

ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน  
บนแอปพลิเคชัน FACEBOOK สำหรับนักศึกษาพยาบาล  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุรินทร์  
The Effectiveness of The Self-efficacy Promotion Program  
on The FACEBOOK Application for Nursing Students at Boromrajonani  
College of Nursing, Surin Province

ฟ้าใส แสนดี ธิดาร์ตัน คณิงเพียร\* นพรัตน์ ภูศรี พัทธา เจริญยิ่ง พันธิตา จันทราสา  
Fasai Saendee Thidarat Kanungpiarn\* Nopparat Phusri Phattara Jaroenyng Pantita jantrasa  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก จังหวัดสุรินทร์ ประเทศไทย 32000  
Boromrajonani College of Nursing Surin, Faculty of Nursing, Praboromarajchanok Institute  
Surin province, Thailand 32000

#### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเรียนสาขาการพยาบาลศาสตร์ร่วมกับแอปพลิเคชัน FACEBOOK ของนักศึกษาพยาบาล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์บัณฑิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567 ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด 60 คน สุ่มแบบจับฉลากไม่คืนที่ แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเอง แบบประเมินความพร้อมในการเรียนสาขาการพยาบาลศาสตร์ และโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเรียนสาขาการพยาบาลศาสตร์ร่วมกับแอปพลิเคชัน FACEBOOK ประกอบด้วย ประสิทธิภาพที่ประสบความสำเร็จ ตัวแบบหรือสัญลักษณ์ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นอารมณ์ ดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 3 สัปดาห์ แบบสอบถามและโปรแกรมผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ได้ค่า  $cvi = 1$  หาค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมิน ได้ค่า 0.89, 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลหาความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบผลการศึกษาโดยใช้สถิติคู่และทีอิสระ

ผลการวิจัย พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาการพยาบาลศาสตร์พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  และภายหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาการพยาบาลศาสตร์ กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$  โปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะและความพร้อมสำหรับนักศึกษาพยาบาลได้

**คำสำคัญ:** โปรแกรม การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความพร้อมนักศึกษาพยาบาล

#### Abstract

This is a quasi-experimental study with a two-group pretest-posttest design aim to study the effectiveness of a self-efficacy enhancement program in nursing education in conjunction with the FACEBOOK application among nursing students. The sample consists of 60 first-year nursing students for the academic year

\*Corresponding author E-mail address: thidarat@bcnsurin.ac.th

2024, who meet the specified criteria. They are divided into an experimental group of 30 and a control group of 30. The research instruments include a general information questionnaire, a self-efficacy assessment, a readiness assessment for studying nursing, and a program to enhance self-efficacy in nursing studies, which incorporates the FACEBOOK application. This program includes successful experience, models or symbols, persuasive language, and emotional stimulation. All activities are conducted over 3 weeks. The questionnaires and program have been validated for content validity with a CVI of 1. The reliability of the assessment tools was found to be 0.89 and 0.90. Data analysis includes frequency, percentage, mean, standard deviation, and comparison of study results using paired t-tests and independent t-tests.

It was found that the average scores of self-efficacy and readiness to study in the nursing field after participating in the program were significantly higher than before joining the program at a level of  $p < .001$ . Furthermore, after the experiment, the average scores of self-efficacy and readiness to study in the nursing field in the experimental group were significantly higher than those in the control group at a level of  $p < .05$ . This program can be applied to enhance the awareness of competencies and readiness for nursing students. Keywords: Program, Self-efficacy, Nursing students' readiness.

