การพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร ด้วยการจัดการความเครียด

The Development and Evaluation of a Stress-Management Innovation to Enhance Human Capital among Nursing Students at Private Universities in Bangkok

ณฤดี ชลชาติบดี[1], **วงศ์วิศว์ หมื่นเทพ**[2] และ **บุษกร วัฒนบุตร**[3]
Narudee Chonlachatbodee[1], **Wongwit Muenthep**[2] and **Busakorn Watthanabut**[3]
(Narudee.ch@northbkk.ac.th)

Received: February 26, 2026
Revised: March 24, 2026
Accepted: March 24, 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมการจัดการความเครียดเพื่อส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ จำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมนวัตกรรมการจัดการความเครียด ระยะเวลา 2 วัน จำนวน 4 กิจกรรม ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเองและความเครียด การจัดการอารมณ์ การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางใจและการสร้างความหมายและเป้าหมาย

[1] หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพัฒนาธุรกิจและทุนมนุษย์ คณะศิลปศาสตรมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Doctor of Philosophy Program in Business and Human Capital Development, Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University, Thailand
[2, 3] คณะศิลปะศาสตร มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ
Faculty of Liberal Arts, North Bangkok University, Thailand

ISSN: 3056-9834

ในชีวิต แบบประเมินความเครียด SPST-20 และแบบประเมินความพึงพอใจ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและ Dependent t-test

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม ผู้เข้าร่วมมีความตระหนักรู้ตนเอง เข้าใจปัจจัยกระตุ้นความเครียด สามารถควบคุมอารมณ์ ลดพฤติกรรมตอบสนองเชิงลบ และใช้เทคนิคการจัดการอารมณ์ได้ดีขึ้น อีกทั้งมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทัศนคติเชิงบวก และแรงจูงใจภายในเพิ่มขึ้น สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตและวิชาชีพได้ชัดเจน รวมทั้งมองความเครียดในเชิงท้าทายมากขึ้น คะแนนความเครียดเฉลี่ย ($\overline{X}$) ก่อนการทดลองเท่ากับ 45.30 (SD = 6.85) และลดลงเหลือ 36.10 (SD = 6.20) หลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 6.217$, $p < .001$) ขณะที่ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.65, SD = 0.42) โดยด้านบรรยากาศและกระบวนการเรียนรู้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\overline{X}$ = 4.73) สรุปได้ว่า นวัตกรรมดังกล่าวมีประสิทธิผลในการลดความเครียดและส่งเสริมทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ : นวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์, นักศึกษาพยาบาล, มหาวิทยาลัยเอกชน, การจัดการความเครียด

Abstract

This study aimed to implement and evaluate a stress management innovation designed to enhance human capital among nursing students at a private university in Bangkok. A quasi-experimental one-group pretest–posttest design was employed. The sample consisted of 30 second-year nursing students from North Bangkok University selected through purposive sampling according to predetermined inclusion criteria. The research instruments included a two-day stress management innovation program comprising four activities: self-awareness and stress recognition, emotional management, resilience enhancement, and meaning and goal setting in life. The Stress Test (SPST-20) and a satisfaction questionnaire were used for data collection. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and dependent t-test.

ISSN: 3056-9834

The findings revealed that after participating in the program, the students demonstrated greater self-awareness, improved understanding of stressors, better emotional regulation, reduced negative responses, and enhanced emotional management skills. They also exhibited increased resilience, more positive attitudes, stronger intrinsic motivation, clearer life and career goals, and a greater tendency to perceive stress as a challenge. The mean stress score significantly ($\overline{X}$) decreased from 45.30 (SD = 6.85) before the intervention to 36.10 (SD = 6.20) after the intervention ($t = 6.217$, $p < .001$). Overall satisfaction was at the highest level (M = 4.65, SD = 0.42), with the learning environment and instructional process receiving the highest rating (M = 4.73). In conclusion, the stress management innovation was effective in reducing stress and enhancing human capital among nursing students.

