

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### 1. สรุปผลการวิจัย

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตขอนแก่น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบ 2 กลุ่ม pre-test post-test control group design ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ทั้งก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษามีจำนวน 50 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 25 คน โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนทดลองและหลังการทดลองในเรื่อง การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและภาวะเสี่ยงจากการดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะคิดเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์และเพื่อน ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1.1 กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีลักษณะคล้ายคลึงกันคือ เป็นเพศชายทั้งหมด อายุของกลุ่มทดลองอยู่ระหว่าง 21 – 25 ปี อายุของกลุ่มเปรียบเทียบอยู่ระหว่าง 19 – 25 ปี กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 22.88 ปี กลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 22.28 ปี ทั้งสองกลุ่มนับถือศาสนาพุทธ และกำลังศึกษาในระดับปริญญาตรี ก่อนเข้ามาศึกษานักศึกษาทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ขณะกำลังศึกษานักศึกษาทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่จะพักที่หอพัก สถานภาพสมรสของบิดามารดาของทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ คือ คู่ อาชีพของบิดาทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ส่วนอาชีพของมารดาทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็นเกษตรกรเช่นเดียวกัน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบได้รับเงินใช้จ่ายประจำวัน ระหว่าง 200 – 300 บาท ต่อวัน กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุ 16 – 18 ปี ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุ 13 – 15 ปี สถานการณ์ที่ทำให้กลุ่มทดลองอยากดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุดคือผิดหวังเสียใจ ส่วนสถานการณ์ที่ทำให้กลุ่มเปรียบเทียบอยากดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุดคืออยากลอง กลุ่มทดลองมีระยะเวลาการดื่มตั้งแต่เริ่มดื่มจนถึงปัจจุบันส่วนมาก 6 - 10 ปี ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีระยะเวลาการดื่มตั้งแต่เริ่มดื่มจนถึงปัจจุบัน ส่วนมาก 1 – 5 ปี ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความถี่ของการดื่มส่วนมาก 1 – 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนมากกลุ่มทดลองไม่มีสมาชิกในครอบครัวที่ดื่มแอลกอฮอล์นอกจากกลุ่มตัวอย่าง ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบส่วนมากจะมีสมาชิกในครอบครัวที่ดื่มแอลกอฮอล์นอกจากกลุ่มตัวอย่าง

1.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและภาวะเสี่ยงจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยคะแนนการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์และเพื่อน ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

1.2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าก่อนการทดลอง 5.24 คะแนน(95 % ช่วงเชื่อมั่นของค่าเฉลี่ยความแตกต่างอยู่ระหว่าง 3.04 ถึง 7.43)ซึ่งมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $P\text{-value} < 0.001$ ) และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 6.96 คะแนน(95 % ช่วงเชื่อมั่นของความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 3.24 ถึง 10.67) ซึ่งมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $P\text{-value} < 0.001$ )

1.2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความความแตกต่างของคะแนนความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและภาวะเสี่ยงจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าก่อนการทดลอง 4.88 (95 % ช่วงเชื่อมั่นของค่าเฉลี่ยความแตกต่างอยู่ระหว่าง 3.93 ถึง 5.82) ซึ่งมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $P\text{-value} < 0.001$ ) และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 3.56 คะแนน (95 % ช่วงเชื่อมั่นของความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.40 ถึง 4.78) ซึ่งมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p\text{-value} < 0.001$ )

1.2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความความแตกต่างของคะแนนความทัศนคติเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าก่อนการทดลอง 6.16 (95 % ช่วงเชื่อมั่นของค่าเฉลี่ยความแตกต่างอยู่ระหว่าง 0.49 ถึง 9.82) ซึ่งมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $P\text{-value} = 0.002$ ) และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 5.76 คะแนน (95% ช่วงเชื่อมั่นของความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 0.72 ถึง 10.79) ซึ่งมากกว่ากันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p\text{-value} = 0.026$ )

