ความยืดหยุ่นในชีวิต เป้าหมายในชีวิต และการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยในภาคตะวันออกของประเทศไทย: การวิจัยเชิงคุณภาพ

ตระกูลวงศ์ ฦๅชา, Ph.D.[1] วณิตา ขวัญสำราญ, กศ.ม.[2]* จิณห์จุฑา ชัยเสนา ดาลลาส, Ph.D.[3]
ไพบูลย์ โสภณสุวภาพ, ปร.ด.[4] ดวงใจ วัฒนสินธุ์, Ph.D.[5] วัชรา ตาบุตรวงศ์, Ph.D.[1] พวงทอง อินใจ, ปร.ด.[6]
ดาราวรรณ ต๊ะปินตา, ค.ด.[7]

บทคัดย่อ

การศึกษาเชิงคุณภาพนี้มีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป้าหมายในชีวิต และการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคตามมุมมองนักศึกษาที่ใช้ยาเสพติดในมหาวิทยาลัย ผู้ให้ข้อมูลคือนักศึกษาที่มีอายุในช่วง 20-23 ปี ที่ใช้สารเสพติดจากสถาบันอุดมศึกษาในภาคตะวันออก ประเทศไทย จำนวน 11 คน ซึ่งได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญทางการวิจัยเชิงคุณภาพ การสัมภาษณ์แต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 45-60 นาที เก็บรวบรวมข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ถึง มีนาคม 2567 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์แก่นสาระเนื้อหา ประกอบด้วยการจัดระเบียบข้อมูล การกำหนดรหัส และการจัดกลุ่มประเด็น

ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาให้ความหมายความยืดหยุ่นทางจิตใจตามการรับรู้ว่าเป็นการปล่อยวางด้านความรู้สึกไม่จมหรือยึดติดกับปัญหาหรือความคิดบางอย่าง มีวิธีการปรับตัวต่อปัญหาของตนเองและแรงกระทบ โดยมองว่าความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสำคัญสำหรับการเรียนในระดับอุดมศึกษานอกจากนี้ยังมองว่าเป้าหมายในชีวิตหมายถึงการมีชีวิตที่สร้างสรรค์และมีคุณค่า การได้อยู่กับครอบครัวทำให้เขามีความสุข สามารถเอาตัวเองให้รอดจากโลกที่รอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่ดี ด้วยการพัฒนาทักษะให้ชำนาญแล้วตั้งเป้าหมายจากตรงนั้น ในส่วนของมุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหา จากความคิดเห็นของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ใช้สารเสพติด ได้ให้แนวทางการปรับตัว 3 แนวทาง คือ ทางออกของความเครียดคือการใช้สารเสพติด ยอมรับความเจ็บปวดในเชิงบวก เปิดใจรับสิ่งใหม่และรับฟังผู้อื่น และการปลดปล่อย ไม่จมดิ่งไปกับความคิดยึดติด

พยาบาลสามารถนำผลการศึกษาไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมป้องกันการใช้สารเสพติดที่เน้นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจ การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหาในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังสามารถบูรณาการผลการวิจัยในการออกแบบกิจกรรมทางการพยาบาลและและกิจกรรมพัฒนานักศึกษา เพื่อส่งเสริมทักษะการจัดการความเครียด การปรับตัว และการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อลดและป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดในนักศึกษามหาวิทยาลัย

คำสำคัญ: ความยืดหยุ่นในชีวิต เป้าหมายในชีวิต นักศึกษามหาวิทยาลัย การปรับตัว การวิเคราะห์แก่นสาระเนื้อหา

---

[1] อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

[2] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

[3] รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันการจัดการปัญญาภิวัฒน์ วิทยาเขตอีอีซี

[4] ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะดนตรีและการแสดง มหาวิทยาลัยบูรพา

[5] นักวิจัยอิสระ

[6] พยาบาลชำนาญการพิเศษ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

[7] ศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

* ผู้เขียนหลัก e-mail: wanita@buu.ac.th

Received 05/06/2024 Revised 08/09/2024 Accepted 20/09/2024

Psychological Flexibility, Purpose of Life, and Coping with Problem among University Students in Eastern Thailand: A Qualitative Study

Trakulwong Luecha, Ph.D.[1], Wanita Kwansumran, M.Ed.[2]*, Jinjuta Chaisena Dallas, Ph.D.[3], Paiboon Sophonsuwapap, Ph.D.[4], Duangjai Vatanasin, Ph.D.[5], Watchara Tabootwong, Ph.D.[1], Puangtong Inchai, Ph.D.[6], Darawan Thapinta, Ph.D.[7]

Abstract

This descriptive qualitative study explored university students' perceptions of psychological flexibility, life purpose, and coping mechanisms, particularly among students who use substances. Eleven participants, aged 20-23, from higher education institutions in Eastern Thailand, were selected via purposive sampling. Data were gathered through in-depth interviews, each lasting 45-60 minutes, conducted between February and March 2024. The interview guide, developed by the researcher, was validated by experts for content accuracy. Data were analyzed using thematic content analysis, coding, and identifying key themes.

The findings revealed that students defined psychological flexibility as the ability to release negative thoughts and adapt to challenges, which they viewed as essential for success in higher education. Their sense of life purpose revolved around fostering creativity, building meaningful lives, strengthening family bonds, and contributing to collective well-being. Personal growth, resilience, skill development, and goal-setting were highlighted as integral to overcoming adversity. In terms of coping strategies, students identified three main approaches: using substances to manage stress, enduring suffering to promote personal growth, and practicing detachment from distressing thoughts.

These insights can inform the creation of substance use prevention programs for university students, emphasizing strengthening psychological flexibility, life purpose, and problem-solving skills. Nurses and educators may incorporate these findings into interventions to promote effective stress management and reduce substance abuse in academic environments.

Key words: Psychological Flexibility, purpose of Life, university students, coping with problem, thematic qualitative analysis

---

[1] Lecturer Faculty, of Nursing Burapha University

[2] Assistant professor, Faculty of Nursing Burapha University

[3] Associate professor, Faculty of Nursing Panyapiwat Institute of Management EEC Campus

[4] Assistant professor, Faculty of Music and Performing Arts Burapha University

[5] Independent Scholar

[6] Nurse, Senior Professional Level, Faculty of Medicine Burapha University

[7] Professor Faculty of Nursing Burapha University

* Corresponding author e-mail: wanita@buu.ac.th

ความสำคัญของปัญหา

การใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยเป็นช่วงเวลาที่สำคัญในการพัฒนาตนเองของวัยรุ่น เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านของชีวิตที่วัยรุ่นที่จะได้เรียนรู้เนื้อหาทางวิชาการและเรียนรู้ทักษะทางด้านอื่น ๆ รวมถึงด้านสังคม วัยรุ่นหลายคนใช้ช่วงเวลานี้ในการค้นหาตัวเอง ค้นหาเป้าหมายในชีวิต (Ball, Banerjee, Holliman, & Tyndall, 2024) หลายคนสามารถปรับตัวและเรียนรู้ได้จนสามารถจนสำเร็จการศึกษา แต่หลายคนก็ประสบกับช่วงวิกฤติในชีวิต ทั้งในการเข้าสังคม กิจกรรมการรับน้อง การเข้ากลุ่มเพื่อน การเข้ากลุ่มชมรมต่าง ๆ ผลการเรียน และสภาพจิตใจ จนต้องหันไปใช้สารเสพติด (Gasa, Mkhize, Shumba, Cinini, & Gopal, 2022) การใช้สารเสพติดจะส่งผลกระทบต่อนักศึกษาในระยะสั้น เช่น เกิดอาการเมาค้างจนไม่สามารถเข้าเรียนได้ ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอต่อการดำเนินชีวิต ผลการเรียนตกต่ำ เกิดการคุกคามทางเพศหรือล่วงละเมินทางเพศ รวมถึงการมีกิจจกรรมทางเพศที่ไม่ปลอดภัย (Burke et al., 2023) และในระยะยาว เช่น ติดยาจนส่งผลให้เกิดอาการเจ็บป่วยทางจิต เป็นต้น การป้องกันการใช้สารเสพติดในเยาวชนมีหลายวิธี เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด การเพิ่มความสามารถส่วนบุคคลในการปฏิเสธการใช้ยาหรือการแก้ไขปัญหาในชีวิต การมีส่วนรวมของกลุ่มเพื่อน ครอบครัวและชุมชน (Snijder et al., 2020) การส่งเสริมศักยภาพส่วนบุคคลในการเผชิญกับความเครียด การตั้งเป้าหมายในชีวิต ถือเป็นปัจจัยด้านจิตใจเป็นปัจจัยที่สำคัญปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยป้องกันการใช้สารเสพติดในเยาวชนได้ (Dallas et al., 2023) เช่นเดียวกัน

