

การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น

Cross-Cultural Adaptation of Thai Students in Japan

วันที่รับบทความ: 30 พฤษภาคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ: 26 มิถุนายน 2567

วันที่ตอบรับบทความ: 2 กรกฎาคม 2567

นภัสสร จาระสมบูรณ์¹

ศุภพัชรพิมล สิมลี²

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น และ 2) ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักเรียนไทยในญี่ปุ่นทั้งหมด 7 คน ผลการศึกษาพบว่า มีเพียง 2 คนเท่านั้นที่ผ่านขั้นตอนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมทั้งหมด 4 ชั้นตามทฤษฎี ส่วนกลุ่มตัวอย่างอีก 5 คน เริ่มตั้งแต่ชั้นที่ 2 คือ ชั้นความตระหนกทางวัฒนธรรมเมื่อเข้าสู่ขั้นสุดท้ายของการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมพบว่ามีเพียงแค่ 2 คนเท่านั้นที่รู้สึกปรับตัวได้อย่างกลมกลืน สำหรับปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมพบว่า หากมีลักษณะนิสัยที่สามารถคล้อยตามสถานการณ์ และกล้าเข้าสังคมจะสามารถปรับตัวได้ง่าย ประสบการณ์การสื่อสารกับคนต่างชาติและประสบการณ์ในการเดินทางไปต่างประเทศทำให้มีความมั่นใจในการสื่อสารกับคนต่างวัฒนธรรม ทักษะทางด้านภาษาที่ไม่เพียงพอต่อการสื่อสารจะทำให้เกิดอุปสรรคในการสื่อสาร จากผลการศึกษาข้างต้นได้เสนอแนะให้ผู้ที่ต้องเดินทางเข้าสู่สังคมวัฒนธรรมใหม่เตรียมความพร้อมดังนี้ 1) ศึกษาล่วงหน้าเกี่ยวกับวัฒนธรรม และสังคมของประเทศปลายทาง พยายามฝึกฝนทักษะความยืดหยุ่น และการปรับตัวเข้ากับความแตกต่างทางวัฒนธรรม 2) เพิ่มทักษะทางภาษา และ 3) เข้าร่วมกิจกรรม และเพิ่มโอกาส ในการสื่อสารกับเจ้าบ้านเพื่อลดความตระหนกทางวัฒนธรรม

คำสำคัญ: การปรับตัวข้ามวัฒนธรรม วัฒนธรรม ญี่ปุ่น

¹ นิสิตหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต ภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
email: napassorn.j22@gmail.com

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
email: supapatpimol.s@ku.th

Cross-Cultural Adaptation of Thai Students in Japan

Received: May 30, 2024

Revised: June 26, 2024

Accepted: July 2, 2024

Napassorn Jarasomboon¹

Supapatpimol Simlee²

Abstract

This study is qualitative research. The purposes of this study were to 1) study the cross-cultural adaptation of Thai students in Japan and 2) study factors influencing the cross-cultural adaptation of Thai students in Japan. The data was collected by using documentary research and in-depth interviews with 7 Thai students studying in Japan. The study found that only two students completed all 4 stages of cross-cultural adaptation, while the other five students started from the second stage or the culture shock stage. Only two students can fully blend in with the Japanese culture when entering the last stage of cross-cultural adaptation. Factors influencing cross-cultural adaptation were found to be that adaptive and sociable personalities positively influence adaptation. Experiences in communicating with foreigners and traveling abroad also result in confidence in communicating with people from different cultures. On the other hand, insufficient language skills can cause misunderstandings in communication. Based on the research findings, it is recommended that students should prepare themselves by 1) studying the social norms and culture of the destination country in advance, trying to develop flexibility skills, and adapting to cultural differences. 2) Enhancing language skills, and 3) participating in activities and finding opportunities to communicate with the locals to reduce culture shocks.

Keywords: Cross-Cultural Adaptation, Cultural, Japan

¹ Graduate student, Department of Political Science and Public Administration, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

email: napassorn.j22@gmail.com

² Asst.Prof.Dr., Department of Political Science and Public Administration, Faculty of Social Sciences, Kasetsart University

email: supapatpimol.s@ku.th

บทนำ

ความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีทำให้มนุษย์ต้องปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับวิถีกระแสโลกาภิวัตน์ ที่ทำให้การดำรงชีวิตของมนุษย์แต่ละสังคมมีความเกี่ยวข้องกับความหลากหลายทางวัฒนธรรม (cultural diversity) ก่อให้เกิดการเลือนไหลของวัฒนธรรมไปมาหาสู่กันอย่างง่ายมากขึ้น (cultural assimilation) และเกิดเป็นปรากฏการณ์ “หมู่บ้านโลก” (global village) เนื่องจากประเทศทั่วโลกนั้นมีลักษณะแบบพึ่งพาอาศัยและมีการเชื่อมโยงซึ่งกันและกัน ประกอบไปด้วยคนหลากหลายเชื้อชาติอาศัยรวมกันอยู่ในสังคม ทำให้โอกาสในการติดต่อสื่อสารกับบุคคลที่มาจากวัฒนธรรมอื่นมีเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรมจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยลดปัญหาการสื่อสาร รวมถึงเป็นปัจจัยที่จะช่วยลดปัญหาการปรับตัว ที่เกิดจากการเข้าไปอยู่ในสังคมหรือวัฒนธรรมที่แตกต่างจากเดิม ลดความตึงเครียดบนทางวัฒนธรรม สร้างทัศนคติและพฤติกรรมเชิงบวก เพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (เมตตา วิวัฒนานุกูล, 2559, หน้า 28)

