

กลไกการป้องกันตนเองจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม*

Self-protection Mechanisms Against Alcoholic Consumption Among Students of Chandrakasem Rajabhat University

จิรัชยา บุญปัญญา**

รศ.ดร.นาถ พันธมนาวิน***

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และหยุดและ/หรือเลิกดื่ม และกลุ่มที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกำลังพยายามจะเลิกการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังศึกษากลไกการป้องกันตนเองจากการบริโภคเครื่องดื่มดังกล่าวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ศึกษาตัวอย่างกลุ่มละ 6 คน ด้วยวิธีการ เลือกตัวอย่างแบบบอกต่อ รวมทั้งสิ้น 18 คน ผลการศึกษาสรุปลได้ดังนี้

สาเหตุของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาทั้งหมดมี 4 ประการ ได้แก่ สภาพแวดล้อมทางครอบครัว กล่าวคือสมาชิกส่วนใหญ่ในครอบครัวมีพฤติกรรมการดื่มเป็นประจำและบางกรณีชวนลูกดื่มด้วย ประการที่ 2 เพื่อนชวน และอยากลอง ประการที่ 3 บริเวณที่พักอาศัยมีสถานบันเทิงและร้านขายเครื่องดื่มดังกล่าวทำให้เข้าถึงได้ง่าย และประการสุดท้าย นักศึกษามีทัศนคติที่ดีต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ เป็นการเข้าสังคมและเข้ากับเพื่อนได้ง่าย เชื่อมความสัมพันธ์ในการทำงาน และช่วยคลายเครียด สาเหตุของการไม่ดื่ม เลิกดื่ม และพยายามเลิกเป็นสาเหตุที่ใกล้ตัว กล่าวคือ การมุ่งอนาคต เช่น อยากมีงานที่ดีและมีเกียรติทำในอนาคต และการควบคุมตนเองเกี่ยวกับผลการเรียน เห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลใกล้ชิด เห็นคุณค่าของเงิน และการให้คำสาบาน นักศึกษาส่วนใหญ่รับรู้โทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ว่าทำให้เสียการเรียน บั่นทอนสุขภาพ และทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ แต่ไม่สามารถเชื่อมโยงความเสียหายที่เกิดผลกระทบเป็นลูกโซ่ต่อสังคมได้

* บทความวิจัยจากวิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

** นิสิตปริญญาโท สาขาพัฒนาสังคม คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

*** รองศาสตราจารย์ สาขาพัฒนาสังคม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

นอกจากนี้ การศึกษากลไกการป้องกันตนเอง พบว่านักศึกษาทั้งหมดยังไม่มีกลไกในการป้องกันตนเองอย่างเป็นรูปธรรมที่ยั่งยืนได้ แต่มีวิธีการป้องกันตนเองได้ระดับหนึ่ง ด้วยการปฏิเสธและปฏิบัติตามคำปฏิเสธอย่างจริงจัง พยายามหลีกเลี่ยงไม่พบหรือไม่อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่ม หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีการขาย และพยายามหันมาทำกิจกรรมที่ตนชอบในเวลาว่าง สำหรับกลุ่มที่ 3 พบว่าพยายามลดปริมาณ และความถี่ของการดื่มเท่านั้น เมื่อพิจารณาสภาพทางสังคมในการดื่ม พบว่าทั้งนักศึกษาหรือนักคอลล่าซีฟได้ก็ตามยังมีทัศนคติที่ดีต่อการดื่มและ สามารถเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย ดังนั้นหากบุคคลเหล่านี้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ดีก็อาจหันกลับมาดื่มอีก หรือผู้ที่ไม่เคยดื่มอาจมีพฤติกรรมเช่นนี้ได้

คำสำคัญ: กลไกการป้องกันตนเอง การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Abstract

The purposes of this qualitative research were two folds. First, it examine the causes of alcoholic consumption in three groups of students: those who were non-alcoholic, those who used to drink but stopped and/or finally quit, and the last group still drank and tried to quit drinking. Second, it focused on the students' self-protection mechanism against alcoholic consumption. The data were collected by in -depth interview with 18 students divided in to 3 groups of 6 each, selected by the snowball method.

There were four causes of all students' alcoholic consumption. The first was family environment, especially when the majority of family members drank regularly. In some cases, the parents even persuaded them to drink. Secondly, it was their friends' persuasion and their own desire to try drinking. Thirdly, their residential areas had entertaining places and stores selling alcoholic drinks with easy access. Finally, it was their attitude towards drinking as the means of adulthood, being socialized and getting along well with friends, for work connection, and relaxation. The causes for not drinking, to quit drinking, and trying to quit derived from the students themselves. They cited the strive for their future, for instance, the desire for a good and respectable job, self-control for the study achievement, watching their close acquaintances' improper behavior, awareness of money loss and intended to keep their oath. Most of them perceived disadvantages of drinking which could lead to study failure, being unhealthy, and accidents. However, they couldn't associate the ensuring damage to society.

Concerning the self-protection mechanism, all students did not have the tangible and endurable ones, but they had some mechanism at certain level. It indicated that they could refuse and were determined not to drink seriously. They also tried not to be with friends who drank and avoided being around the alcoholic as well as premises that sold alcoholic drinks, and tried to join pleasant activities during their leisure time. While the third group of students tried to lessen their drinking in terms of quantity and frequency. As a matter of social condition of drinking, the study found that not only students but also other professions had positive attitude toward drinking and could approach drinking quite easily. Therefore, if they could not control themselves well, they might return to drink again or even for those who were non-alcoholic could turn to have such alcoholic behavior as well.

Keywords: self-protection mechanism, alcoholic consumption

บทนำ

ปัจจุบัน คนไทยมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันดับที่ 40 ของโลก โดยเฉพาะเหล้ากลั่นดื่มมากเป็นอันดับ 5 ของโลก มีผู้ที่อายุ 15 ปีขึ้นไป ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 16.2 ล้านคน สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก 9 เท่าตัว ซึ่งแอลกอฮอล์เป็นต้นเหตุของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรถึงร้อยละ 90 โดยมีผู้เสียชีวิต 26,000 คนต่อปี ส่วนใหญ่เป็นเยาวชน ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจปีละไม่ต่ำกว่า 150,000 ล้านบาท (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2555) นอกจากนี้ ศูนย์ความปลอดภัยบนท้องถนน, (2554) ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยอุบัติเหตุที่มาจากสาเหตุการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งปี ในปี พ.ศ. 2251-2553 เกิดอุบัติเหตุ วันละ 232 ครั้ง เสียชีวิต วันละ 30 ราย และ ในช่วงเทศกาลปีใหม่ พ.ศ. 2554 เกิดอุบัติเหตุ วันละ 500 ครั้ง เสียชีวิต วันละ 51 ราย ช่วงสงกรานต์ปี พ.ศ. 2554 เกิดอุบัติเหตุ วันละ 459 ครั้ง เสียชีวิต วันละ 39 ราย และ จากการสำรวจแต่ละกลุ่มอายุ พบว่า ผู้ที่อยู่ในกลุ่มอายุ 18 - 24 ปีจะเป็นกลุ่มอายุที่มีสัดส่วนของผู้ประสบอุบัติเหตุมากที่สุด คือ ร้อยละ 4.9 และจากสถิติของผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่น่าเป็นห่วงที่สุดคือกลุ่มเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมหาวิทยาลัยที่มีอัตราการดื่มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งถือว่าเป็นกลุ่มที่เสี่ยงเนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่เป็นกำลังสำคัญของชาติ จะเห็นได้จากรายงานการสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคสุราของประชากรในปี พ.ศ. 2544 พ.ศ. 2547 และ พ.ศ. 2549 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2553) พบว่า ประชากรที่มีอายุระหว่าง 15 - 24 ปี มีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 21.61 ในปี พ.ศ. 2544 เป็นร้อยละ 23.53 ในปี พ.ศ. 2547 และเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 23.72 ในปี พ.ศ. 2549 ตามลำดับ ซึ่งส่งผลกระทบต่อโดยตรงในทุกด้านที่เกี่ยวข้องกับตัวนักศึกษา อาทิ ปัญหาการเรียน ปัญหาด้านร่างกาย จิตใจ สุขภาพ ซึ่งเกิดจากความบกพร่องทางสติปัญญา นอกจากนี้ยังมีผลกระทบไปสู่สังคมและเศรษฐกิจ เพราะส่วนใหญ่หลังการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณพอสมควรจะทำให้บุคคลที่ดื่มมีพฤติกรรม และสภาพจิตใจเปลี่ยนแปลงไปอย่าง

ไม่เหมาะสม เช่น มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ขาดสติทำให้ไม่มีความยั้งคิด ความรอบคอบนำไปสู่พฤติกรรมที่ก้าวร้าว อารมณ์ที่รุนแรงนำไปสู่การทะเลาะวิวาทเกิดอุบัติเหตุทั้งต่อตนเอง และผู้อื่น ฯลฯ ซึ่งพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ดังกล่าวนี้ มักจะเกิดกับบุคคลหลังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากหรือผู้ที่ดื่มจนติดเป็นประจำ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2550 : 13)

