

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการการยับยั้งชั่งใจ
ในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
**The Effects of Reality Group Counseling on Alcohol
Abstinence of 2nd year Undergraduate Students,
Faculty of Public, Health Burapha University**

อาทิตย์ พานิชอัครา* ดลดาว ปุราณนนท์** ระพินทร์ ฉายวิมล**

*สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา **คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Artit Panichattra* Doldao Purananon Rapin Chayvimol****

*Counseling Psychology Major

**Faculty of Education, Burapha University, Chon Buri, Thailand

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 2 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2560 โดยมีคะแนนการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 16 คน และสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบประเมินการการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้เวลาในการปรึกษาทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เก็บข้อมูลโดยการวัดคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงมีการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงสามารถพัฒนาการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ให้เพิ่มขึ้นได้

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่ม, ทฤษฎีเผชิญความจริง, การยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์

Abstract

This research was an experimental research design aimed to study the effects of reality group counseling on alcohol abstinence of undergraduate students. The samples were the 16 second year undergraduate students in Faculty of Public Health, Burapha University year 2017, who had the alcohol abstinence score lower than the 25th percentile and volunteered to participate in the experiment. The 16 subjects were randomly assigned into the experiment group and control group, with 8 members in each group. The instruments used in this study were the alcohol abstinence questionnaire and reality theory group counseling program. The interventions were administered for 12 sessions, with 60 minutes for each session. The study case was divided into three phases: the pre-test phase, the post-test phase and the follow up phase. The data analyzed by repeated-measures analysis of variance: One between-subjects variable and one within-subject variable.

The results revealed there was a statistically significance between the methods and the duration of the experiment interaction at .05 levels. The students in the reality theory group were found to have the alcohol abstinence scores in the post-test and the follow up phases higher than those in the control group with statistical significance at .05 levels. We concluded that the counseling program based on the reality theory could improve alcohol abstinence among the undergraduate students.

Keywords: Group Counseling, Reality Theory, Alcohol Abstinence

Submitted 3/7/2018 Accepted 22/1/2019 Published 31/3/2019

บทนำ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นเครื่องดื่มที่คนไทยนิยมดื่มมาเป็นเวลาช้านาน คนส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องในวาระหรืองานเทศกาลต่าง ๆ ซึ่งในประเทศไทยมีการจัดงานเทศกาลขึ้นตลอดทั้งปี จากการสำรวจพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในภาพรวม พบว่า ในปี 2557

อัตราการดื่มเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 32.3 และ พบว่า ในจำนวนประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป 54.8 ล้านคน เป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์ในรอบ 12 เดือนที่แล้วประมาณ 17.7 ล้านคน (ร้อยละ 32.3) โดยผู้ชายมีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าหญิงประมาณ 4 เท่า อายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกของผู้ที่ดื่มในรอบปีที่แล้ว (รวมทั้งผู้ที่เคยดื่ม แต่ในรอบปีที่แล้วไม่ดื่ม) คือ 20.8 ปี ผู้ชายเริ่มดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเร็วกว่าผู้หญิง (19.4 ปี และ 25.0 ปี ตามลำดับ) อาจกล่าวได้ว่า ผู้ชายเริ่มทดลองดื่มแอลกอฮอล์

ครั้งแรกตั้งแต่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ¹ แอลกอฮอล์ยังเป็นสาเหตุของโรคต่าง ๆ ถึง 60 โรค ทั้งโรคที่เกิดจากแอลกอฮอล์โดยตรง โรคที่เป็นผลมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ และผลกระทบอย่างฉับพลัน เช่น อุบัติเหตุ การฆ่าตัวตาย รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นทางสังคม เช่น การก่ออาชญากรรม ปัญหาในการทำงาน และปัญหาความรุนแรงในครอบครัว²