1.2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความความแตกต่างของคะแนนความการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์และเพื่อน มากกว่าก่อนการทดลอง 2.28 (95 % ช่วงเชื่อมั่นของค่าเฉลี่ยความแตกต่างอยู่ระหว่าง 0.75 ถึง 3.80) ซึ่งมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $P\text{-value} = 0.005$ ) และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2.08 คะแนน (95 % ช่วงเชื่อมั่นของความแตกต่างของค่าเฉลี่ยอยู่ระหว่าง -0.27 ถึง 4.43) ซึ่งมากกว่ากันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = 0.082$ )

## 2. ข้อเสนอแนะ

### 2.1 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

จากผลการวิจัย การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดการบริโภคแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตขอนแก่น พบว่าการเปลี่ยนแปลงคะแนนพฤติกรรมการบริโภคแอลกอฮอล์ ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและภาวะเสี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทัศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์และเพื่อน ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงอย่างไรก็ตาม ภายหลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและภาวะเสี่ยงจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทัศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากอาจารย์และเพื่อน เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น ผลการให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างสามารถที่จะร่วมกันจัดกลุ่มสนทนาให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นการแสดงพฤติกรรมที่ควรได้รับการสนับสนุนเพื่อให้เกิดความ

ยั่งยืน และขยายผลไปยังนักเรียนนักศึกษากลุ่มอื่นต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ต่อไปนี้คือ

2.1.1 การจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในครั้งนี้ มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดูแลตนเองเพื่อป้องกันปัญหาการบริโภคเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ดังนั้นจึงควรนำไปปรับใช้กับประชากรกลุ่มอื่น ๆ

2.1.2 นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันปัญหาการบริโภคสิ่งเสพติดชนิดอื่น ๆ เช่น บุหรี่

5.2.1.3 การจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในครั้งนี้ ใช้การสนทนากลุ่มย่อย โดยใช้สถานที่ที่เคยชิน ค้นหาความสัมพันธ์กับสมาชิก มีความสนิทสนมบรรยากาศเป็นกันเอง ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกดี จึงควรที่จะนำไปใช้ในการให้คำแนะนำ หรือให้ความรู้ในเรื่องอื่น ๆ ได้ต่อไป

2.1.3 การจัดกิจกรรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น สร้างให้เกิดการมีสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับผู้วิจัยซึ่งเป็นผู้นำกลุ่ม ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในการพิจารณาตัวเองและสามารถขยายผลไปยังสมาชิกแต่ละคนได้ครบถ้วน ดังนั้นจึงควรให้ผู้รับบริการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมมีการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้เกิดการถ่ายทอดความรู้ อันจะทำให้เป็นเครือข่ายการให้คำปรึกษาในสถาบันการศึกษาต่อไป

## 2.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.2.1 เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ มีข้อจำกัดในเรื่องเวลา หากจะมีการวิจัยในลักษณะเช่นนี้ควรเพิ่มระยะเวลาในการศึกษาให้มากกว่านี้ โดยมีการจัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม การสร้างเครือข่ายแรงสนับสนุนทางสังคมโดยเพื่อนต่อเพื่อนอย่างต่อเนื่อง เพราะการเปลี่ยนพฤติกรรมที่คงทนและถาวรนั้นเป็นเรื่องยาก จะต้องใช้ระยะเวลาที่นานพอสมควร จึงจะสามารถเกิดขึ้น หรือจะทำการศึกษาโดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบมีส่วนร่วม

2.2.2 ข้อจำกัดในเรื่องการควบคุมตัวแปรภายนอกที่อาจมีผลต่อการทดลองมาก หากมีการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการควบคุมตัวแปรทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง เช่น การจับคู่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบเพื่อป้องกันความแตกต่าง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

2.2.3 ควรนำรูปแบบนี้ไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มเสี่ยงต่อการบริโภคบุหรี่ยาเสพติดชนิดอื่น การบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง