

Mediating Role of Mindfulness on the Relationship between Stress and Substance Use in Secondary School Students*

Sudarat Pianchob, RN, PhD¹, Phuangphet Kaesornsamut RN, PhD¹

Abstract

Purpose: To test the mediating effect of mindfulness on the relationship between stress and substance use in secondary school students.

Design: Descriptive study.

Methods: Simple random sampling was employed to recruit 233 secondary school students. Students were asked to complete 4 questionnaires including general information questionnaire, Perceived Stress Scale, Mindful Attention Awareness Scale, and the Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test. The reliabilities of the questionnaires were .72, .87, .88, respectively.

Main findings: The results revealed that stress had a negative direct effect on mindfulness ($\beta = -.46$; $p < .001$) and positive direct effect on substance use ($\beta = .16$; $p < .05$). Mindfulness had a negative direct effect on substance use ($\beta = -.25$; $p < .001$). Moreover, mindfulness mediated the relationship between stress and substance use in secondary school students.

Conclusions and recommendations: Mindfulness mediated the relationship between stress and substance use in secondary school students. Findings from this study provided the information related to the mediating effect of mindfulness on the relationship between stress and substance use, which is important to develop appropriate plans of care and intervention aimed at reducing the effect of stress on substance. Therefore, mindfulness based intervention can be beneficial in terms of preventing secondary school students from substance use.

Keywords: mediation, mindfulness, stress, students, substance abuse

J Nurs Sci. 2018;36(2):78-87

Corresponding Author: Assistant Professor Phuangphet Kaesornsamut, Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok 10700, Thailand, e-mail: paungpet.kas@mahidol.ac.th

* A sub-project of the primary research project supported by China Medical Board of New York, Inc., Faculty of Nursing, Mahidol University

¹ Faculty of Nursing, Mahidol University, Bangkok, Thailand

บทบาทการเป็นตัวแปรส่งผ่านของการมีสติต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา*

สุภารัตน์ เพ็ชรขอบ, ปร.น.¹ พวงเพชร เกษรสมุทร, ปร.น.¹

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านของการมีสติต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด และการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

รูปแบบการวิจัย: การวิจัยเชิงพรรณนา

วิธีดำเนินการวิจัย: นักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 233 คน ได้รับการสุ่มแบบง่าย และได้ตอบแบบสอบถามจำนวน 4 ชุด ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดการรับรู้ความเครียด แบบวัดการมีสติ และแบบวัดการใช้สารเสพติด โดยทดสอบความเที่ยงของแบบสอบถามได้ค่าครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .72, .87 และ .88 ตามลำดับ

ผลการวิจัย: การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การมีสติ และการใช้สารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า ความเครียดมีอิทธิพลทางลบกับการมีสติ ($\beta = -.46$; $p < .001$) และมีอิทธิพลทางบวกกับการใช้สารเสพติด ($\beta = .16$; $p < .05$) การมีสติมีอิทธิพลทางลบกับการใช้สารเสพติด ($\beta = -.25$; $p < .001$) และการมีสติเป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของความเครียดต่อการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

สรุปและข้อเสนอแนะ: การมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของความเครียดที่มีต่อการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งการมีสติเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการบรรเทาอิทธิพลของความเครียดที่จะส่งผลต่อการใช้สารเสพติด ดังนั้น การพัฒนาโปรแกรมการมีสติจะสามารถป้องกันการใช้สารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาได้

คำสำคัญ: ตัวแปรส่งผ่าน การมีสติ ความเครียด นักเรียน การใช้สารเสพติด

J Nurs Sci. 2018;36(2):78-87

Corresponding Author: ผู้ช่วยศาสตราจารย์พวงเพชร เกษรสมุทร, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700, e-mail: paungpet.kas@mahidol.ac.th

* เป็นหนึ่งในโครงการวิจัยหลักที่ได้รับทุนจากเงินกองทุน ซี.เอ็ม.บี. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

¹ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ความสำคัญของปัญหา

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาเป็นประชากรในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสำคัญในการพัฒนาประเทศ วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญเนื่องจากต้องปรับตัวอย่างมากกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ส่งผลให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาในด้านต่างๆ โดยเฉพาะปัญหาทางด้านจิตใจ และความเครียดเป็นปัญหาทางด้านจิตใจที่พบได้บ่อยมาก ในวัยรุ่นที่ศึกษาในโรงเรียน¹ โดยพบว่านักเรียนวัยรุ่นหรือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีความเครียดในระดับสูงร้อยละ 57 และมีความเครียดในระดับรุนแรงมากถึงร้อยละ 22² ความเครียดเกิดจากหลายสาเหตุ เช่น การขัดแย้งกับเพื่อน พ่อแม่หรือผู้ปกครอง ความคาดหวังเกี่ยวกับผลการเรียน ของนักเรียน ปริมาณงานที่มากเกินไป การสอบ เป็นต้น^{2,3} หากนักเรียนมีความเครียดต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน และไม่สามารถจัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตหรือเกิดปัญหาทางด้านพฤติกรรมตามมา⁴

