



การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง*

DEVELOPMENT OF A PROGRAM FOR PROMOTING ADAPTABILITY OF UNDERGRADUATES BASED ON THE THEORY OF SELF-EFFICACY

สุภาพร พงษ์มณี, อัมพร ม้าคนอง*, ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ

Suphaporn Phongmanee, Aumporn Makaanong*, Piyawan Visessuvanapoom

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย

Faculty of Education, Chulalongkorn University, Bangkok, Thailand

*Corresponding author E-mail: aumporn.m@chula.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอผลการวิจัยและพัฒนา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดำเนินการวิจัย เป็น 2 ระยะ ดังนี้ 1) ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้ในการพัฒนาโปรแกรมด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา 2) พัฒนาและประเมินโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งคัดเลือกผู้ที่มีคุณวุฒิด้านหลักสูตรและการสอน และมีประสบการณ์การสอนในระดับปริญญาตรีโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบประเมินความถูกต้องและเหมาะสมขององค์ประกอบในโปรแกรม และ 2) แบบประเมินความตรงเชิงเนื้อหาขององค์ประกอบในโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีในด้านการเรียน ด้านอารมณ์ และด้านสังคม มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการกำกับตนเอง และความสามารถในการเรียนรู้ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมี 5 องค์ประกอบ ประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) เนื้อหาซึ่งกำหนดจากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในการปรับตัว 4) ขั้นตอนและการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ประเมินความสามารถของตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมาย 2) วางแผนโดยคำนึงถึงความสามารถของตนเองและลงมือปฏิบัติ 3) กำกับติดตามการดำเนินการตามแผน 4) สะท้อนความสำเร็จสู่การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ 5) การวัดและประเมินผล ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรม พบว่า โปรแกรมมีความถูกต้องและเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.77$, $SD = 0.43$) และ ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ขององค์ประกอบในโปรแกรมมีค่าระหว่าง 0.67 - 1.00 ทุกองค์ประกอบของโปรแกรมมีความตรงเชิงเนื้อหาและมีความสอดคล้องกัน จึงสามารถนำไปใช้ทดลองเพื่อส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวแก่นักศึกษาปริญญาตรีได้

คำสำคัญ: โปรแกรมการปรับตัว, ความสามารถในการปรับตัว, ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง, นักศึกษาปริญญาตรี

Abstract

This article presents findings from research and development, to develop a program for promoting adaptability of undergraduates based on the theory of self-efficacy. The Research divided into 2 phases as follows: 1) study and analyze basic information to develop a program

by content analysis method 2) develop and evaluate the quality of the program by 3 expertise by purposive sampling who graduated in curriculum and instruction program and have teaching experience in undergraduate students. The research tools included 1) an assessment form to measure the accuracy and appropriateness of the program and 2) a content evaluation form to analyze component congruence (Index of Item-Objective Congruence; IOC). The results were found that academic, emotional and society adaptability of undergraduates had 3 components as problem solving, self-regulation and learning capability. The developing program based on self-efficacy consists of 5 components as follows; 1) Principles 2) Specific objective 3) Program contents developed from self-efficacy theory 4) four steps and activities of program as follows: Step 1; evaluating self-capability to setting goal, Step 2; planning according to self-capability and reaching the goal, Step 3; self-monitoring the planning, Step 4; reflecting the performance to be self-efficacy, and 5) measurement and evaluation methods. The result of evaluation program's quality was appropriate at the highest level ($\bar{X} = 4.77$, $SD = 0.43$) and the consistency index (IOC) of the components of program were 0.67 - 1.00. It means all components of the program are content validity and congruence. The developing program can be used for promoting adaptability of undergraduate students.

Keywords: Adaptability Program, Adaptability, Theory of Self Efficacy, Undergraduate Students

บทนำ

นักศึกษาปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 ซึ่งเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ เมื่อเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัยซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ต้องพบกับการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวลเกี่ยวกับอนาคต การเรียนในระดับอุดมศึกษาที่มีรูปแบบแตกต่างจากการเรียนในระดับมัธยมศึกษา ความอิสระที่ได้รับมาพร้อมกับความรับผิดชอบตนเองที่มากขึ้น ตลอดจนการทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ ๆ ที่ไม่คุ้นเคย ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้เรียน หากนักศึกษาไม่สามารถปรับตัวได้จะส่งผลให้เกิดความเครียด ความเศร้าอย่างรุนแรง (Clinciu, A. I., 2013) เกิดภาวะหมดไฟในการเรียน (Yu Jin, X. et al., 2019) สบตก และเป็นผลต่อเนื่องไปยังการใช้ชีวิตและการทำงานในอนาคตได้ (ปราณี บุญญา และคณะ, 2556) การแสดงพฤติกรรมต่อสังคมที่ไม่เหมาะสม ก้าวร้าว รุนแรง ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อผู้อื่นจนส่งผลต่อการปรับตัวด้านการเรียน (วันยรัตน์ คุณาพันธ์ และคณะ, 2561); (สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์, 2556) ช่วงเวลาที่เกิดการระบาดของโรคติดเชื้อโควิด-19 ระหว่างปี พ.ศ. 2563 - 2564 นักศึกษาต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงของระบบการจัดการเรียนการสอนจากการเรียนในสถานที่ไปเป็นการเรียนออนไลน์เพื่อเว้นระยะห่างป้องกันการติดเชื้อ Zhang, K. et al. พบว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการปรับตัวจะมีแรงจูงใจต่อการเรียนออนไลน์มากกว่านักศึกษาที่ไม่มีความสามารถในการปรับตัว (Zhang, K. et al., 2021)

ความสามารถในการปรับตัวเป็นทักษะที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตในศตวรรษที่ 21 (The Partnership for 21st Century Learning, 2015) ที่โลกมีความผันผวน ไม่แน่นอน ซับซ้อน คลุมเครือ (VUCA) บุคคลที่มีความสามารถในการปรับตัวจะสามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทั้งภายในตนเอง สิ่งแวดล้อม และเทคโนโลยีดิจิทัลที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว สามารถเรียนรู้ตลอดชีวิตพร้อมเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในโลกปัจจุบันและสังคมดิจิทัล และใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยประเทศไทยได้กำหนดการพัฒนาทักษะเพื่อให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในมิติต่าง ๆ ในนโยบายและยุทธศาสตร์ชาติด้านการศึกษาด้วย (พ.ศ. 2561 - 2580) (สำนัก

ปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม, 2565) จากการศึกษาเอกสารสังเคราะห์ ความหมายของความสามารถในการปรับตัวหมายถึงความสามารถของนักศึกษาปริญญาตรีในการจัดการรับมือกับ ปัญหาด้านการเรียน ด้านสังคมและด้านอารมณ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมทั้งจากปัจจัยภายใน ตนเอง หรือการเปลี่ยนแปลงจากปัจจัยภายนอก ก่อให้เกิดความวิตกกังวล คับข้องใจ และความเครียด โดยมีมุมมอง เชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น สามารถกำกับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในแนวทางที่ เหมาะสม เพื่อลดความเครียด ความกดดันจนบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้ โดยความสามารถในการปรับตัว ของนักศึกษาประกอบด้วย การปรับตัว 3 ด้านได้แก่ ด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ องค์ประกอบของ ความสามารถในการปรับตัว 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสามารถในการแก้ปัญหา 2) ความสามารถในการ กำกับตนเอง และ 3) ความสามารถในการเรียนรู้ (Sharma, B., 2012); (ชนัดดา เพ็ชรประยูร และคณะ, 2554)

การมีทัศนคติที่ดี และการรับรู้ความสามารถของตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การมีทัศนคติที่ดี การมี แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการปรับตัวด้านการเรียน และการตัดสินใจในการเรียนด้วย ตนเอง (วรภัทร เมฆขจร และคณะ, 2563) ผู้ที่มีความหวังและเห็นคุณค่าของตนเองร่วมกับปัจจัยสนับสนุนจาก สังคมจะส่งผลให้ผู้เรียนปรับตัวในด้านการเรียนได้ (จุฬาร คำมุงกุล และคณะ, 2562) นอกจากนี้ การรับรู้ ความสามารถของตนเองเป็นการรับรู้ที่เกิดจากการที่บุคคลประเมินตนเองว่ามีทักษะ ความสามารถ และความ เชี่ยวชาญในการกระทำให้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้สำเร็จบรรลุผลลัพธ์ตามที่ต้องการได้ และเป็น ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการปรับตัวด้านจิตสังคม ด้านอารมณ์และการมองโลกในแง่บวกด้วย โดยวัยรุ่นที่มีการ รับรู้ความสามารถของตนเองจะสามารถกำกับควบคุมพฤติกรรมความก้าวร้าวของตนเอง และมีความอดทนต่อ ปัญหาหรืออุปสรรคที่เผชิญจึงไม่แสดงพฤติกรรมความก้าวร้าวออกมา (นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และคณะ, 2559) ผู้เรียนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงจะมีความสามารถในการแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ได้ มากกว่าผู้เรียนที่รับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำ หรือคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ (Bouffard-Bouchard, T., 1990) และประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ทางภาษาฝรั่งเศส (Mills, N. et al., 2007) ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura, A. กล่าวว่าบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถและ ศักยภาพของตนเองจะสามารถควบคุมและจัดการกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และ สามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ (Bandura, A., 1977) และสามารถขยายขอบเขตไปยังกิจกรรมอื่นด้วย (Bandura, A., 1994)