ในปัจจุบันความต้องการการเดินทางไปศึกษาต่อต่างประเทศเป็นที่นิยม ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม เนื่องจากต้องมีการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิต และพฤติกรรมในสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมใหม่ที่แตกต่างจากวัฒนธรรมเดิม ดังนั้นการปรับตัวจึงเป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ (เพ็ชรี รูปะวิเชตร์, 2554, หน้า 147-149) โดยทั่วไปแล้ว เมื่อก้าวเข้าไปอยู่ในสังคมวัฒนธรรมใหม่ในช่วงแรกอาจเกิดความตื่นตาตื่นใจกับสิ่งใหม่ ๆ แต่เมื่อผ่านไปสักพักมักเกิดความวิตกกังวล ความเครียด ความเหงา รวมถึงเกิดความตระหนกทางวัฒนธรรมซึ่งเป็นภาวะที่รู้สึกว่ามีสิ่งที่ไม่พบเจอไม่ตรงกับที่ตนเองคาดคิดไว้ มีผลต่อประสิทธิภาพในการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรมและทัศนคติต่อวัฒนธรรมที่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงไปอย่างชัดเจนหลังจากที่ได้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งในสังคมวัฒนธรรมนั้น (เมตตา วิวัฒนานุกูล, 2559, หน้า 299-300) บางคนอาจไม่สามารถปรับตัวได้หากมีความไม่เข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรม โดยอาจมีมุมมองว่าสิ่งที่แตกต่างจากที่ตนเองเคยทำอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ในขณะที่หากมีความพยายามในการเรียนรู้วัฒนธรรมที่แตกต่างก็จะสามารถปรับตัวเองให้กลมกลืนกับวัฒนธรรมทั้งสองวัฒนธรรมได้ (สุนทรียา ไชยปัญญา และอุรารักษ์ ศรีประเสริฐ, 2559, หน้า 110)

ประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่นมีความสัมพันธ์ที่ติดต่อกันมาอย่างยาวนาน และเป็นประเทศปลายทางที่ได้รับความนิยมอย่างต่อเนื่องสำหรับคนไทย เนื่องจากเป็นประเทศที่มีความแข็งแกร่งทางด้านวัฒนธรรมที่โดดเด่นน่าสนใจในหลากหลายด้าน นอกจากนั้น “ภาษาญี่ปุ่น” ก็ได้รับความนิยมสำหรับคนไทยมาเช่นเดียวกัน ซึ่งรัฐบาลญี่ปุ่นได้มีการสนับสนุนการศึกษาไทยอย่างต่อเนื่อง โดยกรมอบทุนรัฐบาลญี่ปุ่นในหลากหลายระดับการศึกษาเป็นประจำทุกปี นอกจากนั้นยังมีการสร้างความร่วมมือด้านการส่งเสริมการเรียนการสอนภาษาญี่ปุ่นกับองค์กรของประเทศญี่ปุ่น

ประเทศญี่ปุ่นขึ้นชื่อในเรื่องของการมีระเบียบวินัย โดยการแสดงออกถึงการเคารพสิทธิของผู้อื่น และเคารพการอยู่ร่วมกันในสังคม นอกจากนั้นประเทศญี่ปุ่นยังมีวัฒนธรรม และธรรมเนียมปฏิบัติที่มีเอกลักษณ์ อีกทั้งยังมีกฎกติกาในการปฏิบัติร่วมกันในสังคมที่แตกต่างจากประเทศไทย ดังนั้นการศึกษาเรื่องการสื่อสารและการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม จะช่วยให้เกิดการสื่อสารอย่างให้เกียรติ และเคารพในวัฒนธรรมที่แตกต่าง รวมถึงทำความเข้าใจ ไม่มองกลุ่มอื่นในลักษณะเหมารวม (stereotype) เพื่อช่วยลด

ปัญหาจากความเข้าใจผิด ความคลาดเคลื่อนจากการสื่อสาร และความไม่ไว้วางใจกัน โดยสนับสนุนให้เกิดการเป็น “พลเมืองโลก (global citizen)” (นันทิยา ดวงภุมเมศ และสิรินทร พิบูลภาณุวัฒน์, 2563, หน้า 14-15)

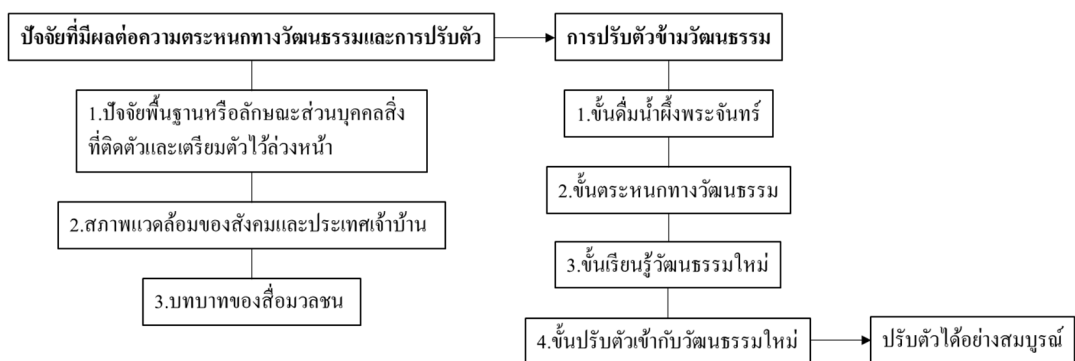
ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น โดยมุ่งเน้นศึกษาในเรื่อง การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น โดยมุ่งหวังให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลจากการศึกษาครั้งนี้ไปพัฒนา นโยบาย และโครงการด้านการศึกษา เพื่อสนับสนุนและสามารถตอบสนองความต้องการให้แก่ผู้ที่สนใจต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น” ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของ Oberg (1960, อ้างถึงใน เมตตา วิวัฒนานุกูล, 2559, หน้า 302) ซึ่งได้กล่าวไว้ว่า การเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ของคนนั้น จะต้องผ่านทั้งหมด 4 ขั้นตอน และแนวคิดเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนักทางวัฒนธรรมและการปรับตัวของ เมตตา วิวัฒนานุกูล (2559, หน้า 307-310) มาเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัยดังต่อไปนี้



วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ประชากร

งานวิจัยนี้ใช้วิธีการศึกษาแบบเชิงลึก (in-depth interview) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (key informants) โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ทั้งหมด 7 คน ซึ่งกลุ่ม

