

# การพัฒนาแนวทางลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของเยาวชนที่ครอบครัวบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ : การสนทนากลุ่มโดยบิดา-มารดา

The Development of Guideline for Reducing Alcohol Consumption among  
Thai Youth within Alcohol Drinking Family: Parents' Focus Groups\*

บทความวิจัย

ยุพา จิวพัฒน์กุล\*\* อุบลวรรณ เรือนทองดี\*\*\*

Yupa Jewpattanakul, R.N., M.N.S., Ph.D. \*\*

Ubolwanna Reunthongdee, R.N., M.N.S\*\*\*

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาแนวทางลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนไทยที่อยู่ร่วมกับครอบครัวที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิธีดำเนินการวิจัย รวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มบิดา-มารดา 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน แล้ววิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา และจัดเวทีประชาคมเพื่อปรับแก้แนวทางลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน 2 ครั้ง จากชาวบ้าน 172 คน

ผลการวิจัย บิดา-มารดาเสนอแนวทางลดการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนเมื่ออยู่ร่วมกับสมาชิกในครอบครัวที่ดื่มแอลกอฮอล์ได้ 5 แนวทาง ได้แก่ 1. สมาชิกในครอบครัวควรเป็นต้นแบบให้เยาวชน 2. ฝึกทักษะการควบคุมตัวเองในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ให้เยาวชน 3. สร้างข้อตกลงภายในครอบครัว 4. ควรมีการสื่อสารเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ และ 5. เสริมสร้างความภูมิใจในครอบครัว สรุปและแนวทางที่ได้สามารถนำไปเป็นข้อมูลในการพัฒนากลยุทธ์เพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนที่มีประสิทธิภาพโดยใช้ครอบครัวเป็นฐานทีมสหวิชาชีพและผู้กำหนดนโยบายสามารถนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปปรับใช้เพื่อช่วยลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน โดยควรมีการพัฒนาแบบการดำเนินงานลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนที่มีประสิทธิภาพโดยเน้นการมีส่วนร่วมของสมาชิกในครอบครัว

**คำสำคัญ :** การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เยาวชน ครอบครัว สนทนากลุ่ม บิดา-มารดา

Corresponding Author: ยุพา จิวพัฒน์กุล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล บางกอกน้อย กรุงเทพฯ 10700

E-mail: yupa.jew@mahidol.ac.th

\*ได้รับทุนสนับสนุนจากศูนย์วิจัยปัญหาสุราและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ

\*\*อาจารย์ ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุขศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

\*\*\*พยาบาลปฏิบัติการชั้นสูง โรงพยาบาลบางพลาม้า

## Abstract

**Purpose:** To develop guideline for reducing alcohol consumption among Thai youth with in alcohol drinking family. **Design:** A qualitative research design. **Method:** Data were collected by conducting three focus groups of 24 Thai parents, and analyzed using content analysis. Then, two communities meetings of 172 villagers were performed for revising the guideline. **Main findings:** Parents suggest five themes for reducing alcohol consumption among Thai youth such as 1) Family should be role models; 2) Training adolescent's self-control skill; 3) Creating a family commitment; 4) Improving alcohol-specific communication; and 5) Strengthening family well-being. **Conclusions and recommendations:** The study finding guideline for reducing alcohol consumption among Thai youth which can be applied to develop effective family based strategies. Moreover, the findings have implications for multidisciplinary health care providers and policy makers seeking to reduce adolescents drinking. The further research design should be developed efficacious interventions focused on family members' participations.