ภาคตะวันออกของประเทศไทยเป็นภาคที่มีลักษณะสังคมและเศรษฐกิจที่แตกต่างจากภาคอื่น ๆ ประกอบไปด้วยจังหวัด เช่น ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด ด้วยเป็นพื้นที่ที่อยู่ภายใต้โครงการเขตพัฒนาพิเศษภาคตะวันออก (อีอีซี) เป็นที่ตั้งของโรงงาน อุตสาหกรรม มีแรงงานอพยพย้ายถิ่นเข้ามาอาศัยจำนวนมาก (The National Economic and Social Development Council, 2021) เป็นจังหวัดท่องเที่ยวที่มีแหล่งบันเทิง ร้านจำหน่ายแอลกอฮอล์ เปิดให้บริการจำนวนมาก (Pleerux, 2020) นอกจากนักท่องเที่ยวหรือกลุ่มวัยแรงงานที่เข้ามาใช้บริการแล้ว กลุ่มนักศึกษาที่อยู่ในบริบททางสังคมนี้ก็มีความเสี่ยงในการใช้สารเสพติด ไม่ว่าจะเป็น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุหรี่ หรือสารเสพติดชนิดอื่น ๆ (Pinthong, 2021) ได้ด้วยเช่นกัน สถานการณ์การใช้สารเสพติดในหมู่วัยรุ่นและนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศไทยปัจจุบันยังเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสนใจอย่างใกล้ชิดอยู่ รายงานวิจัยสำรวจทัศนคติและพฤติกรรมการใช้สารเสพติดกรณีศึกษาประชาชนอายุ 18-65 ปี ใน 20 จังหวัด ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศในปี 2565 พบว่าประชากรอายุ 18-29 ปี เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถึงร้อยละ 13.80 สูบบุหรี่ร้อยละ 6.88 ใช้กัญชาเพื่อสันทนาการโดยไม่ได้มีคำสั่งการรักษาจากแพทย์ ร้อยละ 6.83 เคยใช้ใบกระท่อมแบบเคี้ยวสด ร้อยละ 0.70 และใช้น้ำต้มใบกระท่อมผสมสารอื่นเพื่อสันทนาการ ร้อยละ 2.09 (Bunthae, 2022) สถิติการจับกุมผู้ต้องหาคดียาเสพติด ปี 2562 พบว่า เป็นกลุ่มอายุ 20-24 ปี มากที่สุด ถึงร้อยละ 20.62 รองลงมาเป็นกลุ่มอายุ 25-29 ปี ร้อยละ 20.08 (The Office of the Narcotics Control Board [ONCB], 2019) การใช้สารเสพติดในนักศึกษามหาวิทยาลัยเป็นปัญหาที่เกิดจากปัจจัยหลายด้าน เช่น อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน การอยู่อาศัยในหอพัก และการเรียนในสาขาวิชาที่มีความเครียดสูง (Pradeep, Antony, Ammapattian, Kishor, & Sadashiv, 2024) จากการทบทวนวรรณกรรมยังพบว่าปัจจัยทางจิตใจหลายปัจจัยมีผลต่อการใช้สารเสพติด เช่น ความยืดหยุ่นในจิตใจ การตั้งเป้าหมายในชีวิต และการปรับตัวให้สามารถข้ามผ่านอุปสรรคมีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษา โดยนักศึกษาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจสูงมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติดน้อยกว่า (Arslan, 2023) ในขณะที่การมีเป้าหมายในชีวิตที่ชัดเจนมีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้สารเสพติด (Daşcı, Salihoğlu, & Daşcı, 2023) การปรับตัวในการข้ามผ่านอุปสรรคก็มีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษาเช่นเดียวกัน โดยนักศึกษาที่มีทักษะการปรับตัวที่ดีมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติดน้อยกว่า (Aslan, Çinar, Ertürk, & Baysal, 2023) นอกจากนี้งานวิจัยยังชี้ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสาม โดยที่ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการมีเป้าหมายในชีวิตและการปรับตัวในการข้ามผ่านอุปสรรค การมีเป้าหมายในชีวิตและการปรับตัวในการข้ามผ่านอุปสรรคมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Tariq, Afzal, Khan, Tariq, & Maqsood, 2023) จาก

หลักฐานเชิงประจักษ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการทำความเข้าใจปัจจัยทางจิตใจสามารถนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามงานวิจัยที่ศึกษาเรื่องนี้ของประเทศไทยในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยยังมีอยู่ค่อนข้างจำกัด

ความยืดหยุ่นในชีวิต เป็นความสามารถในการยืนหยัดและเอาชนะต่อสถานการณ์เลวร้ายหรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถฟื้นตัวและผ่านพ้นจากสถานการณ์นั้นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งเป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น (Luthar & Cicchetti, 2000) เป็นปัจจัยปกป้องที่สำคัญในการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด ผลการศึกษาความยืดหยุ่นในชีวิตกับพฤติกรรมเสพสารเสพติดของเยาวชนผู้เสพสารเสพติดพบว่า กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยใช้สารเสพติดกับกลุ่มวัยรุ่นที่เคยใช้สารเสพติดมีความแข็งแกร่งในชีวิตแตกต่างกัน การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าความยืดหยุ่นในชีวิตมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับน้อย แต่มีความสัมพันธ์กับการเผชิญความเครียด (Tindle, Hemi, & Moustafa, 2022) ดังนั้นความยืดหยุ่นในชีวิตจึงมีความสำคัญ การทำความเข้าใจความยืดหยุ่นในมุมมองของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาเพื่อออกแบบโปรแกรมการป้องกันเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต ลดพฤติกรรมการเสพสารเสพติดหรือสร้างความตั้งใจในการเลิกใช้สารเสพติดของเยาวชนจึงเป็นประเด็นที่สำคัญ

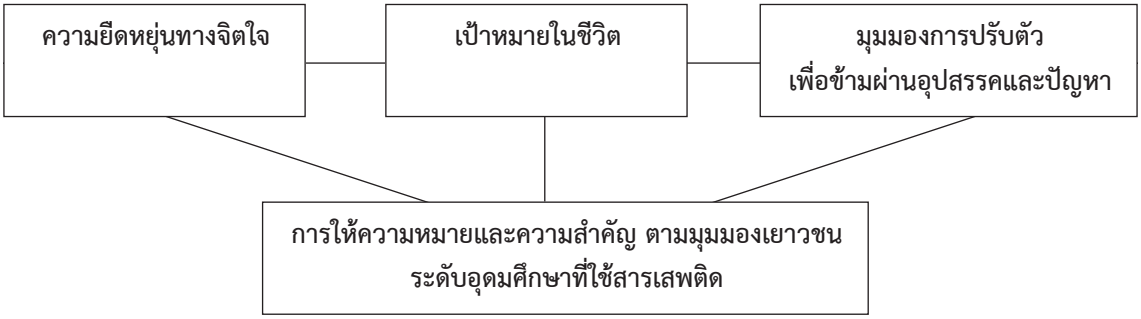
เป้าหมายในชีวิต เป็นพื้นฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิตที่ทำให้มีผลกระทบต่อ ความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ซึ่งเป็นสิ่งที่บุคคลให้ความหมายและความสำคัญ ส่งผลต่อการตัดสินใจในการกระทำ และกำหนดทิศทางเพื่อดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง ให้ความหมายต่อตนเอง มีทิศทางชัดเจนในการดำเนินชีวิตที่สร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น (Ryff & Singer, 1998) การค้นหาความหมายของชีวิตนับเป็นแรงจูงใจขั้นแรกในชีวิตของมนุษย์ทุกคน โดยการมีเป้าหมายชีวิตถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการดำเนินชีวิตของเยาวชน เมื่อบุคคลค้นพบความหมายและเป้าหมายในชีวิต จะทำให้เกิดความรู้สึกถึงความมีคุณค่าในตนเอง รู้สึกพึงพอใจในชีวิต มีความหวัง มีความเข้มแข็ง และมีพลังในการดำเนินชีวิต มีความตั้งใจและมีความต้องการที่จะไปสู่เป้าหมาย แม้จะเติบโตมาจากสิ่งแวดล้อมที่มีความเสี่ยง (Machell, Disabato, & Kashdan, 2016) การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการมีเป้าหมายชีวิตช่วยป้องกันวัยรุ่นจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ โดยการมีเป้าหมายชีวิตจะช่วยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างมีทิศทาง และมีความหมาย และจะดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข ยืดหยุ่นในชีวิต การตั้งเป้าหมายในชีวิตจึงเป็นปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับความเครียดได้ รวมถึงสามารถลดความตั้งใจที่จะกลับไปใช้สารเสพติดของเยาวชนที่เข้ารับการบำบัดสารเสพติดและส่งเสริมให้เยาวชนสามารถเลิกใช้สารเสพติดได้ (Detchaiyot, Vatanasin, & Dallas, 2021) อย่างไรก็ตามการศึกษาในประเด็นความยืดหยุ่นในชีวิต เป้าหมายในชีวิต และมุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหาในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยที่ผ่านมายังมีจำนวนที่จำกัด ดังนั้นการศึกษาเชิงคุณภาพในครั้งนี้จะเป็นการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเพื่อการทำความเข้าใจความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป้าหมายในชีวิต และมุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหาของเยาวชนระดับอุดมศึกษา โดยเป็นประสบการณ์ภายในสะท้อนมุมมองการให้ความหมายผ่านการให้ข้อมูลจากผู้ที่มีประสบการณ์โดยตรงต่อการใช้สารเสพติด โดยที่การศึกษาเชิงคุณภาพจะเป็นวิธีการที่เอื้อให้ผู้ให้ข้อมูลหลักเปิดใจเล่าเรื่องราวต่าง ๆ อย่างอิสระ ผลการศึกษาจะเป็นแนวทางในการพัฒนาเป็นโปรแกรมการป้องกันการใช้สารเสพติดในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยและโปรแกรมการบำบัดในผู้ใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อบรรยายความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป้าหมายในชีวิต และมุมมองการปรับตัวในการข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหาตามมุมมองเยาวชนระดับอุดมศึกษาที่ใช้สารเสพติด

