

ผลการเตรียมความพร้อมเพื่อการสอบขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาต ประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ต่อความเครียด และการรับรู้ความพร้อมในการขึ้นสอบของนิสิตชั้นปีที่ 4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

Effects of Preparation for the Nursing and Midwifery Licensure Examination
on Stress and Perceived Exam Readiness among Fourth-Year Nursing
Students at the Faculty of Nursing, Mahasarakham University

อุมาภรณ์ กัวสิทธิ์* สุรชาติ ลิทธิปกรณ์ พรทิพย์ เวียงสมุทร อภิลิทธิ์ จันทร์เกตู

Umaporn Kuasit Surachat Sittipakorn Prontip Weangsamut Apisit Chungate

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม มหาสารคาม ประเทศไทย 44150

The Faculty of Nursing, Mahasarakham University, Maha Sarakham, Thailand 45150

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของโปรแกรมเตรียมความพร้อมต่อระดับความพร้อมและความเครียดของนิสิตพยาบาลก่อนสอบใบอนุญาตประกอบวิชาชีพพยาบาล โดยใช้การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 112 คน เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบสอบถามวัดความพร้อมและแบบสอบถามวัดความเครียดก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและการทดสอบความแตกต่างด้วย paired t-test ผลการวิจัยพบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรมเตรียมความพร้อม นิสิตมีระดับความพร้อมในการสอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วม = 2.92, SD = 0.69; หลังเข้าร่วม = 4.91, SD = 1.22; $t = -12.339$, $df = 68$, $p < .001$) แสดงว่าโปรแกรมมีประสิทธิผลในการเสริมสร้างความพร้อมก่อนสอบ แม้วาระดับความเครียดของนิสิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ค่าเฉลี่ยก่อน = 2.71, SD = 0.92; หลังเข้าร่วม = 2.61, SD = 0.85; $t = 0.683$, $df = 68$, $p = .497$) ผลการศึกษานี้สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการจัดโปรแกรมเสริมทักษะและความรู้เพื่อยกระดับความพร้อมของนิสิตพยาบาลก่อนการสอบพร้อมทั้งการบริหารจัดการความเครียดให้เหมาะสมแก่นิสิตต่อไป

คำสำคัญ: โปรแกรมเตรียมความพร้อม, ความพร้อม, ความเครียด, นิสิตพยาบาล, ใบประกอบวิชาชีพ

Abstract

This quasi-experimental study aims to evaluate the effectiveness of a preparatory program on readiness and stress levels among fourth-year nursing students prior to the national nursing licensure examination. A total of 112 participants completed self-administered questionnaires measuring readiness and stress both before and after receiving program. Data was analyzed using descriptive statistics and paired t-tests. The results revealed a statistically significant improvement in students' readiness scores after participation in

Corresponding Author: * E-mail: Umaporn.k@msu.ac.th

วันที่รับ (Received) 31 ม.ค. 2569 วันที่แก้ไขเสร็จ (Revised) 10 ก.พ. 2569 วันที่ตอบรับ (Accepted) 22 ก.พ. 2569

ปีที่ 27 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม - สิงหาคม 2569
Vol. 27 No. 2 May - August 2026

the program (pre-test mean = 2.92, SD = 0.69; post-test mean = 4.91, SD = 1.22; $t = -12.339$, $df = 68$, $p < .001$), indicating the effectiveness of the program in enhancing exam preparedness. However, there was no statistically significant difference in stress levels before and after the program (pre-test mean = 2.71, SD = 0.92; post-test mean = 2.61, SD = 0.85; $t = 0.683$, $df = 68$, $p = .497$). These findings highlight the potential benefits of preparatory programs in improving readiness for licensure exams while emphasizing the need for additional strategies focused on stress management in nursing students.

Keywords: preparation program, readiness, stress, nursing students, licensure examination

บทนำ

การสอบขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ถือเป็นขั้นตอนสำคัญที่นิสิตพยาบาลทุกคนต้องสอบผ่าน เพื่อก้าวเข้าสู่วิชาชีพที่ได้รับ การรับรองอย่างถูกต้องตามกฎหมาย การสอบดังกล่าวจึงมี บทบาทไม่เพียงแต่ในฐานะการประเมินผลการเรียนรู้ปลายทาง ของนิสิตเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงคุณภาพของหลักสูตรและ กระบวนการจัดการศึกษาภายในสถาบัน ซึ่งเป็นหนึ่งในตัวชี้วัด ที่สำคัญในกระบวนการรับรองคุณภาพหลักสูตรโดยสภาการ พยาบาล¹ อย่างไรก็ตามความเข้มงวดของการสอบ เนื้อหาที่ ครอบคลุมทั้ง 8 รายวิชา และความคาดหวังจากตนเอง ครอบคลุมนักเรียนและอาจารย์ ล้วนเป็นปัจจัยที่สร้างความเครียดและ ความวิตกกังวลให้กับนิสิตพยาบาลจำนวนมาก² ความเครียด และความวิตกกังวลเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อความสามารถ ในการจดจำเนื้อหา การคิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจระหว่างการ สอบ ซึ่งอาจนำไปสู่ผลการสอบที่ไม่ผ่าน และส่งผลกระทบต่อ สุขภาพจิตของนิสิตในระยะยาว³ หลายสถาบันได้นำแนวทางการ เตรียมความพร้อมมาใช้เป็นเครื่องมือในการเพิ่ม ประสิทธิภาพการสอบของนิสิต เช่น การติวเข้ม การฝึกทำ ข้อสอบจำลอง การจัดการเวลา และกิจกรรมเสริมสร้าง ทักษะในการจัดการความเครียด⁴ โดยพบว่าแนวทางการเตรียม ความพร้อมที่มีโครงสร้างและการประเมินผลที่ดีสามารถ ช่วยลดระดับความเครียด เพิ่มความมั่นใจ และเพิ่มโอกาส การสอบผ่านได้อย่างมีนัยสำคัญ⁵