Keywords: Human Capital Innovation, Nursing Students, Private University, Stress Management

บทนำ

ปัจจุบันประเทศไทยมีสถาบันการศึกษาพยาบาลระดับปริญญาตรีรวมทั้งสิ้น 111 แห่ง ประกอบด้วยสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ/ในกำกับของรัฐ 47 แห่ง สถาบันหรือวิทยาลัยพยาบาลสังกัดหน่วยงานอื่น 5 แห่ง คณะพยาบาลศาสตร์ในสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก 30 แห่ง และสถาบันอุดมศึกษาเอกชน 29 แห่ง (มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ, 2567) การจัดการเรียนการสอนพยาบาลศาสตร์ประกอบด้วยทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติบนหอผู้ป่วยซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการผลิตบัณฑิตวิชาชีพ เนื่องจากเป็นกระบวนการบูรณาการองค์ความรู้ทางทฤษฎีสู่การดูแลผู้ป่วยจริงอย่างเป็นองค์รวม (ประวีดา คำแดง, 2562) การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพจึงมีบทบาทสำคัญต่อคุณภาพบัณฑิตและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ซึ่งส่งผลต่อความถูกต้องและประสิทธิภาพในการปฏิบัติการพยาบาล (ศุภวดี แถวเพีย และคณะ, 2560) บริบทการฝึกปฏิบัติทางคลินิกเป็นสถานการณ์ที่มีความ

ซับซ้อนและเกี่ยวข้องโดยตรงกับความปลอดภัยของผู้ป่วย นักศึกษาพยาบาลต้องรับผิดชอบต่อชีวิตมนุษย์ ภายใต้ความคาดหวังสูงจากอาจารย์ผู้สอน พยาบาลพี่เลี้ยงและระบบกำกับดูแล ส่งผลให้เกิดความเครียดและความวิตกกังวลอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะความกลัวความผิดพลาดในการปฏิบัติการพยาบาล ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อผู้ป่วยโดยตรง (Shultz, 2011) นอกจากนี้ การกำกับดูแลอย่างใกล้ชิดแม้มีวัตถุประสงค์เพื่อความปลอดภัย แต่กลับเพิ่มแรงกดดันทางจิตใจแก่นักศึกษา (Pulido-Martos, Augusto Landa, & Lopez-Zafra, 2012) สะท้อนลักษณะของ “ความตึงเครียดเชิงโครงสร้างทางการศึกษา” ที่เกิดจากบริบทการเรียนรู้ที่เข้มข้น

งานวิจัยในประเทศไทยรายงานสอดคล้องกันว่า นักศึกษาพยาบาลส่วนใหญ่มีระดับความเครียดปานกลาง แต่ยังมีสัดส่วนที่มีความเครียดระดับสูงในอัตราที่น่ากังวล (วิสุทธ์ โนจิตต์, 2563) บางการศึกษาพบว่า นักศึกษามีความเครียดสูงกว่าปกติร้อยละ 38–39 (กัญญาวีณ์ โมกขาว, 2564) แสดงให้เห็นว่า ความเครียดเป็นประเด็นเชิงระบบที่ต้องได้รับการจัดการอย่างจริงจังในเชิงทฤษฎี ความเครียดเป็นการตอบสนองทางจิตใจและร่างกายต่อสิ่งกระตุ้นที่บุคคลประเมินว่าเกินความสามารถในการรับมือ โดยกระบวนการเผชิญปัญหามีทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งจัดการอารมณ์ (สุวรรณา สี่สมประสงค์, 2552) หากไม่ได้รับการจัดการอย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต สมรรถนะทางวิชาชีพและความยั่งยืนในการดำรงอยู่ในวิชาชีพพยาบาลในระยะยาว

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การจัดการความเครียดมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การบำบัดพฤติกรรมทางปัญญาเชิงป้องกัน การฝึกสติ โปรแกรมเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ การตอบสนองทางชีวภาพ การทำสมาธิและการนวดกดจุด ซึ่งล้วนมีหลักฐานเชิงประจักษ์ว่าสามารถลดความเครียดและเสริมสร้างทักษะการเผชิญปัญหาได้ (Delaney, 2016; Ratana Siripong, 2016; Yildirim, 2022; Torné-Ruiz, 2023) ตัวอย่างเช่น โปรแกรม NURSE (Nurture nurse, Use resources, foster Resilience, Stress and Environment management) ที่ช่วยให้นักศึกษาพยาบาลพัฒนาแผนการจัดการความเครียดอย่างเป็นระบบ