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบบรรยายในครั้งนี้เป็นการค้นหาข้อเท็จจริงในสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยมุ่งเน้นการเข้าถึงข้อมูลอย่างลึกซึ้งในการให้ความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป้าหมายในชีวิต และมุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหา ในมุมมองของเยาวชนระดับอุดมศึกษาที่ใช้สารเสพติด ตามการอธิบายของ Hayes, Strosahl, and Wilson, (2012) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ผลการวิจัยจะนำไปสู่การพัฒนากลยุทธ์เพื่อส่งเสริมความยืดหยุ่นและการปรับตัวของนักศึกษา ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเชิงคุณภาพแบบบรรยาย (Descriptive qualitative research) เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาความยืดหยุ่นในชีวิตของเยาวชนด้วยแนวทางการบำบัดแบบการยอมรับและสร้างพันธะสัญญาตามบริบทของสังคมไทยเป็นการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจเชิงลึก มุมมองการให้ความหมาย ของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป้าหมายในชีวิต และมุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหาตามมุมมองเยาวชนระดับอุดมศึกษาที่ใช้สารเสพติด

ผู้ให้ข้อมูลและเกณฑ์การคัดเลือก

กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาในภาคตะวันออก ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายแบบไม่แทนที่ (simple random without replacement sampling) ในอัตราส่วน 3 : 1 (Srisatidnarakul, 2010) โดยสุ่มในขั้นแรกได้ 6 สถาบัน และสุ่มเพิ่มอีก 3 สถาบัน (สำรองในกรณีที่จะมีสถาบันปฏิเสธไม่เข้าร่วมการวิจัย) หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ประสานกับอาจารย์ฝ่ายกิจการนิสิต/นักศึกษา ในแต่ละสถาบันเพื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) จากรหัสนักศึกษาจากผู้มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ คือ (1) มีอายุตั้งแต่ 18-25 ปี (2) มีประวัติการใช้สารเสพติด เช่น สุรา บุหรี่ กัญชา ยาอี ยาไอซ์ (3) ไม่มีประวัติมีความเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและทางจิต จนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ เช่น โรคติดต่อร้ายแรงที่สามารถแพร่กระจายเชื้อได้ เจ็บป่วยทางจิตที่ได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์หรืออยู่ในระหว่างกระบวนการรักษา ที่ระบุให้ลาพักการเรียนได้และ (4) ยินยอมที่จะเปิดเผยข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth guideline) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทดสอบคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยาของเครื่องมือวิจัยโดยการตรวจสอบความตรงทางโครงสร้างและเนื้อหา จากผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญทางการวิจัยเชิงคุณภาพ อาจารย์พยาบาล และอาจารย์มหาวิทยาลัยด้านจิตวิทยา จำนวน 3 ท่าน โดยผู้ทรงคุณวุฒิให้ข้อเสนอแนะในการปรับแนวคำถามเพื่อให้ง่ายต่อความเข้าใจ รวมถึงให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงปรับแก้แบบสัมภาษณ์ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ แบบสัมภาษณ์ประกอบไปด้วยแนวคำถามเกี่ยวกับความหมายและความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป้าหมายในชีวิตและมุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหาเพื่อการดำเนินชีวิต

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

โครงการวิจัยครั้งนี้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยบูรพา เลขที่ HS 060/2566 ลงวันที่ 11 ตุลาคม 2566 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยคำนึงถึงความยินยอมของผู้ให้ข้อมูลเป็นหลัก ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้เป็นความลับไม่มีการเปิดเผยชื่อและนามสกุลผู้ให้ข้อมูล นำเสนอข้อมูลในภาพรวม ทั้งนี้ผู้วิจัยแยกข้อมูลที่สามารถบ่งบอกหรือระบุตัวบุคคลของผู้ให้ข้อมูลจากไฟล์เสียงและการถอดเทปบทบันทึกการสนทนา เพื่อรักษาความลับและความเป็นส่วนตัว เอกสาร และไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ถูกแยกเก็บในตู้ที่มีกุญแจล็อก ไฟล์อิเล็กทรอนิกส์จะถูกจำกัดการเข้าถึงจากผู้ที่ไม่มีส่วนเกี่ยวข้องด้วยรหัสผ่าน ภายหลังสิ้นสุดโครงการวิจัย ไฟล์เสียงจะถูกทำลายทันที เอกสารยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย และบทบันทึกจาการสนทนา จะถูกทำลายภายหลังเสร็จสิ้นโครงการวิจัยแล้ว 10 ปี

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังได้รับพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยทำหนังสือจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงอธิการบดีสถาบันอุดมศึกษาในเขตภาคตะวันออกที่เป็นตัวแทนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัย และขออนุญาตในการรวบรวมข้อมูล ภายหลังได้รับอนุญาต ผู้วิจัยประสานกับอาจารย์ฝ่ายกิจการนิสิต/นักศึกษา ในแต่ละสถาบันเพื่อเชิญชวนนักศึกษาเข้าร่วมการสัมภาษณ์ภายหลังจากการตอบตกลงแล้วผู้วิจัยจึงได้ทำการนัดหมายกับผู้ให้ข้อมูลตามสถานที่ เวลา และช่องทางที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก โดยก่อนที่จะดำเนินการสัมภาษณ์ผู้วิจัย กล่าวแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ ความเสี่ยง และประโยชน์ในการเข้าร่วมการวิจัย ตลอดจนการรักษาความลับ รวมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย เมื่อผู้ให้ข้อมูลยินยอมเข้าร่วมวิจัยจึงลงลายมือชื่อในเอกสารแสดงความยินยอม หลังจากนั้นจึงเริ่มต้นเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-depth interview) โดยใช้แนวคำถามการสัมภาษณ์ โดยขออนุญาตและทำบันทึกเสียงการสัมภาษณ์ทุกครั้ง และใช้เวลาต่อคนประมาณ 45- 60 นาที ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ในสถานที่ที่มิดชิดเป็นส่วนตัว ไม่มีผู้อื่นรบกวน หรือผ่านช่องทางที่ผู้ให้ข้อมูลสะดวก ผู้วิจัยดำเนินการสัมภาษณ์ตามขั้นตอนจนพบว่าไม่มีข้อค้นพบใหม่เกิดขึ้นจาการสัมภาษณ์หรือข้อมูลอิ่มตัวในผู้ให้ข้อมูลคนที่ 11 จึงยุติการดำเนินการสัมภาษณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเชิงคุณภาพนี้ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงใจความหลัก (Thematic analysis) โดย (1) นำข้อมูลที่ได้มาถอดเทปคำต่อคำ (transcribed verbatim) (2) อ่านคำสัมภาษณ์หลาย ๆ รอบ เพื่อแยกข้อมูลประเด็นย่อย (categories) (3) จำแนกจัดหมวดหมู่ข้อมูล นำความเชื่อมโยงมาขยายความ และสรุปเป็นประเด็นหลัก (theme) (4) ตรวจสอบข้อค้นพบ ที่เป็นประเด็นหลัก ประเด็นย่อย สรุปข้อคิดเห็น (Liamputtong, 2019) ทั้งนี้การวิเคราะห์ข้อมูลจะใช้คู่มือรหัสการลงข้อมูลที่ผู้วิจัยดำเนินการร่วมกับทีมวิจัย รวมถึงกระบวนการให้รหัสข้อมูลและการจัดกลุ่มตามประเด็นใจความหลัก (themes) เป็นดำเนินการร่วมกันของทีมวิจัยเพื่อตรวจสอบข้อมูลร่วมกัน โดยจะไม่มีการคืนข้อมูลให้กลุ่มผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากผู้วิจัยได้ระบุไว้ใน consent form แล้วว่าจะเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม

การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยสร้างความน่าเชื่อถือของการวิจัยโดย (1) เลือกผู้ให้ข้อมูลที่มีความเหมาะสมและเป็นตัวแทน (representativeness) คือเยาวชนระดับอุดมศึกษาที่เป็นผู้ใช้สารเสพติดที่ยินยอมและเต็มใจในการให้ข้อมูลที่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาโปรแกรมป้องกันการใช้สารเสพติดในอนาคต (2) นำข้อมูลที่เป็นผลการวิเคราะห์ข้อมูลในประเด็นหลักและประเด็นย่อยต่าง ๆ ให้ทีมวิจัยและผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ (peer debriefing) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดรักษายาเสพติดและงานวิจัยเชิงคุณภาพ (3) ตรวจสอบด้านความไว้วางใจ (dependability) โดยดำเนินการวิจัยตามระเบียบและขั้นตอน ทำให้ตรวจสอบเส้นทางการวิจัยได้ (audit trail) เพื่อแสดงให้เห็นชัดเจนถึงกระบวนการได้มาซึ่งข้อมูล นำเสนอข้อมูลครบถ้วน ประเด็นข้อค้นพบได้รับการยืนยันและพิจารณาร่วมกันในทีมวิจัย (4) การตรวจสอบด้านการยืนยันผลการวิจัย (confirmability) โดยการเก็บรวบรวมและบันทึกข้อมูลไว้อย่างเป็นระบบ ทั้งการสัมภาษณ์

การถอดเทป การตรวจสอบกลับด้วยการอ่านบันทึกการถอดความพร้อมการฟังเทปซ้ำ มีการอ้างอิงคำพูด (quotation) ของผู้ให้ข้อมูลในการนำเสนอข้อมูล โดยใช้ถ้อยคำของผู้ให้ข้อมูลให้มากที่สุด โดยตัดบางเนื้อหาในส่วนที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปเท่านั้น เพื่อสื่อความหมายที่กระชับ นอกจากนี้ ในขั้นตอนการวิเคราะห์คำสำคัญ (significant statement) การจัดกลุ่มข้อมูล (category) การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของข้อมูล และการจัดกลุ่มตามประเด็นใจความหลัก (themes) ผู้วิจัยดำเนินการร่วมกับทีมวิจัย เพื่อทำให้ผลการวิจัยมีความน่าเชื่อถือและ (5) ความสามารถในการนำไปศึกษา หรืออธิบายกรณีอื่นที่มีลักษณะและเงื่อนไขคล้ายคลึงกัน (transferability) งานวิจัยนี้ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายในการอธิบาย อ้างอิงในประชากรทั่วไป แต่สามารถอธิบายในบริบทการถอดบทเรียนจากประสบการณ์เยาวชนที่ใช้สารเสพติด แต่อาจนำผลไปพิจารณาในกลุ่มอื่น ๆ ที่บริบทใกล้เคียงได้

ผลการวิจัย

เยาวชนระดับอุดมศึกษาที่ใช้สารเสพติด จำนวน 11 คน เพศชายจำนวน 7 คน เพศหญิง จำนวน 4 คน มีอายุระหว่าง 20-23 ปี โดยทุกคนมีประสบการณ์ในการใช้กัญชา มีประสบการณ์การสูบบุหรี่ จำนวน 10 คน และกระท่อม มีจำนวนผู้ใช้น้อยที่สุดคือ 1 คน โดยทั้ง 11 คน ให้ข้อมูลความหมายและความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป้าหมายในชีวิต และมุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหา ไว้ดังนี้

ความหมายและความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ

จากการสัมภาษณ์เยาวชนระดับอุดมศึกษาที่ใช้สารเสพติด จำนวน 11 คน ถึงความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจ ตามการรับรู้ ความคิดและประสบการณ์ ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามถึงความยืดหยุ่นในจิตใจว่าคืออะไร มีความสำคัญต่อชีวิตวัยรุ่นอย่างไร เยาวชนที่ใช้สารเสพติดได้ให้ความหมายของความยืดหยุ่นในจิตใจว่า คือ ***"การปล่อยวางด้านความรู้สึก ไม่จมหรือยึดติดกับปัญหาหรือความคิดบางอย่าง มีวิธีการปรับตัวต่อปัญหาและแรงกระทบ มีวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเอง"*** ดังการอธิบายความคิดเห็นของเยาวชน ดังนี้

*"**การปล่อยวางความรู้สึกของตัวเอง**ครับ สมมติว่ามีเรื่องเครียดอะไรอย่างงี้ครับ จะมีสิ่งที่เรียกว่าจิตใจของตัวเองอ่ะครับที่เราต้องไปคุยกับจิตใจของตัวเองอ่ะครับว่าเราต้องไปเคลียร์จิตใจของตัวเองอย่างไร แล้วพอเราคุยแล้วอ่ะครับมันก็จะบอกว่า เราต้องการไปทำอะไร เพื่อให้สิ่งที่เครียดนั้นมันหายไปอ่ะครับ (T1)*

*"คนที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจนะครับเขาก็**จะมองในแง่บวกแล้วก็ไม่มองในแง่ลบของเพื่อน**อ่ะครับเพราะว่าเท่าที่ผมเจอมันจะมีเพื่อนบางคนที่เขาชอบมองในแง่ลบของเพื่อนแล้วก็รู้สึกชอบพูดอะไรที่มันทำร้ายจิตใจเพื่อน" (T1)*

*"สำหรับผมนี้ความยืดหยุ่นทางใจมันคือการที่คนคนหนึ่งใช้ชีวิตได้ โดยที่มีผลกระทบเข้ามาแล้วเขา **มีวิธีจัดการหรือวิธีการเคลียร์ปัญหา**โดยตัวของเขา ไม่ทางไหนก็หาทางสำหรับตัวของเขาครับ ประมาณนี้ครับ" (T2)*

*"**คนปรับตัวเข้ากับทุกสถานการณ์ได้ รับแรงกระทบได้มาก** จัดการความคิดของตัวเองหาเหตุผลใช้กับสิ่งนั้นก่อน ถ้าเรื่องที่รุนแรงมาก ๆ ก็หาทางระบายมันออกมาซึ่งวิธีการของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เช่น ร้องไห้ หรืออยู่กับคนที่สบายใจ" (T9)*

*"ผมอยู่ในสังคมของผมมาโดยตลอดแล้วทุกคนก็มีปัญหา มันก็สามารถใช้ชีวิตได้แต่**คนที่ไม่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจคือเขาจะจมอยู่กับปัญหาของเขา** มันจะจมอยู่เรื่อย ๆ คือเขาไม่มีทางออก .....ส่วนตัวของผมเองก็มองว่าสังคมเนี่ยมันก็มีส่วนทำให้เขาเป็นแบบนี้เหมือนกัน ทำให้เขาขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจทำให้เขาโดนสิ่งที่เป็นด้านลบ ใส่เขาเรื่อย ๆจนมันไม่ให้โอกาสเขาครับ" (T2)*

*"**คือการที่เราไม่ยึดติดกับความเป็นตัวเรา ไม่ยึดติดกับคนอื่น** ไม่คาดหวัง ไม่เอาอารมณ์ไปใส่กับสิ่งที่มันมากระทบเราโดยตรง เรามีสติกับมันมากขึ้น .....หนูคิดว่าคนที่ยึดติดหรือคนที่ไม่มีความยืดหยุ่นน่ะเขาจะเป็นพวก fixed เขาก็จะอยู่กับสิ่งเดิม ๆ (T10)*

ความสำคัญความยืดหยุ่นทางจิตใจ: เยาวชนมีมุมมองว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสำคัญต่อตัวเยาวชน เพราะสามารถบรรเทาเบาบางความเครียด โดยเฉพาะในยุคสังคมออนไลน์ ความกดดัน การแข่งขันจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวทำให้เยาวชนเครียด จึงจำเป็นต้องมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ ให้ปล่อยวาง ไม่นำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า

*"ผมว่ามันก็สำคัญ มัน**สำคัญต่อการดำเนินชีวิต**อยู่ครับ มันทำให้เราขจัดความเครียดตรงนั้น หรือความไม่แน่นอนตรงนั้น แต่พอโตมาเรื่อย ๆ อ่ะครับเราก็เริ่มมีความคิด จัดการตัวเองแล้วก็ได้รู้ว่าตัวเองอ่ะสามารถ อะไรที่มันสามารถยืดหยุ่นได้อ่ะครับก็จะเป็นความรู้สึกของตัวเองที่เราจัดการได้แล้วก็ เช่น ดูหนังหรือว่าออกกำลังกาย หรือทำอะไรที่ทำให้**เราสามารถยืดหยุ่นความรู้สึกที่มันเครียดได้** (T1)*

*"ผมว่าสำคัญมากๆ ยุคนี้ที่ผมเห็นหลายๆคน อย่างเช่นว่า เด็กที่เรียนแล้วเรียนหนักมากและที่บ้าน **สังคมกดดัน** นู่น นี่ นั่น อะไรแบบนี้ครับ คือเมื่อคนเรามันโอเค ใจหรือความยืดหยุ่นน่ะมันพร้อมสู้อยู่แล้ว แต่บางคนมันไม่สามารถรับอิมแพคได้ขนาดนั้นน่ะครับ มันก็อาจจะไปลงเอยด้วยจุดจบของชีวิตตัวเองหรือว่าบางคนก็อาจจะต้องพึ่งยาเสพติด" (T2)*