ปัจจัยและโอกาสที่คนกลุ่มนี้จะเข้าถึงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอยู่มาก เพราะปัจจุบันการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีโอกาสเข้าถึงง่ายและสะดวก เนื่องจาก สภาพแวดล้อม การเอื้อทางเศรษฐกิจ และค่านิยมทางสังคม นอกจากนี้ยังมีร้านค้าที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่อยู่บริเวณรอบสถานศึกษามีมากขึ้น ซึ่งง่ายต่อการเข้าถึงเครื่องดื่มดังกล่าวของกลุ่มนักศึกษา นอกจากนี้ยังมี ปัจจัยจากครอบครัวที่มีการดื่มให้เห็นอยู่เป็นประจำ ปัจจัยทางสภาพแวดล้อมที่อยู่อาศัย ได้รับการสนับสนุนทางสังคมให้ดื่ม เช่น ดื่มเพื่อเข้าสังคม เพื่อนชักชวนให้ดื่มเพื่อความสนุกสนาน ถูกยี้ ถูกท้าทายให้ดื่ม ดื่มตามเทศกาลเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน และดื่มเพื่อคลายความทุกข์ เป็นต้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม เป็นมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่นักศึกษามีโอกาสเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย ด้วยปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น บริเวณรอบมหาวิทยาลัยมีร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นจำนวนมาก ซึ่งปรากฏการณ์เช่นนี้สอดคล้องกับรายงานการศึกษาของภัทรพร พลพนาธรรม (2552) รายงานถึงการกระจายตัวของจุดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยรอบมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครฯ และพบว่าบริเวณรอบ ๆ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมมีร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ทั้งหมด 125 ร้าน และมีหอพักที่มีร้านขายเหล้ารอบมหาวิทยาลัยทั้งหมดมากที่สุดโดยพบว่าจำนวน หอพัก 100 แห่ง มีจำนวนร้านที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถึง 46 ร้านคิดเป็นร้อยละ 46.0 ซึ่งถือได้ว่าหนาแน่น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มนักศึกษาเป็นกลุ่มเสี่ยงของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนักศึกษายังอาจไม่ตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อตนเองและในภาพรวมของสังคมด้วย อย่างไรก็ตามในขณะที่มีสถานการณ์เช่นนี้เกิดขึ้น หากได้มีการพิจารณาโดยทั่วไปในสถานการณ์ที่เป็นอยู่จะสังเกตได้ว่ามีกลุ่มบุคคลที่เป็นนักศึกษาที่มีความเกี่ยวข้องกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกได้ 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และหยุด/เลิกดื่ม และกลุ่มที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกำลังพยายามจะเลิกการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมของบุคคล 3 กลุ่มนี้นับว่าเป็นที่น่าสนใจว่า กลุ่มนักศึกษาที่ต่างกลุ่มกันเหล่านี้ มีปัจจัยใดที่นำไปสู่ความคิดและวิธีการป้องกันเพื่อพาตนเองให้ออกจากการบริโภคหรือห่างจากการบริโภค โดย ลด ละ และนำไปสู่การเลิกดื่ม ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยภายในของตนเอง อาทิ ทัศนคติที่มีต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การควบคุมตัวเอง และการมุ่งอนาคต หรือปัจจัยภายนอก เช่น สภาพแวดล้อม การได้รับการสนับสนุนทางสังคม เป็นต้น

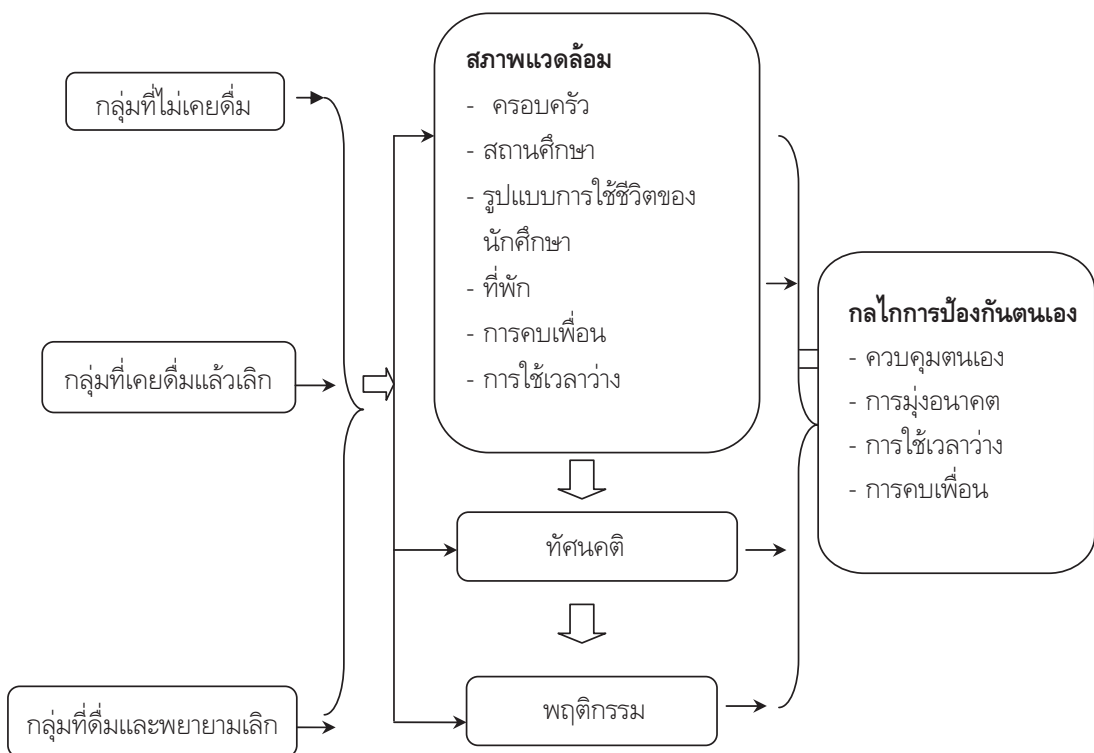
ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสาเหตุที่ทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ต่างกันเนื่องจากปัจจัยภายนอก หรือปัจจัยที่มาจากภายในของตัวนักศึกษา จึงทำให้นักศึกษามีกลไกเพื่อป้องกันตนเอง ให้ออกห่างจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มากหรือน้อยอย่างไร โดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพในการศึกษาครั้งนี้ ด้วยวิธีการสัมภาษณ์เชิงลึกจากตัวแทน

นักศึกษาแต่ละกลุ่มเพื่อให้ได้ข้อมูลที่สามารถอธิบายในข้อความของการศึกษา ผลที่คาดว่าจะได้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้คือ ทราบสาเหตุของการดื่ม การเลิกดื่ม ได้แนวทางและวิธีการป้องกันตนเองจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งนำไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันตนเองของกลุ่มนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมและอาจปรับใช้ในกลุ่มอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา 3 กลุ่ม
2. เพื่อศึกษาทัศนคติของนักศึกษา 3 กลุ่มต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และทัศนคติที่มีต่อวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. เพื่อศึกษากลไกการป้องกันตนเองจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา 3 กลุ่ม
4. เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการแนวทางป้องกันตนเองจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการวิจัย

การศึกษาเรื่อง กลไกการป้องกันตนเองจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ศึกษาโดยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ ด้วยวิธีการศึกษาสัมภาษณ์เชิงลึกจากกรณีศึกษา ของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มที่เคยดื่ม และปัจจุบันเลิกดื่ม และ กลุ่มที่ดื่มในปัจจุบัน และกำลังพยายามเลิก โดยมีรายละเอียดในการศึกษาดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาค้างนี้คือนักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบ่งได้เป็น 3 กลุ่มดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้

กำหนดขนาดตัวอย่าง จำนวน 6 ราย ของแต่ละกลุ่ม รวมเป็นขนาดตัวอย่างทั้งหมดที่ศึกษา 18 ราย ผู้วิจัยได้เลือกตัวอย่างที่ศึกษา ของแต่ละกลุ่มโดยใช้วิธีการเลือกตัวอย่างแบบบอกต่อหรือการเลือกตัวอย่างแบบลูกโซ่ที่รู้จักกันในภาษาอังกฤษว่า **Snowball Sampling Technique** (วิรัตน์ คำศรีจันทร์, 2554)