ดังนั้น การพัฒนานวัตกรรมการจัดการความเครียดในนักศึกษาพยาบาลจึงมีความจำเป็นทั้งในเชิงการศึกษาและเชิงนโยบาย เพื่อเสริมสร้าง “ทุนมนุษย์” ของนักศึกษาพยาบาลให้มีทั้งความรู้ สมรรถนะวิชาชีพ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและความสามารถในการ

ปรับตัวต่อบริบทที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว แนวทางดังกล่าวไม่เพียงช่วยลดความเครียดและสนับสนุนการฝึกปฏิบัติให้สำเร็จลุล่วง แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการป้องกันผลกระทบระยะยาวจากภาวะเครียดและสนับสนุนความยั่งยืนของวิชาชีพพยาบาลในอนาคต (สืบตระกูล ตันตลานุกุล, 2560)

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อทดลองใช้และประเมินผลนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ ซึ่งประกอบด้วยเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดหนึ่งกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One-group Pretest–Posttest Design) ใช้ระยะเวลาทดลอง 2 วัน

ประชากร (Population) ได้แก่ นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน คัดเลือกแบบสุ่มอย่างง่ายจากผู้ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ เป็นนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 สมัครใจเข้าร่วม และผ่านการคัดกรองระดับความเครียดตามแบบประเมินทั้งนี้ ผู้ที่มีข้อจำกัดตามเกณฑ์คัดออกจะไม่ได้รับการคัดเลือก

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างจากใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพโดยระยะเวลาดำเนินการวิจัยวันที่ 29 – 30 พฤศจิกายน 2568 เวลา 9.00 – 15.00 น.)

ISSN: 3056-9834

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่

1.1) นวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียดระยะเวลาทดลอง 2 วัน ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 การตระหนักรู้ตนเองและความเครียด กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ กิจกรรมที่ 3 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ กิจกรรมที่ 4 การสร้างความหมายและเป้าหมายในชีวิต โดยผู้วิจัยได้นวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด มาจากการเก็บข้อเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามสภาพปัจจุบัน สภาพปัญหาและความต้องการแล้วตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เป็นผู้พิจารณาความเห็นและให้คะแนนเพื่อพิจารณาลงความเห็นและให้คะแนนดังนี้ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item–Objective Congruence: IOC)ค่า IOC ทั้งฉบับ = 0.80 ผู้วิจัยจึงนำข้อคำถามที่ควรปรับปรุงไปแก้ไขถ้อยคำให้ชัดเจนและสอดคล้องกับนิยามเชิงปฏิบัติการก่อนนำไปทดลองใช้ต่อไป แล้วจึงนำแบบสอบถามไปทดลองเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวแทนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มเป้าหมายมากที่สุด จำนวน 30 คน แล้วนำมาคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าครอนบาก (Cronbach’s Alpha) ผลการวิเคราะห์พบว่า แบบสอบถามทั้งฉบับมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 แสดงให้เห็นว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องภายในอยู่ในระดับดี สามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงได้

1.2) คู่มือนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด เอกสารที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยการศึกษาสภาพปัจจุบันสภาพปัญหาความต้องการการจัดการความเครียด ประกอบด้วยรายละเอียดทั้งหมด 4 กิจกรรม โดยผ่านการสนทนากลุ่มจากผู้เชี่ยวชาญในการสนทนากลุ่มที่เลือกมาแบบเจาะจงโดยกำหนดคุณสมบัติให้เป็นผู้ที่ความเชี่ยวชาญในวัยรุ่นและการจัดการฝึกอบรมสัมมนาด้านการจัดการความเครียดจำนวน 10 คน โดยจำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มยึดตามแนวคิดของ ครูเกอร์ และเคเซย์ (Krueger; & Casey, 2009)

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากข้อมูลที่ ได้จากการสนทนากลุ่ม ซึ่งมีลักษณะเป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะในลักษณะข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์ Content analysis ของเครื่องมือการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครในการจัดการความเครียด สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบประเมิน โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) และกำหนดเกณฑ์การแปลผลคะแนนตามแนวคิดของ Best (1997: 190)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.1) ประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ โดยมีคำชี้แจงว่า ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมามีเหตุการณ์ข้อใดเกิดขึ้นกับคุณบ้างและคุณรู้สึกอย่างไรต่อ เหตุการณ์นั้น ให้ใส่ เครื่องหมายลงในช่องระดับความเครียด ถ้าข้อใหนไม่ได้เกิดขึ้นให้ข้ามไปไม่ต้องตอบ

