

การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

เมษายน 2559

การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพศึกษา

เมษายน 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



บทคัดย่อ
ของ
โสภณา จีรวงศ์นุสรณ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพศึกษา

เมษายน 2559

โสมภนา จีรวงศ์นุสรณ์. (2559). การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ
นักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. ปริญญาานิพนธ์ ปร.ด. (การจัดการ
สร้างเสริมสุขภาพ). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อณี, รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี, รองศาสตราจารย์ เกษม
ช่วยพ้าง.

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน
และวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ แบ่งกลุ่ม
ตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มพัฒนารูปแบบและทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่
ศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 32 คน 2) กลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบการ
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประกอบไปด้วย นักศึกษา รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่
ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำ กลุ่มเพื่อน จำนวน 31 คน ซึ่งรูปแบบที่ได้รับการพัฒนาประกอบด้วย 12 กิจกรรม
ใช้เวลาในการทดลองกิจกรรมจำนวน 16 สัปดาห์ ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบ
ประเมินความสมดุลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของ
ตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบบประเมินขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา เปรียบเทียบข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ
Paired samples t-test และประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ของนักศึกษาด้วยสถิติค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

ด้านความสมดุลในการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายหลังการทดลอง
นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} < 0.05$)

ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบว่าภายหลัง
การทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} < 0.05$)

ด้านพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าภายหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} < 0.05$)

ขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่าภายหลังการทดลองมีจำนวนนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากขั้นไม่สนใจเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นปฏิบัติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.24

การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมาก
ที่สุด ($\bar{X} = 4.69$) ซึ่งผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ
นักศึกษามีประสิทธิผลอยู่ในระดับดีมาก ดังนั้นรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ
นักศึกษานี้ จึงสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดสัมฤทธิ์ผลได้

DEVELOPMENT OF A MODEL FOR ALCOHOLIC BEVERAGE CONSUMPTION BEHAVIOR
MODIFICATIONS OF UNDERGRADUATE STUDENTS THROUGH APPLICATION
OF TRANSTHEORETICAL MODEL



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Doctor of Philosophy Program in Sport Science and Health
at Srinakharinwirot University

April 2016

Sopana Jirawongnusorn. (2016). **Development of a Model for Alcohol Consumption Behavior Modification of Undergraduate Students through an Application of the Transtheoretical Model**. Thesis, Ph.D. (Health Promotion Management). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist.Prof. Dr. Songpol Tornee, Assoc. Prof. Chutamat Tapchaisri, Assoc. Prof. Kasem Cheuypanang.

This research aimed to develop and evaluate the efficacy of a model for alcohol consumption behavior modification of undergraduate students through an application of the transtheoretical model. The mixed method research design and participatory action research were used. Sixty-three students were selected as the samples and were divided into two groups, i.e. 32 students were the developed and efficacy testing model group and the other one were co-developed and efficacy testing model group. The first sample group consisted of 32 students who studied in the public universities located in the Bangkok Metropolitan. The second group consisted of students, the Deputy Dean for Student Affairs, student advisors, a community leader, a local community students' representative and peer groups. Both groups participated in a developed model for alcoholic beverage consumption behavior modification, which consisted of 12 activities for 16 weeks. The data were collected by using an evaluation forms of decisional balance, self efficacy, stages of change, alcohol use disorder identification test (AUDIT) before the experiment (pre-test) and after the experiment (post-test). The data were collected and analyzed by using paired sample t-test. The satisfaction of students for a model was analyzed by using the mean score and standard deviation.

The results were as follows:

The mean score of decisional balance of alcohol consumption behavior after the experiment was higher than before receiving the program at .05 level.

The mean score of self efficacy of students for alcohol consumption behavior modification was higher than before receiving the program at .05 level.

The mean score of alcohol consumption behavior of the students was lower than before receiving the program at .05 level.

Eighteen of 31 students (56.24%) had changed the behavior of drinking alcohol from contemplating change to action.

The students' satisfaction towards the model for alcoholic drinking beverage consumption behavior modifications were at high level ($\bar{X} = 4.69$).

This study showed that the developed model for alcohol consumption behavior modification was effective and could be applied for further study.

ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความสามารถ ความช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทองพล ต่อนี้ ประธานที่ปรึกษาปริญญาโท รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี รองศาสตราจารย์เกษม ช่วยพั่ง ที่ปรึกษาร่วม และ รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด กรรมการสอบปากเปล่าปริญญาโท รองศาสตราจารย์ ดร.สุพัชร์ พิบูลย์ ประธานสอบเค้าโครงปริญญาโท ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการ คำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความเอาใจใส่ยิ่ง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณชาติ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา นาคะเวช ดร.เพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ และดร.สุกมา แสงเดือนฉาย ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นเชี่ยวชาญในการตรวจเครื่องมือการวิจัย และได้กรุณาปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือให้ถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งบุคคลที่ผู้วิจัยได้อ้างอิงทางวิชาการตามที่ปรากฏในบรรณานุกรม

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เขตบางเขน กรุงเทพฯ ทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และความสะดวกในการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ตลอดจนนักศึกษา และอาจารย์ ผู้นำชุมชนในเขตบางเขนทุกท่านที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเป็นอย่างดี และขอขอบพระคุณบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สนับสนุนทุนในการทำปริญญาโท ทำให้ปริญญาโทสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณพ่อ ร้อยตำรวจตรีณรงค์ เพ็งอุบล คุณแม่เสาวณี ศรีสนธิ์ นาวาโทเอกนรินทร์ จีรวงศ์นุสรณ์ ญาติพี่น้องทุกท่าน และเพื่อนทุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือสนับสนุนทั้งด้านกำลังใจและกำลังทรัพย์ด้วยดีตลอดมา นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด จึงขอขอบคุณทุกท่านเหล่านั้นไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูแก่แต่บิดา มารดา และบูรพาจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

โสภณา จีรวงศ์นุสรณ์

สารบัญ

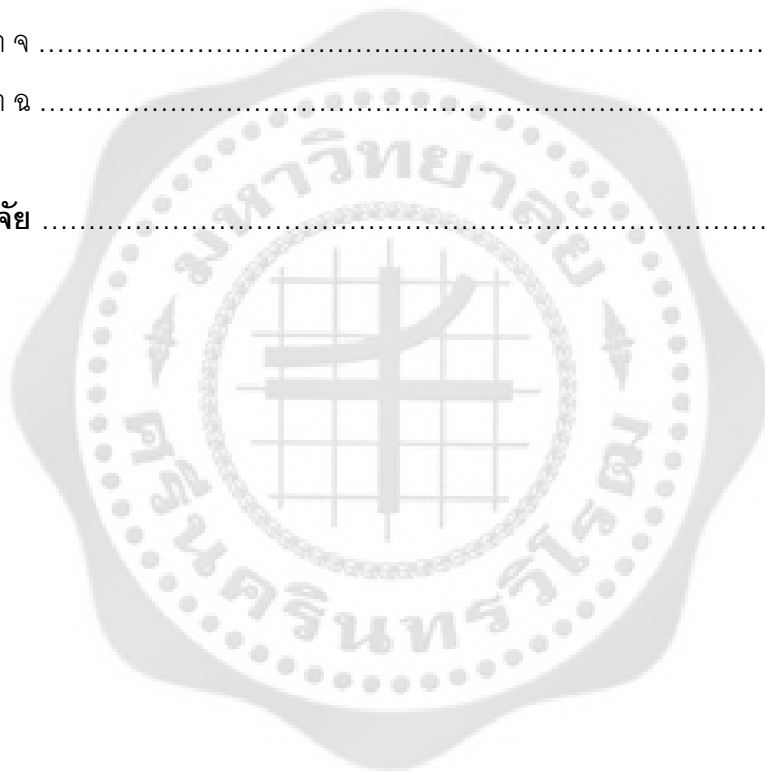
บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
คำถามการวิจัย	6
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	7
ตัวแปรที่ศึกษา	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
2 ทบทวนวรรณกรรม	13
ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดัดแอลกอฮอล์	13
พฤติกรรมกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์	25
แบบประเมินระดับปัญหาการดัดสุรา	28
แนวความคิดเกี่ยวกับรูปแบบ	30
ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	34
การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	48
ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม	58
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดัด เครื่องดัดแอลกอฮอล์	61
กรอบแนวคิด	67
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	69
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	69
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	72
การหาคุณภาพของเครื่องมือ	77
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	85
ระยะ 1 การสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	86
ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา	86
ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค (SWOT) ในการสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	90
ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	93
ส่วนที่ 1 วางยุทธศาสตร์หรือแนวทางในการดำเนินงาน	93
ส่วนที่ 2 กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มผู้ร่วมพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	94
ส่วนที่ 3 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างผู้วิจัย และกลุ่มผู้ร่วมพัฒนารูปแบบ	96
ส่วนที่ 4 การทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	114
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	127
สรุปผลการวิจัย	131
การอภิปรายผลการวิจัย	135
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	138
ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป	138
บรรณานุกรม	149

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก	162
ภาคผนวก ก	163
ภาคผนวก ข	180
ภาคผนวก ค	183
ภาคผนวก ง	236
ภาคผนวก จ	242
ภาคผนวก ฉ	255
ประวัติย่อผู้วิจัย	257



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดที่มีผลต่อร่างกาย	16
2 ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์กับโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ	20
3 แสดงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม	46
4 แนวทางการออกแบบกิจกรรมหรือพฤติกรรมเป้าหมายตามขั้นตอนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	47
5 ความเชื่อมโยงของการกระทำกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม	54
6 การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์	71
7 ผลการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา	86
8 ระดับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา	89
9 ข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	114
10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	118
11 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง ...	119
12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง	120
13 ผลการประเมินการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของนักศึกษา ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา	121
14 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลอง	122
15 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	123

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of change Model)	38
2 ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความสมดุลในการตัดสินใจ ในพฤติกรรมที่ไม่ดี (Unhealthy behavior) และพฤติกรรมสุขภาพ ที่ดี (Healthy behavior)	39
3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น	40
4 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและสถานการณ์ล่อใจ	42
5 แสดงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	45
6 วงจรกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม	55
7 ขั้นตอนการวิจัยแบบ PAOR	57
8 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	83

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัญหาจากการบริโภคแอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อสุขภาพของประชากร และถือเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญในการทำลายสุขภาพไปทั่วโลก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาทางสังคมที่มีต่อผู้ดื่มรวมไปถึงครอบครัว และสังคมในวงกว้าง รูปแบบการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่างๆ มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มความเสี่ยงที่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาบุคคลและสังคม ทั้งยังสามารถทำลายชีวิตครอบครัวและโครงสร้างของชุมชนได้ การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เกิดภาวะโรคทั่วไปที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ทั้งนี้ถือว่าเป็นปัจจัยเสี่ยง และความพิการเป็นอันดับ 3 ที่ทำให้มีผลต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และความพิการของประชากรโลก มีการประมาณไว้ว่าการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คร่าชีวิตประชากรโลก 2.50 ล้านคน ใน พ.ศ. 2547 ในจำนวนนี้มีเยาวชนอายุระหว่าง 15 ถึง 29 ปี มีมากถึง 320,000 คน ที่เป็นผู้เสียชีวิตจากปัญหาการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คิดเป็นร้อยละ 3.80 จากจำนวนผู้เสียชีวิตทุกสาเหตุทั่วโลกในปี พ.ศ. 2547 และก่อให้เกิดโรคคิดเป็นร้อยละ 4.50 ของโรคทั้งหมดของโลก เช่น โรคจิต ประสาท โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคตับแข็ง โรคมะเร็งในที่ต่างๆ ทั้งยังมีโรคที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ โรคเอดส์ วัณโรค ปอดบวม อุบัติเหตุจากการจราจร (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. 2554: 1)

ประเทศไทยจัดเป็นประเทศที่มีผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ติดอันดับที่ 40 ของโลก และอันดับที่ 3 ของเอเชีย จากการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตั้งแต่ 2549-2554 พบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 15-25 ปี ยังคงมีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สูงเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอายุอื่น โดยมีสัดส่วนร้อยละ 23.70 ในปี 2554 สาเหตุเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวที่ล่อแหลม ไม่ว่าจะเป็นการจำหน่ายแอลกอฮอล์ที่อยู่รอบสถานศึกษา การโฆษณาผ่านสื่อต่าง ๆ รวมถึงการหาซื้อง่ายและสะดวก ดังนั้นต้องเฝ้าระวังในกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 15-25 ปี ในการรณรงค์ป้องกันแก้ไขปัญหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2553)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุทำให้ประชากรโลกเสียชีวิตปีละกว่า 2.50 ล้านคน เฉลี่ยนาทีละ 4.80 คน เฉพาะใน กลุ่มอายุ 15-29 ปี มีรายงานเสียชีวิตปีละ 320,000 คน (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. 2554) ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ก่อให้เกิดอาการมึนเมาในผู้ดื่ม ขาดสติยังคิด จิตใจและอารมณ์ไม่ปกติ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ก่อให้เกิด

การทะเลาะวิวาท ถ้าผู้ดื่มเป็นนักศึกษาอาญกลงโทษให้ออกจากสถานศึกษา อาการมีนเมานอกจากทำให้การตัดสินใจผิดพลาดยังก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย จากตัวอย่างของผลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติในปี พ.ศ. 2547 พบว่ามีคนไทย 1.3 ล้านคน เคยได้รับบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุจากการขับขี้อยนต์ ซึ่งในจำนวนนี้มีถึงร้อยละ 52.30 เกิดจากผู้ขับขี้อยนต์มีพฤติกรรมดื่มสุรา (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. 2549: 14) จากรายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บรุนแรงจากอุบัติเหตุขนส่งของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2547 อุบัติเหตุทำให้สูญเสียชีวิต เกิดความพิการ สูญเสียทรัพย์สินจำนวนมาก และพบว่ากลุ่มผู้ที่ได้รับบาดเจ็บรุนแรงที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ร้อยละ 44.2 ที่เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนได้รับอุบัติเหตุ หากรวมจำนวนเม็ดเงินความสูญเสียที่เกี่ยวข้องไม่ต่ำกว่า 5 แสนล้านบาทจากสถิติการเกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ประเทศไทยเกิดอุบัติเหตุสูงเป็นลำดับที่ 6 ของโลก โดยพบว่าการเมาแล้วขับเป็นสาเหตุการตายอันดับ 1 โดยช่วงวันทำงานจะพบอุบัติเหตุจากการเมาแล้วขับมากกว่าร้อยละ 50 และในช่วงเทศกาลวันหยุดหลายวันจะพบอุบัติเหตุมากกว่าร้อยละ 72 ในปีพ.ศ. 2545 ประเทศไทยต้องสูญเสียรายได้ทางเศรษฐกิจอันมีสาเหตุมาจากอุบัติเหตุทางจราจรเท่ากับ 122,400-189,040 ล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 2.25-3.48 ของมวลรวมประชาชาติ (GDP) ในขณะที่ประเทศอื่นใช้จ่ายเพียงร้อยละ 1-2 ของ GDP เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นต้นเหตุของการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรถึงร้อยละ 90 โดยมีผู้เสียชีวิต 26,000 คนต่อปี ส่วนใหญ่เป็นเยาวชน ซึ่งก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจปีละไม่ต่ำกว่า 150,000 ล้านบาท การเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็น 1,790,275 คน ในปี 2553 หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 9.2 โดยพบผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงมากที่สุด ทั้งนี้ กรมควบคุมโรคคาดว่า ในปี 2558 ประเทศไทยจะสูญเสียรายได้เนื่องจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง 52,150 ล้านบาท แต่หากคนไทยช่วยป้องกันตนเองจะช่วยลดการสูญเสียได้ถึงร้อยละ 10-20 อีกทั้งรัฐบาลยังต้องเร่งนโยบายเชิงรุกด้วยการสนับสนุนรูปแบบการใช้ชีวิตที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอแก่ประชาชนในด้านต่าง ๆ เช่น ลด เลิกเหล้า (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2553)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นนั้นส่งผลกระทบทั้งผู้ดื่ม ครอบครัว และสังคมโดยผลกระทบที่มีต่อผู้ดื่ม คือ แอลกอฮอล์มีผลต่อการทำงานของสมองโดยกดการทำงานของระบบประสาท เมื่อได้รับในปริมาณมากขึ้นจะกดการทำงานของระบบสมองโดยเฉพาะก้านสมอง ทำให้วัยรุ่นสูญเสียการรับรู้และความจำ (สมศักดิ์ เทียมเก่า. 2557) และมีรายงานว่าหากวัยรุ่นที่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุ 13 ปี จะมีความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังเกือบ 4 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับผู้เริ่มดื่มเมื่ออายุ 21 ปี ผลกระทบที่มีต่อครอบครัว คือ ทำให้ครอบครัวต้องแบกรับภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และต้องดูแลให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่ได้รับบาดเจ็บหรือพิการจากอุบัติเหตุที่เกิดจากการเมาแล้วขับ (ศยามล เจริญรัตน์. 2552) ผลกระทบที่มีต่อสังคมคือ ก่อให้เกิด

ปัญหาทางด้านอาชญากรรมในสังคม โดยพบว่าวัยรุ่นกระทำความผิดหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 5 ชั่วโมง เช่น คดีทำร้ายร่างกายผู้อื่นได้รับบาดเจ็บจนถึงขั้นเสียชีวิต คดีทางเพศและคดีมีวัตถุระเบิดไว้ในครอบครอง ซึ่งผลกระทบดังกล่าวเกิดจากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. 2550) พบว่ากลุ่มที่เพิ่มปริมาณการดื่มมากขึ้นคือกลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี มีสัดส่วนของผู้ดื่มหนักมากกว่ากลุ่มอายุอื่น โดยนักดื่มเยาวชนดื่มหนักเป็นประจำร้อยละ 6 และดื่มหนักแบบนานๆ ครั้งมากกว่า 1 ใน 3 สำหรับนักดื่มวัยผู้ใหญ่มีผู้ดื่มหนักร้อยละ 36.4 และนักดื่มสูญวัยดื่มหนักร้อยละ 20.80 จากการสำรวจเขตพื้นที่ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบว่ากรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่ที่มีสัดส่วนของผู้ดื่มหนักมากกว่าภูมิภาคอื่น ส่วนภาคใต้มีสัดส่วนของผู้ดื่มหนักน้อยที่สุด นอกจากนี้นักดื่มชาวกรุงเทพฯ ดื่มหนักเป็นประจำถึงร้อยละ 12.4 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่มากกว่าค่าเฉลี่ยในภาพรวมของประเทศเกือบ 2 เท่า (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. 2556: 40)

จากรายงานข้างต้นแสดงให้เห็นว่าช่วงอายุดังกล่าวส่วนใหญ่จะเป็นวัยที่กำลังศึกษาในระดับอุดมศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเป็นพื้นที่หนึ่งที่พบว่า ชีวิตวัยรุ่นที่เป็นนักศึกษามีความสัมพันธ์กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากอยู่ห่างไกลครอบครัว พฤติกรรมกลุ่ม การเลียนแบบ การโฆษณา การเปิดบริการร้านอาหารและเครื่องดื่มบริเวณใกล้เคียงกับสถาบันอุดมศึกษา ตลอดจนประเพณีและค่านิยมที่ผิดๆ ของรุ่นพี่รุ่นน้องที่ส่งเสริมให้มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้ยอมรับเข้ากลุ่มนั้นซึ่งเป็นตัวเร่งให้ปรากฏการณ์ที่นักศึกษามีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบอยู่อย่างดาษดื่นทั่วไป ในสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ และสอดคล้องกับการวิจัยเชิงสำรวจพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีช่วงอายุ 21-23 ปี ร้อยละ 47.80 รองลงมาอยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี ร้อยละ 46.70 คณะที่ศึกษาพบว่าศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาในคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 30.50 รองลงมาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 28.50 คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม รายได้ต่อเดือนของนักศึกษาพบว่านักศึกษามีรายได้ต่อเดือนต่ำกว่า 5,000 บาท ร้อยละ 54.80 รองลงมา 5,000 – 10,000 บาท ร้อยละ 33.40 ประเภทเครื่องดื่มพบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษา ดื่มเบียร์ ร้อยละ 35.30 รองลงมา ดื่มสุรากลั่น ร้อยละ 31.00 และเมื่อประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาด้วยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test: AUDIT) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีการดื่มแบบอันตราย ร้อยละ 58.50 รองลงมา คือ การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำร้อยละ 15.50 การดื่มแบบมีความเสี่ยง ร้อยละ 14.50 และการดื่มแบบติดแอลกอฮอล์ร้อยละ 11.50

การศึกษพบว่าผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตรายมีอัตราการเกิดความรุนแรงมากกว่าผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยงต่ำ และจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าส่วนใหญ่ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักมีอาการไม่บรรลุนิติภาวะ ก้าวร้าวหรือมีบุคลิกแบบแยกตัว ฟังพหูสูตอื่นสูงมี

ภาวะซึมเศร้า แผล วิตกกังวลง่าย ความสำนึกในคุณค่าของตนเองต่ำ รู้สึกสูญเสียพลังอำนาจ เป็นผู้ที่ยับยั้งตนเองไม่ได้ อ่อนไหวง่าย จึงปล่อยกายปล่อยใจไปตามอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาชีวิต ปัญหาสังคม จึงหาทางออกด้วยการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อดับทุกข์ ข้อมูลปัญหา สัมพันธภาพและสุขภาพจิตจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นปัญหาสังคมที่มีขนาดปัญหาค่อนข้างใหญ่และซึ่มลึก พบว่ามี 2 ปัจจัยที่ทำให้มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ปัจจัยภายในบุคคลซึ่งเกิดจากตัวบุคคลเอง โดยมีปัจจัยอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องน้อย ซึ่งได้แก่ ปัจจัยด้านพันธุกรรม ความผิดปกติด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความเชื่อ ทศนคติที่ผิด ๆ และปัจจัยภายนอกบุคคล เป็นปัจจัยภายนอกที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับบุคคล ได้แก่ ปัจจัยด้านสังคม วัฒนธรรม ประเพณี ค่านิยมของชุมชน ปัจจัยการผลิต นโยบายของรัฐบาลและการโฆษณาประชาสัมพันธ์ทางสื่อต่าง ๆ (พิทักษ์ สุริยะใจ. 2548: 14)

ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่มีต่อการการควบคุมและการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับประเทศไทยรัฐบาลได้ออกพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 มีผลตั้งแต่วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2551 โดยมีสาระสำคัญในมาตรา 31 ข้อที่ 4 ห้ามมิให้ผู้ใดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ และห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ ตามมาตรา ที่ 27 ข้อที่ 5 และห้ามมิให้ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แก่บุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ ตามมาตรา 29 (สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2551) เพื่อเป็นการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดปัญหาและผลกระทบทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม ช่วยเสริมสร้างสุขภาพของประชาชน สร้างความตระหนักถึงพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และป้องกันเด็กและเยาวชนมิให้เข้าถึงแอลกอฮอล์โดยง่าย ในต่างประเทศได้มีการออกกฎหมายการกำหนดอายุของผู้ซื้อและอายุของผู้ดื่ม ได้แก่ ประเทศเยอรมัน และประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้ออกกฎหมายอนุญาตให้ผู้ที่มีอายุ 16 ปีขึ้นไปสามารถซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการหมักได้ แต่หากจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทกลั่นต้องเป็นผู้มีอายุ 18 ปี ขึ้นไป สำหรับประเทศนอร์เวย์นั้นได้มีกฎหมายห้ามผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ยงยุทธ ขจรธรรม และคณะ. 2547) มีการกำหนดมาตรการเพื่อลดโอกาสของเยาวชนในการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การกำหนดนโยบายสาธารณะของชุมชนเพื่อจำกัดการจัดงานรื่นเริงที่มีการเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการเพิ่มภาษีของเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์เพื่อให้มีราคาแพงขึ้น ประเทศไทยมีการพัฒนามาตรการของนโยบายการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 และโครงสร้างกลไกในการจัดการดังกล่าวโดยรวมพบว่าประเทศไทยมีจำนวนมาตรการมากกว่าค่าเฉลี่ยนานาชาติ หากแต่ยังขาดความเข้มแข็งในเชิงเนื้อหา นโยบาย และแม้ว่าสังคมไทยได้มีความตื่นตัวต่อปัญหาจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น ประชากรไทยมี

ความคุ้นเคยกับมาตรการต่างๆ ของนโยบายมากขึ้น แต่การนำนโยบายไปปฏิบัติยังขาดการเอาใจจริงเอาใจอย่างต่อเนื่อง นโยบายแอลกอฮอล์ในประเทศไทยยังมีประสิทธิภาพไม่น่าพึงพอใจเมื่อพิจารณาศักยภาพในการควบคุมปริมาณการบริโภค การควบคุมพฤติกรรมเสี่ยง และการควบคุมความรุนแรงของปัญหาจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี ข้อจำกัดเชิงกระบวนการที่สำคัญได้แก่ ความอ่อนแอของเนื้อหา นโยบายในมาตรการกับบางกลุ่ม ความอ่อนแอของการนำนโยบายไปปฏิบัติ การขาดนโยบายมาตรการในระดับพื้นที่ การขาดการติดตามและประเมินผล ปัญหาการใช้ความรู้ทางวิชาการมาขับเคลื่อนกระบวนการ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. 2554)

ดังนั้นการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องปรับเปลี่ยนจากปัจจัยภายในตัวบุคคลก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืนนั้นซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดและทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model หรือ Stage of Change Model) ซึ่งถูกพัฒนาในช่วงต้นปี 1980 เป็นโมเดลที่อธิบายถึงความตั้งใจที่บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเน้นที่การตัดสินใจ ของบุคคลนั้น การพัฒนาขึ้นมาเพื่ออธิบายว่าบุคคลไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการคิดในครั้งเดียว แต่พวกเขาจะค่อย ๆ พัฒนาความคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นไปทีละขั้นรวมทั้งหมดมี 5 ขั้น ซึ่งเป็นขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งถ้าแบ่งตามความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ขั้นที่ 1-3 คือระยะก่อนปฏิบัติและอีก 2 ขั้นที่เหลือคือ ขั้นที่ 4 และ 5 เป็นขั้นของการปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งบุคคลที่อยู่ในแต่ละขั้นดังกล่าว สามารถมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เช่น วันนี้บุคคลประเมินว่าตนเองอยู่ในขั้นที่ 1 เมื่อได้อ่านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และรู้ว่าตัวเขามีโอกาสเป็นโรคตับแข็ง สืบต่อต่อมาอาจเลื่อนขั้นมาอยู่ในระยะปฏิบัติได้ (Prochaska และ Diclemente. 1992) จากแนวคิดที่มีดังกล่าวสามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละขั้น (Stage of change) ได้แนวคิดหลักดังกล่าวประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ความสมดุลในการตัดสินใจเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม (Decisional balance) และกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change) ซึ่งจะนำมาปรับใช้ในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

จากสถานการณ์ที่กล่าวข้างต้นจะเห็นว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผู้ดื่มเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาซึ่งเป็นที่กำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต ทั้งยังส่งผลกระทบต่อสังคมไทยและมีแนวโน้มของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นสูงขึ้นเรื่อย ๆ การป้องกันและแก้ไขปัญหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยเรียนเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเพราะบุคคลในวัยนี้กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีบทบาทต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต ดังนั้นควรมีรูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สามารถทำให้นักศึกษา

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ได้ โดยการพัฒนารูปแบบดังกล่าวได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาใช้ในงานวิจัย ผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปขยายผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษาในสถาบันต่าง ๆ ได้ต่อไป

คำถามการวิจัย

1. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นอย่างไร
2. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษาได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ความสำคัญของการวิจัย

ประโยชน์ที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1. ได้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ได้
2. ผลที่ได้จากการศึกษาวิจัยจะนำไปเป็นต้นแบบของสถาบันต่างๆ ใช้เป็นรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ขอบเขตของการวิจัย

สถานที่ดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการวิจัย ณ มหาวิทยาลัยของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มพัฒนารูปแบบและทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดมมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขึ้นข้างใจ โดยกลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ที่สมัครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการเข้ากิจกรรมตลอดจนจบการวิจัย

2. กลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบ

2.1 ผู้บริหารของมหาวิทยาลัย คือ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา

2.2 อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ที่ปรึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขึ้นข้างใจ

2.3 ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชน คือ ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชนที่เคยมีประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบุตรหลาน

2.4 นักศึกษาแกนนำ คือ นักศึกษาที่เป็นนายกสโมสรนักศึกษาของคณะทุกคณะในมหาวิทยาลัย

2.5 กลุ่มเพื่อน คือ เพื่อนนักศึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขึ้นข้างใจ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ร่วมวิจัย คือ ผู้ที่ร่วมกำหนดรูปแบบวิธีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาค้นคว้าทำการเลือกแบบเจาะจงซึ่งเป็นบุคคลที่เป็นตัวแทนร่วมพัฒนาโปรแกรมประกอบ 2 กลุ่ม จำนวน 63 คน

1. กลุ่มพัฒนารูปแบบและทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดม มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมิน

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ โดยกลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ที่สมัครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการเข้ากิจกรรมตลอดจนจบการวิจัย จำนวน 32 คน

2. กลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบ จำนวน 31 คน

2.1 ตัวแทนผู้บริหารของมหาวิทยาลัย คือ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา จำนวน 2 คน

2.2 อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ที่ปรึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ จำนวน 9 คน

2.3 ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชน คือ ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชนที่เคยมีประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบุตรหลาน จำนวน 9 คน

2.4 นักศึกษาแกนนำ คือ นักศึกษาที่เป็นนายกสโมสรนักศึกษาของคณะทุกคณะในมหาวิทยาลัย จำนวน 2 คน

2.5 กลุ่มเพื่อน คือ เพื่อนนักศึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ จำนวน 9 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Independent variable)

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ตัวแปรตาม (Dependent variable) ประสิทธิภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยศึกษาจาก

1. พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
2. ความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นสูง

พฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง พฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test; AUDIT) แบ่งระดับการดื่มออกเป็น 4 ระดับ คือ

การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ หมายถึง นักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนน ต่ำกว่า 8 คือ การดื่มไม่เกิน 2 มาตรฐานต่อวันในผู้หญิง เทียบเท่ากับเหล้า 40 ดีกรีไม่เกิน 2 กัง (60 ซี.ซี.) หรือ เบียร์ 1.5 กระป๋อง หรือไม่เกิน 4 มาตรฐานต่อวัน ในผู้ชาย ซึ่งเทียบเท่ากับเหล้า 40 ดีกรี ไม่เกิน 4 กัง (120 ซี.ซี.) หรือ เบียร์ 3 กระป๋องและวันที่ไม่ดื่มอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

การดื่มแบบมีความเสี่ยง หมายถึง นักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนน 8-15 คือ ในผู้หญิง มีการดื่มมากกว่า 2 มาตรฐานแต่ไม่เกิน 4 มาตรฐานต่อวัน (เบียร์ไม่เกิน 3 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรีไม่เกิน 1/2 แบน) หรือมากกว่า 7 มาตรฐานต่อสัปดาห์ (เบียร์ประมาณ 5 กระป๋อง) ในผู้ชายเป็นการดื่มมากกว่า 4 มาตรฐานต่อวัน แต่ไม่เกิน 6 มาตรฐานต่อวัน (เบียร์ไม่เกิน 4.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรีไม่เกิน 1/2 แบน) หรือการดื่มมากกว่า 14 มาตรฐานต่อสัปดาห์ (เบียร์ประมาณ 10 กระป๋อง)

การดื่มแบบอันตราย หมายถึง หมายถึง นักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนน 16-20 ในผู้หญิง เป็นการดื่มมากกว่า 4 มาตรฐานต่อวัน (เบียร์ 3 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี 1/2 แบนขึ้นไป) ในผู้ชายดื่มมากกว่า 6 มาตรฐานต่อวัน (เบียร์ 4.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี 1/2 แบนขึ้นไป)

การดื่มแบบติดแอลกอฮอล์ หมายถึง นักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนน 21-40 คือไม่สามารถ

ควบคุมปริมาณการดื่ม ความถี่ หรือไม่สามารถหยุดดื่มได้ จนทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย พฤติกรรม และความคิดทำให้ความรับผิดชอบต่าง ๆ บกพร่อง เช่น การเรียน

หนึ่งดื่มมาตรฐาน หมายถึง เครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ 10 กรัม เทียบได้คือ

เหล้าวิสกี้หรือเหล้าขาว(แอลกอฮอล์ 40%) ประมาณ 1 ถ้วยเล็ก (30 ซี.ซี.) หรือ 2 ฝา หรือ 1 กังเบียร์ชนิดปานกลาง (แอลกอฮอล์ 4-5%) เช่น สิงห์ คลอสเตอร์ ลิโอ ช้าง คาร์ลสเบอร์ก ประมาณ $\frac{3}{4}$ กระป๋อง หรือ $\frac{1}{4}$ ขวด

ไวน์ชนิดธรรมดา (แอลกอฮอล์ 12.5%) ประมาณ 1 แก้ว (100 ซี.ซี.)

สาโท (แอลกอฮอล์ 15%) ประมาณ $\frac{3}{4}$ แก้ว

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl alcohol) ผสมอยู่ในปริมาณไม่เกินร้อยละ 60 ได้แก่ เหล้าวิสกี้ วิสกี้ เบียร์ เหล้าขาว เหล้าแดง อุ กระแช่ สาโท ไวน์ บรั่นดี และ เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสม

รูปแบบ หมายถึง แบบจำลองทางโครงสร้างของความคิดที่สร้างขึ้นซึ่งประกอบด้วย กระบวนการในการดำเนินงาน กิจกรรม และลักษณะของความสัมพันธ์หรือความเป็นเหตุผลซึ่งกันและกันกับองค์ประกอบต่างๆ ที่สำคัญของเรื่องที่ศึกษาได้ถูกพัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎีที่ได้จากการศึกษาของผู้สร้างเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยในการจัดระบบความคิดให้เป็นระบบระเบียบสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์และแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง ตัวแทนโครงสร้างทางความคิดเพื่อสร้างแบบจำลอง ซึ่งประกอบไปด้วยกระบวนการ วิธีการ และกิจกรรม เพื่อนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยเน้นที่การตัดสินใจ ของนักศึกษาผู้นั้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นไปตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การพัฒนาขึ้นมาเพื่ออธิบายว่าบุคคลไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการคิดในครั้งเดียว แต่พวกเขาจะค่อย ๆ พัฒนาความคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นไปทีละขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 2 และขั้นที่3 คือระยะก่อนปฏิบัติ ไปสู่ ขั้นที่ 4 และ 5 เป็นขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

การพัฒนารูปแบบ หมายถึง กระบวนการในการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาที่เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประกอบด้วย 2 ระยะ ระยะแรกขึ้นเตรียมการดำเนินงาน ศึกษาเอกสาร งานวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ของนักศึกษาที่มีกระบวนการ คือ การวางยุทธศาสตร์ การจัดทำรูปแบบฯ การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบฯ และการเผยแพร่รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ หมายถึง ปรากฏการณ์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้ง 10 กระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมีความก้าวหน้าผ่านไปในแต่ละขั้นตอนจนครบ 5 ขั้นตอน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความสัมพันธ์เป็นวงจร โดยมีระยะการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามลำดับ ขั้นที่ 1 ก่อนซังใจ คือ นักศึกษาที่ไม่มีความคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ใน 6 เดือนข้างหน้า ขั้นที่ 2 ซังใจ คือ ระยะที่นักศึกษาคิดจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ภายใน 6 เดือนข้างหน้า ขั้นที่ 3 พร้อมทั้งจะปฏิบัติ คือ ระยะที่นักศึกษาจะเริ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ ขั้นที่ 4 ปฏิบัติ คือ ระยะที่นักศึกษามีการเปลี่ยนพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ ขั้นที่ 5 ระยะคงไว้ คือ ระยะที่นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงการสม่ำเสมอต่อเนื่องมาแล้วมากกว่า 6 เดือน

ความสมดุลในการตัดสินใจ หมายถึง การแสดงถึงการรับรู้ ความเข้าใจ และมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ซึ่งเกิดมาจากการซังใจระหว่างประโยชน์ (Pros) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ และผลเสีย (Cons) หากไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยที่นักศึกษามีการคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์

แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การทำให้รู้สึกได้รับความรัก ความไว้วางใจ เอาใจใส่ ยกย่องเห็นคุณค่าโดย บุคคลอันเป็นที่รัก อาจารย์ เพื่อนของนักศึกษา เพื่อทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง และมีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ การสนับสนุนการประเมินผลเพื่อเป็นการประเมินความสามารถของตนเอง การให้ข้อมูลย้อนกลับถึงผลการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่สังคมแสดงออก การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การให้คำปรึกษา การให้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้สามารถนำไปแก้ปัญหาได้ การสนับสนุนด้านสิ่งของ ได้แก่ การสนับสนุนเอกสาร การให้เวลาในการปรึกษาปัญหา การปรับสภาพแวดล้อม และการสนับสนุนรางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์

ประสิทธิผลของรูปแบบ หมายถึง การบรรลุผลสัมฤทธิ์ของรูปแบบตามเป้าหมายที่กำหนดไว้บนพื้นฐานความเหมาะสมของบริบท การวางแผน และการดำเนินการประเมินผลในส่วนของการปฏิบัติการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ และความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์

ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบ หมายถึง ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักศึกษาในทางบวกหรือลบที่มีต่อกระบวนการจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ และคุณภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์



บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ในการวิจัยเพื่อการพัฒนา รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา
4. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนา รูปแบบ
5. ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
6. การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม
7. ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนา รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์

1. ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.1 ความหมายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

สุรา มาจากภาษาบาลีและสันสกฤต แปลว่า เหล้า หรือน้ำ เมาก็กลั่นแล้ว ซึ่งหมายถึง สารอินทรีย์ ชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นของเหลวใส กลิ่นฉุน ระเหยง่ายมีจุดเดือด 78.58 องศาเซลเซียส ซึ่งมีชื่อเต็มว่า เอทิลแอลกอฮอล์ มักเรียกว่าแอลกอฮอล์ซึ่งเกิดจากการหมักจากสารประเภทแป้ง หรือน้ำตาลผสมยีสต์ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2530)

ในทางวิชาการ สุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือ เอทานอลผสมอยู่ในปริมาณ ไม่เกินร้อยละ 60 ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่คนสามารถดื่มได้ (เป็นเกณฑ์กำหนดของสากลทั่วไปแต่ของไทย ครอบคลุมถึงปริมาณไม่เกิน ร้อยละ 80) และที่มาของแอลกอฮอล์ในสุราจะต้องเป็นแอลกอฮอล์ที่ทำจาก วัตถุดิบจากธัญพืชในชั้นปฐมภูมิเท่านั้น (เกณฑ์กำหนดมาตรฐานสากล) เช่น ผลไม้ เมล็ดจากพืช ข้าว แป้งจากพืช น้ำตาลจากพืช และผลไม้ เป็นต้น

แอลกอฮอล์ หรือที่คนไทยเรียกว่า สุราหรือเหล้า เป็นสารธรรมชาติที่ได้มาจากกระบวนการหมักน้ำตาล (เช่น จากข้าว องุ่น ข้าวโพด) กับยีสต์ เกิดเป็นสารที่เรียกว่า เอทานอล (ethanol) ซึ่งเป็น องค์ประกอบหลักในเครื่องดื่มประเภทสุรา แต่การที่จะดื่มเอทานอลที่บริสุทธิ์เพียงอย่างเดียว นั้นไม่

สามารถดื่มได้ เพราะรสชาติแรงบาดคอจึงต้องมีส่วนผสมเพื่อให้รสชาติดีขึ้น เราเรียก ส่วนผสมนั้นว่า คอนจีเนอ์ (congener)

แอลกอฮอล์ในไทยปัจจุบันส่วนมากผลิตจากกากน้ำตาล กากของเสียที่เหลือจากกระบวนการผลิตน้ำตาลและน้ำอ้อยของโรงงานอุตสาหกรรมน้ำตาลทรายมาแล้ว ถือว่าได้วัตถุดิบในชั้นทุติยภูมิ ซึ่งมีสารเคมีและสิ่งปนเปื้อนอยู่หนาแน่นอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่งสุราแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ใหญ่ๆ คือ

1. สุรากลั่น คือ สุราที่เกิดจากการเอาน้ำสำ (แป้งหรือน้ำตาลหมักด้วยยีสต์จนเกิดมีแอลกอฮอล์) อาจมีการเติมสี ปรงกลั่น แต่งรส ด้วยสารปรุงแต่งอื่นๆ ลงไป หรือเก็บบ่มต่อไปเพื่อให้ถูกใจผู้ดื่ม สุรากลั่น ของไทยส่วนมากที่มีจำหน่าย คือ สุราขาว (เหล้าโรง) สุราผสม สุราผสมพิเศษ สุราปรุงพิเศษ (เหล้าเหลียง) สุราไทยนิยมใช้สารปรุงแต่ง เช่น น้ำเชื้อ (Essence หรือ Flavor) น้ำยาสกัด(Extract) สีผสมลงไป

2. สุราไม่กลั่น (สุราแช่) คือ สุราที่ได้จากการหมักสำให้เกิดเป็นน้ำเมาแต่ไม่มีการกลั่นหมักสำจากเมล็ดพืช แป้งจากพืช ผลไม้ และน้ำตาลจากพืช เช่น เบียร์ ไวน์ กระแช่ น้ำข้าว น้ำตาลเมา เป็นต้น สุราไม่กลั่นของไทยที่มีจำหน่ายส่วนใหญ่ คือ เบียร์ ไวน์ ซึ่งเบียร์ไทยจะมีดีกรีแอลกอฮอล์สูง และแรงกว่าเบียร์ต่างประเทศ ส่วนน้ำข้าว กระแช่ น้ำตาลเมา ชาวบ้านมักจะทำกันเองซึ่งผิดกฎหมาย จึงไม่มีจำหน่าย เหตุผลที่ชาวบ้านทำกันเองนั้นเนื่องจากทำจากวัตถุดิบธัญพืชธรรมชาติขึ้นต้นจริงๆ เช่น ข้าว น้ำตาลสดจากต้นตาล น้ำตาลจากยอดมะพร้าว ผลที่ได้คือ รสชาติอร่อยหวาน ดื่มแล้วสบาย ไม่อืดอัด หรือไม่มีอาการตกค้างอย่างสุราทั่วไป