สถานการณ์ดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในยุคปัจจุบัน มีแนวโน้มว่าพบในกลุ่มวัยรุ่นอายุน้อยลงโดยเฉพาะวัยรุ่นที่เข้าศึกษาใหม่ในระดับอุดมศึกษา ที่มีอิสระในการใช้ชีวิตมากขึ้น ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือปัญหาสุขภาพ ปัญหาจากอุบัติเหตุที่ทำให้สูญเสียชีวิตและทรัพย์สิน นอกจากนี้ ยังเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การติดสารเสพติดอันตรายประเภทอื่นได้ รวมทั้งพฤติกรรมขาดการยับยั้งชั่งใจ เช่น ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และปัญหาสำคัญคือ ปัญหาด้านการเรียน

การควบคุมตนเองโดยการยับยั้งชั่งใจไม่ให้เกิดสิ่งที่ไม่ควรไม่เหมาะสมนั้น เป็นกระบวนการใช้ความคิดของตนเอง ยับยั้งแรงกระตุ้นจากสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอก ความสามารถในการควบคุมความคิด จิตใจ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองด้วยการใช้เหตุผล สติปัญญา ด้วยจิตใจที่มั่นคง วินิจฉัยประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ผลดีผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และเลือกสิ่งที่ดีที่สุดเกิดผลเสียน้อยที่สุด โดยเอาชนะความต้องการของตนเอง ก้าวข้ามความเขี้ยวในขณะนั้นได้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาสำรวจบริบทด้วยการสำรวจการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตโดยใช้แบบสำรวจของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในนิสิตระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1-4 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2559 จำนวน 200 คน พบว่า มีนิสิตที่ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์จำนวน 50 คน (ร้อยละ 25) และนิสิตที่เคยดื่มและยัง

ดื่มอยู่จำนวน 150 คน (ร้อยละ 75) แบ่งเป็น เคยแค่ลองดื่ม 67 คน (ร้อยละ 33.5) เคยดื่มแต่เลิกแล้ว 15 คน (ร้อยละ 7.5) และปัจจุบันยังดื่มอยู่ 68 คน (ร้อยละ 34) โดยนิสิตชั้นปีที่ 2 มีจำนวนรวมของการดื่มและเคยดื่มมากกว่าชั้นปีอื่น ๆ

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นกรณีศึกษาที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและสอดคล้องกับผลสำรวจข้างต้น อีกทั้งเป็นนิสิตที่ศึกษาในด้านการส่งเสริมสุขภาพ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีบทบาทต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต เป็นผู้นำในการให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ จึงต้องประพฤติปฏิบัติตนแบบอย่างที่ดีและปลูกฝังพฤติกรรมที่เหมาะสมให้แก่ประชาชนในสังคม ผู้วิจัยจึงเชื่อว่าการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริง ด้วยวิธี WDEP⁴ โดย W(Want) คือ กระบวนการสำรวจความต้องการที่แท้จริง D(Doing) คือ สำรวจลักษณะการกระทำในปัจจุบัน E(Evaluate) คือ ประเมินตนเอง และ P(Plan) คือ วางแผนปฏิบัติ วิธีนี้จะช่วยให้ นิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 รับรู้ถึงความต้องการของตนเองในปัจจุบัน รู้จักประเมินตนเอง วางแผน และทำตามแผนเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ให้สำเร็จ สามารถเสริมสร้างการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ให้เกิดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และมีความอดทนอดกลั้น เพื่อลดปริมาณการดื่มหรือเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงเพื่อลดปัญหาและผลกระทบต่าง ๆ จากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ต่อครอบครัว ต่อสังคม และมุ่งหวังให้นิสิตประสบความสำเร็จในการศึกษา เป็นบุคลากรที่มีคุณภาพและช่วยพัฒนาประเทศให้มีความก้าวหน้าต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี

เผชิญความจริง ต่อการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ของนิสิตปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ต่อการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ของนิสิตปริญญาตรี มหาวิทยาลัยบูรพา

ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตชั้นปีที่ 2 จำนวน 185 คน เป็นชาย 29 คน เป็นหญิง 156 คน ทำแบบวัดการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol abstinence self efficacy scale : AASE)^๑ โดยผู้วิจัยได้ทำการส่งจดหมายอิเล็กทรอนิกส์ถึงผู้สร้างแบบประเมิน (Professor Carlo DiClemente, University of Maryland, Baltimore) และแปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นภาษาไทย มีจำนวน 20 ข้อ ลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ แล้วนำคะแนนที่ได้มาคัดเลือกนิสิตที่รวมคะแนนแล้วเรียงลำดับคะแนนจากน้อยที่สุดไปมากที่สุดที่สุด คัดเลือกคนที่มีคะแนนจากแบบวัดต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 มาเป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 48 คน จากนั้นสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง มีผู้สมัครใจ จำนวน 16 คน เป็นชาย 4 คน หญิง 12 คน ผู้วิจัยแจ้งวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินการในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มโดยวิธีการ RCT (Randomised Control Trial) แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน

ระยะทดลอง ผู้วิจัยนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 4 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของเนื้อหา วัตถุประสงค์ และรูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการปรึกษาแต่ละครั้ง ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ

และนำโปรแกรมที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มนิสิตที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย และนำโปรแกรมมาใช้ในการให้การปรึกษาโดยผู้วิจัย เป็นผู้ให้การปรึกษาด้วยตนเอง จำนวน 12 ครั้ง ได้แก่

- | | |
|---------------|--|
| ครั้งที่ 1 | ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ |
| ครั้งที่ 2 | กระชับความสัมพันธ์ |
| ครั้งที่ 3 | การเตรียมความพร้อม และทฤษฎีเผชิญความจริง |
| ครั้งที่ 4 | การสำรวจความต้องการและการรับรู้ (W = Want) |
| ครั้งที่ 5-6 | การสำรวจพฤติกรรม (D = Doing) |
| ครั้งที่ 7-8 | การประเมินตนเอง (E = Evaluation) |
| ครั้งที่ 9-10 | การวางแผนปฏิบัติ (P = Planning) |
| ครั้งที่ 11 | ทำพันธะสัญญา |
| ครั้งที่ 12 | ยุติการให้คำปรึกษา |

สำหรับในกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยให้การทำกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งการเรียน การใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ ซึ่งไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์

ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัด AASE เพื่อเป็นการประเมินหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำผลมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการทำแบบวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ

ระยะติดตามผล ภายหลังจากการวัดหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ นัดหมายกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัด AASE อีกครั้ง เพื่อเป็นการติดตามผล (Follow-Up) โดยนำผลที่ได้มา

วิเคราะห์เปรียบเทียบกับคำตอบแบบวัดก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยวิธีการทางสถิติ

การพิจารณาจริยธรรมการวิจัย และพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยคณะศึกษาศาสตร์ด้วยมติเห็นชอบให้ทำการวิจัย และผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยก่อนทำการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดการไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียด และอธิบายให้เข้าใจว่า การวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตบันทึกภาพและเสียงขณะร่วมการปรึกษากลุ่ม มีการรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างและรายงานผลการวิจัยเป็นภาพรวม ไม่นำภาพและเสียงไปทำการอย่างอื่นที่นอกเหนือจากการทำวิจัย ไม่มีการระบุชื่อของกลุ่มตัวอย่างจากนั้นจึงดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยสถิติที่ใช้

ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่าง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measures Analysis of Variance: One Between-Subjects Variance and One Within-Subjects Variance) ของ ฮาวเวล^๑ เมื่อพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอรโรนี (Bonferroni Method)

ผลการศึกษา

ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของนิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	M	SD	n
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	39.50	12.25	8
	หลังการทดลอง	66.38	11.84	8
	ติดตามผล	79.13	10.86	8
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	40.00	3.89	8
	หลังการทดลอง	39.88	3.40	8
	ติดตามผล	42.63	4.14	8

จากตารางที่ 1 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง การยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยที่ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of Variation	Df	SS	MS	F	p
Between Subject	15	7193.66			
Group (G)	1	5208.33	5208.33	36.73*	.000
Ss w/in Groups	14	1985.33	141.81		
Within Subjects	32	7763.34			
Interval	2	3654.50	1827.25	43.43*	.000
I XG	2	2930.67	1465.33	34.83*	.000
I XG w/in Groups	28	1178.17	42.08		
Total	47	14957.00			