ปัญหาทางด้านพฤติกรรมในวัยรุ่นพบว่า ปัญหาการใช้สารเสพติดเป็นปัญหาสำคัญที่ควรตระหนักเป็นอย่างยิ่ง จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นมีปัญหาพฤติกรรม การใช้สารเสพติดสูงขึ้น⁵ และสาเหตุหลักที่ทำให้อัตราการ ใช้สารเสพติดในนักเรียนวัยรุ่นเพิ่มขึ้น คือ ความเครียด โดยนักเรียนจะเริ่มต้นการใช้สารเสพติดด้วยการดื่ม แอลกอฮอล์ ซึ่งอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดที่รุนแรงขึ้น และก่อให้เกิดการมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม เช่น มีพฤติกรรม ทางเพศไม่เหมาะสม⁶ เกิดการตั้งครรภ์ในวัยเรียน มีปัญหา พฤติกรรมก้าวร้าว⁷ หรืออาจรุนแรงถึงขั้นการกระทำผิด กฎหมายได้

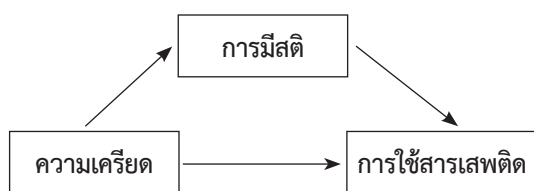
ดังที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่า ความเครียดเป็นสิ่งที่นำไปสู่การเกิดปัญหาการใช้สารเสพติดในนักเรียน ซึ่งปรากฏการณ์ของความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการใช้สารเสพติดมีความซับซ้อน ในต่างประเทศได้ทำ การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการใช้ สารเสพติดอย่างกว้างขวาง โดยผลงานวิจัยพบว่า ความเครียดเป็นตัวแปรต้นที่มีอิทธิพลต่อการใช้

สารเสพติด⁸ และงานวิจัยที่ผ่านมาได้อธิบายปรากฏการณ์ ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการใช้สารเสพติดว่า การมีสติเป็นตัวแปรที่มีบทบาทต่อความสัมพันธ์ระหว่าง ความเครียดและการใช้สารเสพติด โดยการมีสติมีความสัมพันธ์ในการยับยั้งการใช้สารเสพติด^{9,10} และการมีสติ มีอิทธิพลในการเป็นตัวแปรส่งผ่าน (mediator) ระหว่าง ความเครียดและการใช้สารเสพติด¹¹

ผลงานวิจัยดังกล่าวข้างต้นมีความสอดคล้องกับทฤษฎี ความเครียดและการเผชิญความเครียด (stress and coping) ของ Lazarus และ Folkman¹² ซึ่งกล่าวว่า เมื่อ บุคคลเผชิญกับสถานการณ์ บุคคลจะรับรู้และประเมินว่า สถานการณ์นั้นจะก่อให้เกิดอันตรายหรือเข้ามาทำลาย ความผาสุกของชีวิตตน หรือก่อให้เกิดความเครียดหรือไม่ โดยการประเมินของบุคคลนี้จะใช้กระบวนการทาง ความคิด สติปัญญา (cognitive appraisal) เพื่อประเมิน ขั้นปฐมภูมิ (primary appraisal) ประเมินความสำคัญและ ระดับความรุนแรงของเหตุการณ์ว่ามีผลต่อสุขภาพหรือ ความผาสุกของบุคคลอย่างไร ต่อมาจึงเป็นการประเมิน ขั้นทุติยภูมิ (secondary appraisal) ซึ่งเป็นการประเมิน แหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล เพื่อ จัดการกับเหตุการณ์นั้น เมื่อใดที่บุคคลประเมินว่า สถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียด บุคคลจะดึงแหล่ง ประโยชน์ภายในหรือภายนอกตนเองมาใช้ และเริ่มปรับตัว เพื่อเผชิญกับปัญหา และจะนำมาซึ่งผลของการปรับตัว (adaptational outcome) อาจส่งผลในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ได้ ขึ้นอยู่กับกระบวนการปรับตัวเพื่อเผชิญกับสถานการณ์ ของแต่ละบุคคล จากทฤษฎีความเครียดและการเผชิญ ความเครียดอธิบายได้ว่า หากนักเรียนประเมินสถานการณ์ ว่าอันตรายหรือคุกคามและนำมาซึ่งการเกิดความเครียด นักเรียนจะนำแหล่งประโยชน์ที่เกิดขึ้นภายในตนเอง คือ การมีสติมาใช้ในการเผชิญกับปัญหา โดยการมีสติจะทำให้ นักเรียนเกิดความตระหนัก คิดก่อนทำสิ่งใดโดยอัตโนมัติ หรือทันทีทันใด และมีการเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ เหมาะสม^{13,14} ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถเผชิญกับ สถานการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำมาซึ่งภาวะ สุขภาพทางด้านจิตใจ หรือการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

แต่หากนักเรียนไม่มีสติหรือขาดสติก็จะทำให้นักเรียนไม่สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำมาซึ่งการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด เป็นต้น

สำหรับงานวิจัยที่ผ่านมาในต่างประเทศมีการศึกษาปรากฏการณ์ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการใช้สารเสพติดกว้างขวางซึ่งพบว่า การมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการใช้สารเสพติด¹¹ แต่ในประเทศไทยยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับบทบาทของการมีสติในการทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการใช้สารเสพติด ซึ่งความเครียดที่เกิดขึ้นในนักเรียนจะรบกวนการทำหน้าที่หรือการรักษาดุลยภาพของนักเรียน หากนักเรียนไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม อาจส่งผลให้นักเรียนหันไปใช้สารเสพติดเพื่อบรรเทาความเครียดที่เกิดขึ้น แต่หากนักเรียนมีสติ ซึ่งคาดว่าสติจะเป็นตัวแปรส่งผ่านจากความเครียดสู่การใช้สารเสพติด การมีสติน่าจะสามารถปกป้องนักเรียนจากการมีความเครียดสู่การมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดได้ ทั้งนี้เพื่อให้ความเข้าใจการเกิดปรากฏการณ์ของความเครียดที่มีต่อการใช้สารเสพติดในนักเรียนมีความชัดเจนยิ่งขึ้น งานวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบทบาทการเป็นตัวส่งผ่านของการมีสติต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านการมีสติต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (descriptive study)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในโครงการวิจัยหลักซึ่งเป็นการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพทางจิตใจ และการป้องกันการใช้สารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4-6 ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลจำนวน 2 แห่ง และโรงเรียนเอกชนจำนวน 1 แห่ง ซึ่งภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล รับผิดชอบให้บริการวิชาการด้านสุขภาพจิต การเลือกห้องเรียนใช้วิธีสุ่มระดับชั้นละ 2-3 ห้อง ตามสัดส่วนจำนวนห้องเรียนของโรงเรียนแต่ละแห่ง นักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่ อายุ 15 ปีขึ้นไป และไม่มีประวัติการเจ็บป่วยทางจิต จะได้รับการเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในโครงการหลักทั้งสิ้น 620 คน สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ Statistical Power Analysis¹⁵ ค่าของ λ ที่ใช้ในสูตรมาจากตาราง λ โดยใช้เกณฑ์ดังต่อไปนี้ 1) ระดับนัยสำคัญที่ .05 ($\alpha = .05$) 2) ตัวแปรต้น 2 ตัว ($u = 2$) และ 3) อำนาจการทดสอบ = .80 เมื่อเปิดตารางได้ค่า λ จากตาราง คือ 9.7¹³ โดยใช้ค่าอิทธิพล .20 จากงานวิจัยที่ผ่านมา¹⁴ จะได้กลุ่มตัวอย่างงานวิจัยครั้งนี้อย่างน้อยจำนวน 233 คน ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 233 คนจากจำนวน 620 คน ด้วยการสุ่มอย่างง่ายโดยโปรแกรม SPSS

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เป็นแบบสอบถามที่นักวิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อความถาม อายุ เพศ ศาสนา ระดับชั้นปีการศึกษา และจำนวนค่าใช้จ่ายที่ได้รับ

2) แบบวัดการรับรู้ความเครียด (perceived stress scale)¹⁶ จำนวน 10 ข้อ แบบสอบถามฉบับนี้ใช้วัดความเครียดโดยประเมินความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้น

ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ข้อคำถามถูกออกแบบมาเพื่อประเมินว่าบุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ ที่คาดการณ์ไม่ได้ ควบคุมไม่ได้นั้นมีผลต่อชีวิตของเขาอย่างไร แบบวัดนี้เป็นแบบมาตรวัดที่มีตัวเลือกจำนวน 5 ระดับ จาก 0 (ไม่เคย) ถึง 4 (บ่อยมาก) คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 0 ถึง 40 โดยคะแนนสูงสะท้อนถึงการมีความเครียดสูง การประเมินความตรงตามสภาพ (concurrent validity) พบว่าเชื่อถือได้¹⁵ การประเมินความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ด้วยค่าครอนบาคแอลฟา (Cronbach's alphas) ในกลุ่มนักศึกษาอเมริกันมีค่าระหว่าง .84 ถึง .86 เครื่องมือถูกนำมาใช้ในคนไทยและประเมินความเที่ยงมีค่าครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .88¹⁷ ในการศึกษาครั้งนี้ แบบวัดการรับรู้ความเครียดได้รับการทดสอบความเที่ยงกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 29 คน ได้ค่าครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .72