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่าการ เตรียมความพร้อมในการสอบในนิสิตมีหลากหลายรูปแบบ และวิธีการที่แต่ละสถาบันการศึกษาพยาบาลได้จัดโปรแกรม เตรียมสอบแก่นักศึกษา เช่น การฝึกทำข้อสอบจำลอง ซึ่ง รูปแบบนี้เกิดผลลัพธ์โดยมีอัตราความสำเร็จในการสอบผ่าน สูงขึ้นคิดเป็นร้อยละ 20 เมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการเตรียม

ความพร้อมในการสอบ 6 นอกจากนี้ยังพบว่า การจัดการ โปรแกรมเตรียมความพร้อมที่มีการวางแผนอย่างเป็นระบบ เช่น การทบทวนความรู้ การเชิญรุ่นพี่มาให้คำแนะนำจะสามารถ ช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ และลดความกดดันทางจิตใจ ของผู้เข้าสอบ ความวิตกกังวลและผลกระทบต่อการสอบ⁷ จากการศึกษาพบว่า การใช้เทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness) ร่วมกับการฝึกทำข้อสอบจำลองสามารถลดระดับความวิตก กังวลของผู้เข้าสอบได้ถึงร้อยละ 30 สำหรับการเตรียม ความพร้อมโดยการการจัดโปรแกรมฝึกทำข้อสอบจำลอง (Mock Exam Programs) สามารถช่วยให้นักศึกษาค้นเคย กับรูปแบบข้อสอบ ลดความตึงเครียด และเพิ่มความมั่นใจ ในการทำข้อสอบจริง⁸ และการใช้เทคนิคการเรียนรู้แบบ Active Learning เช่น การทำกลุ่มฝึกตอบคำถามและ การเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษา (Case-Based Learning) ช่วยให้นักศึกษาสามารถเชื่อมโยงทฤษฎีสู่การปฏิบัติได้ดีขึ้น และ การจัดอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อจัดการความเครียดโดยใช้ เทคนิค Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ช่วยลด ความวิตกกังวลได้อย่างมีนัยสำคัญ⁹ นอกจากนี้ข้อเสนอแนะ ในมุมมองจากนักศึกษา อาจารย์ และผู้บริหารหลักสูตรบริบท ของสถาบันการศึกษาต่างๆ สามารถนำมาออกแบบการจัด รูปแบบเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ และนำมาประเมิน พัฒนาไปแนว ทางสำหรับการเตรียมความพร้อมในการสอบในอนาคตได้อย่าง เป็นระบบ¹⁰

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเพื่อสร้างแนวคิดพื้นฐานของการเตรียม ความพร้อมต่อผลลัพธ์ในการสอบในส่วนของการศึกษา ตัวแปรตามได้แก่ ความเครียด และความพร้อมในการสอบใบ อนุญาตวิชาชีพการพยาบาล และการผดุงครรภ์ยังมีน้อย โดยเฉพาะบริบทของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัย มหาสารคาม ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมเตรียมความพร้อม