## บทนำ

นักศึกษาพยาบาลเป็นช่วงวัยที่คาบเกี่ยวกันระหว่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ เป็นช่วงวัยที่ต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินชีวิต เมื่อเข้ามาเรียนในมหาวิทยาลัย นักศึกษาต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมใหม่ต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น เนื่องจากการต้องเผชิญกับปัญหาตามวัยและต้องปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแล้วนั้นลักษณะการเรียนการสอนที่มีทั้งทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติจริงบนหอผู้ป่วยลักษณะของงานที่ต้องรับผิดชอบต่อชีวิตผู้ป่วย ทำให้นักศึกษาเกิดความตึงเครียดได้ง่าย<sup>1</sup> โดยเฉพาะนักศึกษาพยาบาลที่เข้าเรียนในชั้นปีที่ 1 ส่วนใหญ่จะมีอายุประมาณ 18-19 ปี การศึกษาในวิชาชีพพยาบาลนักศึกษาต้องมีการปรับตัวต่อช่วงวัยที่เปลี่ยนแปลงและการดำเนินชีวิตในวิทยาลัย ซึ่งนักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยของการเปลี่ยนจากวัยรุ่นสู่ผู้ใหญ่ เป็นช่วงของการเรียนรู้หลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านวิชาการ กระบวนการทำงานและการใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น และในลักษณะของสังคมสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา นับเป็นสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดและความกดดันมากขึ้น หากนักศึกษาไม่สามารถแก้ไขภาวะวิกฤติในชีวิตให้ผ่านได้ ซึ่งการใช้ชีวิตในวิทยาลัยพยาบาล ต่างจากการใช้ชีวิตในโรงเรียน นักศึกษาต้องเผชิญกับเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความยุ่งยากใจมากมาย ซึ่งล้วนส่งผลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาทั้งสิ้น<sup>1,2</sup> วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ พบสถานการณ์การลาออกเพิ่มขึ้นของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ในปีการศึกษา 2566 อัตราการคงอยู่

ร้อยละ 97.09 (ลาออก 4 คน) และ ในปีการศึกษา 2567 ร้อยละ 97.20 (ลาออก 5 คน)<sup>3</sup>

จากที่กล่าวมาข้างต้น การที่นักศึกษาต้องเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ เหล่านี้ นักศึกษาแต่ละคนจะมีความสามารถในการเผชิญปัญหาและฝ่าฟันอุปสรรคที่แตกต่างกัน การเริ่มเข้าสู่ช่วงชีวิตที่ต้องประสบกับประสบการณ์ชีวิตที่มีความเปลี่ยนแปลงหลากหลายและแปลกใหม่เป็นสิ่งที่ท้าทายในการปรับตัว วัยรุ่นจึงพยายามใช้ศักยภาพของตนเองในการปรับตัวเข้าสู่บทบาทใหม่ และร่วมกิจกรรมใหม่ ๆ ในสังคม<sup>4</sup> ซึ่งหากมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำกิจกรรมใด ๆ หรือพฤติกรรมที่ต้องการจนประสบความสำเร็จจะประสบความสำเร็จตามความสามารถสนับสนุนให้ก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>5</sup>

จากที่กล่าวมาข้างต้น การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการตัดสินใจความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่ต้องการ ให้สำเร็จตามที่คาดหวังไว้ เป็นกระบวนการทางความคิดที่เชื่อมระหว่างความรู้กับการกระทำและเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริง การที่บุคคลจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมใดนั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยสองประการคือ 1) ความคาดหวังในผลลัพธ์ (outcome expectancies) และ 2) ความเชื่อในสมรรถนะ (efficacy beliefs) กล่าวคือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ ตามลักษณะความยากง่ายของงานหรือสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่โดยผันแปรไปตามมิติต่าง ๆ ใน 3 ด้าน ได้แก่ (1) ขนาดหรือระดับความยากง่ายของพฤติกรรมที่ต้องกระทำ (magnitude