วิธีการศึกษา

การศึกษาค้างนี้ผู้วิจัยได้ลำดับขั้นตอนการศึกษาดังนี้

1. หลังจากทำการตรวจสอบเอกสารและศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งที่เป็นเอกสาร และ บุคคล ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเป็น 3 กลุ่มตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้
2. กำหนดขนาดตัวอย่างของแต่ละกลุ่มจำนวน 6 คน รวมเป็นนักศึกษาที่ศึกษาทั้งสิ้น 18 คน ตัวอย่างที่ศึกษาของแต่ละกลุ่มนั้นเลือกตัวอย่างแบบ **Snowball** นักศึกษาที่ตกเป็นตัวอย่างในการศึกษาได้รับการอธิบายให้เข้าใจวัตถุประสงค์ของการศึกษาโดยที่ทุกคนสมัครใจและเต็มใจที่จะให้ข้อมูลทุกคน
3. ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือแบบสัมภาษณ์ที่เป็นแบบข้อคำถาม เพื่อเป็นแนวทางคำถามเพื่อการสัมภาษณ์(Guideline interview) ของแต่ละกลุ่ม ซึ่งบางข้อคำถามของแต่ละกลุ่มมีความคล้ายคลึงกัน และแตกต่างกันตามบริบทของแต่ละกลุ่ม
4. หลังจากสร้างเครื่องมือที่เป็นแนวทางคำถามที่ได้รับการแก้ไข แล้วจึงได้นำไปเก็บข้อมูลจากตัวอย่างที่ละกลุ่ม ระยะเวลาในการสัมภาษณ์ คนละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง โดยเก็บกลุ่มที่ 1 จากนักศึกษาที่ให้ข้อมูลคนที่ 1 แล้วจึงสัมภาษณ์นักศึกษาที่ให้ข้อมูลคนที่ 2 (โดยนักศึกษาคนที่ 1 เป็นผู้บอกต่อหรือแนะนำให้มาเป็นตัวอย่างที่ศึกษา) นักศึกษาที่ให้ข้อมูลคนที่ 2 ก็จะแนะนำบุคคลที่จะมาให้ข้อมูลคนที่ 3 ต่อไป ทำเช่นนี้ จนครบ 6 คนของกลุ่มที่ 1 สำหรับการเก็บข้อมูลของนักศึกษาในกลุ่มที่ 2 และ 3 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสัมภาษณ์ตัวอย่างที่ให้ข้อมูลโดยทำเช่นเดียวกันกับการเลือกนักศึกษาที่เป็นตัวอย่าง เช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1

5. การรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการศึกษา ผู้วิจัยทำทีละกลุ่ม โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก และ ถอดเทปทีละคน จนครบ 6 คน แล้วทำการวิเคราะห์รวบรวมข้อมูล บางรายได้ขอสัมภาษณ์อีก 1-2 ครั้งเพื่อซ่อมข้อมูลที่ยังไม่ชัดเจน หรือที่ขาดหายไป

6. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล 6 เดือน ตั้งแต่เดือน ตุลาคม 2555 ถึง เดือนมีนาคม 2556

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

วิธีการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก ทีละคนของแต่ละกลุ่ม ผู้วิจัยใช้แนวคำถามที่ร่าง (Guideline interview) ทำการเก็บข้อมูลด้วย

ผลการศึกษา

กลุ่มที่ 1 : กลุ่มที่ไม่เคยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สรุปประเด็นจากการศึกษาได้ทั้งหมด 5 ประเด็นหลัก ๆ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มกรณีศึกษา ทั้งหมด 6 ราย เป็น แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 2 ราย มีอายุ 21 ปี ทั้งสองราย กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 4 ทั้งสองราย และ เพศหญิงจำนวน 4 ราย มีอายุ 18 ปีจำนวน 1 ราย อายุ 19 ปีจำนวน 2 รายและอายุ 20 ปีจำนวน 1 ราย ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1,2 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 2.6-3.8 รายได้ของครอบครัวอยู่ระหว่าง 50,000-200,000 บาท มีรายได้จากพ่อแม่เดือนละ 4,000-15,000 บาท การดื่มของสมาชิกในครอบครัว พบว่ามีทั้งบิดา/มารดา ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีทั้งบิดามารดาที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (1 ราย)

2. ทศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทัศนคติต่อวัยรุ่นที่ดื่ม

พบว่า นักศึกษากลุ่มนี้ถึงแม้ว่าจะไม่เคยดื่มมาแต่มีทัศนคติที่ดีต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ เห็นว่าการดื่มเป็นเรื่องปกติใคร ๆ ก็ดื่มได้ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะส่งผลดีหรือไม่ดีนั้นขึ้นอยู่กับว่าคนที่ดื่มนั้นสามารถควบคุมสติได้หรือไม่ นอกจากนี้มีความเห็นว่าในอนาคตหากมีโอกาสที่จะดื่มก็จะดื่ม สำหรับทัศนคติต่อวัยรุ่นที่ดื่มนั้น เห็นว่าถ้าเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่นั้นการดื่มนั้นไม่เหมาะสม เพราะยังเรียนอยู่และยังไม่สามารถหาเงินได้ด้วยตนเองจึงยังไม่เหมาะที่จะดื่ม

3. เหตุผลที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พบว่า นักศึกษากลุ่มนี้ถึงแม้จะมีสมาชิกโดยเฉพาะพ่อแม่ดื่มเป็นประจำเป็นส่วนใหญ่ แต่พ่อแม่ไม่เคยชวนให้ลูกดื่ม แต่จะสั่งสอนหรือห้ามปราม ตลอดจน กำกับการลงโทษบุตรหากทราบหรือพบว่า ลูกดื่ม นอกจากนี้นักศึกษาได้เห็นพฤติกรรมที่ไม่ดีของคนในครอบครัวเมื่อดื่มแล้วมาจึงไม่อยากมีพฤติกรรมเช่นนั้น พบว่า 4 กรณีศึกษาพักอาศัยอยู่กับครอบครัวจึงทำให้ไม่มีโอกาสที่จะได้ดื่มกับเพื่อน ๆ

และ 2 กรณีศึกษาอยู่หอพัก กรณีศึกษาที่พักอยู่กับและพ่อแม่จะเคร่งครัดโดยหน้าที่ที่จะให้ทำ คือ คอยดูแลน้อง ช่วยพ่อแม่ทำงาน ต้องกลับบ้านตรงเวลา เป็นต้น นอกจากสภาพแวดล้อมในครอบครัวแล้ว กลุ่มนักศึกษาเหล่านี้ยังคบเพื่อนที่ไม่ดีมา ด้วย

4. กลไกการป้องกันตนเองให้พ้นจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พบว่า กลุ่มนักศึกษาที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีการป้องกันตนเองในขั้นพื้นฐาน คือ **การปฏิเสธ** เพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มฯ ดังนี้

4.1 ทักษะการปฏิเสธ

พบว่า กลุ่มนี้จะมีการปฏิเสธ 2 ลักษณะคือ การปฏิเสธแบบการรู้จักใช้เหตุผลหรือข้ออ้าง และ การปฏิเสธแบบการแสดงปฏิกิริยาไม่พอใจ เพื่อหลีกเลี่ยง เพื่อให้ตนเองพ้นจากสถานการณ์การถูกชวนให้ดื่มฯ และปฏิเสธอย่างได้ผลมีดังนี้

การปฏิเสธแบบการรู้จักใช้เหตุผลหรือข้ออ้าง คือ

- การปฏิเสธโดยการพูดคำว่า “ไม่ไปต้องรีบกลับบ้าน” เป็นต้น(ให้เหตุผล) ทำหลาย ๆ ครั้ง เพื่อนก็จะไม่กล้าชวนอีก

- เอาไว้อีกาสหน้า (ผัดผ่อนไปเรื่อย ๆ)

การปฏิเสธแบบแสดงกิริยา เช่น

- ทำกิริยาไม่พอใจที่เพื่อนชวนซ้ำสองสามครั้ง

- ดู ว่ากล่าวเพื่อนว่าไม่ให้เพื่อนชักชวนอีก

4.2 การควบคุมตนเอง

จากการศึกษา พบว่า กลุ่มที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลย มีการควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดี โดยการเลือกคบเพื่อนที่ไม่ดื่มด้วยกัน และ คอยเตือนตนเองอยู่เสมอว่า ยังไม่ถึงไม่เวลาที่เราจะดื่ม เห็นคุณค่าของเงินที่พ่อแม่หามาได้ และบางกรณีก็ศึกษาทำงานเพื่อหารายได้ส่งตัวเองเรียนหนังสือ และมีส่วนช่วยพ่อแม่ทางบ้านจะไม่นำเงินไปใช้ในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์

4.3 การมุ่งอนาคต

นักศึกษากลุ่มนี้จะมีการมุ่งอนาคต คือ รู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเองว่า ปัจจุบันตนเองอยู่ในบทบาทอะไร เช่น เป็นนักศึกษาดังนั้นจะต้องตั้งใจเรียนเพื่อที่จะได้เกรดดี ๆ จบออกมาจะได้มีงานที่ดี และ ได้ทำงานอย่างที่ตนเองตั้งใจไว้ เป็นต้น

4.4 การใช้เวลาว่าง

เวลาว่างส่วนใหญ่ อ่านหนังสือ ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน ช่วยครอบครัวหารายได้ เป็นต้น

5. การรับรู้โทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นักศึกษากลุ่มที่ไม่เคยดื่มฯจะรับรู้โทษของการดื่มในลักษณะเรื่องใกล้ตัวเป็นส่วนใหญ่คือ เกี่ยวกับเรื่องเรียน เช่น ขาดเรียนบ่อยเป็นผลเสียต่อการเรียน ไม่สามารถคุมตัวเองได้ ทำให้ทะเลาะวิวาทหรือมีอุบัติเหตุเสียชีวิต พิกการ ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงจากบุคคลรอบข้าง บางกรณีเห็นข่าวตามหนังสือที่รายงานความร้ายแรงถึงชีวิตที่มาจากสาเหตุการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รู้สึกเฉย ๆ เห็นเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากเป็นบุคคลที่ใกล้ชิด การรับรู้โทษเกี่ยวกับสุขภาพ ครอบครัว เช่น เป็น Alcoholism แม่เป็นโรค