1.2 พิษภัยและโทษของแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย

แอลกอฮอล์ที่ประชาชนส่วนใหญ่บริโภคกันนั้นทำมาจากกากน้ำตาล ซึ่งมีสารเป็นพิษปนเปื้อนอยู่มากมีสารพิษตกค้าง อยู่และปนเปื้อนอยู่ในแอลกอฮอล์ สารพิษแต่ละตัวให้พิษและโทษต่อร่างกายรุนแรง คือ เมทิลแอลกอฮอล์ (Methyl Alcohol) ก่อให้เกิดการปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน ตาเสื่อม ตาบอด ฯลฯ สารหนู(Arsenic) ก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง มะเร็งตับ และโรคไข้ดำ ตะกั่ว(Lead) ก่อให้เกิดโรคพิษตะกั่ว ทำลายสมองไต ระบบเลือด ทองแดง (Copper) โรควิลสัน (ม่านตา) ทำลายไต อาซิตัลดีไฮด์ (Acetaldehyde) กัดประสาทส่วนกลาง ทำลายไต เอทิลอะซิเตท (Ethyl Acetate) ทำให้หลับ และรบกวนระบบหายใจและซัลเฟอร์ไดออกไซด์ หรือเกลือที่แตกตัวให้ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ทำให้หลอดลมตีบ

นอกจากสารดังกล่าวข้างต้นเป็นสารพิษที่เกิดโทษต่อร่างกายแล้วหากมีการตรวจโดยละเอียดยังมีสารต่างๆ ที่เป็นโทษต่อร่างกาย เช่น ฟลูออไรด์อัลกอลอยด์ที่เป็นพิษ ไกลโคไซด์ที่เป็นพิษ

เกลือหรืออนุพันธ์ของกรดเบนโซอิก เกลือหรืออนุพันธ์ของกรดซอร์บิก กรดซาลิซิลิก คาร์บอนไดซัลไฟด์ ซัลเฟตชนิดต่างๆ รวมทั้งอาจพบสารกำจัดแมลงประเภทฟลูลาดาน คอริเดิน คอริโดร ซึ่งอยู่กลุ่มคาร์บาเนต ออร์กาโนฟอสเฟต

ดังนั้นเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่ไม่มากพอที่เรียกว่าเมา แต่กลับมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นทันทีทันใดอย่างเห็นได้ชัด เช่น อึดอัด ปวดหัว หายใจไม่สะดวก หน้ามืด วิงเวียน คลื่นไส้ ใจสั่น อาเจียน หลับ ฯลฯ จึงเป็นคำตอบที่ชัดเจนว่าในแอลกอฮอล์ชนิดนั้นๆ มีสารปนเปื้อนอยู่ หรือไม่สารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในแอลกอฮอล์นั้นบางชนิดก็ไม่เหมาะสมโดยที่ร่างกายจะค่อยๆ กำจัดและขับออกไป แต่ส่วนมากแล้วจะสะสมในร่างกาย และเมื่อได้สะสมเข้าไปมากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะแสดงผลร้ายต่อสุขภาพทั้งอาการเฉียบพลัน และเรื้อรังต่อไป

แอลกอฮอล์เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกดูดซึมและกระจายไปได้ทุกส่วนของร่างกายมีผลทำให้เกิดพิษต่อระบบต่างๆ ของร่างกายได้ 5 ระบบที่สำคัญคือ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจ หลอดเลือด ระบบเมตาบอลิซึม ระบบต่อมไร้ท่อ และระบบการต้านจุลชีพ โดยให้ผลทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง โดยเฉพาะผลเรื้อรังทำให้เกิดกลุ่มโรคได้ประมาณ 100 โรคขึ้นอยู่กับอวัยวะและชนิดของการทำลายของแอลกอฮอล์ สมัยก่อนเรียกโรคประเภทนี้ว่าโรคพิษสุราเรื้อรังแต่เนื่องจากโรคพิษสุราเรื้อรังฟังดูเป็นโรคเดียวที่มีอาการหลายอย่างมากมาย เมื่อปี 1977 องค์การอนามัยโลก โดยกลุ่ม Alcohol related disabilities ได้ใช้คำว่า “Alcohol dependence syndrome” แทนคำว่า Alcoholism ใน ICD ซึ่งมีผลกระทบระบบต่างๆ ดังนี้

1. พิษของแอลกอฮอล์ต่อสมอง แอลกอฮอล์จะมีฤทธิ์กดประสาท โดยจะกดการควบคุมระบบต่างๆ เช่น กดศูนย์หายใจและศูนย์ควบคุมการหมุนเวียนโลหิตในสมองทำให้ถึงแก่ชีวิตได้และถ้าดื่มปริมาณมากขึ้นฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติถูกกด โดยทำให้สูญเสียการควบคุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ไม่สามารถควบคุมร่างกายของตัวเองได้ สมรรถภาพการมองเห็นและการได้ยินลดลง ผู้ติดแอลกอฮอล์และผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบเรื้อรังจะเกิดการสูญเสียของเหลวออกจากเซลล์ของสมอง และยังพบว่าทำให้เกิดภาวะซีดในเลือดต่ำซึ่งทำให้เกิดอาการชักแบบคนเป็นลมบ้าหมูได้ พิษดังกล่าวมีพิษแบบเฉียบพลันและพิษแบบเรื้อรังดังนี้

1.1 พิษแบบเฉียบพลัน ได้แก่ Alcoholic intoxication แบ่งเป็นพิษระดับเล็กน้อย แตกต่างกันไปดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดที่มีผลต่อร่างกาย

ความเข้มข้นของแอลกอฮอล์	ผลต่อร่างกายและจิตใจ
ในเลือด (มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร)	
20 - 30	ไม่ปรากฏอาการผิดปกติใดๆ นอกจากผู้ดื่มมีอาการแฉะ ร่าเริงเพิ่มขึ้น
50 – 60	มีความรู้สึกผ่อนคลายทางอารมณ์ ประสาทและกล้ามเนื้อ ลดความ ว่องไวลง ระยะเวลาในการตอบสนองยาวขึ้นการตัดสินใจช้าลง ความสามารถในการขับปัสสาวะลดลง เป็นระดับความเข้มข้นที่ถือว่า ผู้ขับชั่งตออยู่ในอาการมึนเมาสำหรับประเทศไทย
80 – 100	เริ่มเสียการทรงตัว พูดไม่ชัด สายตาแยลง มองเห็นไม่ชัดเจนเริ่มมีปัญหา เกี่ยวกับการได้ยิน รู้สึกเคลิบเคลิ้ม มีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นกล้ามเนื้อ ทำงานไม่ประสานกัน ก่อให้เกิดความลำบากยุ่งยากในการบังคับ ยานพาหนะ
110 – 120	การเคลื่อนไหวและการทรงตัวทำได้ด้วยความยากลำบากความสามารถ ทางความคิดการตัดสินใจและการใช้วิจารณญาณเสื่อมลงอย่างเห็น ได้ชัด
140 – 150	การควบคุมร่างกายและจิตใจส่วนใหญ่เสียไปพูดไม่ชัดมองเห็นภาพเลือน รางไม่ชัดเจน มีอุปสรรคในการใช้มือ แขนและขา
200	สูญเสียการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ต้องการความช่วยเหลือเมื่อ จะเคลื่อนไหว จิตใจสับสนอย่างเห็นได้ชัด
300	มีอาการมึนเมาอย่างหนัก มึนงง ไม่รู้เรื่อง มีสติ สัมปชัญญะเหลือนอยู่น้อยมาก
400	สลบ หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว
500	สลบลึก
600	ตายเนื่องจากการหายใจล้มเหลว

ที่มา: มุลนิธิเมาไม่ขับ. (2556). เหล้าต้นต่อทำลายไอคิวและอีคิว.

1.2 พิษต่อสมองเรื้อรัง (โรคสมองพิการ) แอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมองทำให้เซลล์สมองเสื่อม ในผู้ติดแอลกอฮอล์พบว่าการฝ่อลีบของสมองส่วนนอกซึ่งจะมีผลต่อการเสื่อมทางจิตด้วยหลายประการ เริ่มตั้งแต่มีปัญหาบุคลิกภาพเปลี่ยนไป ขาดความรับผิดชอบ ความจำเสื่อมและเมื่อเป็นมากจะทำให้เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพหลอน หูแว่ว หลงผิด หวาดระแวง และคลุ้มคลั่ง ได้มีการชันสูตรศพผู้ที่เสียชีวิตจากแอลกอฮอล์ จะพบว่าเนื้อสมองจะหดเหี่ยว สีซีดจาง มีลักษณะการถูกทำลาย

2. พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย

2.1 พิษของแอลกอฮอล์ต่อกระเพาะอาหาร ความผิดปกติในระบบทางเดินอาหารที่เกิดขึ้นหลังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่พบได้บ่อยครั้งหลังดื่มแอลกอฮอล์ คือ อาการคลื่นไส้และอาเจียนตอนเช้าที่ดื่มแอลกอฮอล์เรียกว่าเป็นอาการเมาค้าง (hangover) ผู้ที่มีอาการวิงเวียน อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ผะอืดผะอม อยากกินของหวานๆ แต่พอกินได้สักพักจะอาเจียนออกมาหมด สำหรับคนที่ไม่เคยจะรู้สึกไม่สบายมากอาจจะต้องกินยาแก้ปวดศีรษะแล้วพักผ่อนนอนหลับ อาการจะดีขึ้น สำหรับคอแอลกอฮอล์ถ้ามีอาการดังกล่าวจะแก้อาการดังกล่าวด้วยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกสัก 2-3 แก้วแล้วการจะหายไปเข้าใจว่าเป็นผลของแอลกอฮอล์ต่อกระเพาะและต่อสมองเป็นอาการที่เบาที่สุดในการหลังดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีโทษต่อเยื่อบุกระเพาะในความเข้มข้นต่ำๆ เช่น ประมาณร้อยละ 10 จะทำให้มีการกระตุ้นของน้ำย่อยในกระเพาะและฮอร์โมนแกสตริน ซึ่งมีโทษอาจจะทำให้เกิดแผลในกระเพาะและลำไส้ หรือในคนที่รักษาหายแล้วแผลอาจกำเริบขึ้นอีกได้ แอลกอฮอล์ในความเข้มข้นสูงสามารถทำให้เกิดเยื่อบุกระเพาะอักเสบแบบเฉียบพลันและมีแผลตื้นทำให้เลือดออกในกระเพาะได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีอาการปวดศีรษะในตอนเช้าหลังจากดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักจะมีโอกาสเกิดการอักเสบของเยื่อกระเพาะอักเสบได้มากขึ้น อาการที่สำคัญคืออาการแน่นท้อง อาจมีอาเจียนเป็นสีดำ ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ บางรายเลือดออกมากจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในรายที่ไม่มีเลือดออกอาการจะหายได้เองภายใน 2-3 วัน อาจมีอาการรุนแรงมากต้องผ่าตัดพบการฉีกขาดของเยื่อหลอดอาหารตอนปลายต่อกระเพาะ ซึ่งเกิดจากการอาเจียนอย่างรุนแรง และอาจเจ็บบริเวณยอดอก หลังจากนั้นจะอาเจียนมีเลือดออกมาเรื่อยๆ หากมีอาการดังกล่าวต้องรีบเข้าการรักษาที่โรงพยาบาลเพื่อรักษาอาการดังกล่าว

2.2 พิษของแอลกอฮอล์ต่อลำไส้เล็กส่วนต้น เชื่อว่าสามารถทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุลำไส้ส่วนต้นจากการระคายเคืองของแอลกอฮอล์โดยตรง นอกจากนั้นยังทำให้ความดันของหลอดเลือดที่น้ำดีที่เข้าลำไส้เล็กส่วนต้นสูงขึ้น เป็นเหตุทำให้น้ำดีจากตับและน้ำย่อยจากตับอ่อนออก

ช่วยในการย่อยอาหารได้ลำบาก ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หลังรับประทานอาหารแอลกอฮอล์ ลำไส้เล็กดูดซึมอาหารได้ลดลง

2.3 พิษของแอลกอฮอล์ต่อดับอ่อน มีผลทำให้น้ำย่อยของตับอ่อนและเอนไซม์ของตับอ่อนเพิ่มขึ้นซึ่งมีผลต่อเนื่องจากการกระตุ้นฮอร์โมนแกสตรินในกระเพาะ ทำให้มีการดั่งขึ้นในกระเพาะมากระตุ้นฮอร์โมนซีคลินินในลำไส้และซีคลินินนี้ก็มากระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งน้ำย่อยและเอนไซม์เพิ่มขึ้น ในขณะที่เดียวกันความดันในท่อตับอ่อนมีมากขึ้นทำให้เกิดการอุดตันของท่อในตับอ่อน น้ำย่อยและเอนไซม์ซึ่งถูกกระตุ้นให้หลั่งมากขึ้นออกมาไม่ได้ก็เกิดย่อยตัวตับอ่อน ทำให้เกิดตับอ่อนอักเสบขึ้น และแอลกอฮอล์ซึ่งมีพิษต่อเนื้อของตับอ่อนอยู่แล้ว ยังสามารถทำให้เกิดพยาธิสภาพในตับอ่อนได้ 3 ชนิดด้วยกัน คือ ตับอ่อนอักเสบชนิดเฉียบพลัน ตับอ่อนอักเสบชนิดเรื้อรังและตับอ่อนอักเสบเรื้อรังชนิดมีหินปูนหรือเนื้องอกในตับอ่อน

ตับอ่อนอักเสบนี้มักจะเกิดในคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หนัก กินกับแกล้มมาก และกินเป็นพักๆ ไม่ใช่ดื่มติดกันทุกวันแต่ในรายที่กินอาหารที่มีโปรตีนต่ำจะทำให้เป็นแบบอักเสบเรื้อรังและอาจมีเนื้องอกในตับอ่อนเกิดขึ้นได้ ในรายที่ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันอาการที่สำคัญคืออาจสังเกตได้ตั้งแต่แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย แน่นหลังไปจนถึงปวดท้องบริเวณลิ้นปี่หรือระดับสะดือ เป็นการปวดอย่างมาร้าวไปสันหลังในระดับเดียวกัน ท้องจะอืดมาก คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ขึ้นสูง ซึ่งเป็นอาการที่รุนแรงและอาจทำให้ความดันโลหิตต่ำถึงช็อคได้ และเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต สำหรับในรายที่เป็นตับอ่อนอักเสบเรื้อรังจะพบว่ามีอาการแบบอาหารไม่ย่อย ท้องอืด มีลมในท้องมาก ปวดท้องอุจจาระวันละหลายครั้ง น้ำหนักลด ดีซ่าน มีอาการของเบาหวานร่วมด้วย

2.4 พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นทำให้เกิดโรคหัวใจที่เกิดจากพิษแอลกอฮอล์ อาการที่สำคัญ ได้แก่ หายใจลำบากและใจสั่น ไอ หัวใจโต บวม หากเป็นผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตรายอาจทำให้เกิดโรคหัวใจและเกิดภาวะหัวใจวายได้

2.5 พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบเมตาบอลิซึมและต่อมไร้ท่อ แอลกอฮอล์ทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูง หรือ อาการเบาหวาน เนื่องจากการทำลายเซลล์ของตับอ่อน ที่ทำหน้าที่สร้างอินซูลิน ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ในทางตรงกันข้ามแอลกอฮอล์ก็สามารถทำให้เกิดอาการน้ำตาลในเลือดต่ำได้ และสามารถทำให้ระดับของไกลโคเจนในตับต่ำด้วย และการสกัดกั้นการสร้างน้ำตาลกลูโคสจากไกลโคเจนไม่สามารถผลิตน้ำตาลกลูโคสสู่กระแสเลือดได้เพียงพอทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย หิว เหนื่อย ออกเป็นลมและหมดสติได้ และอาจเป็นอันตรายจนถึงเสียชีวิตได้ แอลกอฮอล์สามารถทำให้มีข้ออักเสบชนิดหนึ่งเรียกว่า โรคเก๊าท์ ได้โดยเฉพาะในคนที่มีความผิดปกติของกรดยูริกในเลือดสูงกว่าปกติ แอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปจะทำให้ร่างกายมีการคั่งของกรด โดยเฉพาะกรดแลคติกในเลือดในเนื้อเยื่อ ทำ

ให้กรดยูริกซึ่งมีอยู่สูงในกระแสเลือดขับถ่ายทางไตได้น้อยลงและตกตะกอนในที่ต่างๆ เช่น ตามข้อทำให้ข้ออักเสบปวดแดงและปวดมาก นอกจากนี้กรดยูริกอาจตกตะกอนในไตในท่อไต ถ้ามีการอุดตันในท่อไตจะทำให้มีอาการปวดเจ็บบริเวณนั้นเอวหรือปวดท้องอย่างมากแล้วแต่ตำแหน่งของนิ่วที่ไปอุดตันว่าตำแหน่งไหนและอาจทำให้ไตอักเสบตามมา

2.6 พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบต่อด้านจุลชีพ แอลกอฮอล์ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่อด้านของร่างกายที่มีต่อเชื้อโรคทำให้ร่างกายติดเชื้อได้ง่ายขึ้นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อภายในเซลล์ของนิวโทรฟิลเสื่อมลง เม็ดเลือดขาวออกมาจากไขกระดูกน้อยลง ระดับพลาสมาฮัยโดรคอร์ติโซนสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

2.7 ผลของแอลกอฮอล์ต่อจิตใจจากศึกษาฤทธิ์ของแอลกอฮอล์และปฏิกิริยาของจิตใจพบว่าในปริมาณความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดต่ำๆ ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกผ่อนคลาย ช่างพูด มีความสุข ตื่นเต้น เมื่อเพิ่มปริมาณมากขึ้นจะรู้สึกสับสน เจ้าอารมณ์ โกรธง่าย ไม่มีความสุข เมื่อเพิ่มมากขึ้นจะไม่รู้สึกตัว และผลของแอลกอฮอล์ต่ออารมณ์นั้นจะทำให้ขาดความยับยั้งในการพูด การแสดงออกของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงมักพูดจาก้าวร้าว ไม่สุภาพ กล้าเสียงมากขึ้น มีอารมณ์เคลิ้มฝันได้ ในผู้ที่ดื่มปริมาณเล็กน้อยจะมีอารมณ์ขันมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม ทำให้ผู้ที่ดื่มมีความรับผิดชอบต่อสาธารณชนน้อยลง ความรู้สึกอยากแสดงออกในด้านพฤติกรรมทางเพศภายหลังการดื่มเพิ่มขึ้น แต่ในผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง ส่วนผู้ที่ติดแอลกอฮอล์จะมีความบกพร่องและไร้สมรรถภาพทางเพศ แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดเมื่อดื่มติดต่อกันระดับหนึ่งจะเกิดการติดแอลกอฮอล์ ซึ่งไม่ใช่ปัญหาเฉพาะผู้ที่มีความเปราะบางต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตเท่านั้นแต่ยังเกิดกับคนปกติที่ดื่มนาน

2.8 ผลของแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการจราจร มีการรายงานจากศูนย์ปรึกษาปัญหาสุราพบว่าความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์ในเลือดกับโอกาสเกิดอุบัติเหตุการเกิดอุบัติเหตุจราจรแสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 ความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์กับโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ

แอลกอฮอล์ในเลือด (กรัม/100 ซี.ซี)	สมรรถภาพในการขับรถ	โอกาสที่เกิดอุบัติเหตุ
0.02	มีผลเล็กน้อยเฉพาะบางคน	ใกล้เคียงกับคนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
0.05	มีผลทำให้ความสามารถในการขับขีรถลดลงเฉลี่ยร้อยละ 8 เป็นระดับที่นักวิจัยทั่วไปยอมรับว่าการขับรถจะเป็นอันตรายกับคนใช้ถนน	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 2 เท่า ของคนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
0.08	สมรรถภาพลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 12 มีผลต่อคนขับทุกคน และระดับนี้ใช้เป็นกฎหมายควบคุมในหลายประเทศ	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 3 เท่าของคนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
0.15	สมรรถภาพลดลงโดยเฉลี่ย ร้อยละ 15 มีผลต่อคนขับรถทุกคนและการขับรถแย่งอย่างรวดเร็วมื่อเลหระดับนี้	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 40 เท่าของคนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ที่มา: ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา. (2556). *ถ้าคุณต้องการ...คุณทำได้.*

จึงกล่าวได้ว่าแอลกอฮอล์ที่ใช้เพื่อการบริโภคนั้นมีผลร้ายมากกว่าผลดี ผลร้ายที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบเกือบทุกระบบของร่างกายทั้งระบบประสาท สมอง ตับ ไต ระบบทางเดินอาหารฯลฯ ทั้งนี้ขึ้นกับปริมาณและระยะเวลาที่ดื่มคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นานๆ จนติดต้องพึ่งพาแอลกอฮอล์จะมีอาการคล้ายผู้ติดยาเสพติด ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl alcohol) ผสมอยู่ในปริมาณไม่เกินร้อยละ 60 ได้แก่ เหล้าวิสกี้ วิสกี้ เบียร์ เหล้าขาว เหล้าแดง อุ กระแช่ สาโท ไวน์ บรั่นดี และ เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสม

1.3 พระราชบัญญัติ ควบคุมแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551

พระราชบัญญัตินี้มีบทบัญญัติบางประการเกี่ยวกับการจำกัดสิทธิและเสรีภาพของบุคคล ซึ่งมาตรา 29 ประกอบกับมาตรา 41 มาตรา 43 และมาตรา 44 ของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย บัญญัติให้กระทำได้โดยอาศัยอำนาจตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย (สำนักงานคณะกรรมการควบคุมแอลกอฮอล์และยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. 2551)

“แอลกอฮอล์” หมายความว่า สุราตามกฎหมายว่าด้วยสุรา ทั้งนี้ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น

“ผู้ติดแอลกอฮอล์” หมายความว่า บุคคลที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ โดยการดื่มนั้นมีลักษณะที่ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้น และเมื่อหยุดดื่มจะมีอาการแสดงของการขาดแอลกอฮอล์ในร่างกาย

“ขาย” หมายความว่า รวมถึง จำหน่าย จ่าย แจก แลกเปลี่ยน ให้ เพื่อประโยชน์ในทางการค้า

“โฆษณา” หมายความว่า การกระทำไม่ว่าโดยวิธีใดๆ ให้ประชาชนเห็น ได้ยินหรือทราบข้อความเพื่อประโยชน์ในทางการค้า และให้หมายความรวมถึงการสื่อสารการตลาด

“การสื่อสารการตลาด” หมายความว่า การกระทำกิจกรรมในรูปแบบต่างๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อขายสินค้า บริการหรือภาพลักษณ์ การประชาสัมพันธ์ การเผยแพร่ข่าวสาร การส่งเสริมการขาย การแสดงสินค้า การจัดหรือสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมพิเศษ และการตลาดแบบตรง

“ข้อความ” หมายความว่า รวมถึง การกระทำให้ปรากฏด้วยตัวอักษร ภาพ ภาพยนตร์ แสง เสียง เครื่องหมายหรือการกระทำอย่างใดๆ ที่ทำให้บุคคลทั่วไปสามารถเข้าใจความหมายได้

“ฉลาก” หมายความว่า รูป รอยประดิษฐ์ กระดาษหรือสิ่งอื่นใดที่ทำให้ปรากฏข้อความเกี่ยวกับสินค้าซึ่งแสดงไว้ที่สินค้าหรือภาชนะบรรจุหรือหีบห่อบรรจุสินค้า หรือสอดแทรก หรือรวมไว้กับสินค้าหรือภาชนะบรรจุหรือหีบห่อบรรจุสินค้าและหมายความรวมถึงเอกสาร หรือคู่มือสำหรับใช้ประกอบกับสินค้า ป้ายที่ติดตั้งหรือแสดงไว้ที่สินค้าหรือภาชนะบรรจุหรือหีบห่อบรรจุสินค้านั้น มาตรา 26 ให้ผู้ผลิตหรือนำเข้าแอลกอฮอล์ ปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. จัดให้มีบรรจุภัณฑ์ ฉลาก พร้อมทั้งข้อความคำเตือนสำหรับแอลกอฮอล์ที่ผลิตหรือนำเข้า ทั้งนี้ ให้เป็นไปตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการควบคุมประกาศไว้ กำหนดโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการและประกาศในราชกิจจานุเบกษา
2. การอื่นตามที่คณะกรรมการควบคุมกำหนดโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการและประกาศในราชกิจจานุเบกษา

มาตรา 27 ห้ามขายแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณดังต่อไปนี้

1. วัดหรือสถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
2. สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลและร้านขายยาตามกฎหมายว่าด้วยยา
3. สถานที่ราชการ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นร้านค้าหรือสโมสร
4. หอพักตามกฎหมายว่าด้วยหอพัก
5. สถานศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ
6. สถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิงตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมน้ำมันเชื้อเพลิง หรือร้านค้าบริเวณสถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิง
7. สวนสาธารณะของทางราชการที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนโดยทั่วไป
8. สถานที่อื่นที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยความเห็นชอบของคณะกรรมการ

มาตรา 28 ห้ามมิให้ผู้ใดขายแอลกอฮอล์ในวัน หรือเวลาที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของคณะกรรมการ ทั้งนี้ ประกาศดังกล่าวจะกำหนดเงื่อนไขหรือข้อยกเว้นใดๆ เท่าที่จำเป็นไว้ด้วยก็ได้

บทบัญญัติในวรรคหนึ่ง มิให้ใช้บังคับกับการขายของผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือตัวแทนของผู้ผลิต หรือผู้นำเข้าไปยังผู้ขายซึ่งได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยสุรา

มาตรา 29 ห้ามมิให้ผู้ใดขายแอลกอฮอล์แก่บุคคลดังต่อไปนี้

1. บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่ายี่สิบปีบริบูรณ์
2. บุคคลที่มีอาการมึนเมาจนครองสติไม่ได้

มาตรา 30 ห้ามมิให้ผู้ใดขายแอลกอฮอล์โดยวิธีการหรือในลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ใช้เครื่องขายอัตโนมัติ
2. การเร่ขาย
3. การลดราคาเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย
4. ให้หรือเสนอให้สิทธิในการเข้าชมการแข่งขัน การแสดง การให้บริการการชิงโชค ชิงรางวัล หรือสิทธิประโยชน์อื่นใดเป็นการตอบแทนแก่ผู้ซื้อแอลกอฮอล์ หรือแก่ผู้นำหีบห่อหรือสลากหรือสิ่งอื่นใดเกี่ยวกับแอลกอฮอล์มาแลกเปลี่ยนหรือแลกซื้อ

5. โดยแจก แถม ให้ หรือแลกเปลี่ยนกับแอลกอฮอล์ หรือกับสินค้าอื่น หรือการให้บริการอย่างอื่น แล้วแต่กรณี หรือแจกจ่ายแอลกอฮอล์ในลักษณะเป็นตัวอย่างของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเป็นการจูงใจสาธารณชนให้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึง การกำหนดเงื่อนไขการขายในลักษณะที่เป็นการบังคับซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยทางตรงหรือทางอ้อม

6. โดยวิธีหรือลักษณะอื่นใดตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของ

คณะกรรมการ

มาตรา 31 ห้ามมิให้ผู้ใดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณดังต่อไปนี้

1. วัดหรือสถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา เว้นแต่เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทางศาสนา
2. สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาลตามกฎหมายว่าด้วยสถานพยาบาลและร้านขายยาตามกฎหมายว่าด้วยยา ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล
3. สถานที่ราชการ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล หรือสโมสร หรือ การจัดเลี้ยงตามประเพณี
4. สถานศึกษาตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ ยกเว้นบริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคลหรือสโมสร หรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี หรือสถานศึกษาที่สอนการผสมแอลกอฮอล์และได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยการศึกษาแห่งชาติ
5. สถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิงตามกฎหมายว่าด้วยการควบคุมน้ำมันเชื้อเพลิงหรือร้านค้าบริเวณสถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิง
6. สวนสาธารณะของทางราชการที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนโดยทั่วไป
7. สถานที่อื่นที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดโดยคำแนะนำของคณะกรรมการ

มาตรา 32 ห้ามมิให้ผู้ใดโฆษณาแอลกอฮอล์หรือแสดงชื่อหรือเครื่องหมายของแอลกอฮอล์อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณหรือ ชักจูงใจให้ผู้อื่นดื่มโดยตรงหรือโดยอ้อม

การโฆษณาหรือประชาสัมพันธ์ใดๆ โดยผู้ผลิตแอลกอฮอล์ทุกประเภทให้กระทำได้เฉพาะการให้ข้อมูลข่าวสาร และความรู้เชิงสร้างสรรค์สังคม โดยไม่มีการปรากฏภาพของสินค้าหรือบรรจุภัณฑ์ของแอลกอฮอล์นั้น เว้นแต่เป็นการปรากฏของภาพสัญลักษณ์ของแอลกอฮอล์ หรือสัญลักษณ์ของบริษัทผู้ผลิตแอลกอฮอล์นั้นเท่านั้น ทั้งนี้ ตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

บทบัญญัติในวรรคหนึ่งและวรรคสองมิให้ใช้บังคับกับการโฆษณาที่มีต้นกำเนิดนอกราชอาณาจักร

มาตรา 33 ผู้ติดแอลกอฮอล์หรือญาติ คณะบุคคล หรือองค์กรทั้งภาครัฐหรือเอกชนที่มีวัตถุประสงค์เพื่อการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพผู้ติดแอลกอฮอล์ อาจขอรับการสนับสนุนเพื่อการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพจากสำนักงานได้ ทั้งนี้ ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการควบคุมกำหนด

บทกำหนดโทษ

มาตรา 38 ผู้ผลิตหรือนำเข้าแอลกอฮอล์ผู้ใดไม่ปฏิบัติตามมาตรา 26 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินหนึ่งแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 39 ผู้ใดขายแอลกอฮอล์โดยฝ่าฝืนมาตรา 27 หรือมาตรา 28 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 40 ผู้ใดขายแอลกอฮอล์โดยฝ่าฝืนมาตรา 29 หรือมาตรา 30.1 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 41 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 30 2.3.4.5. หรือ 6. ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 42 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 31 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหกเดือน หรือปรับไม่เกินหนึ่งหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา 43 ผู้ใดฝ่าฝืนมาตรา 32 ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินห้าแสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

นอกจากต้องระวางโทษตามวรรคหนึ่งแล้ว ผู้ฝ่าฝืนยังต้องระวางโทษปรับอีกวันละไม่เกินห้าหมื่นบาทตลอดเวลาที่ยังฝ่าฝืนหรือจนกว่าจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง

มาตรา 44 ผู้ใดต่อสู้หรือขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานเจ้าหน้าที่ตามมาตรา 34.1 หรือ ต้องระวางโทษจำคุกไม่เกินหนึ่งปี หรือปรับไม่เกินสองหมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ผู้ใดไม่ยอมมาให้ถ้อยคำหรือไม่ยอมให้ถ้อยคำโดยไม่มีเหตุอันสมควรต่อพนักงานเจ้าหน้าที่ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ตามมาตรา 34.3 หรือไม่ยอมส่งเอกสารหรือวัตถุอื่นใดมาเพื่อประกอบการพิจารณาของพนักงานเจ้าหน้าที่เมื่อถูกเรียกให้ส่งตามมาตรา 34.3 ต้องระวางโทษปรับไม่เกินสองหมื่นบาท

ผู้ใดไม่อำนวยความสะดวกแก่พนักงานเจ้าหน้าที่ อันเป็นการไม่ปฏิบัติตามมาตรา 36 ต้องระวางโทษปรับไม่เกินสองพันบาท

มาตรา 45 บรรดาความผิดตามพระราชบัญญัตินี้ให้คณะกรรมการควบคุมมีอำนาจเปรียบเทียบได้ และในการนี้ให้คณะกรรมการควบคุมมีอำนาจมอบหมายให้คณะอนุกรรมการพนักงานสอบสวน หรือพนักงานเจ้าหน้าที่ดำเนินการเปรียบเทียบได้ โดยจะกำหนดหลักเกณฑ์ในการเปรียบเทียบ หรือเงื่อนไขประการใดๆ ให้แก่ผู้ได้รับมอบหมายตามที่เห็นสมควรก็ได้

ในการสอบสวน ถ้าพนักงานสอบสวนพบว่าบุคคลใดกระทำความผิดตามพระราชบัญญัตินี้ และบุคคลนั้น ยินยอมให้เปรียบเทียบให้พนักงานสอบสวนส่งเรื่องมายังคณะกรรมการควบคุม หรือผู้ซึ่งคณะกรรมการควบคุมมอบหมายให้มีอำนาจเปรียบเทียบตามวรรคหนึ่งภายในเจ็ดวัน นับแต่วันที่ผู้นั้นแสดงความยินยอมให้เปรียบเทียบ

เมื่อผู้กระทำความผิดได้เสียค่าปรับตามที่เปรียบเทียบแล้วให้ถือว่าคดีเลิกกันตามประมวลกฎหมายวิธีพิจารณาความอาญา

2. พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตั้งแต่ 2549-2554 พบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 15-25 ปี ยังคงมีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สูงเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่น โดยมีสัดส่วน 23.7% ในปี 2554 สาเหตุเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวที่ล่อแหลม คือ การจำหน่ายแอลกอฮอล์ที่อยู่รอบสถานศึกษา การโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ รวมถึงการหาซื้อง่ายและสะดวก ดังนั้นต้องเฝ้าระวังในกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 15-25 ปี ข้อมูลองค์การอนามัยโลก พบว่าคนไทยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับที่ 40 ของโลก และอันดับที่ 3 ของเอเชีย (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2553)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีการดื่มกันอย่างแพร่หลายมาเป็นระยะเวลานาน และเป็นสารเสพติดที่ทั่วโลกยอมรับให้ดื่มกันอย่างเปิดเผยในที่สาธารณะและงานสังคมต่างๆ จึงส่งผลให้ มีการดื่มเพิ่มมากขึ้นทุกๆ ปี ซึ่งผลกระทบได้แก่ความสูญเสียที่เกิดกับทั้งกับตัวผู้ดื่มเอง ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ทั้งนี้เป็นเพราะพฤติกรรมการดื่มเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตปกติ ผู้ดื่มไม่สามารถควบคุมการดื่มของตนเองได้ จากการจัดทำรายงานของศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ กระทรวงสาธารณสุข รายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบในประเทศไทย พ.ศ.2556 และรายงานสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับจังหวัด พ.ศ.2554 พบว่า ในปี 2554 พบว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาการดื่มเพศหญิงและวัยรุ่นมีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 1 ต่อปี ในขณะที่เพศชาย โดยเฉพาะในวัยทำงานและวัยสูงอายุ มีอัตราการดื่มที่ลดลงจากเดิม ขณะที่กลุ่มครัวเรือนที่มีรายได้ต่ำที่สุด กลับพบว่ามีค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากที่สุด โดยจ่ายค่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 6.7 ของค่าใช้จ่ายทั้งหมด (ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านการแพทย์ฉุกเฉินไทย. 2557) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกุม่า แสงเดือนฉาย (2553: 14) ที่พบว่าผู้ดื่มสุราที่เข้ารับการบำบัดรักษาในสถาบันบำบัดของกรมการแพทย์ มีการเริ่มต้นดื่มสุราตั้งแต่วัยรุ่นเพื่อต้องการสนุกสนานสังสรรค์ โดยไม่คิดว่าเหล้าจะทำให้ติดได้ จึงไม่ได้ระมัดระวังในการดื่ม และดื่มอย่างต่อเนื่องจนติด เมื่อพิจารณาจะเห็นว่าในการเริ่มต้นดื่มของผู้เข้ารับการบำบัดรักษามีเหตุผลของการดื่มไม่ได้แตกต่างจากการดื่มของบุคคลทั่วไป แต่สิ่งที่พบจากการศึกษาที่น่าสังเกตคือพฤติกรรมการดื่มอย่างต่อเนื่องจากการที่ไม่คิดว่าตนเองจะติดเหล้า จึงดื่มเป็นประจำ ปริมาณการดื่มและเวลาที่ใช้ไปกับการดื่มมาก

ขึ้น ประกอบกับการออกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่สามารถทำให้เสพติดได้ จึงทำให้ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปกติกลายเป็นผู้ดื่มที่เป็นปัญหา หรือดื่มจนติดแอลกอฮอล์

2.1 การกำหนดดื่มมาตรฐาน

ดื่มมาตรฐานเป็นการเปรียบเทียบหน่วยของปริมาณแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดที่มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์แตกต่างกันในแต่ละประเทศ ปริมาณเครื่องดื่มที่ให้บริการและเป็นที่นิยมนั้นมีความแตกต่างกัน จึงมีการกำหนดนิยามของหน่วยดื่มมาตรฐานของประเทศไทยใช้เกณฑ์ตามองค์การอนามัยโลกซึ่งตั้งค่าดื่มหนึ่งหน่วยมาตรฐานเท่ากับแอลกอฮอล์ 10 กรัม โดยการคำนวณหน่วยดื่มมาตรฐานนั้นจะต้องทราบความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ที่ดื่ม (% หรือ ดีกรี) และปริมาณที่ดื่ม (มิลลิลิตร) (พจนานุกรม กิตติรัตน์ไพบูลย์. 2554: B-58)

วิธีการคำนวณปริมาณแอลกอฮอล์ในการดื่ม (พจนานุกรม กิตติรัตน์ไพบูลย์. 2554: B-23 – B31) การวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มเป็นหน่วยมาตรฐานสามารถแปลงปริมาตรแอลกอฮอล์ไปเป็นกรัม โดยแต่ละมิลลิลิตรของเอทานอลจะมีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 0.79 กรัม ดังนั้นจึงใช้ตัวเลข 0.79 นี้เป็นตัวแปลงหน่วย (conversion factor) ของเอทานอลโดยใช้สูตร คือ ปริมาตร (มิลลิลิตร) $\times$ ดีกรี/100 $\times$ 0.79 = gm alcohol

ตัวอย่าง

1. เบียร์ 1 กระป๋อง (330 มิลลิลิตร) เข้มข้น 5% = $330 \times 0.05 \times 0.79 = 13$ กรัม ของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์

2. ไวน์ 1 แก้ว (140 มิลลิลิตร) เข้มข้น 12% = $140 \times 0.12 \times 0.79 = 13.3$ กรัม ของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์

3. เหล้า 1 กัง (40 มิลลิลิตร) เข้มข้น 40% = $40 \times 0.40 \times 0.79 = 12.6$ กรัม ของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์

ประเทศไทยมีชนิดของแอลกอฮอล์ที่เป็นที่นิยมหลากหลาย และใช้คำว่า ดีกรี เป็นตัวกำหนดปริมาณแอลกอฮอล์ ซึ่งจะต้องระบุไว้ที่ฉลากข้างขวดพร้อมปริมาตร (cc หรือ ml) คือ สุรา 35 ดีกรี หมายถึง ปริมาตรสุรา 100 ส่วน จะมีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 35 ส่วน หรือ 35 % เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความหลากหลายของแอลกอฮอล์ในแต่ละวัฒนธรรมของชุมชน เช่น สาโท อุ กระแช่ ฯลฯ และขนาดแก้วหรือขวดที่บรรจุแตกต่างกันไปสถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้จัดทำรายการเครื่องดื่มที่พบได้บ่อยในไทย และพบว่าเบียร์จะมีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ประมาณ 3.5 -7% ไวน์จะมีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 12% เหล้าแดงมีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 35-40% เหล้าขาวมีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 28-40% สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมืองมีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 6-7%, น้ำขาว อุ กระแช่ มีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์

10% และน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์มีแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 5-7% เมื่อเปรียบเทียบปริมาณการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 1 หน่วยการดื่มมาตรฐาน (1 หน่วยการดื่มมาตรฐาน = 10 กรัม)

2.2 จำแนกตามชนิดของแอลกอฮอล์ ดังนี้คือ

1. เหล้าแดง/เหล้าขาว แอลกอฮอล์จะเท่ากับ 35 ดีกรี ดื่ม 2 ฝาใหญ่ 30 cc (1 ฝาใหญ่ = 15 cc) ดื่มเหล้าแดง/เหล้าขาว 1 แบน มี 350 cc ดื่ม $\frac{1}{4}$ แบน หมายถึง 3 ดื่มมาตรฐาน ดื่มเหล้าแดง หรือเหล้าขาว 1 แบน มี 350 cc แล้วดื่ม $\frac{1}{2}$ แบน หมายถึง 6 ดื่มมาตรฐาน ดื่มเหล้าแดง หรือเหล้าขาว 1 แบน หมายถึง 12 ดื่มมาตรฐาน ดื่มเหล้าแดงหรือเหล้าขาว 1 ขวด มี 700 cc แล้วดื่ม $\frac{1}{4}$ แบน หมายถึง 6 ดื่มมาตรฐาน ดื่มเหล้าแดงหรือเหล้าขาว 1 ขวด มี 700 cc แล้วดื่ม $\frac{1}{2}$ แบน หมายถึง 12 ดื่มมาตรฐาน ดื่มเหล้าแดงหรือเหล้าขาว 1 ขวด หมายถึง 24 ดื่มมาตรฐาน ดื่มเหล้า 40 ดีกรี 1 เป็ก ขนาดบรรจุประมาณ 50 cc จะเทียบเท่ากับ 1.5 ดื่มมาตรฐาน

2. เบียร์ในประเทศไทยมีระดับแอลกอฮอล์ตั้งแต่ 3.5 - 7% โดยทั่วไปกำหนดว่า ไวน์เบียร์ คือ เบียร์ที่มีแอลกอฮอล์ไม่เกิน 3.5% คือ สิงห์ไลท์ (3.5%) คือ 1 กระป๋อง หรือขวดเล็ก ขนาดบรรจุ 330 cc เทียบเท่า 1 ดื่มมาตรฐาน แต่ต้องระวังว่าเครื่องดื่มในไทยที่ระบุว่าไวน์เบียร์หากไม่ระบุว่าไวน์เบียร์อาจมีแอลกอฮอล์มากกว่าที่กำหนด คือ ซ้างไลท์ (4.2%) เบียร์ทั่วไปมีระดับแอลกอฮอล์ 5% คือ สิงห์ ไฮเนเกน ลีโอ เชียร์ ซ้างดราฟ เทียบเท่า $\frac{3}{4}$ กระป๋อง หรือขวดเล็ก ขนาดบรรจุ 330 cc เป็น 1 ดื่มมาตรฐาน หรือหากดื่ม 1 ขวดใหญ่ 640 cc คิดเป็น 2.5 ดื่มมาตรฐาน ยกเว้นเบียร์ซ้างที่มีระดับแอลกอฮอล์สูงถึง 6.4% เทียบเป็นเพียง $\frac{1}{2}$ กระป๋องหรือ $\frac{1}{3}$ ขวดใหญ่เป็น 1 ดื่มมาตรฐาน

3. เครื่องดื่มไวน์ในประเทศไทยส่วนใหญ่มีระดับแอลกอฮอล์ 12 % หากเทียบเป็นการดื่ม 1 แก้ว 100 cc จะเท่ากับ 1 ดื่มมาตรฐานแต่หากรินเต็มแก้วไวน์จริงๆ จะเท่ากับ 2 ดื่มมาตรฐาน และไวน์คูเลอร์ที่คิดว่าอ่อนนั้นแท้จริงแล้ว 1 ขวดเท่ากับ 1 ดื่มมาตรฐาน