or level) (2) ความเข้มแข็ง หรือความมั่นใจของบุคคลว่าตนสามารถปฏิบัติ กิจกรรมนั้นได้สำเร็จ (strength) และ (3) ความสามารถในการนำประสบการณ์เดิมที่เคยทำสำเร็จมาใช้กับกิจกรรมที่คล้ายคลึงกันในสถานการณ์ใหม่ (generality)<sup>6</sup> มีผลต่อการกระทำกิจกรรมที่ยุ่ยาก ซ้ำซ้อนว่าจะกระทำสำเร็จหรือไม่ เนื่องจากความมั่นใจว่าตนมีความสามารถเพียงใดจะเป็นตัวชี้ว่าคุณคนจะมีความพยายามทำงานมากน้อยเพียงใด ถ้าบุคคลเชื่อว่าตนไม่มีความสามารถที่จะกระทำ กิจกรรมให้สำเร็จได้ ก็จะทำให้เกิดความกลัวและพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้น ๆ แต่ถ้าบุคคลมีความมั่นใจว่าสามารถจะกระทำกิจกรรมนั้น ๆ ได้ จะทำให้บุคคลเกิดความเพียรพยายามไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ยิ่งมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนมาก จะยิ่งมีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำกิจกรรมนั้นมากขึ้น การที่บุคคลพยายามกระทำกิจกรรมในสถานการณ์ที่ยุ่ยากซ้ำซ้อนได้สำเร็จ และได้รับผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้จะเป็นแรงเสริมต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเอง

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีการพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในหลากหลายกลุ่มประชากรทั่วไปดังเช่น การศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมกำกับตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จังหวัดสุราษฎร์ธานี<sup>7</sup> โดยนำแอปพลิเคชันไลน์มาใช้ให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้น มีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องและการศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการเรียนรู้ที่ส่งเสริมผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน<sup>8-9</sup> อย่างไรก็ตาม นักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 ที่เพิ่งก้าวเข้าสู่การเรียนในสาขาพยาบาลศาสตร์นั้น ต้องมีการปรับตัวและเปลี่ยนแปลงจากการเรียนในระดับมัธยมมาสู่การเรียนวิชาชีพ ต้องใช้ความพยายามอย่างยิ่งในการก้าวข้ามเพื่อไปสู่การเรียนให้สำเร็จ หากมีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน<sup>5</sup> ใน การเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ได้ ภายใต้แนวคิดนี้ที่เป็นกระบวนการทางความคิดที่เชื่อมโยงระหว่างความรู้กับการกระทำและเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติจริง และนอกจากนี้ด้วยในสังคมปัจจุบัน นักศึกษาพยาบาลมักใช้การสื่อสารติดต่อกันผ่านโซเชียลมีเดียเป็นส่วนมาก ดังนั้นหากมีการนำโซเชียลมีเดียเป็นกลยุทธ์หนึ่งในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนจะเป็นอีกกลไกสำคัญที่สนับสนุนนักศึกษาในการรับรู้สมรรถนะแห่งตนได้<sup>10</sup>

ดังนั้น เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ มีการรับรู้

สมรรถนะแห่งตนในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์และเป็นการสร้างความพร้อมก่อนเรียน การวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเรียนสาขาการพยาบาลศาสตร์ร่วมกับแอปพลิเคชัน FACEBOOK ของนักศึกษาพยาบาล จะเป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 1 สามารถก้าวสู่การเรียนรู้ทั้งวิชาการและวิชาชีพได้ในวิชาชีพพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเรียนสาขาการพยาบาลศาสตร์ร่วมกับแอปพลิเคชัน FACEBOOK ของนักศึกษาพยาบาล

### วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ในกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังทดลอง

### สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลองการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ
2. ภายหลังจากทดลองการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์สูงกว่าก่อนการทดลอง

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้คือแนวคิดทฤษฎีสมรรถนะแห่งตนเองของแบนดูรา<sup>5</sup> ที่อธิบายว่าคุณคนที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อการกระทำพฤติกรรมใด ๆ จะมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ตามที่ตนเองคาดหวังไว้แหล่งสนับสนุนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเองประกอบด้วย 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จที่กระทำด้วยตนเอง กิจกรรม “ร้อยลูกปัดร้อยกำไล สร้างพลังใจภายในตนเอง” โดยมีการจัดกิจกรรม ร้อยกำไลลูกปัด เพื่อสร้างความรู้สึกภูมิใจในผลงานที่สร้างขึ้นด้วยตนเอง

