรียา โชติธรรม อาจารย์ประจำสาขาการวิจัยและประเมินทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

การเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลโดยใช้แบบประเมินอาการโฮมซิก (The Homesickness Questionnaire: HQ) แล้วพบว่า มีนักเรียนที่มีอาการโฮมซิกจำนวน 2 คน หลังจากได้กลุ่มเป้าหมายแล้ว ผู้วิจัยสัมภาษณ์เชิงลึก โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างกับกลุ่มเป้าหมาย ครูผู้สอน และครูเรือนนอน จากนั้นนำผลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล คือ เดือนมีนาคม - เดือนเมษายน 2564

ผลการวิจัย

กรณีศึกษาจากการสอบถามกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 2 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้ผลการสัมภาษณ์เป็นดังนี้

กรณีศึกษาคนที่ 1

เด็กหญิงเอ (นามสมมติ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภูมิลำเนาจังหวัดสุพรรณบุรี เด็กหญิงเอต้องการมาอยู่ที่โรงเรียนประจำด้วยตนเอง เนื่องจากทะเลาะกับแม่ แม่จึงส่งเด็กหญิงเอมาที่โรงเรียนประจำ เพราะอยากให้ฝึกการใช้ชีวิตด้วยตนเอง

เมื่อเข้ามาอยู่ที่โรงเรียนประจำนักเรียนรู้สึกไม่ติดกับโรงเรียน ในช่วงแรกเห็นมารดากลับไปไม่ได้คิดอะไร แต่เมื่ออยู่โรงเรียนประจำไปสักพักก็เกิดอาการคิดถึงมารดา คิดถึงบรรยากาศเก่า ๆ และร้องไห้ทุก ๆ วัน แต่ไม่ทุกเวลา และเด็กหญิงเอมีความรู้สึกไม่อยากจะอยู่โรงเรียนประจำ เนื่องจากมีปัญหาที่รันทดในโรงเรียน รันทดชอบใช้ให้ทำอะไรหลาย ๆ อย่างในเรือนนอน จึงทำให้เด็กหญิงเอ รู้สึกคิดถึงบ้านและคิดถึงคนที่บ้านมากกว่าปกติ การกระทำได้กล่าวเหมือนจะเร่งเวลาให้เร็วขึ้นแต่ก็เร่งไม่ได้ เวลาที่ไม่ได้ทำอะไร สมองคิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่ได้โฟกัสเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แต่เวลามีอะไรให้ทำจะเลิกคิด เวลาเด็กหญิงเอร้องไห้ จะหนีไปอยู่ที่เงียบ ๆ คนเดียว เพราะไม่อยากให้คนอื่นเห็น ทุกครั้งที่รับโทรศัพท์จะคุยกับผู้ปกครอง ครึ่งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เด็กหญิงเอมักมีอาการคิดถึงบ้านเฉพาะในเวลาที่ไม่ทำอะไร ซึ่งเป็นเวลากลับเรือนนอน หากมีเรื่องเครียดแล้วได้รับโทรศัพท์คุยกับผู้ปกครอง จะรู้สึกอยากกลับบ้านมากกว่าเดิมจนสัมผัสได้ เคยมีเพื่อนสนิทแล้วปัจจุบันเพื่อนสนิทลาออกกลางเทอม

เมื่อเด็กหญิงเอเครียด เด็กหญิงเอจะนอน เนื่องจากเมื่อนอนและตื่นขึ้นมาจะลืมเรื่องราวทั้งหลายไปหมด อาการเครียดจึงน้อยลง และเมื่อเวลาเด็กหญิงเอกังวลใจ มักจะพูดคุยกับเพื่อน ๆ

อาการคิดถึงบ้านสำหรับเด็กหญิงเอทำให้ในช่วงเวลาเรียน ช่วงแรกจะเหม่อลอย ใจลอยถึงที่บ้าน แต่ในช่วงหลังเด็กหญิงเอปรับตัวดีขึ้น โดยการคิดถึงบ้านไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำวันของเด็กหญิงเอ เนื่องจากเพื่อน ๆ ทำให้อาการคิดถึงบ้านของเด็กหญิงเอดีขึ้นได้เอง