ตัวอย่างที่สัมภาษณ์เป็นบุคคลที่กำลังศึกษาอยู่ในประเทศญี่ปุ่นระยะยาว โดยเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสาร และการปรับตัวที่เกิดขึ้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์โดยใช้เทคนิคการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็นและละเอียดมากที่สุด การสัมภาษณ์เป็นคำถามที่มีลักษณะปลายเปิดเพื่อทราบถึงทัศนคติ ความคิดเห็น และประสบการณ์ที่นักเรียนไทยในญี่ปุ่นเคยพบเจอด้วยตนเอง เพื่อนำมาแยกประเด็น และศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น โดยได้ทำการศึกษาค้นคว้า รวบรวมข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ วิทยานิพนธ์ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้ามา จัดทำประเด็นคำถามสัมภาษณ์กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญให้ครอบคลุมครบถ้วน หลังจากนั้นทำการสร้างชุดคำถามในการสัมภาษณ์ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

3.1 การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview)

ในการวิจัยเรื่อง การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยการพูดคุยกันเพื่อทราบถึงข้อเท็จจริง ความคิดเห็น หรือทัศนคติในเรื่องต่าง ๆ ที่ได้กำหนดไว้ในแบบสัมภาษณ์ (ลิน พันธุ์พินิจ, 2554, หน้า 218) รูปแบบการสัมภาษณ์ครั้งนี้จะใช้วิธีสัมภาษณ์ในเรื่องต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในชุดคำถาม และทำการสนทนาอย่างไม่เป็นทางการตามหัวข้อคำถามเพื่อทราบถึงประสบการณ์ และความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างในประเด็นที่กำหนดไว้ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำคัญในการศึกษาครั้งนี้

3.2 หาข้อมูลจากการศึกษาด้วยเอกสาร

ผู้ศึกษาได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร บทความ หนังสือ วิทยานิพนธ์ และเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ทั้งจากภาครัฐและภาคเอกชน ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมญี่ปุ่น เพื่อนำมาศึกษา และวิเคราะห์ในเรื่องการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม และปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น โดยผู้วิจัยได้นำหลักแนวคิดเรื่องการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของ Oberg (1960, อ้างถึงใน เมตตา วิวัฒนานุกูล, 2559, หน้า 302) และแนวคิดเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของ เมตตา วิวัฒนานุกูล (2559, หน้า 307-310) มาเป็นหลักในการกำหนดกรอบการวิจัยครั้งนี้

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการถอดบทสัมภาษณ์และบันทึกข้อมูลแบบคำต่อคำ (transcribing interview) โดยจำแนกเป็นรายบุคคล จากนั้นนำบทสัมภาษณ์มาวิเคราะห์จำแนกประเภทข้อมูลโดยการนำประโยค หรือข้อความสำคัญตามการสัมภาษณ์มาจำแนกแต่ละประเด็น เปรียบเทียบข้อมูล (content analysis) จากการบันทึกการสัมภาษณ์ หาความเชื่อมโยง ความสอดคล้อง และความแตกต่างจากแนวคิด ทฤษฎีที่ได้ มีการทบทวนวรรณกรรม เพื่อสรุปรายงานการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์ในการวิจัยข้อแรก เพื่อศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น ผู้วิจัยได้นำหลักแนวคิดเรื่องการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของ Oberg (1960, อ้างถึงใน เมตตา วิวัฒนานุกูล, 2559, หน้า 302) มาเป็นหลักในการศึกษา โดยได้ระบุเอาไว้ว่า การเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ บุคคลนั้นจะต้องผ่านการปรับตัวทั้งหมด 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตึมน้ำผึ้งพระจันทร์ ขั้นตระหนกทางวัฒนธรรม ขั้นเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ และขั้นปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ตามลำดับ ผลการศึกษาสามารถสรุปได้ดังนี้

1. **ขั้นตึมน้ำผึ้งพระจันทร์** ในระยะนี้จะเป็นระยะที่ผู้มาเยือนรู้สึกตื่นเต้น และมองวัฒนธรรมที่ตนเองพบเจอในมุมมองของนักท่องเที่ยว ถึงแม้ว่าจะไม่เข้าใจภาษานั้น ๆ แต่ทุกอย่างล้วนเป็นสิ่งที่แปลกใหม่สำหรับผู้ที่มาเยือน จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาพบว่า มีเพียงแค่ 2 คนเท่านั้นที่รู้สึกตื่นเต้นกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อต้องเดินทางไปสู่สังคมวัฒนธรรมที่แตกต่าง โดยกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวมีความตื่นเต้น และตื่นตาตื่นใจกับสภาพอากาศ วิถีทัศน และรู้สึกสนุกเหมือนเดินทางมาท่องเที่ยว ในขณะที่เดียวกันกลุ่มตัวอย่าง 5 คนที่เหลือเมื่อเดินทางมาถึงประเทศญี่ปุ่นแล้ว ไม่ได้รู้สึกตื่นเต้น และตื่นตาตื่นใจกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป เกิดเป็นความรู้สึกถึงเครียด และส่งผลกระทบต่อจิตใจ เนื่องจากเมื่อเดินทางมาถึงประเทศญี่ปุ่น กลุ่มตัวอย่างจำเป็นต้องดำเนินเรื่อง และดำเนินการทางด้านเอกสารกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทันที รวมถึงทักษะภาษาที่ไม่เพียงพอต่อการสื่อสาร ทำให้ในช่วงแรกปรับตัวได้ค่อนข้างยาก