ในการสอบมาอย่างต่อเนื่องมาตลอด การศึกษาครั้งนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อวิเคราะห์ ผลของการเตรียมความพร้อมต่อความเครียดและความพร้อมในการสอบ ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 4 เข้าร่วมกิจกรรมการเตรียมความพร้อมของฝ่ายวิชา การ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ทั้งนี้ประโยชน์จากการศึกษาครั้งนี้ผู้บริหารและอาจารย์ในสถาบันสามารถเพื่อนำผลลัพธ์ที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในอนาคตให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตลอดจนต่อความต้องการของนิสิต และช่วยยกระดับคุณภาพของบัณฑิตทางการพยาบาลให้พร้อมต่อการประกอบวิชาชีพในบริบทของสังคมไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อประเมินความเครียดก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมเตรียมความพร้อมในการสอบ โดยฝ่ายวิชาการของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการสอบขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ที่จัดโดยฝ่ายวิชาการของคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การสอบเพื่อขึ้นทะเบียนเป็นผู้ประกอบวิชาชีพพยาบาลและการผดุงครรภ์ เป็นกระบวนการประเมินสมรรถนะสำคัญของบัณฑิตพยาบาลก่อนเข้าสู่วิชาชีพ ซึ่งมีผลต่อทั้งความก้าวหน้าทางวิชาชีพของนิสิต และเกณฑ์การประกันคุณภาพของสถาบันการศึกษาของสภาการพยาบาล ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมเตรียมความพร้อมสอบจึงเป็นกลยุทธ์ที่สำคัญในการเสริมสร้างสมรรถนะ ความมั่นใจ และลดความวิตกกังวลของนิสิตก่อนเข้าสู่สนามสอบจริง งานวิจัยชิ้นนี้มีกรอบแนวคิดที่พัฒนาโดยอิงหลักการของ Bandura (1997) เรื่อง ทฤษฎีความสามารถแห่งตน (Self-efficacy Theory) ซึ่งชี้ว่าความสามารถในการปฏิบัติภารกิจ เช่นการสอบเกิดจากการเรียนรู้เชิงประสบการณ์โดยตรง (mastery experience) การสังเกตผู้อื่น (vicarious experience) การสนับสนุนทางวาจา (verbal persuasion) และภาวะอารมณ์/จิตใจ (physiological/emotional states) การออกแบบโปรแกรมเตรียมสอบที่ดี จึงควรประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การทบทวนเนื้อหาหลัก (thematic review), การฝึกทำ

ข้อสอบจริง การใช้คำปรึกษารายบุคคลและการดูแลด้านจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างประสบการณ์เชิงบวกและลดความเครียดจากการสอบ^{11,12} ในกรอบแนวคิดการวิจัยนี้ การเตรียมความพร้อม ทำหน้าที่เป็น ตัวแปรอิสระ ระดับความพร้อมในการสอบ และระดับความเครียดก่อนสอบเป็นตัวแปรตามโดยมีการวัดผลก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อเปรียบเทียบผลลัพธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิธีดำเนินการ

เป็นวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างเลือกแบบเจาะจง เป็นนิสิตที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 4 จำนวน 112 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และการทดสอบความแตกต่างด้วย paired t-test

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม และผ่านการรับรองด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์มหาวิทยาลัยมหาสารคามเลขที่ 245-209/2568 รับรองวันที่ 31 มีนาคม 2568 ถึง 31 มีนาคม 2569 ภายหลังได้รับอนุมัติ ผู้วิจัยได้ขออนุญาตจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล ก่อนการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ขั้นตอนการดำเนินงาน และสิทธิของผู้เข้าร่วมแก่กลุ่มตัวอย่างอย่างชัดเจนเพื่อให้ตัดสินใจเข้าร่วมด้วยความสมัครใจการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยผู้วิจัยได้แนะนำตัวและชี้แจงข้อมูลเกี่ยวกับโครงการวิจัย ได้แก้วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการตอบแบบสอบถามระยะเวลาในการทำแบบสอบถาม สิทธิในการปฏิเสธหรือถอนตัวจากการวิจัย และการรักษาความลับของข้อมูล โดยย้ำว่าการเข้าร่วมเป็นไปโดยสมัครใจและไม่ฝืนผลกระทบบใด ๆ ต่อสิทธิประโยชน์ของผู้เข้าร่วมกลุ่มตัวอย่างได้รับแบบสอบถามจำนวน 4 ชุด ใช้เวลาประมาณ 40-45 นาที หากมีข้อคำถามที่ทำให้รู้สึกไม่สบายใจ สามารถเลือกไม่ตอบหรือถอนตัวได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องให้เหตุผลทั้งนี้การไม่เข้าร่วมวิจัยหรือถอนตัวจะไม่ส่งผลกระทบต่อการศึกษาหรือสิทธิประโยชน์อื่นใดข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับรายงานผลเฉพาะในลักษณะรวมไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลที่สามารถระบุตัวบุคคลได้

และจะทำลายข้อมูลภายหลังเสร็จสิ้นโครงการผู้เข้าร่วมสามารถสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมจากผู้วิจัยได้ตลอดระยะเวลาการศึกษา

เครื่องมือในการวิจัยและการพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือแต่ละฉบับ โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ได้แก่ ประธานหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต รองคณบดีฝ่ายวิชาการ และอาจารย์ผู้รับผิดชอบหลักสูตร ตรวจสอบในด้าน ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และ การหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนิสิต 10 ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ เกรดเฉลี่ย ประสบการณ์การเตรียมตัวสอบ วิชาที่รู้สึกพร้อม วิชาที่รู้สึกเครียด และคำถามปลายเปิดเกี่ยวกับข้อคิดเห็นต่างๆ และความเครียดของนิสิตเกี่ยวกับการสอบ