ระดับความเครียด

1 หมายถึง ไม่รู้สึกเครียด
2 หมายถึง รู้สึกเครียดเล็กน้อย
3 หมายถึง รู้สึกเครียดปานกลาง
4 หมายถึง รู้สึกเครียดมาก
5 หมายถึง รู้สึกเครียดมากที่สุด

1.2) แบบประเมินความพึงพอใจการฝึกอบรมการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร

การตรวจสอบเครื่องมือประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาพยาบาล จำนวน 30 คน วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นด้วยวิธี Cronbach's Alpha พบว่า แบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ซึ่งอยู่ในระดับดีและแบบประเมินความพึงพอใจพบว่าแบบประเมินมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .87 แสดงว่าเครื่องมือมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับดี สามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ โดยนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3. การทดลองและการเก็บรวบรวมขอมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการเตรียมตัวของผู้วิจัยและผู้ชวยผู้วิจัยกอนเริ่มดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าหาความรู้ล่วงหน้าจากตำรา เอกสาร บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้น ได้ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากผู้รู้และผู้เชี่ยวชาญด้านทฤษฎีการส่งเสริมทุนมนุษย์ด้วยการจัดการความเครียดและเชิญผู้เชี่ยวชาญในการจัดการความเครียดมาเป็นวิทยากรโดยได้อธิบายความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการวิจัยอย่างชัดเจนและชี้แจงความสำคัญของการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิตและแบบประเมินความพึงพอใจการฝึกอบรมการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด โดยผู้วิจัยได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการทำแบบประเมินความเครียด พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามซักถามข้อสงสัยก่อนดำเนินการเก็บข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองที่มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนการทดลอง

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัย จากคณะศิลปะศาสตร์มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพถึงกลุ่มเป้าหมายเพื่อเชิญเข้าร่วมการนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบามหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

2) จัดทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ทดลองใช้เครื่องมือการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบามหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

3) กำหนดระยะเวลาในการนำนวัตกรรมนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพฯ ด้วยการจัดการความเครียดไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยเข้าพบ นักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ โดยดำเนินการสร้างสัมพันธภาพแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย และตารางการอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติ รวมทั้ง ชี้แจงสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและให้นักศึกษาพยาบาลทำแบบประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิต ก่อนเข้าร่วมอบรมนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบามหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

2. ดำเนินการทดลอง

ดำเนินการทดลองนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียดระยะเวลาทดลอง 2 วัน และประกอบด้วย 4 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 การตระหนักรู้ตนเองและความเครียด กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ กิจกรรมที่ 3 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ กิจกรรมที่ 4 การสร้างความหมายและเป้าหมายในชีวิต

3. หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที ให้นักศึกษาทำแบบประเมินความเครียด (SPST - 20) โรงพยาบาลสวนปรุง กรมสุขภาพจิตและแบบประเมินความพึงพอใจการฝึกอบรมการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และวัดผลความเครียดก่อนและหลังเข้าอบรมนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มทดลองและจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยผู้วิจัยได้อธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการศึกษาอย่างชัดเจน การเข้าร่วมวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสามารถยินยอมหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อสิทธิหรือประโยชน์ที่พึงได้รับข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม ไม่ระบุชื่อหรือข้อมูลส่วนบุคคลและจะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษาและการวิจัยเท่านั้น

ผลการวิจัย

1. ผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์นวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียดประกอบด้วย 4 กิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การตระหนักรู้ตนเองและความเครียด ผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองใช้ ผู้เข้าร่วมสามารถ

รับรู้ระดับความเครียดของตนเองได้ชัดเจนขึ้นเข้าใจ สาเหตุปัจจัยกระตุ้นความเครียด ทั้งด้านการเรียนและการฝึกปฏิบัติเกิดการสะท้อนตนเอง และเริ่มมีทักษะในการประเมินตนเอง

กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองใช้ผู้เข้าร่วมสามารถ ควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้นลดพฤติกรรมตอบสนองเชิงลบ เช่น ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด

กิจกรรมที่ 3 การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองใช้ผู้เข้าร่วมมี ความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์กดดันเพิ่มขึ้น มีทัศนคติเชิงบวกมากขึ้น และไม่ยอมแพ้ง่าย สามารถเผชิญปัญหาและฟื้นตัวจากความเครียดได้ดีขึ้นมีทักษะการใช้เทคนิค เช่น การหายใจ การปรับความคิด

กิจกรรมที่ 4 การสร้างความหมายและเป้าหมายในชีวิตผลลัพธ์ที่ได้จากการทดลองใช้ผู้เข้าร่วมสามารถ กำหนดเป้าหมายชีวิตและวิชาชีพได้ชัดเจนขึ้น เกิดแรงจูงใจภายใน (intrinsic motivation) ในการเรียนและฝึกปฏิบัติมองความเครียดเป็น “ความท้าทาย” มากกว่า “ปัญหา”

ผลการทดลองใช้ พบว่า คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 45.30 ($\overline{X}$ = 45.30, SD= 6.85) ขณะที่คะแนนเฉลี่ยความเครียดหลังการทดลอง ลดลงเหลือ 36.10 ($\overline{X}$ =36.10, SD = 6.20) เมื่อทำการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองด้วยการทดสอบค่า t แบบ Dependent t-test พบว่า ค่า t เท่ากับ 6.217 และมีค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ p-value < .001.

2. ผลการประเมินความพึงพอใจนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัย

เอกชนในกรุงเทพมหานครด้วยการจัดการความเครียด พบว่า ความพึงพอใจโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\overline{X}$ = 4.65, SD = 0.42) แสดงให้เห็นว่า นวัตกรรมมีคุณภาพและตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ บรรยากาศและกระบวนการเรียนรู้ ($\overline{X}$ = 4.73) ดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยความเครียดของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลังการทดลอง (n=30)

ช่วงเวลาในการประเมิน	n	$\overline{X}$	SD	t-test	Sig.
ก่อนการฝึกอบรม (X_1)	30	45.30	6.85	6.217*	.000
หลังการฝึกอบรม (X_2)	30	36.10	6.20		

p-value < .05

ตารางที่ 2 ผลการประเมินความพึงพอใจต่อนวัตกรรมการจัดการความเครียดในนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพมหานคร (n = 30)

ด้านการประเมิน	$\overline{X}$	SD	ระดับ
ความเหมาะสมของเนื้อหา	4.63	0.49	มากที่สุด
ความชัดเจนของกิจกรรม	4.57	0.50	มากที่สุด
ประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรม	4.70	0.46	มากที่สุด
ความสามารถนำไปใช้จริง	4.60	0.50	มากที่สุด
บรรยากาศและกระบวนการเรียนรู้	4.73	0.45	มากที่สุด
รวม	**4.65**	**0.42**	**มากที่สุด**

ผู้วิจัยได้ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลที่เข้าร่วมการอบรม โดยใช้แบบประเมินมาตราส่วน 5 ระดับ (5 = มากที่สุด, 1 = น้อยที่สุด)

สรุปผลการวิจัยและการอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ที่พบว่า นวัตกรรมการจัดการความเครียดสามารถช่วยลดระดับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลและส่งเสริมความสามารถในการจัดการอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและสุขภาวะทางจิตใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ ตอร์เน และรุยซ์ (Torné-Ruiz et al., 2023) ซึ่งพบว่า ความเครียดทางวิชาการส่งผลกระทบเชิงลบต่อสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาล ขณะที่ทักษะการเผชิญปัญหาและความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญต่อสุขภาวะทางจิตใจ ทั้งนี้ งานวิจัยของ ตอร์เน และรุยซ์ ยังชี้ให้เห็นว่า ความยืดหยุ่น

ทางจิตใจมีบทบาทเป็นตัวแปรส่งผ่าน (Mediator) ระหว่างความเครียดทางวิชาการกับสุขภาวะทางจิตใจ ซึ่งสามารถอธิบายผลการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า การที่ผู้เข้าร่วมมีความสามารถในการปรับตัว ฟื้นตัวจากความเครียดและมองความเครียดในเชิงท้าทายมากขึ้น เป็นผลมาจากการพัฒนา “ความยืดหยุ่นทางจิตใจ” ผ่านกิจกรรมในโปรแกรมนวัตกรรม