2. **ขั้นตระหนกทางวัฒนธรรม** ในระยะนี้จากแนวคิดที่นำมาเป็นกรอบการวิจัยระบุไว้ว่า เป็นระยะที่เกิดความรู้สึกถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม รู้สึกแปลกถิ่น ไม่สบายกายและใจกับวัฒนธรรมที่แตกต่าง โดยจากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า นักเรียนไทยในญี่ปุ่นทั้งหมด 7 คน เมื่อมีการเดินทางไปใช้ชีวิตในสังคมวัฒนธรรมใหม่ที่แตกต่างจากวัฒนธรรมเดิมของตน จะเกิดความไม่คุ้นชินกับสภาพแวดล้อม และรู้สึกถึงวัฒนธรรม และกฎระเบียบในสังคมที่แตกต่างจากวัฒนธรรมเดิม โดยพบว่าประเทศไทยกับประเทศญี่ปุ่นมีความแตกต่างกันอยู่ 3 ประเด็นใหญ่ คือ 1) **ความแตกต่างทางด้านสภาพแวดล้อม** ภูมิประเทศและภูมิอากาศของแต่ละประเทศมีอิทธิพลต่อวิถีการใช้ชีวิตของคนในประเทศนั้น ๆ เมื่อภูมิประเทศที่อาศัยอยู่มีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ต้องมีการปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมนั้น ๆ โดยประเทศญี่ปุ่นเป็นประเทศหมู่เกาะ และมีลักษณะเป็นภูมิประเทศภูเขาเสียส่วนใหญ่ แตกต่างจากประเทศไทยที่มีลักษณะภูมิประเทศที่หลากหลาย ดังนั้นจึงทำให้สามารถรู้สึกถึงความแตกต่างทางสภาพแวดล้อม และต้องมีการปรับตัวในเรื่องของการใช้ชีวิต 2) **ความแตกต่างทางด้านภาษา** ภาษาเป็นสิ่งที่เอาไว้สื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างคู่สนทนา ซึ่งจะสะท้อนแนวคิด และวัฒนธรรมของคนในชาตินั้น โดยประเทศญี่ปุ่นใช้ภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาหลักในการสื่อสาร การไม่มีทักษะทางด้านภาษาหรือเข้าใจระดับของภาษาพื้นถิ่นที่ไม่เพียงพอย่อมก่อให้เกิดเป็นอุปสรรคในการสื่อสารกับคนท้องถิ่น และ 3) **ความแตกต่างทางด้านกฎกติกาในสังคม** แต่ละประเทศมีข้อห้าม และกฎกติกาที่พึงปฏิบัติร่วมกันในสังคมที่ต่างกัน โดยกลุ่มตัวอย่างได้พูดถึงประสบการณ์ทางด้านประเด็นความแตกต่างทางด้านกฎกติกาที่เป็นที่ยอมรับในสังคม เช่น การหลีกเลี่ยงการคุยโทรศัพท์เสียงดังในที่สาธารณะ หรือในระบบขนส่งสาธารณะ

มุมมองเกี่ยวกับการลุกให้ผู้สูงอายุนั่งบนรถโดยสารสาธารณะ หรือความแตกต่างในวิธีการขึ้นลงรถโดยสารสาธารณะ เป็นต้น ความแตกต่างที่กล่าวมานั้นมีความสอดคล้องกับแนวคิดของ เพ็ชรี ฐิติวิเชียร (2554, หน้า 147-148) ที่ได้ระบุไว้ว่า ภาษาประจำชาติ ภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ทัศนคติ และความเชื่อของชนชาตินั้น ๆ เป็นปัจจัยที่ทำให้วัฒนธรรมของแต่ละชาติมีความแตกต่างกัน

3. ขั้นเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ ในระยะนี้ผู้มาเยือนจะเริ่มมีการเรียนรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมของเจ้าบ้านมากขึ้น มีการพยายามที่จะสื่อสาร และใช้ชีวิตในท้องถิ่น โดยจากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่านักเรียนไทยในญี่ปุ่นทั้งหมด 7 คน หลังจากที่ผ่านมาขั้นตอนการปรับตัวในสังคมวัฒนธรรมที่แตกต่าง ก็ได้มีการลองออกไปใช้ชีวิตในสังคมเจ้าบ้าน และมีปฏิสัมพันธ์กับคนในท้องถิ่นมากขึ้น โดยกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ทางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน เช่น การสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อช่วยลดความรู้สึกโดดเดี่ยวเมื่อต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ การเพิ่มทักษะทางด้านภาษาเพื่อเพิ่มความมั่นใจและความกล้าในการสื่อสารกับคนท้องถิ่น รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในวัฒนธรรมและเพิ่มโอกาสในการพัฒนาทักษะทางด้านภาษา เป็นต้น

4. ขั้นปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า หลังจากที่ใช้ชีวิตในสังคมวัฒนธรรมที่แตกต่างจากเดิมมาสักระยะหนึ่ง นักเรียนไทยในญี่ปุ่นได้มีการทำความเข้าใจในข้อปฏิบัติของสังคมเจ้าบ้าน และเรียนรู้จากประสบการณ์ที่ได้รับจากการใช้ชีวิตร่วมกับคนท้องถิ่น โดยจากการสัมภาษณ์พบว่า กลุ่มตัวอย่างเพียงจำนวน 2 คน สามารถปรับตัวได้อย่างกลมกลืน ในขณะที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เข้าใจว่าควรทำตัวอย่างไรให้กลมกลืน และเข้าใจวัฒนธรรมของเจ้าบ้านมากขึ้น แต่ไม่ได้รู้สึกว่าตัวเองสามารถกลมกลืนกับวัฒนธรรมเจ้าบ้านได้

ผลการศึกษาของวัตถุประสงค์ข้อที่สอง เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนกทางวัฒนธรรมและการปรับตัว สามารถสรุปผลการศึกษาได้ดังนี้

1. พื้นฐาน ลักษณะส่วนบุคคล สิ่งที่ติดตัวและเตรียมตัวล่วงหน้า

ลักษณะนิสัยส่วนบุคคลมีผลต่อการปรับตัวของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น หากบุคคลมีลักษณะนิสัยที่ชอบออกสังคม กล้าแสดงออก ยืดหยุ่นก็จะทำให้สามารถปรับตัวได้เร็ว ในทางกลับกันหากมีลักษณะนิสัยที่ไม่ชอบเข้าสังคม เก็บตัว ซื่อาย ก็จะส่งผลกระทบต่อความสามารถในการปรับตัว โดยกลุ่มตัวอย่างมีความผูกพัน ชื่นชอบวัฒนธรรมญี่ปุ่นมาก่อน และมีทัศนคติที่ดีกับวัฒนธรรมและประเทศญี่ปุ่น กลุ่มตัวอย่างมองว่าประเทศญี่ปุ่นมีความเป็นระเบียบและแบบแผนที่ชัดเจน โดยพบว่าบางเมืองเจ้าบ้านมีลักษณะนิสัยเหมือนคนไทย ทำให้มีความสบายใจในการสื่อสาร