และให้ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้  
ทำได้ดีในชีวิตที่ผ่านมาซึ่งเป็นประสบการณ์ที่รู้สึกภาคภูมิใจ  
สื่อสารผ่านการเล่าเรื่องในระหว่างทำกิจกรรมร้อยกำไลลูกปัด  
2) การได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นหรือตัวแบบ  
กิจกรรม กิจกรรม “Your idol” เพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการ  
เรียน การใช้ชีวิตในวิทยาลัยและเพื่อให้ได้รับประสบการณ์ความ  
สำเร็จจากตัวแบบ 3) การใช้คำพูดชักจูงโน้มน้าว “กิจกรรม  
Morning text” – ส่งข้อความเชิงบวกผ่านช่องบรอดแคสต์

เพื่อให้กำลังใจในการเรียนและการใช้ชีวิตในวิทยาลัย และ  
กิจกรรม เพื่อให้คำปรึกษาและรายบุคคล ผ่านช่องทางเฟซบุ๊ก  
และ 4) สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ “กิจกรรมรู้จักและเข้าใจ  
ตนเอง” โดยจัดกิจกรรมเขียนระบายความรู้สึกผ่านกระดาษเพื่อ  
พัฒนาความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง  
โดยกระบวนการนี้จะนำไปสู่การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่ง  
ตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์

### โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนบนแอปพลิเคชัน FACEBOOK

- 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จที่กระทำด้วยตนเอง กิจกรรม  
“ร้อยลูกปัดร้อยกำไลสร้างพลังใจภายในตนเอง”
- 2) การได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นหรือตัวแบบ  
“กิจกรรม Your idol”
- 3) การใช้คำพูดชักจูงโน้มน้าว “กิจกรรม Morning text”
- 4) สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ โดยจัด “กิจกรรมรู้จักและเข้าใจ  
ตนเอง”

- การรับรู้สมรรถนะแห่งตน
- ความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-  
experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและ  
หลังทดลอง (Two group pretest posttest design)  
โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่ง  
ตนในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ร่วมกับแอปพลิเคชัน  
Facebook

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ในการวิจัยครั้งนี้ ประชากร คือ  
นักศึกษาพยาบาลที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรพยาบาล  
ศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2567 วิทยาลัย  
พยาบาลบรมราชชนนีสุรินทร์จำนวน 133 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาล  
ที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ปี  
การศึกษา 2567 จำนวน 60 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่  
กำหนดคือ

#### เกณฑ์คัดเลือก

- 1) นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในสาขาพยาบาล  
ศาสตร์
- 2) มีสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ที่เข้าถึง  
อินเทอร์เน็ตได้

3) มีคะแนนประเมินสมรรถนะแห่งตนและความ  
พร้อมในการเรียนอยู่ในระดับคะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60  
เกณฑ์การคัดออก คือ มีภาวะโรคทางกาย หรือจิต ที่เป็น  
อุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ใช้โปรแกรม  
G\* Power 3.1 การกำหนดอำนาจทดสอบ ( $\beta$ )= .80 ความเชื่อมั่น  
( $\alpha$ )= .05 และการกำหนดค่าอิทธิพล (effect size) ด้านเท่ากับ  
.60 ซึ่งได้มาจากงานวิจัยเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรม  
สร้างเสริมแรงจูงใจในการลดน้ำหนักผ่านการสื่อสารทาง  
อิเล็กทรอนิกส์ในนักศึกษาพยาบาลที่มีภาวะอ้วน<sup>11</sup> ได้ขนาด  
กลุ่มตัวอย่าง 19 คน แต่เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย  
กึ่งทดลอง (quasi experimental research) ซึ่งควรมีขนาด  
กลุ่มตัวอย่าง อย่างน้อย 30 ราย<sup>12</sup> ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้  
จึงใช้กลุ่มตัวอย่าง 30 คน ทั้งในได้จับคู่ (match pair)  
เพศเดียวกัน อายุเท่ากัน เกรดเฉลี่ยใกล้เคียงกัน และคะแนน  
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนใกล้เคียงกัน จากนั้นทำการสุ่ม  
จับฉลากเข้ากลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม โดยกำหนดให้กลุ่ม  
ทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน  
รวมทั้งสิ้นจำนวน 60 คน