นอกจากนี้ ผลการวิจัยที่พบว่า ผู้เข้าร่วมสามารถควบคุมอารมณ์ ลดพฤติกรรมตอบสนองเชิงลบและมีทัศนคติเชิงบวกเพิ่มขึ้น ยังสอดคล้องกับข้อค้นพบที่ระบุว่า ทักษะการเผชิญปัญหา (Coping skills) โดยเฉพาะการจัดการอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับสุขภาวะทางจิตใจและสามารถช่วยลดผลกระทบของความเครียดได้นวัตกรรมการจัดการความเครียดในงานวิจัยนี้ไม่เพียงช่วยลดระดับความเครียดเท่านั้น แต่ยังส่งเสริมกลไกทางจิตวิทยาที่สำคัญ ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางจิตใจและทักษะการเผชิญปัญหา ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจของนักศึกษาพยาบาล อันแสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องทั้งในเชิงผลลัพธ์และเชิงกลไกกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ว่า บทบาทของความยืดหยุ่นทางใจ (Resilience) ในฐานะตัวแปรส่งผ่านผลการวิจัยสอดคล้องอย่างยิ่งกับ ตอร์เน และรุยซ์ (Torné-Ruiz et al., 2023) ที่ชี้ให้เห็นว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจ ทำหน้าที่เป็นตัวกลางที่ส่งผลต่อสำคัญที่เปลี่ยนความเครียดทางวิชาการให้กลายเป็นสุขภาวะทางจิตที่ดี นวัตกรรมนี้จึงเป็นกลไกที่เข้าไปจัดกระทำกับตัวแปรกลางนี้โดยตรงการจัดการความเครียดเชิงระบบสอดคล้องกับข้อค้นพบของ วิสุทธ์ โนจิตต์ (2563) ที่รายงานถึงระดับความเครียดสูงในนักศึกษาพยาบาลไทย งานวิจัยนี้ จึงเป็นการตอบโจทย์เชิงระบบด้วยการให้ทักษะการเผชิญปัญหาที่ครอบคลุมทั้งการแก้ปัญหาและการจัดการอารมณ์การบูรณาการทัศนคติเชิงบวก การเปลี่ยนทัศนคติให้มองความเครียดเป็นความท้าทาย สอดคล้องกับแนวคิดทุนทางจิตวิทยา (Psychological Capital) ของ ลูแธนส์ และคณะ (Luthans et al.) ถือว่าความหวัง ความเชื่อมั่นในตนเองและการมองโลกในแง่ดีเป็นทรัพยากรทางจิตใจที่สามารถวัดผลและพัฒนาได้ นวัตกรรมนี้ จึงเป็นการบูรณาการแนวคิดการพัฒนาทุนมนุษย์ร่วมกับหลักการจัดการความเครียดทางจิตวิทยาอย่างสอดคล้องและเหมาะสม ส่งผลให้เกิดกลไกป้องกันเชิงองค์รวมที่ช่วยเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจของนักศึกษา ทำให้สามารถรับมือกับความเครียดปรับตัวต่อสถานการณ์กดดันและพัฒนาศักยภาพของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ความรู้จากการวิจัย

ผลการวิจัยที่นำเสนอ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ผลลัพธ์ทั้งในเชิงทฤษฎีและปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การสร้างองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยเอกชนในกรุงเทพฯ ด้วยการจัดการความเครียด โดยนำเสนอในรูปแบบแผนภาพองค์ความรู้จากการวิจัย เพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างประเด็นสำคัญที่ค้นพบอย่างเป็น ระบบและเข้าใจได้ง่ายขึ้น สรุปเป็น 4 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1. รูปแบบนวัตกรรมส่งเสริมทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลโดยใช้การจัดการความเครียด 2. แนวคิดการจัดการความเครียดเชิงป้องกันโดยใช้ระบบคัดกรอง เฝ้าระวังและจัดการตามระดับความเครียด 3. การบูรณาการแนวคิดนวัตกรรม การพัฒนาทุนมนุษย์ และการจัดการความเครียดเป็นรูปแบบเดียวกันและ 4. องค์ความรู้ว่าการจัดการความเครียดสามารถใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลได้ ดังแสดงในแผนภาพองค์ความรู้จากการวิจัย ดังแสดงในภาพที่ 1