2. แบบประเมินความพร้อม เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับความพร้อม ซึ่งประกอบด้วย ความรู้สึกเชื่อมั่น รับรู้ว่าตนเองมีพลังอำนาจในการทำในสิ่งที่ตนเองมุ่งหวังและตั้งใจมีความมั่นใจในการสอบรู้สึกว่าจะตนเองมีความรู้และความสามารถที่จะทำข้อสอบได้รับรู้และให้ความสำคัญกับการสอบมีการวางแผนตั้งเป้าหมาย จัดตารางเวลาในการทบทวนความรู้ มีจำนวนทั้ง 20 ข้อการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา รายข้อ คำนิยาม และรูปแบบการวัด จากนั้นคำนวณค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (IOC – Index of Item Objective Congruence) ซึ่งได้ค่า IOC เท่ากับ 0.89 ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริงจำนวน 30 ราย และวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นด้วย สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.84

3. แบบประเมินความเครียด เป็นแบบประเมินที่ผู้วิจัยประยุกต์มาจากแบบประเมินความวิตกกังวลในการสอบ เป็นการวัดเกี่ยวกับความรู้สึกกลัว กังวล เครียด ขาดกำลังใจ ขาดความเชื่อมั่น ขาดความมั่นใจในการสอบ รู้สึกหดหู่ รับรู้ว่าตนเองไม่มีความสามารถในการที่จะทำในสิ่งที่ตนเองมุ่งหวังและตั้งใจคิดว่าตนเองไม่มีความรู้และความสามารถที่จะทำข้อสอบได้จำนวน 20 ข้อ แบบประเมินฉบับนี้ได้รับการปรับปรุงจากแบบเดิมของ กนกวรรณ เอี่ยมชัย¹³ ซึ่งมีพื้นฐานทางทฤษฎีและการใช้งานในกลุ่มนิสิตพยาบาลมาแล้ว โดยผู้วิจัยนำมาปรับ

บริบทให้เหมาะสมกับนิสิตชั้นปีที่ 4 ปัจจุบัน และตรวจสอบได้ค่า IOC เฉลี่ยเท่ากับ 0.91 ค่าความเชื่อมั่นมีค่า Cronbach's alpha เท่ากับ 0.82

4. แบบสอบถามความพึงพอใจ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดที่เกี่ยวกับความพึงพอใจ เป็นความรู้สึกต่อกิจกรรมต่างๆ ของฝ่ายวิชาการ ที่ได้จัดให้ผลการเตรียมความพร้อม ประกอบด้วย การปลูกฝังใจความน่าสนใจ ความเข้าใจง่ายในเนื้อหาที่ทบทวน ความเหมาะสมเกี่ยวกับการจัดลำดับของกิจกรรม ความเหมาะสมของระยะเวลาต่อกิจกรรมที่จัดให้ ความสามารถในการทบทวนได้ด้วยตนเอง ความชัดเจนของกิจกรรม ความเหมาะสมของกิจกรรมในโปรแกรมที่นำมาใช้เพื่อพัฒนาการเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาเพื่อสอบขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ จำนวน 20 ข้อความตรงตามเนื้อหา: พัฒนาโดยอิงจากแนวคิดเรื่องความพึงพอใจในกิจกรรมการเรียนรู้ของนิสิตนำมาหาค่า IOC เฉลี่ยเท่ากับ 0.80 ค่าความเชื่อมั่น ได้ค่า Cronbach's alpha = 0.87

5. โปรแกรมการเตรียมความพร้อมในการสอบตามกำหนดการโครงการเสริมสร้างทักษะด้านวิชาชีพเพื่อการเตรียมความพร้อมเพื่อสอบใบประกอบวิชาชีพ สำหรับนิสิตชั้นปีที่ 4 จัดให้โดยฝ่ายวิชาการ ได้แก่

1) กิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพจิตโดยให้นิสิตได้ฝึกทำสมาธิก่อนการเข้ากิจกรรมโดยอาจารย์กลุ่มวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชในวันแรกของโปรแกรมเตรียมความพร้อมและในระหว่างการเข้าร่วมจะให้นิสิตทำสมาธิและผ่อนคลายครั้งละ 10 นาที

2) กิจกรรมการทบทวนความรู้จากฝ่ายวิชาการจำนวน 10 วัน ได้แก่ การทบทวนความรู้ การทำแบบฝึกหัด การร่วมวิเคราะห์สถานการณ์ การทบทวนเนื้อหาจากคณาจารย์จากกลุ่มวิชาต่างๆ ที่มีเนื้อหาตามรายวิชาทั้ง 8 วิชา รวม 8 วัน

3) กิจกรรมทบทวนเนื้อหาจากวิทยากรภายนอกที่มีความเชี่ยวชาญ มาทบทวนเนื้อหาจุดสำคัญในการสอบทั้งหมดรวม 8 วิชา ๆ ละ 1 วัน

4) กิจกรรมพี่ติวน้อง จำนวน 2 วัน

5) กิจกรรมการทบทวนความรู้ด้วยตนเอง ฝึกทำข้อสอบแบบจำลอง จำนวน 5 วัน

6) กิจกรรมการสอบแบบสถานการณ์จำลอง เป็นการสอบเสมือนจริง จำนวน 1 วัน

โดยในปีการศึกษา 2567 มีการจัดโปรแกรมเตรียมความพร้อมในการสอบโดยการประเมินผลก่อน และหลัง เพื่อศึกษาผลต่อความเครียด และความพร้อมของนิสิต ปีการศึกษา 2567 ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ถึง เดือนมีนาคม 2567

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลมาตรวจสอบการแจกแจงปกติของข้อมูล (Normality Test) ทำการตรวจสอบการแจกแจงของคะแนน ก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้การทดสอบค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov (K-S test) ผลการทดสอบพบว่า $p > .05$ ข้อมูลมีการแจกแจงแบบปกติ ใช้สถิติสถิติพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับของตัวแปรที่ศึกษา การวิเคราะห์ความแตกต่างก่อน และหลังโปรแกรม ใช้สถิติทดสอบค่าที่แบบจับคู่ (Paired t-test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วม

โปรแกรมทั้งในด้านระดับความพร้อมและความเครียดโดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติไว้ที่ $p < .05$

ผลการศึกษา

กลุ่มตัวอย่างนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 4 จำนวน 112 คน พบว่า ร้อยละ 94.0 เป็นเพศหญิง กลุ่มอายุส่วนใหญ่อยู่ที่ 22-23 ปี (ร้อยละ 72.3) มี GPA ล่าสุดอยู่ในช่วง 3.00-3.49 (ร้อยละ 61.4) พบว่านิสิตส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าทดสอบจากระบบต่างๆ ในการสอบใบประกอบวิชาชีพมาก่อน (ร้อยละ 92.8) รายวิชาที่นิสิตรู้สึกว่าตนเองมีความพร้อมมากที่สุด ได้แก่ การพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (ร้อยละ 81.9) และการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์ (ร้อยละ 77.1) รายวิชาที่พึงพอใจต่อการเตรียมความพร้อมมากที่สุดคือการพยาบาลมารดา ทารก (ร้อยละ 85.5) แหล่งข้อมูลหลักในการเตรียมสอบ คือ เอกสารจากอาจารย์ (ร้อยละ 92.8) และการติวกับเพื่อนในชั้นเรียน (ร้อยละ 78.3)

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความพร้อมและความเครียดก่อน-หลังการเตรียมสอบ (n=69)

ตัวแปร	Mean ก่อน	SD ก่อน	Mean หลัง	SD หลัง	t	df	p-value
ความพร้อม (Readiness)	2.92	0.69	4.91	1.22	-12.339	68	.000**
ความเครียด(Stress)	2.71	0.92	2.61	0.85	0.683	68	.497

$P < .001^{**}$

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเตรียมความพร้อมพบว่าความพร้อมมีค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 2.92 (SD = 0.69) ค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วมโปรแกรมเท่ากับ 4.91 (SD = 1.22) พบว่าความพร้อมของนิสิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -12.339$, $df = 68$, $p < .001$) ส่วนระดับความเครียดในการสอบมีค่าเฉลี่ยก่อนเท่ากับ 2.71 (SD = 0.92) ค่าเฉลี่ยหลัง = 2.61 (SD = 0.85) ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 0.683$, $df = 68$, $p = .497$)

การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลของโปรแกรมเตรียมความพร้อมในการสอบขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ ในนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 4 โดยพิจารณาทั้งด้านความพร้อม

ความเครียด และลักษณะข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้เป็นประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

ในด้านลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างจำนวน 112 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 94.0) และมีอายุอยู่ในช่วง 22-23 ปี (ร้อยละ 72.3) ซึ่งเป็นช่วงวัยของนิสิตชั้นปีสุดท้ายที่กำลังเตรียมเข้าสอบใบประกอบวิชาชีพตามเกณฑ์ของสภาการพยาบาล สัดส่วนเพศหญิงที่สูงสอดคล้องกับลักษณะประชากรของนักศึกษาพยาบาลในประเทศไทยที่เพศหญิงมีจำนวนมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญ^{14,15} ขณะเดียวกัน กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ย (GPA) อยู่ในช่วง 3.00-3.49 (ร้อยละ 61.4) สะท้อนถึงผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนในระดับค่อนข้างดี ซึ่ง GPA ถือเป็นหนึ่งในปัจจัยที่สามารถทำนายความสำเร็จในการสอบใบประกอบวิชาชีพได้ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยเข้าสอบใบประกอบวิชาชีพมาก่อน (ร้อยละ 92.8) แสดงให้เห็น

ว่าเป็นผู้เข้าสอบครั้งแรก จึงมีความจำเป็นต้องได้รับการเตรียมความพร้อมอย่างเป็นระบบเพื่อเพิ่มโอกาสในการสอบผ่าน¹⁶

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมและรับรู้ว่าคุณมีความพร้อมในระดับสูง โดยเฉพาะในรายวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (ร้อยละ 81.9) รองลงมาคือรายวิชาการพยาบาลมารดาและทารก (ร้อยละ 77.1) และรายวิชาที่มีความพึงพอใจต่อโปรแกรมมากที่สุดคือการพยาบาลมารดาและทารก (ร้อยละ 85.5) ผลลัพธ์ดังกล่าวอาจอธิบายได้จากรูปแบบการจัดการเรียนการสอนที่เน้นกรณีศึกษา การฝึกทักษะการตัดสินใจทางคลินิก และการฝึกทำข้อสอบ ซึ่งช่วยส่งเสริมความมั่นใจและสมรรถนะของนิสิตในรายวิชาที่มีความซับซ้อน นอกจากนี้ แหล่งข้อมูลหลักที่นิสิตใช้ในการเตรียมสอบ ได้แก่ เอกสารประกอบการสอนจากอาจารย์ และการเรียนรู้ร่วมกับเพื่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาก่อนหน้านี้ที่พบว่า การเรียนรู้จากผู้สอนและการเรียนรู้แบบกลุ่มเพื่อนเป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในการเตรียมสอบใบประกอบวิชาชีพของนักศึกษาพยาบาล^{5,17}

วัตถุประสงค์ข้อ 1 และวัตถุประสงค์ข้อ 2 ศึกษาความเครียด และความพร้อมของนิสิตก่อนการสอบขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพการพยาบาลและการผดุงครรภ์ และผลแห่งโปรแกรมเตรียมความพร้อมในการสอบ พบว่าคะแนนภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่าความพร้อมในการสอบเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean ก่อน = 2.92; Mean หลัง = 4.91; $p < .001$) สะท้อนให้เห็นว่าองค์ประกอบของโปรแกรม ได้แก่ การทบทวนเนื้อหาอย่างเป็นระบบ การทำข้อสอบจำลอง และการสรุปสาระสำคัญ มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความพร้อมและความมั่นใจของนิสิต ผลลัพธ์นี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งรายงานว่าการเตรียมสอบทั้งในรูปแบบออนไลน์และการฝึกทำข้อสอบจำลองสามารถเพิ่มความมั่นใจและความพร้อมในการสอบได้อย่างมีนัยสำคัญ^{2,6} โดยเฉพาะการจำลองสถานการณ์สอบจริง ทั้งในด้านเนื้อหา เวลา รูปแบบข้อสอบ และบรรยากาศการสอบ ซึ่งมีส่วนช่วยเพิ่มอัตราการสอบผ่านและยกระดับสมรรถนะของผู้เข้าสอบ

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่าความเครียดของนิสิตก่อน และหลังเข้าร่วมโปรแกรมเตรียมความพร้อมในการสอบไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ (Mean ก่อน = 2.71; Mean หลัง = 2.61; $p = .497$) แม้ว่าโปรแกรมเตรียมสอบฯ จะไม่

สามารถลดความเครียดของนิสิตพยาบาลลงได้อย่างชัดเจน เพียงแต่ค่าเฉลี่ยลดลงเล็กน้อย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Spielberg¹⁸ และงานของ Liu และคณะ¹⁹ ที่อธิบายว่าความเครียดก่อนการสอบเป็นลักษณะของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (situational anxiety) ซึ่งลดลงได้ยาก โดยความเครียดดังกล่าวอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความกลัวการสอบ ความกดดันจากครอบครัว และลักษณะบุคลิกภาพเฉพาะบุคคล นอกจากนี้ความเครียดของนิสิตพยาบาลยังมีความสัมพันธ์กับปริมาณเนื้อหาที่ต้องสอบ ซึ่งมีจำนวนมาก การบริหารจัดการเวลา และความกลัวว่าจะสอบไม่ผ่าน โดยสอดคล้องกับข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์นิสิต ซึ่งพบว่า นิสิตส่วนใหญ่มีความกังวลเกี่ยวกับ “เนื้อหาที่มากเกินไป” “การทำข้อสอบไม่ทันเวลา” และ “ความกลัวสอบไม่ผ่าน” แม้ว่าจะได้เข้าร่วมโปรแกรมเตรียมสอบที่คณะจัดให้ก็ตาม

โดยสรุปแม้ว่าโปรแกรมเตรียมความพร้อมจะไม่สามารถลดระดับความเครียดได้อย่างมีนัยสำคัญ แต่สามารถเพิ่มระดับความพร้อมในการสอบได้อย่างชัดเจน สะท้อนให้เห็นว่าผลลัพธ์ด้านความรู้ ความสามารถ และความมั่นใจอาจตอบสนองต่อการจัดโปรแกรมเชิงวิชาการได้ดีกว่าผลลัพธ์ด้านอารมณ์และจิตใจ ซึ่งจำเป็นต้องใช้แนวทางการดูแลเพิ่มเติม เช่น การให้คำปรึกษา หรือการส่งเสริมทักษะการจัดการความเครียด ทั้งนี้ ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยที่ระบุว่า การเตรียมสอบอย่างเป็นระบบ การฝึกทำข้อสอบอย่างต่อเนื่อง และการได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเพิ่มโอกาสความสำเร็จในการสอบขึ้นทะเบียนรับใบอนุญาตประกอบวิชาชีพเช่นเดียวกับการพัฒนาโปรแกรมเตรียมความพร้อมสำหรับนักเรียนพยาบาลทหารอากาศ พบว่าโปรแกรมสามารถเพิ่มผลสัมฤทธิ์คะแนนสอบจำลอง และลดระดับความวิตกกังวลก่อนสอบได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ²¹ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมเตรียมสอบที่ออกแบบมาโดยเฉพาะกลุ่มเป้าหมาย มีบทบาทสำคัญต่อผลลัพธ์ของการเรียนรู้ การบูรณาการผลวิจัย การเตรียมความพร้อมอย่างรอบด้าน ทั้งด้านวิชาการมีส่วนช่วยเพิ่มโอกาสในการสอบผ่านใบอนุญาตวิชาชีพอย่างมีนัยสำคัญ และเป็นการคุณภาพบัณฑิตซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในการรับรองหลักสูตรพยาบาลโดยสภาการพยาบาลอีกด้วย ดังนั้น การจัดโปรแกรมเตรียมความพร้อมที่บูรณาการทั้งด้านวิชาการและด้านจิตสังคมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพบัณฑิตพยาบาล

โดยเฉพาะในบริบทของการประกันคุณภาพการศึกษา
เนื่องจากอัตราการสอบผ่านใบประกอบวิชาชีพเป็นหนึ่งในตัวชี้
วัดสำคัญของคุณภาพหลักสูตรและสมรรถนะวิชาชีพของ
ผู้สำเร็จการศึกษา

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการทำวิจัย

1. จากผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมเตรียม
ความพร้อมในการสอบฯ มีประสิทธิภาพอย่างชัดเจนต่อการ
เพิ่มระดับความพร้อมของนิสิตพยาบาลก่อนสอบใบประกอบ
วิชาชีพ แต่ยังไม่สามารถลดระดับความเครียดได้อย่างมีนัย
สำคัญ ควรบูรณาการกิจกรรมจัดการความเครียดและส่งเสริม
สุขภาพจิต

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย สถาบันควรสนับสนุน
งบประมาณ และบุคลากรในการจัดโปรแกรมเตรียมสอบ
โดยเฉพาะการจัดทบทวนความรู้ในเนื้อหาที่สำคัญ การทำ
ข้อสอบจำลองฐานข้อมูลข้อสอบ และการจัดกิจกรรม
เสริมสุขภาพจิตเพื่อลดความเครียดทั้งก่อนและหลังสอบ
เป็นการสนับสนุนคุณภาพบัณฑิตให้เป็นไปตามเกณฑ์ของ
สภาการพยาบาล ควรมีระบบติดตามผลระยะยาว เช่น
การติดตามผลการสอบจริงของนิสิต เพื่อใช้เป็นข้อมูลปรับปรุง
รูปแบบโปรแกรมในปีต่อไป และใช้ประกอบการประกันคุณภาพ
หลักสูตรตามเกณฑ์ของสภาการพยาบาล พ.ศ. 2568

3. ส่งเสริมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการเรียนรู้
ด้วยตนเองสนับสนุนให้นิสิตพัฒนาทักษะการวางแผนการเรียน
การจัดการเวลา และการประเมินความก้าวหน้าด้วยตนเอง
ซึ่งเป็นแนวทางที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเตรียมสอบ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนาโปรแกรมให้มีกรอบแนวคิดที่ชัดเจน
เครื่องมือวิจัยทุกส่วนน่าเชื่อถือโดยมีการตรวจสอบคุณภาพ
เครื่องมือการวิจัยที่ใช้ในการศึกษาครอบคลุม เช่น รูปแบบ
การเผชิญปัญหาความยืดหยุ่นทางอารมณ์ และปัจจัยครอบครัว
เพื่อทำความเข้าใจสาเหตุของความเครียดที่ไม่ลดลงแม้ได้รับ
การเตรียมความพร้อม การเปรียบเทียบโปรแกรมหลายรูปแบบ
เพื่อประเมินประสิทธิภาพของโปรแกรมได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น
ควรประเมินผลระยะยาว เพื่อศึกษาว่า ความพร้อมที่เพิ่มขึ้น
ยังคงยั่งยืน

2. ควรพัฒนาโปรแกรมเตรียมความพร้อมอย่าง
เป็นระบบและต่อเนื่อง โดยเพิ่มความถี่ของกิจกรรมทบทวน

เนื้อหา การติวเชิงลึก การทำข้อสอบจำลอง และการให้
คำแนะนำรายบุคคล เพื่อช่วยยกระดับความพร้อมทางวิชาการ
ของนิสิตอย่างต่อเนื่อง

3. เนื่องจากโปรแกรมที่ดำเนินการยังไม่ช่วยลด
ความเครียดอย่างเด่นชัด จึงควรเพิ่มกิจกรรมในโปรแกรม
เตรียมความพร้อมในการสอบ เช่น ฝึกสติ การปรับความคิด
เชิงบวก การจัดกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์ บริการปรึกษา
ทางจิตวิทยา เพื่อช่วยให้นิสิตสามารถจัดการอารมณ์ก่อน
การสอบและเกิดผลลัพธ์ได้ดียิ่งขึ้น