ความดันโลหิต หรือ พ่อเสียชีวิตจากการดื่มสุรามาก นอกจากนี้มีการรับรู้ในประเด็น เกี่ยวกับเศรษฐกิจ เช่น ทางบ้านมีฐานะทางเศรษฐกิจไม่ดีจึงรู้จักการใช้จ่ายเงิน อาจกล่าวได้ว่า การรับรู้โทษของการดื่มฯเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวของนักศึกษาเท่านั้น

กลุ่มที่ 2 : กลุ่มที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และหยุด/เลิกดื่ม

สามารถสรุปผลที่ศึกษาได้ 6 ประเด็นดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มกรณีศึกษาทั้งหมด 6 ราย แบ่งเป็นเพศชายจำนวน 4 ราย มีอายุ 19 ปี จำนวน 2 ราย อายุ 20 ปีจำนวน 1 รายและ 25 ปี จำนวน 1 ราย กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1, 3 และ เพศหญิง จำนวน 2 ราย มีอายุ 19 ปีจำนวน 1 ราย อายุ 21 ปีจำนวน 1 รายกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 1,4 เกรดเฉลี่ยระหว่าง 1.87-2.5 รายได้ของครอบครัวอยู่ระหว่าง 12,000 - 14,000 บาทต่อเดือน มีรายได้จากพ่อแม่เดือนละ 4,000 - 6,500 บาท ต่อเดือน สภาพครอบครัวมีทั้งพ่อแม่อยู่ด้วยกันและหย่าร้าง และพ่อเสียชีวิต อาชีพของครอบครัวส่วนใหญ่ บิดาจะทำงานคือรับราชการ รับเหมาก่อสร้าง ขับแท็กซี่ ส่วนมารดามีอาชีพรับจ้าง และอยู่บ้านเฉย ๆ เป็นแม่บ้าน สถานที่พักอาศัยระหว่างศึกษา : ส่วนใหญ่อยู่หอพักเพียงคนเดียว และมีบางรายที่พักอยู่กับพ่อแม่

2. แบบแผนเกี่ยวกับการดื่ม

กลุ่มที่เคยดื่มแล้วเลิก กรณีศึกษาเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ 15 ปีจำนวน 1 ราย และที่เหลืเริ่มดื่มเมื่ออายุ 16, 17 และ 19 ปี ตามลำดับ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นักศึกษาลองครั้งแรกคือเบียร์ และ Spy เนื่องจากราคาถูกกรีก่อนข้างน้อย และรสชาติ spy หวานดื่มง่าย แต่อย่างไรก็ตาม กรณีศึกษาดื่มครั้งแรกหรือครั้งที่ 2-3 ยังมีความรู้สึกว่าการดื่มมีรสชาติขม ไม่อร่อย ดื่มแล้วแสบ และร้อนท้อง

แบบแผนในการดื่มของนักศึกษากลุ่มนี้ในช่วงระหว่างที่มีพฤติกรรมการดื่มจะดื่มต่อเนื่องมีปริมาณมากและถี่ด้วย บางคนกล้าซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มคนเดียวในหอพักของตนเอง แต่มีบางคนที่มีปัญหาทางด้านเศรษฐกิจก็จะพยายามหลีกเลี่ยงไม่ดื่ม

3. สาเหตุที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สาเหตุที่เริ่มดื่มครั้งแรกสมาชิกในครอบครัวชวนให้เข้าไปมีส่วนร่วมในวง ดื่มฯ หรือบางกรณีมาจากเพื่อนชวน และ อยากลอง โดยเริ่มจากงานวันเกิดของตนเองหรือของเพื่อน บางกรณีจะเริ่มดื่มครั้งแรกในงานรับน้องของมหาวิทยาลัย

4. ทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทัศนคติต่อวัยรุ่นที่ดื่ม

จากการศึกษาพบว่า ทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษากลุ่มที่ 2 นี้ มีทัศนคติที่ดีต่อการดื่มในครั้งแรก (ช่วงที่ดื่ม) คือ เห็นว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติ โดยเฉพาะในวัยรุ่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องธรรมดา/เพราะทุกคนก็เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงมัธยมต้น - ปลาย โดยมีค่านิยมว่า การดื่มนั้นเป็นการเข้าสังคม เข้ากลุ่มเพื่อนได้ดี

ผ่อนคลายความเครียด แต่ เมื่อตัดสินใจเลิกดื่ม กลับมีทัศนคติต่อการดื่มไปในทางตรงข้ามคือ ดื่มแล้วไม่เกิดประโยชน์อะไร เสียเงิน เสียสุขภาพ เห็นว่าการดื่มเครื่องดื่มๆเป็นการนำเงินไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้อง เพราะพ่อแม่หาเงินมาด้วยความยากลำบาก

5. สาเหตุที่เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบดังนี้ 1) เห็นพฤติกรรมของคนที่ไม่ใกล้ชิด (บิดา) ที่เมาแล้วไม่ได้สติ มีการแสดงออกในทางที่ไม่เหมาะสม ไม่อยากเป็นเช่นนั้น หรือบางคนมาแล้วมีเรื่องทะเลาะกับเพื่อน **2)** ไม่ชอบรสชาติ (ขม) ทุกครั้งที่ดื่ม **3)** ฐานะทางเศรษฐกิจ - พ่อแม่มีฐานะทางการเงินไม่ดี ต้องหาเงินเรียนเองจึงระงับการใช้จ่าย **4)** สุขภาพไม่ดี น้ำหนักเพิ่มขึ้นเหนื่อยง่าย **เป็นต้น**

6. กลไกการป้องกันตนเองให้พ้นจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มที่เคยดื่มและหยุดดื่มแล้ว ในช่วงที่กำลังพยายามเลิก มีการปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขั้นพื้นฐาน คือ การปฏิเสธแบบการรู้จักใช้เหตุผลหรือข้ออ้าง พร้อมกับปฏิบัติตนตามที่ตนเองปฏิเสธ หรือมีการปฏิเสธแบบผัดผ่อนเพื่อเป็นการรักษาน้ำใจเพื่อนที่ชวน รวมถึงเพื่อให้ตนเองรอดพ้นจากสถานการณ์นั้น ๆ นอกจากนี้มี 1 กรณีศึกษาในจำนวนทั้งหมด 6 ราย ได้เรียนรู้จากประสบการณ์ ของคนรอบข้าง และจากของตนเอง ทำให้ตระหนักและคิดได้ว่าอะไร เหมาะไม่เหมาะกับสภาพของตนที่เป็นอยู่ในขณะนี้ ประกอบกับมีจิตใจที่เข้มแข็งเพียงพอที่รู้ว่าควรเลือกปฏิบัติตนอย่างไร และปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยมีกลไกต่าง ๆ มีดังนี้

6.1 การรู้จักปฏิเสธ และกระทำจริงตามคำปฏิเสธ เช่น บอกว่า ไม่ไป ก็ไม่ไป หรือ บางครั้งหากจำเป็นต้องไป จะบอกเพื่อนว่าไม่ดื่ม ก็คือไปแต่ไม่ดื่มๆ จริง ๆ โดยการสั่งเครื่องดื่มอื่น ๆ มาแทน เช่น น้ำเปล่า หรือเครื่องดื่มประเภทอื่น ๆ เช่นน้ำอัดลม เป็นต้น

มีการรู้จักผัดผ่อนคำเชิญชวนของเพื่อน ๆ เช่น ขอบคุณมากวันนี้นี้ไม่สะดวกเอาไว้วันหลัง ผลัดไปเรื่อย ๆ เพื่อน ๆ ก็จะหยุดชวน

6.2 ควบคุมตนเองนั้น มีวิธีการควบคุมตนเองดังนี้

6.2.1 การเปลี่ยนกลุ่มเพื่อน โดยการออกห่างจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่ม และเข้าหาเพื่อนใหม่ที่ไม่ดื่ม

6.2.2 เปลี่ยนกิจกรรมในการใช้เวลาว่างจากการดื่มๆ มาเป็นทำกิจกรรมอย่างอื่น คือ การอ่านหนังสือ เล่นกีฬา หรือหาเพื่อนที่สนใจในกิจกรรมที่เหมือนกัน เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ฯลฯ

6.2.3 พยายามปฏิบัติตน ตามที่ตนตั้งใจไว้และรวมไปถึงสาบาน ต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือต่อผู้มีพระคุณที่วายชนม์แล้ว ซึ่งเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนที่ดีเพื่อไม่ให้ตนเองได้ปฏิบัติตนในสิ่งที่ไม่เหมาะสมและนำไปสู่การดื่มๆ

6.2.4 คิดถึงอนาคตที่ตนวางไว้ จะทำให้ตนเองรู้จักควบคุมตนเองมากขึ้น ระงับตนเองมากขึ้นในการที่จะไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับ โดยการหาวิธีหลีกเลี่ยง เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่จะต้องดื่ม เช่น อยู่ลักพักแต่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และรีบขอตัวกลับก่อน พูดคุยโทรศัพท์กับผู้อื่นแล้วบอกว่ามีธุระต้องกลับหรือทางบ้านโทรมาตาม เป็นต้น

6.2.5 รู้จักประมาณตนเองว่า ตนเองและครอบครัวมีฐานะหรือปัญหาทางเศรษฐกิจมากน้อยแค่ไหน ที่จะนำเงินมาใช้ในทางที่ไม่เป็นประโยชน์

6.3 การมุ่งอนาคต

สำหรับกลุ่มที่เคยดื่มมาแล้วเลิกมีการมุ่งอนาคตที่ดี คือเพราะต้องการเรียนหนังสือให้จบได้เกรดเฉลี่ยที่ดีเมื่อจบการศึกษาแล้วจะได้มีงานที่ดีทำ และเป็นการตอบแทนพระคุณผู้มีพระคุณที่ส่งให้เรียน

กลุ่มที่ 3 : กลุ่มที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และกำลังพยายามจะเลิกบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สามารถสรุปผลประเด็นที่ศึกษาได้ 7 ประเด็นดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป

กรณีศึกษาทั้งหมด 6 คน แบ่งเป็นเพศหญิง 3 คน (เป็นทอม 1 คน) อายุ 18,19 และ 21 ปี กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 1,2 และ 3 เพศชาย 3 คน มีอายุ 20 ปี จำนวน 1 ราย อายุ 22 ปีจำนวน 2 ราย กำลังศึกษาในปีที่ 2,4 และ 5 เกรดเฉลี่ย 2.00-3.12 รายได้เฉลี่ยของครอบครัวอยู่ระหว่าง 4,000 - 30,000 บาท ได้รับเงินมาเรียนอยู่ระหว่างเดือนละ 2,000-12,000 บาท อาชีพของบิดามารดาคือ ทำงานรัฐวิสาหกิจ ธุรกิจส่วนตัว รับจ้างทั่วไป และรับราชการ สถานภาพของพ่อแม่ มีทั้งอยู่ด้วยกันและแยกกันอยู่

2. แบบแผนการดื่ม

นักศึกษาในกลุ่มนี้อยู่ในสภาพแวดล้อมโดยส่วนใหญ่จะมีทั้งพ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักและประจำ มีเพียง 1 ราย มีพ่อแม่ไม่ดื่มแต่ตัวนักศึกษาเองมาเริ่มดื่มเมื่ออยู่มหาวิทยาลัย นักศึกษาในกลุ่มนี้มีพฤติกรรมการดื่มมาเริ่มเมื่ออายุได้ 16 ปี ขณะเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีเพื่อนที่ดื่ม มีอัตราการดื่มโดยเฉลี่ยจำนวนครั้งที่ดื่มถี่และปริมาณในการดื่มแต่ละครั้งมาก คืออาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง อาทิตย์ ละ 4 ครั้งขึ้นไป เครื่องดื่มที่เริ่มดื่มครั้งแรกคือ เบียร์ ต่อมาเปลี่ยนมาเป็นเหล้า และดื่มมาโดยตลอดจนข้ามมหาวิทยาลัย

3. ทศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และวัยรุ่นที่ดื่ม

พบว่า ในช่วงแรกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นักศึกษากลุ่มนี้จะมีทัศนคติเป็นไปในทางบวกโดยเห็นว่า ทุกคนดื่มได้ เป็นเรื่องปกติ ส่วนใหญ่มีความคิดว่าการดื่มทำให้การเข้าสังคม เข้ากับเพื่อนได้ดี เข้ากับกลุ่มเพื่อนที่ทำงานด้วยกันได้ดี คนที่ดื่มแล้วยิ่งเมามากจะเป็นคนเปิดเผยทั้งตนเองและเพื่อนทำให้รู้จักเพื่อนในกลุ่มได้ดีขึ้น มีความกล้าที่จะแสดงออกโดยเฉพาะพฤติกรรมที่ไม่เคยแสดงออกมีกรณีจำนวน 3 ราย เห็นว่าจะดื่มเท่าไรก็ได้แต่ขอให้มีความสุข คือรู้ มีขีดจำกัดว่าการดื่มของตน

4. สาเหตุที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พบว่า เกือบทุกกรณีที่ศึกษาพ่อแม่ชวนให้ดื่มเพื่อให้เด็กได้เรียนรู้ประสบการณ์ด้วยตนเอง รองลงไปคืออยากลองดื่ม เพื่อนชวนให้ดื่ม

5. สาเหตุที่คิดจะเลิกดื่ม

คือ มีการรับรู้ข้อเสียจากผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น อุบัติเหตุ เรียนไม่ทันเพื่อน ได้ข้อคิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมกับสสส. ทำให้มีทัศนคติเป็นลบกับการดื่ม และเปลี่ยนความคิด และคำนึงมาว่า “การมีเพื่อน / เข้าสังคม / ไม่จำเป็นจะต้องมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์”

6. สาเหตุที่ไม่สามารถเลิกดื่มได้

พบว่า ยังคงพบหรือคบกับเพื่อนกลุ่มที่ดื่มแต่ตนเองยังจิตใจไม่เข้มแข็งพอและยังแคร่ความรู้สึกของกลุ่มเพื่อนที่ดื่มด้วยกันยังคงมีการดื่มบ้าง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เข้าถึงง่ายต่อสถานที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแหล่งบันเทิง

7. กลไกการป้องกันตนเองจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7.1 การป้องกันตนเอง จากการบริโภคเครื่องดื่ม พบว่า นักศึกษากลุ่มนี้มีการป้องกันตนเองจากการอยู่ในชั้นพื้นฐานส่วนใหญ่ใช้การ**พูดปฏิเสธแบบ**ให้เหตุผลหรือข้ออ้าง คือไม่ดื่ม หรือไม่ไป **ที่**เกียจ เป็นต้น แต่ทำไม่ได้ตลอดต่อเนื่อง เนื่องจากจิตใจยังไม่เข้มแข็งพอ

7.2 การควบคุมตนเอง

บางกรณีศึกษา จะใช้วิธีการพยายามออกหรือพยายามทำตัวให้ห่างจากสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน คือ พยายามไม่อยู่ใกล้เพื่อนที่ดื่ม หรือรีบกลับบ้านเมื่อเรียนเสร็จ และหากเพื่อนโทรมาชวนให้ไปดื่มก็จะไม่ไปดื่ม เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตามส่วนใหญ่กรณีศึกษาข้างคบบกับเพื่อนที่ดื่มและอยู่ใกล้กับสถานที่ขายเครื่องดื่ม จึงทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้จึงยังมีการไปดื่มบ้าง

การควบคุมตนเองในกลุ่มนี้อาจกล่าวได้ว่ายังไม่เป็นผลอย่างเป็นรูปธรรมที่ตนเองต้องการ เพราะยังมีจิตใจไม่เข้มแข็งที่จะต่อต้านกับสิ่งจูงใจที่อยู่รอบ ๆ ตัว ประกอบกับยังมีความเกรงใจเพื่อน ดังนั้นยังคงมีการประพฤตินการดื่มอยู่บ้างเพียงแค่มิการลด ปริมาณและความถี่ของการดื่มเท่านั้น

7.3 การมุ่งอนาคต กลุ่มนี้มีจะเหมือนกับนักศึกษากลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 คือ ต้องการเรียนหนังสือให้จบได้ผลการเรียนที่ดี และเมื่อจบออกมามีงานทำที่ดี แต่ยังไม่มีการปฏิบัติได้จริงจัง

อาจกล่าวได้ว่านักศึกษากลุ่มนี้ยังมีการป้องกันตนเองที่ยังไม่เกิดผลเป็นรูปธรรมจนถึงขั้นการเลิกได้ ทั้งนี้จากวิธีการคิด และการมีพฤติกรรมที่จะเลิกเด็ดขาดนั้นยังไม่เป็นระบบที่เป็นกลไก ในการป้องกันตนเองอย่างเต็มที่

จากการศึกษาจะเห็นว่า กรณีศึกษาทั้ง 6 คนของนักศึกษากลุ่ม 3 เป็นเพียงแค่ลดการดื่มเท่านั้น ซึ่งอาจเป็นปริมาณ หรือความถี่ของการดื่ม แต่ก็ยังคงมีการดื่มบ้าง แล้วแต่สถานการณ์ ที่สำคัญตนเองยังไม่สามารถบังคับใจตนเองได้ เห็นจากบางรายกล่าวว่า “เมื่อได้ยินเสียงเพลงเร้าใจ เวลามานบริเวณที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อดใจไม่ได้ก็จะเข้าไปดื่ม” หรือบางคนบอกว่า “อดใจไม่ได้ก็มีกินบ้าง” หรือ “เกรงใจเพื่อน” ก็มีดื่มบ้าง

สรุปผลการศึกษาในภาพรวมทั้งหมด

จากการศึกษากรณีศึกษาทั้ง 18 ราย สาเหตุหลักๆที่ทำให้นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาจาก

1. สภาพแวดล้อม

1.1 นักศึกษาทั้งหมดอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะ **ครอบครัว มีบิดา / มารดา / หรือทั้งบิดา มารดา รวมทั้งญาติหรือสมาชิกในครอบครัวดื่มเครื่องดื่ม**