4. อุ กระแช่ (10%) 3 เป็ก/ตอง/กิง (50 cc) เท่ากับ 1 ดื่มมาตรฐาน

5. สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง (6%) 4 เป็ก/ตอง/กิง (50 cc) เท่ากับ 1 ดื่มมาตรฐาน

6. เหล้าปั่น (เหล้าผสมน้ำหวานกลิ่นผลไม้ใส่น้ำแข็ง) มีสุรา (40%) 3 ชอต(shot) (45 cc) เท่ากับ 1.5 ดื่มมาตรฐาน

3. แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา

(The Alcohol Use Disorder Identification Test; AUDIT)

แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (The Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) หรือ แบบประเมิน AUDIT พัฒนาขึ้นเพื่อคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไป และเพื่อช่วยให้บุคลากรทางสุขภาพสามารถค้นหาผู้ที่ได้รับประโยชน์หากลดหรือเลิกดื่ม ผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการวินิจฉัยเกี่ยวกับปัญหาการดื่มทั้งที่มาเข้ารับบริการสุขภาพด้วยอาการป่วยหรือปัญหาสุขภาพบ่อยครั้ง การใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุราจะช่วยให้บุคลากรสุขภาพตรวจพบว่า บุคคลนั้นๆ มีปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ การดื่มแบบมีความเสี่ยง การดื่มแบบอันตราย หรือการดื่มแบบติดแอลกอฮอล์ โดยลักษณะการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มความเสี่ยงต่อผลเสียตามมาทั้งต่อตัวผู้ดื่มเองหรือผู้อื่น พฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยงนี้ถือว่ามีค่าสำคัญในเชิงสาธารณสุข แม้ว่าขณะนี้ผู้ดื่มจะยังไม่เกิดความเจ็บป่วยใดๆ ก็ตาม (ปริทรรศ ศิลปะกิจ; และพันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์. 2552: 4)

แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (The Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) องค์การอนามัยโลกเป็นผู้พัฒนาเครื่องมือขึ้นขึ้นโดยนักวิชาการจากประเทศต่างๆ และได้ผ่านการทดลองใช้ในหลายประเทศทั่วโลกมีมาตรฐานระดับนานาชาติ และมีการตรวจสอบความตรงในผู้ป่วยที่รับบริการสถานพยาบาลปฐมภูมิจาก 6 ประเทศ โดยเป็นเครื่องมือคัดกรองเดียวที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้ในระดับนานาชาติ สามารถจำแนกพฤติกรรมการดื่มเป็นการดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ การดื่มแบบมีความเสี่ยง การดื่มแบบอันตราย หรือการดื่มแบบติดแอลกอฮอล์ ซึ่งแบบประเมินนี้ใช้เวลาน้อย และปรับใช้ง่าย พัฒนาขึ้นสำหรับบุคลากรสุขภาพปฐมภูมิ สอดคล้องกับเกณฑ์การวินิจฉัยภาวะติดแอลกอฮอล์(alcohol dependence) และภาวะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย (harmful alcohol use) ตามระบบ ICD-10 สำหรับในประเทศไทยแบบประเมินนี้ได้รับการแปลเป็นภาษาไทย โดยแปลและเรียบเรียงเป็นภาษาไทยโดย นายแพทย์ปริทรรศ ศิลปะกิจ และแพทย์หญิงพันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์ (2552: 4) ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับปริมาณ ความถี่ และปัญหาที่เกี่ยวข้องเนื่องมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายบุคคล ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ

แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (The Alcohol Use Disorder Identification Test; AUDIT) ได้เลือกข้อคำถามที่สามารถแยกผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีความเสี่ยงต่ำออกจากผู้ดื่มที่มีความเสี่ยงสูง เนื้อหาของแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (The Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) มีจำนวน 10 คำถามเป็นคำถามที่เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงนี้อาการติดแอลกอฮอล์และปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยคำถามที่ข้อที่ 1 ถึง ข้อที่ 3 เป็น คำถามเกี่ยวกับ ความถี่ในการดื่ม ปริมาณที่ดื่ม ความถี่ในการดื่มหนัก คำถาม ข้อที่ 4

ถึง ข้อที่ 6 เป็นคำถามเกี่ยวกับ การไม่สามารถควบคุมการดื่ม เพิ่มปริมาณการดื่ม ดื่มตอนเช้า และคำถามที่ ข้อที่ 7 ถึง ข้อที่ 10 เป็นคำถามเกี่ยวกับรู้สึกผิดเกี่ยวกับการดื่ม บาดเจ็บจากการดื่ม ความ เป็นห่วงจากการดื่ม (ปริทรรศ ศิลปะกิจ; และพันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์. 2552: 11)

ความไวและความจำเพาะของข้อคำถามที่คัดเลือกมาพิจารณามาจากหลายเกณฑ์ (เช่น ปริมาณการดื่มเฉลี่ยต่อวัน การเมาแอลกอฮอล์ซ้ำๆ การแสดงอาการติดแอลกอฮอล์ การวินิจฉัยว่าดื่ม แบบมีปัญหาหรือติดแอลกอฮอล์ หรือการรับรู้ว่ามีปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) จุดตัด คะแนนรวมได้พิจารณาจากค่าความไว (ร้อยละของผู้ป่วยที่ได้รับการคัดกรองว่าป่วย) และค่า ความจำเพาะ (ร้อยละของผู้ที่ไม่ป่วยได้รับการคัดกรองว่าไม่ป่วย) ที่เหมาะสมเพื่อแยกเป็นกลุ่มดื่ม แบบเสี่ยง และกลุ่มดื่มแบบอันตราย นอกจากนั้นยังได้มีการตรวจสอบความตรงของข้อคำถามกับการ วินิจฉัยการดื่มแบบอันตราย และการดื่มแบบติด จากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษานั้น จุดตัดคะแนน แบบ ประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (The Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ที่ 8 คะแนนบ่งชี้ว่าเป็นการดื่มแบบมีปัญหาด้วยค่าความไวที่ประมาณ 0.95 และค่าความจำเพาะเฉลี่ย ประมาณ 0.80 (พันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์. 2554: B58)

การให้คะแนนและการแปลผล (พันธุภา กิตติรัตนไพบูลย์. 2554: 19-20)

การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ หมายถึง นักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหา การดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนน ต่ำกว่า 8 คือ การดื่ม ไม่เกิน 2 มาตรฐานต่อวันในผู้หญิง เทียบเท่ากับเหล้า 40 ดีกรีไม่เกิน 2 กัง (60 ซี.ซี.) หรือ เบียร์ 1.5 กระป๋อง หรือไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ในผู้ชาย ซึ่งเทียบเท่ากับเหล้า 40 ดีกรี ไม่เกิน 4 กัง (120 ซี.ซี.) หรือ เบียร์ 3 กระป๋อง และวันที่ไม่ดื่มอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

การดื่มแบบมีความเสี่ยง หมายถึง นักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการ ดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนน 8-15 คือ ในผู้หญิง มีการ ดื่มมากกว่า 2 ดื่มมาตรฐานแต่ไม่เกิน 4 มาตรฐานต่อวัน (เบียร์ไม่เกิน 3 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรีไม่ เกิน 1 1/2 แบน) หรือมากกว่า 7 ดื่มมาตรฐานต่อสัปดาห์ (เบียร์ประมาณ 5 กระป๋อง) ในผู้ชายเป็นการ ดื่มมากกว่า 4 มาตรฐานต่อวัน แต่ไม่เกิน 6 มาตรฐานต่อวัน (เบียร์ไม่เกิน 4.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี ไม่เกิน 1 1/2 แบน) หรือการดื่มมากกว่า 14 มาตรฐานต่อสัปดาห์ (เบียร์ประมาณ 10 กระป๋อง)

การดื่มแบบอันตราย หมายถึง นักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่ม สุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนน 16-20 ในผู้หญิง เป็นการดื่ม มากกว่า 4 มาตรฐานต่อวัน (เบียร์ 3 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี 1 1/2 แบนขึ้นไป) ในผู้ชายดื่มมากกว่า 6 ดื่มมาตรฐานต่อวัน (เบียร์ 4.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี 1 1/2 แบนขึ้นไป)

การดื่มแบบติดแอลกอฮอล์ หมายถึง นักศึกษาที่ถูกประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนน 21-40 คือไม่สามารถควบคุมปริมาณการดื่ม ความถี่ หรือไม่สามารถหยุดดื่มได้ จนทำให้เกิดความผิดปกติของร่างกาย พฤติกรรม และความคิดทำให้ความรับผิดชอบต่างๆ บกพร่อง เช่น การเรียน ผลเสียต่อสุขภาพ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (The Alcohol Use Disorder Identification Test; AUDIT) ในการวัดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา เนื่องจากเป็นแบบสอบถามขององค์การอนามัยโลกที่นักวิชาการจากประเทศต่างๆ รวมทั้งประเทศไทย ซึ่งใช้ในการวัดระดับของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลาย ทั้งนี้มีความไวและความจำเพาะในการวินิจฉัยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูง นอกจากนี้ยังไม่มีปัญหาในการนำมาใช้ในวัฒนธรรมที่ต่างกันและบุคคลทั่วไปสามารถประเมินได้ด้วยตนเอง มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างและเป็นที่ยอมรับในการนำไปใช้ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ปรับข้อคำถามให้สอดคล้องกับบริบทของเรื่องที่ศึกษา โดยไม่ได้ดัดแปลงเนื้อหาของแบบประเมินดังกล่าว

4. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ

4.1 ความหมายของรูปแบบ

พจนานุกรม Longman Dictionary of Contemporary English (1981) ได้ให้ความหมายไว้ว่า รูปแบบประกอบด้วย 3 ลักษณะ คือ 1) เป็นแบบย่อส่วนของของจริงหรือเป็นแบบจำลองของสิ่งหนึ่งใด เช่น บ้านจำลอง เรือจำลอง 2) เป็นสิ่งของหรือคนที่เป็นต้นแบบ เช่น ครูต้นแบบ 3) เป็นแบบหรือรุ่นของผลิตภัณฑ์

ทิสนา เขมมณี (2552: 220) ได้ให้ความหมาย รูปแบบของความคิดที่เป็นนามธรรมซึ่งบุคคลแสดงออกมาในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น คำอธิบาย แผนผัง แผนภาพ

กรรณิกา เจิมเทียนชัย (2538: 82) กล่าวว่า รูปแบบหมายถึงแบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ผู้นำเสนอได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจง่ายขึ้นหรืออาจใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นตลอดจนอาจใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป

กู๊ด (Good. 1973: 370) ได้ให้ความหมายรูปแบบ ดังนี้ รูปแบบ หมายถึง 1) แบบอย่างของสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างหรือทำซ้ำเป็นตัวอย่างเพื่อการเลียนแบบ เช่น ตัวอย่างในกาออกเสียงภาษาต่างประเทศเพื่อให้ผู้เรียนได้เลียนแบบ 2) เป็นแผนภูมิหรือภาพ 3 มิติที่เป็นตัวแทนของสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลักการ หรือแนวคิด และ 3) เป็นชุดของปัจจัยหรือองค์ประกอบ หรือตัวแปรที่มี

ความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งรวมกันเป็นตัวประกอบและเป็นสัญลักษณ์ทางระบบสังคม อาจเขียนเป็นสูตรทางคณิตศาสตร์หรือบรรยายด้วยภาษาก็ได้

วาโร เฟิงส์วส์ดี (2553: 4) ให้ความหมายของรูป คือ กรอบแนวคิดด้านหลักการ วิธีการดำเนินงานและเกณฑ์ต่างๆ ของระบบที่สามารถยึดถือเป็นแนวทางในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้

ศุภลักษณ์ เศษะพานิช (2544: 55) กล่าวว่า รูปแบบหมายถึง แบบจำลองอย่างง่ายของปรากฏการณ์ต่าง ที่ผู้เสนอได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งและแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรหรือปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกันด้วย

ถวัลย์รัฐ วรเทพพิพิพงษ์ (2540: 21-23) กล่าวว่ารูปแบบ หมายถึง ลักษณะที่พึงปรารถนา ซึ่งมีลักษณะเป็นอุดมคติ หรือ เกิดขึ้นได้ยากในโลกของความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสิ่งที่เราอยากได้กับความสามารถที่จะหาสิ่งที่ต้องการขึ้นแตกต่างกันมาก เช่น เมืองในอุดมคติ

บุญชม ศรีสะอาด (2556) ให้นิยามว่ารูปแบบหมายถึง โครงสร้างที่แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ หรือตัวแปรต่างๆ ผู้วิจัยสามารถใช้รูปแบบอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่างๆ หรือตัวแปรต่างๆ ที่มีในปรากฏการณ์ธรรมชาติหรือในระบบต่างๆ อธิบายลำดับขั้นตอนขององค์ประกอบหรือกิจกรรมในระบบ

ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ รูปแบบ หมายถึง แบบจำลองทางโครงสร้างของความคิดที่สร้างขึ้นซึ่งประกอบด้วย กระบวนการในการดำเนินงาน กิจกรรม และลักษณะของความสัมพันธ์หรือความเป็นเหตุผลซึ่งกันและกันกับองค์ประกอบต่างๆ ที่สำคัญของเรื่องที่ศึกษาได้ถูกพัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีที่ได้จากการศึกษาของผู้สร้างเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยในการจัดระบบความคิดให้เป็นระบบระเบียบ สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์และแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป

4.2 องค์ประกอบของรูปแบบ

บราวน์ และโมเบอร์ก ได้ให้สังเคราะห์ขององค์ประกอบของรูปแบบว่าประกอบด้วย 1) สภาพแวดล้อม (environment) 2) เทคโนโลยี (technology) 3) โครงสร้าง (structure) กระบวนการจัดการ (Management process) และ 4) การตัดสินใจสั่งการ (decision making)

4.3 วิธีการวิจัยโดยใช้รูปแบบ

การวิจัยโดยใช้รูปแบบจำแนกออกเป็น 2 ขั้นตอน ขั้นตอนแรกเป็นการสร้างหรือพัฒนารูปแบบ ขั้นที่สองเป็นการทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) ของรูปแบบ(บุญชม ศรีสะอาด. 2556)

4.4 การสร้างหรือการพัฒนาารูปแบบ

บุญชม ศรีสะอาด (2556) กล่าวถึงการสร้างและพัฒนารูปแบบคือ สิ่งที่ผู้วิจัยจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบขึ้นมาก่อน เป็นรูปแบบตามสมมุติฐาน โดยการศึกษาค้นคว้าทฤษฎี แนวความคิด รูปแบบ ที่มีผู้พัฒนาไว้แล้วในเรื่องเดียวกันหรือเรื่องอื่นๆ และ ผลการศึกษาหรือวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะช่วยให้อาจสามารถกำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรต่างๆ ภายในรูปแบบ รวมทั้งลักษณะความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ หรือตัวแปรเหล่านั้น หรือลำดับก่อนหลังของแต่ละองค์ประกอบในรูปแบบในการพัฒนารูปแบบนั้น จะต้องใช้หลักของเหตุผลเป็นรากฐานสำคัญ และการศึกษาค้นคว้ามากจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบอย่างยิ่ง ผู้วิจัยอาจคิดโครงสร้างของรูปแบบขึ้นมาก่อน แล้วปรับปรุงโดยอาศัยข้อเสนอแนะจากการศึกษาค้นคว้าทฤษฎี แนวความคิด รูปแบบ หรือผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง หรือทำการศึกษาค้นคว้าองค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรแต่ละตัว แล้วคัดเลือกองค์ประกอบย่อยหรือตัวแปรที่สำคัญ ประกอบกันขึ้นเป็นโครงสร้างของรูปแบบก็ได้

4.5 คุณลักษณะของรูปแบบที่ดี (วาโร เฟิงส์วาล์. 2553: 12)

1. ประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างระหว่างตัวแปรมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงธรรมดา อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงก็มีประโยชน์ในช่วงของการพัฒนารูปแบบ
2. ควรนำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา ซึ่งสามารถตรวจสอบได้ด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์โดยเมื่อทดสอบรูปแบบแล้วถ้าปรากฏว่าไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ รูปแบบนั้นต้องถูกยกเลิก
3. ควรอธิบายโครงสร้างความสัมพันธ์เชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษาได้อย่างชัดเจน
4. ควรเป็นเครื่องมือในการสร้างความคิดรวบยอด (Concept) ใหม่ และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรใหม่ ซึ่งจะเป็นการเพิ่มองค์ความรู้ (Body of Knowledge) ในเรื่องที่กำลังศึกษา
5. รูปแบบในเรื่องใด จะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับกรอบของทฤษฎีในเรื่องนั้นๆ

4.6 การตรวจสอบรูปแบบ

การประเมินรูปแบบตามมาตรฐานที่กำหนด ประกอบไปด้วย (สุวิมล ว่องวานิช. 2549: 54 - 56)

1. การประเมินตามมาตรฐานที่กำหนดที่พัฒนาโดย The Joint Committee on Standards of Educational Evaluation ภายใต้การดำเนินงานของ Stufflebeam และคณะ ได้ให้หลักการประเมินเพื่อเป็นบรรทัดฐานของกิจกรรมการตรวจสอบรูปแบบ ประกอบด้วยมาตรฐาน 4 ด้าน คือ

1.1 มาตรฐานความเป็นไปได้ (Feasibility Standards) เป็นการประเมินความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง

1.2 มาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Standards) เป็นการประเมินการสนองตอบต่อความต้องการของผู้ใช้รูปแบบ

1.3 มาตรฐานด้านความเหมาะสม (Propriety Standards) เป็นการประเมินความเหมาะสมทั้งในด้านกฎหมายและศีลธรรมจรรยา

1.4 มาตรฐานด้านความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy Standards) เป็นการประเมินความน่าเชื่อถือ และได้สาระครอบคลุมครบถ้วนตามความต้องการอย่างแท้จริง

2. ประเมินรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

การทดสอบรูปแบบในบางเรื่องไม่สามารถกระทำได้โดยข้อมูลเชิงประจักษ์ ด้วยการประเมินค่าพารามิเตอร์ของรูปแบบ หรือการดำเนินการทดสอบรูปแบบด้วยวิธีการทางสถิติ พบว่างานวิจัยบางเรื่องต้องการความละเอียดอ่อนมากกว่าการได้ตัวเลข ดังนั้นไอส์เนอร์ (Eisner, 1976: 192-193) ได้เสนอแนวคิดของการทดสอบหรือประเมินรูปแบบโดยใช้ผู้ทรงคุณวุฒิ โดยมีแนวคิด คือ การวิเคราะห์และวิจารณ์อย่างลึกซึ้งเฉพาะในประเด็นที่ถูกพิจารณา ซึ่งไม่จำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับวัตถุประสงค์ แต่จะผสมผสานกับปัจจัยต่างๆ ในการพิจารณาเข้าด้วยกันตามวิจารณ์ญาณของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับข้อมูลคุณภาพ ประสิทธิภาพและความเหมาะสมของสิ่งที่จะทำการประเมิน รูปแบบการประเมินที่เป็นความชำนาญเฉพาะทาง (Specialization) ในเรื่องที่จะประเมิน โดยพัฒนามาจากแบบการวิจารณ์งานศิลปะ (Art Criticism) ที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้ง และต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญระดับสูงมาเป็นผู้วินิจฉัย แนวคิดนี้ได้นำมาประยุกต์ใช้ในทางการศึกษาระดับสูงมากขึ้น ทั้งนี้เพราะเป็นองค์ความรู้เฉพาะสาขา ผู้ที่ศึกษาเรื่องนั้นจริงๆ จึงจะทราบและเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ดังนั้น ในวงการศึกษานิยมนำรูปแบบนี้มาใช้ในเรื่องที่ต้องการความลึกซึ้งและความเชี่ยวชาญเฉพาะ ใช้ตัวบุคคล คือ ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อเป็นเครื่องมือในการประเมินโดยให้ความเชื่อถือได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒินั้นเที่ยงธรรม และมีดุลพินิจที่ดี ทั้งนี้มาตรฐานและเกณฑ์พิจารณาต่างๆ นั้น จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์และความชำนาญของผู้ทรงคุณวุฒินั่นเอง และรูปแบบที่ยอมให้มีความยืดหยุ่นในกระบวนการทำงานของผู้ทรงคุณวุฒิ ตามอัธยาศัยและความถนัดของแต่ละคน นับตั้งแต่การกำหนดประเด็นสำคัญที่จะนำมาพิจารณา การบ่งชี้ข้อมูลที่ต้องการ การเก็บรวบรวมข้อมูล การประมวลผล การวินิจฉัยข้อมูล ตลอดจนวิธีการนำเสนอ

3. การประเมินรูปแบบโดยใช้แบบสำรวจความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้อง มักจะใช้กับการพัฒนารูปแบบโดยใช้เทคนิคเดลฟาย เมื่อผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบโดยใช้เทคนิคเดลฟายเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยจะนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นในรอบสุดท้ายมาจัดทำเป็นแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) เพื่อนำไปสำรวจความคิดเห็นของบุคคลที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของรูปแบบ

4. การประเมินรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบ การทดสอบรูปแบบโดยการทดลองใช้รูปแบบนี้ผู้วิจัยจะนำรูปแบบที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้จริงกับกลุ่มเป้าหมาย มีการดำเนินการตามกิจกรรมอย่างครบถ้วนผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบที่ได้จากการประเมินไปปรับปรุงรูปแบบต่อไป

ในการวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยได้นิยาม รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หมายถึง ตัวแทนโครงสร้างทางความคิดเพื่อสร้างแบบจำลอง ซึ่งประกอบไปด้วยกระบวนการ วิธีการ และกิจกรรม เพื่อนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยเน้นที่การตัดสินใจ (decisional making) ของนักศึกษาผู้นั้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นไปตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การพัฒนาขึ้นมาเพื่ออธิบายว่าบุคคลไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการคิดในครั้งเดียว แต่พวกเขาจะค่อยๆ พัฒนาความคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นไปทีละขั้น ได้แก่ ขั้นที่ 2 และขั้นที่ 3 คือระยะก่อนปฏิบัติ ไปสู่ ขั้นที่ 4 และ 5 เป็นขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ในการวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยได้นิยาม การพัฒนารูปแบบ หมายถึง กระบวนการในการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาที่เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประกอบด้วย 2 ระยะ ขั้นเตรียมการดำเนินงาน ศึกษาเอกสาร งานวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การวิจัยเชิงสำรวจเพื่อศึกษานักศึกษาที่เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบติดแอลกอฮอล์ ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และวัดประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มีกระบวนการ คือ การวางยุทธศาสตร์ การจัดทำรูปแบบฯ การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบฯ และการเผยแพร่รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

5. ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

(Transtheoretical Theory or Stages of change model)

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา เนื่องจากพฤติกรรมมนุษย์ที่กระทำอยู่ซ้ำเป็นเวลานานนั้นไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ง่าย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเหตุการณ์ต่อเนื่อง และตามลำดับขั้นแต่ละขั้นของผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะ

สะท้อนให้เห็นความพร้อมของนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นไปตามแนวคิดทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พัฒนาโดยโปรจัสคา (Prochaska)

ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2513 จากฝึกงานภาคสนาม ของจิตวิทยาคลินิก โดยโปรจัสคา (Prochaska) ได้ตั้งข้อสังเกตว่าในปี พ.ศ. 2513 นี้มีทฤษฎีในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคนและทฤษฎีพฤติกรรมศาสตร์เกิดขึ้นอย่างมากมาย ซึ่งในทางวิทยาศาสตร์มี ข้อสังเกตที่ว่า ทฤษฎีเกิดขึ้นมาใหม่ๆ แปลว่า สิ่งที่มีอยู่เดิมนั้นอาจจะไม่ดีทำให้คนคิดเพิ่มเติมซึ่งในการ ทำงานของโปรจัสคา นั้น โปรจัสคา ได้ทบทวนถึงแนวทางในการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนนั้น มีการปฏิบัติได้หลายแนวทาง และที่ปฏิบัติอยู่นั้นมีข้อเหมือนหรือข้อแตกต่างกันอย่างไรบ้าง ประเด็น หลักๆ ที่โปรจัสคาพบคือ 1) คนจะไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เว้นแต่เขาได้แสดงออกว่าเขาต้องเปลี่ยน หรือเขาอยากเปลี่ยน ต้องมีการแสดงออกมาก่อนว่า “ใช่ฉันจะทำ” ถ้าข้อนี้ยังไม่เกิด แม้ว่าจะให้ข้อมูล อย่างไร คนก็จะไม่มีการเปลี่ยนแปลง 2) ต้องมีการคิดว่าตนเองเปลี่ยนแล้วจะมีผลต่อคนอื่นอย่างไร สิ่ง อื่นๆ รอบข้างจะเปลี่ยนไปอย่างไร 3) การเปลี่ยนพฤติกรรมของคนนั้น จะต้องได้รับความช่วยเหลือจาก ใคร อย่างไร และมีความเชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีการเปลี่ยนอย่างเป็นกระบวนการ ไม่ใช่เป็น เพียงเหตุการณ์ทั่วๆ ไป แต่ละบุคคลอยู่ในระดับการเปลี่ยนที่แตกต่างกัน บุคคลที่อยู่ในแต่ละระดับจะ ใช้กลยุทธ์กิจกรรมที่ต่างกันในการดำเนินการ เพื่อให้บุคคลดังกล่าวสามารถผ่านแต่ละระดับไปได้ โดยที่ระดับของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเรียกว่าขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Chitima Katonyoo, 2005)

ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ถูกนำไปใช้กันอย่างแพร่หลาย เช่น พฤติกรรม การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การทดสอบสารกัมมันตรังสี การ ปรับเปลี่ยนองค์กร การใช้สารป้องกันรังสีอุลตราไวโอเลตต่อผิวหนัง การใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกัน โรคเอดส์ การเสพยาเสพติด(Velicer, et al. 1998) โดย Marcus และคณะ ได้นำบททฤษฎีขั้นตอนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมออกกำลังกายครั้งแรก ในปี 1992

รีด และคณะ (Reed; et. al. 1997) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบหลักของทฤษฎีขั้นตอนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยสรุปได้ว่า องค์ประกอบหลักของทฤษฎี ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ ขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of change) การรับรู้ความสามารถของตนเอง(Self-efficacy) ความสมดุลของการตัดสินใจ (Decision balance) สถานการณ์ล่อใจ (Temptation) และกระบวนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change) ประกอบไปด้วย 10 กระบวนการที่สนับสนุนให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเน้นการนำกระบวนการมา ใช้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยปรับให้เหมาะสมในแต่ละบุคคล เพื่อให้บุคคลมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่ง

รายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบและความสำคัญของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะได้นำเสนอตามลำดับต่อไปนี้

5.1 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of change)

เป็นองค์ประกอบหลักที่สำคัญของทฤษฎี เนื่องจากขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้แสดงให้เห็นถึงปรากฏการณ์ของการเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่า ทฤษฎีทางพฤติกรรมอื่นๆ จะวิเคราะห์ผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมว่าเป็นสถานการณ์หนึ่ง แต่ในทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะให้ความสำคัญต่อกระบวนการในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งในแต่ละระยะของการเปลี่ยนแปลงจะแสดงให้เห็นถึงทัศนคติ ความตั้งใจที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยง และพบว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลบางครั้งมีการถดถอยและมีการกลับเข้ามาใหม่ในแต่ละขั้นตอน ความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและขั้นตอนการเปลี่ยนดังกล่าวมีสัมพันธ์เชิงเส้นตรง โดยมีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงตามลำดับดังนี้ (Prochaska; & velicer. 1997)

1. ขั้นก่อนตั้งใจ (Precontemplation stage) ในระยะนี้บุคคลไม่มีความตระหนักคิดที่จะเปลี่ยนพฤติกรรม โดยทั่วไปมักจะใช้เกณฑ์เวลาที่ 6 เดือนเป็นหลักในการวิเคราะห์ คือ บุคคลไม่คิดจะเปลี่ยนพฤติกรรมภายใน 6 เดือนข้างหน้า บุคคลที่อยู่ในระยะนี้มักจะขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง หรือเคยเปลี่ยนพฤติกรรมมาหลายครั้งแล้ว แต่ก็ไม่ได้ผลจนเสียกำลังใจ ดังนั้น บุคคลที่อยู่ในระยะนี้จะหลีกเลี่ยงการรับรู้ข่าวสารที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง และพบว่าบางครั้งกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพไม่ได้ออกแบบมาเพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคคลที่อยู่ในระยะดังกล่าวนี้ ในเรื่องการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในขั้นซึ่งใจจะพบว่านักศึกษายังไม่ตระหนักว่าพฤติกรรมที่ตนทำอยู่ในปัจจุบันเป็นปัญหา เช่น ไม่ทราบว่าการดื่มในปริมาณที่ตนดื่มอยู่ประจำเป็นอันตรายมีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ มองเห็นข้อดีมากกว่าข้อเสีย ต่อต้านการเปลี่ยนแปลง รู้สึกชื่นชอบกับความสุขที่ได้รับจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปฏิเสธปัญหา มักโทษบุคคลรอบข้างหรือสิ่งแวดล้อมว่าทำให้ตนเองเครียดจึงใช้แอลกอฮอล์เป็นทางระบาย ไม่เห็นความจำเป็นของการเปลี่ยนแปลงตัวเองเลย

2. ขั้นตั้งใจ (Contemplation stage) เป็นระยะที่บุคคลคิดจะเปลี่ยนพฤติกรรมภายใน 6 เดือนข้างหน้า บุคคลเริ่มมีความตระหนักในผลดี และผลเสียของพฤติกรรมเสี่ยงมากขึ้น บางครั้งความรู้สึกซึ่งใจระหว่างผลดีและผลเสียทำให้บุคคลรู้สึกขัดแย้งในใจทำให้บุคคลติดอยู่ในระยะนี้เป็นเวลานาน บุคคลที่อยู่ในกลุ่มนี้ยังไม่พร้อมที่จะได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขั้นนี้นักศึกษาตระหนักว่าพฤติกรรมทางสุขภาพที่ปฏิบัติอยู่เป็นปัญหา เช่น ทราบว่าปริมาณการดื่มที่ตนดื่มอยู่ในปัจจุบันเป็นอันตราย มีความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ แต่ไม่แน่ใจว่า

พฤติกรรมเดิมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองว่าเป็นสิ่งดีหรือไม่ดี รู้สึกขัดแย้งจะเริ่มหาข้อมูล ประเมินข้อดี ข้อเสีย แต่ขณะเดียวกันนักศึกษายังเห็นว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคุณมากกว่าโทษ ยังไม่มีการพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอย่างจริงจัง ยอมรับว่าตัวเองคงทำไม่สำเร็จ การส่งเสริมบุคคลที่อยู่ในขั้นนี้คือการสนับสนุนแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติกิจกรรม

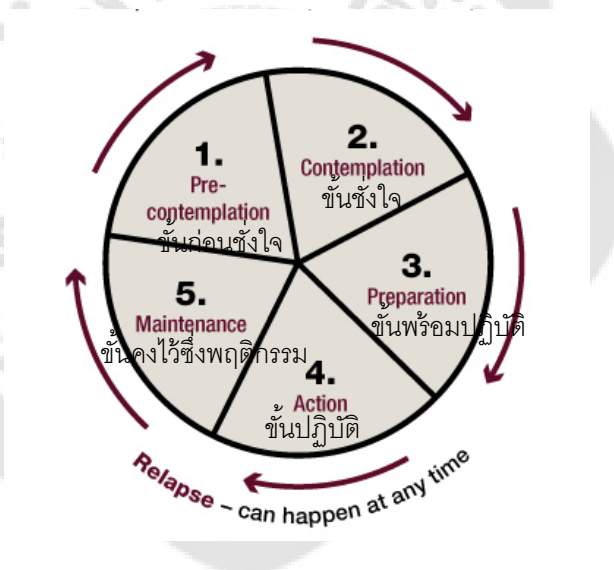
3. ขั้นพร้อมปฏิบัติ (Preparation stage) เป็นระยะที่บุคคลจะเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรมในอนาคตอันใกล้ โดยใช้เวลาภายใน 1 เดือนเป็นเกณฑ์ในการวัด และที่ผ่านมาบุคคลได้เคยเปลี่ยนพฤติกรรมมาบ้างแล้ว แต่พบว่าการเปลี่ยนเพียงเล็กน้อย นักศึกษาอาจประสบกับโทษของแอลกอฮอล์ทั้งตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น มีการตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีการวางแผนการเตรียมการเพื่อให้ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นักศึกษาจะเริ่มแสดงให้เห็นถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่แสดงความมั่นใจเกินจริง ยอมรับว่าเคยปรับพฤติกรรมไม่สำเร็จการส่งเสริมเพื่อให้ นักศึกษาที่อยู่ในระยะนี้มีความก้าวหน้าในการเปลี่ยนพฤติกรรมก็โดยการให้นักศึกษากำหนดเป้าหมายและจัดลำดับความสำคัญของกิจกรรม โดยที่นักศึกษาจะเป็นผู้เลือกแนวทางในการแก้ปัญหาเอง เมื่อนักศึกษาสามารถดำเนินการได้แล้วก็จะเพิ่มการควบคุมตนเองและเข้าสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม ในเรื่องของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า นักศึกษามีการตัดสินใจที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เปลี่ยนแปลงไปเล็กน้อย

4. ขั้นปฏิบัติ (Action stage) เป็นระยะที่นักศึกษาจะมีการปรับพฤติกรรม เหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบ และอาจมีการปรับสิ่งแวดล้อมเพื่อส่งเสริมการเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง นักศึกษาที่อยู่ในระยะนี้จะมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่และทำได้สำเร็จ ขั้นนี้นักศึกษากำลังลงมือหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ยังไม่สำเร็จ นักศึกษาอาจจะทำได้ไม่สม่ำเสมอในช่วง มีความมั่นคงในการตัดสินใจเปลี่ยนพฤติกรรม พยายามปฏิบัติตามสิ่งที่ตนตั้งใจไว้ มีทักษะในการแก้ไข เผชิญปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมากขึ้น

5. ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance stage) ขั้นนี้นักศึกษาเริ่มคงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สามารถทำได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งนักศึกษาสามารถคงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่ได้อย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป พยายามหลีกเลี่ยงและป้องกันการกลับไปสู่พฤติกรรมเดิม อารมณ์ ความคิดค่อนข้างมั่นคง ยังคงแสดงความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกระทำตามวิธีการที่ตนเองเลือกได้อย่างต่อเนื่องมั่นใจว่าตนเองเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เมื่อมั่นใจว่าจะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมใหม่

ขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาจึงมี ดังนี้

1. ขั้นก่อนตั้งใจ (Precontemplation stage) พฤติกรรมที่แสดงออกในช่วงนี้ คือ นักศึกษาไม่เคยคิดที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยใน 6 เดือนข้างหน้า
2. ขั้นตั้งใจ (Contemplation stage) พฤติกรรมที่แสดงออกในช่วงนี้ คือ นักศึกษาเคยคิดจะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 6 เดือนข้างหน้า
3. ขั้นพร้อมปฏิบัติ (Preparation stage) พฤติกรรมที่แสดงออกในช่วงนี้ คือ นักศึกษาคิดว่าจะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 30 วันข้างหน้า มีการวางแผนการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ขั้นปฏิบัติ (Action stage) พฤติกรรมที่แสดงออกในช่วงนี้ คือ อยู่ในช่วง 6 เดือนของการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม (Maintenance stage) พฤติกรรมที่แสดงออกในช่วงนี้ คือ นักศึกษาเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลา 6 เดือนเป็นต้นไป



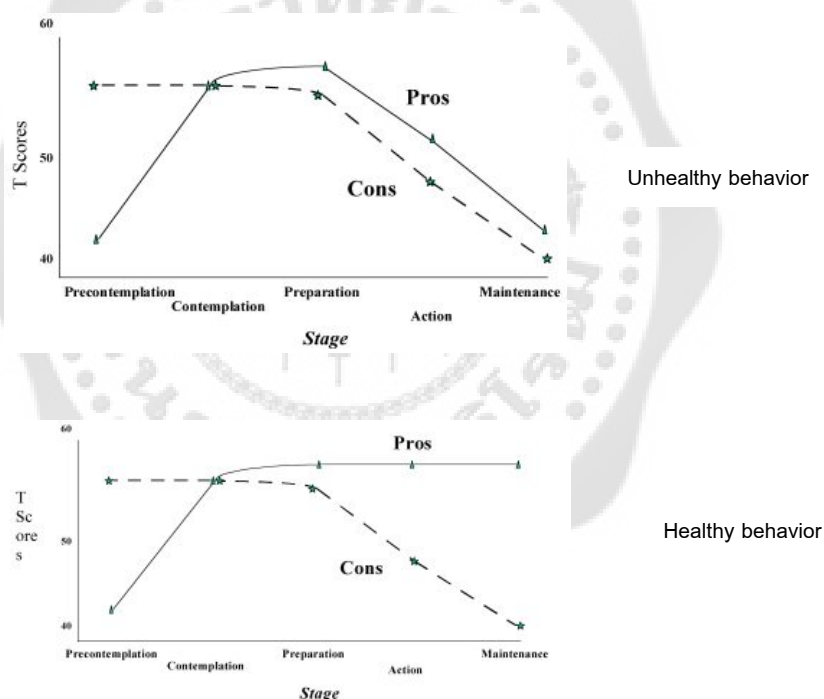
ภาพประกอบ 1 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of change Model)

ที่มา: Public Health; & Emergency Services. (2014). *Information for Professionals: Stages of change*.

5.2 ความสมดุลของการตัดสินใจ (Cognitive)

ความสมดุลของการตัดสินใจเป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ความเข้าใจ (Cognitive) และการจูงใจ (Motivational) ในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งในระยาะนี้จะมีการชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์

(Pros) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และผลเสีย (Cons) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมจะแสดงในรูปของผลทางบวก และอาจหมายถึงความพึงพอใจต่อการเปลี่ยนแปลงด้วย ผลเสียคือผลด้านลบของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและอาจหมายถึงความคิดที่เป็นอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพบว่าความสมดุลของการตัดสินใจที่มีผลเป็นด้านบวกจะมีโอกาสที่บุคคลประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่อย่างไรก็ตามความสัมพันธ์ของระดับความสมดุลของการตัดสินใจ และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่ามีความแตกต่างกันโดยในระยะก่อนซังใจ ระดับของประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะมีน้อยกว่าระดับของผลเสียในการเปลี่ยนพฤติกรรม และพบว่าแตกต่างกันในระยะปฏิบัติ และระยะคงไว้โดยที่ระดับของประโยชน์ในการเปลี่ยนพฤติกรรมจะมีมากกว่าระดับของผลเสียในการเปลี่ยนพฤติกรรม นอกจากนี้ยังพบว่าพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลที่แตกต่างกันจะทำให้ความสมดุลของการตัดสินใจในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพมีความแตกต่างกันดังแสดงในภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความสมดุล ของการตัดสินใจ ในพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่ดี (Unhealthy behavior) และ พฤติกรรมสุขภาพที่ดี (Healthy behavior)

ที่มา: Velicer; et. al. (1985). *A decisional balance measure for assessing and predicting smoking status.*

5.3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy)

แนวคิดของแบนดูรา (Bandura. 1997) กล่าวว่าไว้ว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ได้สำเร็จตามความมุ่งหมายแสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ที่บุคคลมีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถรับมือกับความเสี่ยงโดยที่บุคคลจะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมเสี่ยง หากบุคคลนั้นสามารถคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยทราบว่าตนเองจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ตนคาดหวังไว้นั้นก็จะปฏิบัติตามดังกล่าว โดยการรับรู้ความสามารถดังกล่าวใช้แนวคิด 2 ประการ คือ

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง(Perceived Self-efficacy) เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย
2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectation) เป็นการตัดสินใจว่าการกระทำพฤติกรรมจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ การรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมดังแสดงในภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

ที่มา: จุฬารักษ์ โสตะ. (2546). *การประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. หน้า 148.

จากรูปแบบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองกับความคาดหวังในผลลัพธ์ นักศึกษาจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่ขึ้นอยู่กับความสามารถของตนเองคือการที่บุคคลเชื่อว่าตนจะสามารถทำพฤติกรรมที่กำหนดไว้ได้ และความคาดหวังในผลลัพธ์ คือการที่บุคคลจะประมาณค่าถึงพฤติกรรมที่จะปฏิบัติว่าจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นกับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ

ตามแนวความคิดของแบนดูรา การรับรู้ความสามารถของตนเองได้มาจากแหล่งสนับสนุน ดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) แบนดูราเชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีอิทธิพลและประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาความสามารถตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรงที่บุคคลจะประสบความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น ในการพัฒนาความสามารถตนเองนั้น จำเป็นจะต้องฝึกบุคคลให้มีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้บุคคลนั้นรับรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้

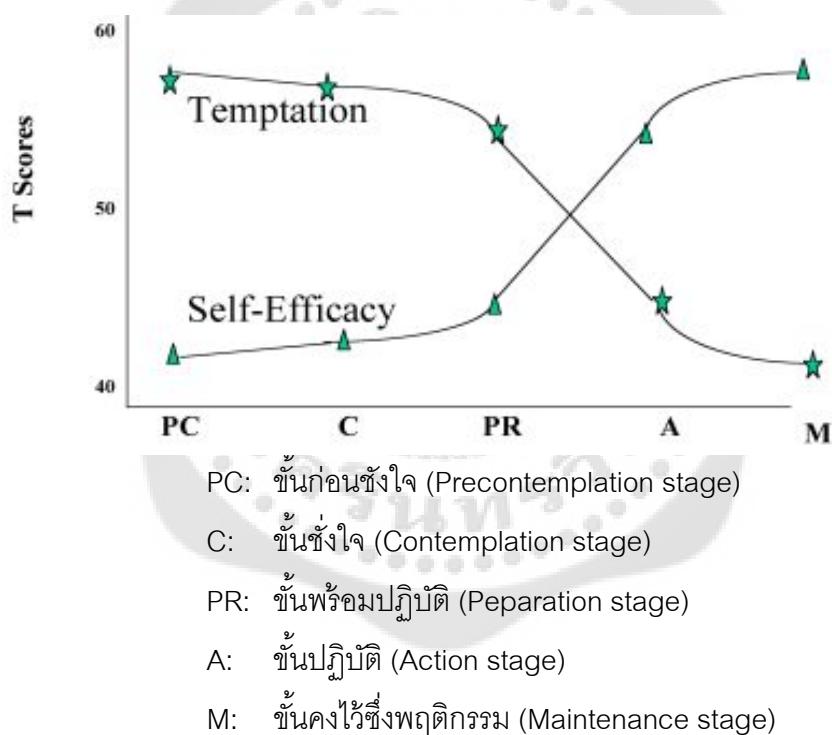
2. การได้เห็นตัวอย่างในการปฏิบัติจากผู้อื่น (Vicarious experience) โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) มีลักษณะคล้ายคลึงกับคนที่มีความพฤติกรรมใดๆ แล้วประสบความสำเร็จจะทำให้ผู้สังเกตมีความรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้ามีความพยายามจริง ไม่ย่อท้อ

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) การใช้คำพูดเพื่อชักจูงให้กระทำตามพฤติกรรมนั้นได้เช่นกัน เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไป แบนดูรากล่าวว่าการใช้คำพูดชักจูงไม่ค่อยได้ผลมากนัก ในการที่จะให้คนเราสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองถ้าจะใช้ให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการทำให้นักศึกษามีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจต้องค่อยๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ย่อมจะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง

4. สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective State) เป็นการกระตุ้นให้บุคคลเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองที่จะสามารถจะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ เช่น สภาวะของร่างกายที่แข็งแรง สภาวะทางอารมณ์ทางบวก เช่น การรู้สึก ความพึงพอใจ ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะทำให้การรับรู้สมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามกัน สภาวะทางด้านร่างกายที่ไม่พร้อม อาการเจ็บป่วยไม่สบาย และสภาวะอารมณ์ในด้านลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ก็จะทำให้การรับรู้สมรรถนะของตนเองลดลง ส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ ในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะของตนเองจึงควรสนับสนุนให้บุคคลมีสภาวะทางด้านร่างกายที่พร้อมและมีสภาวะอารมณ์ที่ปกติ เพื่อให้พร้อมต่อการกระทำพฤติกรรม

การวัดผลระหว่างการดำเนินการและทำนายความสำเร็จในอนาคตของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและความสมดุลของการตัดสินใจมาประยุกต์ใช้ในทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งได้พัฒนาวิธีการวัดการรับรู้

ความสามารถของตนเองเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ความเชื่อมั่น (Confidence) ซึ่งเป็นการวัดระดับความเชื่อมั่นของบุคคลในการเข้าสู่การเปลี่ยนพฤติกรรม และส่วนที่ 2 คือ สถานการณ์ล่อใจ (Temptation) เป็นการวัดระดับความล่อใจให้บุคคลกลับไปมีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในสถานการณ์เดียวกัน ซึ่งในสถานการณ์ล่อใจประกอบด้วย 3 ปัจจัยที่ส่งผล ได้แก่ ความกดดันทางอารมณ์ (Emotional distress) สถานการณ์สังคมในด้านบวก (Positive situation) และความปรารถนาอย่างมาก (Craves) ในระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่า ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นจากระยะก่อนซึ่งใจไปจนถึงระยะคงไว้ โดยที่ในระยะก่อนซึ่งใจ ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองมีค่าต่ำสุด และระดับความสามารถของตนเองมีค่าสูงสุดในระยะปฏิบัติและระยะคงไว้ นอกจากนี้ยังพบว่าระดับของสถานการณ์ล่อใจมีค่าลดลงเมื่อขั้นตอนเปลี่ยนไป ดังแสดงให้เห็นได้ในภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองและสถานการณ์ล่อใจ

ที่มา: Velicer, et al. (1998). *Smoking cessation and stress management:*

Applications of the Transtheoretical Model of behavior change.

5.4 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้ง 10 กระบวนการเป็นกลยุทธ์และเทคนิคที่จะช่วยให้บุคคลมีความก้าวหน้าผ่านไปแต่ละขั้นตอน โดยกระบวนการที่ 1 ถึง 5 กระบวนการแรกเรียกว่า กระบวนการทางประสบการณ์ (Experiential processes) เพื่อใช้สำหรับการเปลี่ยนพฤติกรรมในขั้นตอนระยะแรกๆ และกระบวนการที่ 6 ถึง 10 เรียกว่ากระบวนการทางพฤติกรรม (Behavioral processes) เป็นการใช้เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมในขั้นตอนระยะหลังๆ ซึ่งกระบวนการดังกล่าว ได้แก่

1. สร้างความตระหนักรู้ (Consciousness raising) เป็นการให้บุคคลได้รับรู้ข่าวสารใหม่ๆ เพื่อที่จะเข้าใจและย้อนกลับไปคิดถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเขา โดยการสร้างความตระหนักให้มีความสำคัญกับปัญหา และกิจกรรมที่จะสร้างความตระหนัก ได้แก่ การสะท้อนกลับ การให้ความรู้ การเผชิญหน้ากับปัญหา การวินิจฉัยโรค และการใช้สื่อรณรงค์ โดยทั่วไปผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักมีข้อมูลในการตัดสินใจได้ตอบสนองการณ์ในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่สิ่งที่สำคัญคือ การพยายามที่จะไม่ทำให้ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปกป้องตนเองในการที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้กระบวนการนี้ช่วยกระตุ้นให้ใช้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำเพื่อให้เกิดการตัดสินใจในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บางครั้งการกระตุ้นให้ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตื่นตัวในระดับความเสี่ยงและอาจมีพฤติกรรมหลายๆ อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น เชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ

2. การระบายความรู้สึก (Dramatic relief) เป็นการเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์ โดยการทำให้ความรู้สึกในการอยากกระทำพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลง โดยกิจกรรมที่จะทำให้ผู้เกิดการสะท้อนอารมณ์ความรู้สึก เช่น การดูภาพยนตร์ การพูดคุยในกลุ่ม การดูภาพเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจะสามารถใช้เป็นเครื่องกระตุ้นให้ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รู้สึกและต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

3. การประเมินตนเอง (Self-reevaluation) ประกอบด้วยการประเมินทั้งการรับรู้ความรู้สึกและประเมินอารมณ์ รวมทั้งภาพลักษณ์ของตนเองทั้งในขณะที่มีพฤติกรรมปัญหาและไม่มีพฤติกรรมปัญหาแล้ว กระบวนการที่ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สะท้อนข้อดี ข้อเสีย ปัญหา อุปสรรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีความคิดเรื่องนี้อยู่ในใจตลอดเวลา การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมจะนำไปสู่การคาดหวังในผลประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นกิจกรรมวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย จึงเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการประเมินตนเอง เช่น การอธิบายให้ชัดเจนในความสำคัญ หรือประโยชน์ที่ได้รับ การนำบุคคลต้นแบบสุขภาพมาเป็นตัวอย่าง

4. การประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) เป็นการประเมินผลกระทบในทางลบของพฤติกรรมปัญหา หรือผลกระทบในทางบวกของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ส่งผลต่อ

สิ่งแวดล้อมทั้งทางกายภาพและทางสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อบุคคลที่มีความสำคัญ ตัวอย่างเช่น ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อบุคคลอื่น โดยกิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดการประเมินสิ่งแวดล้อม เช่น การเห็นใจผู้อื่น การใช้หลักฐานยืนยัน

5. การประกาศอิสรภาพต่อสังคม (Social liberation) เป็นการเพิ่มโอกาสทางสังคมเพื่อสนับสนุนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยการที่บุคคลประกาศให้สังคมรู้ถึงความตระหนัก ประโยชน์ และการยอมรับต่อการเปลี่ยนวิถีชีวิต การที่จะช่วยเพิ่มโอกาสทางสังคมในการเปลี่ยนพฤติกรรม

6. การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) เป็นสถานการณ์ที่บุคคลต้องกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมปัญหา โดยเรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหา เช่น การผ่อนคลายจะแก้ไขปัญหาความเครียด การประกาศยืนยันแก้ไขปัญหาคความกลัว แก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

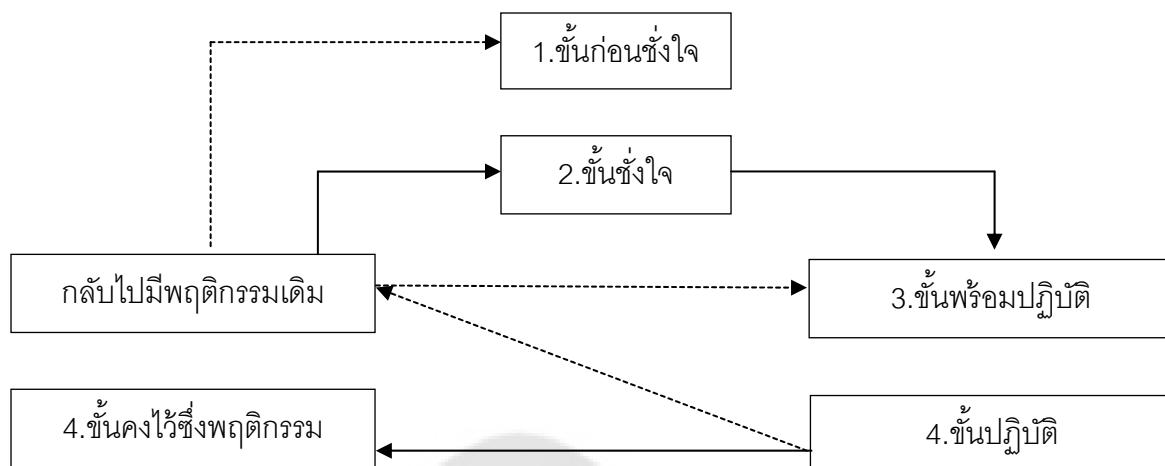
7. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) เป็นการเชื้อใจ การยอมรับ ความช่วยเหลือกันในระหว่างพยายามเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ เช่น การสร้างสายสัมพันธ์ การสร้างพันธมิตร การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ ระบบจับคู่เพื่อนช่วยเหลือกันและกัน

8. การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) เป็นการเปลี่ยนเหตุการณ์ที่สามารถควบคุมพฤติกรรมปัญหา หรือส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การลงโทษ การให้รางวัล และพบว่าทำให้รางวัลให้ผลดีกว่าการลงโทษ โดยกิจกรรมในการเสริมแรง ได้แก่ การตกลงกัน การสนับสนุนทั้งที่เปิดเผยและปกปิด การใช้คำพูดในทางบวก กลุ่มยอมรับกันและกัน

9. การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง (Self-liberation) เป็นกรที่บุคคลได้เลือกทางเลือกในการแก้ไขปัญหาแล้ว และให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามทางที่เลือกไว้ รวมทั้งการเชื่อว่าจะสามารถปฏิบัติได้ เช่น การเริ่มปฏิบัติในวันปีใหม่ การประกาศให้ผู้อื่นทราบควรใช้ทางเลือกหลายๆ ทางในการแก้ปัญหา จะได้ผลดีกว่าการมีทางเลือกเดียว ตัวอย่างทางเลือก เช่น การหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทันทีทันใด การลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

10. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) เป็นการควบคุมสถานการณ์และสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปัญหา โดยนำสิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรมปัญหาออก และนำสิ่งที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมาใช้ ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การปรับสิ่งแวดล้อม กลุ่มช่วยเหลือตนเอง ตัวอย่างของพฤติกรรม เช่น การไม่แวะร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังเลิกเรียน

ความตั้งใจในการปฏิบัติตัวในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามทฤษฎีจะมีความสัมพันธ์กันในแต่ละขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ Prochaska, Diclemente (1992) ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 แสดงขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ที่มา: Prochaska, Diclemente. (1992). *Stages of Change in modification of problem behaviors*.

การประเมินขั้นตอนตามทฤษฎีซึ่งจะนำไปสู่การจัดกิจกรรมตามกรอบแนวคิดทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เริ่มจากขั้นก่อนตั้งใจ ขั้นตั้งใจ ซึ่งเป็นการปรับความรู้ และการเพิ่มการรับรู้โอกาสเสี่ยงเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จากขั้นตั้งใจไปสู่ขั้นพร้อมปฏิบัติจะต้องมีกิจกรรมที่แสดงให้รับรู้ถึงผลลัพธ์ที่จะได้หากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และเป็นที่ยอมรับจากสังคมหากสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ เพื่อเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังตาราง 3

ตาราง 3 แสดงกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นก่อนตั้งใจ	ขั้นตั้งใจ	ขั้นพร้อมปฏิบัติ	ขั้นปฏิบัติ	ขั้นคงไว้
1.เพิ่มความตระหนักรู้	1.เพิ่มความตระหนักรู้	1.การควบคุมสิ่งเร้า	1.การควบคุม สิ่งเร้า	1.การควบคุม สิ่งเร้า
2.การระบายความรู้สึก	2.ประเมินตนเอง	2.การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม	2.การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม	2.การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม
3.การประเมินตนเอง	3.ประเมินสิ่งแวดล้อม	3.ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ	3.ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ	3.ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ
4.การประเมินสิ่งแวดล้อม	4.ความสมดุลในการตัดสินใจ	4.ประกาศอิสรภาพของตนเอง	4.การเสริมแรงในการจัดการ	4.การเสริมแรงในการจัดการ
5.ความสมดุลในการตัดสินใจ	5.การรับรู้ความสามารถของตนเอง	5.การรับรู้ความสามารถของตนเอง	5.การประกาศอิสรภาพของสังคม	5.การประกาศอิสรภาพของสังคม

ที่มา: Prochaska, Diclemente. (1992). *Stages of Change in modification of problem behaviors*.

5.6 การจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การจัดการเปลี่ยนแปลงตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นการจัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งมีความสลับซับซ้อน ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจำต้องแบ่งพฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมย่อยๆ ตามบริบทของเวลา และสถานการณ์ซึ่งผลของการวัดจะช่วยให้เราเห็นและกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยการจัดวิธี กิจกรรมและเวลาได้เหมาะสมยิ่งขึ้น โดยในการวัดขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสามารถทำได้โดยใช้คำถาม คือ เคยทำหรือไม่ เคยทำบ่อยแค่ไหน เคยทำนานเท่าใด มีความเข้าใจที่จะทำหรือไม่ และมีความตั้งใจที่จะทำเมื่อใด ดังตาราง 4

ตาราง 4 แนวทางการออกแบบกิจกรรมหรือพฤติกรรมเป้าหมายตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม

ขั้นตอน	พฤติกรรมเป้าหมาย
1. ก่อนที่จะคิดพิจารณา	การรับรู้โอกาสเสี่ยง การคาดหวังในผลลัพธ์
2. คิดพิจารณาไตร่ตรอง	การคาดหวังในผลลัพธ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง
3. พร้อมจะปฏิบัติ	การรับรู้ความสามารถของตนเอง การคาดหวังในผลลัพธ์
4. ปฏิบัติ	การรับรู้ความสามารถของตนเอง การคาดหวังในผลลัพธ์
5. คงไว้ซึ่งพฤติกรรม	การรับรู้ความสามารถของตนเอง

ที่มา: นิรันดา ไชยพาน. (2552). การประยุกต์ใช้การรับรู้ความสามารถของตนเองตาม
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับโปรแกรมการเลิกบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมศึกษา. หน้า
28.

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Tran theoretical Model หรือ Stage of Chang Model) ซึ่งถูกพัฒนาในช่วงต้นปี 1980 เป็นโมเดลที่อธิบายถึงความตั้งใจของบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเน้นที่การตัดสินใจ (decisional making) ของบุคคลนั้นพัฒนาขึ้นเพื่ออธิบายว่าบุคคลไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการคิดในครั้งเดียว แต่พวกเขาจะค่อยๆ พัฒนาความคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นไปทีละขั้นรวมทั้งหมดมี 5 ขั้น ซึ่งเป็นขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of change) ซึ่งถ้าแบ่งตามความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมาย ขั้นที่ 1-3 คือระยะก่อนปฏิบัติและอีก 2 ขั้นที่เหลือคือ ขั้นที่ 4 และ 5 เป็นขั้นของการปฏิบัติพฤติกรรมเป้าหมาย ซึ่งบุคคลที่อยู่ในแต่ละขั้นดังกล่าว สามารถมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เช่น วันนี้บุคคลประเมินว่าตนเองอยู่ในขั้นที่ 1 เมื่อได้อ่านข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับประโยชน์ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และรู้ว่าตัวเขามีโอกาสเป็นโรคตับแข็ง สัปดาห์ต่อมาอาจเลื่อนขั้นมาอยู่ในระยะปฏิบัติได้ จากแนวคิดที่มีอิทธิพลดังกล่าวสามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละขั้น (Stage of change) ได้แนวคิดหลักดังกล่าว

ประกอบด้วยการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ความสมดุลในการตัดสินใจเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม (Decisional balance) และกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Processes of change) โดยนำมาปรับใช้ในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา แต่อย่างไรก็ตามในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวจะต้องอาศัยแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อให้ นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ จุฑาวดี กมลพรมงคล; พรณา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ (2555) การศึกษามีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มนักเรียนประถมศึกษาชายที่เข้าร่วมโปรแกรมกับกลุ่มนักเรียนประถมศึกษาชายที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มละ 30 คน สุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองโดยการจับสลากและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมให้มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองในเรื่องอายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองและประยุกต์มาจากการศึกษาที่ผ่านมา แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิเคราะห์ความเที่ยงของแบบสอบถาม ด้วยวิธีครอนบาคอัลฟา และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-square test, t-test และ ANCOVA ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research)

6.1 ความหมายของการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) เป็นการวิจัยที่มีคุณลักษณะหลายประการแตกต่างไปจากการวิจัยแบบปกติทั่วไป เช่น กระบวนการที่ใช้สามารถปรับเปลี่ยนไปตามสถานการณ์ มีพันธะกรณีระหว่างนักวิจัยกับชุมชน กรอบของการดำเนินงานกำหนดขึ้นโดยกลุ่มคนในพื้นที่วิจัย จุดเน้นของการวิจัยเริ่มที่คนเป็นหลัก โดยทำให้คนมีคุณค่า มีความภูมิใจในการกระทำ เป้าหมายของการวิจัยสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความต้องการของกลุ่มคนในพื้นที่ตามเงื่อนไขที่เหมาะสมและตามความจำเป็น เน้นการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนถึงแม้ว่าแต่ละ

คนจะแตกต่างในด้านพื้นฐาน ทักษะและโครงสร้างทางสังคม แต่นักวิจัยเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเรียนรู้ได้ของคน จึงต้องการให้คนเหล่านั้นมีส่วนร่วม โดยนักวิจัยจะไม่กำหนดกรอบที่ตายตัว แต่ผ่อนสั้นผ่อนยาวตามลักษณะของชุมชน ใช้วิธีการดำเนินการที่เรียบง่ายซึ่งคนในชุมชนรู้จักคุ้นเคยและมีทางเลือกหลากหลาย นักวิจัยมองชุมชนอย่างองค์รวมในลักษณะประสานสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ตามมาตรฐานเฉพาะพื้นที่นั้นๆ ข้อมูลที่ศึกษา มีลักษณะเป็นนามธรรม ค่านิยม ความรู้สึก และความพอใจของคนในชุมชน การดำเนินการใช้หลักประชาธิปไตยโดยให้กลุ่มคนในพื้นที่มีการตัดสินใจร่วมกัน มีการสร้างกำลังและอำนาจในการคิดและการต่อรองให้ได้รับความสำเร็จในสิ่งที่คนในชุมชนอยากทำ ส่งเสริมวัฒนธรรมการพึ่งตนเอง ผู้ได้รับผลประโยชน์ต้องเป็นผู้ลงมือกระทำหรือมีส่วนร่วมให้โครงการประสบผลสำเร็จ ผลลัพธ์ที่ได้ ไม่เน้นวัตถุ แต่เน้นความสามารถของคนในชุมชน เน้นการเรียนรู้ และความพอใจของผลที่ได้รับ (พันธุ์ทิพย์ รามสูต. 2540: 60-63)

เวย์ท์ (สิทธิรัฐ ประพูนิตติสาร. 2546: 20; อ้างอิงจาก Whyte. 1991: 20) ได้ให้ความหมายการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม หมายถึง กระบวนการที่ผู้คนจำนวนหนึ่งในองค์กรหรือชุมชนเข้ามาร่วมศึกษาปัญหาโดยกระทำร่วมกันกับนักวิจัย ผ่านกระบวนการวิจัยตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเสร็จสิ้นการเสนอผลและการอภิปรายผลการวิจัย เป็นการเริ่มต้นของผู้คนที่อยู่กับปัญหา (Problems people) ค้นหาปัญหาที่ตนเองมีอยู่ร่วมกับนักวิชาการจึงเป็นกระบวนการที่ผู้คนในองค์กรหรือชุมชนมิใช่ผู้ถูกกระทำแต่เป็นผู้กระทำการที่มีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นและมีอำนาจร่วมกันในการวิจัย

เคมมิส และแมคแทกการ์ด (Kemmis; & McTaggart. 1990: 5) ได้ให้ความหมาย การวิจัยเชิงปฏิบัติการว่า เป็นการวิจัยที่ผู้วิจัย คือผู้ปฏิบัติงานในหน่วยงานนั้น การวิจัยนี้เป็นรูปแบบหนึ่งของ การวิจัยที่ไม่ได้แตกต่างไปจากงานวิจัยอื่นในเชิงเทคนิค แต่แตกต่างในด้านวิธีการ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือ การวิจัยที่เป็นการสะท้อนผลการปฏิบัติงานนั้นเป็นวงจรแบบขดลวดโดยเริ่มต้นที่ การวางแผน การปฏิบัติการสังเกต และการสะท้อนผล เป็นการวิจัยที่จำเป็นต้องอาศัยผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการสะท้อนผลเกี่ยวกับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น

มาริสา โกเศยะโยธิน (2543: 8) ได้ให้ความหมายว่าเป็นกระบวนการทางการศึกษาที่มุ่งเน้นให้เกิดการพัฒนา องค์กร หน่วยงาน และชุมชน ในทิศทางที่ดีขึ้น เป้าหมายในการใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อเป็นเครื่องมือในการพัฒนาศักยภาพของบุคคล รวมทั้งส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในการพัฒนาปรับปรุงองค์กร หน่วยงานและชุมชนที่บุคคลนั้นเป็นสมาชิกอยู่ด้วยตนเอง

มะลิ วิมาน (2547: 52) ได้ให้ความหมาย การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม หมายถึง รูปแบบของการวิจัยที่กลุ่มตัวอย่างที่นักวิจัยมีบทบาทเป็นผู้ร่วมในการวิจัยตลอดกระบวนการวิจัย การ

ประมวลเหตุการณ์หลักฐานและข้อมูลเพื่อกำหนดปัญหา การสร้างเครื่องมือ การเก็บข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล การแปลความหมาย ตลอดจนการเสนอสิ่งที่ค้นพบจนกระทั่งนำความรู้ที่ได้จากการวิจัยไปสู่การปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหานั้นในชุมชนโดยชุมชนนั้นสรุปการวิจัยเชิงปฏิบัติการ หมายถึง กระบวนการการศึกษาหาความรู้จากสภาพแวดล้อมและปรากฏการณ์ธรรมชาติของสังคมเพื่อค้นหาปัญหาและวิธีดำเนินการแก้ไข

เคมมิส และวิลคินสัน (Creswell. 2002; citing Kemmis; & Wilkinson 1988) ได้สรุปลักษณะเด่นของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมไว้ 6 ประเด็นหลัก ดังนี้

1. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการทางสังคม ซึ่งผู้วิจัยทำการศึกษความสัมพันธ์ระหว่างส่วนบุคคลกับส่วนรวม เพื่อสร้างความเข้าใจว่าแต่ละบุคคลถูกสร้างใหม่โดยอาศัยการปฏิบัติการทางสังคมแบบมีส่วนร่วม เมื่อนำมาประยุกต์กับทางการศึกษาการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมอาจเป็นการศึกษาการทำงานเป็นทีมของครู เป็นต้น

2. รูปแบบการวิจัยเป็นการศึกษาโดยอาศัยการมีส่วนร่วม หมายความว่า แต่ละบุคคลแต่ละฝ่ายศึกษาตนเอง ระหว่างกระบวนการศึกษานี้ พวกเขาดำเนินการตรวจสอบว่าตนเองมีความเข้าใจอย่างไร มีทักษะ ค่านิยม รวมถึงความรู้ของตนเองในปัจจุบันทั้งในแง่ที่ดีและแง่ที่เป็นอุปสรรคนั้นมีอะไรบ้าง ตัวอย่างเช่น ครูผู้สอนต้องการศึกษาตนเองเพื่อสร้างความเข้าใจที่ดีขึ้นในการปฏิบัติงานของพวกเขา และความรู้เหล่านี้ได้สร้างแนวทาง (และอุปสรรค) ให้กับครูต่อการทำงานกับผู้เรียนหรือไม่

3. รูปแบบการวิจัยเป็นการลงมือปฏิบัติและทำงานร่วมกัน ทำงานร่วมกันเพราะว่าการค้นหาความจริงนี้จะสำเร็จได้ด้วยผู้อื่น เป็นการลงมือปฏิบัติเนื่องจากว่าเป็นการสำรวจการกระทำของชุมชน ผลผลิตของความรู้ โครงสร้างขององค์กรทางสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะลดการกระทำที่เป็นอุปสรรคที่ไม่สมเหตุสมผล ลดการสูญเสีย ลดความอยุติธรรม หรือความไม่พึงพอใจลง ตัวอย่างเช่น ครูอาจต้องทำงานร่วมกับครูคนอื่นๆ เพื่อลดการสูญเสียและระดับของความไม่พึงพอใจของการทำงานแบบร่วมศูนย์ในโรงเรียนซึ่งทำให้ขาดผลงานนวัตกรรมใหม่ๆ ที่สร้างสรรค์ เป็นต้น

4. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการปฏิบัติการที่จุดประกายที่สร้างสรรค์ เพื่อให้หลุดออกจากอุปสรรคของความไม่สมเหตุสมผล และโครงสร้างการทำงานที่ไม่เหมาะสมที่จำกัดมิให้เกิดการพัฒนา ตัวอย่างเช่นจุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อมุ่งไปยังการเปลี่ยนแปลงกระบวนการบริหารงานแบบรวมอำนาจของครูในสถานศึกษา การปรับกระบวนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเรียนรู้ได้ดีขึ้น เป็นต้น

5. วัตถุประสงค์อย่างหนึ่งของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมคือ เพื่อช่วยให้แต่ละบุคคลได้หลุดพ้นจากอุปสรรคที่พบในสื่อ ในภาษา ในกระบวนการทำงาน และในความสัมพันธ์ของ

อำนาจที่เกิดขึ้นในโรงเรียน ตัวอย่างเช่น ครูอาจได้ความกดดันจากกฎระเบียบของโรงเรียนซึ่งทำให้รู้สึกว่าจะไม่ได้รับอำนาจในการดูแลผู้เรียนในชั้นเรียน

6. การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการวิจัยแบบไตร่ตรองครุ่นคิดและเน้นในเรื่องของการนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงในเชิงปฏิบัติ สิ่งนี้เกิดขึ้นในรูปแบบของการไตร่ตรองอย่างเป็นพลวัตกับการลงมือกระทำ เมื่อครูไตร่ตรองถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในโรงเรียนควบคู่ไปกับการลงมือปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายๆ ครั้ง พร้อมกับทบทวนประเด็นปัญหาที่ตั้งไว้ กับสิ่งที่ได้เรียนรู้และสิ่งที่กระทบสำเร็จจากผลของการปฏิบัตินั้น เป็นต้น

รัตติยา คีตานนท์ (2549: 5) ได้ให้ความหมาย การมีส่วนร่วมว่าหมายถึง กระบวนการต่างๆ ที่สมาชิกของชุมชนมีความสนใจในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ และมีความเกี่ยวข้องกันทางด้านจิตใจ และอารมณ์ซึ่งผลของการเกี่ยวข้องดังกล่าวเป็นเหตุให้เราให้กระทำการให้บรรลุจุดมุ่งหมายของกลุ่มนั้น กับทั้งทำให้เกิดความรู้สึกร่วมรับผิดชอบร่วมกัน

อัจฉริยา ศักดินรงค์ (2549: 4) ได้ให้ความหมาย การมีส่วนร่วมว่า หมายถึง การที่ประชาชนและเจ้าหน้าที่ของรัฐในท้องถิ่นร่วมจัดการกิจกรรมการท้องเกี่ยวเชิงเกษตรกรรมต่างๆ ในตำบลหนองตะพานโดยมีลักษณะในการทำงานร่วมกัน ตั้งแต่ วางแผน ตัดสินใจ ปฏิบัติ ประเมินผล รับผลประโยชน์ร่วมกันและมีได้ถูกบังคับ

นิตยา เงินประเสริฐศรี (2544: 61) ได้เขียนบทความเพื่อเผยแพร่แนวคิดเกี่ยวกับ การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research: PAR) สรุปได้ว่า PAR สะท้อนให้เห็นถึงการเดินทางไปสู่การพัฒนา โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่เป็นอยู่ไปสู่สิ่งที่สามารถเป็นไปได้ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและระดับสังคม หัวใจของการเปลี่ยนแปลงอยู่ที่กระบวนการวิจัย ซึ่งใช้เป็นแนวทางการร่วมมือ ระหว่างนักวิจัยกับกลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ทั้งนี้กระบวนการวิจัยต้องเป็นประชาธิปไตย ยุติธรรม มีอิสระ และส่งเสริมคุณค่าของชีวิต กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียจะเข้าร่วมสังเกต ตรวจสอบสถานการณ์ต่างๆ สะท้อนความต้องการของตน

มาริสสา โกเศษโยธิน (2542: 9 - 13) ได้กล่าวถึง แนวคิดของการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมว่าเป็นระเบียบวิธีวิจัยที่เริ่มเป็นที่รู้จักของนักวิจัยในประเทศไทย โดยหลายฝ่ายที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการพัฒนาต่างก็ให้ความสนใจนำวิธีนี้มาปฏิบัติและประยุกต์ใช้กันมากขึ้น ระเบียบวิธีวิจัยนี้มีคำสำคัญอยู่ 2 คำคือ การมีส่วนร่วม (Participation) และปฏิบัติการ (Action) ซึ่งการวิจัยในลักษณะดังกล่าวเป็นการนำเอาระเบียบวิธีวิจัยทั้ง 2 ลักษณะรวมกันกล่าวคือ เป็นทั้งการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมและการวิจัยเชิงปฏิบัติการ และได้เสนอแนวคิดพื้นฐานสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมมีดังต่อไปนี้

1. การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมเป็นกระบวนการพลวัตและมีชีวิต กล่าวคือ เป็นเรื่องที่ไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ การวิจัยเริ่มต้นจากสภาพการที่เป็นจริง ทำการค้นหว่าปัญหาคืออะไรมีสาเหตุมาจากอะไร สืบเนื่องจากสภาพทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง วัฒนธรรมหรือความเชื่อ ต่อจากนั้นมุ่งไปยังจุดที่ควรจะเป็นไปได้ในอนาคตซึ่งไม่สามารถทำนายได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมจึงมีลักษณะสำคัญ คือ ยืดหยุ่นและปรับเปลี่ยนได้ไม่สามารถกำหนดเวลาที่แน่นอนได้ ไม่มีการกำหนดกิจกรรม (โดยเฉพาะปัญหาและแนวทางแก้ไข ปัญหา)

2. การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วมจะประสบความสำเร็จได้เมื่อผู้วิจัยและบุคคลที่เกี่ยวข้องมีความเชื่อว่าทุกคนมีศักยภาพความสามารถในการคิดและการทำงานร่วมกันเพื่อคุณภาพของชีวิตที่ดีขึ้น ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีความสำคัญเช่นเดียวกับภูมิปัญญาของผู้วิจัยนักวิชาการ หรือนักพัฒนา และทุกสิ่งทุกอย่างในชุมชน ทั้งเรื่องของความรู้ ความชำนาญ ทรัพยากรที่มีอยู่และที่จะหา มาได้ในอนาคตจะต้องได้รับการจัดสรรให้เท่าเทียมกัน

3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม จะต้องเริ่มจากความรู้สึกลึกซึ้งของบุคคลที่มีต่อปัญหา หรือความต้องการของชุมชน จากนั้นนำไปสู่การสร้างความเข้าใจและการกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในตนเอง และชุมชน ทั้งในด้านมิติแห่งปัญญา จิตใจและกายภาพ

4. กระบวนการของการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องและไม่สิ้นสุดใน 1 วงจร แต่เป็นเพียงการเริ่มเพื่อนำสู่วงจรใหม่ซึ่งเป็นวงจรที่ประกอบด้วยแสวงหาความรู้และการกระทำ วงจรนี้จะคงอยู่และดำเนินต่อไปตราบเท่าที่ประชาชนชาวบ้านสมาชิกชุมชนยังสามารถรวมกลุ่มกันได้

5. ผลที่เกิดจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม ซึ่งมีต่อชุมชนและผู้วิจัยมีดังนี้ ชาวบ้าน ประชาชน จะตื่นตัว ได้รับการศึกษามากขึ้นสามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง มีความเชื่อมั่นที่จะให้ความร่วมมือกันในการดำเนินกิจกรรมทั้งทางเศรษฐกิจสังคมและการเมือง เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและชุมชน ทำให้สามารถพึ่งตนเองได้และเกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ปัญหาหลักปัญหาสำคัญ ในชุมชนได้รับการแก้ไข การจัดสรรทรัพยากร และผลประโยชน์ต่างๆ ในชุมชนจะมีการกระจายอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม รวมทั้งความรู้และข้อมูลข่าวสารซึ่งจะส่งผลให้คุณภาพชีวิตของคนในชุมชนดีขึ้น ผู้วิจัยและนักพัฒนา จะได้เรียนรู้จากชุมชนประสบการณ์ในการทำงานร่วมกับชุมชนอันจะก่อให้เกิดความเข้าใจในชุมชนได้ดีขึ้นและเกิดแนวคิดในการพัฒนาที่แท้จริง และนักวิจัยได้ทำงานพัฒนาตามอุดมคติของตนเอง

มะลิ วิมาน (2547: 52) ได้กล่าวถึง แนวคิดของ การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ว่าเป็นการสร้างความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาของชุมชนเพื่อหาทางแก้ปัญหาในการดำรงชีวิต ผู้ร่วมวิจัย

จึงต้องให้ความสำคัญและเคารพต่อภูมิปัญญาของชุมชน โดยยอมรับว่าชุมชนมีความรู้ และมีการสร้างความรู้ของตนเอง ไม่นำประสบการณ์จากภายนอกของตนไปชี้แนะให้กับชาวบ้านโดยตรง ควรส่งเสริมให้ชุมชนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาของเขา และแสดงความคิดเห็นอย่างเสรี ในการมองปัญหาของชุมชน การวิเคราะห์ปัญหาตลอดจนแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน

6.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เป็นการวิจัยเพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนในท้องถิ่นผู้อยู่กับปัญหาเข้าร่วมกันศึกษา ความเป็นจริงของปัญหา ศึกษาวิธีการแก้ไขปัญหา และ ร่วมกันแก้ปัญหาโดยชุมชน มาริสา โกเศยะโยธิน (2542: 13) ได้กล่าวถึง วัตถุประสงค์ของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ดังต่อไปนี้

1. เพื่อปลูกจิตสำนึกให้ผู้ด้อยโอกาสในชุมชนได้ตระหนักถึงปัญหาของตนเองและเกิดความตระหนักในบทบาทความรับผิดชอบของตน มีส่วนร่วมแก้ไขปัญหของตนเอง และชุมชน
2. เพื่อดำเนินการวิจัยโดยเน้นการวิเคราะห์การเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นวิทยาศาสตร์เพื่อช่วยในการตัดสินใจ การกำหนดปัญหาและแนวทางในการแก้ปัญหารวมทั้งการดำเนินการในการแก้ปัญหาด้วยตนเอง โดยอาจร่วมมือกับองค์กรและหน่วยงานต่างๆ ซึ่งมีหน้าที่ความรับผิดชอบในเรื่องนั้นๆ
3. เพื่อร่วมกับชุมชนในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และสังคม
4. เพื่อส่งเสริมการรวมกลุ่ม และการทำงานร่วมกันในการแก้ปัญหาและการพัฒนาชุมชนอีกทั้งผลักดันให้กิจกรรมทั้งหมดดำเนินได้อย่างต่อเนื่อง

6.3 องค์ประกอบของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

นิตยา เงินประเสริฐศรี (2544: 61) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของการวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ว่าจากความหมายของ Participatory action research (PAR) ซึ่งชี้ให้เห็นถึงคำสำคัญอยู่ 3 คำ คือ การมีส่วนร่วม และการเปลี่ยนแปลงหรือการกระทำ กระบวนการวิจัย ซึ่ง 3 คำนี้เป็นองค์ประกอบของ PAR

องค์ประกอบที่ 1 ได้แก่ การมีส่วนร่วม (Participation) ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเป็นประชาธิปไตยในการวิจัยโดยตระหนักยอมรับคุณค่าของผู้เข้าร่วมปฏิบัติ (Practitioners) สมาชิกชุมชน ประชาชนผู้ปฏิบัติงานและอาสาสมัครต่างๆ ซึ่งกลุ่มผู้มีส่วนร่วมได้เสียในทุกผลประโยชน์

องค์ประกอบที่ 2 ได้แก่ การกระทำ (Action) ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการวิจัยมีจุดมุ่งหมายที่จะเปลี่ยนแปลงความพยายามต่างๆ ของผู้มีส่วนร่วมในสถานการณ์เฉพาะจึงมีการกระทำต่างๆ เกิดขึ้น

องค์ประกอบที่ 3 ได้แก่ การวิจัย (Research) ซึ่งเป็นความพยายามอย่างมีระบบที่จะสร้างองค์ความรู้ เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงตามความต้องการในสถานการณ์เฉพาะ

วงจรของการกระทำและวงจรของการวิจัยได้เชื่อมโยงเข้าด้วยกันในแนวคู่ขนาน ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการวิจัยจะเป็นตัวเสริมสร้างให้ข้อมูลต่างๆ รวมทั้งให้สอดคล้องกลมกลืนกับลักษณะของการกระทำ (การเปลี่ยนแปลง) และในแต่ละขั้นตอนนั้น การมีส่วนร่วมเกิดขึ้น ซึ่งจะช่วยให้การสร้างองค์ความรู้ (ได้จากกระบวนการวิจัย) และผลที่ได้ระยะยาว (มาจากการกระทำ) มีความถูกต้องและเป็นไปได้ (นิตยา เงินประเสริฐศรี. 2544: 62-63; อ้างอิงจาก Walton; & Gaffney. 1991: 122 – 123) ดังแสดงในตาราง 5

ตาราง 5 ความเชื่อมโยงของการกระทำกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

วงจรการกระทำ (ได้ผลที่ต้องการในระยะยาว)	วงจรวิจัย (ได้องค์ความรู้)
1.ระบุปัญหาที่จะแก้ไขและโอกาสอื่นๆ ปัจจัย เชิงสาเหตุ ข้อจำกัดจากสภาพแวดล้อมและ แนวปฏิบัติที่ตรงประเด็น	1.กำหนดหัวข้อที่จะศึกษาและทบทวนความรู้ที่ เกี่ยวข้อง
2.กำหนดการเปลี่ยนแปลงและการนำไปใช้	2.กำหนดสมมติฐาน
3.ริเริ่มการเปลี่ยนแปลงในพื้นที่ที่เป็นเป้าหมาย	3.เลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา
4.ประเมินการเปลี่ยนแปลงและการนำไปใช้ และ เสนอข้อค้นพบ	4.เลือกวิธีการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล
5.เสริมสร้างจัดให้เป็นระบบและเผยแพร่ในเรื่อง การเปลี่ยนแปลง	5.เผยแพร่ในเรื่องทฤษฎีและการปฏิบัติ

ที่มา: นิตยา เงินประเสริฐศรี. (2544). การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. หน้า 63; อ้างอิงจาก Wadswort. (1998).

6.4 จุดเด่นของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

ในการวิจัยแบบดั้งเดิมจะมีแบบจำลองเป็นเส้นตรง (Linear model) โดยเริ่มจากการมีสมมติฐานเก็บข้อมูล วิเคราะห์ และสรุปผล ในขณะที่ PAR มีแบบจำลองเป็นวงจร (Cyclical Model) พิจารณาความสำเร็จของการแสวงหาความจริง ซึ่งสมมติฐานจะต้องมีประโยชน์และตรงประเด็น

นอกจากนี้มีการตรวจสอบข้อค้นพบ ซึ่งต้องการการทดสอบในการปฏิบัติจึงจะได้รับการยอมรับแบบจำลองเป็นวงจรแสดงดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 วงจรกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม

ที่มา: นิตยา เงินประเสริฐศรี. (2544). การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. หน้า 64; อ้างอิงจาก Wadswort. (1998).

จากแบบจำลอง PAR จะนำผลการศึกษาไปใช้ และก่อให้เกิดผลระยะยาวในทางที่ดีแก่คนในสังคมชุมชนและองค์กรเมื่อนำ PAR เข้ามาอยู่ในกระบวนการวิจัย ข้อดีคือ

1. ทำให้วัตถุประสงค์ของการวิจัยและข้อค้นพบมีความตรง (Validity) มากขึ้นเพราะเป็นการสร้างองค์ความรู้เพื่อไปใช้แก้ไขปัญหา โดยอยู่บนพื้นฐานที่กลุ่มผู้มีส่วนได้เสียมีส่วนร่วมในการสร้างองค์ความรู้
2. ทำให้มีโอกาสเพิ่มมากขึ้นที่จะสร้างนวัตกรรม การใส่สิ่งสอดแทรกต่างๆ เพราะ PAR สะท้อนคุณค่าในเรื่องกระบวนการเปลี่ยนแปลง
3. ทำให้มีความร่วมมือเพิ่มมากขึ้นระหว่างนักวิจัยและกลุ่มผู้มีส่วนได้เสีย สอดคล้องกับหลักการประชาธิปไตย ผู้มีส่วนร่วมหรือกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียจะมีบทบาทเป็นผู้กระทำการดำเนินการหรือเป็นสมาชิกชุมชน เพื่อสร้างสังคมและเป็นคนของสังคม (นิตยา เงินประเสริฐศรี. 2544: 65)

6.5 ขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม

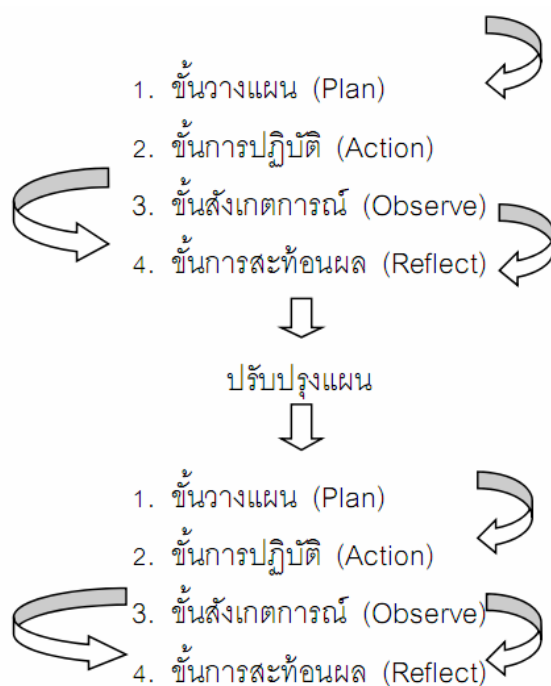
เคมมิส และแมกทากาด (Creswell. 2002; citing Kemmis; & Wilkinson. 1988) ได้เสนอขั้นตอนของการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมแบบ PAR ซึ่งเป็นกระบวนการปฏิบัติการอย่างมีระบบ โดยผู้วิจัย และผู้เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ และวิเคราะห์วิจารณ์ผลการปฏิบัติ เป็นวงจรแบบขดลวด 4 ขั้นตอน ดังแสดงในภาพประกอบ 7 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นวางแผน (Plan) เริ่มต้นด้วยการสำรวจปัญหาที่ต้องการให้มีการแก้ไข นักวิจัยและผู้เกี่ยวข้อง ร่วมกัน วางแผนด้วยกันสำรวจสภาพการณ์ของปัญหาว่า ปัญหาที่ต้องแก้ไขคืออะไร ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับใครบ้าง วิธีแก้ไขต้องปฏิบัติอย่างไร การแก้ไขต้องมีการแก้ไขในเรื่องใดบ้าง วิเคราะห์สภาพการปัญหา เพื่อเป็นแนวทางในการหาโครงสร้างของปัญหาอย่างมีระบบ ทบทวนแง่มุมปัญหา ถกปัญหาอย่างกว้างขวางกับผู้ร่วมวิจัยหรือผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะทำให้เห็นปัญหาอย่างชัดเจน

2. ขั้นการปฏิบัติ (Action) เป็นการกำหนดแนวคิดที่กำหนดเป็นกิจกรรมในขั้นวางแผนมา ดำเนินการ เมื่อลงมือปฏิบัติต้องใช้การวิเคราะห์วิจารณ์ประกอบไปด้วยโดยรับฟังจากผู้เกี่ยวข้อง ซึ่งจากการปฏิบัติจะเป็นข้อมูลย้อนกลับว่า แผนที่ตั้งไว้อย่างดีนั้นปฏิบัติได้ดีมากน้อยเพียงใดมีอุปสรรคอย่างไรบ้างในการปฏิบัติ ดังนั้นแผนงานที่กำหนดไว้อาจจะยืดหยุ่นได้โดยผู้วิจัยต้องใช้วิจารณญาณ และการตัดสินใจที่เหมาะสม และมุ่งปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามขั้นตอนที่วางไว้

3. ขั้นสังเกตการณ์ (Observe) ขณะที่การวิจัยดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอนที่วางไว้ต้องมีการสังเกตการณ์ควบคู่ไปด้วย พร้อมจดบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหมดที่คาดหวังและไม่คาดหวังโดยสิ่งที่สังเกตก็คือ กระบวนการปฏิบัติการ (The action process) และผลของการปฏิบัติการ (The effects of action) การสังเกตนี้จะรวมถึงการรวบรวมผลการปฏิบัติที่เห็นด้วยตา การได้ฟัง การได้ใช้เครื่องมือ เซอร์เวย์ แบบทดสอบ เป็นต้น ซึ่งขณะที่การปฏิบัติการวิจัยกำลังดำเนินการไปควบคู่กับการสังเกตผลการปฏิบัติ ควรใช้เทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสมมาช่วยในการรวบรวมข้อมูลด้วย

4. ขั้นการสะท้อนผล (Reflect) เป็นขั้นสุดท้ายของวงจรการทำวิจัยเชิงปฏิบัติการ คือการประเมินหรือตรวจสอบกระบวนการ ปัญหา หรืออุปสรรคต่อการปฏิบัติการซึ่งผู้วิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้อง ต้องตรวจสอบกระบวนการ ปัญหา หรือ อุปสรรคต่อการปฏิบัติการ ซึ่งผู้วิจัยและผู้ที่เกี่ยวข้องต้องตรวจสอบปัญหาที่เกิดขึ้นในแง่มุมต่างๆ โดย ผ่านการถก การอภิปรายปัญหาซึ่งจะได้แนวทางของการพัฒนาขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมและเป็นพื้นฐานข้อมูลที่น่าไปสู่การปรับปรุงและวางแผนการปฏิบัติต่อไป โดยวงจร 4 ขั้นตอนดังกล่าว จะมีลักษณะการดำเนินการเป็นขั้นบันไดเวียน (Spiral) การทำซ้ำตามวงจรจนกว่าจะได้ผลงานวิจัย และแสดงให้เห็นแนวทาง หรือรูปแบบปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพเพื่อแก้ปัญหาในสิ่งที่ศึกษานั้น ดังนั้นการวิจัยเชิงปฏิบัติการจึงเป็นการวิจัยที่จำเป็นต้องอาศัยผู้มีส่วนร่วมในกระบวนการสะท้อนผลเกี่ยวกับการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น ส่วนเทคนิคที่ใช้ในการวิจัย ไม่ว่าจะเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือการวิเคราะห์ข้อมูลก็ไม่ได้แตกต่างไปจากงานวิจัยอื่น แต่วิธีการต่างออกไป คือการเข้าใจความหมายและตีความในสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างทำวิจัย ตามภาพประกอบ 7 คือ



ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการวิจัยแบบ PAOR

ที่มา: Creswell. (2002). *Educational research: Planning, conducting and evaluating quantitative and Qualitative research*.

จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยสรุปว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research) หรือเรียกย่อๆ ว่า PAR หมายถึง การปฏิบัติวิจัยแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกลุ่มที่ร่วมพัฒนารูปแบบดังกล่าวประกอบด้วย ผู้บริหารมหาวิทยาลัย อาจารย์ที่สอนในมหาวิทยาลัย ผู้ปกครอง นักศึกษาแกนนำ กลุ่มเพื่อน นักศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ 4 ขั้นตอน คือ วางแผน ปฏิบัติตามแผน สังเกต และ สะท้อนผล และนำผลสะท้อนมาพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุพิมล ขอมผล และคณะ(2557) ศึกษาการใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มสุราในชุมชนหมู่บ้านหนองเต่าคำใหม่ ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ในผู้ป่วยโรคติดสุราเรื้อรังที่ลงทะเบียนไว้กับสถานีนอนามัย 40 คน โดยนำการวิจัยแบบมีส่วนร่วม เน้นความร่วมมือและการพึ่งพาตนเองของชุมชนมาปรับใช้ในการแก้ไขปัญหาของชุมชนด้วยตนเอง โดยสรุปกระบวนการ PAR ประกอบด้วย 6 ขั้นตอน 1) การ

นำเสนอปัญหาการดื่มสุราต่อชุมชน 2) การตั้งทีมวิจัยท้องถิ่นประกอบด้วยคนในชุมชนเองและทีมวิจัยที่เป็นพี่เลี้ยงประกอบด้วยนักวิจัยเครือข่าย 3) การอบรมให้ความรู้เรื่องระเบียบวิธีวิจัยอย่างง่ายแก่ทีมวิจัยท้องถิ่น 4) ทีมวิจัยท้องถิ่นที่ลงเก็บข้อมูลในชุมชนด้วยวิธีการการใช้แบบสอบถามและการสัมภาษณ์ 5) นำเสนอข้อมูลที่วิเคราะห์ได้เกี่ยวกับปัญหาการดื่มสุราในชุมชนที่ป้อนกลับสู่ตัวแทนชุมชน 6) ชุมชนร่วมกันดำเนินการแก้ไขปัญหาการดื่มสุราของชุมชน และร่วมกันดำเนินโครงการปลอดเหล้าในงานศพของชุมชนหมู่บ้านหนองเต่าคำใหม่ มีการขยายไปดำเนินการ 14 หมู่บ้านของตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ ภายหลังการทองพบว่าผู้นำและชาวบ้านส่วนหนึ่งสามารถ ลด ละ เลิกดื่มสุราได้

7. ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support)

7.1 ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคม

แรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพทั้งในด้าน ร่างกาย จิตใจ และทางสังคม ซึ่งมีพื้นฐานมาจากทฤษฎีที่เป็นผลมาจากการศึกษาทางด้านสังคมจิตวิทยา ที่ว่าการตัดสินใจส่วนใหญ่ของคนจะขึ้นอยู่กับอิทธิพลของบุคคลผู้ซึ่งมีความสำคัญ และมีอำนาจเหนือกว่าตัวเราอยู่ตลอดเวลา แรงสนับสนุนทางสังคมมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมอนามัยของคนทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ การป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพ และการปฏิบัติตัวตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข โดยมีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

คาเพรน (Caplan. 1974) ได้ให้ความหมายว่า เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับโดยตรงจากบุคคลหรือกลุ่มบุคคล อาจเป็นทางด้านข่าวสาร เงิน กำลังงาน หรือทางด้านอารมณ์ ซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้ผู้รับไปสู่เป้าหมายที่ผู้รับต้องการ

คอปป์ (Cobb. 1976) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการสนับสนุนทางสังคมนั้นเป็นข้อมูลหรือข่าวสารที่ทำให้บุคคล เชื่อว่า มีคนรักและสนใจ มีคนยกย่องและมองเห็นคุณค่าและรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีความผูกพันซึ่งกันและกัน

เพนเดอร์ (Pender. 1996) ได้ให้ความหมายว่า เป็นการที่บุคคลรู้สึกถึงความเป็นเจ้าของ การได้รับการยอมรับ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น โดยได้จากกลุ่มคนในระบบของสังคมนั่นเองเป็นผู้ให้การสนับสนุน ด้านจิตใจ อารมณ์ อุปการณ์ ข่าวสารคำแนะนำ อันจะทำให้บุคคลนั้นสามารถดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ภิเชต เสริมสัย (2554) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง แรงสนับสนุนที่สำคัญจากบุคคลหรือกลุ่มคน บุคคลอื่นในสังคมนั้น คือ สมาชิกในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน หรือเจ้าหน้าที่

สาธารณสุขเกิดความรู้สึกผูกพัน เชื่อว่ามีคนรัก มองเห็นคุณค่า และความรู้สึกต่อตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม สามารถเผชิญและตอบสนองต่อความเครียดได้

สุกมา แสงเดือนฉาย (2553:39) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เป็นการรับรู้ของผู้ป่วยถึงความรักความเอาใจใส่ และความช่วยเหลือดูแลจากครอบครัว บุคคลสำคัญ รวมทั้งผู้บำบัดในการปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันการดื่มสุรา ทำให้รู้สึกถึงความภาคภูมิใจ ความมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับ

อดิศักดิ์ พลະสาร และรุจิรา ดวงสงค์ (2554: 86) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง แรงสนับสนุนที่นักเรียนได้รับจาก ผู้วิจัย ผู้ปกครอง และครู ในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7.2 ชนิดของการสนับสนุนทางสังคม

ฮูส (House. 1981) ได้แบ่งการสนับสนุนทางสังคมออกเป็น 4 ด้าน โดยเน้นถึงการแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคลดังนี้

1. การสนับสนุนทางอารมณ์ (Emotional support) ทำให้รู้สึกว่าได้ได้รับความรัก ความไว้วางใจ การเอาใจใส่ ยกย่องเห็นคุณค่าและมีความผูกพัน
2. การสนับสนุนโดยการให้การประเมินผล (Appraisal support) ทำให้ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการช่วยเหลือตนเอง ประเมินความสามารถสมรรถภาพตนเอง การเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นในสังคม และเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feed back) การเห็นพ้อง (Affirmation) ถึงผลการปฏิบัติเพื่อนำไปใช้ประเมินตนเองหรือการยอมรับในสิ่งที่คนอื่นแสดงออกมา
3. การสนับสนุนทางด้านข้อมูลข่าวสาร (Informational support) ทำให้ได้ความรู้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ การชี้แนะแนวทาง เช่น การตักเตือน การให้คำปรึกษา และการให้ข่าวสาร ซึ่งสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาได้
4. การสนับสนุนทางด้านวัตถุสิ่งของ การเงิน และแรงงาน (Instrumental support) เป็นการช่วยเหลือโดยตรงต่อความจำเป็นของบุคคลในรูปแบบต่างๆ เช่น การให้แรงงาน การให้เงิน การให้เวลา การปรับสภาพแวดล้อม รวมถึงการช่วยเหลือด้านสิ่งของ และการให้การบริการด้วย

7.3 แหล่งสนับสนุนทางสังคม

แหล่งสนับสนุนทางสังคม

แหล่งสนับสนุนทางสังคม หมายถึง สมาชิกในเครือข่ายทางสังคมที่ให้การสนับสนุนทางสังคมแก่บุคคล โดย Pender (ฉัตรชัย ใหม่เขียว. 2544: 32; อ้างอิงจาก Pender.1996) ได้แบ่งแหล่งสนับสนุนทางสังคมเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มบุคคลที่มีความสัมพันธ์กันโดยธรรมชาติ เช่น กลุ่มสถาบันครอบครัว หรือแหล่งปฐมนิเทศ ได้แก่ ครอบครัว ญาติพี่น้อง และบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ เพื่อนฝูง เพื่อนบ้าน คนรู้จักมักคุ้น เป็นต้น
2. กลุ่มองค์กรและสมาคม หมายถึง กลุ่มคนที่รวมตัวเป็นหน่วยองค์กรหรือสมาคมเพื่อช่วยเหลือหรือสนับสนุนผู้อื่น
3. กลุ่มวิชาชีพ หมายถึง กลุ่มบุคคลที่ให้การช่วยเหลือเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ ป้องกันรักษาและฟื้นฟูสุขภาพของประชาชน เช่น แพทย์ พยาบาล เป็นต้น

หลักการของการให้แรงสนับสนุนทางสังคม (Pilisuk, 1982: 94)

ประกอบด้วย

1. ต้องมีการติดต่อสื่อสารระหว่างผู้ให้และผู้รับแรงสนับสนุน
2. ลักษณะของการติดต่อสัมพันธ์นั้นจะต้องประกอบด้วย
 - 2.1 ข้อมูลข่าวสารที่มีลักษณะที่ทำให้ผู้รับเชื่อว่ามีคุณค่าและมีความรักความหวังดีกับตนอย่างจริงจัง
 - 2.2 ข้อมูลข่าวสารนั้นเป็นข่าวที่มีลักษณะทำให้ “ผู้รับ” รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของสังคม
 - 2.3 ข้อมูลข่าวสารมีลักษณะที่ “ผู้รับ” เชื่อว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีประโยชน์แก่สังคม
3. ปัจจัยนำเข้าของการสนับสนุนทางสังคม อาจอยู่ในรูปของข่าวสาร วัสดุสิ่งของ หรือทางด้านจิตใจ

สำหรับการศึกษานี้ ผู้วิจัยได้ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสนับสนุนทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การทำให้รู้สึกได้รับความรัก ความไว้วางใจ เอาใจใส่ ยกย่องเห็นคุณค่าโดยบุคคลอันเป็นที่รัก อาจารย์ เพื่อนของนักศึกษา เพื่อทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง และมีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสนับสนุนการประเมินผลเพื่อเป็นการประเมินความสามารถของตนเอง การให้ข้อมูลย้อนกลับถึงผลการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่สังคมแสดงออก การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การให้คำปรึกษา การให้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้สามารถนำไปแก้ปัญหาได้ การสนับสนุนด้านสิ่งของ ได้แก่ การสนับสนุนเอกสาร การให้เวลาในการปรึกษาปัญหา การปรับสภาพแวดล้อม และการสนับสนุนรางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กฤษณพงษ์ นักชัยภูมิ (2549) ศึกษาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนอาชีวศึกษาจำนวน 82 คน ในจังหวัดชัยภูมิ ปรากฏว่า นักเรียนอาชีวศึกษาดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุ 15 ปี ร้อยละ 40.2 รองลงมาคือ อายุ 16 ปี ร้อยละ 39.0 ระยะเวลาการดื่ม คือ 2 ปี ร้อยละ 39.0 รองลงมา 3 ปี ร้อยละ 33.0 ส่วนใหญ่มีเบียร์เป็นเครื่องดื่มชนิดแรก ร้อยละ 54.9 รองลงมาคือ ไวน์ ร้อยละ 22.0 สาเหตุการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกคือ ดื่มเพื่อเข้าสังคม ร้อยละ 64.6 ความถี่ในการดื่มเดือนละ 1 ครั้ง ร้อยละ 64.4 ดื่มเมื่อมีเทศกาล ร้อยละ 35.4 ส่วนใหญ่ดื่มแอลกอฮอล์กับกลุ่มเพื่อน ร้อยละ 62.2 และพบว่าการสูบบุหรี่ร่วมกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถึงร้อยละ 100.0

จุฑาทวี กมลพรมงคล พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ (2555) ศึกษาการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิบัติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนประถมศึกษาชาย กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาชายที่เข้าร่วมโปรแกรมกับกลุ่มนักเรียนประถมศึกษาชายที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มละ 30 คน สุ่มตัวอย่างกลุ่มทดลองโดยการจับสลากและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมให้มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มทดลองในเรื่องอายุ และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิด ของแบนดูรา (Bandura, 1997) ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิบัติการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์แก่พยาบาล ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาทักษะการปฏิบัติการของวัยรุ่น เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในวัยรุ่นต่อไป

ณิชาภัทร บุญสวัสดิ์กุลชัย (2551) ศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการดื่มสุรามีส่วนร่วมโดยศึกษาในนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) เก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม การสนทนากลุ่ม และการสัมภาษณ์เชิงลึก ใช้การประชุมระดมสมองในแกนนำนักศึกษาแต่ละชั้นปี และชุมนุมต่างๆ ผลการศึกษาพบว่า อิทธิพลที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มสุราของนักศึกษามีทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ ความอยากรลอง ต้องการหาทางออก การให้คุณค่าสุราในทางบวก อยากเลียนแบบปัจจัยภายนอก ได้แก่ เพื่อนชวน สังคมยอมรับการดื่มสุรา การใช้สุราเป็นเครื่องมือในการเข้าสังคมหรือการคบเพื่อน มีเงินพอที่จะซื้อสุรา ครอบครัวสนับสนุนให้ดื่ม และการมี

สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการดื่มสุรา การป้องกันการดื่มสุราในกลุ่มนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ทวี วิสาระพันธ์ (2551) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การบำบัดเพื่อเสริมแรงจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมเนื่องจากแอลกอฮอล์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างแรงจิตใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมเนื่องจากแอลกอฮอล์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ค่าคะแนนเฉลี่ยของขั้นตอนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงและความต้องการการรักษามีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มีคะแนนการปฏิบัติเพื่อการเลิกสุราเพิ่มขึ้น ทักษะปฏิเสธเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ทัพพัชวิญ ศรีรัตยาวงค์ (2554) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน ตามแนวคิด Precede-Procee Model ซึ่งประกอบด้วย 2 ระยะ ดังนี้ ระยะที่ 1 การประเมินและวิเคราะห์ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และระยะที่ 2 การปฏิบัติ และการประเมินผลโดยโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 5 กิจกรรมคือ 1) การรณรงค์ห้ามจำหน่ายแอลกอฮอล์ให้กับนักเรียน 2) การจัดทำป้ายรณรงค์การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) การจัดกิจกรรมกล่าวคำปฏิญาณตนงดดื่มแอลกอฮอล์ 4) การจัดอบรมเรื่อง การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและ 5) การจัดตั้งชมรมเพื่อรณรงค์การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนและชุมชน ผลการวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ และทักษะปฏิเสธเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชนที่พัฒนาขึ้นนั้น สามารถเพิ่มความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์และทักษะปฏิเสธในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ดังนั้นควรนำโปรแกรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นในโรงเรียนและชุมชนและควรติดตามพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นในระยะยาว

นิรันดา ไชยพาน (2552) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การประยุกต์แนวความคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับโปรแกรมการเลิกบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 31 คน ผลการวิจัยพบว่า สัดส่วนของการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนชายเพิ่มมากขึ้นตามลำดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เมื่อสิ้นสุดในสัปดาห์ที่ 16 พบว่า นักเรียนชายหยุดสูบบุหรี่ทันทีร้อยละ 90.3 และมีนักเรียนที่ยังคงสูบบุหรี่แต่ลดจำนวนมวนที่สูบลง ร้อยละ 9.7 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของการ

รับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลิกบุหรี่ และการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ประสิทธิ์ ไกยราช รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์ (2555) ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้นที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยหรือเคยทดลองดื่มไม่เกิน 1 แก้วเท่านั้น ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความตั้งใจต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แตกต่างกับจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .01$) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคะแนนเฉลี่ยดีขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$)

โปรดปราน ขำสุวรรณ, จรัส ดิษฐ์แก้ว และยุทธนา ขำสุวรรณ (2543) ศึกษารูปแบบกิจกรรมการป้องกันยาบ้าในโครงการโรงเรียนสีขาว สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตตาก กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน อายุระหว่าง 15-22 ปี ใช้วิธีการวิจัยแบบมีส่วนร่วม เริ่มตั้งแต่ศึกษาสถานการณ์ยาบ้า นโยบายและแนวทางการดำเนินงานควบคุมป้องกันยาบ้า ประชุมตัวแทนนักศึกษาหาสาเหตุที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพในด้านความสัมพันธ์หรือความอบอุ่น ความสุข และการอบรมจากผู้ปกครอง เพื่อน อาจารย์ พี่น้อง พฤติกรรมด้านความรู้ ความเข้าใจและความคิดเห็นเกี่ยวกับการควบคุมป้องกันยาบ้า นำข้อมูลมาประมวลสาเหตุและปัจจัยต่างๆ ที่ก่อให้เกิดปัญหา วางแผนแก้ไขและดำเนินกิจกรรมในรูปแบบตามที่นักศึกษาต้องการ ประเมินผลก่อน และหลัง ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของยาบ้าเพิ่มขึ้นร้อยละ 8.62 และโทษของยาบ้าเพิ่มขึ้น ร้อยละ 2.23 ความร่วมมือและความคิดเห็นเกี่ยวกับยาบ้าที่ดีขึ้น กิจกรรมทำนักศึกษา สามารถที่จะช่วยป้องกันยาบ้าในสถาบันได้และรูปแบบการทำกิจกรรมตั้งแต่เริ่มแรกทุกกระบวนการ

ราณี วงศ์คงเดช (2549) เกี่ยวกับการเสริมสร้างทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยประยุกต์ใช้กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตกับแรง

สนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการเข้าค่ายมีการใช้กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม ทั้งการบรรยาย ระดมสมอง อภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมุติ การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ และมีการเสริมแรงผู้มีส่วนร่วมทางสังคม ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมดีวก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

กาญจนา แก้วสุวรรณ์ (2550) ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นโดยศึกษาในนักเรียน อายุ 14-18 ในอำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 11 คน ผลการศึกษาพบว่าคะแนนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังได้รับโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุทธิลักษณ์ หนูรอด (2549) ศึกษาเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยศึกษาในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของโรงเรียนมหิศราธิบดีจำนวน 12 คน โดยเป็นลักษณะวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research) เก็บข้อมูลโดยสัมภาษณ์เชิงลึก (Focus group) จากนั้นได้พัฒนาแกนนำนักเรียนจากกลุ่มทดลองมาเป็นแกนนำรณรงค์กิจกรรมในการลด ละ และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเพื่อนในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถเป็นแกนนำในการการจัดกิจกรรมได้ดีและทำให้เพื่อนนักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียน

วราภรณ์ กุประดิษฐ์ นีออน พิณประดิษฐ์ และศรินทิพย์ รักษาสัตย์ (2551) ศึกษาเรื่องการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างหลักสูตรและศึกษาประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน รูปแบบการวิจัยเป็นแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) ดำเนินการกับเยาวชนกลุ่มเสี่ยงจำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน กลุ่มควบคุม 31 คน ผลการวิจัยพบว่า 1) การสร้างหลักสูตรพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ประกอบด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กิจกรรม การฝึกอบรม สื่อ และการวัดประเมินผล การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองการส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง การวิเคราะห์ตนเองด้วยถนนชีวิต การได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จจากผู้อื่น การให้กำลังใจ ด้วยเพลง การสอนตนเอง การเล่นเกม Walk rally และการควบคุมตนเอง ตามลำดับ 2) ประสิทธิภาพของการใช้หลักสูตร ประการแรก เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ประการที่สอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้

ความสามารถของตนเองและ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ ประการที่สาม เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และเจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

วิชัย นิยมรัตน์ และกนกศรี จาดเงิน (2555) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมการบำบัดตามแนวคิดการสร้างแรงจูงใจเพื่อหยุดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดบางเกลือ เป็นการศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการบำบัดตามแนวคิด การสร้างแรงจูงใจเพื่อหยุดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นและประเมินผลในด้านพฤติกรรม การหยุดสูบบุหรี่ และระยะเวลาในการหยุดสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นใน โรงเรียนวัดบางเกลือ ปีการศึกษา 2552 ที่สูบบุหรี่ต่อเนื่อง 1 ปี มีการติดนิโคตินระดับปานกลาง จากการทำแบบประเมินการติดนิโคติน มีค่าคะแนนตั้งแต่ 3 คะแนนขึ้นไป และเป็นผู้ที่มีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวคิดของ The Tran theoretical Model อยู่ในระยะตัดสินใจหยุดสูบบุหรี่ จำนวน 20 คน สุ่มอย่างง่ายเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ทำการทดสอบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล 1 เดือน โดยใช้กิจกรรมกระบวนการบำบัดตามแนวคิดของ The Tran theoretical Model ในกลุ่มทดลองและรูปแบบการให้การศึกษาในรูปแบบงานประจำในกลุ่มควบคุม จำนวน 10 ครั้ง สถิติ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Mann – Whitney U Test ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยพบว่ากลุ่มทดลองสามารถหยุดสูบบุหรี่ได้ตั้งแต่วันที่ 6 ของการบำบัดและสามารถคง พฤติกรรมการหยุดสูบบุหรี่ได้จนกระทั่งเข้าสู่ระยะติดตามผล 30 วันหลังสิ้นสุดโปรแกรม

สมพร สิทธิสงคราม, ดาราวรรณ ตีะปิ่นตา และสมบัติ สกุลพรรณ (2549) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในสถาบันการศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาและการศึกษาเอกชน ในภาคเหนือของประเทศไทย จำนวน 255 รายเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสะดวก ผลการวิจัยพบว่า 1. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ร้อยละ 48.2 ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .001 2. กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีความเสี่ยงต่ออันตรายน้อยร้อยละ 30.59 เสี่ยงต่ออันตรายสูงร้อยละ 20 และที่เป็นอันตรายร้อยละ 49.41 3. กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำร้อยละ 56.86 และระดับสูงร้อยละ

43.14 4. กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับสูงร้อยละ 53.73 และระดับต่ำร้อยละ 46.27 5. กลุ่มตัวอย่างได้รับการสนับสนุนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากพ่อแม่ ต่ำหรือการควบคุมสูงร้อยละ 3.53 ระดับปานกลางร้อยละ 58.43 และได้รับการสนับสนุนสูงหรือการควบคุมต่ำร้อยละ 38.04 กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อกลุ่มตัวอย่างในระดับปานกลางร้อยละ 19.22 และในระดับสูงร้อยละ 80.78 สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อกลุ่มตัวอย่างในระดับต่ำร้อยละ 1.96 ในระดับปานกลางร้อยละ 75.69 และในระดับสูงร้อยละ 22.35 ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับทีมสุขภาพและบุคลากรที่เกี่ยวข้องในการหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น โดยการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และลดความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

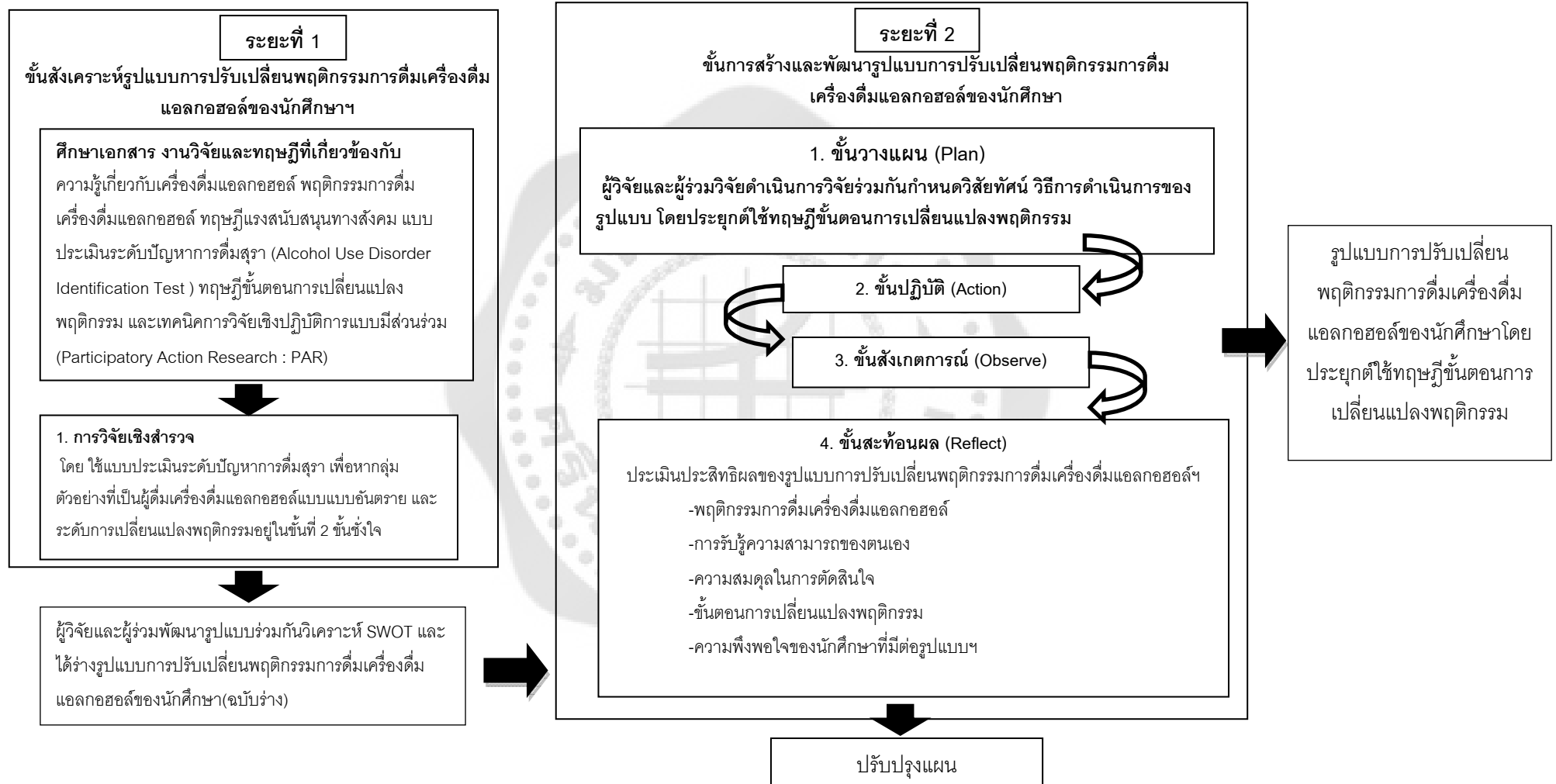
สุนทรี ศรีโกไสย และคนอื่นๆ (2552) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิผลของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อการลดปัญหาการดื่มสุราของผู้ป่วยโรคติดสุราที่ได้รับการติดตามทุก 2 และทุก 4 สัปดาห์ ผู้ป่วยโรคติดสุรากลุ่มที่ได้รับการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจโดยติดตามทุก 4 สัปดาห์ ให้ประสิทธิผลต่อการลดปัญหาการดื่มสุราในด้านการเปลี่ยนแปลงคะแนนความสามารถในการทำหน้าทีโดยรวม (GAF) การเปลี่ยนแปลงร้อยละของจำนวนวันที่ดื่มหนัก การเปลี่ยนแปลงร้อยละ ของจำนวนวันที่หยุดดื่ม การเปลี่ยนแปลงคะแนนขั้นตอนความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงและความต้องการการรักษา (SOCRATES-8A) และการเปลี่ยนแปลงการทำงานของตับ (GGT) ไม่แตกต่าง จากกลุ่มที่ได้รับการติดตามทุก 2 สัปดาห์ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย ผลการศึกษายังพบว่าการลดปัญหาการดื่มสุราทั้ง 5 ด้านในแต่ละระยะของการบำบัด ภายในกลุ่มควบคุมพบมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สำหรับการลดปัญหา การดื่มสุรภายในกลุ่มทดลองในแต่ละระยะของการบำบัด พบว่ามีจำนวน 4 ด้านที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ส่วนในด้านการเปลี่ยนแปลงการทำงานของตับไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศุวิวงศ์ สนสุผล (2551) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ใช้ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีต่อการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายอายุระหว่าง 13-15 ปี ที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คนระยะเวลาในการศึกษาจำนวน 10 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในการเปลี่ยนขั้นของพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ดีกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ยังพบว่าจำนวนนักเรียนที่ ลด ละ เลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ยจำนวนมวนบุหรี่ต่อวันของกลุ่มทดลองน้อยกว่าก่อนทดลองและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการศึกษาข้างต้น พบว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผู้ดื่มเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษา เมื่อพบทวนในกระทบพบว่ามีผลกระทบโดยตรงต่อตัวผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต่อสังคมไทยและประเทศชาติ ทั้งยังมีแนวโน้มของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มนี้สูงขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้นต้องมีการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยเรียนซึ่งเป็นเรื่องที่มีความสำคัญเพราะบุคคลในวัยนี้กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีบทบาทต่อการพัฒนาประเทศในอนาคต โดยการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากปัจจัยภายในตัวบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ และการเปลี่ยนแปลงนั้นจะค่อยๆ เริ่มและเปลี่ยนแปลงไปที่ละขั้น ซึ่งจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ตัวบุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืนและเป็นไปตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Tran theoretical Model หรือ Stage of Change Model) ซึ่งถูกพัฒนาในช่วงต้นปี 1980 เป็นโมเดลที่อธิบายถึงความตั้งใจที่บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเน้นที่การตัดสินใจ ของบุคคลนั้นนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา เพื่ออธิบายว่าบุคคลไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการคิดในครั้งเดียว แต่พวกเขาจะค่อยๆ พัฒนาความคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นไปทีละขั้นจนไปสู่การที่จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่กระบวนการในการจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ยังคงต้องอาศัยกระบวนการของการมีส่วนร่วมจากหลากหลายกลุ่มในการพัฒนารูปแบบดังกล่าวให้เป็นรูปแบบ ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงเพื่อประโยชน์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ดังได้อธิบายตามกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้

กรอบแนวคิด

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยประเภท การวิจัยและพัฒนา (The Research & Development) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา





บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ที่ใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้กระบวนการวิจัยและกระบวนการพัฒนาในการปฏิบัติงาน เพื่อให้ได้ผลงานหรือนวัตกรรม ที่มีคุณภาพตามแนวคิดของการวิจัยและพัฒนา

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ งานวิจัยและพัฒนา (Research and Development) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ในการสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์ (purposive sampling or judgment sampling) จากประชากรมีขั้นตอนในการเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มพัฒนารูปแบบฯ และทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบคือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นชั่งใจ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่สมัครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการเข้ากิจกรรมตลอดจนจบการวิจัย

2. กลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบฯ

- 2.1 ผู้บริหารของมหาวิทยาลัย คือ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา

- 2.2 อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นชั่งใจ

2.3 ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชน คือ ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชนที่เคยมีประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบุตรหลาน

2.4 นักศึกษาแกนนำ คือ นักศึกษาที่เป็นนายกสโมสรนักศึกษาของคณะทุกคณะในมหาวิทยาลัย

2.5 กลุ่มเพื่อน คือ เพื่อนนักศึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) เป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นตั้งใจ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ร่วมวิจัย คือ ผู้ที่ร่วมกำหนดรูปแบบวิธีการพัฒนารูปแบบในการศึกษาครั้งนี้ทำการเลือกแบบเจาะจงซึ่งเป็นบุคคลที่เป็นตัวแทนร่วมพัฒนาโปรแกรมประกอบ 2 กลุ่ม จำนวน 63 คน

1. กลุ่มพัฒนารูปแบบและทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นตั้งใจ โดยกลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ที่สนใจและยินดีให้ความร่วมมือในการเข้ากิจกรรมตลอดจนจบการวิจัย จำนวน 32 คน

2.กลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบ จำนวน 31 คนโดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงเลือกตัวแทนของกลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบฯ ดังตาราง 6

ตาราง 6 การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงตามเกณฑ์

กลุ่มที่เข้าร่วมพัฒนารูปแบบฯ	จำนวน ประชากร (N)	จำนวนกลุ่ม ตัวอย่าง (n)
2.1 ตัวแทนผู้บริหารของมหาวิทยาลัย คือ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีทั้งสิ้น 5 คน ซึ่งมาจาก 5 คณะ คือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยี อุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการ และการจัดการ และวิทยาลัยการฝึกหัดครู	5 คน	2 คน
2.2 อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ที่ปรึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการ ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหา การดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่า คะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมิน ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นตั้งใจ	30 คน	9 คน
2.3 ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชน คือ ผู้นำชุมชนและสมาชิกของ ชุมชนที่เคยมีประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบุตร หลาน	30 คน	9 คน
2.4 นักศึกษาแกนนำ คือ นักศึกษาที่เป็นนายกสโมสรนักศึกษามีทั้งสิ้น 5 คน คือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยี อุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการ และการจัดการ และวิทยาลัยการฝึกหัดครู	5 คน	2 คน
2.5 กลุ่มเพื่อน คือ เพื่อนนักศึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการ ดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นตั้งใจ	30 คน	9 คน
รวม	100 คน	31 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นการสอบถามนักศึกษาก่อนเข้าร่วมวิจัย ข้อคำถามประกอบไปด้วย ข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย อายุ เพศ ระดับชั้นที่ศึกษา ผลการเรียนเฉลี่ย (เกรดเฉลี่ย) อาชีพบิดามารดา ผู้ที่นักศึกษาพักอาศัยอยู่ด้วย ภูมิลาเนา ผู้ที่อุปการะค่าเล่าเรียน และค่าใช้จ่ายต่างๆ เงินที่ได้รับต่อเดือน ท่านดื่มครั้งแรกเมื่ออายุเท่าไร ดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเพราะ เครื่องดื่มที่ท่านดื่มเป็นประจำ ท่านจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อไหร่

1.2 แบบประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินความสมดุลในการตัดสินใจ ทั้งหมดมี 14 ข้อ เป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ความเข้าใจ (Cognitive) และการจูงใจ (Motivational) ในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งในระหว่างนี้จะมี การชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์ (Pros) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และผลเสีย (Cons) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมจะแสดงในรูปของผลทางบวก และอาจหมายถึง ความพึงพอใจต่อการเปลี่ยนแปลงด้วย ผลเสียคือผลด้านลบของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและอาจหมายถึง ความคิดที่เป็นอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และพบว่าความสมดุลของการตัดสินใจที่มีผลเป็นด้านบวกจะมีโอกาสที่บุคคลประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้วิจัยทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโททั้ง 3 ท่าน และ ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบว่า ข้อคำถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามจุดหมาย และครอบคลุมเนื้อหาของการศึกษาหรือไม่ แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยคัดเลือกค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แล้วนำไปทดลองใช้ในกลุ่มซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน จากนั้นหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามรายด้าน และ ทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของ ครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.83

เกณฑ์การให้คะแนน

คำถามเชิงบวกตอบ เคย ได้ 1 คะแนน ตอบไม่เคย ได้ 0 คะแนน

คำถามเชิงลบ ตอบ เคย ได้ 0 คะแนน ตอบไม่เคย ได้ 1 คะแนน

คำถาม ข้อ 1-10 จะเป็นข้อคำถามเชิงบวก และข้อ 11-14 เป็นข้อคำถามเชิงลบ

1.3 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผู้วิจัยสร้างแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีจำนวน 20 ข้อ เป็นการใช้เพื่อวัดและประเมินเกี่ยวกับการตัดสินใจในความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา นักศึกษาสามารถคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง และจะทราบว่าต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้ตนเองมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีมาตราประเมินค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ผู้วิจัยทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นส่งต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโททั้ง 3 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ตรวจสอบว่าข้อคำถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามจุดหมาย และครอบคลุมเนื้อหาของการศึกษาหรือไม่ แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยคัดเลือกค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แล้วนำไปทดลองใช้ในกลุ่มซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน จากนั้นหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามรายด้าน และทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

การวัดตัวแปร

การวัดตัวแปรการรับรู้ความสามารถของตนเอง การให้คะแนนและความหมายใช้มาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) วัดเป็น 5 ระดับ การกำหนดคะแนนและความหมายดังนี้

ระดับมากที่สุด	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ	5
ระดับมาก	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ	4
ระดับปานกลาง	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ	3
ระดับน้อย	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ	2
ระดับน้อยที่สุด	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ	1

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อมูลในส่วนของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นข้อมูลเชิงปริมาณจะนำคะแนนที่ได้ไปหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ (Best, John W. 1986: 182)

ระดับการรับรู้มากที่สุด	ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00
ระดับการรับรู้มาก	ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50
ระดับการรับรู้ปานกลาง	ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50
ระดับการรับรู้น้อย	ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50
ระดับการรับรู้น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50

1.4 แบบประเมินระดับขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ผู้วิจัยสร้างแบบประเมินระดับขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีจำนวน 5 ข้อเป็นแบบประเมินระดับขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปหาคุณภาพของเครื่องมือ ทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาปริญญาโททั้ง 3 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบว่าข้อคำถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามจุดหมาย และครอบคลุมเนื้อหาของการศึกษาหรือไม่ หลังจากนั้นจึงได้นำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้แบบสอบถามมีความเที่ยงตรงยิ่งขึ้น แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยคัดเลือกค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แล้วนำไปทดลองใช้ในกลุ่มซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน จากนั้นหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามรายด้าน และทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.79

เกณฑ์การแปลความหมาย

ไม่เคยคิดเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 6 เดือนข้างหน้า แปลผล ขั้นที่ 1 ก่อนตั้งใจ
 เคยคิดที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 6 เดือนข้างหน้า แปลผล ขั้นที่ 2 ตั้งใจ
 ตั้งใจจะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ภายใน 1 เดือน แปลผล ขั้นที่ 3 พร้อมปฏิบัติ
 เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วแต่ยังไม่ถึง 6 เดือน แปลผล ขั้นที่ 4 ปฏิบัติ
 เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มานานกว่า 6 เดือนแล้ว แปลผล ขั้นที่ 5 คงไว้ซึ่ง

พฤติกรรม

1.5 แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา

แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประยุกต์ใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT) มีจำนวน 10 ข้อ 40