* $p < .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แสดงว่า วิธีทดลอง

กับระยะเวลาของการทดลองมีผลร่วมกันต่อการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Group	1	1.00	1.00	0.01
Within group	42	3163.50	75.32	

ปรับค่า df เป็น $F_{.05} (1,30) = 4.17$ * $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน
คะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะหลังการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Group	1	2809.00	2809.00	37.29*
Within group	42	3163.50	75.32	

ปรับค่า df เป็น $F_{.05}(1,30) = 4.17 * p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมี
คะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Group	1	5329.00	5329.00	70.75*
Within group	42	3163.50	75.32	

ปรับค่า df เป็น $F_{.05}(1,30) = 4.17 * p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ในระยะติดตามผล การยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่ม
คะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม
ของทั้งสองกลุ่มและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่าง ผล ดังตารางที่ 4 และตารางที่ 5
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงว่า ผลการปรึกษากลุ่มด้วยทฤษฎีเผชิญ
ความจริงส่งผลให้นิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุข
ศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยับยั้ง
ชั่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี
คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของนิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2
ในกลุ่มทดลอง

Source of Variation	SS	df	MS	F	p
Between Subject	1734.667	7	247.810		
Interval	6546.583	2	3273.292	40.840*	.000
Error	1122.083	14	80.149		
Total	9403.333	23			

* $p < .05$

จากตารางที่ 6 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการยับยั้ง ซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดังนั้นจึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยับยั้ง ซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์เป็นรายคู่ด้วยวิธีการ

ทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Method) ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์เป็นรายคู่ของ นิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล วิธีการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Method)

ระยะเวลา การทดลอง (I)	ระยะเวลา การทดลอง (J)	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (I-J)	ค่าความคลาดเคลื่อน มาตรฐาน (SE)	P
ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	-26.875*	5.449	.005
	ระยะติดตามผล	-39.625*	5.189	.000
	ระยะติดตามผล	-12.750*	1.868	.001

จากตารางที่ 7 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาของนิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุม

Source of Variation	SS	df	MS	F	p
Between Subject	250.667	7	35.810		
Interval	38.583	2	38.583	4.816	.064
Error	56.083	14	4.006		
Total	345.333	23			

จากตารางที่ 8 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการยับยั้ง ซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

แสดงว่า นิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน ทั้งในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผล

อภิปรายผล

การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาในการทดลอง กล่าวคือ ระยะก่อนการทดลองนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและนิสิตที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้ง

ซึ่งใจในการตีพิมพ์แอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน แต่ใน
ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลได้ผลที่
แตกต่างกันออกไป คือ นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม
ตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้ง
ซึ่งใจในการตีพิมพ์แอลกอฮอล์สูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับ
การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ได้ข้อ
สรุปว่านิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ
ความจริงเกิดการพัฒนาการยับยั้งซึ่งใจในการตีพิมพ์
แอลกอฮอล์อย่างชัดเจน⁷

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
มีประสิทธิภาพที่จะสามารถพัฒนาการยับยั้งซึ่งใจใน
การตีพิมพ์แอลกอฮอล์ให้สูงขึ้นได้ ซึ่งการปรึกษากลุ่ม
ตามทฤษฎีเผชิญความจริงนี้จะเน้นกระบวนการ
กลุ่มที่ให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจความต้องการของ
ตนเองที่เป็นปัจจุบันสำรวจพฤติกรรมที่ทำอยู่ใน
ปัจจุบัน ประเมินตนเอง และวางแผนการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม โดยกระบวนการทั้งหมดจะต้องสามารถ
ปฏิบัติได้จริง รวมทั้งมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์
จากกลุ่ม เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิด การนำ
แนวทางจากเพื่อนสมาชิกกลุ่มไปปรับใช้ให้เหมาะกับ
ตนเอง นอกจากนี้กระบวนการกลุ่มยังทำให้ผู้เข้า
ร่วมโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ
ความจริงมีแรงกระตุ้นและมีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยน
พฤติกรรม เพื่อพัฒนาการยับยั้งซึ่งใจในการตีพิมพ์
แอลกอฮอล์ของตนเองได้อีกด้วย⁸

นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
เผชิญความจริงมีคะแนนการยับยั้งซึ่งใจในการตีพิมพ์
แอลกอฮอล์ระยะติดตามผลสูงกว่านิสิตที่ไม่ได้รับ
การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง เนื่องจาก
นิสิตที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ
ความจริงยังคงไม่ได้รับปรึกษาใด ๆ ซึ่งไม่สามารถ
พัฒนาการยับยั้งซึ่งใจในการตีพิมพ์แอลกอฮอล์ให้
เพิ่มสูงขึ้นได้ จึงทำให้เกิดความแตกต่างจากนิสิต
ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
แม้ว่าจะสิ้นสุดการทดลองไปแล้วอยู่ในระยะติดตาม

ผล แต่การที่นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
เผชิญความจริงอย่างต่อเนื่องทำให้นิสิตในกลุ่ม
ทดลองเกิดการพัฒนาการยับยั้งซึ่งใจในการตีพิมพ์
แอลกอฮอล์และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม อาจกล่าว
สรุปได้ว่าการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง
ทำให้การพัฒนาการยับยั้งซึ่งใจในการตีพิมพ์แอลกอฮอล์
ให้สูงขึ้นเป็นระยะเวลาต่อเนื่องหลังยุติกลุ่มไปแล้ว
2 สัปดาห์ ทำให้เกิดผลที่แตกต่างจากนิสิตที่ไม่ได้
รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงอย่าง
เห็นได้ชัดจากคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการ
ตีพิมพ์แอลกอฮอล์ระยะติดตามผลและระยะก่อน
การทดลอง⁹

นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
เผชิญความจริงมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการ
ตีพิมพ์แอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะ
ก่อนการทดลอง แสดงถึงว่านิสิตที่ได้รับการปรึกษา
กลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ตั้งใจที่จะพัฒนา
ตนเอง และนำสิ่งที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาไปใช้
ให้เกิดประโยชน์¹⁰

นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ
ความจริงมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งซึ่งใจในการตีพิมพ์
แอลกอฮอล์ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการ
ทดลอง แสดงให้เห็นว่าภายหลังได้รับการปรึกษา
กลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาการยับยั้ง
ซึ่งใจในการตีพิมพ์แอลกอฮอล์ นิสิตที่ได้รับการปรึกษา
กลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีวิธีการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สามารถยับยั้งซึ่งใจที่จะลด
หรือเลิกตีพิมพ์แอลกอฮอล์ได้¹¹

จากการวิจัย การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ
ความจริงสามารถพัฒนาการยับยั้งซึ่งใจในการตีพิมพ์
แอลกอฮอล์ของนิสิต ได้โดยมีคะแนนการยับยั้งซึ่งใจ
ในการตีพิมพ์แอลกอฮอล์ระยะติดตามผลสูงกว่า ระยะ
ก่อนการทดลอง ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ
ความจริงนั้น มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษา
เข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ประเมิน

และวางแผนปฏิบัติเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และ นำพาไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้ การศึกษาในครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่าการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ ความจริงมีประสิทธิภาพที่ดีต่อการเพิ่มการยับยั้ง ซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. จากผลการวิจัยพบว่าการใช้ทฤษฎีเผชิญ ความจริงในการศึกษากลุ่ม สามารถพัฒนาการ ยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี คณะสาธารณสุขศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 ได้ ดังนั้นทาง สถานศึกษาจึงควรให้ความสำคัญกับการพัฒนาการ ยับยั้งซึ่งใจในการดื่มแอลกอฮอล์ กับนิสิตทุกคณะ ทุกระดับชั้น โดยเฉพาะนิสิตที่ศึกษาเกี่ยวกับด้าน การส่งเสริม ป้องกัน และรักษาปัญหาด้านสุขภาพ ของประชาชน เป็นบุคลากรต้นแบบด้านสุขภาพ จึงจำเป็นต้องจัดให้มีการอบรมแก่นิสิตที่เกี่ยวข้อง โดยเน้นกิจกรรมการศึกษามีความเชี่ยวชาญ และ การใช้ทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีกระบวนการให้การ ปรึกษาที่เข้าใจง่าย และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เห็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่ต้องการ เปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก การดื่มแอลกอฮอล์

2. โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีสามารถ ระบุนความต้องการในการเรียนรู้ของตน และมุ่งมั่น ที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม ส่งผลให้เกิดการพัฒนาตนเอง ให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้นได้ จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ที่จะนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ ความจริงไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาในด้านอื่น ๆ ต่อไป

3. จากการทำวิจัยพบว่าการศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนมาก เป็นนิสิตเพศหญิง จึงเป็นประเด็นที่น่าศึกษาต่อไป ว่าสาเหตุใดที่ทำให้เพศหญิงมีการดื่มแอลกอฮอล์

เพิ่มมากขึ้น ซึ่งเชื่อมโยงไปถึงผลกระทบที่ตามมา อีกหลายด้าน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากผลการวิจัยในครั้งนี้มีข้อสังเกตว่า

1. การให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญ ความจริงอาจมีข้อจำกัดในการนำไปใช้กับกลุ่ม ตัวอย่างบางกลุ่ม เช่น กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการบำบัด การติดสุราหรือยาเสพติด เพราะกลุ่มตัวอย่าง อาจไม่สามารถใช้ความคิดวิเคราะห์ ประเมินตนเอง ด้วยความเป็นเหตุเป็นผลได้ ซึ่งเป็นผลจากการ ติดสุราและยาเสพติด เป็นต้น ดังนั้นการให้คำปรึกษา ตามทฤษฎีเผชิญความจริงจึงควรพิจารณาคัดเลือก กลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสม

2. ควรมีการนำแบบประเมินการยับยั้งซึ่งใจ ในการดื่มแอลกอฮอล์ มาพัฒนาและปรับปรุงองค์ ประกอบของแบบประเมินเพื่อใช้เป็นเครื่องมือ ในการศึกษางานวิจัยเรื่องอื่น ๆ เช่น ผู้ที่ติดยาเสพติด ผู้ที่ติดเกมออนไลน์ ผู้ที่ติดสมาร์ตโฟน ให้เกิด การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ควรปรับเปลี่ยนได้

เอกสารอ้างอิง

1. กลุ่มสถิติสังคม. สำนักสถิติสังคม. การสำรวจ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของ ประชากร. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2557.
2. นพพล วิทย์วรพงศ์, วัชรพงศ์ รติสุขพิมล, ณัฐ ธารพานิช และคณะ บรรณาธิการ. ทศวรรษ ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สถานะความรู้เพื่อการ ควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. 2557.
3. มานิติ วงศ์ทองสงวน. ผลการศึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีปัญญานิยมต่อการยับยั้งซึ่งใจ ในการเล่นเกมออนไลน์ ของนิสิตปริญญาตรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขา วิชาจิตวิทยาการให้การปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.(2550).

4. Wubbolding R. Reality therapy. In Palmer, S., Dainow, S. & Milner, Pat (Eds). (1996).
5. DiClemente CC, Carbonari JP, Montgomery RP and Hughes SO. The alcohol abstinence self-efficacy scale. *Journal of Studies on Alcohol*, (1994).55, 141-148.
6. Howell DC *Statistical Methods for Psychology*, 4th edn. Belmont, CA: Duxbury Press. (1997)
7. วิรัส ธัญวิรัส. ผลการศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการกำกับตนเองในการดูแลสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้การศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา. (2555).
8. อัจฉรินทร์ ทินกระโทก. ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงด้วยวิธี WDEP ต่อความรับผิดชอบด้านการศึกษาเล่าเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. (2547).
9. ชัญญา ภาคอุทัย. ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเรียนรู้ด้วยการนำตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา. (2557).
10. อรุณทิพย์ หงส์พิทักษ์พงศ์. ผลการให้การศึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาวชิราลงกรณ. (2557).
11. พิระญญาณ์ อัครวงค์กรณ์. ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการปรับตัวทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา. (2559).