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

โครงการวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในคน จากคณะกรรมการจริยธรรมวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ รหัส PE-02-08-67 วันที่ 23 สิงหาคม พ.ศ 2567 ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยวิธีการดำเนินการวิจัยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและสิทธิในการเข้าร่วมโครงการวิจัยและสามารถถอนตัวได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผลการเรียน รวมถึงแจ้งกับกลุ่มตัวอย่างว่าข้อมูลที่ได้จะเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมตลอดจนนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการวิจัยเท่านั้นผู้วิจัยจะเก็บรักษาข้อมูลไว้เป็นอย่างดี และทำลายข้อมูลทั้งหมดภายหลังจากเผยแพร่งานวิจัยเรียบร้อยแล้ว

**เครื่องมือในการวิจัยและคุณภาพเครื่องมือ**  
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือดำเนินการทดลอง และ เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง**  
ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตรบัณฑิตร่วมกับแอปพลิเคชันเฟซบุ๊ก ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเองของแบนด์ราว์ ประกอบด้วย ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) ตัวแบบหรือสัญลักษณ์ (Vicarious experience: Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และการกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal) โดย กิจกรรมประกอบด้วยโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนบนแอปพลิเคชัน FACEBOOK ได้แก่

- 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จที่กระทำด้วยตนเอง กิจกรรม “ร้อยลูกปัดร้อยกำไลสร้างพลังใจภายในตนเอง”
- 2) การได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นหรือตัวแบบ “กิจกรรม Your idol”
- 3) การใช้คำพูดชักจูงโน้มน้าว “กิจกรรม Morning text”
- 4) สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์โดยจัด “กิจกรรม รู้จักและเข้าใจตนเอง”

**ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล**  
ประกอบด้วย

1. ข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ เกรดเฉลี่ยมัธยมศึกษาตอนปลาย

2. แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนโดยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ รวมทั้งหมด 10 ข้อคำถาม คะแนนเต็ม 50 คะแนน

3. แบบประเมินความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ โดยที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรม ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ รวมทั้งหมด 10 ข้อคำถาม คะแนนเต็ม 50 คะแนน

## การตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย

- 1) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบบประเมินความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ และโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ ร่วมกับแอปพลิเคชันของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ เสนอขอรับการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน โดยเป็นผู้เชี่ยวชาญสาขาสุขภาพจิตและจิตเวช 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา สำนวนภาษาและความเหมาะสมของโปรแกรม ความเหมาะสมระยะเวลาและกิจกรรม ความสอดคล้องกับการวัดตัวแปร โดยกำหนดระดับการแสดงความคิดเห็นเป็น 4 ระดับ ผู้วิจัยนำข้อมูลการประเมินจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยมาคำนวณหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) โดยใช้เกณฑ์ คือ .80 ขึ้นไป ได้ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบประเมินความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ เท่ากับ 1 หลังจากนั้นนำข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์

- 2) การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาที่ได้รับการปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนักศึกษาพยาบาลที่มีคุณลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ในสถาบันการศึกษาอื่นจำนวน 30 คน เพื่อนำมาหาความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ในการตรวจสอบความเชื่อมั่นของแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ได้ค่า 0.89 และแบบประเมินความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ ได้ค่า 0.90

**การเก็บรวบรวมข้อมูล** ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้ ภายหลังจากได้รับอนุมัติในการดำเนินการวิจัยจาก

คณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สุรินทร์ ขอดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี สุรินทร์ และประสานงานกับอาจารย์ที่เกี่ยวข้องในการเก็บรวบรวมข้อมูลชี้แจงการดำเนินการวิจัย โดยแบ่งขั้นตอนการดำเนินการเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นก่อนทดลอง ขั้นดำเนินการทดลอง และขั้นประเมินผล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

3.1 ขั้นก่อนทดลอง เตรียมสถานที่ดำเนินการวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย นัดพบนักศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ผู้วิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับและขั้นตอนการวิจัยหลังจากนั้นขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งพิกัดสิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารชี้แจงการเข้าร่วมวิจัย สอบถามความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบตกลงเข้าร่วมการวิจัย ให้ลงนามในเอกสารยินยอม

3.2 ระยะดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

3.2.1 การดำเนินการในกลุ่มเปรียบเทียบ

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ณ ห้องเรียน ดำเนินการดังนี้

1) แนะนำตนเอง ชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ระยะเวลาในการวิจัย

2) ประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนพยาบาลศาสตรบัณฑิต และทำการนัดพบกลุ่มตัวอย่างอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 4

3.2.2 การดำเนินการในกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 3 ครั้ง ณ ห้องเรียน ใช้ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่งมีรายละเอียด

สัปดาห์ที่ 1 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตนเอง ชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ระยะเวลา

2) ประเมินการรับรู้สมรรถภาพแห่งตนในการเรียนพยาบาลศาสตรบัณฑิต และเข้าร่วมเพจ Facebook ดำเนินการตามกระบวนการของโปรแกรม

1) “กิจกรรมรู้จักและเข้าใจตนเอง” โดยจัดกิจกรรมเขียนระบายความรู้สึกผ่านกระดาษ เพื่อพัฒนาความ

สามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และนัดหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ต่อไป

สัปดาห์ที่ 2-3 เข้าทำกิจกรรมในเพจ Facebook มีรายละเอียด ดังนี้ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จที่กระทำด้วยตนเอง กิจกรรม “ร้อยลูกปัดร้อยกำไร สร้างพลังใจภายในตนเอง” 2) การได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นหรือตัวแบบ “กิจกรรม Your idol” 3) การใช้คำพูดชักจูงโน้มน้าว “กิจกรรม Morning text”

สัปดาห์ที่ 4 (ใช้เวลา 2 ชั่วโมง) เป็นกิจกรรมประเมินผล ดำเนินการดังนี้

1) ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยพบกลุ่มตัวอย่างตามเวลาและสถานที่ที่นัดหมาย กล่าวทักทาย พูดคุยเรื่องทั่วไป เปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมกิจกรรม

2) แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าถึงระยะสิ้นสุดการวิจัย และขอความร่วมมือให้กลุ่มตัวอย่างและกลุ่มเปรียบเทียบตอบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบประเมินความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ก่อนและหลังการทดลองใช้รูปแบบฯ โดยใช้สถิติ Paired t-test

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์หลังการทดลองใช้รูปแบบฯ โดยใช้สถิติ Independent t-test โดยตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติพบว่าข้อมูลมีการแจกแจงปกติ

#### ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นเพศหญิงร้อยละ 100 ส่วนใหญ่อายุ 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.33 และ 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 66.7 เกรดเฉลี่ยมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มทดลองพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับเกรด 3.76-4.00 ร้อยละ 66.67 รองลงมา คือ 3.51-3.75 ร้อยละ 23.33 และ 3.25-3.50 ร้อยละ 10 และเกรดเฉลี่ยมัธยมศึกษาตอนปลายของกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ อยู่ที่ระดับ

เกรด 3.76–4.00 ร้อยละ 56.67 รองลงมาคือ 3.51–3.75 ร้อยละ 26.67 และ 3.25–3.50 ร้อยละ 16.67 กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่พบปัญหาสุขภาพจิต คิดเป็นร้อยละ 100 ไม่มีโรคประจำตัว คิดเป็นร้อยละ 100 และกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความชอบในวิชาชีพพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 96.7