คะแนน ซึ่งแบบประเมินนี้ใช้เพื่อคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับใด ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามประเมินเสนอต่อคณะกรรมการที่ปริญญาานิพนธ์ทั้ง 3 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบว่าข้อคำถามที่ว่าสามารถวัดได้ตรงตามจุดหมาย และครอบคลุมเนื้อหาของการศึกษาหรือไม่ แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยคัดเลือกค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แล้วนำไปทดลองใช้ในกลุ่มซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน จากนั้นหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามรายด้าน และทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94

เกณฑ์การให้คะแนน

การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ	คะแนน 0-7
การดื่มแบบมีความเสี่ยง	คะแนน 8-15
การดื่มแบบอันตราย	คะแนน 16-20
การดื่มแบบติดแอลกอฮอล์	คะแนน 21-40

1.6 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใช้แบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยข้อคำถามจะถามถึงระดับความพึงพอใจมีจำนวน 18 ข้อ และคุณภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มีจำนวน 12 ข้อ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามเสนอต่อคณะกรรมการที่ปริญญาานิพนธ์ทั้ง 3 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน เพื่อ

ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อตรวจสอบว่าข้อคำถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามจุดหมาย และครอบคลุมเนื้อหาของการศึกษาหรือไม่ แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยคัดเลือกค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป แล้วนำไปทดลองใช้ในกลุ่มซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน จากนั้นหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามรายด้าน และทั้งฉบับโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ในส่วนของแบบวัดระดับความพึงพอใจ ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.838 และคุณภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.744

การวัดตัวแปร

การวัดตัวแปรเกี่ยวกับความพึงพอใจที่มีต่อกระบวนการการจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยการให้คะแนนและความหมายได้ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) วัดเป็น 5 ระดับ การกำหนดคะแนนดังนี้

ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 5
ระดับความพึงพอใจมาก	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 4
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 3
ระดับความพึงพอใจน้อย	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 2
ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	ให้ค่าคะแนนเท่ากับ 1

เกณฑ์การให้คะแนน

สำหรับข้อมูลในส่วนของความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาซึ่งเป็นข้อมูลเชิงปริมาณจะนำคะแนนที่ได้ไปหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ (Best, John W. 1986: 182)

ระดับความพึงพอใจมากที่สุด	ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00
ระดับความพึงพอใจมาก	ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50
ระดับความพึงพอใจปานกลาง	ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50
ระดับความพึงพอใจน้อย	ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50
ระดับความพึงพอใจน้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย 1.00-1.50

1.7 แบบสัมภาษณ์/แบบสนทนากลุ่ม เพื่อใช้ในการการพัฒนาารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

2.1 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประกอบไปด้วย 12 กิจกรรม ดังนี้

- กิจกรรมที่ 1 การเพิ่มความตระหนักรู้
- กิจกรรมที่ 2 การประเมินตนเอง
- กิจกรรมที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง

กิจกรรมที่ 4 การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 5 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ

กิจกรรมที่ 6 การประกาศอิสรภาพของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง

กิจกรรมที่ 7 การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 8 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ

กิจกรรมที่ 9 การเสริมแรงในการจัดการ

กิจกรรมที่ 10 การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 11 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ

กิจกรรมที่ 12 การเสริมแรงในการจัดการ การประกาศอิสรภาพต่อสังคม

2.2 สื่อประกอบการบรรยาย แผ่นพับ PowerPoint วีดีโอ

2.3 แผนการดำเนินงานในการจัดกระบวนการดำเนินงานตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ของนักศึกษา

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content validity)

ผู้ศึกษานำไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) ในส่วนของแบบประเมินระดับขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบบประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการบำบัดรักษาผู้ติดแอลกอฮอล์ 1 ท่าน อาจารย์ด้านสุขภาพจิต 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการ 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านระเบียบวิธีวิจัย 1 ท่าน พิจารณาความถูกต้องของเนื้อหา และประเมินความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC: Item Objective Congruence Index) โดยผู้วิจัยพิจารณาแก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญให้ข้อเสนอแนะแก้ไข และตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง

2. การตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) แบบประเมินความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ แบบประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ แบบประเมินระดับขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แบบประเมินขั้นตอนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์ และแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตีพิมพ์เครื่องตีพิมพ์แอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) อยู่ระหว่าง 0-1 ค่าที่เข้าใกล้ 1 แสดงว่าเป็นค่าที่มีความสอดคล้องภายในสูง

3. ทำการทดสอบคุณภาพเครื่องมือ (Try Out) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย จำนวน 35 คน เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือ แล้วนำแบบสอบถามมาปรับปรุงให้มีความเหมาะสมในการนำไปใช้จริง

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยและพัฒนา (Research and Development) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยมีระยะเวลาในการดำเนินการดังนี้

1. ขั้นการสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ดำเนินงานในช่วง เดือนตุลาคม 2556-เดือนพฤษภาคม 2557

2. ขั้นการสร้างและพัฒนารูปแบบรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ดำเนินงานในช่วง เดือนมิถุนายน - เดือนสิงหาคม 2557

2.1 การทดลองใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เดือนตุลาคม 2557 - เดือนมกราคม 2558

2.2 การปรับปรุง พัฒนารูปแบบ จัดทำคู่มือการใช้รูปแบบ เดือนกุมภาพันธ์ - เดือนมีนาคม 2558

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

ระยะที่ 1 ขั้นการสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test) ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR)

2. การวิจัยเชิงสำรวจพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test; AUDIT) เพื่อหากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย และประเมินโดยแบบประเมินระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ เพื่อยืนยันถึงสภาพปัญหา ด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา และนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นในการวิจัย

3. การวิเคราะห์ SWOT และสร้างต้นร่างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกี่ยวกับวิธีการกิจกรรม เนื้อหาสาระในการพัฒนารูปแบบที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้เข้าร่วม คือ นักศึกษา ตัวแทนผู้บริหารของมหาวิทยาลัย อาจารย์ที่ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำ กลุ่มเพื่อน ใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) การสนทนากลุ่ม (Focus group) การสังเกต (Observation)

ระยะที่ 2 ขั้นการสร้างและพัฒนารูปแบบรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)

1. ขั้นวางแผน (Plan) โดยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เป็นการระดมสมอง และอภิปรายในเรื่องที่กำลังศึกษา ในประเด็น ดังนี้

2.1 วางยุทธศาสตร์ (หรือแนวทางในการดำเนินงาน) โดย กำหนดวิสัยทัศน์ ผู้ร่วมวิจัยและผู้วิจัยร่วม คือ นักศึกษา ผู้บริหารของมหาวิทยาลัย อาจารย์ที่ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำ กลุ่มเพื่อน ร่วมกันวางแผนทางและวิธีดำเนินการในการดำเนินงานและจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาหลังจากนั้นร่วมกันจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2.2 ผู้วิจัยและผู้ร่วมพัฒนารูปแบบฯ ร่วมสร้างและพัฒนารูปแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

2. ขั้นปฏิบัติ (Action) นำรูปแบบฯ ไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่เป็นผู้ร่วมวิจัยนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา เป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ คือ ขั้นปฏิบัติตามแผนของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา จำนวน 12 สัปดาห์ และการติดตามผลหลังจากนักศึกษาหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ทั้งนี้อาจยืดหยุ่นได้โดยพิจารณาของคณะผู้ดำเนินการวิจัย

3. ขั้นสังเกตการณ์ (Observer) ใช้กระบวนการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non- group discussion) เป็นการสังเกตของผู้ช่วยวิจัย และผู้วิจัย ไม่ได้เข้าไปใช้ชีวิต หรือทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มนักศึกษารู้สึกว่าไม่ถูกรบกวน

4. ขั้นสะท้อนผล (Reflect) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ ประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. ขั้นปรับปรุงแผน คณะผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งสุดท้าย เมื่อสิ้นสุดขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยจะได้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมฉบับปรับปรุง พร้อมกันนี้คณะผู้วิจัยร่วมกันจัดทำคู่มือการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

6. เผยแพร่รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในวารสาร หรือสื่อรูปแบบอื่น

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. สถิติพื้นฐาน วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการแจกแจงความถี่เพื่อหา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติสำหรับการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งพิจารณาโดยผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาดำเนินการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของ การรับรู้ความสามารถของตนเอง พฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งก่อนและหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องมือแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยสถิติเชิงอนุมาน คือ การทดสอบค่าที (Paired samples t-test) กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

4. ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ด้วยค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

5. ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนาโดยใช้เทคนิควิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis) เพื่อเตรียมสร้างรูปแบบจากข้อมูลที่ได้มาทั้งหมด นำมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเอกสารด้วยการตีความและเรียบเรียงตรวจสอบร่วมกัน และสังเคราะห์การอธิบาย การวิพากษ์ การวิจารณ์ และการแสดงความคิดเห็นและวิเคราะห์เรียบเรียงนำไปสู่กระบวนการตรวจสอบผลการวิเคราะห์ และสังเคราะห์ข้อมูลสำคัญเพื่อนำไปสู่รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมดำเนินการ

ขั้นที่ 1 สังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับ

- ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม
- แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test)
- ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR)



การวิจัยเชิงสำรวจ



ขั้นที่ 2 การสร้างความตระหนักและวิเคราะห์ SWOT

วางแผน (Plan) เป็นการวางแผนกลยุทธ์ กำหนดวิสัยทัศน์ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ดำเนินการเรียนรู้ร่วมกันในการวิเคราะห์ SWOT

โดยผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยวางแผนกลยุทธ์สร้างวิสัยทัศน์ร่วมกันในการจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



ต้นร่างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ระยะที่ 2 สร้างรูปแบบและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ขั้นที่ 3 จัดทำรูปแบบ วางแผน โดยวิธีการสนทนากลุ่ม การระดมสมอง และอภิปราย

การวางยุทธศาสตร์ กำหนดวิสัยทัศน์ ร่วมกันในการสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Plan)

จัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ (Action) และ ขั้นสังเกตการณ์ (Observer)

ขั้นปฏิบัติ (Action) นักศึกษาที่เป็นผู้ร่วมวิจัยนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไปใช้ปฏิบัติ กระบวนการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non- group discussion) เป็นการสังเกตของผู้ช่วยวิจัย และผู้วิจัย ไม่ได้เข้าไปใช้ชีวิต หรือทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มนักศึกษารู้สึกว่าไม่ถูกรบกวน



ขั้นที่ 5 ขั้นสะท้อนผล (Reflect)

ผู้วิจัยและผู้พัฒนารูปแบบร่วมกันวิเคราะห์และประเมินรูปแบบ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ขั้นที่ 6 ขั้นปรับปรุงแผน

การปรับปรุงแผน คณะผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งสุดท้าย



ขั้นที่ 7 ขั้นพัฒนารูปแบบ

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม



การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ

- ประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT)
- ประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จัดทำคู่มือการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

สิ้นสุด ขั้นพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แนวคิดรวมแผนภาพ ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ภาพประกอบ 8 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยและการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การวิจัยครั้งนี้ได้มีการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยก่อนการรวบรวมข้อมูลและทำการทดลองรูปแบบ ผู้วิจัยนำโครงร่างวิจัยเพื่อเข้ารับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรม พิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผ่านการอนุมัติไปรับรองจริยธรรมการทำวิจัยหมายเลข SWUEC/E-084/2557 วันที่ 18/09/2557 ผู้วิจัยทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งขอความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย ทั้งจากอธิการบดี และผู้ที่เกี่ยวข้อง คือตัวแทนชุมชน นักศึกษา และนักศึกษาที่เป็นแกนนำ อาจารย์ นักศึกษาที่ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ด้วยการลงนามยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย โดยการแจ้งสิทธิในการเข้าร่วมวิจัย หรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยและสามารถบอกเลิกการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่เกิดผลเสียหายต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด ซึ่งข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับ จะไม่เปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่ผู้เข้าร่วมวิจัย การนำเสนอผลวิจัยจะนำเสนอในภาพรวม และใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ที่ใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ทั้งก่อนและหลังเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัย คือ ประเมินจากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำการประเมินทั้งก่อนเข้าร่วมกระบวนการจัดทำรูปแบบฯ และหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาได้ทำการประเมินจากความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ในการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ และนำข้อมูลดังกล่าวมาวิเคราะห์ ซึ่งปรากฏผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังการแบ่งการศึกษาออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

1.1 ข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ตาราง 7 ผลการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ข้อคำถาม	จำนวน (คน) n=383	ร้อยละ (%)
1.ความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์		
ไม่เคยเลย	39	10.20
เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า	61	15.90
2-4 ครั้ง/เดือน	52	13.60
2-3 ครั้ง/สัปดาห์	151	39.40
4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์	80	20.90
2.ปริมาณมาตรฐานที่นักศึกษาดื่มตามปกติ		
ดื่มที่มาตรฐาน 1-2	77	20.10
ดื่มที่มาตรฐาน 3-4	57	14.90
ดื่มที่มาตรฐาน 5-6	108	28.20
ดื่มที่มาตรฐาน 7-9	113	29.50
ดื่มที่มาตรฐาน 10 หรือมากกว่า	28	7.30
3.ความถี่ในการดื่ม 6 ดื่มมาตรฐานหรือมากกว่าในคราวเดียวกัน		
ไม่เคยเลย	67	17.50
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	41	10.70
เดือนละครั้ง	74	19.40
สัปดาห์ละครั้ง	156	40.70
วันละครั้งหรือเกือบทุกวัน	45	11.70

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อความถาม	จำนวน(คน) n=383	ร้อยละ (%)
4. ความถี่ที่นักศึกษาเมื่อเริ่มต้นแล้วจะไม่สามารถหยุดดื่มได้เลยหากได้เริ่มดื่มไปแล้ว		
ไม่เคยเลย	65	17.00
น้อยกว่าเดือนละครึ่ง	42	11.00
เดือนละครึ่ง	71	18.50
สัปดาห์ละครึ่ง	161	42.00
วันละครึ่งหรือเกือบทุกวัน	44	11.50
5. ความถี่ที่การดื่มของนักศึกษาเป็นสาเหตุทำให้ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ตามปกติที่เคยทำได้มาก่อนในช่วงปีที่แล้ว		
ไม่เคยเลย	57	14.90
น้อยกว่าเดือนละครึ่ง	61	15.90
เดือนละครึ่ง	79	20.60
สัปดาห์ละครึ่ง	143	37.30
วันละครึ่งหรือเกือบทุกวัน	43	11.30
6. ความถี่ที่นักศึกษาต้องการดื่มในช่วงเช้าเพื่อใหารู้สึกดีขึ้นหลังจากที่ได้ดื่มจัดมากในคืนที่ผ่านมา		
ไม่เคยเลย	83	21.70
น้อยกว่าเดือนละครึ่ง	47	12.30
เดือนละครึ่ง	76	19.80
สัปดาห์ละครึ่ง	119	31.10
วันละครึ่งหรือเกือบทุกวัน	58	15.10
7. ความถี่ที่นักศึกษารู้สึกผิด หรือเกิดความรู้สึกเสียอกเสียใจภายหลังการดื่มของนักศึกษา		
ไม่เคยเลย	83	21.60
น้อยกว่าเดือนละครึ่ง	47	12.60
เดือนละครึ่ง	76	19.70
สัปดาห์ละครึ่ง	119	31.00
วันละครึ่งหรือเกือบทุกวัน	58	15.10

ตาราง 7 (ต่อ)

ข้อคำถาม	จำนวน(คน)n=383	ร้อยละ (%)
8. ความถี่การดื่มของนักศึกษาไม่สามารถจะจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างเมื่อคืนที่ผ่านมา		
ไม่เคยเลย	73	19.00
น้อยกว่าเดือนละครั้ง	55	14.50
เดือนละครั้ง	88	23.00
สัปดาห์ละครั้ง	94	24.50
วันละครั้งหรือเกือบทุกวัน	73	19.00
9. นักศึกษาหรือคนอื่นๆ เคยได้รับบาดเจ็บจากการดื่มของนักศึกษาหรือไม่		
ไม่เคยเลย	140	36.60
เคยแต่ไม่ใช่เมื่อปีที่แล้ว	164	42.80
เคยในช่วงปีที่แล้ว	79	20.60
10. เคยมีเพื่อน ญาติ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆ แสดงความห่วงใยเกี่ยวกับการดื่มของนักศึกษาหรือเคยแนะนำให้ลดการดื่มลง		
ไม่เคยเลย	83	21.70
เคยแต่ไม่ใช่เมื่อปีที่แล้ว	195	50.90
เคยในช่วงปีที่แล้ว	105	27.40

จากตาราง 7 ผลการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาซึ่งประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษามีความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 39.40 รองลงมา คือดื่ม 4 ครั้ง/สัปดาห์หรือมากกว่า คิดเป็นร้อยละ 20.90 ปริมาณมาตรฐานที่นักศึกษาดื่มตามปกติ จากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาดื่มที่มาตรฐาน 7-9 คิดเป็นร้อยละ 29.50 รองลงมา คือ ดื่มที่มาตรฐาน 5-6 คิดเป็นร้อยละ 28.20 ความถี่ในการดื่ม 6 ดื่มมาตรฐานหรือมากกว่าในคราวเดียวกัน จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มสัปดาห์ละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 40.70 รองลงมาดื่มเดือนละครั้งคิดเป็นร้อยละ

19.40 ความถี่ที่นักศึกษาพบว่าเมื่อเริ่มต้นดื่มแล้วจะไม่สามารถหยุดดื่มได้เลยในช่วงปีที่แล้ว จากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่มีอาการดังกล่าวสัปดาห์ละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 42.00 รองลงมาพบว่ามีอาการดังกล่าวเดือนละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 18.50 ความถี่ที่การดื่มของนักศึกษาเป็นสาเหตุทำให้ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ตามปกติที่เคยทำได้มาก่อนในช่วงปีที่แล้ว จากการศึกษาพบว่านักศึกษามีส่วนใหญ่มีอาการดังกล่าวสัปดาห์ละครั้งคิดเป็นร้อยละ 37.30 รองลงมาจะเป็นเดือนละครั้งคิดเป็นร้อยละ 20.60 ความถี่ที่นักศึกษาต้องการดื่มในช่วงเช้าเพื่อให้รู้สึกดีขึ้นหลังจากที่ได้ดื่มจัดมาก่อนหน้านี้ จากการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีอาการดังกล่าวสัปดาห์ละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.10 รองลงมา คือไม่เคยเป็นอาการดังกล่าวเลย คิดเป็นร้อยละ 21.70 ความถี่ที่นักศึกษารู้สึกผิด หรือเกิดความรู้สึกเสียอกเสียใจภายหลังการดื่ม จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่จะมีความรู้สึกดังกล่าวสัปดาห์ละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 31.00 รองลงมา ไม่เคยรู้สึกเลย คิดเป็นร้อยละ 21.60 ความถี่ของการดื่มของนักศึกษาไม่สามารถจะจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างในคืนที่ผ่านมา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษามีส่วนใหญ่มีอาการดังกล่าวสัปดาห์ละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 24.50 รองลงมา มีอาการดังกล่าวเดือนละครั้ง คิดเป็นร้อยละ 23.00 การที่นักศึกษาหรือใครบางคนเคยได้รับบาดเจ็บจากการดื่มของนักศึกษา จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์ดังกล่าวแต่ไม่ใช่เมื่อปีที่แล้ว คิดเป็นร้อยละ 42.80 รองลงมา นักศึกษาไม่เคยมีประสบการณ์ดังกล่าวเลย คิดเป็นร้อยละ 36.60 และนักศึกษาเคยมีเพื่อน ญาติ แพทย์หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆ แสดงความห่วงใยเกี่ยวกับการดื่มของนักศึกษา หรือเคยแนะนำให้ลดการดื่มลง จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เคยได้รับคำแนะนำเหล่านั้น แต่ไม่ใช่เมื่อปีที่แล้ว คิดเป็นร้อยละ 50.90 รองลงมานักศึกษาเคยได้รับคำแนะนำเหล่านั้นเมื่อปีที่แล้ว คิดเป็นร้อยละ 27.40

1.2 แสดงระดับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ตาราง 8 ระดับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ระดับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	จำนวน(คน) n=383	ร้อยละ (%)
ดื่มแบบมีความมีความเสี่ยงต่ำ	59	15.50
ดื่มแบบมีความเสี่ยง	56	14.50
ดื่มแบบอันตราย	224	58.50
ดื่มแบบติดแอลกอฮอล์	44	11.50

จากตาราง 8 แสดงระดับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา พบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตรายร้อยละ 58.50 รองลงมาเป็นการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยงต่ำจำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 15.50 ดื่มแบบมีความเสี่ยงจำนวน 56 คน ร้อยละ 14.50 และดื่มแบบติดแอลกอฮอล์จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรค (SWOT) ในการสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้เข้าร่วมพัฒนารูปแบบฯ ประกอบไปด้วย

1. นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐบาลแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ โดยกลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ที่สมัครใจและยินดีให้ความร่วมมือในการเข้ากิจกรรมตลอดจนจบการวิจัย
2. ผู้บริหารของมหาวิทยาลัย คือ อาจารย์ที่มีตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบโดยตรงกับนักศึกษา คือ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
3. อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ที่ปรึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ
4. ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชน คือ ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชนที่เคยมีประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบุตรหลาน
5. นักศึกษาแกนนำ คือ นักศึกษาที่เป็นนายกสโมสรนักศึกษาของคณะทุกคณะในมหาวิทยาลัย
6. กลุ่มเพื่อน คือ เพื่อนนักศึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ;

AUDIT) เป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นตั้งใจ

ผลการร่วมกันวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT) ในการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ผลดังนี้

จุดแข็ง

1. ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อนำมาสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ซึ่งได้รับการยอมรับและนำไปใช้อย่างกว้างขวางเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนั้นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาจึงนำทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าว เนื่องจากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาเป็นพฤติกรรมที่ทำซ้ำๆ เป็นเวลานาน จะไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้โดยง่าย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาจะต้องมีการปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่อง และตามลำดับ ซึ่งแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาจะสะท้อนให้เห็นความพร้อมของนักศึกษาที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตั้งใจ ขั้นพร้อมปฏิบัติ ขั้นปฏิบัติ และขั้นคงไว้

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยมีแรงจูงใจ มีจิตสำนึกที่อยากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. ครอบครัวมีส่วนสำคัญทางจิตใจต่อนักศึกษา นักศึกษาจะยึดไว้เป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. อาจารย์ที่ปรึกษาที่ให้ความสำคัญในด้านการให้คำปรึกษา และให้คำแนะนำทั้งในด้านการเรียนและด้านชีวิตส่วนตัว

5. ผู้บริหารสนับสนุนในการทำกิจกรรมของนักศึกษาทั้งกิจกรรมที่สนับสนุนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมจากการเรียน เช่น จัดประกวดลานดนตรีด้านยาเสพติด การจัดให้ความรู้เรื่องสารเสพติด

6. นักศึกษาแกนนำจะเป็นตัวกลางในการเชื่อมต่อระหว่างนักศึกษาอาจารย์รับความคิดเห็นจากนักศึกษาเพื่อนำเสนอต่ออาจารย์และอาจารย์เป็นที่ปรึกษาของนักศึกษาเมื่อมีปัญหาทั้งในเรื่องส่วนตัวและเรื่องการเรียนรู้

7. ผู้บริหารสนับสนุนงบประมาณในการทำกิจกรรมของนักศึกษาทั้งกิจกรรมที่สนับสนุนการเรียนการสอนและกิจกรรมเสริมจากการเรียน เช่น จัดประกวดลานดนตรีด้านยาเสพติด การจัดให้ความรู้เรื่องสารเสพติด

8. กลุ่มเพื่อนเป็นผู้ที่คอยให้กำลังใจและชักชวนไปทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การช่วยทบทวนบทเรียนหลังเลิกเรียน แร่ประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่าน Fan Page Facebook ชื่อ “เลิกเหล้าให้เข้ามา”

จุดอ่อน

1. การมีสิ่งเร้าต่างๆ ที่ทำให้นักศึกษาดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งสิ่งเร้าที่สำคัญ คือ เพื่อน และเทศกาลต่างๆ เช่น ปีใหม่ วันเกิด สงกรานต์ ปิดภาคเรียน ออกหัก ฉลองเปิดเทอม ปิดเทอม งานเลี้ยงรุ่น
2. ความเครียด สาเหตุมาจากปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน
3. ตัวนักศึกษา นักศึกษาที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เนื่องจากตัวนักศึกษาเองที่จิตใจยังไม่เข้มแข็งพอ คิดว่าดื่มเพียงเล็กน้อยไม่ทำให้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โอกาส

1. ครอบครัวมีส่วนสำคัญทางจิตใจต่อนักศึกษา นักศึกษาจะยึดเหนี่ยวไว้เป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ครอบครัว คือ พ่อ-แม่ พี่-น้อง แฟน นักศึกษาจะมีความระลึกถึงครอบครัวก่อนเสมอหากครอบครัวขอร้องให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักศึกษาจะเชื่อถือและปฏิบัติตามโดยครอบครัวถือได้ว่าเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของนักศึกษา
2. บุคคลที่นักศึกษาชื่นชอบ เช่น รุ่นพี่ ดารา นักกีฬา ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
3. การเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีเป็นส่วนที่ช่วยให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ โดยนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการวิจัยได้ร่วมกันทำ “ Fan Page Facebook เลิกเหล้าให้เข้ามา” ซึ่งเป็นสื่อโซเชียลมีเดีย (social media) ที่นักศึกษาจัดทำขึ้นเพื่อเป็นกิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน(peer to peer) ในการเลิกแอลกอฮอล์
4. การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม การหลีกเลี่ยงไปสถานบันเทิง เพราะเมื่อเข้าไปเที่ยวสถานบันเทิงโอกาสที่นักศึกษาจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีสูง

5. เพื่อน โดยในช่วงเย็นนักศึกษาจะรวมกลุ่มกันเล่นกีฬาสนามกีฬาของมหาวิทยาลัย โดยให้เหตุผลว่าหากออกกำลังกายจะทำให้เหนื่อยและไม่อยากดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมที่นักศึกษาชอบอีกกิจกรรมคือ การเล่นดนตรีจะเป็นการเล่นดนตรีในรูปแบบโฟล์คซอง (folk song) เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเลี่ยงการรวมกลุ่มดื่มแอลกอฮอล์

ภัยคุกคาม

1. ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ คือ สิ่งเร้าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มได้สิ่งเร้าที่สำคัญ คือ เพื่อน เทศกาลต่างๆ ความเครียด การขาดแรงจูงใจ ไม่ได้รับการสนับสนุนจากครอบครัว มีเวลาว่างมาก
2. การโฆษณาทางการตลาดของผู้ผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผ่านทางสื่อ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ รวมทั้งอินเทอร์เน็ต
3. สถานบันเทิงและร้านเหล้าอยู่รอบๆ มหาวิทยาลัย

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ส่วนที่ 1 วางยุทธศาสตร์หรือแนวทางในการดำเนินงาน

กำหนดวิสัยทัศน์ งานหลักที่ต้องปฏิบัติ ภาระหน้าที่

วิสัยทัศน์ของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาเป็นกระบวนการในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ที่แสดงถึงศักยภาพของนักศึกษาที่จะทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ โดยกระบวนการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษานี้ได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

พันธกิจของการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

1. สร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. บูรณาการองค์ความรู้ในเรื่องรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ระหว่าง นักศึกษา ผู้บริหารมหาวิทยาลัย และตัวแทนชุมชน

3. ประสานงานกับกลุ่มที่ร่วมสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ได้แก่ นักศึกษา ผู้บริหารของมหาวิทยาลัย อาจารย์ที่ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำ และกลุ่มเพื่อน

4. เผยแพร่องค์ความรู้เรื่องรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา เพื่อให้สถานศึกษาได้นำไปปรับใช้อย่างมีประสิทธิภาพกับนักศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตรายได้

ส่วนที่ 2 กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มผู้ร่วมพัฒนารูปแบบฯ ในการประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาใช้ในการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มีข้อสรุปดังนี้

จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่าการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมต้องอาศัยขั้นตอน กระบวนการ และเวลา รวมทั้งกิจกรรมที่เหมาะสมที่จะใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ดังนั้นกลุ่มพัฒนารูปแบบได้สรุปและเรียนรู้ร่วมกันในทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อนำไปใช้ในการสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยสรุปดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นไม่สนใจ ในขั้นนี้นักศึกษาจะขึ้นเมินเฉยหรือขั้นไม่สนใจปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักศึกษายังไม่ตระหนักว่าพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นักศึกษาปฏิบัติตนอยู่ในปัจจุบันเป็นผลเสีย หรือเป็นปัญหา ดังนั้นสิ่งสำคัญสำหรับการดูแลนักศึกษากลุ่มนี้คือ การสร้างความตระหนัก เน้นการให้ข้อมูลโดยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ร่วมกับการให้ความรู้ (giving information) การให้ข้อมูลย้อนกลับโดยการแจ้งผลการประเมินเบื้องต้น ผลของการประเมินได้จากการพูดคุยกับนักศึกษา และได้ข้อมูลแบบพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เบื้องต้น จากข้อมูลที่ได้จะนำไปสะท้อนถึงผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ ครอบครัว และการทำงานของนักศึกษาเอง โดยเฉพาะประเด็นเกี่ยวกับสุขภาพที่นักศึกษาให้ความสำคัญที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับตัวนักศึกษาเอง

ขั้นที่ 2 ขั้นซึ้งใจ นักศึกษาตระหนักแต่ยังไม่คิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระบวนการหลักในการสร้างแรงจูงใจ คือ การให้ความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ การได้รับประสบการณ์ตรงจากผู้มีประสบการณ์ชี้ให้นักศึกษาซึ่งระหว่างข้อดี ข้อเสีย ผู้วิจัยควรแสดงความเห็นใจแก่นักศึกษาทราบว่าการลงใจเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นเสมอ ดังนั้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงข้อดีข้อเสียต่างๆ เพื่อการตัดสินใจ เน้นให้นักศึกษาเป็นฝ่ายพูดถึงข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมเดิมและพฤติกรรมใหม่เอง ผู้วิจัยควรเป็นกลางและเปิดโอกาสให้ นักศึกษาได้ตรวจสอบ ข้อดีของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อน เพื่อลดแรงต้านและ

ข้อเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประเด็นสุดท้ายเพื่อให้นักศึกษารับรู้ในสิ่งที่จะเกิดขึ้น เตรียมพร้อมเผชิญ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งการปรับจากขึ้นลงใจเป็นการตัดสินใจสู่พฤติกรรมใหม่เป็นขั้นที่ยากที่สุด

ขั้นที่ 3 ขั้นพร้อมปฏิบัติ ในขั้นนี้เป็นการให้ทางเลือกในการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษามีอิสระในการตัดสินใจเลือกแนวทางของตนเอง ผู้วิจัยจะต้องมีบทบาทการสนับสนุนให้กำลังใจโดยเฉพาะในผู้ที่เคยเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาก่อนแล้วย้อนกลับไปสู่พฤติกรรมเดิมยังต้องการความมั่นใจเพื่อเข้าสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอีกครั้ง ทั้งนี้ควรให้กำลังใจว่า การที่เคยล้มเหลวมาก่อนถือเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งนักศึกษาจะได้ใช้เป็นบทเรียนสำหรับการพัฒนาตนเองและเปลี่ยนแปลงต่อไป ในขั้นนี้จะต้องมีความร่วมมือกันในการวางแผนตั้งเป้าหมายในการดื่มที่มีความอันตรายต่ำหรือหยุดดื่ม คำแนะนำ เคล็ดลับในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ทำได้สำเร็จ เช่น กำหนดวันสำคัญ ซึ่งจะเป็นวันที่นักศึกษาเลือกสำหรับการเริ่มต้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นคนใหม่ เน้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งเสริมศักยภาพ โดยจะต้องทำการบันทึกข้อตกลงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยให้นักศึกษาเขียนขึ้นเอง ซึ่งจะช่วยให้การกำหนดเป้าหมาย เหตุผลและเวลาที่ชัดเจนขึ้น เพื่อเตือนตัวนักศึกษาเองเป็นเหมือนข้อตกลงที่ให้นักศึกษาจะสามารถติดตามได้ และการบันทึกทางเลือกที่เป็นไปได้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะต้องให้นักศึกษาเป็นผู้กำหนดทางเลือกที่นักศึกษาตัดสินใจเลือกตัวนักศึกษาเองเพื่อไม่ให้เกิดการลังเลและสับสนระหว่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยวิธีที่เลือกไว้แล้ว ทั้งยังเป็นข้อมูลให้นักศึกษากลับมาทบทวนหากทำด้วยวิธีที่เลือกไปแล้วไม่สำเร็จ

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ ในขั้นนี้นักศึกษาจะได้ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนแล้วแต่การสร้างรูปแบบใหม่ของพฤติกรรม และนักศึกษาพยายามทำตามวิธีที่ตนเลือก อาจเกิดการพลั้งเผลอ หรือกลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่ก็ยังมีแรงจูงใจที่จะเลิก ดังนั้นในขั้นนี้จะต้องติดตามประเมินว่านักศึกษาสามารถทำการปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นระยะเพื่อทบทวนเป้าหมายในการลดหรือเลิกดื่มของนักศึกษา ประเมินปัญหาที่พบภายหลังได้ลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้กำลังใจแก่นักศึกษาในความพยายามและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มได้ และเมื่อพบปัญหาอุปสรรคที่อาจทำให้กระทำไม่ได้ต่อเนื่อง ในขั้นนี้ผู้วิจัยต้องช่วยนักศึกษาหาวิธีแก้ปัญหาและประเมินปัญหาที่อาจเกิดขึ้นใหม่พร้อมตั้งเป้าหมายและกำหนดวิธีแก้ไขอย่างชัดเจน โดยจะต้องมีการนัดติดตามอย่างต่อเนื่องในขั้นนี้จะต้องสร้างให้นักศึกษาตระหนักและเฝ้าระวังถึงสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้อาการกลับไปดื่มซ้ำ รวมทั้งและการเฝ้าระวังสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ที่จะทำให้กลับไปดื่มซ้ำ และวิธีการแก้ไขป้องกันหากเผชิญสถานการณ์เสี่ยงนั้น

ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ ขั้นนี้ถือว่านักศึกษาทำการเปลี่ยนพฤติกรรมสำเร็จต่อเมื่อปรับพฤติกรรมใหม่อย่างสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน กิจกรรมที่จะต้องทำ คือ การเสริมทักษะการป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำโดยให้กำลังใจและชมเชยนักศึกษาที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จช่วยให้นักศึกษามองหากิจกรรมทดแทนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหาแนวทางป้องกัน แนะนำให้นักศึกษาขอคำปรึกษาเมื่อคิดหวนสู่พฤติกรรมเดิม

ส่วนที่ 3 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มผู้ร่วมพัฒนารูปแบบ

ขั้นการซังใจ (Contemplation)

นักศึกษาตระหนักแต่ยังไม่คิดที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระบวนการหลักในการสร้างแรงจูงใจ คือ การซังระหว่างข้อดี ข้อเสีย ผู้วิจัยต้องแสดงความเห็นใจแจ้งให้นักศึกษาทราบว่าการลังเลใจเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นเสมอ ดังนั้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนถึงข้อดีข้อเสียต่างๆ เพื่อการตัดสินใจ เน้นให้นักศึกษาเป็นฝ่ายพูดถึงข้อดีข้อเสียของพฤติกรรมเดิมและพฤติกรรมใหม่เอง ผู้วิจัยจะเป็นกลางและเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ตรวจสอบข้อดีของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อน เพื่อลดแรงต้านและข้อเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประเด็นสุดท้ายเพื่อให้นักศึกษารับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้น เตรียมพร้อมเผชิญ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งการปรับจากขึ้นลังเลใจเป็นการตัดสินใจสู่พฤติกรรมใหม่เป็นขั้นที่ยากที่สุด

เป็นขั้นตอนที่ทำให้นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างตระหนักด้วยตนเองเกี่ยวกับปัญหาเฉพาะของตนว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้มีผลกระทบร่างกาย ทำให้เกิดผลกระทบต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย 5 ระบบที่สำคัญคือ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจและหลอดเลือด ระบบ เมตาบอลิก และระบบต่อมไร้ท่อ มีผลกระทบต่อการเรียน อุบัติเหตุ ผลกระทบกับครอบครัว และสังคม

ขั้นนี้นักศึกษาตระหนักว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่เป็นปัญหา เช่น ทราบว่าปริมาณการดื่มที่ตนดื่มอยู่ในปัจจุบันเป็นอันตรายต่อโรคต่างๆ อันตรายต่อการเกิดอุบัติเหตุ และซังใจว่าพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ของตนเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี รู้สึกขัดแย้ง เริ่มหาข้อมูลประเมินข้อดีข้อเสีย แต่ขณะเดียวกันนักศึกษาก็ยังเห็นว่าแอลกอฮอล์มีคุณมากกว่าโทษ และยังไม่มีพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจริงจัง ยอมรับว่าตนเองทำไม่สำเร็จ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นนี้ ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 3 สัปดาห์ คือ

1. การเพิ่มความตระหนัก
2. การประเมินตนเอง การสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ
3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง การประเมินสิ่งแวดล้อม

1. การเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)

กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเพิ่มความตระหนักรู้ คือ การให้ความรู้เรื่องโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการอภิปรายให้ความรู้เรื่องโทษจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตัวนักศึกษาที่ส่งผลกระทบโดยตรงกับตัวนักศึกษา และกิจกรรมการละลายพฤติกรรมเนื่องจากเป็นสัปดาห์แรกของการทดลองการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาดังนั้นจะต้องมีกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อทำความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา

การเพิ่มความตระหนักรู้ การกระบวนการเพิ่มความตระหนักรู้ คือ การที่ให้นักศึกษาได้รับรู้ข่าวสารใหม่ๆ เกี่ยวกับปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะกระตุ้นให้นักศึกษาย้อนกลับไปคิดถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเขาโดยการสร้างความตระหนัก ให้ความสำคัญกับปัญหาโดยทั่วไปผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักมีข้อมูลในการตัดสินใจได้ตอบสนองสถานการณ์ในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่สิ่งที่สำคัญคือ การพยายามที่จะไม่ทำให้ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปกป้องตนเองในการที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้กระบวนการเพิ่มความตระหนักรู้ช่วยกระตุ้นให้ใช้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำเพื่อให้เกิดการตัดสินใจในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บางครั้งการกระตุ้นให้ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตื่นตัวในระดับความเป็นอันตรายและอาจมีพฤติกรรมหลายๆ อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ

การจัดกิจกรรมในการเพิ่มความตระหนักรู้ในงานวิจัยนี้จะเป็นการให้ความรู้เรื่องโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่มีต่อตัวนักศึกษา ทั้งด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ รวมทั้งการอภิปรายแลกเปลี่ยนผู้วิจัยร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องโทษจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตัวนักศึกษาที่ส่งผลกระทบโดยตรงกับตัวนักศึกษา และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกที่มีต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นส่วนตัวของนักศึกษาที่มีต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สื่อและอุปกรณ์ กระดาษ ปากกา ฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี คอมพิวเตอร์ โปรเจคเตอร์ ไมโครโฟน

การประเมินผล เป็นการประเมินผลจากกิจกรรมการเพิ่มความตระหนักรู้ในเรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อนักศึกษา ความรู้ของนักศึกษาเรื่องโทษจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อนักศึกษา การสังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของนักศึกษา

2. การประเมินตนเอง (Self-reevaluation) และการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ (Cognitive)

กิจกรรมเพื่อให้ นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการประเมินตนเอง และเพื่อสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ คือ ทางกลุ่มที่ร่วมพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เสนอแนะถึงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการประเมินตนเอง และการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจได้แก่ ว่าควรจะต้องเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์ให้แก่ นักศึกษา โดยการเชิญวิทยากรที่มีประสบการณ์ตรงจากการได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งต่อตนเอง และครอบครัว และจะต้องมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่าง นักศึกษาและวิทยากรเพื่อที่จะให้ นักศึกษาได้วิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การประเมินตนเอง ประกอบด้วย การประเมินทั้งการรับรู้ความรู้สึกและประเมินอารมณ์ รวมทั้งภาพลักษณ์ของตนเองทั้งในขณะที่มีพฤติกรรมปัญหาและไม่มีพฤติกรรมปัญหาแล้ว กระบวนการที่ผู้ดื่มแอลกอฮอล์สะท้อนข้อดี ข้อเสีย ปัญหา อุปสรรคจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีความคิดเรื่องนี้อยู่ในใจตลอดเวลา การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมจะนำไปสู่การคาดหวังในผลประโยชน์ที่จะเกิดกับผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นกิจกรรมวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย จึงเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการประเมินตนเอง เช่น การอธิบายให้ชัดเจนในความสำคัญ หรือประโยชน์ที่ได้รับ การนำนักศึกษาต้นแบบสุขภาพมาเป็น ตัวอย่าง

ความสมดุลของการตัดสินใจเป็นส่วนที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ความเข้าใจ (Cognitive) และการจูงใจ (Motivational) ในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งในระยะนี้จะมีการชั่งน้ำหนักระหว่าง ประโยชน์ (Pros) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และผลเสีย (Cons) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมจะแสดงในรูปของผลทางบวก และอาจหมายถึงความพึงพอใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงด้วย ผลเสียคือผลด้านลบของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมและอาจหมายถึง ความคิดที่เป็นอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กิจกรรมเป็นกระบวนการเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์โดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้จาก ประสบการณ์ของผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงผู้ที่ดื่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และครอบครัวของผู้ที่ดื่ม แอลกอฮอล์ โดยเป็นการสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกของผู้ที่มาถ่ายทอดประสบการณ์ และมีการ อภิปรายแลกเปลี่ยนการเรียนรู้กันระหว่างผู้ที่มาถ่ายทอดประสบการณ์และนักศึกษาเพื่อกระตุ้นให้ นักศึกษามีความรู้สึกในการอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินตนเองถึง ผลดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลเสียที่ได้หากไม่ปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งจะทำให้นักศึกษาสามารถสร้างความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

สื่อและอุปกรณ์ กระดาษ ปากกา ฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี คอมพิวเตอร์ โปรเจ็คเตอร์ ไมโครโฟน ใบงาน วิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย ที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และวิทยาการที่ได้รับผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การประเมินผล สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา ความเข้าใจในผลดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลเสียของการไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) และประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)

กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการประเมินสิ่งแวดล้อม คือ ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ตรงในเรื่องโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยจะใช้วิทยาการที่เป็นตัวรวมชุมชนสัมพันธ์ซึ่งทางกลุ่มที่ร่วมกันพัฒนารูปแบบมีความเห็นว่า ตัวรวมชุมชนสัมพันธ์เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่อง อันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ ครอบครัวของนักศึกษาที่ได้ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบในด้านการเรียน อุบัติเหตุ และผลเสียต่อประเทศชาติที่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลผู้ป่วยที่มีสาเหตุมาจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการเชิดตัวแบบ (บุคคลที่สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้) มาเล่าประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้และเพิ่มศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ได้สำเร็จตามความมุ่งหมายแสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ที่นักศึกษามีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถรับมือกับความเสี่ยง โดยที่นักศึกษาจะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมเสี่ยง หากนักศึกษานั้นสามารถคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถของตนโดยทราบดีว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ตนคาดหวังไว้ นั่นก็จะปฏิบัติตามดังกล่าว โดยการรับรู้ความสามารถดังกล่าวใช้แนวคิด 2 ประการ คือ 1) การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived Self-efficacy) เป็นการตัดสินใจของนักศึกษาเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย 2) ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome

Expectancies) เป็นการตัดสินใจว่าการกระทำ พฤติกรรมจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ การรับรู้สมรรถนะของตน และการคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

การประเมินสิ่งแวดล้อม เป็นการประเมินผลกระทบในทางลบของพฤติกรรมปัญหา หรือผลกระทบในทางบวกของพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ที่ส่งผลต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคม คือ ครอบครัว และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดเช่นผู้ปกครอง ครอบครัวเสียและเพื่อน ด้านผลการเรียนทำให้ผลการเรียนตกต่ำ ถูกไล่ออกจากมหาวิทยาลัย ด้านการทำงาน ถูกลดตำแหน่ง ถูกไล่ออก ว่างงาน ด้านเศรษฐกิจขาดรายได้ประจำที่เคยได้จากการทำงาน เงินทองไม่พอใช้ เป็นหนี้สิน ถูกข่มขู่ ถูกหลอกลวง ด้านกฎหมายฝ่าฝืนกฎหมายที่ห้ามดื่มสุราหรือเสพยาขณะขับรถ ถูกยึดใบอนุญาตขับขี่ มีคดีเกี่ยวกับทรัพย์สิน ถูกทำร้ายร่างกาย ฆ่าตัวตาย ทอดทิ้ง ไม่เลี้ยงดูเด็ก ขาดบริการทางเพศ

โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบต่อนักศึกษาที่มีความสำคัญ ตัวอย่างเช่น ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อนักศึกษาคนอื่น โดยกิจกรรมที่จะช่วยให้เกิดการประเมินสิ่งแวดล้อม เช่น การเห็นใจผู้อื่น การใช้หลักฐานยืนยัน

กิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และประเมินสิ่งแวดล้อม จัดเพื่อให้นักศึกษามีความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนักศึกษามีความสามารถที่ประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม โดยการประเมินผลกระทบในทางลบต่อสิ่งแวดล้อมทางสังคม และประเทศชาติ อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลกระทบในทางบวกหากนักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ตรงในเรื่องโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และตัวแบบที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เมื่อนักศึกษาได้รับความรู้ดังกล่าวจะทำให้ นักศึกษาสามารถประเมินได้ว่าข้อดีและประโยชน์ที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาแล้วยังส่งผลดีกับครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ การกระตุ้นอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเลื่อนระดับจากขั้นซึ่งใจไปสู่ขั้นพร้อมปฏิบัติ

สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้โดยใช้สื่อและอุปกรณ์ กระดาษ ปากกา คอมพิวเตอร์ PowerPoint นำเสนอสิ่งโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อ ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ วิทยาการที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อม

การประเมินผล สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นพร้อมจะปฏิบัติ (Preparation)

ในขั้นพร้อมปฏิบัติ กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะประกอบด้วย การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การประกาศอิสรภาพของตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเองใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 3 สัปดาห์

ในขั้นนี้เป็นการให้ทางเลือกในการปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเปิดโอกาสให้นักศึกษามีอิสระในการตัดสินใจเลือกแนวทางของตนเอง ผู้วิจัยจะต้องมีบทบาทการสนับสนุนให้กำลังใจโดยเฉพาะในผู้ที่เคยเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาก่อนแล้วย้อนกลับไปสู่วิถีพฤติกรรมเดิมยิ่งต้องการความมั่นใจเพื่อเข้าสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมอีกครั้ง ทั้งนี้ควรให้กำลังใจว่า การที่เคยล้มเหลวมาก่อนถือเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ ซึ่งนักศึกษาจะได้ใช้เป็นบทเรียนสำหรับการพัฒนาตนเองและเปลี่ยนแปลงต่อไป ในขั้นนี้จะต้องมีความร่วมมือกันในการวางแผนตั้งเป้าหมายในการดื่มที่มีความอันตรายต่ำหรือหยุดดื่ม คำแนะนำ เคล็ดลับในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ทำได้สำเร็จ เช่น กำหนดวันสำคัญ ซึ่งจะเป็นวันที่นักศึกษาเลือกสำหรับเป็นการตั้งต้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นคนใหม่ เน้นการรับรู้ความสามารถของตนเอง ส่งเสริมศักยภาพ โดยจะต้องทำการบันทึกข้อตกลงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้นักศึกษาเขียนขึ้นเอง ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษามีการกำหนดเป้าหมาย เหตุผลและเวลาที่ชัดเจนขึ้น เพื่อเตือนทั้งตัวนักศึกษาเอง และเป็นเหมือนข้อตกลงที่ให้ผู้วิจัยสามารถติดตามได้ และการบันทึกทางเลือกที่เป็นไปได้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะต้องให้นักศึกษาเป็นผู้กำหนดทางเลือกที่นักศึกษาตัดสินใจเลือกเองเพื่อไม่ให้เกิดการลังเลและสับสนระหว่างการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยวิธีที่เลือกไว้แล้ว ทั้งยังเป็นข้อมูลให้นักศึกษากลับมาทบทวนหากทำด้วยวิธีที่เลือกไปแล้วไม่สำเร็จ กระบวนการเปลี่ยนแปลงในขั้นนี้ คือ

1. การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม
2. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ
3. การประกาศอิสรภาพของตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning)

กิจกรรมเพื่อให้ นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ การให้องค์ความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติตนในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมรวมทั้งเทคนิคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้กระบวนการคิดแบบมีส่วนร่วมระหว่าง นักศึกษาและผู้วิจัยจะต้องร่วมกันคิดฝึกทักษะในการควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เพื่อนำไปปรับใช้จริง

การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการควบคุมสถานการณ์และสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปัญหา โดยนำสิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรมปัญหาออก และนำสิ่งที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมาใช้ ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การปรับสิ่งแวดล้อม กลุ่มช่วยเหลือตนเอง ตัวอย่างของพฤติกรรม เช่น การไม่แวะร้านขาย เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังเลิกเรียน

การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เป็นสถานการณ์ที่นักศึกษาต้องกำหนดทางเลือกเพื่อ แก้ไขพฤติกรรมปัญหา โดยเรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหา เช่น การผ่อนคลายจะ แก้ไขปัญหาความเครียด การประกาศยืนยันแก้ไขปัญหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แก้ไขปัญหาการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในขั้นนี้เป็นขั้นพร้อมปฏิบัติ นักศึกษาเริ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยคาดหวังไว้ว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 1 เดือน โดยในระยะนี้นักศึกษายังขัง ใจว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ กิจกรรมจะเป็นการฝึกทักษะใน การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมและการควบคุมสิ่งเร้าเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับนักศึกษาที่กำลัง พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งหากนักศึกษาควบคุมสิ่งเร้าและ สามารถเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมได้ นักศึกษาก็ยังคงไว้ซึ่งการไม่กลับไปดื่มซ้ำ

กิจกรรม คือ การให้องค์ความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติตนในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม รวมทั้งเทคนิคในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้กระบวนการคิดแบบมีส่วนร่วมระหว่าง นักศึกษาและผู้วิจัยจะต้องร่วมกันคิดฝึกทักษะในการควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เพื่อนำไปปรับใช้จริง

การสรุปสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลทำให้นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้นักศึกษา ได้ทบทวนว่าสิ่งเร้าใดที่มีอิทธิพลมากที่สุดที่ทำให้นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ โกรธ โมโห ถูก วิจารณ์ จับผิด หงุดหงิด ตื่นเต้น กลัว กังวล รู้สึกกดดัน สังสรรค์กับเพื่อน ฉลองความสำเร็จ วันหยุด รู้สึกท้อแท้ เบื่อ เหนื่อยล้า เหงา โดดเดี่ยว ถูกทอดทิ้ง สูญเสีย ผิดหวัง เศร้า เสียใจ หลังเลิกเรียน พบ

เพื่อนที่เคยดื่มชวนดื่ม ก่อนรับประทานอาหารเย็น คร่ำใจ พอใจ มีความสุข รู้สึกดีใจ สมหวัง มีอารมณ์รักใคร่ อับอาย อิจฉา หึงหวง อยู่บ้านคนเดียว เสียใจ

ปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยในระยะแรกของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ สถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าต่างๆ ที่อาจก่อกำเนิดให้นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นทางกลุ่มผู้พัฒนารูปแบบจึงทำการวิเคราะห์ปัญหาและแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อให้นักศึกษาสามารถเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมและการควบคุมสิ่งเร้าได้ แนวทางปฏิบัติ คือ

1) นักศึกษามีเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนักศึกษายังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนวทางในการแก้ไข คือ พยายามคบเพื่อนใหม่ พยายามทำกิจกรรมใหม่ๆ อาจจะทำให้นักศึกษาได้พบเพื่อนใหม่ และวางแผนทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเพื่อนที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

2) เมื่อนักศึกษาที่มีความโกรธ หรือ ความหงุดหงิด เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ สามารถสร้างความรู้สึกโกรธ ซึ่งมีผลจากกระบวนการคิด แนวทางการแก้ไข คือ นักศึกษาต้องบอกกับตัวเองว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อสารเคมีในสมอง อารมณ์จะถูกรบกวนง่าย มันเป็นเรื่องปกติที่เริ่มงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต้องหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น ออกกำลังกาย การเล่นดนตรี การพูดคุยกับผู้วิจัยหรือเพื่อนเพื่อให้การสนับสนุนให้กำลังใจช่วยเหลือ

3) หากมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบ้านหรือหอพัก แนวทางการแก้ไข คือ ทำลายทิ้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขอร้องให้คนในครอบครัวหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบ้านหรือหอพักชั่วคราว เพราะนักศึกษาตัดสินใจว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นไม่ได้ หมายความว่าคนในครอบครัว หรือ เพื่อนร่วมห้องจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย

4) เมื่อนักศึกษารู้สึกเบื่อหรือเหงา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บางครั้งอาจทำให้นักศึกษารู้สึกเบื่อ เนื่องจากกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ (การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) และห่างจากเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนวทางการแก้ไข คือ หากิจกรรมใหม่ๆ ทำ จัดตารางชีวิตใหม่ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ดูหนัง ฟังเพลง

5) เมื่อถึงโอกาสพิเศษต่างๆ การไปงานเลี้ยงในโอกาสต่างๆ เช่น วันเกิด สอบเสร็จ งานบวช ปีใหม่ สงกรานต์ แนวทางการแก้ไข คือ ปฏิเสธว่า วันนี้ไม่ดื่มเพราะไม่สบาย หรือเปลี่ยนเป็นดื่มน้ำเปล่า น้ำอัดลม

เทคนิคสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1) นักศึกษาตั้งจุดมุ่งหมายถึงปริมาณและจำนวนวันที่ตั้งใจจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2) นักศึกษาต้องเปลี่ยนวิธีการดื่ม โดยการดื่มในแต่ละครั้งเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการจิบอย่างช้าๆ ดื่มมากกว่า 1 แก้วต่อชั่วโมง หรือสลับเปลี่ยนด้วยเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำเปล่า น้ำอัดลม หรือ น้ำผลไม้

3) รับประทานอาหารร่วมด้วยขณะดื่ม จะทำให้แอลกอฮอล์ถูกดูดซึมได้ช้าลง

4) นักศึกษาต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่มักกระตุ้น คือ ถ้าเห็นคนบางคน หรือ สถานที่บางอย่าง แล้วทำให้รู้สึกอยากดื่ม ก็ควรที่จะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์นั้นๆ ถ้ากิจกรรมบางอย่างเป็นตัวกระตุ้น ก็ควรที่จะวางแผนว่าจะทำอะไรแทนกิจกรรมนั้น แต่ถ้าการอยู่ที่บ้านเป็นตัวกระตุ้น ก็ต้องไม่มีแอลกอฮอล์เก็บไว้ในบ้าน

5) นักศึกษาวางแผนที่จะจัดการกับความรู้สึกลึกซึ้งเมื่อมันเกิดขึ้น เช่น เตือนตนเองถึงเหตุผลที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พูดคุยกับคนที่รู้สึกไว้วางใจ หรือ ทำกิจกรรมอื่นที่ไม่กระตุ้นให้ดื่ม โดยยอมรับถึงความรู้สึกนี้และให้รู้ว่าอีกไม่นานมันอาการเหล่านี้ก็จะหายไป

6) นักศึกษาจะต้องรู้จักที่จะปฏิเสธ เนื่องจากจะมีบ่อยครั้งที่คนอื่นจะชักชวนให้ดื่ม โดยทำอย่างสุภาพ และจริงจัง ยิ่งปฏิเสธได้เร็วเท่าใด ยิ่งทำให้มีโอกาสน้อยที่จะกลับไปดื่มอีก ดังนั้นจะต้องไม่ควรลังเลที่จะปฏิเสธอย่างทันทีทันใด เมื่อมีผู้ชักชวนให้ดื่ม

7) นักศึกษาสรางแรงจูงใจในการเลิกดื่ม เช่น เลิกดื่มเพราะเป็นของขวัญวันเกิดให้แม่โดยตั้งใจว่าเป็นของขวัญวันเกิดแม่โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สื่ออุปกรณ์ กระดาษ ปากกา คอมพิวเตอร์ ใ้ความรู้เรื่อง แนวทางการปฏิบัติตนในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม และเทคนิคต่างๆ สำหรับการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ และใบงาน การควบคุมสิ่งเร้าและเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

การประเมินผล สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา การทำกิจกรรมตามใบ การควบคุมสิ่งเร้า และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

2. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ(Helping relationship)

กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ คือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์สร้าง Fan Page Facebook ใช้ชื่อ “เลิกเหล้าให้เข้ามา ซึ่งเป็นความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ เป็นการเข้าใจ การยอมรับ การช่วยเหลือกันในระหว่างพยายามเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ เช่น การสร้างสายสัมพันธ์ การสร้างพันธมิตร การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ ระบบจับคู่เพื่อนช่วยเหลือกันและกัน

นักศึกษาพร้อมที่จะปฏิบัติตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้กระบวนการการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ โดยสร้างความเข้าใจ การยอมรับ การให้คำปรึกษา และสร้างความสามารถของตนเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาเชื่อมั่นในตนเองได้ว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ การติดต่อสื่อสารกันในปัจจุบันนี้ เป็นยุคการสื่อสารไร้พรมแดน นักศึกษานิยมจะใช้สื่อสารกันผ่านโซเชียลมีเดีย(social media) ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับการสื่อสารของนักศึกษาในยุคปัจจุบันการสร้างความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อนจึงใช้วิธีสร้างสื่อสังคมออนไลน์ โดยการสร้าง Fan Page Facebook ใช้ชื่อ “เลิกเหล้าให้เข้ามา” เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้กระตุ้นเตือนซึ่งกันและกันของนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาในการใช้เวลาว่างโดยการเล่นดนตรีเพื่อให้ห่างไกลจากแอลกอฮอล์ และการเล่นกีฬา

กิจกรรมในขั้นนี้ คือ การใช้ โซเชียลมีเดีย (social media) “Fan Page Facebook” คือ การใช้ Fan Page Facebook เป็นสื่อกลางที่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีจากเพื่อนสู่เพื่อนได้ สามารถแลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ในเรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งยังเป็นคลังข้อมูลความรู้ขนาดย่อมเพราะเราสามารถเสนอและแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความรู้ หรือตั้งคำถามในเรื่องต่างๆ เพื่อให้เพื่อนๆ ในกลุ่มนักศึกษาที่สนใจหรือมีคำตอบได้ช่วยกันตอบ ประหยัดค่าใช้จ่ายในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น สะดวกและรวดเร็ว เป็นสื่อในการนำเสนอผลงานของตัวเอง เช่น งานเขียน รูปภาพ วิดีทัศน์ต่างๆ เพื่อให้ผู้อื่นได้เข้ามารับชมและแสดงความคิดเห็น ทั้งนี้ยังไม่ต้องมีค่าใช้จ่ายในการดำเนินการซึ่งจะทำให้ผู้อื่นที่สนใจสามารถเข้าร่วมกลุ่มได้ง่ายในการสร้างเครือข่าย “เลิกเหล้าให้เข้ามา” การเล่นดนตรีเป็นการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนให้มีประโยชน์และเบี่ยงเบนความสนใจ ลดโอกาสการอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเล่นกีฬา เป็นการใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนให้มีประโยชน์ เช่นการเล่น บาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน เพราะเมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้รู้สึกเหนื่อย ร่างกายอ่อนล้า ทำให้ไม่อยากไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สื่ออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ ปากกา กระดาษ ลำโพง ใบบางการสร้างและออกแบบ Fan Page Facebook “เลิกเหล้าให้เข้ามา” ใบบางรู้ วิธีการสร้าง Fan Page Facebook ใน Facebook

การประเมิน สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา ใบบาง การสร้างและออกแบบ Fan Page Facebook “เลิกเหล้าให้เข้ามา”

3. การประกาศอิสรภาพของตนเอง(Self liberation) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy)

กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านการประกาศอิสรภาพของตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์ เรื่อง “เลิกเหล้า เลิกจน” เป็นวิธีที่ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่างๆ ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการไม่กลับไปดื่มซ้ำ และกระตุ้นให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง (Self liberation) เป็นการที่บุคคลได้เลือกทางเลือกในการแก้ไขปัญหาแล้ว และให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามทางที่เลือกไว้ รวมทั้งการเชื่อว่าจะสามารถปฏิบัติได้ เช่น การเริ่มปฏิบัติในวันปีใหม่ การประกาศให้ผู้อื่นทราบควรใช้ทางเลือกหลายๆ ทางในการแก้ปัญหา จะได้ผลดีกว่าการมีทางเลือกเดียว ตัวอย่างทางเลือก เช่น การหยุดดื่มแอลกอฮอล์ทันทีทันใด การลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) คือ การที่นักศึกษาสามารถรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ได้สำเร็จตามความมุ่งหมายแสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ที่นักศึกษามีความเชื่อมั่นว่าจะสามารถรับมือกับความอันตรายโดยที่นักศึกษาจะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมอันตราย หากนักศึกษานั้นสามารถคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถของตนโดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ตนคาดหวังไว้นั้นก็จะปฏิบัติตามดังกล่าว โดยการรับรู้ความสามารถดังกล่าวใช้แนวคิด 2 ประการ คือ 1) การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived Self-efficacy) เป็นการตัดสินใจของนักศึกษาเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย 2) ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectancies) เป็นการตัดสินใจว่าการกระทำ พฤติกรรมจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และการคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม

กิจกรรมในระยะนี้จึงเป็นการเสริมแรงในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อให้คงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรม คือ ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จจากการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่างๆ ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการไม่กลับไปดื่มซ้ำ ทางกลุ่มที่พัฒนารูปแบบมีความเห็นว่าการดูวีดิทัศน์ เรื่อง “เลิกเหล้า เลิกจน” เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นสามารถทำได้ด้วยตนเอง รวมทั้งทักษะต่างๆ ในการปฏิบัติตนเพื่อไม่กลับไปดื่มซ้ำ และนักศึกษาก็ได้รับรู้ประโยชน์และผลกระทบที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อ

ตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ ดังนั้นหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมนักศึกษาจะมีความรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ และการประกาศอิสรภาพของตนเองในการยืนยันแล้ สัญญากับผู้วิจัยและเพื่อนนักศึกษาที่จะคงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

สื่ออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ ปากกา กระดาษ ลำโพง และวีดิทัศน์ “เลิกเหล้า เลิกจน”

การประเมิน แบบประเมินโดยแบบประเมินผู้มีปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปราย

ขั้นปฏิบัติ (Action)

ในขั้นขั้นปฏิบัติ กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะประกอบด้วย การควบคุมสิ่งเร้า เชนิฏเจื่อนไขทางพฤติกรรม ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ และการเสริมแรงในการจัดการ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 3 สัปดาห์

ในขั้นนี้นักศึกษาจะได้ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีแนวทางปฏิบัติที่ชัดเจนแล้วแต่ การสร้างรูปแบบใหม่ของพฤติกรรม และนักศึกษาพยายามทำตามวิธีที่ตนเลือก อาจเกิดการพลั้งเผลอหรือกลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่ก็ยังมีแรงจูงใจที่จะเลิก ดังนั้นในขั้นนี้จะต้องติดตามประเมินว่านักศึกษาสามารถทำการปรับเปลี่ยนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นระยะเพื่อทบทวนเป้าหมายในการลด/เลิกดื่มของนักศึกษา ประเมินปัญหาที่พบภายหลังได้ลงมือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้กำลังใจแก่นักศึกษาในความพยายามและสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มได้ และเมื่อพบปัญหาอุปสรรคที่อาจทำให้กระทำไม่ได้ต่อเนื่อง ในขั้นนี้ผู้วิจัยต้องช่วยนักศึกษาหาวิธีแก้ปัญหาและประเมินปัญหาที่อาจเกิดขึ้นใหม่พร้อมตั้งเป้าหมายและกำหนดวิธีแก้ไขอย่างชัดเจน โดยจะต้องมีการนัดติดตามอย่างต่อเนื่องในขั้นนี้จะต้องสร้างให้นักศึกษาตระหนักและเฝ้าระวังถึงสถานการณ์อันตรายที่จะทำให้กลับไปดื่มซ้ำ และหาวิธีการแก้ไขป้องกันหากเผชิญสถานการณ์อันตรายนั้น ในขั้นนี้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) เชนิฏเจื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning)
2. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship)
3. การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management)

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม(Counter conditioning)

กิจกรรมเพื่อให้ นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้า และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม คือ การทบทวนสิ่งเร้าที่ยังเป็นปัญหาและอุปสรรคสำหรับนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ และหาแนวทางปฏิบัติตนร่วมกันระหว่างผู้วิจัย และนักศึกษาในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

การควบคุมสิ่งเร้า(Stimulus control) เป็นการควบคุมสถานการณ์และสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปัญหา โดยนำสิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรมปัญหาออก และนำสิ่งที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมาใช้ ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การปรับสิ่งแวดล้อม กลุ่มช่วยเหลือตนเอง

การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) เป็นสถานการณ์ที่นักศึกษาต้องกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมปัญหา โดยเรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไข ปัญหา เช่น การผ่อนคลายจะแก้ไขปัญหาคความเครียด การประกาศยืนยันแก้ไขปัญหาคความกลัว แก้ไข ปัญหาการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์

ในขณะนี้ เป็นขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นพร้อมปฏิบัติ นักศึกษาเริ่มจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ แต่ยังมีอุปสรรคที่สำคัญ คือ สิ่งเร้าที่นักศึกษาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มากกระตุ้น หรือเป็นแรงผลักดันให้นักศึกษากลับไปตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ทั้งจากสถานการณ์อันตรายที่คาดการณ์ได้และคาดการณ์ไม่ได้ ได้แก่ เพื่อน งานเลี้ยงวันเกิด ซึ่งเพื่อน นักศึกษาอาจไม่รู้ว่านักศึกษากำลังเลิกตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในการชวนให้ดื่มอาจเป็นเพียงครั้งเดียวอาจทำให้นักศึกษากลับไปตีแอลกอฮอล์ ดังนั้นสถานการณ์ดังกล่าว นักศึกษาจึงต้องฝึกทักษะในการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อป้องกันการกลับไปตีแอลกอฮอล์

กิจกรรม คือ การทบทวนถึงสิ่งเร้าที่ยังเป็นปัญหาและอุปสรรคสำหรับนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ การนำสิ่งเร้าที่เป็นปัญหามาร่วมกันวางแผนในการหาแนวทางปฏิบัติตนในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม โดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ วงจรการหยุดตีที่ผู้ร่วมวิพากษ์ ได้สังเคราะห์ คือ

สิ่งเร้า → ความคิดเรื่องสิ่งเร้า → อาการอยากตีแอลกอฮอล์ → การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์

สมองของนักศึกษาเคยผ่านการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ทุกครั้ง ที่ไปสถานเริงรมย์ สิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้เกิดการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์มีผลมาจากนักศึกษาต้องเผชิญกับสิ่งเร้าเดิมๆ อันจะ

นำไปสู่พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกอยากดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้

การปฏิบัติตนในการหยุดวงจรความรู้สึกอยากดื่มแอลกอฮอล์

1) แยกชนิดของสิ่งเร้า สิ่งเร้า ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและเวลาซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ นักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ เช่น หากทุกคืนวันศุกร์นักศึกษาได้รับเงินแล้วออกไปเพื่อนนอกบ้าน โอกาสที่นักศึกษาจะไปสถานเริงรมย์และดื่มแอลกอฮอล์ ตัวอย่างสิ่งเร้าที่ทำให้ นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ คืนวันศุกร์ เวลาหลังเลิกเรียน เงิน เพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์ สถานเริงรมย์

2) หลีกเลี่ยงการเผชิญกับสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น ปฏิเสธการไปเที่ยวกับเพื่อน พกเงินน้อยๆ ในขณะที่ไปเที่ยว เปลี่ยนจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นน้ำอัดลม ปฏิเสธเพื่อน อย่างชัดเจน ด้วยน้ำเสียงหนักแน่น ไม่ลังเล โดยสบตาเพื่อนเพื่อแสดงความมุ่งมั่นว่าจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3) วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น เช่น การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี

4) หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่น พ่อ แม่ เพื่อเป็นสิ่งที่มิมีเหตุผลว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อ พ่อ แม่ จะได้มีเหตุผลในการต่อสู้กับความคิดของการกลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ

ดังนั้นต้องให้นักศึกษาค้นหาสิ่งเร้าต่างๆ เพื่อนำมาใช้ในการวิเคราะห์และสรุปผลเพื่อนำสิ่งเร้าที่ได้ มาให้นักศึกษาร่วมกันวิเคราะห์ และหาแนวทางปฏิบัติตนในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ที่ได้จากนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษานำไปปฏิบัติตนเพื่อควบคุมสิ่งเร้า และสามารถเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมเพื่อคงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สื่ออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ ลำโพง ไมโครโฟน ใบความรู้ เรื่องวงจรในการหยุดความรู้สึกอยากดื่มแอลกอฮอล์ ใบงานที่เรื่อง การควบคุมสิ่งเร้า

การประเมินผล ความรู้ความเข้าใจที่มีต่อการควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา และ ใบงาน เรื่องการควบคุมสิ่งเร้า

2. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship)

กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ คือ การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยเสนอตัวเป็นพี่ปรึกษาแก่

นักศึกษา หากนักศึกษามีปัญหาในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถติดต่อขอคำปรึกษากับผู้วิจัยได้ โดย ติดต่อโดยตรง หรือทางโทรศัพท์

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ เป็นการเข้าใจ การยอมรับ การช่วยเหลือกันในระหว่างพยายามเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ เช่น การสร้างสายสัมพันธ์ การสร้างพันธมิตร การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ ระบบจับคู่เพื่อนช่วยเหลือกันและกัน

กิจกรรม คือ การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา ซึ่งเป็นการทำให้นักศึกษายอมรับการช่วยเหลือทางด้านจิตใจในระหว่างที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นเหตุผลที่จะทำให้ นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้ นักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยผู้วิจัยจะร่วมวิเคราะห์ และช่วยเหลือสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สื่ออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ ปากกา กระดาษ ลำโพง เครื่องบันทึกเสียง

การประเมิน การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การซักถาม และการวิเคราะห์ข้อสรุปประเด็นของกลุ่ม

3. การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management)

กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเสริมแรงในการจัดการ การตั้งรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ รางวัล ได้แก่ อุปกรณ์กีฬา และทุนการศึกษา

การเสริมแรงในการจัดการ เป็นการเปลี่ยนเหตุการณ์ที่สามารถควบคุมพฤติกรรมปัญหา หรือส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การลงโทษ การให้รางวัล และพบว่า การให้รางวัลให้ผลดีกว่าการลงโทษ โดยกิจกรรมในการเสริมแรง ได้แก่ การตกลงกัน การสนับสนุนทั้งที่เปิดเผยและปกปิด การใช้คำพูดในทางบวก กลุ่มยอมรับกันและกัน

กิจกรรม คือ การใช้หลักการเสริมแรงในการจัดการเพื่อสร้างการเสริมแรงทางบวก ซึ่งอาจมีนักศึกษบางคนที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และมีบางคนที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ดังนั้นจึงใช้วิธีการเสริมแรงในทางบวกเพื่อเสริมแรงให้นักศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่ การให้กำลังใจ ผู้วิจัยเสนอตัวเป็นที่ปรึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหาและอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การตั้งรางวัล เพื่อเสริมแรงให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อไม่ให้นักศึกษากลับไปดื่มซ้ำ

สื่ออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ ปากกา กระดาษ ลำโพง เครื่องบันทึกเสียง

การประเมิน การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การซักถาม การวิเคราะห์ข้อสรุปประเด็นของกลุ่ม แบบประเมินโดยแบบประเมินผู้มีปัญหาการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์และแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขั้นคงไว้ (Maintenance)

ในขั้นขั้นปฏิบัติ กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะประกอบด้วย การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเสริมแรงในการจัดการ การประกาศอิสรภาพต่อสังคม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 3 สัปดาห์

ขั้นนี้ถือว่านักศึกษาทำการเปลี่ยนพฤติกรรมสำเร็จต่อเมื่อปรับพฤติกรรมใหม่อย่างสม่ำเสมอ เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 6 เดือน กิจกรรมที่ต้องใช้ คือ การเสริมทักษะการป้องกันการกลับไปติ่/ติ่ซ้ำ โดยให้กำลังใจและชมเชยนักศึกษาที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้สำเร็จช่วยให้นักศึกษามองหาสิ่งที่ทำให้อยากติ่ สถานการณ์ที่อาจทำให้กลับไปติ่ซ้ำ และหาแนวทางป้องกัน แนะนำให้นักศึกษาขอคำปรึกษาเมื่อคิดทวนสู่พฤติกรรมเดิม กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ

1. ควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) เผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning)
2. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship)
3. การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) การประกาศอิสรภาพต่อสังคม (Social liberation)

1. การควบคุมสิ่งเร้า(Stimulus control) และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning)

กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม คือ ให้นักศึกษาได้ประเมินตนเองถึงสิ่งเร้าที่ยังเป็นอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ และหาแนวทางปฏิบัติตนร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการควบคุมสถานการณ์และสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมปัญหา โดยนำสิ่งที่กระตุ้นพฤติกรรมปัญหาออก และนำสิ่งที่ส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพมาใช้ ได้แก่ การหลีกเลี่ยง การปรับสิ่งแวดล้อม กลุ่มช่วยเหลือตนเอง ตัวอย่างของพฤติกรรม เช่น การไม่แวะร้านขายแอลกอฮอล์หลังเลิกเรียน

การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เป็นสถานการณ์ที่นักศึกษาต้องกำหนดทางเลือกเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยเรียนรู้พฤติกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญา เช่น การผ่อนคลาย

คล้ายจะแก้ไขปัญหาคความเครียด การประกาศยืนยันแก้ไขปัญหาคความกลัว แก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในขณะนี้ นักศึกษาเริ่มคงไว้ซึ่งพฤติกรรม คือ นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่ด้วยสถานการณ์ต่างๆ ที่นักศึกษาเผชิญอยู่ เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ เพื่อนที่ไม่ทราบว่านักศึกษากำลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนให้ดื่ม หรือ เจอนไขอื่นๆ ที่เป็นตัวกระตุ้นให้นักศึกษากลับดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำได้ ดังนั้นกิจกรรมในขณะนี้ คือ การเพิกักะในการควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมที่เหมาะสมของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาคงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรม คือ การที่ให้นักศึกษาได้ประเมินตนเองถึงสิ่งเร้าที่ยังเป็นอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยวิเคราะห์จากแผนภูมิสิ่งเร้าเพื่อให้นักศึกษาได้ ประเมินตนเองในการควบคุมสิ่งเร้า และให้นักศึกษาวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติในการเผชิญเงื่อนไขทาง พฤติกรรมดังกล่าว

สื่ออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ ลำโพง ไมโครโฟน ใบงานเรื่องแผนภูมิสิ่งเร้า

การประเมิน การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น การซักถาม การวิเคราะห์ข้อสรุปประเด็นของกลุ่ม ใบงานเรื่องแผนภูมิสิ่งเร้า และความรู้ความเข้าใจที่มีต่อการควบคุมสิ่งเร้า และสามารถนำไปใช้ได้จริง

2. ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship)

กิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยเสนอตัวเป็นที่ปรึกษาแก่นักศึกษา เมื่อนักศึกษามี ปัญหาในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถติดต่อขอคำปรึกษากับ ผู้วิจัยได้ โดย ติดต่อโดยตรง หรือทางโทรศัพท์ โดยให้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจ โดยพูดคุยกับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษายังคงพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ เป็นการเชื้อใจ การยอมรับ การช่วยเหลือกัน ในระหว่าง พยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ เช่น การสร้างสายสัมพันธ์ การสร้างพันธมิตร การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ ระบบจับคู่เพื่อนช่วยเหลือกันและกัน

พฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาเริ่มคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ดังนั้นการ สร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกัน ในระหว่างความพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ ช่วยเหลือ กระบวนการนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ คือ ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ และเป็นราย นักศึกษาเมื่อนักศึกษาต้องการความช่วยเหลือเพื่อไม่ให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ เพื่อช่วยให้นักศึกษา

มีความมั่นใจ ต่อความตั้งใจต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
เผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดังนั้นการให้กำลังใจและการเป็นที่
ปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ นักศึกษาผ่านพ้นสภาวะการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ได้ ซึ่งนักศึกษาต้องอาศัยศักยภาพ ความสามารถของตนอย่างเต็มที่
สื่ออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ ปากกา กระดาษ ลำโพง และเครื่องบันทึกเสียง

การประเมิน การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการทำกิจกรรม การแสดงความคิดเห็นการ
ซักถาม และการวิเคราะห์ข้อสรุปประเด็นของกลุ่ม

3. การเสริมแรงในการจัดการ(Reinforcement management) และการประกาศ อิสรภาพต่อสังคม (Social liberation)

กิจกรรมเพื่อให้ นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเสริมแรงในการ
จัดการ และการประกาศอิสรภาพต่อสังคม คือ การเสริมแรงทางบวก โดยการประกาศรางวัลสำหรับผู้
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ นักศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยร่วมกันทบทวน
กิจกรรมต่างๆ เพื่อนำไปใช้หลังจากกิจกรรมนี้เสร็จสิ้นลง นักศึกษาสัญญากับตนเอง เพื่อนๆ ที่เข้าร่วม
โครงการวิจัย และผู้วิจัยว่าจะไม่กลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยการปรับเปลี่ยนครั้งนี้ นักศึกษาจะ
ทำเพื่อบุคคลที่นักศึกษาเคารพรัก

การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) เป็นการเปลี่ยนเหตุการณ์ที่
สามารถควบคุมพฤติกรรมปัญหา หรือส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ เช่น การลงโทษ การให้รางวัล และ
พบว่าการให้รางวัลให้ผลดีกว่าการลงโทษ โดยกิจกรรมในการเสริมแรง ได้แก่ การตกลงกัน การ
สนับสนุนทั้งที่เปิดเผยและปกปิด การใช้คำพูดในทางบวก กลุ่มยอมรับกันและกัน

การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง(Self-liberation) เป็นการที่บุคคลได้เลือกทางเลือกในการ
แก้ไขปัญหาแล้ว และให้สัญญาว่าจะปฏิบัติตามทางที่เลือกไว้ รวมทั้งการเชื่อว่าจะสามารถปฏิบัติได้
เช่น การเริ่มปฏิบัติในวันปีใหม่ การประกาศให้ผู้อื่นทราบควรใช้ทางเลือกหลายๆ ทางในการแก้ปัญหา
จะได้ผลดีกว่าการมีทางเลือกเดียว ตัวอย่างทางเลือก เช่น การหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทันทีทันใด
การลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรม คือ การเสริมแรงทางบวก โดยการประกาศรางวัลสำหรับผู้ปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ การให้กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ รวมทั้งการแสดงความรัก
นักศึกษาที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เปิดโอกาสให้พูดถึงปัญหา
และอุปสรรคที่มีอยู่ เน้นถึงความห่วงใยและให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ โดยให้ผู้วิจัยต้องเสนอตัวต่อนักศึกษาในการเป็นที่ปรึกษาแม้จะสิ้นสุดโครงการ ทำการ
มอบรางวัลแก่นักศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

กิจกรรมสุดท้ายของกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นจะต้องมีการทบทวน ความรู้ ทักษะต่างๆ ในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งได้แก่ ทักษะการควบคุม สิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม กิจกรรมนันทนาการเพื่อใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนโดยการ เล่น กีฬา เล่นดนตรี การร่วมเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน “เลิกเหล้าให้เข้ามา” ผ่านทาง Fan Page Facebook สื่ออุปกรณ์ คอมพิวเตอร์ ลำโพง ไมโครโฟน และ อุปกรณ์กีฬา

การประเมิน การมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาของนักศึกษา แบบ ประเมินระดับการมีปัญหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม

ส่วนที่ 4 การทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 9 ข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (n=32)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	23	71.88
หญิง	9	28.12
อายุ		
18	1	3.13
19	10	31.24
20	15	46.87
21	4	12.50
22	1	3.13
23	1	3.13

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (n=32)	ร้อยละ
ระดับชั้นที่ศึกษา		
ปี 1	0	0.00
ปี 2	29	90.62
ปี 3	3	9.38
ปี 4	0	0.00
อาชีพบิดา		
เกษตรกรรม	9	28.13
รับราชการ	4	12.50
ค้าขาย	1	3.13
ลูกจ้างเอกชน	4	12.50
รับจ้าง	14	43.74
อาชีพมารดา		
เกษตรกรรม	3	9.38
รับราชการ	4	12.50
ค้าขาย	1	3.13
ลูกจ้างเอกชน	4	12.50
รับจ้าง	14	43.74
แม่บ้าน	6	18.75
บุคคลที่ท่านอาศัยอยู่ด้วย		
บิดา มารดา	6	18.75
บิดา	6	18.75
มารดา	8	25.00
ปู่ ย่า ตา ยาย	4	12.50
อยู่คนเดียว	6	18.75
เพื่อน	2	6.25

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (n=32)	ร้อยละ
ภูมิลาเนา		
กรุงเทพฯ	11	34.38
ต่างจังหวัด	17	53.12
ปริมณฑล	4	12.50
ผู้อุปการะค่าเล่าเรียน		
บิดา มารดา	18	56.25
มารดา	5	15.63
ญาติ	2	6.25
กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา	7	21.87
เงินที่ได้รับต่อเดือน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	2	6.25
5,001 – 10,000 บาท	25	78.13
10,000 – 15,000 บาท	5	15.62
ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก		
12 ปี	7	21.87
15 ปี	8	25.00
16 ปี	4	12.50
17 ปี	2	6.25
18 ปี	5	15.63
19 ปี	4	12.50
20 ปี	2	6.25
สาเหตุที่ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก		
อยากลอง	11	34.38
เข้าสังคม/สังสรรค์	13	40.62
เพื่อนชวน	4	12.50
เลี้ยงฉลองเนื่องในโอกาสสำคัญ	4	12.50

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐาน	จำนวน (n=32)	ร้อยละ
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ท่านดื่มเป็นประจำ		
เหล้า	26	81.25
เบียร์	6	18.75
ทุกครั้งที่ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องมาจาก		
เพื่อนชวนให้ดื่ม	17	53.13
เมื่อมีโอกาสสำคัญ	10	31.24
ความเครียด	1	3.13
มีการสังสรรค์เป็นประจำ	4	12.50
ผลการเรียนเฉลี่ยนักศึกษามี ค่าเฉลี่ย 2.37		

จากตาราง 9 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 71.88 เพศหญิง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 28.12 อายุ ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 46.87 รองลงมาอายุ 19 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 31.24 ระดับชั้นที่ศึกษาส่วนใหญ่ศึกษา ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 90.62 ผลการเรียนโดยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง คือ 2.37 อาชีพบิดาพบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 43.74 รองลงมาอาชีพเกษตรกรรม จำนวน 9 คนคิดเป็นร้อยละ 28.13 อาชีพมารดาพบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ รับจ้าง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 รองลงมาอาชีพแม่บ้าน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ส่วนใหญ่ นักศึกษาอาศัยอยู่กับมารดา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 รองลงมา อาศัยอยู่กับ บิดาและมารดา จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 ภูมิลำเนาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด จำนวน 17 คนคิดเป็นร้อยละ 53.12 รองลงมามีภูมิลำเนาอยู่ กรุงเทพฯ จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 34.38 ผู้อุปการะค่าเล่าเรียน คือ บิดา มารดา จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 กองทุนกู้ยืมการศึกษา จำนวน 7คน คิดเป็นร้อยละ 21.87 เงินที่ได้รับต่อเดือน ส่วนใหญ่ นักศึกษาได้รับ 5,001-10,000 บาท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 78.13 รองลงมาจำนวน 10,000-15,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 15.62 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกส่วนใหญ่ เมื่ออายุ 15 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 รองลงมาดื่มอายุ 12 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 21.87 สาเหตุที่ดื่มครั้งแรกส่วนใหญ่ดื่มเพราะ เข้าสังคม/สังสรรค์ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 40.62 รองลงมาดื่มเพราะอยากลอง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 34.38 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็น

ประจําพบว่าส่วนใหญ่ดื่มเหล้า จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 รองลงมาดื่มเบียร์ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 18.75 ทุกครั้งที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่เนื่องมาจาก เพื่อนชวน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 53.13 รองลงมาดื่มเมื่อมีโอกาสดํ้าคัญ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 31.24

4.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง (n=32)

ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

ความสมดุลในการตัดสินใจในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	$\bar{X}$	S.D.	t	p-value
ก่อนการทดลอง	7.53	2.00	15.92	0.01
หลังการทดลอง	13.19	1.17		

P<0.05

จากตาราง 10 พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่างของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลองเท่ากับ 7.53 คะแนน และหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงขึ้นเป็น 13.19 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองพบว่า หลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (p<0.05)

เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง (n=32)