แม้ว่าจะมีการศึกษาผลของโปรแกรมเพื่อพัฒนาการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี แต่งานวิจัยส่วนใหญ่ เป็นการพัฒนาการปรับตัวในด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ผลของโปรแกรมต่อการปรับตัวด้านการเรียน (วารินทร์ ราม ฤทธิ์, 2557) การพัฒนาการปรับตัวทางสังคมที่มีผลต่อการเรียน (สุรางค์ อุสาหะ, 2549) แต่จากการวิเคราะห์ เอกสาร พบว่า การปรับตัวด้านจิตสังคมมีผลต่อการปรับตัวด้านการเรียนด้วย ผู้วิจัยจึงสนใจนำทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถของตนเองมาใช้ในการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี เพื่อพัฒนาผู้เรียนในระดับปริญญาตรีให้มีความสามารถในการปรับตัวทั้งด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีตามทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถของตนเอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้พัฒนาโปรแกรม และระยะที่ 2 การสร้างและประเมิน คุณภาพโปรแกรมฯ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 (R) ทำการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสภาพปัญหาการปรับตัวของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 จากเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ (Martin, A. et al., 2012); (สุภาพร ชุสาย, 2556); (Besser, A. et al., 2022) และการสัมภาษณ์นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เกี่ยวกับปัญหาการปรับตัว ศึกษาเอกสารนโยบายด้านการศึกษาทั้งในและต่างประเทศ แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และศึกษาทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, A., 1977); (Bandura, A., 1994) ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) เพื่อสรุปความหมายและกำหนดองค์ประกอบของความสามารถในการปรับตัว หลักการ และสาระสำคัญของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ระยะเวลาดำเนินการเดือนมกราคม - กรกฎาคม พ.ศ. 2566

ระยะที่ 2 (D) การสร้างและประเมินคุณภาพโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษา ปริญญาตรีตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในการปรับตัว ประกอบด้วย 1) ยกร่างโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว โดยนำข้อมูลจากการศึกษาและวิเคราะห์เอกสาร งานวิจัยในระยะที่ 1 มาเป็นแนวทางในการยกร่างโปรแกรมฯ โดยสังเคราะห์ความหมายและองค์ประกอบของความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี หลักการและสาระสำคัญของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อสังเคราะห์หลักการของโปรแกรมฯ องค์ประกอบของโปรแกรม และจัดทำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมฯ ตรวจสอบเนื้อหา กิจกรรมและการใช้ภาษาให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับหลักการของโปรแกรม 2) นำโปรแกรมฯ ฉบับร่างเสนอผู้ทรงคุณวุฒิที่สำเร็จการศึกษาด้านหลักสูตรและการสอนที่มีประสบการณ์ในการสอนระดับปริญญาตรี เลือกแบบเจาะจง จำนวน 3 ท่านพิจารณาประเมินคุณภาพ ความถูกต้องและเหมาะสมของขั้นตอน เนื้อหาและ กิจกรรมของโปรแกรม และการประเมินความสอดคล้องของโปรแกรมฯ ด้วยแบบประเมินคุณภาพโปรแกรมฯ ทำการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ระยะเวลาดำเนินการเดือนสิงหาคม - ธันวาคม พ.ศ. 2566

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของ นักศึกษาปริญญาตรีตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบประเมินความถูกต้องและเหมาะสมของโปรแกรม ประเมินแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ 1 คะแนน (หัวข้อดังกล่าวมีความถูกต้องและเหมาะสมในระดับน้อยที่สุด) ถึง 5 คะแนน (หัวข้อดังกล่าวมีความถูกต้องและเหมาะสมในระดับมากที่สุด) ประเมินเป็นรายข้อ ทั้งนี้ ผู้วิจัย กำหนดให้คะแนนเฉลี่ยของผลการประเมินรายข้อต้องมีค่า 3.51 ขึ้นไปซึ่งมีความถูกต้องและเหมาะสมในระดับมาก ถือว่านำไปใช้ได้ (เชษฐภูมิ วรรณไพศาล, 2560) รวบรวมผลการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒินำมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ข้อมูลจากข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงโปรแกรมฯ

ส่วนที่ 2 การพิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของโปรแกรม ทำการประเมิน ความสอดคล้องรายข้อ (Item Objective Congruence Index: IOC) มีลักษณะเป็นแบบมาตราวัดประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ องค์ประกอบในการประเมินมีความสอดคล้องกัน (+1 คะแนน) ไม่แน่ใจว่าองค์ประกอบของการ ประเมินมีความสอดคล้องกัน (0 คะแนน) และ แน่ใจว่าองค์ประกอบในการประเมินไม่มีความสอดคล้องกัน (-1 คะแนน) ทั้งนี้ ค่าคะแนนความสอดคล้องรายข้อ (IOC) ต้องมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จึงจะถือว่ารายการ ประเมินดังกล่าวมีความตรงเชิงเนื้อหา คัดเลือกไว้ใช้ได้ (โชติกา ภาษีผล, 2559); (อัครา ประเสริฐสิน, 2563)



ผลการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 มีผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ใน 2 ระยะ ดังนี้

ผลการวิจัยระยะที่ 1 ผลการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเพื่อใช้พัฒนาโปรแกรมฯ

ผลการศึกษาสภาพปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 พบว่า นักศึกษามีปัญหาในการปรับตัวด้านการเรียน โดยมีความเชื่อมโยงกับอารมณ์ ความเครียด ความวิตกกังวลเมื่อเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย และการปรับตัวเข้าสู่สังคมใหม่ ความหมายและองค์ประกอบของความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาสังเคราะห์จากงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องได้ ดังนี้ ความสามารถในการปรับตัวหมายถึง ความสามารถของนักศึกษาศึกษาปริญญาตรีในการจัดการรับมือกับปัญหาด้านการเรียน ด้านสังคมและด้านอารมณ์ที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาวะแวดล้อมทั้งจากปัจจัยภายในตนเอง หรือจากการเปลี่ยนแปลงปัจจัยภายนอก ซึ่งก่อให้เกิดความอึดอัด คับข้องใจ และความเครียดต่อบุคคลนั้น โดยมีมุมมองเชิงบวกต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น กำกับและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปในแนวทางที่เหมาะสม เพื่อลดความเครียด ความกดดันจนบรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการได้ โดยมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสามารถในการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ การสังเกตถึงปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา การเลือกกลยุทธ์ในการแก้ไขปัญหา การจัดการกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปหรือสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนได้อย่างเหมาะสม 2) ความสามารถในการกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการวางแผน กำหนดเป้าหมาย มีวินัย พยายามไม่ทอดทิ้ง มุ่งมั่น ตั้งใจอดทน กำกับควบคุมตนเองทั้งทางพฤติกรรม และอารมณ์ ให้บรรลุเป้าหมาย และ 3) ความสามารถในการเรียนรู้ หมายถึง ความสามารถในการศึกษาหาความรู้ ทักษะ แนวทาง หรือวิธีการใหม่ ๆ กระตือรือร้นในการเรียนรู้แสวงหาวิธีการใหม่สร้างสรรค์ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบัน

ผลการวิจัยระยะที่ 2 ผลการสร้างและประเมินคุณภาพโปรแกรมฯ มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผลการยกร่างโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว

ผลจากการศึกษาข้อมูลการวิจัยระยะที่ 1 นำมาสังเคราะห์หลักการและองค์ประกอบของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว ดังนี้

1.1 หลักการของโปรแกรม 4 ประการ ดังนี้

1.1.1 การให้ผู้รับการฝึกประเมินความสามารถของตนเองจากประสบการณ์เดิมและการมีความคาดหวังผลลัพธ์เชิงบวกเพื่อให้กำหนดเป้าหมายและวางแผนที่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง

1.1.2 การให้ผู้รับการฝึกประเมินความสามารถของตนเองร่วมกับการศึกษาตัวแบบที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกันจะช่วยให้ผู้รับการฝึกได้ประเมินเป้าหมายอยู่เสมอและกำกับตนเองให้ดำเนินการจนสำเร็จตามเป้าหมาย แม้สถานการณ์จะเกิดการเปลี่ยนแปลงไป

1.1.3 การจัดสถานการณ์และบรรยากาศการเรียนรู้ภายใต้สิ่งแวดล้อมเชิงบวกจะช่วยเสริมแรงทำให้ผู้รับการฝึกเกิดแรงจูงใจในการกำกับตนเองให้ดำเนินการตามแผนจนบรรลุเป้าหมาย แม้จะมีอุปสรรคเกิดขึ้นหรือสถานการณ์เปลี่ยนแปลง

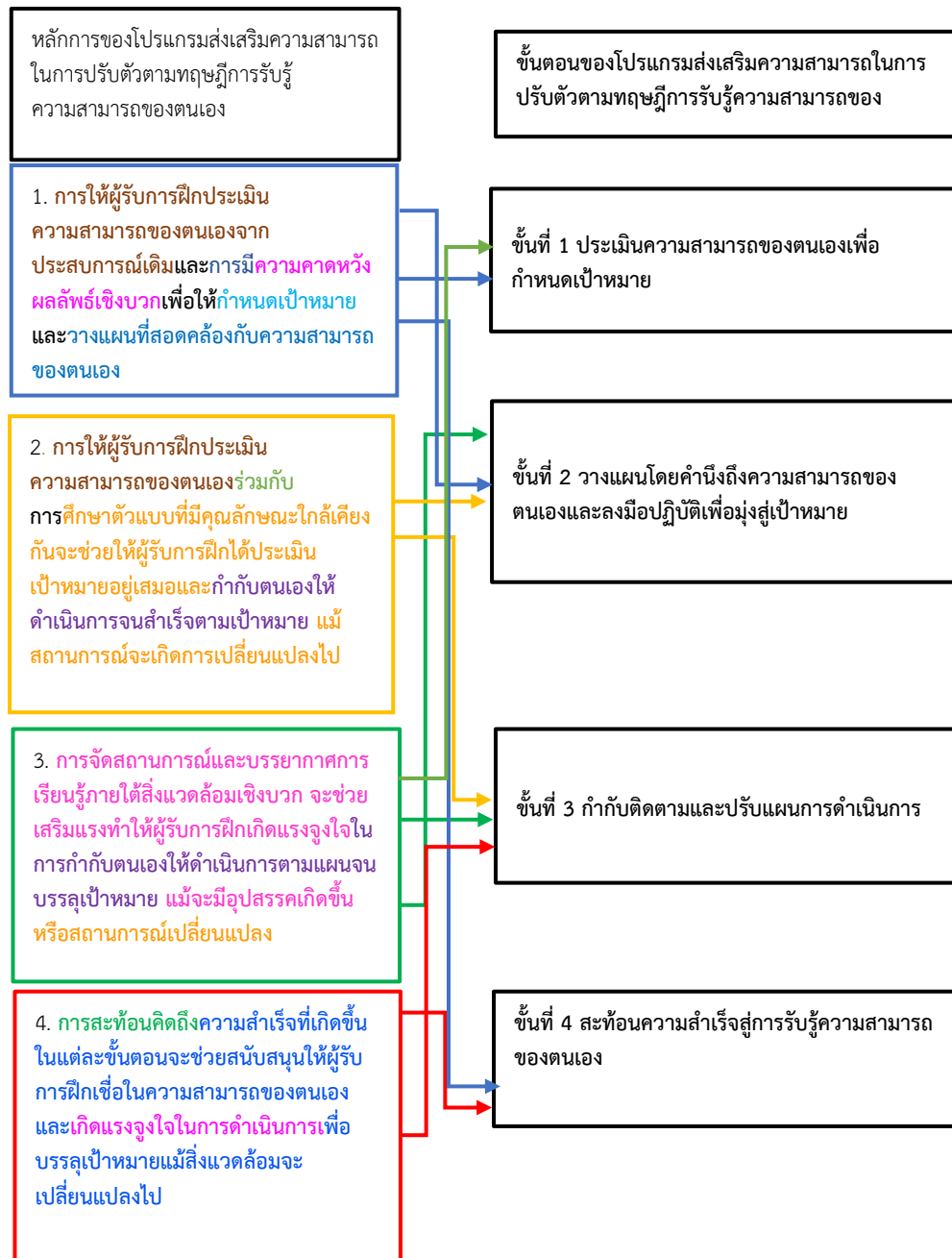
1.1.4 การสะท้อนคิดถึงความสำเร็จที่เกิดขึ้นในแต่ละขั้นตอนจะช่วยสนับสนุนให้ผู้รับการฝึกเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและเกิดแรงจูงใจในการดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายแม้สิ่งแวดล้อมจะเปลี่ยนแปลงไป