**ตาราง 1** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนบน แอปพลิเคชัน FACEBOOK (n=30)

ตัวแปรตาม	M	SD	t	p-value
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตน</b>				
ก่อนการทดลอง	31.13	4.57	-7.900	.000*
หลังการทดลอง	41.13	6.16		
<b>ความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์</b>				
ก่อนการทดลอง	38.33	4.99	-4.895	.000*
หลังการทดลอง	44.90	4.92		

\*P<.001

จากตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนบนแอปพลิเคชัน FACEBOOK พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหลังการทดลอง (M = 41.13 , SD = 6.16) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (M = 31.13 , SD = 4.57) และ คะแนนความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์หลังการทดลอง ( M = 44.90 , SD = 4.92) สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม (M = 38.33 , SD = 4.99) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p < .001

**ตาราง 2** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนบนแอปพลิเคชัน FACEBOOK (n=30)

ตัวแปรตาม	M	SD	t	p-value
<b>การรับรู้สมรรถนะแห่งตน</b>				
กลุ่มควบคุม	38.27	6.31	1.780	0.040*
กลุ่มทดลอง	41.13	6.16		
<b>ความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์</b>				
กลุ่มควบคุม	42.63	5.20	1.736	0.044*
กลุ่มทดลอง	44.90	4.92		

\*P<.05

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (กลุ่มทดลอง  $M = 41.13, SD = 6.16$ ; กลุ่มควบคุม  $M = 38.27, S.D = 6.31$ ) และค่าเฉลี่ยคะแนนความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม (กลุ่มทดลอง  $M = 44.90, S.D = 4.92$ ; กลุ่มควบคุม  $M = 42.63, S.D = 50.20$ ) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

### การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ ระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนบนแอปพลิเคชัน FACEBOOK สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .001$  และค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ กลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .05$

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ว่าโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเอง (self-efficacy theory) ของ แบนดูรา<sup>7</sup> สามารถส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนได้ อธิบายเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับการพัฒนาตามกระบวนการภายใต้การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) ตัวแบบหรือสัญลักษณ์ (Vicarious experience: Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และการกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal) โดย กิจกรรมประกอบด้วย การจัดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จที่กระทำด้วยตนเอง โดยการนำกิจกรรมร้อยก้าโลลูกปัด มาเป็นสื่อกลางเพื่อสร้างความรู้สึกภูมิใจในผลงานที่สร้างขึ้นด้วยตนเอง พร้อมการเปิดเพลงฟังผ่อนคลายเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างเลือกเพลงตามใจชอบและให้เล่าถึงสิ่งที่ตนเองได้ทำได้ดีในชีวิตที่ผ่านมาซึ่งเป็นประสบการณ์ที่รู้สึกภาคภูมิใจ สื่อสารผ่านการเขียนเล่าเรื่องในระหว่างทำกิจกรรมร้อยก้าโลลูกปัด นอกจากนี้การได้เห็นประสบการณ์ความสำเร็จของผู้อื่นหรือตัวแบบจากกิจกรรม Your idol อีกทั้งยังมีการใช้คำพูดชักจูงโน้มน้าวผ่านกิจกรรม Morning text เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนและการใช้ชีวิต ในวิทยาลัยฯ โดยส่งข้อความ

เชิงบวกผ่านช่องบรอดแคสต์ โดยเป็นเนื้อหาข้อความสั้น ๆ เพลงหรือโพสต์ต่าง ๆ วันละ 1 ครั้ง เพื่อให้กำลังใจในการเรียน การใช้ชีวิตภายในรั้ววิทยาลัย เพื่อสร้างพลังบวก ส่งเสริมให้มีในการเริ่มวันใหม่ได้สอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุรินทร์<sup>13</sup> ผลการศึกษาพบว่าคะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการศึกษาผลของการใช้โมบายแอปพลิเคชันเพื่อการจัดการการดูแลเด็กโรคจมูกอักเสบจากภูมิแพ้ โรงพยาบาลสรรพสิทธิประสงค์ที่พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสมรรถนะแห่งตนสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และติดตามารดากลุ่มทดลอง มีความพึงพอใจการใช้งานอยู่ในระดับมากที่สุด<sup>14</sup>