**Keywords:** Alcohol consumption, Youth, Family, Focus group, Parents

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุให้ประชากรโลกเสียชีวิตปีละกว่า 2.5 ล้านคน เยาวชนเสียชีวิตปีละ 320,000 คน และเป็นสาเหตุของความสูญเสียต่าง ๆ มากมาย (World Health Organization, 2012) ปัจจุบันคนไทยดื่มแอลกอฮอล์มากเป็นอันดับ 3 ในภาคพื้นเอเชียและอันดับ 40 ของโลก โดยเยาวชนไทยอายุ 15 - 24 ปี มีอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สูงเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2555) คือมีสัดส่วนร้อยละ 23.7 ในปี 2554 และการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทหรือทำร้ายร่างกายถึงร้อยละ 15.7 กระทำความผิดขณะดื่มสูงถึงร้อยละ 55.9 (บัณฑิต ศรีไพศาล, จุฑาภรณ์ แก้วมุงคุณ, และกมล วัฒนพร, 2553) แล้วยังเป็นสาเหตุให้เยาวชนใช้ความรุนแรงจนต้องเข้าสถานพินิจเพิ่มขึ้นร้อยละ 10 ต่อปี และก่อคดีวันละ 200 คดี (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) ทีมวิจัยได้สำรวจการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนในจังหวัดหนึ่งแถวภาคกลางของประเทศไทย เมื่อมกราคม 2554 จำนวน 120 ครอบครัวพบว่าเยาวชนเกือบทุกครัวเรือนมีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งยังใช้ความรุนแรงในขณะเมาถึงร้อยละ

56 ทำร้ายร่างกายผู้อื่น 40 คน ทะเลาะวิวาท 20 คน ข่มขืนผู้อื่น 3 คน และถูกจับกุมไว้ในสถานควบคุมความประพฤติ 15 คน นอกจากนั้นการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากเกินไปจนนำไปสู่การเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังและเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาจากพิษของแอลกอฮอล์เมื่ออายุมากขึ้น เช่น ตับและสมองถูกทำลาย โรคหัวใจ และเพิ่มภาวะเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็งซึ่งสาเหตุการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน ส่วนหนึ่งเกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ของสมาชิกในครอบครัว แม้ปัจจุบันมีหลายหน่วยงานพยายามดึงครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน (มูลนิธิเพื่อนหญิง, 2552) แต่แนวปฏิบัติที่สร้างขึ้นยังขาดความต่อเนื่อง ไม่ยั่งยืน ทั้งนี้เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวไม่ได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการดำเนินงานเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน และหน่วยงานต่าง ๆ ขาดการกระตุ้นการมีส่วนร่วมของบิดา-มารดาอย่างจริงจัง ทำให้แนวปฏิบัติต่าง ๆ ที่ผ่านมาขาดการดำเนินการภายหลังผู้ริเริ่มโครงการถอนตัวออกจากพื้นที่ ประเด็นสำคัญที่กระตุ้นให้เยาวชนยังบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบันคือ หน่วยงานต่าง ๆ ยังขาดการส่งเสริมและดำเนินการอย่างจริงจัง ในการระดมความคิดเห็นจากบิดา-มารดา เพื่อสร้างแนวทางลดการบริโภค

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนที่อาศัยอยู่กับสมาชิก  
ในครอบครัวที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้จำนวน  
เยาวชนที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังคงเพิ่มขึ้น และ  
ก่อความเสียหายให้กับสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง

การลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ  
เยาวชนจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากบิดา-มารดา  
เพราะบิดา-มารดามักเข้าใจธรรมชาติและความต้องการ  
ของเยาวชนมากกว่าบุคคลอื่นดังนั้นการลดพฤติกรรมการ  
บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนจึงควรเน้นการ  
ระดมสมองจากบิดา-มารดาทั้งที่ไม่เคยบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ เคยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เรื้อรังและ  
บิดา-มารดาที่ปัจจุบันบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ไม่  
บริโภคเรื้อรัง เพราะบิดา-มารดาที่มีพฤติกรรมการบริโภค  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกัน มักมีมุมมองในการ  
ป้องกัน และจัดการพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ของเยาวชนที่แตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้แนวทาง  
การลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนที่  
ครอบคลุม และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงมากที่สุด ทำให้  
แนวทางที่สร้างขึ้นเกิดประโยชน์สูงสุดต่อเยาวชน การวิจัย  
ครั้งนี้จึงได้นำบิดา-มารดามาสงวนกลุ่มเพื่อพัฒนาแนวทาง  
ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนที่อยู่รวม  
กับสมาชิกในครอบครัวที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
และวิพากษ์ปรับแก้แนวทางโดยการทำเวทีประชาคม  
จากประชาชน ซึ่งผลการวิจัยที่ได้จะช่วยชี้แนะเจ้าหน้าที่  
ทีมสุขภาพ และผู้กำหนดนโยบายในการสร้างแผนการ  
ดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ของเยาวชนโดยใช้ครอบครัวเป็นฐานได้อย่าง  
ต่อเนื่องและยั่งยืน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาแนวทางลดการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ของเยาวชนไทยที่อาศัยอยู่ร่วมกับสมาชิกใน  
ครอบครัวที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เก็บ  
รวบรวมข้อมูลเดือนมีนาคม - เมษายน 2555

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือบิดา-มารดาของเยาวชนที่มีอายุ  
15 - 22 ปี จำนวน 2,957 คน ที่อาศัยอยู่ในหมู่ 1 - 12 ตำบล  
โคกคราม อำเภอบางพลาม จังหวัดสุพรรณบุรี

**กลุ่มตัวอย่าง** คือบิดา/มารดาของเยาวชนที่มีอายุ  
15 - 22 ปี ซึ่งอาศัยอยู่ในหมู่ 1 - 12 ตำบลโคกคราม จำนวน  
24 คน โดยได้แบ่งหมู่บ้านออกเป็น 3 กลุ่ม ตามพื้นที่ที่อยู่  
ใกล้เคียงกันกลุ่มละ 4 หมู่บ้าน ผลการสุ่มเลือกโดยการ  
จับสลากได้หมู่ 1 - 4 เป็นกลุ่มที่ 1 หมู่ 5 - 8 เป็นกลุ่มที่ 2  
และหมู่ 9 - 12 เป็นกลุ่มที่ 3 แล้วทำการสุ่มเลือกบิดา/  
มารดาที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์โดยการหยิบสลากมาหมู่บ้าน  
ละ 2 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

1. เป็นบิดา/มารดาของเยาวชนอายุ 15 - 22 ปี  
โดยบิดา/มารดาที่อยู่ในกลุ่ม 1 ต้องไม่บริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์และมีบุตรที่ไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ส่วนกลุ่ม 2 คือกลุ่มบิดา/มารดาที่เคยบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์เรื้อรัง และมีบุตรที่ไม่บริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ สำหรับกลุ่ม 3 เป็นบิดา/มารดาที่บริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์แต่ไม่บริโภคเรื้อรัง และต้องมีบุตรซึ่งปัจจุบัน  
บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. บิดา/มารดามีอายุ 40 - 70 ปี

3. อาศัยอยู่ครอบครัวเดียวกันกับเยาวชน  
อย่างน้อยเป็นระยะเวลา 3 เดือน

โดยมีการคัดออกหากซักประวัติบิดา/มารดาพบว่า  
บิดา/มารดามีประวัติเป็นโรคสมาธิสั้นเป็นโรคจิต หรือ  
โรคประสาท

### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัยเรื่อง  
แนวทางการเสริมศักยภาพครอบครัวเพื่อลดการบริโภค  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน ซึ่งได้ผ่านการพิจารณา  
จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนของมหาวิทยาลัย  
มหิดล (ชุดสายพยาบาลศาสตร์) [รหัสโครงการ MU-IRB  
(NS) 2011/29.0408 ลงวันที่ 19 มกราคม 2555]

## วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

ทีมวิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอน  
ดังนี้

1. ภายหลังผู้ช่วยวิจัยถามความสมัครใจในการ  
เข้าร่วมโครงการวิจัยจากบิดา/มารดาที่สุ่มเลือกได้ และ  
บิดา/มารดายินยอมเข้าร่วมวิจัยทีมวิจัยได้เข้าพบบิดา/  
มารดาตามบ้าน เพื่ออธิบายจุดมุ่งหมายในการทำวิจัย  
ขั้นตอนต่าง ๆ ที่ต้องปฏิบัติ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับและ  
ความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกันและแก้ไข  
หากเกิดปัญหาขึ้นขณะสนทนากลุ่ม เมื่อกลุ่มตัวอย่าง  
ยินยอมเข้าร่วมวิจัยได้ให้ลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงเจตนา  
ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. หัวหน้าโครงการสนทนากลุ่มกับบิดา/มารดา  
3 กลุ่ม กลุ่มละ 1 ครั้ง ห่างกันกลุ่มละ 20 วัน โดยใช้คำถาม  
หลักปลายเปิด 2 คำถาม เพื่อหาแนวทางลดการบริโภค  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน โดยแต่ละกลุ่มใช้เวลา  
สนทนา 100 นาที

3. ทีมวิจัยนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมา  
วิเคราะห์เชิงเนื้อหา

4. จัดเวทีประชาคมร่วมกับประชาชนในตำบล  
โคกคราม โดยแบ่งประชาชนเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรก  
66 คน และกลุ่มที่ 2 จำนวน 106 คน เพื่อวิพากษ์แนวทาง  
ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน รับฟังข้อ  
เสนอแนะ และร่วมกันปรับแก้แนวทางให้พร้อมใช้มากที่สุด

## การวิเคราะห์ข้อมูล

ทีมวิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสนทนากลุ่ม  
โดยการถอดเทปแบบคำต่อคำ พร้อมนำผลการบันทึกถาย  
ละเอียดขณะสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์ด้วยวิธี Descriptive  
content analysis (Yoddumnern-Attig & Tangchon-  
latip, 2009) โดยทีมวิจัยได้อ่านทำความเข้าใจเนื้อหาที่ถอด  
เทปการสนทนากลุ่มอย่างละเอียด แล้วให้ความหมาย  
กำหนดรหัสข้อความออกเป็นข้อความย่อย ๆ จัดกลุ่มความ  
หมาย หาแบบแผน เชื่อมโยงแบบแผนหรือรหัสต่าง ๆ เข้า  
ด้วยกัน แล้วร่างเป็นแนวทาง วิพากษ์ ปรับแก้ จนได้แนวทาง  
การเฝ้าระวังที่พร้อมใช้และตอบคำถามการวิจัยได้ชัดเจน

## ความเชื่อถือได้และความตรงของผลการวิจัย

ทีมวิจัย 4 คน แยกกันอ่านข้อมูลที่ได้จากการ  
ถอดเทป และแยกกันให้รหัสข้อมูล แล้วนำมาตรวจสอบ  
ความตรงกันของการให้รหัส หากทีมวิจัยให้รหัสแตกต่างกัน  
ทีมวิจัยได้อภิปรายรวมกันจนได้ข้อสรุปที่ตรงกัน และนำ  
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดนำเสนอต่อผู้ปกครองและ  
ชาวบ้านเพื่อรับการวิพากษ์ พร้อมตรวจสอบความถูกต้อง  
ของข้อมูล

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น  
คำถามปลายเปิดที่พัฒนาโดยทีมวิจัยและตรวจสอบโดย  
ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เพื่อใช้ถามบิดา/มารดาขณะ  
สนทนากลุ่ม โดยใช้คำถามหลัก 2 คำถาม ได้แก่ “ครอบครัว  
ที่มีสมาชิกบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ควรทำอย่างไร  
หากไม่ต้องการให้เยาวชนบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์”  
และ “ควรลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน  
อย่างไรหากท่านไม่สามารถให้คำแนะนำแก่เยาวชนได้”  
โดยสนทนากลุ่ม กลุ่มละ 100 นาที

## ผลการวิจัย

ผลจากการสนทนากลุ่มและการวิพากษ์จากเวที  
ประชาคมได้แนวทางลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ของเยาวชนเมื่ออาศัยอยู่ร่วมกับครอบครัวที่ดื่มแอลกอฮอล์  
5 แนวทาง ดังนี้

แนวทางที่ 1 สมาชิกในครอบครัวต้องเป็นต้น  
แบบโดยไม่ควรบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะการ  
บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของสมาชิกในครอบครัวจะ  
กระตุ้นให้เยาวชนดื่มมากขึ้น (Mares, van der Vorst,  
Engels & Lichtwarck, 2011) ดังคำกล่าวที่ว่า “ครอบครัว  
ต้องเป็นต้นแบบให้เยาวชน ถ้าจะไม่ให้เยาวชนดื่ม เราต้อง  
ไม่ดื่ม” “ถ้าเราหยุดดื่มไม่ได้ ลูกจะถามเราว่าถ้าเหล้า  
ไม่ดีแล้วทำไมทำไมพ่อดื่ม ดังนั้นเราต้องหยุดดื่มต้องเป็น  
แบบอย่างที่ดี”

แนวทางที่ 2 ควรฝึกทักษะการควบคุมตัวเอง  
ให้เยาวชนเพราะจะช่วยให้เยาวชนสามารถห้ามใจตนเอง

ไม่ให้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “พ่อแม่ต้องฝึกให้เยาวชนมีทักษะในการควบคุมตัวเองไม่ให้ดื่มเหล้า และควรกล่าวชมเชยหากเขาสามารถทำได้” “ถ้าเราดื่มเหล้าให้ลูกเห็น แล้วลูกไม่ห้ามใจตนเองอยากลองดื่ม มันก็เสี่ยง ต้องสอนให้เขารู้จักควบคุมตัวเอง บอกเขาว่าต้องคุมตัวเองให้ได้ ไม่เช่นนั้นจะเหมือนพ่อ”

แนวทางที่ 3 ควรสร้างข้อตกลงร่วมกันในครอบครัวว่าจะไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดังคำกล่าวที่ว่า “ควรตั้งกฎในครอบครัวว่าทุกคนจะไม่ดื่มเหล้า ต่างคนต่างสัญญากันโดยให้ลูกมีส่วนร่วมในการตั้งกฎ เขาจะมีความสุขที่จะทำตาม” “เราต้องตกลงกับลูก อาจค่อย ๆ เลิก เช่น ไม่ดื่มเหล้าในวันพระ เริ่มแรกอาจให้ดื่มได้บ้างพยายามลดลงเรื่อย ๆ แล้วค่อยตั้งเป็นกฎ”

แนวทางที่ 4 ควรส่งเสริมให้มีการพูดคุยที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในครอบครัว ดังคำกล่าวที่ว่า “ต้องคุยกับลูกชี้ให้ลูกเห็นว่าการดื่มเหล้ามีผลเสียด้วยกันให้มากกว่าเหล้าไม่ดื่ม” “เราต้องคุยกับลูกเรื่องเหล้าเน้นให้เห็นว่าถ้าลูกดื่มจะป่วยเหมือนพ่อ”

แนวทางที่ 5 ควรเสริมสร้างความอยู่ดีมีสุขในครอบครัวเพราะครอบครัวที่สมาชิกอยู่ดีมีสุขจะเป็นเกราะป้องกันไม่ให้เยาวชนบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังคำกล่าว “ต้องสร้างความอบอุ่น แข็งแรงให้เกิดขึ้น ทุกคนต้องรักกัน ครอบครัวจะไม่มีปัญหา ลูกก็จะไม่ดื่ม” “ควรทำให้ครอบครัวอยู่ดีมีสุข อบอุ่น เพราะเวลามีปัญหา ลูกสามารถระบายได้ถ้ารู้สึกอบอุ่นก็ไม่ต้องพึ่งเหล้า”

## การอภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถนำมาอภิปรายตามแนวทางการลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนที่สมาชิกในครอบครัวบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้

1. สมาชิกในครอบครัวควรเป็นแบบอย่างแก่เยาวชนโดยไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งเยาวชนที่สมาชิกในครอบครัวบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักมีแนวโน้มสูงที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Sher, Grekin, & Williams, 2005) ทั้งนี้เนื่องจากเยาวชนเป็นวัยแห่งการลอกเลียนแบบ อยากรู้ อยากลอง (Beck, Thombs, Mahoney, & Fingar, 1955) ดังนั้นการบริโภคเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ของสมาชิกในครอบครัวนับเป็นต้นแบบสำคัญที่กระตุ้นให้เยาวชนอยากลองดื่มตาม

2. เยาวชนควรได้รับการเสริมทักษะในการควบคุมตนเอง เพราะการควบคุมตนเองช่วยให้เยาวชนสามารถบังคับใจตนเองไม่ให้เกิดความต้องการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Muraven, Collins, Morsheimer, Shiffman, & Paty, 2005) การที่เยาวชนควบคุมตนเองได้เป็นเกราะป้องกันการเลียนแบบพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของสมาชิกในครอบครัว และยังทำให้เยาวชนมีวิธีจัดการกับธรรมชาติการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง ทำให้สามารถหยุดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เมื่อต้องการ

3. ครอบครัวควรมีข้อตกลงร่วมกัน เนื่องจากข้อตกลงงดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ชัดเจนจะช่วยให้เยาวชนและสมาชิกในครอบครัวสามารถบังคับใจตนเองให้ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ (Koning, et al., 2011) ทั้งนี้เนื่องจากการมีกฎงดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วยเพิ่มแรงสนับสนุนว่าครอบครัวไม่อนุญาตให้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงทำให้เยาวชนจำเป็นต้องปฏิเสธเมื่อมีคนมาชักชวนให้ดื่ม

4. การสนทนาเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายในครอบครัวมีความสำคัญในการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน เนื่องจากบิดา-มารดาที่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีประสบการณ์ตรงในการดื่มทำให้สามารถบอกถึงผลเสียของการดื่มได้อย่างชัดเจน และสามารถยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนเองให้เยาวชนเห็นได้อย่างละเอียด ซึ่งอาจทำให้เยาวชนกลัวการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Mares, et al., 2011) จึงช่วยลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนลงได้

5. การสร้างความอยู่ดีมีสุขในครอบครัว จะทำให้เยาวชนมีความสุข ซึ่งเป็นเกราะป้องกันการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน ทั้งนี้เนื่องจากครอบครัวที่มีความอยู่ดีมีสุข สมาชิกในครอบครัวมักช่วยกันแก้ปัญหาและพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียดที่มารบกวน จึงอาจทำให้เยาวชนไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Chaplin, et al., 2012)

## ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำแนวทางลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนไปทดลองใช้ และพัฒนาเป็นรูปแบบลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน
2. ควรให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการสร้างแนวทางลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะจะช่วยให้ได้แนวทางที่สามารถปฏิบัติได้จริงและเหมาะสมกับพัฒนาการในช่วงวัยรุ่นมากที่สุด
3. ทุกภาคส่วนควรมีการดำเนินงานอย่างจริงจังเพื่อลดพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน โดยควรร่วมกันทำโครงการที่เน้นการฝึกทักษะการควบคุมตนเองแก่เยาวชน ฝึกเทคนิคการสื่อสาร และเสริมสร้างความอบอุ่นให้เกิดขึ้นในครอบครัว

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *สถานการณ์ความรุนแรงในวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- บัณฑิต ศรไพศาล, จุฑาภรณ์ แก้วมุงคุณ และกมล วัฒนพร. (2553). *รายงานสถานการณ์สุราประจำปี พ.ศ. 2553*. นนทบุรี : ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- มูลนิธิเพื่อนหญิง. (2552). *ค่ายครอบครัวเล็กเหล่า เพื่อชุมชนเป็นสุข*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มูลนิธิเพื่อนหญิง.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2555). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2554*. กรุงเทพมหานคร : เท็กซ์ แอนด์เจอร์นัล.
- Beck, K. H., Thombs, D. L., Mahoney, C. A., & Fingar, K. M. (1995). Social context and sensation seeking: Gender differences in college student drinking motivations. *International Journal of Addiction*, 30, 1101-1115.
- Chaplin, T. M., Sinha, R., Simmons, J. A., Healy S. M., Mayes, L. C., Hommer, R. E., & Crowley, M. J. (2012). Parent-adolescent conflict interactions and adolescent alcohol use. *Addictive Behaviors*, 37, 605-612.
- Koning, I. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Engels, R.C.M. E., Verdurmen, J. E. E. & Vollebbergh, W. A.M. (2011). Why target early adolescents and parents in alcohol prevention? The mediating effects of self-control, rules and attitudes about alcohol use. *Addiction*, 106, 538-546.
- Mares, S. H.W., van der Vorst, H., Engels, R. C.M.E., & Lichtwarck, A. (2011). Parental alcohol use, alcohol-related problems, and alcohol-specific attitudes, alcohol-specific communication, and adolescent excessive alcohol use and alcohol-related problems: An indirect path model. *Addictive Behaviors*, 36, 209-216.
- Muraven, M., Collins, R. L., Morsheimer, E. T., Shiffman, S., & Paty, J. A. (2005). One too many: Predicting future alcohol consumption following heavy drinking. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 140-147.
- Sher, K. J., Grekin, E. R., & Williams, N. A. (2005). The development of alcohol use disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 493-523.
- World Health Organization.(2012). Alcohol consumption per capita. Geneva: WHO.
- Yoddumnern-Attig, B., & Tangchonlatip, K. (2009). *Qualitative analysis: Data management, interpretive explanation and finding the meaning*. NakhonPrathom: Institute for Population and Social Research.