อาการคิดถึงบ้านส่งผลกระทบต่อสุขภาพของเด็กหญิงเอ โดยในช่วงแรกการคิดถึงบ้านทำให้เบื่ออาหาร ไม่อยากอาหารทั้ง ๆ ที่รู้สึกหิว เป็นอยู่ครั้งสัปดาห์ อาการเหมือนเศร้า ๆ เนื่องจากเครียด สาเหตุเพราะไม่ได้ใช้โทรศัพท์เลย 1 เดือน อยากคุยกับผู้ปกครองมาก ๆ แต่ไม่ได้คุยเลย อยากให้ผู้ปกครองมารับกลับบ้าน พอเริ่มเข้าเดือนที่ 2 ได้เปิดโทรศัพท์และโทรกลับบ้านจึงทำให้มีอาการดีขึ้น ติดโทรศัพท์ โดยเด็กหญิงเอ ปรับตัวโดยให้กำลังใจตัวเองว่าเดี๋ยวก็ได้กลับบ้านแล้ว และหาอะไรทำเพื่อไม่ให้มีเวลาว่าง อ่านการ์ตูน อ่านนิยาย มารดาจะซื้อนิยายให้เดือนละ 6 เล่ม เพื่อมาอ่านในโรงเรียนประจำ

โดยการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจากครูเรือนนอนพบว่า ในช่วงแรกเด็กหญิงเอมีอาการร้องไห้บ่อยครั้ง ในบางครั้งมีการกรีดแขนตัวเองโดยไม่ได้ใช้อุปกรณ์มีคม เมื่อไปสอบถามครูเรือนนอนได้รับเหตุผลว่าเด็กหญิงเอเครียด แต่เหตุผลจริง คือ อยากกลับบ้าน ในช่วงแรกเมื่อมาเรียนในห้องเรียนมักจะขออนุญาตไปเข้าห้องน้ำ และใช้ระยะเวลานานมากในการเข้าห้องน้ำแต่ละครั้ง เมื่อสอบถามพบว่า หลังจากที่เด็กหญิงเอเข้าห้องน้ำเสร็จมักจะไปเดินเรื่อยเปื่อยสักพักก่อนขึ้นห้องเรียน และเมื่อถึงเวลาที่สามารถเปิดโทรศัพท์มือถือใช้ได้ เด็กหญิงเอมักจะโทรศัพท์ทักทายหาคนที่บ้าน ร้องไห้ และใช้เวลาในการคุยโทรศัพท์ค่อนข้างนาน

กรณีศึกษาคนที่ 2

เด็กหญิงบี (นามสมมติ) ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไม่เคยอยู่ไกลจากบ้าน เป็นคนที่ติดบ้านมาก สามารถไปนอนที่อื่นได้ ถ้ารู้ว่าตัวเองได้กลับมาที่บ้าน ช่วง 14 วันแรกในโรงเรียนประจำเด็กหญิงบีไม่มีเพื่อน ไม่อยากทำอะไรเลย มีความรู้สึกอยากกลับบ้านตลอดเวลา กินอาหารไม่ลง รู้สึกเบื่ออาหาร และบางครั้งอาเจียน ไม่นึกอยากอาหารถึงแม้จะรู้สึกหิว ตัวเด็กหญิงบีอยู่ที่เรือนนอนแต่ใจอยู่ที่บ้าน เด็กหญิงบีรู้ตัวเองว่ามีอาการโฮมซิก

ในช่วงแรกที่โรงเรียนประจำเด็กหญิงบีสนิทกับเด็กหญิงซี (นามสมมติ) เนื่องจากคุยกับเด็กหญิงซีแล้วถูกคอก ช่วงหนึ่งเดือนแรกในโรงเรียนประจำเป็นเดือนที่ร้องไห้บ่อย ในหนึ่งวันร้องไห้ 3 รอบ โดยห้ามพูดถึงคนที่บ้าน ห้ามถามอะไรเกี่ยวกับที่บ้านเลย เช่น มีพี่น้องกี่คน บ้านอยู่ที่ไหน เพราะจะทำให้เด็กหญิงบีมีอาการคิดถึงบ้าน หากมีเพื่อน ๆ เล่าว่าที่บ้านเคยทะเลาะกัน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวใดก็ตาม จะทำให้เด็กหญิงบีมีอาการและจะมีอาการบ่นที่เรือนนอน และดีขึ้นเมื่อได้มาเรียน เมื่อได้เปิดโทรศัพท์โทรหาผู้ปกครองจึงมีอาการดีขึ้น คุยกับผู้ปกครองนาน โดยอย่างน้อยที่สุด คือ 30 นาที นานมากที่สุด 3 ชั่วโมง คุยไปด้วยและร้องไห้ไปด้วย และก่อนเข้านอนเด็กหญิงบีจะต้องพูดคุยกับเพื่อนเตียงข้าง ๆ ทุกคืน

ช่วงแรก ๆ หากเด็กหญิงบีมีปัญหา หรือรู้สึกไม่สบายใจ คิดอะไรไม่ออก เด็กหญิงบีจะนั่งร้องไห้ อยู่ ๆ ร้องไห้ตอนนั่งกินข้าวเพราะสอปลก ตอนนั่งกินข้าวคิดถึงคนที่บ้านแล้วร้องไห้ ทุกครั้งที่เครียด ท้อ เหนื่อย จะมีอาการอยากกลับบ้าน

อาการคิดถึงบ้านสำหรับเด็กหญิงบีไม่ค่อยมีผลต่อการเรียน มีเพียงอาการเหม่อลอยเพียงเล็กน้อยในช่วงเวลาเรียน และไม่ค่อยมีผลกระทบต่อสุขภาพ อาการคิดถึงบ้านไม่ได้ถึงกับทำให้เด็กหญิงบีนอนไม่หลับ เด็กหญิงบีมีวิธีการปรับตัวเพื่อให้ไม่เกิดอาการโฮมซิกโดยปรึกษากับเพื่อน ๆ ตลอด และเมื่อได้คุยกับผู้ปกครองอาการคิดถึงบ้านก็จะดีขึ้น และพยายามทำตัวไม่ให้ง่วง โดยการนั่งคุยกับเพื่อน ๆ ร้องเพลงร่วมกัน

จากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมจากครูเรือนนอน พบว่า เด็กหญิงบี สภาพครอบครัวไม่ได้อยู่ร่วมกันกับบิดามารดา โดยเด็กหญิงบีอยู่กับญาติ และเป็นคนที่ติดบ้าน ในช่วงแรกที่มาอยู่โรงเรียนประจำติดโทรศัพท์มาก ไม่ยอมฝากโทรศัพท์ไว้กับครูเรือนนอน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายทั้ง 2 กรณีพบว่า อาการโฮมซิกจะส่งผลต่อการใช้ชีวิตโดยเฉพาะในช่วงแรกที่นักเรียนเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำ เนื่องจากนักเรียนยังปรับตัวไม่ได้กับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียนประจำ การที่ไม่ให้นักเรียนใช้โทรศัพท์ตลอดระยะเวลา 1 เดือนที่เข้ามาใหม่

และไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองเข้ามาเยี่ยมในช่วง 1 เดือนแรก ซึ่งเป็นปัจจัยที่ส่งผลให้นักเรียนเกิดอาการโฮมซิก แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนักเรียนมีการปรับตัว เช่น หางานอดิเรกทำให้ไม่ว่างและไม่ต้องคิดอะไร คุยกับเพื่อน ซึ่งจะทำให้อาการโฮมซิกดีขึ้น

สรุปผลการวิจัย

1. ผลของอาการคิดถึงบ้านที่มีต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำ

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนจำนวน 2 คน พบว่า อาการโฮมซิกมีผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนประจำช่วงแรก (1 - 30 วันแรก) ของการใช้ชีวิตในโรงเรียนประจำ โดยในช่วงสัปดาห์แรกพบว่า นักเรียนมีอาการโฮมซิกค่อนข้างมาก เนื่องจากยังไม่สามารถปรับตัวได้ โดยเด็กหญิงเอ (นามสมมติ) และเด็กหญิงบี (นามสมมติ) ได้เล่าถึงความรู้สึกในช่วงสัปดาห์แรกที่ได้เข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำว่า

“ในช่วงแรกที่หนูเข้ามาอยู่ที่โรงเรียนประจำก็รู้สึกไม่โอเค ในช่วงแรกเห็นคุณแม่กลับบ้านไปก็ไม่ได้คิดอะไร แต่เมื่อใช้ชีวิตอยู่โรงเรียนประจำไปสักพักก็เกิดอาการคิดถึง คิดถึงอะไรเก่า ๆ และร้องไห้ทุก ๆ วันแต่ไม่ทุกเวลา”

เด็กหญิงเอ (นามสมมติ)

“ช่วงหนึ่งเดือนแรกเป็นเดือนที่หนูร้องไห้บ่อย ในหนึ่งวันหนูเคยร้องไห้มากถึง 3 รอบ บอกเพื่อนห้ามพูดถึงคนที่บ้านหรือห้ามถามอะไรเกี่ยวกับที่บ้านเลย เช่น มีพี่น้องกี่คน บ้านอยู่ที่ไหน เพราะจะทำให้หนูมีอาการคิดถึงบ้าน หากมีเพื่อน ๆ เล่าว่าที่บ้านเคยทะเลาะกัน ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวใดก็ตาม จะทำให้มีอาการเศร้า และจะเป็นบ่อยเมื่ออยู่ที่เรือนนอน”

เด็กหญิงบี (นามสมมติ)

นอกจากนี้เด็กหญิงเอ (นามสมมติ) ได้เล่าความรู้สึกให้ผู้วิจัยฟังเพิ่มเติมว่า “ทุกครั้งที่เปิดโทรศัพท์จะคุยกับผู้ปกครอง ครั้งละ 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง เด็กหญิงเอจะมีอาการคิดถึงบ้านเฉพาะในเวลาที่ไม่มีอะไรทำ ซึ่งเป็นเวลากลับเรือนนอน หากมีเรื่องเครียดแล้วได้เปิดโทรศัพท์คุยกับผู้ปกครอง จะรู้สึกอยากกลับบ้านมากกว่าเดิมจนสัมผัสได้” ซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกของเด็กหญิงบี (นามสมมติ) ที่ได้เล่าความรู้สึกให้ผู้วิจัยฟังว่า “เมื่อได้เปิดโทรศัพท์โทรหาผู้ปกครองจึงอาการดีขึ้น คุยกับผู้ปกครองนาน โดยอย่างน้อยที่สุด คือ 30 นาที นานมากที่สุด 3 ชั่วโมง คุยไปด้วยและร้องไห้ไปด้วย”

โดยเด็กหญิงเอ และเด็กหญิงบี ในช่วงสัปดาห์แรกที่เข้ามาอยู่โรงเรียนประจำมีอาการที่คล้ายกัน ได้แก่ รับประทานอาหารไม่ลง รู้สึกเบื่อ ไม่อยากจะทำอะไร ดังคำสัมภาษณ์ของเด็กหญิงเอ “ในช่วงแรกหนูคิดถึงบ้าน ทำให้กินอาหารไม่ลง ไม่อยากอาหารทั้ง ๆ ที่รู้สึกหิว เป็นอยู่ครึ่งสัปดาห์ อาการเหมือนเศร้า ๆ เนื่องจากเครียด” ซึ่งสอดคล้องกับความรู้สึกของเด็กหญิงบีว่า “หนูไม่อยากทำอะไรเลย มีความรู้สึกอยากกลับบ้านตลอดเวลา กินข้าวไม่ลง จะอ้วกและรู้สึกเบื่ออาหาร หิวแต่ไม่อยากกิน ตัวอยู่ที่เรือนนอนแต่ใจอยู่ที่บ้าน”

2. แนวทางการปรับตัวของนักเรียนโรงเรียนประจำที่มีอาการคิดถึงบ้าน

จากการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียนจำนวน 2 คน พบว่า เด็กหญิงเอ (นามสมมติ) และเด็กหญิงบี (นามสมมติ) ได้เล่าให้ฟังถึงแนวทางการปรับตัวจากอาการโฮมซิก ซึ่งมีแนวทางการปรับตัวที่คล้ายคลึงกัน เช่น การหางานอดิเรกทำให้ไม่ว่างและไม่ต้องคิดอะไร เช่น การอ่านนิยาย อ่านหนังสือการ์ตูน การมีเพื่อนและพูดคุยกับเพื่อน ดังนี้

“หนูก็ให้กำลังใจตัวเองว่าเดี๋ยวก็ได้กลับบ้านแล้วละ และพยายามหาอะไรทำเพื่อให้ไม่ว่าง จะได้ไม่ต้องคิดอะไร และอ่านการ์ตูน อ่านนิยาย”

เด็กหญิงเอ (นามสมมติ)

“พอหนูเริ่มมีเพื่อน อาการโฮมซิกก็ดีขึ้นเรื่อย ๆ เวลาทำอะไรก็ปรึกษาเพื่อนตลอด และพอได้คุยกับผู้ปกครองอาการก็จะดีขึ้น และพยายามไม่ทำตัวให้ว่าง นั่งคุยกับเพื่อน ๆ นั่งร้องเพลง”

เด็กหญิงบี (นามสมมติ)

เมื่อสัมภาษณ์ครูเรือนนอนเกี่ยวกับแนวทางในการปรับตัวของนักเรียนที่มีอาการโฮมซิก พบว่า “จากประสบการณ์ที่เป็นครูเรือนนอนมากสิบกว่าปี พี่คิดว่าโรงเรียนมีความสำคัญในการแก้ปัญหาให้นักเรียนชั้น ม.1 ที่มีอาการโฮมซิกเป็นอย่างมาก เพราะนับตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำที่นี่ ถ้าเขาได้รับการต้อนรับที่อบอุ่น สนุกสนาน และผ่อนคลายจากครูและรุ่นพี่ ในกิจกรรมปฐมนิเทศที่เราจัดให้กับนักเรียนใหม่ทุก ๆ ปี มันจะเป็นสิ่งที่จะทำให้นักเรียนรู้สึกที่โรงเรียนเป็นเสมือนครอบครัว ก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่ช่วงการศึกษาริจริง ๆ การมีกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกเท่าเทียมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมใหม่ที่เขาค้นพบ”

ครูเรือนนอน

สรุปผลการวิจัย

จากผลงานวิจัยพบว่า อาการโฮมซิกมีผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียนโรงเรียนประจำในช่วงแรกที่ย้ายเข้ามาเรียนและอยู่ในโรงเรียนประจำ โดยอาการโฮมซิกส่งผลต่อการใช้ชีวิตของนักเรียน ได้แก่ รู้สึกหิวแต่ไม่อยากรับประทานอาหาร รู้สึกเบื่อ ไม่อยากทำกิจกรรมใด ๆ ร้องไห้บ่อยครั้ง โดยสาเหตุหลักมาจากการคิดถึงบ้าน คิดถึงพ่อแม่และผู้ปกครอง ซึ่งเมื่อระยะเวลาผ่านไปอาการโฮมซิกก็จะดีขึ้นเนื่องจากนักเรียนสามารถปรับตัวได้ โดยนักเรียนมีวิธีการปรับตัวแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล ได้แก่ การหางานอดิเรกทำเพื่อให้ไม่ว่างและไม่ต้องคิดอะไร เช่น การอ่านนิยาย อ่านหนังสือการ์ตูน การมีเพื่อนและพูดคุยกับเพื่อน อีกทั้งการได้คุยโทรศัพท์กับผู้ปกครองก็จะทำให้อาการโฮมซิกดีขึ้น นอกจากแนวทางการปรับตัวข้างต้นยังพบอีกว่า โรงเรียนมีความสำคัญในการแก้ปัญหาให้นักเรียนที่มีอาการโฮมซิกเป็นอย่างมาก เพราะนับตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำ ถ้านักเรียนได้รับการต้อนรับที่อบอุ่น สนุกสนาน และผ่อนคลายจากครูและรุ่นพี่ในกิจกรรมต่าง ๆ จะเป็นสิ่งที่ทำให้นักเรียนรู้สึกที่โรงเรียนเป็นเสมือนครอบครัว การมีกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย รวมทั้งกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมปฐมนิเทศนักเรียนใหม่ กิจกรรมเรือนนอน จะทำให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเท่าเทียมและเป็นส่วนหนึ่งของสังคมใหม่ที่ค้นพบ

การอภิปรายผล

จากผลการสัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายพบว่า อาการโฮมซิกส่งผลต่อการใช้ชีวิตโดยเฉพาะในช่วงแรกที่นักเรียนเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำ เนื่องจากนักเรียนยังปรับตัวไม่ได้กับสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ และกฎระเบียบที่เคร่งครัดของโรงเรียนประจำ การที่ไม่ให้นักเรียนใช้โทรศัพท์ตลอดระยะเวลา 1 เดือนที่เข้ามาใหม่ และไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองเข้ามาเยี่ยมในช่วง 1 เดือนแรก โดยสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Valeria Biasi และคณะ (2018) ที่พบว่า การคิดถึงบ้านอาจส่งผลเสียต่อด้านต่าง ๆ ของจิตใจและการทำงาน เช่น ความรู้ความเข้าใจ อารมณ์ พฤติกรรมทางร่างกายและทางสังคม มิติของการคิดถึงบ้านหรือการติดบ้านและการไม่ชอบโรงเรียน

อาจมีได้ทั้งทางตรงและผลทางอ้อมต่อความทุกข์ทางจิตใจและปัญหาการนอนหลับ อีกทั้งมิติของการคิดถึงบ้านแตกต่างกันไปเนื่องจากมีเพียงข้อเดียวเท่านั้นที่เกี่ยวข้องกับปัญหาในการปรับสถานที่ใหม่ (เช่น การไม่ชอบที่เรียน) ส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อปัญหาการนอนหลับของนักเรียน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปนักเรียนจะมีการปรับตัว เช่น หางานอดิเรกทำเพื่อให้ไม่ว่างและไม่ต้องคิดอะไร คุยกับเพื่อน ซึ่งจะทำให้อาการโฮมซิกดีขึ้น สอดคล้องกับทฤษฎีการปรับตัวของ วราภรณ์ ตรีกุลสฤษฎ์ (Varaporn Tragoolsarid, 2002) ได้ให้ความหมายของการปรับตัวไว้ว่า การปรับตัวเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเอง เมื่อเผชิญกับสภาพปัญหาความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่าง ๆ เป็นต้น จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้น ๆ สามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมหรือในสภาพปัญหานั้น ๆ ได้ อีกทั้งงานวิจัยของ Thurber, & Walton (2012) พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยมีอาการโฮมซิก ซึ่งถือเป็นปัญหาที่หนัก โดยอาการโฮมซิกสามารถทำให้อารมณ์และความวิตกกังวลที่มีมาก่อนอยู่แล้วรุนแรงขึ้นอีกได้ ซึ่งอาการโฮมซิกส่งผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตและสุขภาพร่างกาย ในบางกรณีอาจถึงขั้นนำไปสู่การลาออกจากมหาวิทยาลัย และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อุษา แก้วกำกม (Usa Kaewkamkong, 2008) พบว่า ระยะแรกนักเรียนอาจจะประสบปัญหาการปรับตัวในเรื่องการแบ่งเวลาในชีวิตประจำวัน เนื่องจากเมื่อนักเรียนเข้ามาอยู่หอพัก เด็กโต นักเรียนไม่มีครูคอยดูแลอย่างใกล้ชิดเหมือนเด็กเล็ก ทำให้นักเรียนต้องรับผิดชอบตัวเองมากขึ้น และปัญหาการปรับตัวเรื่องการเล่นกีฬา เนื่องจากเมื่อเข้ามาหอพักเด็กโตนักเรียนต้องเล่นกีฬานักกว่าเด็กเล็ก ซึ่งหากนักเรียนคนใดไม่แข็งแรงหรือไม่มีความอดทนเพียงพอจะทำให้นักเรียนไม่สามารถปรับตัวได้ และทำให้นักเรียนไม่อยากเข้าโรงเรียนหรือเข้าหอพัก นอกจากนี้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นนักเรียนที่กำลังเข้าสู่วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ดังนั้นในช่วงวัยนี้นักเรียนจึงมักประสบกับปัญหาการปรับตัวที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะมักประสบกับปัญหาการปรับตัวให้เข้ากับสังคม สอดคล้องกับคำกล่าวของ สุชา จันทรเฒ (Sucha Chanaim, 1993) ที่กล่าวว่า วัยรุ่นจะประสบกับปัญหาและเผชิญกับวิกฤตการณ์ในการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบข้างมากกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งหากไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ ก็จะเกิดความขัดแย้ง ความเครียด ความคับข้องใจ และความวิตกกังวล ที่ทำให้กลายเป็นปัญหาทางพฤติกรรมอันเนื่องมาจากความบกพร่องในการปรับตัวทางสังคม และพบว่า ปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนประจำ ที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ปัจจัยด้านครอบครัว โดยครอบครัวมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการปรับตัวทางสังคม ได้แก่ พื้นฐานของครอบครัวหรือการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว เป็นที่สังเกตว่าหากนักเรียนไม่ได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวเท่าที่ควร ครอบครัวแตกแยกหรือพ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาได้อบรมสั่งสอนหรือไม่ค่อยรู้จักวิธีการอบรมเลี้ยงดู เช่น เลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย เลี้ยงดูแบบตามใจ เลี้ยงดูแบบไม่ได้รับผิดชอบตัวเอง ช่วยเหลือตัวเอง หรือเลี้ยงดูแบบปกป้องเกินไป จะทำให้นักเรียนปรับตัวไม่ได้หรือปรับตัวยาก โดยเฉพาะการที่นักเรียนต้องมาอยู่ในสังคมใหม่ ๆ อยู่ร่วมกับคนหลากหลาย มาจากคนละที่คนละท้องถิ่น

การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของฉัตรดนัย ศรีชัย และกันตณัฏฐ์ อยู่ตรีรักษ์ (Chatdanai Sornchai, & Kantanut Yootreeruk, 2018) พบว่า สิ่งสำคัญ คือ การดูแลตนเองในเรื่องของอาการ Homesick โดยอาจเริ่มจากการโทรศัพท์ทักกลับไปเพื่อพูดคุยกับคุณพ่อคุณแม่ หรือหากเป็นไปได้สามารถใช้ Video Call จะช่วยทำให้มีการเห็นภาพและทำให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิดมากขึ้นได้ การหากิจกรรมทำหลังเลิกเรียน เช่น การออกกำลังกาย การทำกิจกรรมชมรมต่าง ๆ หรือการทำกิจกรรมอื่น ๆ กับเพื่อน ๆ หลังเลิกเรียนก็อาจจะสามารถช่วยบรรเทาอาการคิดถึงบ้านลงไปได้ การบอกเล่าความรู้สึกคิดถึงบ้านให้เพื่อนที่คุ้นสนิทและไว้วางใจฟัง ก็อาจจะจะเป็นจุดหนึ่งที่ช่วยบรรเทาความเศร้าลงไปได้ และอาจจะช่วยให้ได้รับกำลังใจจากพวกเขาได้ ซึ่งสอดคล้อง

กับการศึกษาของ อาระวี ทับทิม (Arawee Tubtim, 2017) พบว่า นักเรียนที่อยู่หอพักจะมีปัญหาและรู้สึกห่วงใยคนในครอบครัวมากที่สุด เนื่องจากต้องแยกออกมาอยู่หอพักภายในโรงเรียน ทั้งนี้เนื่องจากนักเรียนทุกคนต้องพักอยู่ภายในหอพักที่ทางโรงเรียนจัดไว้ให้เป็นลักษณะการพักอาศัยแบบนักเรียนประจำ ซึ่งอยู่ภายใต้กฎระเบียบของหอพักที่เคร่งครัด ต้องอยู่ห่างจากคนในครอบครัว ต้องปรับตัวเข้ากับวิถีชีวิต วัฒนธรรม รูปแบบการเรียนใหม่ ๆ เจอกับสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคย ต้องปรับสภาพร่างกาย มีความวิตกกังวลกับสภาพสังคมใหม่ รวมไปถึงความจำเป็นในการหาเพื่อนใหม่ บางคนมีความรู้สึกกดดันกับการที่ต้องทำให้ตนเองประสบความสำเร็จในการศึกษาอีกด้วย ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นลักษณะของอาการคิดถึงบ้าน อีกทั้งยังพบว่า โรงเรียนเป็นตัวจักรสำคัญในการแก้ปัญหาให้นักเรียน นับตั้งแต่ก้าวแรกที่เข้ามาอยู่ในโรงเรียน การได้รับการต้อนรับที่อบอุ่น สนุกสนาน และผ่อนคลาย ทำให้รู้สึกว่าการเรียนเป็นเหมือนครอบครัว ก่อนที่จะเริ่มเข้าสู่ช่วงการศึกษาจริง ๆ มีกิจกรรมที่ส่งเสริมด้านสุขภาพ และจิตใจต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกเท่าเทียม และเป็นส่วนหนึ่งของสังคมใหม่ ทำให้นักศึกษาไม่รู้สึกว่าพวกเขากำลังขาดบางสิ่งบางอย่างในชีวิต หรือสิ่งที่เคยมีที่บ้าน หากมีการเตรียมตัวที่ดีล่วงหน้า ศึกษากฎระเบียบ รูปแบบการเรียนมาก่อน เมื่อต้องมาเรียนจริงก็จะปรับตัวได้ง่ายและไม่มีอาการคิดถึงบ้าน

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

งานวิจัยเรื่องโฮมซิกอาการทางใจของเด็กหอโรงเรียนประจำ: กรณีศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรี มีข้อเสนอแนะเป็น 2 ประการ คือ ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป แสดงรายละเอียด ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษากับนักเรียนโรงเรียนประจำที่อยู่ในบริบทของโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ เพราะฉะนั้นผลการวิจัยสามารถอ้างอิงในบริบทของโรงเรียนประจำที่เป็นโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์

1.2 จากผลการวิจัยผู้วิจัยข้อเสนอแนะสำหรับครูอาจารย์ ในการพัฒนาเด็กให้มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมที่ดีนั้น ต้องอาศัยความร่วมมือและการส่งเสริมจากครู อาจารย์ ทั้งครูที่ดูแลนักเรียนประจำในหอพัก และครูผู้สอน ในการจัดการดูแลและการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และมีการทำกิจกรรมร่วมกัน ตลอดจนสนับสนุนให้เด็กทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ โดยเฉพาะกิจกรรมที่ส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีต่อกันระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้องในโรงเรียน เพื่อให้เด็กได้เรียนรู้และมีพัฒนาการการปรับตัวทางสังคมที่เหมาะสม โดยมีครู อาจารย์คอยให้คำปรึกษา

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแนวทางการปรับตัวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีอาการโฮมซิกในโรงเรียนประจำ ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในระดับชั้นอื่นด้วยเพื่อให้ได้ข้อมูล ครอบคลุมปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ ในโรงเรียนประจำ เช่น โรงเรียนที่รับนักเรียนประจำตั้งแต่ระดับชั้นประถมศึกษา ก็ควรศึกษาปัญหาการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาที่เพิ่งเข้ามาอยู่ในโรงเรียนประจำด้วย

2.2 การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกรณีศึกษาโรงเรียนประจำแห่งหนึ่งในจังหวัดกาญจนบุรีเพียงจังหวัดเดียว ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในโรงเรียนประจำจังหวัดอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัย และได้ข้อมูลที่ครอบคลุม รอบด้านและหลากหลายบริบทมากขึ้น

2.3 การศึกษาครั้งนี้ทำให้ได้แนวทางการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนประจำ ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอด โดยนำแนวทางการแก้ปัญหาไปทดลองใช้จริง แล้วศึกษาผลอย่าง

เป็นประจำและต่อเนื่อง เพื่อให้ได้ข้อสรุปผลการแก้ปัญหาแล้วนำไปใช้เป็นแนวทางแก้ปัญหการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนในโรงเรียนประจำ

2.4 ควรมีการศึกษาการปรับตัวของนักเรียนและปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนปกติด้วย รวมถึงเปรียบเทียบปัญหาการปรับตัวทางสังคมระหว่างโรงเรียนประจำและโรงเรียนปกติว่าเหมือนหรือแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยความช่วยเหลือและการสนับสนุนของ ดร.ชนันท์ ธนารัษฎะภูมิ ดร.อุษณีย์ ลลิตพาสาน และดร.สรียา โชติธรรม ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการทำวิจัย คอยกระตุ้นและให้กำลังใจในการดำเนินการทำวิจัย อีกทั้งยังช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงานอีกด้วย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

References

- Arawee Tubtim. (2017). *The study explores the problems of nursing students Royal Thai Army Nursing College* (Master's thesis), Ramkhamhaeng University.
- Chatdanai SornChai, & Kantanut Yootreeruk. (2018). *Good Health Starts Here*. Retrieved from <https://hd.co.th/ask/56375418>
- Earl Banning. (2010). *The Effect of Homesickness on Air Force Academy Cadets*. Retrieved from https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1154&context=psychology_dissertations&httpsredir=1&referer=
- Jungmeen Kim Chair, David W. Harrison, & Kirby Deater - Deckard. (2010). *Homesickness in college students: The moderating effect of religiousness on the relationship between Homesickness and Maladjustment* (Master's thesis), Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Parichat Tanboon. (2018). *Home, Blue Nostalgia* (Master's thesis), Silpakorn University.
- Sucha Chunaim. (1993). *General Psychology*. Bangkok: Thai Watana Panich Company Limited.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2007). Preventing and treating homesickness. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 16(4), 843 – 858. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.chc.2007.05.003>
- Thurber, C., & Walton, E. (2012) *Homesickness and adjustment in university students*. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07448481.2012.673520?scroll=top&needAccess=true>
- Usa Kaewkamkong. (2008). *An analysis of social adjustment problems of grade seven students in boarding schools: Cross - case study* (Master's thesis), Chulalongkorn University.
- Valeria Biasi, Luca Mallia, Paolo Russo, Francesca Menozzi, Rita Cerutti, & Cristiano Violani. (2018). Homesickness experience, distress and sleep quality of first – year university students dealing with academic environment. *Journal of Educational and Social Research*, 8(1), 9 – 17. Retrieved from <http://archive.sciendo.com/JESR/jesr.2018.8.issue-1/jesr-2018-0001/jesr-2018-0001.pdf>

Varaporn tragoolsarid. (2002). *Adaptation psychology*. Bangkok: Academic Promotion Center Publishing Hous Company Limited.

Received: August, 31, 2021

Revised: October, 18, 2021

Accepted: October, 20, 2021