ISSN: 3056-9834



ภาพที่ 1 องค์ความรู้จากการวิจัย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ผลวิจัยในครั้งนี้สามารถเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการนำไปสู่ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1) คณะพยาบาลศาสตร์สามารถนำรูปแบบนวัตกรรมการจัดการความเครียดที่พัฒนาขึ้นไปประยุกต์ใช้จริง โดยปรับระยะเวลา รูปแบบกิจกรรมและวิธีการดำเนินงานให้เหมาะสมกับบริบทของผู้เรียนแต่ละชั้นปี เช่น การจัดกิจกรรมในรูปแบบอบรมเชิงปฏิบัติการระยะสั้น การบูรณาการกิจกรรมบางส่วนเข้าในรายวิชาที่เกี่ยวข้อง หรือการจัดเป็นกิจกรรมเสริมสร้างศักยภาพนักศึกษานอกเวลาเรียน

2) อาจารย์ผู้สอนและอาจารย์ที่ปรึกษาควรได้รับการพัฒนาองค์ความรู้และทักษะด้านการจัดการความเครียด การเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและการสนับสนุนทางอารมณ์ เพื่อให้สามารถทำหน้าที่เป็นผู้เอื้ออำนวยการเรียนรู้และเป็นแหล่งสนับสนุนทางจิตใจแก่นักศึกษาได้อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง

2. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1) ควรขยายขอบเขตจากการเน้นสมรรถนะทางวิชาชีพเชิงเทคนิคไปสู่การพัฒนาศักยภาพภายในด้านจิตใจ อารมณ์และแรงจูงใจภายในอย่างเป็นองค์รวม ดังนั้นสถาบันการศึกษาควรนำกรอบแนวคิดการจัดการความเครียด จิตวิทยาเชิงบวกและทฤษฎีทุนมนุษย์มาบูรณาการในการออกแบบหลักสูตร การจัดการเรียนการสอนพัฒนานักศึกษา

2) สามารถใช้เป็นต้นแบบเชิงแนวคิดและเชิงกระบวนการสำหรับการพัฒนานวัตกรรมด้านสุขภาวะและการพัฒนาทุนมนุษย์ในสาขาวิชาชีพสุขภาพอื่น เช่น แพทยศาสตร์ ทันตแพทยศาสตร์ หรือสหสาขาวิชาชีพด้านสุขภาพ

3. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาติดตามผลในระยะยาว (longitudinal study) เพื่อประเมินความคงอยู่ของผลลัพธ์ด้านการลดความเครียด การพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจและการเสริมสร้างทุนมนุษย์ของนักศึกษาพยาบาลหลังเข้าร่วมโปรแกรมเป็นระยะเวลา 3–6 เดือน หรือ 1 ปี

2) ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักศึกษาพยาบาลในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐหรือในภูมิภาคอื่น เพื่อเปรียบเทียบบริบทและเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย

รวมทั้งศึกษาตัวแปรเพิ่มเติม เช่น ภาวะหมดไฟทางการเรียน ความผูกพันต่อวิชาชีพ หรือความตั้งใจคงอยู่ในสายงานพยาบาล เพื่อขยายองค์ความรู้ด้านการพัฒนาทุนมนุษย์ในนักศึกษาพยาบาลให้ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

4. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) สถาบันอุดมศึกษาเอกชนควรกำหนด นโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจและการพัฒนาทุนมนุษย์เชิงป้องกัน ให้เป็นส่วนหนึ่งของนโยบายการพัฒนานักศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการโปรแกรมการจัดการความเครียดและการพัฒนาศักยภาพภายในไว้ในแผนพัฒนาคุณภาพผู้เรียนหรือแผนยุทธศาสตร์ของคณะพยาบาลศาสตร์

2) หน่วยงานกำกับด้านการศึกษาและวิชาชีพพยาบาลควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาแนวทางหรือกรอบนโยบายที่ส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลในระดับสถาบัน เพื่อเตรียมความพร้อมของบัณฑิตพยาบาลให้มีทั้งสมรรถนะทางวิชาชีพและความเข้มแข็งทางจิตใจ อันจะนำไปสู่ความยั่งยืนของกำลังคนทางการพยาบาลในระยะยาว

รายการอ้างอิง

กชกร ธรรมนำศีล, สุปราณี น้อยตั้ง, และกาญจนา ปัญญาเพ็ชร์. (2564). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลสถาบันเอกชนแห่งหนึ่งกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขภาพกับการจัดการสุขภาพ, 7*(1), 60–75.