1.2 วัตถุประสงค์ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีวัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อพัฒนานักศึกษาระดับปริญญาตรีให้มีความสามารถในการปรับตัวในด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์



1.3 เนื้อหา คัดเลือกเนื้อหาจากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถในการปรับตัว โดยการมีความเข้าใจตนเอง รับรู้ถึงศักยภาพความสามารถและข้อจำกัดของตนเองเพื่อนำมาตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง ความเข้าใจผู้อื่น การยอมรับในความแตกต่าง เพื่อกำกับตนเองหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลง

1.4 ขั้นตอนและกิจกรรมของโปรแกรม ผู้วิจัยจัดกิจกรรม จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 18 ชั่วโมง ตามขั้นตอนซึ่งสังเคราะห์จากหลักการของโปรแกรมประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงการสังเคราะห์ขั้นตอนจากหลักการของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว

จากภาพที่ 1 ขั้นตอนที่ 1 ผู้สอนใช้คำถามนำให้ผู้รับการฝึกทบทวนประสบการณ์เดิมของตนเอง และประเมินความสามารถของตนเองต่อเหตุการณ์ในหัวข้อที่ฝึก และกำหนดเป้าหมายที่ตนเองจะดำเนินการได้ตามความสามารถของตนเอง จากนั้นขั้นตอนที่ 2 ผู้สอนนำเสนอตัวแบบที่มีลักษณะใกล้เคียงกับผู้รับการฝึก ให้ผู้รับการฝึกวางแผนการดำเนินการ และลงมือปฏิบัติ ขั้นตอนที่ 3 ผู้รับการฝึกดำเนินการตามแผน จัดบันทึกผลการดำเนินการเปรียบเทียบกับเป้าหมาย และขั้นตอนที่ 4 ผู้สอนใช้คำถามเชิงบวกให้ผู้รับการฝึกสะท้อนประสบการณ์ที่ผ่านมาเชื่อมโยงสู่การรับรู้ความสามารถของตนเอง

1.5 การวัดและประเมินผล การประเมินผลโปรแกรมมีการประเมินข้อมูลเชิงปริมาณโดยวัดความสามารถในการปรับตัวก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมด้วยแบบวัดความสามารถในการปรับตัว และข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสังเกตพฤติกรรมระหว่างการใช้โปรแกรม และการสัมภาษณ์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม

2. ผลการประเมินคุณภาพของโปรแกรม ผลการประเมินความถูกต้องเหมาะสมของโปรแกรมฯ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า โปรแกรมมีความถูกต้องและเหมาะสมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.77$, $SD = 0.43$) โดยแต่ละรายการมีความถูกต้องอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยระหว่าง 4.33 ± 0.58 ถึง 4.92 ± 0.29 รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความถูกต้องและเหมาะสมของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น