*"ผมคิดว่าสำคัญนะครับโดยเฉพาะยิ่งเป็นช่วงเวลานี้ ณ ปัจจุบันทุกอย่างมันอยู่ใน**ยุคโซเชียล** ทุกอย่างมันอยู่ในอินเทอร์เน็ตนะครับ มันก็จะทำให้เด็กหรือวัยรุ่นแบบนี้อาจจะเกิดความเครียดจากสภาพแวดล้อมที่กดดัน .....**ถ้ามันยืดหยุ่นทำใจได้หรือว่าเราสามารถรู้ทันตัวเอง**ผมว่ามันก็น่าจะดีกว่า" (T3)*

*"ผมว่าสำคัญ เพราะว่า ช่วงวัยรุ่นแบบผมอย่างเงี้ย มันเจอความเครียดหลายอย่างอะครับ ทั้ง**เรื่องการเรียน เรื่องเงิน เรื่องเพื่อน หรือว่าเรื่องที่บ้าน**.....ทำให้ตัวเองรู้สึกสบายบ้าง ปล่อยวางบ้างไม่ต้องไปคิดมากอะไรบ้าง เพราะว่าบางคนไม่ยอมปล่อยวางอะไรเลย บางคนเครียดจนจะเป็นโรคซึมเศร้าครับ" (T6)*

ความหมายของเป้าหมายในชีวิต

เยาวชนแสดงความคิดเห็นว่าเป้าหมายในชีวิต คือการมีชีวิตที่สร้างสรรค์และมีคุณค่า การได้อยู่กับครอบครัว และทำให้เขามีความสุข หนึ่งในเยาวชนมองว่า ขอให้ตัวเองใช้ชีวิตให้คุ้ม มีความสุข เอาตัวเองให้รอดจากโลกที่มันไม่ดี การพัฒนาทักษะให้ชำนาญแล้วตั้งเป้าหมายจากตรงนั้น ดังการอธิบายความคิดเห็นของเยาวชน ดังนี้

*"**ชีวิตที่สร้างสรรค์และมีคุณค่าสำหรับผมมันอาจจะเกี่ยวข้องกับชีวิตที่มีเป้าหมาย** เพราะว่าพอมันมีเป้าหมายในชีวิตแล้วมันก็ทำให้เราอยากใช้ชีวิต แล้วการใช้ชีวิตที่สร้างสรรค์ มันทำให้เราเหมือนเราสนุกกับชีวิตในปัจจุบันนะครับ เออปัจจุบัน ณ ตอนนี้เวลานี้ชั่วโมงนี้เราแฮปปี้กับอะไร เรามีความสุขกับอะไรบ้าง มันก็เหมือนกับเราตื่นมาเราทำนู่นทำนี่ทำนั่นเราได้จัดการกับสิ่งที่เราต้องทำ" (T3)*

*"หนูรู้สึกว่าหนูจะแฮปปี้ก็คือ**การได้กลับไปอยู่กับครอบครัว** .....บ้านคือสิ่งที่เราตามหา คือสิ่งที่เราแบบว่าอยากจะกอดไว้ให้ได้ทุกวัน มันก็เลยมีความคิดที่แบบว่า กลับบ้านนี่แหละมีความสุขที่สุด" (T11)*

*"เป้าหมายในชีวิตก็คือ **การที่เราใช้ชีวิตอยู่แล้วทำให้มันเต็มที่ สิ่งที่มันใฝ่ฝันแล้วเราทำมันให้สำเร็จ** เพราะว่าถ้าทำไม่สำเร็จแล้วเราอาจจะไม่ได้อยู่บนโลกนี้แล้วมันก็ มันก็ดูว่าเหมือนเป้าหมายไม่สำเร็จครับ เป้าหมายในชีวิตก็คือการที่ผมตั้งใจทำจริง ๆ สกิลของเราที่มีอยู่ตอนนี้ ที่ผมมีอยู่แล้ว พัฒนาสกิลขึ้นไปเรื่อย ๆ และเอาเข้าไปใส่ในเป้าหมายแล้วนะครับ" (T1)*

*"เป้าหมายในชีวิต ถ้าเทียบกับแต่ก่อนมันก็มีหลายอย่างมากเลยครับ แต่ถ้า**ตอนนี้ก็คือขอให้ตัวเองใช้ชีวิตให้คุ้ม แล้วก็มีความสุข เอาตัวเองให้รอดจากโลกที่มันแย่ๆแบบนี้ไปได้ครับ** .....คุณสามารถเลือกกรอบชีวิตและใช้ชีวิตของคุณได้ แล้วสร้างมูลค่าของตัวคุณเอง" (T2)*

มุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหา

เยาวชนแสดงความคิดเห็นในมุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหาเป็นสามกลุ่มคือ (1) การใช้สารเสพติดเป็นทางออกในการจัดการกับความเครียด (2) การยอมรับปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาในเชิงบวก เปิดใจรับสิ่งใหม่และรับฟังผู้อื่นเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาเหล่านั้น (3) การปลดปล่อยและไม่จมอยู่กับปัญหา หาวิธีการอื่นเพื่อผ่อนคลายและไม่จมดิ่งไปกับความคิดยึดติด ดังการอธิบายความคิดเห็นของเยาวชน ดังนี้

1. ทางออกของความเครียดคือการใช้สารเสพติด เยาวชนส่วนใหญ่รับรู้ถึงประสบการณ์ความสุขและคลายความตึงเครียดจากการเรียน และการฝึกงาน ด้วยการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า กัญชา กระท่อม ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย คลายความเครียดและลืมเรื่องความเครียด และพร้อมจะใช้ชีวิตต่อในวันพรุ่งนี้ และทำให้เกิดจินตนาการ

*"ตอนนั้นจะเป็นช่วงฝึกงาน ฝึกงานของบริษัทแห่งหนึ่ง ตอนนั้นผมได้รับมอบหมายงานให้ทำหน้าที่สักอย่างนึงนะ แต่แบบหาเท่าไหร่ไม่ค่อยดี ไม่ได้ผลประโยชน์เท่าไหร่ ก็เลยแบบเริ่มเครียดแล้ว ก็เลยนึกถึงเหล้าขึ้นมา ก็เลย**ไปกินเหล้าก่อนไปให้มันคลายเครียด**ลงหน่อย มันคลายลงหน่อย ช่วยระบายอารมณ์ออกมาได้นิดหน่อย ก็สำหรับผมถือว่าช่วย มันทำให้ตัวตนเราเปลี่ยนไป มันดึงตัวตนเราข้างในออกมา ปกติเราแบบเป็นคนเงียบ ๆ ไม่ค่อยพูดไม่ค่อยเถียงกับใคร ก็จะเป็นแบบพอ**กินเข้าไปมันก็จะแบบ พูดเยอะเป็นพิเศษ**" (T5)*

*"ได้**ลองใช้ตัวกัญชา** เราดูหนังก็จะ**จินตนาการไปได้ไกลกว่าเดิม** ถ้าเราหัวตันคิดไม่ออกว่าจะออกแบบยังไงหรือว่าจะเดินงานยังไง เราก็ใช้แบบว่าสักนิดนึงอะไรแบบนี้ ทำให้พอสมองมันแล่น จะสนุกกับการทำงานครับ ทำเพลินเลยครับ มันจะแบบคิดออกเรื่อย ๆ ค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไปจนกว่าฤทธิ์มันจะใกล้หมด แล้วก็จะหยุดมัน" (T6)*

*"**ใช้กัญชาก็อารมณ์ดีผ่อนคลาย** ประมาณนั้นครับ บุหรี่ก็คือ ส่วนมากคนจะดูดหลังเครียด เหล้าก็เหมือนกันครับจะดื่มหลังจากเครียดมาอะไรอย่างเงี้ยครับ ผ่อนคลายกับมัน มันอยู่ด้วยไม่นานแต่ว่ามันก็ช่วยผ่อนคลายได้ในระยะเวลาหนึ่งครับ ให้เราได้พักสมองสักแป๊บนึงครับ" (T6)*

*"บุหรี่ เหล้า แล้วก็กัญชาครับ น้ำท่อมเคยลองอยู่ครับ น่าจะเป็นแค่ช่วงที่ดูดครับ มันทำให้เราคิดว่าภาพมันช้าหรือว่า ทำให้เรานึกภาพตามมากกว่า ก็เลย**ลืมเรื่องเครียด ๆ ไป** เวลาที่พอเริ่มกรึ่ม เริ่มเมาอะครับ มันก็จะรู้สึกชอบบรรยากาศ บรรยากาศตรงนั้นก็คือชอบเสี่ยงสนุกกับดนตรีอะไรอย่างนี้ครับ" (T4)*