กรวิกา บวชชุม. (2565). ปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารวิจัยทางการพยาบาล, 23*(1), 98–104.

กรวิกา บวชชุม, อรวรรณ หนูแก้ว และจุฑามาศ สุวรรณวัฒน์. (2565). ปัจจัยทำนายภาวะสุขภาพจิตของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์, 42*(2), 98–109.

กัญญาวีณ์ โมกขาว, วรพนิต ศุกระแพทย์ และวลัยนารี พรมลา. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 44*(2), 60–71.

นงลักษณ์ วิชัยรัมย์ และวิมลพรรณ สิริกาญจนาทัศน์. (2560). ภาวะความเครียดของนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา. *วารสารวิชาการเฉลิมกาญจนา, 4*(2), 107–116.

ประวีดา คำแดง และกาญจนา ใจจ้อย. (2562). ความคาดหวังและความเป็นจริงต่อผลการเรียนรู้รายวิชา พบ. 282 ปฏิบัติการพยาบาลพื้นฐานของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ. *วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทยฯ สาขาภาคเหนือ, 35*(1), 36–48.

พรเพ็ญ แดงรักษา. (2569). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการจัดการความเครียดและความเครียดในการเรียนของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารครุศาสตร์ปัญญา, 5*(1), 19-29.

วิสุทธิ์ โนจิตต์ และคณะ. (2563). ปัจจัยทำนายความเครียดและการจัดการความเครียดของนักศึกษาพยาบาลหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี, 10*(1), 118–128.

อัจฉรา ยศปัญญา, กนกวรรณ เหมือนพันธ์ และสุวิมล แสนเวียงจันทร์. (2564). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง. ใน *รายงานสืบเนื่องการประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 13* (น. 1123–1131).

Becker, G. S. (1993). *Human capital: A theoretical and empirical analysis, with special reference to education* (3rd ed.). Chicago, IL: University of Chicago Press.

Luthans, F., Youssef, C. M., & Avolio, B. J. (2007). *Psychological capital: Developing the human competitive edge*. New York, NY: Oxford University Press.

Nadler, L., & Nadler, Z. (1980). *Corporate human resource development*. New York, NY: Van Nostrand Reinhold.

Rothwell, R., & Gardiner, P. (1985). Innovation and re-innovation: A role for the user. *Technovation, 3*(3), 167–186.

Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, NY: McGraw-Hill.

Swanson, R. A., & Holton, E. F. (2001). *Foundations of human resource development*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler.

Terp, U., Hølge-Hazelton, B., & Petersen, K. S. (2019). A cognitive behavioral stress management intervention for nursing students: Effects on stress management competencies, self-efficacy and self-esteem. *Nurse Education Today, 76*, 100–107.

Terp, U., Petersen, K. S., & Hølge-Hazelton, B. (2022). Short cognitive behavioral stress management intervention for nursing students: Implementation and practice implications. *Nurse Education in Practice, 62*, 103349.

Torné-Ruiz, A., Andrés, A., et al. (2023). Mindfulness training to reduce stress and anxiety in nursing students during clinical simulation: A quasi-experimental study. *Nurse Education Today, 122*, 105708.

Van der Riet, P., Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2015). The effectiveness of mindfulness meditation for nursing students: A stress management program evaluation. *Nurse Education Today, 35*(1), 44–49.

Wexley, K. N., & Latham, G. P. (1981). *Developing and training human resources in organizations*. Glenview, IL: Scott, Foresman.

Wright, P. M., & McMahan, G. C. (1992). Theoretical perspectives for strategic human resource management. *Journal of Management, 18*(2), 295–320.