แอลกอฮอล์ทั้งสิ้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้ส่วนใหญ่สนับสนุนให้ลูกดื่ม มีบางกลุ่มโดยเฉพาะกลุ่มที่ 1 ไม่สนับสนุนให้ลูกดื่ม โดยการห้ามปราม สอน ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตามตัวเองก็ยังคงไม่เป็นต้นแบบที่ดีมีการดื่มและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ ให้ลูกเห็นอยู่เสมอ

1.2 อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมการดื่ม ตั้งแต่วัยรุ่นในขณะเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยพากันชวนกันดื่ม เพื่อยากทดลอง โดยใช้วันสำคัญ ๆ เช่น วันเกิดของเพื่อนหรือของตนเอง ฉลองในวันเทศกาล เช่น ปีใหม่ ลอยกระทง เป็นต้น และการดื่มช่วยให้คลายเครียด

นอกจากนี้ยังรวมถึงการเข้ามาเริ่มดื่มในการเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย โดยผ่านการรับน้อง บางกรณีเมื่อเข้ามหาวิทยาลัยพักหอพักคนเดียวมีอิสระมากจึงมีพฤติกรรมเช่นนี้และอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มเป็นส่วนใหญ่ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาในกลุ่มที่ 2 และ 3 มักจะไปกับกลุ่มเพื่อนที่ดื่มโดยให้เหตุผลว่า การดื่มเป็นการเข้าสังคมได้เพื่อน ฯลฯ

1.3 บริเวณรอบสถานศึกษาและรวมถึงที่พัก (หอพัก) ไม่ว่าจะเป็นระดับโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัยจะมี สถานบันเทิง ที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเป็นร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่รอบ ๆ สะดวกและง่ายต่อการเข้าถึงในการซื้อมาดื่มโดยนั่งดื่มที่ร้านหรือนำกลับมาดื่มที่หอพักเป็นต้น

2. ทศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และต่อวัยรุ่นที่ดื่ม

2.1 ผลการศึกษาสรุปได้ว่า นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม มีทัศนคติที่ดีต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้ความคิดเห็นว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นทำให้เข้าสังคมได้ง่าย เข้ากับเพื่อนได้ง่าย ทำให้การทำงานไปได้ด้วยดี มีเพื่อนมาก กล้าแสดงออกโดยเฉพาะพฤติกรรมที่ไม่เคยทำ (อาจเหมาะสมและไม่เหมาะสม) เป็นการเปิดเผยตัวตนทั้งตนเองและเพื่อนที่ไป ทำให้รู้จักกันดีขึ้น ฯลฯ

2.2 สำหรับนักศึกษากลุ่มที่ 2 (เคยดื่มและเลิกดื่ม) และนักศึกษากลุ่มที่ 3 (ปัจจุบันดื่มและพยายามเลิกดื่ม) มีทัศนคติเชิงบวกในช่วงก่อนที่จะเลิกดื่มและพยายามเลิกดื่ม ดังที่กล่าวใน 2.1 และประกอบกับนักศึกษาบางคนได้เข้าร่วมทำกิจกรรมกับสสส. ทำให้มีองค์ความรู้ข้อเท็จจริง ผลกระทบในข้อเสียของการดื่ม จึงทำให้บางคนเริ่มมีความคิดที่จะพยายามเลิกหรือคิดจะเลิกดื่ม มีทัศนคติที่เป็นเชิงลบต่อการดื่ม คือให้ข้อคิดว่า “การมีเพื่อน การเข้าสังคม ไม่จำเป็นต้องใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” หรือ “การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เสียสุขภาพ เสียการเรียน และเสียเงินอย่างไม่มีประโยชน์”

3. การรับรู้โทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นักศึกษาทั้งหมดมีการรับรู้โทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นการรับรู้โทษในขั้นพื้นฐานที่รู้โดยทั่วไป คือ ดื่มมากแล้วเมาทำให้หะเลาะวิวาท เกิดอุบัติเหตุ เสียสุขภาพ และรับรู้โทษที่เกิดขึ้นใกล้ตัวเองคือ อุบัติเหตุ เสียการเรียน สุขภาพไม่ดี คนใกล้ชิดแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมทำให้อาย และสุดท้ายคือเสียเงินโดยไม่มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้น แต่ยังไม่สามารถอธิบายถึงการรับรู้โทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเกิดขึ้นร้ายแรงแล้วเป็นลูกโซ่ที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ซึ่งเป็นปัญหาทั้งทางสังคม เศรษฐกิจ ในทุกระดับ ตั้งแต่บุคคล ครอบครัว ชุมชน และ ประเทศชาติ

4. กลไกการป้องกันตนเองให้พ้นจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการศึกษาสรุปได้ว่า นักศึกษาทั้งหมดยังไม่มีวิธีการป้องกันแบบที่กล่าวว่าเป็นกลไกการป้องกันตนเองได้ เพียงแต่นักศึกษาทุกกลุ่มมีวิธีการป้องกันตนเองให้พ้นจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้โดยใช้วิธีการดังนี้

4.1 การปฏิเสธ

- มีการกล่าวปฏิเสธและปฏิบัติจริง เช่น “ไม่ไป” ก็คือ “ไม่ไปจริง ๆ” หรือหลีกเลี่ยงไม่ได้คือไปแต่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดื่มเครื่องดื่มประเภทอื่นแทน

สำหรับการปฏิเสธและปฏิบัติจริงตามคำกล่าวปฏิเสธว่าไม่ไปนั้น ถ้าทำได้ในครั้งแรกจะได้ผล

- บางคนนั้นเป็นการปฏิเสธโดยการอ้างผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา เช่น พ่อแม่ / แฟน หรือสถานการณ์ของนักศึกษาเอง ซึ่งกรณีนี้จะไม่ค่อยได้ผลในกลุ่มที่ 3

4.2 การมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง

นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม ทุกคนมีการมุ่งอนาคตตามแต่ละคน แต่โดยรวม มุ่งที่ผลการเรียน การมีงานทำที่ดี ใฝ่งานที่ตนปรารถนาหรือบางคนอยากเป็นต้นแบบที่ดีของน้องที่บ้าน และรุ่นน้อง จึงมีการควบคุมตนเองที่ไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้มากที่สุด ด้วยวิธีการต่าง ๆ พอสรุปที่สำคัญดังนี้

4.2.1 หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนในกลุ่มดื่มมาเป็นเพื่อนที่ไม่ดื่มและ / หรือกลุ่มเรียนหรือไปไหนกับเพื่อนที่มีความสนใจหรือทำกิจกรรมที่เหมือนกัน เช่น กีฬา สนใจพระเครื่อง ฯลฯ

4.2.2 หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องไปกับเพื่อนที่ตัวเองรู้ว่าจะต้องมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะต้องมีสติมั่น จิตใจต้องเข้มแข็ง และ ปฏิบัติตนตามที่ตนปฏิเสธ คือไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยโดย สั่งเครื่องดื่มอื่นมาแทน เช่น น้ำเปล่า น้ำอัดลม ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีวิธีการเลี่ยงอย่างสุภาพ คือ อยู่สักครู่ประมาณ 20-30 นาทีแล้วขอตัวออกมา

4.2.3 เมื่อมีเวลาว่าง พยายามทำกิจกรรมที่ตนเองชอบและถนัด เช่น เล่นกีฬาเตะฟุตบอล เดินซื้อของตามห้าง และ ส่องพระเครื่อง เป็นต้น

4.2.4 พยายามหลีกเลี่ยงร้านค้าที่ขาย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสถานบันเทิง

4.3 เมื่อสิ้นกิจกรรมการเรียนหรืองานการเรียนการสอนที่มหาวิทยาลัย รีบกลับบ้านทันที และเมื่อเข้าบ้านแล้ว พยายามไม่ออกไปนอกบ้านตามที่เพื่อนโทรมาชวน

จากข้อที่ 4.1-4.2 เป็นวิธีการป้องกันตนเองของนักศึกษาแต่อย่างไรก็ตามยังมีปัจจัยสนับสนุนที่ทำให้นักศึกษามีวิธีการป้องกันตนเองอีกคือ

5. การได้รับการสนับสนุน

5.1 พ่อแม่ นับว่าเป็นบุคคลสำคัญที่คอยให้ข้อเสนอแนะการเตือนสติ ชี้ให้เห็นทางผิดทางถูก ถึงแม้ว่าพ่อแม่ของนักศึกษาเกือบทั้งหมดเป็นผู้ดื่มให้ลูก ๆ เห็นในบ้าน บางคนก็สนับสนุนให้ลูกได้ดื่ม แต่ก็ยังเป็นผู้ที่ให้ข้อคิดกับลูก ๆ ได้มีโอกาสได้สำนึกถึงความ ถูก - ผิด ความเหมาะสมไม่เหมาะสมของสถานการณ์

5.2 สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นับถือเป็นหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจเนื่องจากนักเรียนบางรายได้ให้คำสาบานไว้กับพระพุทธรูปทำให้ไม่กล้าประพฤติผิด นอกจากนี้ญาติผู้ใหญ่ที่นับถือหรือเป็นที่รักของนักศึกษาและนักศึกษาได้ให้คำมั่นสัญญา (สาบาน) ไว้จะไม่ประพฤติผิดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งทั้งสองสิ่งนี้ถือว่าเป็นการให้ความเคารพในเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic) เป็นการสร้างแรงจูงใจสนับสนุนไม่ให้มีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เช่นนี้อีก

5.3 แฟนหรือเพื่อนสนิท มีส่วนช่วยให้บางรายบางคนลดหรือเลิกการดื่มได้

อย่างไรก็ตามสำหรับนักศึกษากลุ่มที่ 3 มีการปฏิบัติในวิธีการดังกล่าวข้างต้น เช่นกัน แต่จากผลการศึกษาอาจกล่าวได้ว่านักศึกษากลุ่มนี้ยังขาดการปฏิบัติและยังควบคุมตนเองที่ยังไม่ค่อยได้ผล ดังกล่าวข้างต้น และยังมีการปฏิบัติที่ยังไม่เป็นระบบที่จะให้เกิดเป็นกลไกในการป้องกันตนเองจนเลิกการดื่มได้อย่างเด็ดขาด เพียงแค่คิดและพยายามที่จะเลิกด้วยวิธีการต่างกัน อาจกล่าวได้ว่านักศึกษากลุ่มที่ 3 กำลังพยายามที่จะเลิกโดยการลดปริมาณ และความถี่ของการดื่มเท่านั้น

อภิปรายผล

นักศึกษากลุ่มทั้ง 3 กลุ่มมีสภาพแวดล้อมที่บ้านคล้ายกัน คือ พ่อแม่และสมาชิกในครอบครัวมีการดื่ม อยู่เป็นประจำแต่มีการดูแลลูกที่ต่างกันคือ บางกรณีชักชวนสนับสนุนและให้ลูกดื่ม ไม่ว่ากล่าวตักเตือนหรือมีก็ไม่มาก เหตุผลที่ชวนลูกดื่มก็เพราะต้องการให้ลูกได้เรียนรู้ด้วยตนเองเกี่ยวกับการดื่ม แอลกอฮอล์ ทั้งนี้ให้ดื่มอยู่ในบ้านของตนเอง แต่อย่างไรก็ตามเมื่อลูกได้ออกไปดื่มข้างนอกก็ไม่ว่าอะไรถึงแม้จะเมามาอย่างขาดสติก็ตาม บางครอบครัวพ่อแม่ห้ามปรามว่ากล่าวตักเตือน มีการกำกับโทษ สั่งสอนในประเด็นว่าลูกยังไม่โตพอ ยังหาเงินเองไม่ได้ แต่ไม่เคยกล่าวว่าโทษของการดื่มคืออะไร

สำหรับการเริ่มดื่มในครั้งแรกของนักศึกษา กลุ่มที่ 2 และ 3 คือ จะเริ่มดื่มขณะเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหรือมัธยมศึกษาตอนปลาย เหตุที่ดื่ม ประการที่สำคัญเกิดจาก การอยากลอง ทัศนคติที่ดีต่อเครื่องดื่ม และ เพื่อนชวน ดิดเพื่อน ซึ่งตรงกับแนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นตอนต้นที่มีพฤติกรรมการอยากลอง ดิดเพื่อน ตามเพื่อนโดยเน้นกลุ่มเพื่อน (ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553)

สำหรับทัศนคติทั้ง 3 กลุ่ม ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นไปในทางบวก แต่กลุ่มที่ 2,3 เมื่อคิดที่จะเลิกก็จะมีทัศนคติในเชิงลบกับการดื่ม อย่างไรก็ตามนักศึกษากลุ่มนี้โดยทั่วไปยังมีความเห็นว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นหรือในขณะที่เรียนเป็นนิสิตนักศึกษาถือเป็นเรื่องปกติธรรมดาและบุคลิกช่วงที่มีการสัมภาษณ์นั้นมีความบ่งบอกว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเป็นเรื่องที่ดีเป็นที่นิยมของคนทั่วไป แต่ต้องดื่มอย่างมีขีดจำกัดของตนเอง ส่วนการมีทัศนคติไม่ดีต่อการดื่มนั้นมาจากสาเหตุอันเนื่องมาจากผลเสียที่เกิดขึ้นจากสาเหตุหลัก คือ ต้องการให้ผลการเรียนหรือเกรดเฉลี่ยดีขึ้นเพื่อการหางานทำที่ดีในอนาคต เห็นคุณค่าของเงิน คือ คิดถึงความยากลำบากของพ่อแม่ที่ส่งเงินให้เรียนและมีข้อสังเกตที่ควรพิจารณาจากนักศึกษากลุ่มที่ 1 จำนวน 5 ราย กล่าวว่าถ้าจบแล้วหาเงินได้แล้วก็จะดื่มหรือถ้าเข้าสู่สังคมก็จะมีดื่มซึ่งบุคลิกลักษณะท่าทางว่า การดื่มนั้นมันไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกไม่ได้ร้ายแรง

และเป็นเรื่องที่ดีที่จะได้สร้างสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน อาจกล่าวได้ว่าอนาคตถ้าคนกลุ่มนี้ควบคุมตนเองไม่ได้ดีพอเพราะจิตใจยังไม่เข้มแข็ง ประกอบกับสภาพสังคมของการดื่มเป็นไปอย่างเข้าถึงง่าย และตัวเองมีการทัศนคติที่ดีต่อการดื่มเป็นพื้นฐานอยู่แล้วก็อาจหวนกลับมาดื่มได้หรือเกิดนึกดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้นจากข้อสังเกตของผู้วิจัยพบว่าการศึกษาวัยครั้งนี้พบว่ามีความเสี่ยงที่จะมีพฤติกรรมในการดื่มมาถึงครึ่งหนึ่งของกรณีศึกษาทั้งหมด คือ 8 รายจากจำนวนกรณีศึกษาทั้งหมด 18 ราย ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงสำหรับนักศึกษาหรือนักดื่มหน้าใหม่กลุ่มนี้ในอนาคตมีโอกาสที่จะเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Marques และคณะ. (2013) ได้ทำการสำรวจในกลุ่มวัยรุ่นชาวโปรตุเกสอายุระหว่าง 15-18 ปี จำนวน 405 คน พบว่าวัยรุ่นหญิงนิยมดื่มสุรากลั่นสูงกว่าวัยรุ่นชายและมีแนวโน้มจะเป็นนักดื่มหนัก นอกจากนี้พบว่า สื่อการรณรงค์ป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอิทธิพลที่จะทำให้กรณีศึกษาทั้ง 3 กลุ่มรู้สึกกลัวและอยากเลิกดื่มได้คือ การรณรงค์เรื่องอุบัติเหตุ และโทษของการดื่มเมาแล้วขับ เช่น โฆษณาเมาแล้วขับของสสส. เพียงโฆษณาเดียวเพราะเห็นว่าเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวและเห็นบ่อยจากประสบการณ์จริง หากเป็นโฆษณาที่เกี่ยวกับสุขภาพกลุ่มกรณีศึกษาเห็นว่าเป็นเรื่องที่ไม่สำคัญเพราะเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวมาก

การป้องกันตนเองอาจกล่าวได้ว่า นักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม มีวิธีการป้องกันตนเองให้พ้นจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้ระดับหนึ่ง แต่ยังไม่สามารถที่จะกล่าวว่านักศึกษาได้สร้าง หรือมีกลไกในการป้องกันตนเองจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีระบบ หรือ แบบแผน เช่น ยังไม่มีการจัดบันทึกพฤติกรรมตนเองว่า ถ้าไม่อยากดื่มจะต้องทำอย่างไรบ้าง และรวมถึงยังไม่มีการวางแผนหรือวางขั้นตอนการลดอย่างไรหรือตั้งเป้าหมายว่าจะทำการค่อยลดในเวลาเท่าไร และจะเลิกดื่มเวลาเท่าไร หากทำได้ หรือไม่ได้ มีการให้รางวัลและลงโทษอย่างไร และหากทำไม่ได้จะต้องมีการลงโทษตัวเองอย่างไร เป็นต้น เป็นเพียงแค่มุมมองที่สนใจ และมีความตั้งใจที่จะเลิกดื่มโดยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีที่ตนเองพบและเห็นได้พบกับคนที่ใกล้ชิด หรือบางคนมีความจำเป็นทางด้านเศรษฐกิจของครอบครัวหรือตนเอง เป็นต้น เป็นเหตุที่ทำให้เกิดแรงจูงใจอย่างมากที่จะทำให้มีพฤติกรรมเลิกได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการศึกษา

1.1 สำหรับนักศึกษา

1.1.1 จะต้องมีความตั้งใจที่เข้มแข็ง มีความมุ่งมั่นและเปลี่ยนทัศนคติทางบวกของการดื่มเป็นทางลบเช่นต้องคิดเสมอว่า “ดื่มแล้วได้อะไร” การเป็นผู้ใหญ่หมายถึงบุคคลที่มีวุฒิภาวะที่ดีไม่ได้มาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

1.1.1.1 สร้างทัศนคติ/สร้างค่านิยมที่ดีต่อการทำงานโดยไม่ต้องพึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ การมีเพื่อนหรือการเข้าสังคม ไม่ได้มาจากการดื่ม การประชุม หรือพบปะสังสรรค์ เจรจากันในกลุ่มนักศึกษาหรือบุคคลทุกระดับ โดยไม่ต้องมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วางบนโต๊ะเจรจา