References

1. Thailand Nursing and Midwifery Council.
Regulation on registration and licensing of
professional nurses and midwives. Bangkok;
2012 (in Thai)
2. Kaur Khaira M, Raja Gopal RL, Mohamed Saini S,
& Md Isa Z. Interventional strategies to reduce
test anxiety among nursing students: a
systematic review. International Journal of
Environmental Research and Public Health.
2023; 20(2): 1233. doi:10.3390/ijerph20021233
3. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control.
New York: W.H. Freeman and Company; 1997.
4. Lee SH, & Kim SH. Effects of a stress reduction
program on nursing students preparing for the
national licensure exam. Journal of Korean
Academy of Nursing. 2018; 48(4): 432–40.
5. Kruekaew J, Kritcharoen S, & Phon-in K. The
model of learning and teaching on midwifery
course for nursing students to prepare for
register nurse licensing examination. Prince of
Naradhiwas University Journal. 2018; 10(1):
13–6. (in Thai)
6. Innab A, Almotairy M M, Alqahtani N, Nahari
A, Alghamdi R, Moafa H, et al., The impact
of comprehensive licensure review on nursing
students' clinical competence, self-efficacy,
and work readiness. Heliyon. 2024; 10(7):
e28506. doi:10.1016/j.heliyon.2024.e28506

7. Sun Y, Lv K, Xie W, & Wang Y. The effectiveness of brief mindfulness training in reducing test anxiety among high school students. *BMC Psychology*. 2025;13(1) :205-13. doi.org/10.1186/s40359-025-02553-y
8. McCoy L, Pettit RK, Kellar C, & Morgan C. Tracking active learning in the medical school curriculum: a learning-centered approach. *Journal of Medical Education and Curricular Development*. 2018; 5:2382120518765135. doi:10.1177/2382120518765135
9. Khan MA, Kamal T, Iltaf M, & Awan AG. Development of exam preparation programs to reduce anxiety among nursing students. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. 2020;13(2): 402–19.
10. Mojarrab S, Bazrafkan L, & Jaber A. The effect of a stress and anxiety coping program on objective structured clinical examination performance among nursing students in Shiraz, Iran. *BMC Medical Education*. 2020;20(1): 301. doi:10.1186/s12909-020-02228-9
11. Oermann MH, Saewert KJ, Charasika ME, & Yarbrough S. Assessment and grading in nursing education. *Nurse Educator*. 2017; 42(1): 23–8. doi:10.1097/NNE.0000000000000309
12. Arieli S, & Tamir M. How feeling bad can be good: mixed emotions benefit performance. *Current Directions in Psychological Science*. 2021; 30(2): 150–6. doi:10.1177/0963721421990801
13. Aeamchai K. A causal analysis of factors influencing anxiety in nursing licensure examination among nursing students in the Northern Nursing Colleges Network [research report]. Phayao: Boromarajonani College of Nursing Phayao; 2006. (in Thai)
14. Chansawang W, Komjakraphan P, Piriyaakontorn S, & Buapech, A. Reviewing process and success factors for the nursing comprehensive and licensing exam. *Journal of Nursing Education*. 2010; 3(1): 55–69. (in Thai)
15. Kunaviktikul W, Klunklin A, Chontawan R, & Ataseri, S. Factors related to the results of nursing and obstetric license tests. *Thai Journal of Nursing Council*. 2012; 27(3): 11–26. (in Thai)
16. Poonchai S, Arayathanitkul B, Meepan A, Indhraratana A, Unteja P, Prasitvechchakul A, et al., An evaluation of the Bachelor of Science in Nursing curriculum (revised B.E. 2555) of the Royal Thai Army Nursing College. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*; 20(2): 380-9. (in Thai)
17. Thasaneesuwan S, Narkthong N, Chuaytaen T, Mukpradab S, & Puttakun N. Preparation for nurse licensure examination in adult nursing among fourth-year nursing students, Faculty of Nursing, a university in Southern Thailand. *Journal of Research in Nursing, Midwifery and Health Sciences*. 2019; 39(1): 105–15. (in Thai)
18. Spielberger CD. Anxiety as an emotional state. In: Spielberger CD, editor. *Anxiety: current trends in theory and research*. Vol. 1. New York: Academic Press; 1972. p. 23–49. doi:10.1016/B978-0-12-657401-2.50009-5
19. Liu J, Yang Y, Chen J, Zhang Y, Zeng Y, & Li J. Stress and coping styles among nursing students during the initial period of the clinical practicum: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Sciences*. 2022; 9(2): 222–9. doi:10.1016/j.ijnss.2022.02.004

20. Kongyu S. Predictive factors of the results of the licensing examination for professional nurse and midwife registration among nursing graduates of the Army Nursing College. *Journal of The Royal Thai Army Nurses*. 2017; 18(2): 228–37. (in Thai)
21. Pholkrathok P, & Tosangwarn S. Selected factors related to stress of high school students at a school under the Secondary Education Service Nakhon Ratchasima. *Journal of Health and Nursing Education*. 2023; 29(3): 75-91. (in Thai)