การเตรียมตัวหรือการศึกษาหาความรู้มีส่วนช่วยให้เกิดการปรับตัวที่ง่ายมากขึ้น จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างพบว่า เนื่องจากการเดินทางมาศึกษาต่อในระยะยาวนั้นแตกต่างกับการเดินทางมาศึกษาแลกเปลี่ยนระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างต้องหาข้อมูลด้วยตัวเอง และจัดการทุกอย่างด้วยตัวเอง ดังนั้นข้อมูลส่วนใหญ่ที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญจะเป็นด้านของการหาที่พักในประเทศญี่ปุ่น ขั้นตอนการเดินทางเข้าญี่ปุ่น และรายละเอียดเกี่ยวกับทุนที่ตัวเองได้รับ อย่างไรก็ตามจากการสัมภาษณ์พบว่าข้อมูลบางอย่างไม่เพียงพอต่อความต้องการ เนื่องจากข้อมูลส่วนใหญ่เป็นภาษาอังกฤษและภาษาญี่ปุ่น จึงทำให้ไม่สามารถเข้าใจได้อย่างชัดเจนตรงความต้องการ

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์เดินทางไปแลกเปลี่ยนภาษาและวัฒนธรรมที่ต่างประเทศและเคยมาแลกเปลี่ยนระยะสั้นที่ประเทศญี่ปุ่นมาแล้ว ทำให้มีความคุ้นชินและไม่กลัวที่จะพูดคุยกับคนต่างชาติ ซึ่งตรงกับแนวคิดของ เมตตา วิวัฒนานุกูล (2559, หน้า 307-308) ที่ระบุไว้ว่า หากบุคคลเคยมีประสบการณ์ในการเดินทางไปต่างแดนมีประสบการณ์ในการติดต่อสื่อสารกับชาวต่างชาติ หรือเคยได้ศึกษาวัฒนธรรมอื่น ๆ มาก่อน จะช่วยลดความประหม่า และความตื่นตื้นในการสื่อสารกับชาวต่างชาติ ส่งผลให้ออกาสในการความตื่นตระหนกทางวัฒนธรรมนั้นลดลง

2. สภาพแวดล้อมของสังคมและประเทศเจ้าบ้าน

กลุ่มตัวอย่างรู้สึกถึงความเป็นคนในและคนนอกในสังคมวัฒนธรรมญี่ปุ่น อย่างไรก็ตามสังคมญี่ปุ่นยุคใหม่มีความเปิดกว้างมากกว่ารุ่นก่อน ๆ บางคนมองว่าบางส่วนของคนญี่ปุ่นมีลักษณะนิสัยคล้ายคนไทย และมีความเหมือนคนไทยในแง่ของการเป็นมิตรต่อผู้อื่น และมีความอ่อนน้อมถ่อมตน แต่มีความแตกต่างในด้านของวัฒนธรรมที่แสดงออกถึงการเกรงใจ และมีการคิดทบทวนเยอะก่อนจะทำอะไรบางอย่างของคนญี่ปุ่น นอกจากนี้ยังมองว่าคนญี่ปุ่นมีความเป็นระเบียบแบบแผน ในการติดต่อราชการจะต้องทำตามขั้นตอนที่ระบุไว้ ไม่สามารถข้ามขั้นตอน หรือเปลี่ยนแปลงได้ตามใจชอบ

ความประทับใจที่มีต่อประเทศญี่ปุ่นเป็นไปในเชิงบวก ทั้งเรื่องภูมิอากาศของประเทศและวัฒนธรรมที่น่าสนใจ โดยสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างประทับใจส่วนใหญ่เป็นเรื่องของการขนส่งคมนาคมที่มีความสะดวกสบาย เดินทางไปไหนมาไหนได้ง่าย ในขณะที่เดียวกันถึงแม้ระบบการคมนาคมที่มีประสิทธิภาพของประเทศญี่ปุ่นจะทำให้เกิดความประทับใจแก่นักเรียนไทย แต่ในแง่ของความหลากหลายของการบริการระบบขนส่งของประเทศญี่ปุ่นยังมีน้อยกว่าประเทศไทย

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เมื่อเกิดปัญหา หรืออุปสรรคในการใช้ชีวิตในสังคมวัฒนธรรมใหม่จะทำการปรึกษา และพูดคุยกับกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกัน สำหรับประเทศญี่ปุ่นจะมีกลุ่มคนไทยในญี่ปุ่นที่คอยให้คำปรึกษาช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นสำหรับคนไทยที่อยู่ในญี่ปุ่นเป็นจำนวนไม่น้อย การช่วยเหลือของคนชาติพันธุ์เดียวกันทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกไม่โดดเดี่ยว เนื่องจากสามารถปรึกษาและศึกษาข้อมูลจากภาษาแม่ของตนเอง ซึ่งจะให้ข้อมูลที่สามารเข้าใจได้ชัดเจนมากกว่าค้นหาด้วยภาษาต่างชาติ

3. บทบาทสื่อมวลชน

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความชื่นชอบสื่อของประเทศญี่ปุ่นอยู่แล้ว เช่น การ์ตูน เพลง และภาพยนตร์ ทำให้มีทัศนคติหรือมุมมองเกี่ยวกับประเทศญี่ปุ่นตามที่เห็นในสื่อ แต่พอได้เดินทางมาศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นก็พบว่าไม่ได้เหมือนกับในสื่อที่เคยพบเห็นมา

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-dept interview) กับนักเรียนไทยที่กำลังศึกษาอยู่ที่ประเทศญี่ปุ่นจำนวน 7 คน เพื่อศึกษาถึงการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม และปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่น โดยสามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

การปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของนักเรียนไทยในญี่ปุ่นส่วนใหญ่ในระยะแรกเมื่อเข้าสู่วัฒนธรรมใหม่ จะเกิดเป็นความรู้สึกเหงา และเกิดเป็นความเครียด เมื่อต้องพบเจอกับสภาพแวดล้อมสังคมที่แตกต่างไป จากเดิม ซึ่งจากแนวคิดของ Oberg (1960, อ้างถึงใน เมตตา วิวัฒนานุกูล, 2559, หน้า 302) ในช่วงแรก จะเกิดเป็นความรู้สึกตื่นตาตื่นใจกับสภาพแวดล้อมสังคมวัฒนธรรมใหม่หรือขั้นดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ (honeymoon) แต่จากการศึกษาด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกครั้งนี้พบว่า มีความตระหนักทางวัฒนธรรม (culture shock) ตั้งแต่ระยะแรกที่เดินทางมาถึงประเทศญี่ปุ่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฌ็องซูดา ชูตระกูล (2561) ที่ศึกษาเรื่อง การปรับตัวทางด้านการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมของชาวไทย ที่อาศัยอยู่ใน เมืองออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ ผลการศึกษาพบว่า การปรับตัวของกลุ่มตัวอย่างที่เดินทางไปอยู่ต่าง วัฒนธรรมในระยะสั้นนั้น ช่วงแรกจะมีความรู้สึกตึงเครียด และส่งผลกระทบต่อจิตใจ อีกทั้งยังมีความเครียดในเรื่องของการสื่อสารและวัฒนธรรมที่แตกต่าง