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนบนแอปพลิเคชัน FACEBOOK สามารถส่งเสริมให้เกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความพร้อมในการเรียนสาขาพยาบาลศาสตร์ สอดคล้องกับวิธีช่วงวัยและเป็นกลไกในการช่วยสนับสนุนให้นักศึกษาพยาบาลก้าวข้ามปัญหาอุปสรรคระหว่างการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

นำไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่1 ในปีการศึกษาต่อไป หรือขยายผลสู่นักศึกษากลุ่มอื่นๆ

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

ควรมีการติดตามผลในระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมในระยะยาว

## References

1. Kaewsakulthong S. Factors predicting stress among nursing students under the Praboromarajchanok Institute, Ministry of Public Health Journal of Health Research and Innovation. 2019; 2(1): 2-11 (in Thai).
2. Sihanwong S, Fungdee N, Yaarom N, Noinang N, Anai, N, Bunchern T. et al. Factors causing to stress of nursing students, Ubon Ratchathani University. Journal of Health Science Research. 2018; 21 (42): 93-105. (in Thai).
3. Student Welfare Work. Report on the retention and dropout rates of nursing students. Student Affairs Department, Boromrajonani College of Nursing Surin; 2024. (in Thai)
4. Steinberg L, & Morris AS. Adolescent development. Annual review of psychology. 2001; 52(1): 83-110.
5. Bandura A, & Wessels S. Self-efficacy (pp. 4-6). Cambridge: Cambridge University Press;1997.
6. Iamsupasit, S. Theories and techniques of behavior modification. (Print for the 5<sup>th</sup> time). Bangkok: Chulalongkorn University Press; 2006. (in Thai)
7. Suthirit S, Pinchaleaw D, & Keskomon T. The effectiveness of self-regulation program with line application among overweight health volunteers, Tharongchang district Surat Thani province. Journal of The Police Nurses. 2018;10(2):330-9. (in Thai)
8. Soivong P, Sawasdisingha P, Tanvattanagul C, Fukul A, Kaewinta Y, Puangsajjai S, et al. Efficacy of a self-management programme in breast cancer patients. Thai Journal of Nursing Council. 2017;32(4):5-18. (in Thai)
9. Somnarin O, & Boonkulsorn T. The effect of using computer-assisted learning lessons on academic achievement and the satisfaction of nursing students. College Journal Boromrajonani Nursing Journal, Bangkok. 2016; 32(2): 94-104. (in Thai)
10. Srijanpal W, Thatan S, & Fukfon K. Effects of simulation-based learning on perceived self-efficacy of nursing students in caring for patients with septic shock. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2021;22(1):283-93. (in Thai)
11. Wuttijurepan A, Moolsart S, & Tipkanjanaraykha K. The Effectiveness of an enhancing motivation program in weight reduction via electronic communication in obese Nursing Students. Journal of Health and Nursing Research. 2025;35(2):57-70. (in Thai)
12. Rucha Y, Lertmaliwong M, Laohajinda Y, Srisuwan W, Putwatana P, & Thanurak R. Nursing research. 7th ed. Bangkok: Siam Printing Art; 2000. (in Thai)
13. Wangman W, Panchaliew D, & Ketsakol T. Study the effectiveness of promoting self-efficacy the program in breast self-examination through the use of a nursing student's LINE application. Boromrajonani College of Nursing, Surin Province. Journal of Boromarajonani College of Nursing, Surin. 2021;11(1):1-14. (in Thai)
14. Jaiharn N, Cheevakasemsook A, & Jetinai K. Effect of using a mobile application for the care management of children with allergic rhinitis in Sunpasitthiprasong hospital. Journal of The Royal Thai Army Nurses. 2024;25(2):195-203. (in Thai)