1.1.1.2 หากจำเป็นจะต้องไปกับเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จริง ๆ ควรมีองค์ความรู้วิธีการหลีกเลี่ยงที่จะต้องไปพบกับสถานการณ์นั้น เช่น รู้จักเทคนิคการปฏิเสธ การควบคุมตนเองไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ กล้าที่จะปฏิเสธเพื่อน อย่าเกรงใจเพื่อนเด็ดขาด

1.1.2 มีการกำหนดแผนของการที่จะลด เลิก ของการมีพฤติกรรมเช่นนี้ เช่น กำหนดวันหยุดของการดื่มและต้องจดบันทึกพฤติกรรมระหว่างการลดปริมาณการดื่ม หากไม่สามารถหยุดได้ทันที และ ควรมีการลงโทษตนเองหากไม่สามารถปฏิบัติได้ตามที่ตั้งเป้าหมายไว้และเสริมสร้างกำลังใจตนเอง โดยการให้รางวัลตนเองเมื่อเลิกได้ เช่น เลิกได้พาตัวเองไปพักผ่อนที่ต่างจังหวัดกับครอบครัวหรือ เก็บเงินที่จะเสียไปจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาซื้อเสื้อผ้าชุดใหม่เป็นต้น

1.2 สำหรับผู้ปกครอง

1.2.1 ผู้ปกครองจะต้องเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มของตนเองและมีทัศนคติในทางลบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งกับตนเองและลูกหลานให้เห็นว่าการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ไม่ดี มีข้อเสียมากกว่าข้อดี และที่สำคัญพ่อแม่จะต้องทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลาน

1.2.2 มีกิจกรรมสานสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว พ่อ แม่ ลูก โดยหากิจกรรมทำร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวเมื่อมีเวลาว่าง เช่น ไปพักผ่อนนอกบ้านด้วยกัน หรือ ทำกิจกรรมร่วมกันในบ้าน เช่น ทำอาหารรับประทานกันในครอบครัว ช่วยกันปลูกต้นไม้ เป็นต้น

1.3 สำหรับกลุ่มเพื่อน

1.3.1 กลุ่มนักศึกษาที่เป็นแกนนำรณรงค์การลดละ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นำความรู้มาถ่ายทอดข้อมูลที่ให้กับเพื่อนนักศึกษาที่ไม่ได้ทำกิจกรรม เพื่อสร้างเครือข่ายและขยายเครือข่ายการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มเพื่อนให้กว้างขวางมากยิ่งขึ้น โดยจัดกิจกรรมเพื่อนเตือนเพื่อน (Friend to Friend) กิจกรรมพี่สอนน้อง เข้าไปเสริมในกิจกรรมรับน้อง เพื่อให้เพื่อนและน้องๆ ได้ตระหนักถึงบทบาทของตนเองในการดูแล ให้คำแนะนำ และให้กำลังใจเพื่อนอันจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงค่านิยมของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาได้

1.3.2 ยกย่องเพื่อนนักศึกษาที่มีการปรับปรุงปฏิบัติตัวไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเด็ดขาด เพื่อให้เกิดความภาคภูมิใจเป็นต้นแบบของบุคคลอื่นต่อไป

1.3.3 เมื่อทราบว่าเพื่อนกำลังปฏิบัติตนที่จะเลิกดื่มอีก ควรสนับสนุนให้กำลังใจกับเพื่อนไม่ให้ไปมีพฤติกรรมการดื่มซ้ำอีก

1.4 สำหรับสถาบันการศึกษา

1.4.1 สถาบันการศึกษาควรมีบทลงโทษนักศึกษาที่กระทำผิดซึ่งมีผลมากจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างชัดเจน เช่น ให้ตัดคะแนนหรือตัด I ในวิชานั้นๆ หรือตัดคะแนนความประพฤติพร้อมแจ้งให้ผู้ปกครองทราบ

1.4.2 สถาบันการศึกษาจะต้องเปิดเวทีและสนับสนุนให้นักศึกษาได้แสดงออกในเชิงสร้างสรรค์กับกิจกรรมที่นำไปสู่การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.4.3 จัดทำแผนรณรงค์ป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้สื่อต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัยให้เข้าถึงกลุ่มนักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่นทีวีใน โรงอาหาร หอกระจายข่าวในมหาวิทยาลัยช่วงพักเที่ยง ไปสเตอร์ติดตามบอร์ดของคณะต่าง ๆ และ หน้าจอคอมพิวเตอร์ของห้องโสต การจะมีโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้หน้าเดสก์ท็อป (desk top)

1.5 ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ควรมีการจัดโซนสถานที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และรวมถึงสถานบันเทิงให้ห่างไกลจากสถานศึกษาเพื่อไม่เป็นการสร้างสิ่งเร้าที่เข้าถึงง่ายกับนักศึกษา

1.6 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับมาตรการที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. ล้อมีอิทธิพลต่อความต้องการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น ควรใช้มาตรการทางกฎหมายเพื่อควบคุมด้านการโฆษณา การส่งเสริมการขายของบริษัทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ห้ามไม่ให้มีการโฆษณาทุกประเภท และทุกช่วงเวลา (total ban)

2. เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องจะต้องปฏิบัติตามกฎหมายที่มีและดีอยู่แล้วอย่างเคร่งครัดในด้าน zoning ในเขตพื้นที่รอบสถานศึกษา

3. ผู้ประกอบการร้านค้า ควรปฏิบัติตามกฎหมายห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเด็กและเยาวชนอายุไม่ถึง 18 ปี อย่างเข้มเคร่ง

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาค้างต่อไป

2.1 ศึกษาแบบการวิจัย

2.1.1 ใช้วิธีการวิจัยติดตามผลระยะยาว (longitudinal study) โดยเก็บข้อมูลในด้านพฤติกรรมของนักศึกษาที่ศึกษาไว้เป็นข้อมูลศึกษาทุกรายโดยเฉพาะกลุ่มที่ดื่มและพยายามเลิก

2.1.2 การวิจัยแบบมีส่วนร่วม Participation Action Research โดยนำกลุ่มที่ไม่ดื่มและกลุ่มที่ดื่มแล้วเลิก ทั้งสองกลุ่มนี้ให้เข้ามาช่วยกันดูแลนักศึกษาที่ปัจจุบันดื่มและพยายามจะเลิกดื่ม โดยมีอาจารย์ที่ปรึกษา แพทย์ และผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่น ๆ เข้าร่วมในโครงการวิจัยด้วย

2.2 ศึกษาวิจัยในเรื่องต่อไปนี้

3.1 ศึกษาอิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3.2 ศึกษาพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นเพศหญิง

3.3 การวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มเยาวชน/นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเปรียบเทียบกับกลุ่มเยาวชนอื่น ๆ เพื่อดูแนวโน้มของ “นักดื่มหน้าใหม่”

3.4 ปัญหาการจัดระเบียบร้านเหล้ารอบ ๆ มหาวิทยาลัย ว่ามีปัญหอะไรและควรดำเนินการอย่างไร

บรรณานุกรม

- จารุวรรณ พลสยม, มณีหนู รัตนโสภา, วรณิกา คงหน่อ, อมรรัตน์ พันแสง และ สยาม รุ่งเรืองรัมย์. 2551. **พฤติกรรมและทัศนคติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม**. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม.
- ภัทรพร พลพนาธรรม. 2552. **รายงานการกระจายตัวของจุดจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยรอบมหาวิทยาลัยใน กทม.** ในการประชุมวิชาการสุราแห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.).
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. 2553. **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. 2555. **รายงานการประชุมสุราโลก วันที่ 13-14 กุมภาพันธ์ 2555 ณ เมืองทองธานี**. (อัดสำเนา).
- ศูนย์ความปลอดภัยบนท้องถนน. 2554. รายงานสถิติบนท้องถนน 11-17 เมษายน 2554. (ออนไลน์). [http : //dpc9.ddc.moph.go.th/crd/tranfers/guideline/2554_04_17_acci.pdf](http://dpc9.ddc.moph.go.th/crd/tranfers/guideline/2554_04_17_acci.pdf). (วันที่เข้าถึง 4 กันยายน 2556).
- วิรัตน์ คำศรีจันทร์. 2554. (ออนไลน์). <http://www.gotoknow.org/posts/428764>. (วันที่เข้าถึง 18 เมษายน 2556).
- สมพล วันตะเมธ. 2551. **การศึกษาการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยตามแนวศึกษาในเวชวิทยาเชิงสังคม**. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาประชากรศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ. 2548. **นโยบายและยุทธศาสตร์แห่งชาติในการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2553. **สถิติการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นไทย**. กรุงเทพมหานคร : องค์การอนามัยโลก.
- _____. 2550. **สถานภาพการบริโภคสุรา**. กรุงเทพมหานคร : มปท.
- Marques M, Viveiro C, Passadouro R. 2013. "Alcohol Consumption in The Schooled Youth: An Old Question Revisited" **Acta Med Port**. (Online). Available : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23809745>. (Accessed 4 Sep. 2013).