*"สิ่งที่ใช้ก็จะมีพวก**บุหรี่มวน บุหรี่ไฟฟ้า กระท่อม เบียร์และกัญชา**อะไรพวกนี้ครับ แต่กัญชาเคยใช้และเลิกได้แล้วครับ ก็ไม่เยอะครับ .....จนวันหนึ่งผมได้ลองกระท่อมแล้วมันรู้สึกดีกว่า เขาเรียกว่าอะไรนะครับคือมันเมาเหมือนกันแต่มันเป็นความเมาที่รู้สึกดีกว่า .....ถ้าใช้ในปริมาณที่พอดี ไม่ใช้หนักเกินไป มันก็ดีนะครับผม **มันช่วยผ่อนคลายได้อะครับ แล้วก็ทำให้เรารู้สึกว่าเออ พรุ่งนี้มาใช้ชีวิตต่อ** ต่อให้เจอเรื่องอะไรก็กลับมาใช้ชีวิตต่อ อะไรแบบนี้ครับ" (T2)*

2. ยอมรับความเจ็บปวดในเชิงบวก เปิดใจรับสิ่งใหม่ และรับฟังผู้อื่น เยาวชนบางส่วนแสดงความคิดเห็นว่า การเปิดใจรับเป็นการการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ฟังผู้อื่น ยอมรับความจริงแม้เป็นสิ่งที่ทำให้เจ็บปวดโดยไม่หลีกเลี่ยง บุคคลต้องเข้าใจปัญหาตนเองก่อน แล้วค่อย ๆ ปรับความคิดให้ยอมรับ และมองหนทางต่อว่าจะทำอย่างไรต่อไป ตัวอย่างการแสดงความคิดเห็น ดังนี้

*"การเปิดใจรับก็จะเป็นการที่ เราเปิดรับ **อาจจะเปิดรับสิ่งเดิม หรืออาจจะเป็นการเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ** ที่มันแปลกตาเราอะครับ ..... ผมว่าเราควรจะเปิดใจรับ เพราะว่าถ้าวิ่งหนีไปยังไง ยังไงสักวันหนึ่งก็เราคิดถึงเรื่องนั้นแล้วถ้าเราแบบยอมรับความจริงแล้วหรือว่ายอมรับสิ่งที่เราเจอมาแล้วเจ็บปวด ผมว่ามันอยู่ที่ใจเรามากกว่า" (T1)*

*"ผมว่าการเปิดใจยอมรับ มันค่อนข้าง**เป็นเรื่องปัจเจคมาก ๆ** เลย สำหรับผม เพราะว่าการเปิดใจยอมรับแต่ละเรื่องสำหรับแต่ละคน มันก็ขึ้นอยู่กับว่าเขา sensitive หรือ serious กับมันมากน้อยขนาดไหน ด้วยนะครับ อยู่ที่ประสบการณ์และการเติบโตของเขาด้วย" (T3)*

*"เปิดใจยอมรับ ก็ เรา**ต้องเข้าใจปัญหาก่อนว่าเรากำลังมีปัญหา**อะไร แล้วเราก็ค่อย ๆ คิดค่อย ๆ ปรับ ปรับความคิดของเรา แบบว่าเฮ้ยทำไมเราถึงต้องเครียดถึงเรื่องนี้ ณ จุดนี้ เราต้องหาวิธีแก้ปัญหายอมรับบางสิ่งที่เราไม่ได้โอเคกับมัน อย่างเช่นเรื่องบางเรื่องที่เราไม่ได้โอเคแต่ว่า เราทำอะไรไม่ได้แล้วเราก็ต้องเปิดใจยอมรับมัน ประมาณนั้นครับ (T6)*

*"หนูรู้สึกว่า ถ้าเราไม่เปิดใจยอมรับสักทีว่า สิ่งที่เราเป็นอยู่หรือสิ่งที่เราทำอยู่มันดีหรือมันแย่ ถ้าเรามองไม่ออกว่าสิ่งที่เราทำอยู่มันดีหรือมันแย่ หนูว่าอันนี้ก็น่าจะหนักกับชีวิตตัวเองอยู่ แต่หนูว่าหนูโชคดีอยู่ตรงที่ว่า หนูก็เห็นอยู่ว่าสิ่งที่หนูทำ สิ่งที่หนูเป็นมันมีทั้งแย่แล้วก็อินดี้แบบว่าหนูยอมรับค่ะ **แล้วก็ยอมรับว่าแย่แล้วยังไงต่อ** ยอมรับว่าแย่แล้วปรับนะ ....ต้องปรับ" (T11)*

3. การปลดปล่อยไม่จมดิ่งไปกับความคิดยึดติด เยาวชนส่วนใหญ่เห็นว่าจำเป็นต้องมีวิธีการในการปรับแก้ความคิดยึดติดของตนเอง เพราะมันส่งผลกระทบต่อความรู้สึก การมองตนเอง เยาวชนเสนอว่าต้องไม่จดใจและจมอยู่กับความคิดยึดติดนั้น เช่น หางานอดิเรกหรือกิจกรรมที่ชอบทำ หรือการระบายด้วยการตะโกนออกมาดัง ๆ เพื่อหลุดจากตรงนั้น

“การปลดปล่อยความคิดยึดติด ก็น่าจะเป็นงานอดิเรกของเราอะครับ เห็นถ้าเราชอบร้องเพลงเราก็อาจจะไปหาเพื่อนมาเล่นดนตรีด้วยกันหรือถ้าเราชอบเตะบอล หรือออกกำลังกายเราก็ไปอยู่จุดนั้น มันก็จะสามารถเราไม่ให้คิดถึงอนาคตและคิดถึงปัจจุบันได้อ่ะครับ” (T1)

*“เคยครับเคย ก็จะเป็นเรื่องของแฟน ก็จะเป็นแบบ คือแบบ ผมจะไม่ค่อยชอบนิสัยเขาเท่าไหร่ครับ เขาจะเป็นคนแปลก ๆ ความคิดของเขาหลาย ๆ อย่างทำให้ผมแบบรู้สึกแบบฉุกคิดขึ้นมาว่ามันไม่ได้อะไรแบบนี้ แล้วอยู่กับเขาไปมันก็แบบทำให้เราทรมานเปล่า ๆ ก็ไม่รู้ว่าเราจะไประบายที่ไหน ไม่รู้จะพูดกับเขาตรง ๆ คือผมจะไม่ค่อยรู้สึกคิดในหัวผมจะไม่ค่อยพูดกับเขาตรง ๆ ก็ได้แต่**ระบายออกมาด้วยกันแบบตะโกนดัง ๆ ให้มันปลดปล่อย ตะโกนที่โล่ง ๆ** บางครั้งก็ในตึกหอพักนี่แหละ แบบตะโกนลั่นเลยครับ หรือไม่ก็ขี่มอเตอร์ไซค์ไปแล้วก็ตะโกน ให้มันปลดปล่อยให้มันผ่อนคลายลงแล้วมันก็โล่งขึ้นจริง ๆ” (T5)*

ข้อค้นพบนี้สะท้อนให้เห็นว่าความหมายของความยืดหยุ่นทางจิตใจในมุมมองของผู้ให้ข้อมูลคือ การปล่อยวางด้านความรู้สึก ไม่จมหรือยึดติดกับปัญหา มีวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเอง ซึ่งมีความสำคัญต่อตัวเยาวชน เพราะสามารถช่วยป้องกันหรือลดความเครียด ป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ผู้ให้ข้อมูลยังมองว่าเป้าหมายในชีวิตคือการมีชีวิตที่สร้างสรรค์และมีคุณค่า พัฒนาทักษะให้ชำนาญแล้วตั้งเป้าหมายเอาตัวเองให้รอด ใช้ชีวิตให้คุ้ม มีความสุข สำหรับการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหา ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนยังมองว่าการใช้สารเสพติดจะเป็นทางออกในการจัดการกับความเครียดความสุขที่เกิดจากการใช้สารเสพติดจะสามารถผ่อนคลายความเครียดได้ แต่อีกลุ่มหนึ่งกลับมองว่าหากทำใจยอมรับปัญหาหรืออุปสรรคที่เข้ามาในมุมมองด้านบวก เปิดใจรับสิ่งใหม่และรับฟังผู้อื่นจะช่วยแก้ไขปัญหาที่เข้ามาได้ นอกจากนี้การปลดปล่อยและไม่จมอยู่กับปัญหา หาวิธีการอื่นเพื่อผ่อนคลายและไม่จมดิ่งไปกับความคิดยึดติดจะช่วยให้สามารถข้ามผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้