3) แบบวัดการมีสติ (Mindful Attention Awareness Scale: MAAS)¹⁸ มีจำนวน 15 ข้อ ใช้วัดการมีสติ แบบวัดเป็นแบบตัวเลือกที่มีมาตรวัด 6 ระดับ จาก 1 (เกือบตลอดเวลา) ถึง 6 (ไม่เคยเลย) คะแนนรวมอยู่ระหว่าง 1 ถึง 90 โดยค่าคะแนนสูงสะท้อนถึงการมีสติมาก แบบวัดนี้มีความเที่ยงสูงโดยมีค่าครอนบาคแอลฟาที่ศึกษาในหลายกลุ่มตัวอย่าง ระหว่าง .80 ถึง .87¹⁸ แบบวัดฉบับภาษาไทยเคยถูกนำไปใช้ในวัยรุ่นและมีการทดสอบความเที่ยงได้ค่าครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .89 ถึง .93¹⁹ นอกจากนี้มีการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis) พบว่า แบบวัดนี้มีความตรงเชิงโครงสร้างที่เชื่อถือได้²⁰ ในการศึกษาครั้งนี้ แบบวัดการมีสติได้รับการทดสอบความเที่ยงกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 29 คน ได้ค่าครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .87

4) แบบวัดการใช้สารเสพติด (The Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test; ASSIST)²¹ ประกอบด้วย 8 ข้อคำถามที่วัดประสบการณ์ในการใช้แอลกอฮอล์ ผลิตภัณท์ยาสูบ และสารเสพติดชนิดอื่นๆ จำนวน 9 ชนิด เป็นระยะเวลาตลอดชีวิตและภายในสามเดือนที่ผ่านมา โดยคำถามในข้อที่ 1 เป็นแบบตัวเลือก 2 ตัวเลือก คือ เคย และไม่เคย คำถามข้อที่ 2-5 เป็นแบบ

ตัวเลือกที่มีมาตรวัด 5 ระดับ จากไม่เคย ถึง เกือบทุกวัน และคำถามข้อที่ 6-8 เป็นแบบตัวเลือกที่มีมาตรวัด 3 ระดับ จากไม่เคย ถึง เคยก่อนสามเดือนนี้ การคิดคะแนนจะคิดรวมเฉพาะข้อที่ 2-7 เท่านั้น โดยจะแสดงผลเป็นค่าคะแนนและจุดตัดแสดงถึงระดับการใช้ยาเสพติดแต่ละชนิดว่าน้อย ปานกลาง หรือสูง²¹ การทดสอบคุณภาพของแบบวัด ASSIST ในผู้ป่วยจิตเภทไทย 663 ราย พบว่า คุณสมบัติของเครื่องมือคัดกรอง ASSIST ในผู้ป่วยจิตเภทเมื่อเทียบกับเครื่องมือ MINI International Neuropsychiatric Interview มีค่า Kappa agreement index เท่ากับ .51 โดยมีค่าความไว (sensitivity) ของเครื่องมือ ASSIST ในการแยกผู้ป่วยกลุ่มการใช้สารเสพติดต่ำ ปานกลางถึงสูง เท่ากับร้อยละ 98.9 และมีค่าความจำเพาะ (specificity) ร้อยละ 73.1²² ในการศึกษาครั้งนี้ แบบวัดการใช้สารเสพติดได้รับการทดสอบความเที่ยงกับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 29 คน ได้ค่าครอนบาคแอลฟาเท่ากับ .88

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การทำวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยการพัฒนารูปแบบการส่งเสริมสุขภาวะทางจิตใจ และการป้องกันการใช้สารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ซึ่งได้ผ่านการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล (COA No.IRB-NS2016/76.0212)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

หลังจากได้รับอนุมัติให้เก็บข้อมูลวิจัยจากผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์ฝ่ายแนะแนวเพื่อชี้แจงรายละเอียดและวัตถุประสงค์ในการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการเลือกห้องเรียนด้วยวิธีการจับสลากห้องเรียนและเข้าพบกลุ่มตัวอย่างในช่วงโมฆวิชาแนะแนวจำนวน 2 ครั้ง โดยการพบกันครั้งที่ 1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย โดยนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยจะได้รับเอกสาร 2 ชุด คือ เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย และหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย และให้นักเรียนนำเอกสารดังกล่าวกลับบ้านเพื่อไปให้บิดา มารดา หรือผู้ปกครองพิจารณารายละเอียดของโครงการวิจัย และ