จากการศึกษาพบว่าสิ่งที่ทำให้เกิดความตระหนักทางวัฒนธรรมนักเรียนไทยในญี่ปุ่นมีอยู่ด้วยกัน 3 ประเด็น ได้แก่ 1) ความแตกต่างทางสภาพแวดล้อมของประเทศตนเอง และประเทศที่ตนเองย้ายเข้าไป อยู่ ทำให้ต้องเปลี่ยนรูปแบบการใช้ชีวิต 2) ความแตกต่างทางด้านภาษาของตนเองและภาษาของเจ้าบ้าน ทำให้ไม่สามารถสื่อสารให้เข้าใจกันได้อย่างชัดเจน และ 3) ความแตกต่างทางด้านกฎกติกาที่พึงปฏิบัติใน สังคม ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติตัวได้อย่างถูกต้องในช่วงแรก แต่เมื่อเวลาผ่านไปก็สามารถซึมซับ และเข้าใจ กฎกติกาของสังคมนี้ได้ดีมากขึ้น ส่งผลให้เข้าสู่ขั้นที่สามในการปรับตัวคือขั้นเรียนรู้วัฒนธรรมใหม่ (recovery) ซึ่งเป็นระยะที่นักเรียนไทยมีการทำความเข้าใจรูปแบบการดำเนินชีวิตและเพิ่มทักษะทาง ภาษา ส่งผลให้เกิดความกล้าในการเข้าหาและมีปฏิสัมพันธ์กับเจ้าบ้านมากขึ้น จนเข้าสู่กระบวนการขั้น สุดท้ายของการปรับตัว ได้แก่ ขั้นปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมใหม่ (adjustment) ซึ่งนักเรียนไทยในญี่ปุ่นที่ ทำการศึกษาครั้งนี้มีเพียง 2 คนเท่านั้นที่รู้สึกว่าปรับตัวได้อย่างกลมกลืนกับสังคมญี่ปุ่นเนื่องจากมี ความคุ้นเคยและเรียนรู้วัฒนธรรมญี่ปุ่นมาตั้งแต่เด็ก รวมถึงเกิดจากการสังเกตพฤติกรรมคนในสังคมแล้ว นำมาปรับใช้ให้สามารถกลมกลืนไปกับสังคมวัฒนธรรมญี่ปุ่นได้ ในขณะที่เดียวกันกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ สามารถปรับตัวได้ในระดับ Accommodation ตามแนวคิดของ Ruben and Stewart (1998, pp. 349-352) ที่นำเสนอขั้นตอนการปรับตัวออกมาเป็นรูป U-Curve เป็นการศึกษาที่นักเรียนไทยในญี่ปุ่นยังคงต้องทำ การปรับตัวต่อไป แต่จะหาวิธีการรับมือกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และพยายามทำให้ตัวเองสามารถใช้ ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข เกิดเป็นความคุ้นชินกับวัฒนธรรมที่พบเจอในสังคมเจ้าบ้าน และรู้ตัวว่า ต้องปฏิบัติตัวอย่างไร จากการศึกษาครั้งนี้มีเพียงแค่ขั้นดื่มน้ำผึ้งพระจันทร์ (honeymoon stage) ที่ไม่ สอดคล้องกับแนวคิดการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของ Oberg (1960, อ้างถึงใน เมตตา วิวัฒนานุกูล, 2559, หน้า 302) และ Ruben and Stewart (1998, pp. 349-352) เนื่องจากในทฤษฎีกล่าวไว้ว่าขั้นแรกของการ ปรับตัว จะเป็นขั้นที่ผู้มาเยือนมีความตื่นตาตื่นใจในสภาพแวดล้อมวัฒนธรรมใหม่ แต่จากผล การศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้สึกตึงเครียด ส่งผลให้ปรับตัวได้ค่อนข้างยากในช่วงแรก

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมที่พบในการศึกษาครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 3 ปัจจัยใหญ่ ดังนี้

1. ปัจจัยพื้นฐานหรือลักษณะส่วนบุคคล สิ่งที่ดีตัวและเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า (predisposition) ที่พบว่ามีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ได้แก่

- ลักษณะนิสัย ลักษณะนิสัยมีผลต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรม การเป็นคนที่มีความคล้อยตามสถานการณ์ หรือกล้าที่จะเข้าสังคมจะทำให้ปรับตัวเร็ว แต่หากเป็นคนที่มีความลักษณะนิสัยเข้าสังคมไม่เก่งจะทำให้ปรับตัวยากกว่า

- ทักษะคิด กลุ่มตัวอย่างมีความผูกพัน และชื่นชอบวัฒนธรรมของญี่ปุ่นมาก่อนส่งผลให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อวัฒนธรรมประเทศญี่ปุ่น

- ความคาดหวัง กลุ่มตัวอย่างคาดหวังในเรื่องของการศึกษา และการเพิ่มทักษะทางภาษาญี่ปุ่น ซึ่งตรงกับความคาดหวังที่มี เนื่องจากอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาทักษะดังกล่าว

- การเตรียมตัว กลุ่มตัวอย่างมีการเตรียมตัวในด้านของการหาที่พัก ขั้นตอนการเดินทางเข้าญี่ปุ่น และรายละเอียดของทุนรัฐบาลที่ตนเองได้รับ แต่อย่างไรก็ตามข้อมูลบางส่วนไม่เพียงพอต่อความต้องการ และข้อมูลที่เป็นภาษาต่างประเทศ ทำให้ไม่สามารถเข้าใจข้อมูลเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน

- ทักษะในการสื่อสาร เนื่องจากประเทศญี่ปุ่นไม่ได้ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารเป็นหลัก ดังนั้นนักเรียนไทยที่มีทักษะทางภาษาญี่ปุ่นที่ไม่เพียงพอต่อการสื่อสาร เกิดอุปสรรคในการสื่อสารให้เข้าใจได้อย่างชัดเจน จึงต้องใช้เวลาเพื่อทำความเข้าใจ และพัฒนาทักษะทางภาษา

- ภูมิหลัง การมีประสบการณ์การเดินทางไปท่องเที่ยว หรือศึกษาต่อต่างประเทศ รวมถึงการมีประสบการณ์ในการติดต่อสื่อสารกับชาวต่างชาติมาก่อนนั้น จะช่วยให้เกิดความมั่นใจ และไม่เกรงกลัวที่จะต้องสื่อสารกับชาวต่างชาติ ซึ่งส่งผลต่อการปรับตัว

2. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมของเจ้าบ้าน พบว่ามีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ได้แก่

- ลักษณะวัฒนธรรม ลักษณะวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างทำให้เกิดความตระหนกทางวัฒนธรรม เนื่องจากผู้มาเยือนจะรู้สึกถึงความแตกต่างทางด้านแนวคิด และการปฏิบัติตัวในสังคมที่แตกต่างไปจากเดิมอย่างชัดเจน

- ความประทับใจแรก ความประทับใจแรกหากเป็นไปได้ในเชิงบวกจะมีผลต่อการปรับตัว เนื่องจากไม่ต้องกังวลในการใช้ชีวิต

- การช่วยเหลือและการสนับสนุน ส่วนใหญ่จะเป็นการช่วยเหลือในกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกัน ซึ่งการช่วยเหลือจากกลุ่มชาติพันธุ์เดียวกันทำให้ผู้มาเยือนไม่รู้สึกโดดเดี่ยว เพราะสามารถพูดคุยภาษาเดียวกันได้รู้เรื่อง ส่งผลต่อการปรับตัว

- การรับรองอย่างเป็นทางการจากราชการ ความร่วมมือทางด้านการศึกษาระหว่างประเทศไทย และประเทศญี่ปุ่นทำให้เกิดการยอมรับในการเดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นของนักเรียนไทย

- โอกาสในการสื่อสาร โอกาสในการสื่อสารที่มีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมไม่จำเป็นต้องเป็นโอกาสในการสื่อสารกับเจ้าบ้านเท่านั้น แต่โอกาสในการติดต่อสื่อสารกับคนที่มีประสบการณ์ในสังคมเจ้าบ้านก็มีผลในการปรับตัวเช่นกัน

3. ด้านบทบาทของสื่อมวลชน มีความสำคัญในการสร้างความผูกพันกับวัฒนธรรม ให้ข้อมูลรวมถึงแสดงให้เห็นถึงภาพลักษณ์ประเทศปลายทาง

สอดคล้องกับแนวคิดปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนกทางวัฒนธรรม และการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม ของ เมตตา วิวัฒนานุกูล (2559, หน้า 307-310) ที่ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยพื้นฐานหรือลักษณะส่วนบุคคล สิ่งที่ดีตัวและเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า สภาพแวดล้อมของสังคมและประเทศเจ้าบ้าน และบทบาทสื่อมวลชน เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความตระหนกทางวัฒนธรรม และความสามารถในการปรับตัว

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะต่อนักเรียน

1.1. จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า ปัญหาหลักในการปรับตัวของนักเรียนไทยในญี่ปุ่นคือ “ทักษะทางภาษา” ถึงแม้ว่าการเรียนการสอนของบางโครงการ หรือบางมหาวิทยาลัยอาจใช้ภาษาอังกฤษในการเรียนการสอน แต่ประเทศญี่ปุ่นใช้ภาษาญี่ปุ่นเป็นภาษาหลักในการสื่อสารในชีวิตประจำวัน ซึ่งรูปแบบการเรียงประโยคของภาษาญี่ปุ่น และภาษาไทยจะมีความแตกต่างกัน ภาษาญี่ปุ่นจะมีการใช้รูปแบบภาษายกย่องถ่อมตน และมีการแบ่งลำดับชั้นการใช้ภาษาที่แตกต่างกันในแต่ละความสัมพันธ์ของบุคคล อีกทั้งยังมีลักษณะการออกเสียงมีความแตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้นักเรียนไทยที่ต้องการจะเดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่น ควรเพิ่มทักษะทางการสื่อสารก่อนเดินทาง เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและลดปัญหาที่จะเกิดจากอุปสรรคในการสื่อสารข้ามวัฒนธรรม

1.2. เนื่องจากแต่ละประเทศมีลักษณะวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน ทั้งทางด้านแนวคิด วิธีการสื่อสาร รวมถึงกฎกติกาที่พึงปฏิบัติในสังคม สำหรับการ studia ต่อที่ประเทศญี่ปุ่น หลากหลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงกลุ่มทางช่องทางออนไลน์ของนักเรียนไทยในญี่ปุ่นส่วนใหญ่ได้มีการนำเสนอข้อมูล รวมถึงขั้นตอนต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการสนับสนุนนักเรียนไทยที่มีความสนใจเดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นพอสมควร แต่เนื่องจากข้อมูลของแต่ละมหาวิทยาลัยหรือจังหวัดอาจมีความแตกต่างกัน นักเรียนไทยควรเปิดใจให้กว้าง ทำการศึกษาและทำความเข้าใจในความแตกต่างทางวัฒนธรรมโดยปราศจากอคติ เพื่อเป็นการเตรียมตัวและลดความตระหนกทางวัฒนธรรม

1.3. จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า นักเรียนไทยประสบปัญหาในการดำเนินการเรื่องเอกสารกับหน่วยงานญี่ปุ่นด้วยตัวเอง ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะให้นักเรียนไทยที่ต้องการเดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นทำการค้นคว้า และหาข้อมูลเกี่ยวกับขั้นตอนการเดินทาง เพื่อศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นก่อนการเดินทาง โดยสามารถศึกษาข้อมูลจากเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง กลุ่มนักเรียนไทยในญี่ปุ่น หรือสอบถามจากบุคคลที่เคยมีประสบการณ์เดินทางไปศึกษาที่ประเทศญี่ปุ่นมาก่อนแล้ว เพื่อเป็นแนวทางในการเตรียมความพร้อมก่อนการเดินทาง