อภิปรายผล

จากความคิดเห็นของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยที่ใช้สารเสพติด ในประเด็นความหมายของ ความยืดหยุ่นทางจิตใจ เป้าหมายในชีวิต และกลวิธีในการแก้ปัญหา พบว่ามีทั้งประเด็นที่น่าสนใจที่จะนำไปเผยแพร่และประเด็นที่ยังมีความเข้าใจไม่ถูกต้อง ที่ต้องการผู้ช่วยสนับสนุนประคับประคองให้นักศึกษามหาวิทยาลัยผ่านช่วงวัยนี้ไปได้ รวมถึงประเด็นที่สามารถนำไปพัฒนาโปรแกรมการบ่มเพาะความยืดหยุ่นทางจิตใจ และเป้าหมายในชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษาให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ความยืดหยุ่นทางจิตใจในมุมมองของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย ผู้ให้ข้อมูลได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการปล่อยวางด้านความรู้สึก ไม่จมหรือยึดติดกับปัญหาหรือความคิดบางอย่าง มีวิธีการปรับตัวต่อปัญหาและแรงกระทบ มีวิธีการจัดการกับปัญหาของตนเอง สอดคล้องกับการให้ความหมายของ Hayes, Strosahl, & Wilson, (2012) และการศึกษาที่ผ่านมา ที่ให้ความหมายไว้ว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจหมายถึงความสามารถในการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป สามารถปรับตัวให้เข้ากับความต้องการของแต่ละสถานการณ์ การเปลี่ยนแนวคิด และการรักษาสมดุลในด้านต่าง ๆ ของชีวิต ทั้งนี้ผู้ให้ข้อมูลมองว่า ความยืดหยุ่นทางจิตใจมีความสำคัญเนื่องจากสามารถช่วยลดความเครียด โดยเฉพาะในยุคสังคมออนไลน์ ที่มีความกดดันและการแข่งขันจากสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้นไม่นำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า ดังนั้นความยืดหยุ่นทางจิตใจจึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักศึกษาที่กำลังเผชิญกับความเครียด หรือการปรับตัวเข้ากับการใช้ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไปในมหาวิทยาลัย การเข้าใจความยืดหยุ่นทางจิตใจ

ในมุมมองของนักศึกษาและออกแบบกิจกรรมการส่งเสริมความยืดหยุ่นทางจิตใจเป็นประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญ การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการใช้โปรแกรมการบำบัดด้วยแนวคิดการยอมรับและพันธสัญญาสามารถช่วยบ่มเพาะความยืดหยุ่นทางจิตใจในหลากหลายกลุ่ม เช่น กลุ่มนักศึกษาหญิงในระดับอุดมศึกษาของประเทศไทย (Srichan, Yingsoong, & Pisitsungkagarn, 2023) การเพิ่มการมีส่วนรวมของหลายภาคส่วน เช่น พยาบาล ผู้บริหารมหาวิทยาลัย ผู้รับผิดชอบงานกิจการนิสิต และผู้ปกครองเพื่อออกแบบกิจกรรมพัฒนาความยืดหยุ่นทางจิตใจในบริบทของนักศึกษามหาวิทยาลัยในการป้องกันการใช้สารเสพติดในหมู่นักศึกษาก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจ

ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลให้ความหมายของเป้าหมายในชีวิตว่าคือการมีชีวิตที่สร้างสรรค์และมีคุณค่า การได้อยู่กับครอบครัวและทำให้มีความสุข สามารถเอาตัวเองให้รอดจากโลกที่เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่ดี ข้อค้นพบนี้สอดคล้องกับความหมายของเป้าหมายในชีวิตของ Ryff and Singer (1998) ที่ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการที่บุคคลให้ความหมายและความสำคัญกับชีวิตของตนเอง ซึ่งส่งผลต่อการตัดสินใจ การกระทำและกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิต ทำให้บุคคลรับรู้ถึงคุณค่าในตนเอง มีทิศทางชัดเจนในการดำเนินชีวิตที่สร้างประโยชน์ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น การที่บุคคลมีเป้าหมายในชีวิตถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญและมีผลกระทบต่อส่วนอื่นในชีวิต เช่น ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่าการรับรู้ว่าชีวิตมีเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับระดับคะแนนสุขภาวะของเยาวชนไทย (Balthip, Pasri, Suwanphahu, McSherry, & Kritpracha, 2022) บุคคลที่ขาดเป้าหมายในชีวิตจะถูกคุกคามด้วยเหตุการณ์รุนแรงในชีวิตมากกว่าบุคคลที่รับรู้ว่าชีวิตมีความหมาย การรับรู้ว่าชีวิตมีเป้าหมายในชีวิตเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยต่อต้านต่อแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิต การศึกษาในนักศึกษาพยาบาลไทยพบว่า นักศึกษามีเป้าหมายในชีวิตเพื่อกำหนดทิศทางในการดำเนินชีวิตนำไปสู่การประสบความสำเร็จ สร้างความภาคภูมิใจให้บุคคลอันเป็นที่รัก สามารถดูแลผู้รับบริการได้อย่างปลอดภัย เข้าใจและเห็นอกเห็นใจ ให้คุณค่าในการดูแลและเติมเต็มคุณค่าในชีวิตของผู้รับบริการ (Nudla, Balthip, & Pasri, 2022) การมีเป้าหมายในชีวิตจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ดังนั้นการส่งเสริมให้นักศึกษามีเป้าหมายในชีวิตผ่านกิจกรรมต่าง ๆ หรือโปรแกรมพัฒนาเป้าหมายในชีวิตของนักศึกษาจะช่วยให้นักศึกษามีเป้าหมายในการใช้ชีวิตและเมื่อชีวิตเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงในชีวิตจะช่วยให้นักศึกษามีทางออกที่เหมาะสมไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด

มุมมองการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหา ผลการศึกษาพบว่าผู้ให้ข้อมูลมีแนวทางการปรับตัว สองแนวทาง แนวทางแรกคือการหนีจากปัญหาหันไปพึ่งยาเสพติดโดยเชื่อว่าสามารถทำให้เกิดความสุขชั่วขณะและลืมเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดได้ กับการใช้วิธีการที่บ่มเพาะความเข้มแข็งภายในตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา โดยแนวทางแรกคือ การเลือกที่จะหลีกหนีความเครียดจากการเรียนและการฝึกงาน ด้วยการใช้สารเสพติด ผู้ให้ข้อมูลมองว่าสารเสพติด เช่น บุหรี่ เหล้า กัญชา กระท่อม ทำให้อารมณ์ผ่อนคลาย ลืมเรื่องความเครียด พร้อมจะใช้ชีวิตต่อในวันรุ่งขึ้นและทำให้เกิดจินตนาการ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า พฤติกรรมการใช้สารเสพติด เช่น กัญชา สุรา ในหมู่นักศึกษามหาวิทยาลัยมักเกิดจากการเผชิญกับความกดดัน ความเครียด ในการเรียน และภาวะความซึมเศร้า หรือการการชักนำจากกลุ่มเพื่อน (Gasa et al., 2022) ถึงแม้ว่าจะมีการศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด แต่มหาวิทยาลัยหลายแห่งก็ยังไม่ได้ดำเนินการทั้งกิจกรรมเชิงป้องกันและกิจกรรมเชิงรับ เช่น การให้คำปรึกษาอย่างจริงจัง ดังนั้นการมีมาตรการเชิงรุกเพื่อแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัย จึงถือเป็นประเด็นที่ท้ายทาย

แนวทางที่สองในการการปรับตัวเพื่อข้ามผ่านอุปสรรคและปัญหา ได้แก่ การบ่มเพาะความเข้มแข็งภายในตนเองเพื่อจัดการกับปัญหา ผู้ให้ข้อมูลส่วนหนึ่งแสดงความเห็นว่า เป็นการยอมรับความเจ็บปวดในเชิงบวกโดยไม่หลีกเลี่ยง ถึงแม้จะเป็นสิ่งที่ทำให้เจ็บปวด โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจปัญหาตนเองก่อน แล้วค่อย ๆ ปรับความคิดให้ยอมรับ เปิดใจรับสิ่งใหม่มองหาหนทางว่าจะแก้ไขปัญหาต่อไปอย่างไร และรับฟังผู้อื่น ไม่จมดิ่งไปกับความคิดยึดติด โดยผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เห็นว่าจำเป็นจะต้องมีวิธีการในการปรับแก้ความคิดยึดติดของตนเอง เพราะส่งผลกระทบต่อความรู้สึกและการมองตนเอง ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับแนวคิดความยืดหยุ่นในจิตใจ และเป้าหมายในชีวิต ซึ่งเป็นการเปิดใจยอมรับ