เมื่อผู้ปกครองได้ทำความเข้าใจแล้ว หากมีข้อสงสัยสามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดของโครงการวิจัยเพิ่มเติมกับผู้วิจัยได้ตามที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์ที่ได้แจ้งไว้ และหากบิดา มารดาหรือผู้ปกครองยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมโครงการวิจัยขอให้ลงนามในเอกสารทั้งสองฉบับ พร้อมกันนี้ หากตัวนักเรียนเองยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยขอให้นักเรียนลงนามในเอกสารทั้งสองฉบับเช่นกัน จากนั้นให้นักเรียนนำเอกสารทั้งสองฉบับมาคืนในการพบกับผู้วิจัยในครั้งที่ 2 ตามวัน เวลาที่นัดหมาย สำหรับการพบนักเรียนครั้งที่ 2 ผู้วิจัยจะดำเนินการเก็บข้อมูลโดยแจกแบบสอบถามให้แก่เด็กนักเรียนที่บิดา/มารดา หรือผู้ปกครองยินยอมเข้าร่วมการวิจัยเท่านั้น นักเรียนจะตอบแบบสอบถามด้วยตนเองโดยการตอบแบบสอบถามจะใช้เวลาประมาณ 10-20 นาที และหากนักเรียนมีข้อสงสัยสามารถซักถามสิ่งที่ไม่เข้าใจได้โดยผู้วิจัยจะไม่ขึ้นคำตอบ ภายหลังทำแบบสอบถามเสร็จผู้วิจัยตรวจสอบความครบถ้วนสมบูรณ์ของคำตอบ และนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลที่เป็นปัจจัยส่วนบุคคลและตัวแปรแต่ละตัวด้วยสถิติพรรณนา และวิเคราะห์อิทธิพลของความเครียดต่อการใช้อินเทอร์เน็ตโดยส่งผ่านการมีสติด้วยการวิเคราะห์การถดถอยเส้นตรงแบบง่าย (simple regression analysis) และการวิเคราะห์การถดถอยเส้นตรงแบบพหุคูณ (multiple regression analysis) ตามขั้นตอนการทดสอบตัวแปรส่งผ่านตามแนวคิดของ Baron และ Kenny²³

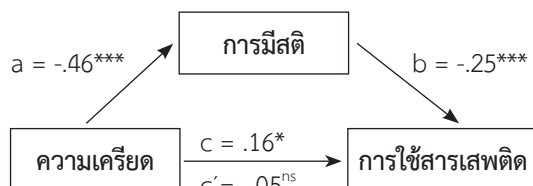
นักวิจัยทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติวิเคราะห์การถดถอย และทำการตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านการมีสติ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน (รูปที่ 2) ดังนี้

1) การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตาม (ค่า c) 2) การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรส่งผ่าน (ค่า a) 3) การวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรอิสระและตัวแปรส่งผ่านที่มีต่อตัวแปรตาม ซึ่งจะได้อิทธิพลทางตรงที่เหลืออยู่ของ x ที่มีต่อ y เมื่อควบคุมตัวแปรส่งผ่านให้มีค่าคงที่ (ค่า c') และจะได้อิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านที่มีต่อตัวแปรตาม เมื่อควบคุมตัวแปรอิสระให้มีค่าคงที่ (ค่า b) และ 4) นำค่าสัมประสิทธิ์มาพิจารณาลักษณะของอิทธิพลการส่งผ่าน โดยมีหลักการดังนี้ 1) ค่า c' ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ คือ การส่งผ่านแบบสมบูรณ์ (complete mediation) 2) ค่า c' พบนัยสำคัญทางสถิติให้เปรียบเทียบค่า c และ c' โดย $c' < c$ คือ การส่งผ่านแบบบางส่วน (partial mediation) และ 3) ค่า a หรือ b ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ คือ ไม่มีการส่งผ่านเกิดขึ้น¹⁴

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 233 คนโดยมีอายุเฉลี่ย 15.74 ปี (SD = .77) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ คิดเป็นร้อยละ 90.3 เป็นเพศชายร้อยละ 66.5 อยู่ในระหว่างศึกษาในระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 53.9 มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 39.1 และมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 ร้อยละ 7.0 ส่วนใหญ่นักเรียนจะมีเงินใช้จ่ายเฉลี่ย 160.53 บาทต่อวัน (SD = 71.49)

การทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การมีสติ และการใช้อินเทอร์เน็ตของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า ความเครียดมีความสัมพันธ์ทางลบกับการมีสติ ($r = -.46$; $p < .001$) และมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการใช้อินเทอร์เน็ต ($r = .16$; $p < .05$) นอกจากนี้การมีสติมีความสัมพันธ์ทางลบกับการใช้อินเทอร์เน็ต ($r = -.25$; $p < .001$) (ตารางที่ 1)