รายการประเมิน	$\bar{X}$	SD	ระดับ
หลักการของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว	4.33	0.58	มาก
วัตถุประสงค์ของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว	4.67	0.58	มากที่สุด
เนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว	4.33	0.58	มาก
ขั้นตอนของโปรแกรม	4.87	0.34	มากที่สุด
ขั้นที่ 1 ประเมินความสามารถของตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมาย	4.83	0.39	มากที่สุด
ขั้นที่ 2 วางแผนและลงมือปฏิบัติ	4.83	0.39	มากที่สุด
ขั้นที่ 3 กำกับติดตามและปรับแผนการดำเนินการ	4.92	0.29	มากที่สุด
ขั้นที่ 4 สะท้อนความสำเร็จสู่การรับรู้ความสามารถของตนเอง	4.89	0.33	มากที่สุด
บทบาทผู้สอนและผู้รับการฝึก	4.67	0.58	มากที่สุด
การวัดและประเมินผลของโปรแกรมฯ	4.33	0.58	มาก
รวม	4.77	0.43	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีความถูกต้องและเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.77$, $SD = 0.43$) เมื่อจำแนกตามรายองค์ประกอบ พบว่า ทุกองค์ประกอบมีคะแนนเฉลี่ยความถูกต้องและเหมาะสมอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด ($\bar{X} = 4.33 \pm 0.58$ ถึง 4.92 ± 0.29) องค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยความถูกต้องและเหมาะสมในระดับมากที่สุด ได้แก่ ขั้นตอนของโปรแกรม ($\bar{X} = 4.87$, $SD = 0.34$) ส่วนองค์ประกอบที่มีคะแนนเฉลี่ยความถูกต้องและเหมาะสมในระดับมาก ได้แก่ หลักการของโปรแกรม ($\bar{X} = 4.33$, $SD = 0.58$) เนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรม ($\bar{X} = 4.33$, $SD = 0.58$) และการวัดและประเมินผลของโปรแกรม ($\bar{X} = 4.33$, $SD = 0.58$) โดยผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อเสนอแนะให้ปรับปรุงการเขียนหลักการของโปรแกรมให้เห็นถึงหลักการสำคัญของทฤษฎีที่นำมาใช้ในการจัดโปรแกรม และการกำหนดเนื้อหาของโปรแกรมเป็นเนื้อหาย่อย ๆ การประเมินผลหลังการใช้โปรแกรม (Posttest) ควรระบุรูปแบบการประเมินให้ชัดเจน ผู้วิจัยได้ปรับปรุงการเขียนหลักการและเนื้อหาตามข้อเสนอแนะ ผลการประเมินความตรงเชิงเนื้อหา พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC) ที่พัฒนาขึ้นทุกองค์ประกอบอยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 โดยทุกองค์ประกอบมีค่ามากกว่า หรือเท่ากับ 0.5 จึงถือว่ารายการประเมินดังกล่าวมีความตรงเชิงเนื้อหาคัดเลือกไว้ใช้ได้ รายละเอียด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรม (IOC)

รายการประเมิน	ความตรง	
	IOC	แปลผล
กำหนดวัตถุประสงค์ของโปรแกรมได้ครอบคลุม มีความเฉพาะกับพฤติกรรมความสามารถในการปรับตัวที่ต้องการพัฒนา	0.67	สอดคล้อง
หลักการของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวครอบคลุมหลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง	0.67	สอดคล้อง
หลักการของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม	0.67	สอดคล้อง
ขั้นตอนของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว		
1. ขั้นตอนของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวสอดคล้องกับหลักการของทฤษฎีพื้นฐาน	1.0	สอดคล้อง
2. ขั้นตอนของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโปรแกรม	1.0	สอดคล้อง
3. ขั้นตอนของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวมีลำดับขั้นตอนที่เหมาะสม	1.0	สอดคล้อง
ผลการจัดกิจกรรมของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว	1.0	สอดคล้อง
การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว	0.67	สอดคล้อง
เอกสารประกอบโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว	0.67	สอดคล้อง

อภิปรายผล

1. การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวตามทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเองนี้ได้พัฒนาขึ้นอย่างมีวัตถุประสงค์เฉพาะเจาะจงเพื่อพัฒนาความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จากการสังเคราะห์หลักการของทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, A., 1994) มาใช้เป็นหลักในการพัฒนาเป็นโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Abood, M. et al. ที่พบว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการเปิดรับประสบการณ์และการปรับตัวในด้านการเรียน (Abood, M. et al., 2020) มีการตัดสินใจในการเรียนด้วยตนเอง (วรภัทร เมฆขจร และคณะ, 2563) อดทนมีความพยายามที่จะประสบความสำเร็จ (กาญจนา คำสมบัติ และคณะ, 2562) มีความมั่นใจที่จะแสดงออกพฤติกรรมที่เหมาะสม (ภาสิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสืหา, 2562) จึงส่งผลให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความสามารถในการปรับตัวเมื่อพบกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ การสังเคราะห์ขั้นตอนของโปรแกรมแต่ละขั้นตอนจะส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว เริ่มจากการประเมินความสามารถของตนเองจากประสบการณ์เดิมหรือต้นแบบเพื่อกำหนดเป้าหมายและวางแผนที่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง Bandura, A. กล่าวว่า บุคคลที่เคยมีประสบการณ์ความสำเร็จ หรือเห็นแบบอย่างจากต้นแบบมาก่อนจะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถและประเมินตนเองในการรับมือและวางแผนจัดการหรือแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อสถานการณ์นั้น ๆ (Bandura, A., 1977) ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับสูงและมีความคาดหวังในผลที่เกิดขึ้น มีแนวโน้มในการลงมือปฏิบัติเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ (Bandura, A., 1994); (Silver, W. S. et al., 1995) และการเห็นตัวแบบที่ดีในการปรับตัวช่วยส่งเสริมให้ผู้รับการฝึกเลียนแบบพฤติกรรมการปรับตัวนั้น สอดคล้องกับการศึกษาของ วรภัทร เมฆขจรและคณะ ที่พบว่า ผู้เรียนที่มีการกำกับพฤติกรรมของตนเองจะมีการปรับตัวในด้านการเรียน (วรภัทร เมฆขจร และคณะ, 2563)