1.4. โอกาสและความถี่ในการสื่อสารจะช่วยลดความตระหนกทางวัฒนธรรมได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอให้นักเรียนไทยเข้าร่วมกิจกรรม ทำความรู้จักกับคนท้องถิ่นรวมถึงเพิ่มโอกาสในการสื่อสารกับคนท้องถิ่นให้มากขึ้น เพื่อสร้างความคุ้นเคย แลกเปลี่ยน และลดช่องว่างระหว่างวัฒนธรรม นอกจากนี้ควรสังเกตพฤติกรรมของคนในสังคมแล้วนำมาปรับใช้เพื่อช่วยในการปรับตัวเข้ากับสังคมวัฒนธรรมนั้นได้อย่างกลมกลืนมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

2.1. จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า ปัญหาที่นักเรียนไทยในญี่ปุ่นพบเจอในการค้นหาข้อมูลคือการที่ข้อมูลมีไม่เพียงพอและเข้าใจยาก ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอเสนอให้จัดทำเว็บไซต์ที่รวบรวมข้อมูลเพื่อสนับสนุนในการเดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่นของนักเรียนไทย เช่น วิธีการเตรียมตัวก่อนการเดินทาง วิธีดำเนินการแจ้งเข้าอาศัยที่ประเทศญี่ปุ่นกับหน่วยงานราชการ ข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษา เป็นต้น โดยควรให้ข้อมูลที่ครบถ้วน ชัดเจน เข้าถึงได้ง่าย และมีช่องทางในการติดต่อเพื่อปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาที่พบในการใช้ชีวิตที่ประเทศญี่ปุ่น หากเป็นไปได้ควรจัดทำข้อมูลเป็นภาษาไทยเพื่อสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น ส่วนเว็บไซต์ หรือหน่วยงานที่มีการจัดเตรียมข้อมูลเพื่อการสนับสนุนการเดินทางไปศึกษาต่อประเทศญี่ปุ่นอยู่แล้ว ควรมีการปรับเปลี่ยนข้อมูลให้เป็นปัจจุบันมากที่สุด และนำเสนอให้ผู้สนใจเดินทางไปศึกษาประเทศญี่ปุ่นได้รู้จัก และสามารถเข้าถึงได้

2.2. มหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรมีการให้ข้อมูล จัดอบรม หรือจัดกิจกรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรมญี่ปุ่นและกฎกติกาที่เป็นที่ยอมรับ และพึงปฏิบัติตามในสังคมที่หลากหลาย และเป็นปัจจุบันมากขึ้น เนื่องจากในปัจจุบันข้อมูลที่มีอาจเป็นข้อมูลเก่า และเป็นการให้ข้อมูลแบบผิวเผิน ควรจัดทำนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับวัฒนธรรมในเชิงลึก เข้าถึงง่าย และส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำความเข้าใจ และแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นประโยชน์แก่นักเรียนไทยในการเตรียมตัวเกี่ยวกับวัฒนธรรมที่แตกต่าง และส่งเสริมการเป็นพลเมืองโลก

2.3. มหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานที่มีการประสานงานส่งนักเรียนไทยไปศึกษาต่อประเทศญี่ปุ่น หรือประเทศอื่น ๆ ควรมีการติดตามปัญหาและความเป็นอยู่ของนักเรียนแต่ละคน เพื่อนำข้อมูลเหล่านั้นมาพัฒนาโครงการ และเพื่อดูแลอำนวยความสะดวกนักเรียนในโครงการ

ข้อเสนอแนะในงานวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่าข้อมูลเกี่ยวกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรม และปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมยังมีจำนวนจำกัด และไม่หลากหลาย ควรมีการศึกษาเพื่อเพิ่มองค์ความรู้เกี่ยวกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมให้เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจในอนาคต

2. การศึกษาครั้งนี้เป็นการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก ดังนั้นข้อมูลที่ได้จะเป็นประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่างบางส่วนเท่านั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาในเชิงปริมาณเพื่อหาความสัมพันธ์ของกระบวนการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมกับปัจจัยที่มีผลต่อการปรับตัวทางวัฒนธรรม

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบระหว่างการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะทางภาษาญี่ปุ่นและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีทักษะทางภาษาญี่ปุ่น

4. ควรศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมของกลุ่มตัวอย่างอื่นเพิ่มเติม เช่น คนไทยในญี่ปุ่น หรือนักเรียนไทยที่เดินทางไปศึกษาด้านภาษากับสถาบันสอนภาษาเพิ่มเติม

5. ควรศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวข้ามวัฒนธรรมและอุปสรรคในการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมเพิ่มเติม

บรรณานุกรม

- ณัฐชัฐดา ชูตระกูล. (2561). การปรับตัวทางด้านการสื่อสารข้ามวัฒนธรรมของชาวไทยที่อาศัยอยู่ในเมืองออกซ์ฟอร์ด ประเทศอังกฤษ. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารมวลชน, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- เพ็ชรี รูปะวิเชตร์. (2554). การเรียนรู้ลักษณะการจัดการ: การจัดการข้ามวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ: ดวงกลมพับลิชชิง.
- เมตตา วิวัฒนานุกูล. (2559). การสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นันทิยา ดวงภูมเมศ และสิรินทร พิบูลภาณุวัฒน์. (2563). การสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม: ความสำคัญและแนวทางการศึกษา. ใน สิงหนาท น้อมเนียน (บ.ก.). ภาษาและการสื่อสารระหว่างวัฒนธรรม: ทฤษฎีและการประยุกต์ (หน้า 1-45). นครปฐม: พรินท์เทอรี.
- สิน พันธุ์พินิจ. (2554). เทคนิคการวิจัยทางสังคมศาสตร์. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.
- สุนทรียา ไชยปัญญา และอรุณรักษ์ ศรีประเสริฐ. (2559). แนวคิด ทฤษฎีวัฒนธรรมการจัดการ: การปรับตัวภายใต้ความแตกต่างทางวัฒนธรรม. วารสารวิชาการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม, 1(2), หน้า 104-111.
- Ruben, B. & Stewart, L.P. (1998). *Communication and human behavior*. (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.