รูปที่ 2 การวิเคราะห์พหุคูณเพื่อทดสอบอิทธิพลของความเครียดต่อการใช้อินเทอร์เน็ตโดยส่งผ่านการมีสติ

(* $p < .05$, *** $p < .001$, ns = not significant)

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียด การมีสติ และการใช้สารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

ตัวแปร	1	2	3
1. ความเครียด	1.00		
2. การมีสติ	-.46**	1.00	
3. การใช้สารเสพติด	.16*	-.25**	1.00

* $p < .05$; ** $p < .001$

การวิเคราะห์เพื่อทดสอบอิทธิพลของความเครียดต่อการ
การใช้สารเสพติด โดยส่งผ่านการมีสติตามกระบวนการ
วิเคราะห์ตัวแปรส่งผ่านของ Baron และ Kenny²³ พบว่า
อิทธิพลของความเครียดที่มีต่อการมีสติอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติ ($a = -.46$; $p < .001$) 2) อิทธิพลของการมีสติต่อ
การใช้สารเสพติด ($b = -.25$; $p < .001$) 3) อิทธิพลของ

ความเครียดและการมีสติที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด ทั้งนี้
มีการควบคุมอิทธิพลของการมีสติ ($c' = .05$; $p = .50$)
ซึ่งหาค่า c ไม่พบนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าการมีสติ
ทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านแบบสมบูรณ์ (complete
mediator) (ตารางที่ 2 และ รูปที่ 2)

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์พหุคูณเพื่อทดสอบอิทธิพลของความเครียดต่อการใช้สารเสพติดโดยส่งผ่านการมีสติ

ขั้นตอนการวิเคราะห์	R ² adj	F	B	β	p-value	95% CI
ขั้นตอนที่ 1 (ค่า c)						
- การวิเคราะห์อิทธิพลของความเครียดที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด	.02	5.72	.33	.16	.02	.06, .61
ขั้นตอนที่ 2 (ค่า a)						
- การวิเคราะห์อิทธิพลของความเครียดที่มีผลต่อการมีสติ	.21	61.10	-.98	-.46	<.001	-1.27, -.73
ขั้นตอนที่ 3						
- การวิเคราะห์การถดถอยของการมีสติที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด (ค่า b)	.06	15.69	-.25	-.25	<.001	-.38, -.12
- การวิเคราะห์การถดถอยของความเครียดที่มีผลต่อการใช้สารเสพติด โดยควบคุมอิทธิพลของการมีสติ (ค่า c')	.06	8.05	.10	.05	.50	-.20, .41

การอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง
ตัวแปรความเครียด การมีสติ และการใช้สารเสพติด และ
ศึกษาอิทธิพลของตัวแปรส่งผ่านการมีสติต่อความสัมพันธ์
ระหว่างความเครียดและการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษา ผลการศึกษา พบว่า ความเครียดมีอิทธิพลต่อ
การใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เนื่องจาก
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาอยู่ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มี
การเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ และต้องเผชิญกับ
การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
อย่างมาก ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ร่วมกับการที่นักเรียน
อยู่ในช่วงที่กำลังศึกษาเล่าเรียน อาจเกิดความเครียด

จากหลายสาเหตุ เช่น การขัดแย้งกับเพื่อนหรือผู้ปกครอง
หรือความคาดหวังเกี่ยวกับผลการเรียน^{2,3} โดยความเครียด
จะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนประหม่อนการเปลี่ยนแปลงหรือ
สถานการณ์ที่ประหม่อนเป็นสิ่งที่คุกคามและมากเกินไป
ที่จะจัดการได้ นักเรียนจึงพยายามปรับตัวโดยใช้วิธีการ
ต่างๆ ในการเผชิญความเครียด ทั้งแบบที่มุ่งจัดการกับ
ปัญหาโดยตรงและแบบที่มุ่งจัดการกับอารมณ์¹² ซึ่งหาก
นักเรียนเลือกใช้วิธีการที่ไม่มีประสิทธิภาพ เช่น การมุ่ง
จัดการกับอารมณ์โดยการหลีกเลี่ยงปัญหาจะส่งผลให้เกิด
การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้ยาเสพติด²⁴
ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งรายงานว่า
ความเครียดของนักเรียนส่งผลให้นักเรียนปรับตัวไม่

เหมาะสมและเกิดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดขึ้น²⁴ นอกจากความเครียดจะส่งผลให้เกิดการใช้สารเสพติดแล้ว ความเครียดยังส่งผลทางลบต่อการมีสติของนักเรียน หากนักเรียนมีความเครียดในระดับที่สูงจะส่งผลให้ระดับการมีสติลดลง สอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ผ่านมา ซึ่งพบว่าความเครียดส่งผลให้ระดับการมีสติลดลง โดยเมื่อเกิดความเครียดจะส่งผลกระทบต่อกระบวนการทำงานของร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะจะรบกวนกระบวนการคิด ความตั้งใจหรือสมาธิของบุคคล และทำให้ระดับการมีสติลดลง หรือการตระหนักรู้ต่อสิ่งรอบข้างลดลง²⁵ ผลการศึกษาในครั้งนี้ยังแสดงให้เห็นว่าการมีสติส่งผลทางลบต่อการใช้สารเสพติด เนื่องจากการมีสติช่วยให้เกิดการตระหนัก คิดไตร่ตรอง และเลือกวิธีการในการเผชิญปัญหาได้อย่างเหมาะสม^{13,14} ซึ่งจะทำให้นักเรียนสามารถเผชิญกับสถานการณ์นั้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่หากนักเรียนไม่มีสติจะทำให้นักเรียนไม่สามารถเลือกวิธีการเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และนำมาซึ่งการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การใช้สารเสพติด²⁵ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ Bowen และ Enkema¹⁴ รายงานว่าการมีสติจะทำให้เกิดความตระหนัก คิด และยับยั้งใจในการใช้สารเสพติดได้

ผลการศึกษาพบว่าการเป็นตัวแปรส่งผ่านของการมีสติต่อความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา พบว่า การมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของความเครียดที่มีต่อการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เมื่อนักเรียนมีความเครียดเกิดขึ้น ความเครียดนี้จะนำไปสู่การใช้สารเสพติดหรือไม่ขึ้นขึ้นกับการที่นักเรียนมีระดับการมีสติมากน้อยเพียงใด หากนักเรียนมีระดับของการมีสติสูงจะสามารถป้องกันการใช้สารเสพติดได้โดยตลอดช่วงเวลาการใช้ชีวิตและการเรียนหนังสือของนักเรียนต้องเผชิญกับความเครียด โดยความเครียดเกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์ว่าจะก่อให้เกิดอันตรายหรือเข้ามาทำลายความผาสุกของชีวิต การประเมินของนักเรียนนี้จะใช้กระบวนการ

ทางความคิดสติปัญญาเพื่อประเมินแหล่งประโยชน์ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคลเพื่อจัดการกับเหตุการณ์นั้น หากนักเรียนประเมินสถานการณ์ว่าสถานการณ์นั้นก่อให้เกิดความเครียดจะดึงแหล่งประโยชน์ตนเองมาใช้¹² โดยในที่นี้นักเรียนได้ดึงแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ภายในตนเอง ซึ่งในที่นี้คือการมีสติ ซึ่งการมีสติ คือ ความสามารถของบุคคลในการตระหนักรู้ในความคิด ความรู้สึก หรือมีสมาธิในกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ในปัจจุบัน²⁶ การมีสติเป็นแหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ในตัวนักเรียน เพื่อนำมาช่วยในการจัดการกับความเครียดและนำมาซึ่งผลลัพธ์ของการปรับตัว คือ พฤติกรรมการใช้หรือไม่ใช้สารเสพติด โดยเมื่อนักเรียนที่มีความเครียดเกิดขึ้นหากมีการมีสติอยู่ในระดับสูงจะส่งผลให้มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดที่น้อยลงหรือไม่มีเลย ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คล้ายคลึงกับผลการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งศึกษาบทบาทการส่งผ่านของการมีสติต่อความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูก ซึ่งเป็นความเครียดที่เกิดขึ้นในครอบครัวกับการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษาหญิง ผลการศึกษพบว่า การมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านความสัมพันธ์ระหว่างความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่และลูกกับการใช้สารเสพติด โดยหากนักศึกษาหญิงมีสติในระดับสูงจะสามารถบรรเทาการเกิดปัญหาการใช้สารเสพติดได้เช่นกัน¹¹

สรุปและข้อเสนอแนะ

การมีสติทำหน้าที่เป็นตัวแปรส่งผ่านอิทธิพลของความเครียดที่มีต่อการใช้สารเสพติดในนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยหากเมื่อนักเรียนมีความเครียดเกิดขึ้น ความเครียดนี้จะนำไปสู่การใช้สารเสพติดหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับการมีสติที่มีอยู่ในตัวนักเรียน ดังนั้นพยาบาลควรให้ความสำคัญในการประเมินภาวะเครียดของนักเรียน พร้อมกับการพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมการมีสติและการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษา

References

1. Maritta V, Ruthaychonnee S, Minna A. Survey of adolescents' stress in school life in Thailand: implications for school health. *J Child Health Care*. 2017;21(2):222-30.
2. Uratanamnee S, Lertsamran S. Stress anxiety and depression of high school teenager in preparation for university admission. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*. 2017;31(2):78-94. (in Thai).
3. Sripongwiwat S, Bunterm T, Ngang TK. An investigation of learning stressors among secondary school students: a case study in northeast Thailand. *Kasetsart Journal of Social Sciences*. 2017 Jun 9;1-10. doi.org/10.1016/j.kjss.2017.06.002.
4. Marshall EJ. Adolescent alcohol use: risks and consequences. *Alcohol Alcoholism*. 2014;49(2):160-4.
5. Swahn MH, Ali B, Palmier J, Tumwesigye NM, Sikazwe G, Twa-Twa J, et al. Early alcohol use and problem drinking among students in Zambia and Uganda. *J Public Health Afr*. 2011 Sep 5;2(2):e20. PubMed PMID: 28299061.
6. Levy S, Sherritt L, Gabrielli J, Shrier LA, Knight JR. Screening adolescents for substance use-related high-risk sexual behaviors. *J Adolesc Health*. 2009;45(5):473-7.
7. Baskin-Sommers A, Sommers I. The co-occurrence of substance use and high-risk behaviors. *J Adolesc Health*. 2006;38(5):609-11.
8. Pettit ML, DeBarr KA. Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *J Am Coll Health*. 2011;59(5):335-41.
9. Bowen S, Witkiewitz K, Clifasefi SL, Grow J, Chawla N, Hsu SH, et al. Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*. 2014;71(5):547-56.
10. Karyadi KA, VanderVeen JD, Cyders MA. A meta-analysis of the relationship between trait mindfulness and substance use behaviors. *Drug Alcohol Depend*. 2014;143:1-10.
11. Tarantino N, Lamis DA, Ballard ED, Masuda A, Dvorak RD. Parent-child conflict and drug use in college women: a moderated mediation model of self control and mindfulness. *J Couns Psychol*. 2015;62(2):303-13.
12. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing; 1984.
13. Witkiewitz K, Bowen S, Harrop EN, Douglas H, Enkema M, Sedgwick C. Mindfulness-based treatment to prevent addictive behavior relapse: theoretical models and hypothesized mechanisms of change. *Subst Use Misuse*. 2014;49(5):513-24.
14. Bowen S, Enkema MC. Relationship between dispositional mindfulness and substance use: findings from a clinical sample. *Addict Behav*. 2014;39(3):532-7.
15. Cohen J. Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates; 1988.
16. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*. 1983;24(4):385-96.

17. Wongpakaran N, Wongpakaran T. The Thai version of the PSS-10: an investigation of its psychometric properties. *Biopsychosoc Med*. 2010 Jun 12;4:6. doi: 10.1186/1751-0759-4-6. PubMed PMID: 20540784; PubMed Central PMCID: PMC2905320.
18. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(4):822-48.
19. Black DS, Sussman S, Johnson CA, Milam J. Psychometric assessment of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) among Chinese adolescents. *Assessment*. 2012;19(1):42-52.
20. Christopher MS, Charoensuk S, Gilbert BD, Neary TJ, Pearce KL. Mindfulness in Thailand and the United States: a case of apples versus oranges? *J. Clin Psychol*. 2009;65(6):590-612.
21. Humeniuk RE, Henry-Edwards S, Ali RL, Poznyak V, Monteiro M. The Alcohol, Smoking and Substance Involvement Screening Test (ASSIST): manual for use in primary care. Geneva: World Health Organization; 2010.
22. Tantirangsee N. A study of validity of the Brief-Alcohol, Smoking, Substance Involvement Screening Test (Brief - ASSIST) and effectiveness of the Brief - ASSIST - Linked Modified Brief Intervention (MBI) among schizophrenic spectrum patients with comorbid substance use disorders [Internet]. Songkhla: Songkhla Rajanagarindra Psychiatric Hospital, Departments of Mental Health, Ministry of Public Health; 2015 [cited 2017 Sep 9]. Available from http://www.i-mapthailand.org/site/media/admin_imap/Abstract/Abstract%20-%20ASSIST_Link_BI.pdf. (in Thai).
23. Baron RM, Kenny DA. The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol*. 1986;51(6):1173-82.
24. Leonard NR, Gwadz MV, Ritchie A, Linick JL, Cleland CM, Elliott L, et al. A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. *Front Psychol*. 2015;6(1028):1-16.
25. Hj Ramli NH, Alavi M, Mehrinezhad SA, Ahmadi A. Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: mediator Role of mindfulness. *Behav Sci (Basel)*. 2018 Jan 15;8(1). pii: E12. PubMed PMID: 29342910.
26. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol-Sci Pr*. 2003;10(2):144-56.