2. การประเมินคุณภาพของโปรแกรม ผลการประเมินความสอดคล้องขององค์ประกอบของโปรแกรมพบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นทุกองค์ประกอบมีค่าระหว่าง 0.67 - 1.00 ทั้งนี้ ค่า



IOC มากกว่า 0.5 แสดงว่าทุกองค์ประกอบของโปรแกรมมีความสอดคล้องกัน ผลการประเมินความถูกต้องและเหมาะสมของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีความถูกต้องและเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.77$, $SD = 0.43$) เนื่องจากโปรแกรมมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีระบบ ตามระเบียบวิธีวิจัยและพัฒนาที่มีการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง องค์ประกอบของโปรแกรมประกอบด้วย วัตถุประสงค์ของโปรแกรมเนื้อหาที่ใช้ในโปรแกรมและขั้นตอนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมฯ บทบาทของผู้สอนและผู้รับการฝึก และการวัดและประเมินผล สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิลุบล เกตุแก้ว และคณะ ซึ่งพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการเปิดรับประสบการณ์ของนักศึกษาปริญญาตรี (นิลุบล เกตุแก้ว และคณะ, 2566) ทุกองค์ประกอบมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 3.51 มีคุณภาพอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบและกระบวนการ 4 ขั้นตอนของโปรแกรมซึ่งพัฒนาตามหลักการของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความถูกต้องและเหมาะสมต่อการส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เนื่องจากโปรแกรมมีการพัฒนาขึ้นอย่างมีระบบ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา สามารถนำไปใช้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาระดับปริญญาตรีได้

องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากงานวิจัยนี้ ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยวัตถุประสงค์เฉพาะในการพัฒนานักศึกษาปริญญาตรีให้มีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ กระบวนการจัดโปรแกรม 4 ขั้นตอน ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวจัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อพัฒนานักศึกษาปริญญาตรีให้มีความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ โดยนำหลักการของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมและเนื้อหาของโปรแกรม การจัดกิจกรรมดำเนินการตาม 4 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ผู้รับการฝึกประเมินความสามารถของตนเองเพื่อกำหนดเป้าหมายที่สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง ขั้นตอนที่ 2 ผู้รับการฝึกวางแผนโดยคำนึงถึงความสามารถของตนเองหรือเลือกแนวทางจากตัวแบบที่ใกล้เคียงกับตนเอง และลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ขั้นตอนที่ 3 ผู้รับการฝึกบันทึกเพื่อติดตามการดำเนินการของตนเองและปรับเปลี่ยนให้เหมาะสม และขั้นตอนที่ 4 ผู้สอนชวนผู้รับการฝึกสะท้อนความสำเร็จสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อการปรับตัวในสถานการณ์ใหม่ เกิดการพัฒนาความสามารถในการปรับตัวด้านการเรียน ด้านสังคม และด้านอารมณ์ โดยมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการกำกับตนเอง และความสามารถในการเรียนรู้

สรุปและข้อเสนอแนะ

การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อใช้ในการส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรี ประกอบด้วยหลักการสำคัญที่ว่า 1) การรับรู้ความสามารถของตนเองจะทำให้บุคคลมีความคาดหวังเชิงบวกและเกิดแรงจูงใจในการตั้งเป้าหมายให้สอดคล้องกับความสามารถของตนเอง 2) การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับความสามารถของตนเองจะทำให้บุคคลมีการวางแผนการดำเนินการ และการกำกับตนเองจนบรรลุเป้าหมายได้ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอนในการจัดโปรแกรม ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 ประเมินความสามารถเพื่อกำหนดเป้าหมาย ขั้นตอนที่ 2 วางแผนโดยคำนึงถึงความสามารถของตนเอง และลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมาย ขั้นตอนที่ 3 กำกับติดตามและปรับเปลี่ยนการดำเนินการ และขั้นตอนที่ 4 สะท้อนคิดความสำเร็จ ข้อเสนอแนะทั่วไปเมื่อนำงานวิจัยไปใช้ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นนี้เป็นโปรแกรมเฉพาะสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยเฉพาะชั้นปีที่ 1 ซึ่งเพิ่งเข้าสู่รั้วมหาวิทยาลัย หากผู้สนใจควรศึกษาคู่่มือการใช้โปรแกรมส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวอย่างละเอียด โดยการจัดกิจกรรมตามขั้นตอนที่กำหนด และผู้สอนควรให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมการฝึกอบรวมที่สอดคล้องกับเวลาในแต่ละขั้นตอน และบทบาทของผู้สอนและผู้รับการฝึก ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาปริญญาตรีที่ศึกษาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ดังนั้น ในการวิจัยครั้งต่อไปควรนำโปรแกรมไปใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีอื่น ๆ ในบริบทที่แตกต่าง และทำการศึกษาผลการใช้โปรแกรมต่อองค์ประกอบย่อยของความสามารถในการปรับตัว เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อวงวิชาการต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณการสนับสนุนทุนวิจัยจาก “ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต” บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา คำสมบัติ และคณะ. (2562). การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองกับกิจกรรมการเรียนการสอน. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ฉบับบัณฑิตศึกษา) สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 7(3), 69-78.
- จุฬาร คำมุงกุล และคณะ. (2562). รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมปรับตัวในการเรียนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาวิทยาการคอมพิวเตอร์. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 25(1), 1-24.

- ชนิดดา เพ็ชรประยูร และคณะ. (2554). ความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วารสารวิชาการพระจอมเกล้าพระนครเหนือ, 21(1), 157-166.
- เชษฐภูมิ วรรณไพศาล. (2560). ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศึกษา: หลักการและการประยุกต์. จังหวัดเชียงใหม่: บริษัท ครองช่าง พรินต์ติ้ง จำกัด.
- โชติกา ภาษีผล. (2559). การวัดและประเมินผลการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และคณะ. (2559). ความสัมพันธ์ระหว่างการปรับตัวด้านจิตสังคมและการมองโลกทางบวกกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น. วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข, 26(2), 65-75.
- นิลุบล เกตุแก้ว และคณะ. (2566). การพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมการเปิดรับประสบการณ์ของนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตตามแนวคิดความเข้มแข็งทางจิตใจและทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน. วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม, 8(2), 138-150.
- ปราณี บุญญา และคณะ. (2556). ผลของการฝึกทักษะชีวิตที่มีต่อการปรับตัวและการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต, 27(2), 30-42.
- ภาสิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสีหา. (2562). ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ. วารสารพยาบาลทหารบก, 20(2), 58-65.
- วรภัทร เมฆขจร และคณะ. (2563). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการตัดสินใจในการเรียนด้วยตนเองของนักศึกษาปริญญาตรี. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 12(1), 74-91.
- วันยรัตน์ คุณาพันธ์ และคณะ. (2561). การศึกษากระบวนการปรับตัวที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. วารสารศึกษาศาสตร์ มมร, 6(2), 90-103.
- วารินทร์ รามฤทธิ์. (2557). ผลของการจัดโปรแกรมการปรับตัวเพื่อพัฒนาการปรับตัวด้านการเรียนของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. ใน วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพัฒนามนุษย์และสังคม. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สำนักปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม. (2565). แผนด้านการอุดมศึกษา เพื่อผลิตและพัฒนากำลังคนของประเทศ พ.ศ. 2564 - 2570 ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2566 - 2570. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน: สำนักงานปลัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม.
- สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์. (2556). รายงานวิจัยสถาบันเรื่องปัญหาการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. เรียกใช้เมื่อ 18 สิงหาคม 2566 จาก https://www.battelleforkids.org/wp-content/uploads/2023/11/P21_Framework_Definitions_New_Logo_2015_9pgs.pdf
- สุภาพร ชุสสาย. (2556). การศึกษาบุคลิกภาพและความสามารถในการปรับตัวของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. ราชภัฏเพชรบูรณ์สาร, 15(2), 135-144.
- อัจฉรา ประเสริฐสิน. (2563). เครื่องมือการวิจัยทางการศึกษาและสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Abood, M. et al. (2020). The Relationship between Personality Traits, Academic Self-Efficacy and Academic Adaptation among University Students in Jordan. International Journal of Higher Education, 9(3), 120-128.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191-215.

- _____. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 1-65). San Diego: Academic Press.
- Besser, A. et al. (2022). Adaptability to a sudden transition to online learning during the COVID-19 pandemic: Understanding the challenges for students. *Scholarship of Teaching and Learning in Psychology*, 8(2), 85-105.
- Bouffard-Bouchard, T. (1990). Influence of self-efficacy on performance in a cognitive task. *The journal of social Psychology*, 130(3), 353-363.
- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.04.382.
- Martin, A. et al. (2012). Adaptability: Conceptual and Empirical Perspectives on Responses to Change, Novelty and Uncertainty. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 22(1), 58-81.
- Mills, N. et al. (2007). Self-efficacy of college intermediate French students: Relation to achievement and motivation. *Language learning*, 57(3), 417-442.
- Sharma, B. (2012). Adjustment and Emotional Maturity Among First Year College Students. *Pakistan Journal of Social & Clinical Psychology*, 9(3), 32-37.
- Silver, W. S. et al. (1995). Responses to Successful and Unsuccessful Performance: The Moderating Effect of Self-Efficacy on the Relationship between Performance and Attributions. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 62(3), 286-299.
- The Partnership for 21st Century Learning. (2015). P21 framework definitions. Retrieved March 1, 2024, from http://www.p21.org/storage/documents/docs/P21_Framework_Definitions_New_Logo_2015.pdf
- Yu Jin, X. et al. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: a cross-sectional study [article]. *BMC Medical Education*, 19(1), 1-8.
- Zhang, K. et al. (2021). Adaptability Promotes Student Engagement Under COVID-19: The Multiple Mediating Effects of Academic Emotion [Original Research]. *Frontiers in Psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.633265.