กับทั้งความทุกข์และความสุข และให้ความสำคัญกับการอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ให้ค่ากับความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง ยอมรับประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้น การอยู่กับปัจจุบัน การค้นพบสิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง และลงมือทำในสิ่งที่ตนเองให้คุณค่าอย่างต่อเนื่องโดยไม่ละทิ้งแม้เผชิญกับอุปสรรคปัญหา (Twiselton, Stanton, Gillanders, & Bottomley, 2020) และสอดคล้องกับผลการศึกษาที่พบว่า การมีความยืดหยุ่นในจิตใจ และเป้าหมายในชีวิต เป็นกุญแจที่สำคัญในลดการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษามหาวิทยาลัยได้ รวมถึงสามารถเป็นปัจจัยป้องกันการใช้สารเสพติดได้ (Arslan, 2023) เนื่องจากช่วงชีวิตในมหาวิทยาลัยนักศึกษาจะมีความเป็นเป็นอิสระสูง อยู่ในสังคมค่อนข้างใหญ่ นักศึกษาจะมีความเป็นอิสระมาก มีโอกาสพบผู้คนที่หลากหลาย มีรูปแบบการเรียนการสอนที่เน้นการศึกษาแบบผู้ใหญ่ ผู้บริหารมหาวิทยาลัยหรือหน่วยงานงานที่เกี่ยวข้องจึงควรกำหนดนโยบายเชิงรุกในการดูแลนักศึกษาที่ชัดเจน เช่น การจัดการคัดกรองสุขภาพทางกายและจิตในทุกภาคการศึกษา จัดตั้งหน่วยบริการให้คำปรึกษา ส่งเสริม กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เน้นกิจกรรมภาคปฏิบัติที่ช่วยให้นักศึกษาบรรลุเป้าหมายที่สามารถนำไปปฏิบัติงานจริงได้ เน้นการทำงานแบบกลุ่ม การสร้างประสบการณ์ร่วมในการเรียนรู้ รวมทั้งใช้แนวคิดการเรียนรู้ผ่านการค้นพบด้วยตนเอง เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้มีข้อเสนอแนะเพื่อการนำผลการวิจัยไปใช้ ดังนี้

1. บูรณาการผลการวิจัยเพื่อออกแบบโปรแกรมการป้องกันการใช้สารเสพติด โดยเน้นการเสริมสร้างความยืดหยุ่นทางจิตใจและการกำหนดเป้าหมายในชีวิต โดยคำนึงถึงบริบทเฉพาะของนักศึกษามหาวิทยาลัย

2. ออกแบบกิจกรรมการพยาบาลร่วมกับงานพัฒนานักศึกษา เพื่อให้การดูแลนักศึกษาที่ใช้สารเสพติดและป้องกันการใช้สารเสพติดในกลุ่มเสี่ยง โดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ การปรับตัวเมื่อเผชิญความเครียดจากปัจจัยต่าง ๆ ระหว่างการศึกษา เพื่อป้องกันภาวะซึมเศร้าและการใช้วิธีแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม รวมถึงการใช้สารเสพติด

3. พัฒนากิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายในชีวิตระหว่างการเรียน และเสริมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาและความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิตติกรรมประกาศ

ทีมวิจัยขอขอบคุณสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.) ที่สนับสนุนงบประมาณและทุนการวิจัย คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ รองศาสตราจารย์ ดร. พรชัย จูลเมตต์ ที่มอบโอกาสให้ทีมวิจัยได้สานต่องานที่เป็นประโยชน์และขับเคลื่อนสังคม และขอขอบผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ร่วมแบ่งปันประสบการเพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาโปรแกรมการบ่มเพาะความยืดหยุ่นทางจิตใจ และเป้าหมายในชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดด้วยกระบวนการบำบัดผสมผสานการยอมรับและสร้างพันธะสัญญาและศิลปะการแสดงในเยาวชนต่อไป

References

Arslan, G. (2023). Dysfunctional parenting and emotional problems and substance misuse: Enhancing psychological flexibility in college students. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse, 1-17*. https://doi.org/10.1080/15332640.2023.2237930

Aslan, S., Çinar, E., Ertürk, N. E., & Baysal, P. (2023). Investigation of the relationship between rational drug use and healthy lifestyle behaviours of university students. *Global Health Promotion, 30*(3), 23-30. doi: 10.1177/17579759221134054

Ball, I., Banerjee, M., Holliman, A., & Tyndall, I. (2024). Investigating success in the transition to university: A systematic review of personal risk and protective factors Influencing academic achievement. *Educational Psychology Review, 36*(2), 52. doi: 10.1007/s10648-024-09891-0.

Balthip, K., Pasri, P., Suwanphahu, B., McSherry, W., & Kritpracha, C. (2022). Effect of a purpose in life program on the wellness of Southern Thai adolescents. *Journal of Health Research, 36*(2), 265-274. doi: 10.1108/JHR-04-2020-0102

Bunthae, S. (2022). *Survey on attitudes and behaviors toward drug use: A 2022 case study of individuals aged 18-65 across 20 provinces nationwide*. Retrieved from https://cads.in.th/cads/media/upload/1694587964-Report_Substance%20Abuse%202022.pdf

Burke, L., Dawson, K., Flack, W. F., O'Higgins, S., McIvor, C., & MacNeela, P. (2023). Alcohol, drug use and experiences of sexual violence victimisation among first-year college students in Ireland. *Journal of Sexual Aggression*, 1-18. doi:10.1080/13552600.2023.2216221

Dallas, J. C., Jullamate, P., Vatanasin, D., Moungkum, S., Nadarajan, S., & Krungkraipetch, N. (2023). Resilience and influencing factors among youths undergoing substance abuse treatment in Thailand: A cross-sectional study. *SAGE Open Nursing, 9*, 23779608231157986. doi: 10.1177/23779608231157986.

Detchaiyot, P., Vatanasin, D., & Dallas, J. C. (2021). Factors predicting intention toquit substance abuseamong youth receiving substance abuse treatment. *BCNNON Health Science Research Journal, 15*(2), 37-49. [In Thai]

Gasa, H., Mkhize, S., Shumba, K., Cinini, S. F., & Gopal, N. (2022). Risk factors of substance abuse among university students: An exploratory study. *International Journal of Criminology and Sociology, 11*, 15-27. doi: 10.6000/1929-4409.2022.11.03.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press.

Liamputtong, P. (2019). *Qualitative research methods* (5th ed.). Docklands, Vic: Oxford University Press.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Dev Psychopathol, 12*(4), 857-885. doi: 10.1017/s0954579400004156.

Machell, K. A., Disabato, D. J., & Kashdan, T. B. (2016). Buffering the negative impact of poverty on youth: The power of purpose in life. *Social Indicators Research, 126*(2), 845-861. doi: 10.1007/s11205-015-0917-6.

Nudla, P., Balthip, K., & Pasri, P. (2022). Perception of purpose in life among the fourth-year nursing students. *Journal of Research in Nursing-Midwifery and Health Sciences, 42*(1), 1-10.

Pinthong, C. (2021). The impact of tourism development on residents' community life in Chanthaburi province, Thailand. *Research and Development Journal Loei Rajabhat University, 16*(58), 34-45. [In Thai]

Pleerux, N. (2020). Distribution of alcohol outlets around educational institutes in Chon Buri province. *Journal of Science and Technology Mahasarakham University, 39*(1), 90-102. [In Thai]

Pradeep Kumar, P. C., Antony, S., Ammapattian, T., Kishor, M., & Sadashiv, M. (2024). Substance use prevalence and associated factors among Indian college students: A narrative review. *Archives of Mental Health, 25*(1), 77-84.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The role of purpose in life and personal growth in positive human health. In *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 213-235). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates.

Snijder, M., Stapinski, L., Lees, B., Ward, J., Conrod, P., Mushquash, C., . . . Newton, N. (2020). Preventing substance use among indigenous adolescents in the USA, Canada, Australia and New Zealand: A systematic review of the literature. *Prevention Science, 21*(1), 65-85. doi: 10.1007/s11121-019-01038-w.

Srichan, C., Yingsoong, A., & Pisitsungkagarn, K. (2023). The effects of acceptance and commitment group therapy on social anxiety, fears of negative evaluation, and psychological flexibility: an initial study in Thai female undergraduates. *International Journal for the Advancement of Counselling, 45*(4), 687-707. doi: 10.1007/s10447-023-09524-1.

Srisatidnarakul, B. (2010). *The methodology in nursing research* (5th ed.). Bangkok: U & I tnter media.

Tariq, S. A., Afzal, M., Khan, R. M., Tariq, M., & Maqsood, A. (2023). A cross sectional study on the risk factors of illicit drug use among the university students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 17*(5), 504-506. doi:https://doi.org/10.53350/pjmhs2023175504.

The National Economic and Social Development Council. (2021). *Thailand's regional development plan 2023-2027.* Bangkok: The National Economic and Social Development Council.

The Office of the Narcotics Control Board [ONCB]. (2019). *Drug prevention and treatment action plan 2019*. Bangkok: The Office of the Narcotics Control Board.

Tindle, R., Hemi, A., & Moustafa, A. A. (2022). Social support, psychological flexibility and coping mediate the association between COVID-19 related stress exposure and psychological distress. *Sci Rep, 12*(1), 8688. doi: 10.1038/s41598-022-12262-w. [eng]

Twiselton, K., Stanton, S. C. E., Gillanders, D., & Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships, 27*(4), 880-906. doi:https://doi.org/10.1111/pere.12344.