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	t	p-value
ก่อนการทดลอง	2.95	1.08	ปานกลาง	10.16	0.01
หลังการทดลอง	5.00	0.88	มากที่สุด		

P<0.05

จากตาราง 11 พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X}=2.95$, S.D. =1.08) หลังการทดลองนักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=5.00$, S.D. = 0.88) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p<0.05$)

เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง (n=32)

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งก่อนและหลังการทดลอง

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับพฤติกรรม	t	p-value
ก่อนการทดลอง	17.66	1.035	การดื่มแบบอันตราย	8.038	0.01
หลังการทดลอง	8.69	6.832	การดื่มแบบมีความเสี่ยง		

P<0.05

จากตาราง 12 พบว่านักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลอง 17.66 คะแนน คือ นักศึกษาเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย และหลังการทดลอง นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงเป็น 8.69 คือ นักศึกษาเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ภายหลังจากการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p<0.05$)

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประเมินจากแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น จำนวน 16 สัปดาห์ซึ่งในการวัดขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำการวัดในสัปดาห์ที่ 1 ,3 ,6, 9, 12 และติดตามผลการทดลองในสัปดาห์ที่ 16

ตาราง 13 ผลการประเมินการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา

ระดับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	สัปดาห์ที่ 1 จำนวนคน (ร้อยละ)	สัปดาห์ที่ 3 จำนวนคน (ร้อยละ)	สัปดาห์ที่ 6 จำนวนคน (ร้อยละ)	สัปดาห์ที่ 9 จำนวนคน (ร้อยละ)	สัปดาห์ที่ 12 จำนวนคน (ร้อยละ)	สัปดาห์ที่ 16 จำนวนคน (ร้อยละ)
ระดับดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	6(18.74)	17(53.13)	18(56.24)
กลุ่มดื่มแบบมีความเสี่ยง	0(0.00)	0(0.00)	8(25.00)	15(46.88)	4(12.50)	3(9.38)
การดื่มแบบอันตราย	32(100)	32(100)	24(75.00)	11(34.38)	11(34.37)	11(34.38)
การดื่มแบบ ติดแอลกอฮอล์	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)
รวม	32(100)	32(100)	32(100)	32(100)	32(100)	32(100)

จากตาราง 13 พบว่าผลการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา โดยในการทดลองใช้เวลาจำนวนทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ โดยวัดผลก่อนทำการทดลองในสัปดาห์แรก และวัดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในทุก 3 สัปดาห์ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยจะทำการประเมินในสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 12 และติดตามผลการทดลองสัปดาห์ที่ 16 พบว่า ในสัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่ 3 นักศึกษายังคงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสัปดาห์ที่ 6 นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ลดลงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ในสัปดาห์ที่ 9 นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ลดลงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เปลี่ยนเป็นผู้ดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ 6 คน คิดเป็น

ร้อยละ 18.74 ในสัปดาห์ที่ 12 นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ลดลงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 12.50 เปลี่ยนเป็นผู้ดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 53.13 และในสัปดาห์ที่ 16 นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ลดลงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง จำนวน 3 คิดเป็นร้อยละ 9.38 เปลี่ยนเป็นผู้ดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.24

จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลอง (n=32)

ตาราง 14 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลอง

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ขั้นก่อนซังใจ	0	0.00	2	6.26
ขั้นซังใจ	32	100.00	8	25.00
ขั้นพร้อมปฏิบัติ	0	0.00	4	12.50
ขั้นปฏิบัติ	0	0.00	18	56.24

จากตาราง 14 พบว่านักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากขั้นซังใจเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นปฏิบัติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.24 เปลี่ยนแปลงเป็นขั้นพร้อมปฏิบัติ จำนวน 4 คน จำนวน 12.50 เปลี่ยนแปลงเป็นขั้นก่อนซังใจ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.26 และไม่มี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมยังคงอยู่ในขั้นซังใจ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ด้านกระบวนการการจัดทำรูปแบบฯ และด้านคุณภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ตาราง 15 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความพึงพอใจของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
ด้านกระบวนการจัดทำรูปแบบฯ			
1. ความพึงพอใจที่มีต่อการวิเคราะห์ SWOT	4.59	0.49	มากที่สุด
2. ความพึงพอใจที่มีต่อการร่วมกันวางยุทธศาสตร์และจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา	4.81	0.39	มากที่สุด
3. ความพึงพอใจในขั้นตอนการนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาไปลงปฏิบัติ	4.59	0.49	มากที่สุด
4. ความพึงพอใจในขั้นตอนการร่วมกันสังเกต	4.44	0.50	มาก
5. ความพึงพอใจในขั้นตอนการสะท้อนผล	4.66	0.48	มากที่สุด
6. ความพึงพอใจในขั้นตอนการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา	4.53	0.50	มากที่สุด
7. ความพึงพอใจในขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา	4.75	0.44	มากที่สุด
8. ความพึงพอใจที่มีต่อการได้รับรู้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้โดยทั่วถึงกันและมีความเข้าใจตรงกัน	4.66	0.65	มากที่สุด
9. ความพึงพอใจที่มีต่อความเป็นอิสระในการตัดสินใจ	5.00	0.00	มากที่สุด
10. ความพึงพอใจที่มีต่อสัมพันธภาพ บรรยากาศการทำงาน การได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน	4.94	0.24	มากที่สุด
11. ความพึงพอใจที่ท่านได้ทำงานอย่างเต็มความรู้ความสามารถ	4.69	0.47	มากที่สุด
12. ความพึงพอใจต่อการใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน	4.75	0.44	มากที่สุด
13. ความพึงพอใจที่มีต่อการประสานงาน และการติดตามงาน	4.97	0.17	มากที่สุด
14. ความพึงพอใจที่มีต่อการกำหนดขั้นตอนการทำงานที่ชัดเจน	4.78	0.42	มากที่สุด
15. ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรม	4.75	0.44	มากที่สุด

ตาราง 15 (ต่อ)

ความพึงพอใจของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
16. ความพึงพอใจที่มีต่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม	4.78	0.42	มากที่สุด
17. ความพึงพอใจที่มีต่อระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม	4.63	0.49	มากที่สุด
18. ความพึงพอใจที่มีต่อสถานที่จัดกิจกรรม	4.81	0.39	มากที่สุด
รวม	4.72	0.41	มากที่สุด
ด้านคุณภาพของรูปแบบฯ			
1. ความเป็นไปได้ ในการนำไปปฏิบัติจริง			
1.1 รูปแบบรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา สามารถนำไปใช้ได้จริง	4.75	0.44	มากที่สุด
1.2 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาที่สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย	4.63	0.49	มากที่สุด
1.3 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาทำให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้	4.56	0.75	มากที่สุด
รวม	4.64	0.56	มากที่สุด
2. ด้านความเป็นประโยชน์ และการสนองต่อความต้องการของผู้ใช้			
2.1 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษานี้ตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาที่เป็นผู้ใช้รูปแบบฯ	4.88	0.33	มากที่สุด
2.2 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษานี้เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาที่เป็นผู้ใช้รูปแบบฯ	4.50	0.71	มากที่สุด
2.3 เมื่อเปรียบเทียบกับประโยชน์ที่จะได้รับ การใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาพบว่ามีความคุ้มค่ากับเวลาที่ใช้ในการดำเนินงาน	4.50	0.56	มากที่สุด
2.4 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาสามารถนำไปพัฒนาแนวทางการปฏิบัติสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้	4.59	0.49	มากที่สุด
รวม	4.61	0.53	มากที่สุด

ตาราง 15 (ต่อ)

ความพึงพอใจของนักศึกษา	$\bar{X}$	S.D.	การแปลผล
3. ด้านความเหมาะสม			
3.1 องค์ประกอบของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามีความเหมาะสมกับกลุ่มที่เป็นผู้ใช้รูปแบบฯ	4.63	0.49	มากที่สุด
3.2 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามีความเหมาะสมที่จะนำไปปฏิบัติได้จริง	4.88	0.33	มากที่สุด
รวม	4.75	0.44	มากที่สุด
4. ด้านความถูกต้องครอบคลุม ความน่าเชื่อถือ และได้สาระครบถ้วนตามความต้องการ			
4.1 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามีองค์ประกอบตรงตามความต้องการของผู้ใช้	4.72	0.47	มากที่สุด
4.2 ยุทธศาสตร์การดำเนินงานตามรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามีความเหมาะสมต่อการขับเคลื่อนไปสู่เงื่อนไขความสำเร็จได้	4.91	0.26	มากที่สุด
4.3 รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามีความถูกต้อง ครอบคลุม และเพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา	4.66	0.48	มากที่สุด
รวม	4.76	0.42	มากที่สุด
เฉลี่ยรวม	4.69	0.47	มากที่สุด

จากตาราง 15 พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$, S.D.=0.47) เมื่อแยกเป็นประเด็น พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อประเด็นกระบวนการในการจัดทำรูปแบบฯ ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.72$, S.D.= 0.41) และประเด็นด้านคุณภาพของรูปแบบฯ พบว่า 1) ความพึงพอใจต่อด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริงนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.64$, S.D.= 0.56) 2) ความพึงพอใจต่อด้านความเป็นประโยชน์และการสนองตอบต่อความต้องการของผู้ใช้ นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับ

มากที่สุด ($\bar{X}=4.61$, S.D.= 0.53) 3) ความพึงพอใจด้านความเหมาะสมนักศึกษาที่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.75$, S.D.= 0.44) 4) ความพึงพอใจต่อด้านความถูกต้องครอบคลุม ความน่าเชื่อถือ และได้สารครบถ้วนตามความต้องการ นักศึกษาที่มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.76$, S.D.= 0.42)



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ผู้วิจัยใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เพื่อสร้างและพัฒนา รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสรุปผลการวิจัยและอภิปรายผลได้ดังนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มผู้ร่วมวิจัย คือ ผู้ที่ร่วมกำหนดรูปแบบวิธีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษาค้นคว้าทำการเลือกแบบเจาะจงซึ่งเป็นบุคคลที่เป็นตัวแทนร่วมพัฒนาโปรแกรมประกอบ 2 กลุ่ม จำนวน 61 คน

1. กลุ่มพัฒนารูปแบบและทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบ คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดมมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ โดยกลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ที่สนใจและยินดีให้ความร่วมมือในการเข้ากิจกรรมตลอดจนจบการวิจัย จำนวน 32 คน

2. กลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบฯ จำนวน 31 คน

- 2.1 ตัวแทนรองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา คือ อาจารย์ที่มีตำแหน่งเป็นรองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา จำนวน 2 คน

- 2.2 อาจารย์ที่ปรึกษา คือ อาจารย์ที่ปรึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ;

AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ จำนวน 9 คน

2.3 ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชน คือ ผู้นำชุมชนและสมาชิกของชุมชนที่เคยมีประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบุตรหลาน จำนวน 9 คน

2.4 นักศึกษาแกนนำ คือ นักศึกษาที่เป็นนายกสโมสรนักศึกษาของคณะทุกคณะในมหาวิทยาลัย จำนวน 2 คน

2.5 กลุ่มเพื่อน คือ เพื่อนนักศึกษาของศึกษาที่มีพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ จำนวน 9 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1.1 แบบสอบถามข้อมูล ข้อมูลทั่วไป

1.2 แบบประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.3 แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.4 แบบประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นแบบประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.5 แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา ประยุกต์ใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุราที่ประยุกต์ใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test ; AUDIT)

1.6 แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การดำเนินการทดลอง

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย แบ่งเป็น 2 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นการสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

1. ศึกษาเอกสาร งานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test) ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR)

2. การวิจัยเชิงสำรวจ โดยใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test) เพื่อหากลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย และประเมินโดยแบบประเมินระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นชี้แจง เพื่อยืนยันถึงสภาพปัญหาด้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา และนำผลการวิจัยไปเป็นข้อมูลพื้นฐานเบื้องต้นในการวิจัย

3. การวิเคราะห์ SWOT และสร้างต้นร่างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกี่ยวกับวิธีการกิจกรรม เนื้อหาสาระในการพัฒนารูปแบบที่เกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้เข้าร่วม คือ นักศึกษา ตัวแทนรองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำ กลุ่มเพื่อน ใช้วิธีการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) การสนทนากลุ่ม (Focus group) การสังเกต (Observation)

ระยะที่ 2 ขั้นการสร้างและพัฒนารูปแบบรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยใช้กระบวนการปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)

1. ขั้นวางแผน (Plan) โดยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เป็นการระดมสมอง และอภิปรายในเรื่องที่กำลังศึกษา ในประเด็น ดังนี้

1.1 วางยุทธศาสตร์ โดย กำหนดวิสัยทัศน์ ผู้ร่วมวิจัย และผู้วิจัยร่วม คือ นักศึกษา รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำ กลุ่มเพื่อน ร่วมกันวางแผนทางและวิธีดำเนินการในการดำเนินงานและจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

1.2 สร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ร่วมกันระหว่าง วิจัยและผู้วิจัยร่วม

พัฒนารูปแบบฯ ซึ่งได้แก่ นักศึกษา รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำ กลุ่มเพื่อน

2. ขั้นปฏิบัติ นำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ไปดำเนินการทดลองกับนักศึกษาที่เป็นผู้ร่วมวิจัยเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ หลังสิ้นสุดการทดลองมีการติดตามผลการทดลอง 4 สัปดาห์

3. ขั้นสังเกตการณ์ (Observer) ใช้กระบวนการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non- group discussion) เป็นการสังเกตของผู้ช่วยวิจัย และผู้วิจัย ไม่ได้เข้าไปใช้ชีวิต หรือทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มนักศึกษารู้สึกว่าไม่ถูกรบกวน

4. ขั้นสะท้อนผล (Reflect) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ ประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง และประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

5. ขั้นปรับปรุงแผน คณะผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมครั้งสุดท้าย เมื่อสิ้นสุดขั้นตอนนี้ คณะผู้วิจัยจะได้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมฉบับปรับปรุง พร้อมกันนี้คณะผู้วิจัยร่วมกันจัดทำคู่มือการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

6. เผยแพร่รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในวารสาร หรือสื่อรูปแบบอื่น

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลแยกเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 การสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์

ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

จากการสำรวจพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test; AUDIT) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับดื่มระดับอันตรายร้อยละ 58.50 รองลงมาคือ พฤติกรรมการดื่มแบบดื่มมีความเสี่ยงต่ำร้อยละ 15.50 พฤติกรรมการดื่มแบบมีความเสี่ยง ร้อยละ 14.50 และดื่มแบบติดแอลกอฮอล์ร้อยละ 11.50

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์

ส่วนที่ 1 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การสร้างและพัฒนารูปแบบ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้ใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) โดยมีขั้นตอนและความเชื่อมโยงเป็นลำดับเพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ในหลักการปรับแนวความคิดและพฤติกรรม โดยสอนให้เข้าใจรูปแบบของความคิดที่สัมพันธ์กับอารมณ์และพฤติกรรม การค้นหาความคิดที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การประเมินความคิด การปรับความคิด การฝึกทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคิด และสามารถสร้างพฤติกรรมใหม่แทนที่พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบไปด้วย 12 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1-3 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นซึ่งใจ ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 การเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising)

กิจกรรมที่ 2 การประเมินตนเอง (Self-reevaluation) และการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ (Cognitive)

กิจกรรมที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) และประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)

กิจกรรมที่ 4-6 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชั้นพร้อมปฏิบัติ ได้แก่

กิจกรรมที่ 4 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning)

กิจกรรมที่ 5 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship)

กิจกรรมที่ 6 การประกาศอิสรภาพของตนเอง (Self liberation) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy)

กิจกรรมที่ 7-9 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปฏิบัติ ได้แก่

กิจกรรมที่ 7 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning)

กิจกรรมที่ 8 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship)

กิจกรรมที่ 9 การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management)

กิจกรรมที่ 10-12 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในคงไว้ ได้แก่

กิจกรรมที่ 10 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning)

กิจกรรมที่ 11 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship)

กิจกรรมที่ 12 การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) และการประกาศอิสรภาพต่อสังคม (Social liberation)

ส่วนที่ 2 การทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1. ข้อมูลทั่วไป

พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 71.88 เพศหญิง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 28.12 อายุ ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 46.87 ระดับชั้นที่ศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 90.62 ผลการเรียนโดยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง คือ 2.37 อาชีพบิดาพบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 43.74 อาชีพมารดาพบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ รับจ้างจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ส่วนใหญ่ นักศึกษาอาศัยอยู่กับมารดา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ภูมิลำเนาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด จำนวน 17 คนคิดเป็นร้อยละ 53.12 ผู้อุปการะค่าเล่าเรียน คือ บิดา มารดา จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 เงินที่ได้รับต่อเดือน ส่วนใหญ่นักศึกษาได้รับ 5,001-10,000 บาท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 78.13 ดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ครั้งแรกส่วนใหญ่เมื่ออายุ 15 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 สาเหตุที่ดื่มครั้งแรกส่วนใหญ่ดื่มเพราะ เข้าสังคม/สังสรรค์ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 40.62 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำพบว่าส่วนใหญ่ดื่มเหล้า จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 ทุกครั้งที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่เนื่องมาจาก เพื่อนชวน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 53.13

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่างของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลอง 7.53 คะแนน และหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เท่ากับ 13.19 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองพบว่า หลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95$, S.D. = 1.08) หลังการทดลองนักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$, S.D. = 0.88) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$)

4. ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมปรับเปลี่ยนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาเมื่อเปรียบเทียบหลังการทดลอง พบว่านักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลอง 17.66 คะแนน คือ นักศึกษาเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย และหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงเป็น 8.69 คือ นักศึกษาเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$)

5. เปรียบเทียบระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากขั้นซึ่งใจเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นปฏิบัติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 เปลี่ยนแปลงเป็นขั้นพร้อมปฏิบัติ จำนวน 4 คน จำนวน 12.50 เปลี่ยนแปลงเป็นขั้นก่อนซึ่งใจ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.25 และไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ยังคงอยู่ในขั้นซึ่งใจ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

6. พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประเมินจากแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระยะเวลาดำเนินการทั้งสิ้น จำนวน 16 สัปดาห์ซึ่งในการวัดขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทำการวัดในสัปดาห์ที่ 1, 3, 6, 9, 12 และติดตามผลการทดลองในสัปดาห์ที่ 16 ผลการวิจัยพบว่า ผลการประเมินพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาประเมินโดยแบบประเมินปัญหาการดื่มสุรา โดยในการทดลองใช้เวลาจำนวนทั้งสิ้น 16 สัปดาห์ โดยวัดผลก่อนทำการทดลองในสัปดาห์แรก และวัดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในทุก 3 สัปดาห์ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยจะทำการประเมินในสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 9 สัปดาห์ที่ 12 และติดตามผลการทดลองสัปดาห์ที่ 16 พบว่า ในสัปดาห์แรกและสัปดาห์ที่ 3 นักศึกษายังคงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสัปดาห์ที่ 6 นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ลดลงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ในสัปดาห์ที่ 9 นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ลดลงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 เปลี่ยนเป็นผู้ดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ 6 คน คิดเป็นร้อยละ 18.8 ในสัปดาห์ที่ 12 นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตรายลดลงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 เปลี่ยนเป็นผู้ดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ 17 คน คิดเป็นร้อยละ 53.1 และในสัปดาห์ที่ 16 นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ลดลงเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง จำนวน 3 คิดเป็นร้อยละ 9.4 เปลี่ยนเป็นผู้ดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.2

7. นักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.69$, $S.D. = 0.47$) ทั้งนี้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ได้จากการร่วมคิด ร่วมทำด้วยความสนใจของตัวนักศึกษาและกลุ่มผู้พัฒนารูปแบบ เริ่มตั้งแต่กระบวนการวิเคราะห์ SWOT การจัดทำรูปแบบฯ การนำรูปแบบฯ ไปทดลองปฏิบัติใช้ จึงทำให้นักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การอภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่พบในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำเสนอการอภิปรายผลแยกเป็น 2 ระยะ

ระยะที่ 1 การสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์

ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

จากการสำรวจพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยใช้แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Disorder Identification Test; AUDIT) พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีระดับดื่มระดับอันตรายร้อยละ 58.50 รองลงมาคือ พฤติกรรมการดื่มแบบดื่มมีความเสี่ยงต่ำร้อยละ 15.50 พฤติกรรมการดื่มแบบมีความเสี่ยง ร้อยละ 14.50 และดื่มแบบติดแอลกอฮอล์ร้อยละ 11.50 ซึ่งสอดคล้องกับการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ตั้งแต่ 2549-2554 พบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 15-25 ปี ยังคงมีอัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สูงเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่น โดยมีสัดส่วนร้อยละ 23.70 ในปี 2554 สาเหตุเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบตัวที่ล่อแหลม ไม่ว่าจะเป็นการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่อยู่รอบสถานศึกษา การโฆษณาผ่านสื่อต่างๆ รวมถึงการหาซื้อง่ายและสะดวก ดังนั้นต้องเฝ้าระวังในกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 15-25 ปี และสอดคล้องกับการศึกษาของนิรติยา ใจเสียง และคนอื่นๆ (2549) ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (คิดเป็นร้อยละ 62.80) ซึ่งนักศึกษาที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่ดื่มบางโอกาส (ร้อยละ 85.50) รองลงมาดื่มเฉพาะวันหยุด (ร้อยละ 9.70) นักศึกษาส่วนใหญ่ดื่มสุราผสม (ร้อยละ 49.90) รองลงมาดื่มสุรา (ร้อยละ 41.20) โดยนักศึกษาดื่มวันประมาณ 7 แก้วต่อครั้ง และนักศึกษาจะดื่มสุราผสมจะดื่ม 7 แก้วต่อครั้ง และการศึกษาของ สุทธิรักษ์ ไชยรักษ์ และคณะ (2553) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมการดื่มสุราของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปีการศึกษา 2551 พบว่า นักศึกษาดื่มสุราส่วนใหญ่เดือนละ 1-2 ครั้ง (ร้อยละ 38.80) ในการดื่มสุราจะดื่มที่ผับ บาร์ เทค (ร้อยละ 31.3) ดื่มที่หอพักในมหาวิทยาลัย (ร้อยละ 9.20) และในการดื่มแต่ละครั้งจะดื่มหนึ่งกลม/ขวด (ร้อยละ 28.30) รองลงมาจะดื่ม 3-4 แก้ว (ร้อยละ 24.40) เวลาที่ใช้ในการดื่มเฉลี่ย 3-4 ชั่วโมง/ครั้ง (ร้อยละ 60.70) ซึ่งในอนาคตนักศึกษาล้วนส่วนใหญ่ยังคงดื่มสุราเหมือนเดิม (ร้อยละ 44.00) ดื่มสุราไม่กระทบกับการเรียน (ร้อยละ 71.40) และนักศึกษาเคยประสบอุบัติเหตุหลังการดื่มสุรา (ร้อยละ 19.00) และกลุ่มที่เพิ่มปริมาณการดื่มมากขึ้นคือกลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี มีสัดส่วนของผู้ดื่มหนักมากกว่ากลุ่มอายุอื่น โดยนักดื่มเยาวชนดื่มหนักเป็นประจำร้อยละ 6 และดื่มหนักแบบนานๆ ครั้งมากกว่า 1 ใน 3 สำหรับนักดื่มวัยผู้ใหญ่ นั้น มีผู้ดื่มหนักร้อยละ 36.40 และนักดื่มสูงวัยดื่มหนักร้อยละ 20.80 จากการสำรวจเขตพื้นที่ความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พบว่า กรุงเทพมหานครเป็นพื้นที่ที่มีสัดส่วนของผู้ดื่มหนักมากกว่าภูมิภาคอื่น ส่วนภาคใต้มีสัดส่วนของผู้ดื่มหนักน้อยที่สุด นอกจากนี้ นักดื่มชาวกรุงเทพฯ ดื่มหนักเป็นประจำถึงร้อยละ 12.4 ซึ่งเป็นสัดส่วนที่มากกว่าค่าเฉลี่ยในภาพรวมของประเทศเกือบ 2 เท่า (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. 2556)

ข้อมูลองค์การอนามัยโลก พบว่าคนไทยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับที่ 40 ของโลก และอันดับที่ 3 ของเอเชีย (สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. 2553) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุกุม่า แสงเดือนฉาย (2553) ที่พบว่าผู้ดื่มสุราที่เข้ารับการบำบัดรักษาในสถาบันบำบัดของกรมการแพทย์ มีการเริ่มต้นดื่มสุราตั้งแต่วัยรุ่นเพื่อต้องการสนุกสนานสังสรรค์ โดยไม่คิดว่าเหล้าจะทำให้ติดได้ จึงไม่ได้ระมัดระวังในการดื่ม และดื่มอย่างต่อเนื่องจนติด ซึ่งเมื่อพิจารณาจะเห็นว่าในการเริ่มต้นดื่มของผู้เข้ารับการบำบัดรักษามีเหตุผลของการดื่มไม่ได้แตกต่างจากการดื่มของบุคคลทั่วไป แต่สิ่งที่พบจากการศึกษาที่น่าสังเกตคือพฤติกรรมการดื่มอย่างต่อเนื่อง จากการที่ไม่คิดว่าตนเองจะติดเหล้า จึงดื่มเป็นประจำ ปริมาณการดื่มและเวลาที่ใช้ไปกับการดื่มมากขึ้น ประกอบกับการออกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ที่สามารถทำให้เสพติดได้ จึงทำให้ผู้ดื่มแอลกอฮอล์ปกติกลายเป็นผู้ดื่มที่เป็นปัญหา หรือดื่มจนติดแอลกอฮอล์ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยพบว่านักศึกษาดื่มแบบอันตราย ร้อยละ 58.50 และมีนักศึกษาที่เป็นผู้ดื่มแบบติดแอลกอฮอล์ ร้อยละ 11.50 ซึ่งนักศึกษาทั้งสองกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีโอกาสที่จะติดแอลกอฮอล์

ระยะที่ 2 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 1 การสร้างและพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

การสร้างและพัฒนารูปแบบ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้ใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) โดยโดยผู้เข้าร่วมพัฒนารูปแบบฯ ประกอบไปด้วย นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดมมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นซึ่งใจ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำ และกลุ่มเพื่อน

โดยมีขั้นตอนและความเชื่อมโยงเป็นลำดับเพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ในหลักการปรับแนวความคิดและพฤติกรรม โดยสอนให้เข้าใจรูปแบบของความคิดที่สัมพันธ์กับอารมณ์ และ

พฤติกรรม การค้นหาความคิดที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การประเมินความคิด การปรับความคิด การฝึกทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคิด และสามารถสร้างพฤติกรรมใหม่แทนที่ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาทำให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับสิ่งเร้าต่างๆ ที่จะมากระตุ้นได้ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกิจกรรมจะประกอบด้วย 12 กิจกรรม แบ่งตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1-3 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นซึ่งใจ ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 การเพิ่มความตระหนักรู้(Consciousness raising) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเพิ่มความตระหนักรู้ คือ ความรู้เรื่องโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการอภิปรายแลกเปลี่ยนผู้วิจัยร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องโทษจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตัวนักศึกษาที่ส่งผลกระทบโดยตรงกับตัวนักศึกษา และกิจกรรมการละลายพฤติกรรมเนื่องจากเป็นสัปดาห์แรกของการทดลองการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาดังนั้นจะต้องมีกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อทำความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ระหว่างผู้วิจัย นักศึกษา

กิจกรรมที่ 2 การประเมินตนเอง (Self-reevaluation) และการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ (Cognitive) รูปแบบการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการประเมินตนเอง และเพื่อสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ คือ ทางกลุ่มที่ร่วมพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เสนอแนะถึงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการประเมินตนเอง และการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจได้แก่ว่าควรจะต้องเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์ให้แก่นักศึกษา โดยการเชิญวิทยากรที่มีประสบการณ์ตรงจากการได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งต่อตนเองและครอบครัว และจะต้องมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักศึกษาและวิทยากรเพื่อที่จะให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) และประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการประเมินสิ่งแวดล้อม คือ ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ตรงในเรื่องโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยจะใช้วิทยากรที่เป็นตำรวจชุมชนสัมพันธ์ซึ่งทางกลุ่มที่ร่วมกันพัฒนารูปแบบมีความเห็นว่า ตำรวจชุมชนสัมพันธ์เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่อง อันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และการเชิญตัวแบบ (บุคคลที่สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้) มา

เล่าประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ และเพิ่มศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 4-6 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชั้นพร้อมปฏิบัติ ได้แก่

กิจกรรมที่ 4 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ การให้องค์ความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติตนในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมรวมทั้งเทคนิคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้กระบวนการคิดแบบมีส่วนร่วมระหว่างนักศึกษาและผู้วิจัยจะต้องร่วมกันคิดและฝึกทักษะในการควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เพื่อนำไปปรับใช้จริง

กิจกรรมที่ 5 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ คือ การใช้สื่อสังคมออนไลน์สร้าง Fan Page Facebook ใช้ชื่อ “เลิกเหล้าให้เข้ามา” ซึ่งเป็นความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

กิจกรรมที่ 6 การประกาศอิสรภาพของตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านการประกาศอิสรภาพของตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การให้นักศึกษาดูวิดีโอ เรื่อง “เลิกเหล้า เลิกจน” เป็นวิธีที่ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่างๆ ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการไม่กลับไปดื่มซ้ำ และกระตุ้นให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 7-9 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปฏิบัติ ได้แก่

กิจกรรมที่ 7 การควบคุมสิ่งเร้า และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้า และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม คือ การทบทวนสิ่งเร้าที่ยังเป็นปัญหาและอุปสรรคสำหรับนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหาแนวทางปฏิบัติตนร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 8 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ คือ การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยเสนอตัวเป็นที่ปรึกษาแก่นักศึกษา หากนักศึกษามีปัญหาในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถติดต่อขอคำปรึกษากับผู้วิจัยได้ โดย ติดต่อโดยตรง หรือทางโทรศัพท์

กิจกรรมที่ 9 การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเสริมแรงในการจัดการ การตั้งรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ รางวัลได้แก่ อุปกรณ์กีฬา และทุนการศึกษา

กิจกรรมที่ 10-12 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในคงไว้ ได้แก่

กิจกรรมที่ 10 การควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม คือ ให้นักศึกษาได้ประเมินตนเองถึงสิ่งเร้าที่ยังเป็นอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหาแนวทางปฏิบัติตนร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 11 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยเสนอตัวเป็นที่ปรึกษาแก่นักศึกษา เมื่อนักศึกษามีปัญหาในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถติดต่อขอคำปรึกษากับผู้วิจัยได้ โดย ติดต่อโดยตรง หรือทางโทรศัพท์ โดยให้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจโดยพูดคุยกับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษา ยังคงพฤติกรรมปรับเปลี่ยนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 12 การเสริมแรงในการจัดการ และการประกาศอิสรภาพต่อสังคม รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเสริมแรงในการจัดการ และการประกาศอิสรภาพต่อสังคม คือ การเสริมแรงทางบวก โดยการประกาศรางวัลสำหรับผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ นักศึกษาผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยร่วมกันทบทวนกิจกรรมต่างๆ เพื่อนำไปใช้หลังจากกิจกรรมนี้เสร็จสิ้นลง นักศึกษาสัญญากับตนเอง เพื่อนๆ ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย และผู้วิจัยว่าจะไม่กลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยการปรับเปลี่ยนครั้งนี้นักศึกษาจะทำเพื่อพ่อและแม่

ส่วนที่ 2 การทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1. ข้อมูลทั่วไป พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 71.88 เพศหญิง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 28.12 อายุ ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 46.87 ระดับชั้นที่ศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 90.62 ผลการเรียนรู้โดยเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง คือ 2.37 อาชีพบิดาพบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 43.74 อาชีพมารดาพบว่าส่วนใหญ่ประกอบอาชีพ รับจ้างจำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 43.75 บุคคลที่นักศึกษาอาศัยอยู่ส่วนใหญ่ นักศึกษาอาศัยอยู่กับมารดา จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ภูมิลำเนาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด จำนวน 17 คนคิดเป็นร้อยละ 53.12 ผู้อุปการะค่าเล่าเรียน คือ บิดา มารดา จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 เงินที่ได้รับต่อเดือน ส่วนใหญ่นักศึกษาได้รับ 5,001-10,000 บาท จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 78.13 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกส่วนใหญ่เมื่ออายุ 15 ปี จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 สาเหตุที่ดื่มครั้งแรกส่วนใหญ่ดื่มเพราะ เข้าสังคม/สังสรรค์ จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 40.62 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำพบว่าส่วนใหญ่ดื่มเหล้า จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 81.25 ทุกครั้งที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่เนื่องจากมาจาก เพื่อนชวน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 53.13

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่างของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลอง 7.53 คะแนน และหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เท่ากับ 13.19 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการทดลองพบว่า หลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$) แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองนักศึกษามีการความสมดุลในการตัดสินใจเพื่อจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ดี และสามารถมองเห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมในการสร้างความสมดุลของการตัดสินใจเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงการรับรู้ความเข้าใจ (Cognitive) และการจูงใจ (Motivational) ในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งในขณะนี้จะมีการชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์ (Pros) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และผลเสีย (Cons) ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรม จะแสดงในรูปของผลทางบวก ทำให้นักศึกษามีความพึงพอใจต่อการเปลี่ยนแปลงการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ นักศึกษาตระหนักถึงผลเสีย คือผลด้านลบหากไม่เปลี่ยนแปลง และมีการจัดกระบวนการเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์โดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้ที่ได้รับผลกระทบซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากดื่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นการสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกของผู้ที่มาถ่ายทอดประสบการณ์ และมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนการเรียนรู้กันระหว่างผู้มาถ่ายทอดประสบการณ์และนักศึกษาเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษามีความรู้สึกลงในการอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินตนเองถึงผลดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลเสียที่ได้หากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งจะทำให้ นักศึกษาสามารถสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายหลังการทดลอง พบว่า นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลองอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95$, S.D. = 1.08) หลังการทดลองนักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 5.00$, S.D. = 0.88) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$) เนื่องมาจากกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้ นักศึกษามีทักษะปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่างๆ ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการไม่กลับไปดื่มซ้ำ การดูวิดีโอ เรื่อง “เลิกเหล้า เลิกจน” เป็นการสะท้อนให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นสามารถทำได้ด้วยตนเอง รวมทั้งทักษะต่างๆ ในการปฏิบัติตนเพื่อไม่กลับไปดื่มซ้ำ และร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์และผลกระทบที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประสิทธิ์ ไกยราช, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์ (2555) ที่ทำการศึกษาค้นคว้าของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้นที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เลยหรือเคยทดลองดื่มไม่เกิน 1 แก้วเท่านั้น ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความตั้งใจต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.01$) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคะแนนเฉลี่ยดีขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) และสอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ กุประดิษฐ์, นีออน พิณประดิษฐ์ และศรินทร์พร รักษาสัตย์(2551) ที่ศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างหลักสูตรและศึกษาประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ประการที่สอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ประการที่สาม เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และเจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรทิพย์ ขุนจันทร์ (2552) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยใช้การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูงกว่าก่อนทดลอง และสอดคล้องกับการศึกษาของจุฑาดี กมลพรมงคล; พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ ที่ศึกษาการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนประถมศึกษาชาย กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนประถมศึกษาชายที่เข้าร่วมโปรแกรมกับกลุ่มนักเรียนประถม ศึกษาชายที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์แก่พยาบาล

ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาทักษะการปฏิเสธของวัยรุ่น เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นต่อไป

4. ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการปรับเปลี่ยนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาเมื่อเปรียบเทียบหลังการทดลองพบว่านักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลอง 17.66 คะแนน คือ นักศึกษาเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย และหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงเป็น 8.69 คือ นักศึกษาเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยง และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < .05$) และขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากขั้นซึ่งใจเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นปฏิบัติ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 56.25 เปลี่ยนแปลงเป็นขั้นพร้อมปฏิบัติ จำนวน 4 คน จำนวน 12.50 เปลี่ยนแปลงเป็นขั้นก่อนซึ่งใจ 2 คน เนื่องจากในกระบวนการวิจัยในขั้นการควบคุมสิ่งเร้าโดยการแนะแนวทางการปฏิบัติตนของนักศึกษาในการหยุดวงจรความรู้สึกอยากดื่มแอลกอฮอล์ คือ 1) แยกชนิดของสิ่งเร้า สิ่งเร้า ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและเวลาซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ให้นักศึกษามีพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ เช่น หากทุกคืนวันศุกร์นักศึกษาได้รับเงินแล้วออกไปเพื่อนนอกบ้าน โอกาสที่นักศึกษาจะไปสถานเริงรมย์และดื่มแอลกอฮอล์ ตัวอย่างสิ่งเร้าที่ให้นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ คืนวันศุกร์ เวลาหลังเลิกเรียน เงิน เพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์ สถานเริงรมย์ 2) หลีกเลี่ยงการเผชิญกับสิ่งเร้าที่มักกระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น ปฏิเสธการไปเที่ยวกับเพื่อน พกเงินน้อยๆ ในขณะที่ไปเที่ยว เปลี่ยนจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นน้ำอัดลม ปฏิเสธเพื่อน อย่างชัดเจน ด้วยน้ำเสียงหนักแน่น ไม่ลังเล โดยสบตาเพื่อนเพื่อแสดงความมุ่งมั่นว่าจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น เช่น การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี 4) หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลอันเป็นที่รักเพื่อเป็นสิ่งที่มิเหตุผลว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อบุคคลอันเป็นที่รัก จะได้มีเหตุผลในการต่อสู้กับความคิดของการกลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ

แนวทางการปฏิบัติตนเมื่อนักศึกษาสามารถเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม คือ 1) นักศึกษามีเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนักศึกษายังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนวทางในการแก้ไข คือ พยายามคบเพื่อนใหม่ พยายามทำกิจกรรมใหม่ๆ อาจจะทำให้นักศึกษาได้พบเพื่อนใหม่ และวางแผนทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเพื่อนที่เข้าร่วมโครงการวิจัย 2) เมื่อนักศึกษามีความโกรธ หรือ ความหงุดหงิด เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ สามารถสร้าง

ความรู้สึกโกรธ ซึ่งมีผลจากกระบวนการคิด แนวทางการแก้ไข คือ นักศึกษาต้องบอกกับตัวเองว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อสารเคมีในสมอง อารมณ์จะถูกรบกวนง่าย มันเป็นเรื่องปกติที่เริ่มงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต้องหากิจกรรมอื่นทดแทน เช่น ออกกำลังกาย การเล่นดนตรี การพูดคุยกับผู้วิจัยหรือเพื่อนเพื่อให้การสนับสนุนให้กำลังใจช่วยเหลือ 3) หากมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบ้านหรือหอพัก แนวทางการแก้ไข คือ ทำลายทิ้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขอรับรองให้คนในครอบครัวหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบ้านหรือหอพัก ชั่วคราว เพราะนักศึกษาตัดสินใจว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นไม่ได้หมายความว่าคนในครอบครัว หรือ เพื่อนร่วมห้องจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย 4) เมื่อนักศึกษารู้สึกเบื่อหรือเหงา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางครั้งอาจทำให้นักศึกษารู้สึกเบื่อ เนื่องจากกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ (การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) และห่างจากเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนวทางการแก้ไข คือ หากิจกรรมใหม่ๆ ทำ จัดตารางชีวิตใหม่ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ดูหนัง ฟังเพลง 5) เมื่อถึงโอกาสพิเศษต่างๆ การไปงานเลี้ยงในโอกาสต่างๆ เช่น วันเกิด สอบเสร็จ งานบวช ปีใหม่ สงกรานต์ แนวทางการแก้ไข คือ ปฏิเสธว่า วันนี้ไม่ดื่มเพราะไม่สบาย หรือเปลี่ยนเป็นดื่มน้ำเปล่า น้ำอัดลม และผู้วิจัยได้การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา ซึ่งเป็นการทำให้นักศึกษายอมรับการช่วยเหลือทางด้านจิตใจในระหว่างที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นเหตุผลที่จะทำให้ นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยผู้วิจัยจะร่วมวิเคราะห์ และช่วยเหลือสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งรูปแบบที่ถูกพัฒนาขึ้น นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และจากการสัมภาษณ์นักศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยนได้พบว่า นักศึกษามีแรงจูงใจสูงที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และแรงจูงใจที่นักศึกษาส่งเสริมขึ้น คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นของขวัญให้พ่อแม่เพราะต้องการให้บุคคลอันเป็นที่รักสบายใจ และส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์ในการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักทำให้สุขภาพทรุดโทรมทำให้อยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ยังหาวิธีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไม่ได้แต่เมื่อนักศึกษาเข้าร่วมการทดลองจึงทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และอีกปัจจัยที่สำคัญ คือ เพื่อน เพราะนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมหากมีเพื่อนในกลุ่มเข้าร่วมการทดลองจะช่วยกันเตือนสติและยับยั้งในการการดื่มรวมทั้งหากิจกรรมยามว่าง คือ เล่นกีฬา เล่นดนตรี แทนที่จะจับกลุ่มดื่มแอลกอฮอล์เหมือนที่ได้ปฏิบัติมา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา แก้วสุวรรณ (2550) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่ม ต่อพฤติกรรมการ

ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอทุ่งห้วยช้าง จังหวัดลำพูน โดยศึกษาในนักเรียน อายุ 14-18 ในอำเภอทุ่งห้วยช้าง จังหวัดลำพูน มีกลุ่มตัวอย่าง 11 คน ผลการศึกษาพบว่าคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยง ภายหลังได้รับโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และการศึกษาของ สุทธิลักษณ์ หนูรอด และเบญจมาศ อนุรัตน์ (2549) ซึ่งศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนมหิศราธิปติ จำนวน 12 คน โดยเป็นลักษณะวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research) เก็บข้อมูลโดยสัมภาษณ์เชิงลึก (Focus group) จากนั้นได้พัฒนาแกนนำนักเรียนจากกลุ่มทดลองมาเป็นแกนนำรณรงค์กิจกรรมในการลด ละ และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเพื่อนในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างสามารถเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมได้ดี และทำให้เพื่อนนักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่จัดขึ้นในโรงเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ กุประดิษฐ์, นีออน พิณประดิษฐ์ และศรีนทิพย์ รักษาสัตย์ (2551) เรื่องการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชนการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างหลักสูตรและศึกษาประสิทธิภาพของการใช้หลักสูตรพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน ประสิทธิภาพของการใช้หลักสูตร ประการแรก เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ประการที่สอง เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ ประการที่สาม เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และเจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ในส่วนของนักศึกษาบางส่วนที่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้บ้าง คือ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตรายเป็นผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแบบมีความเสี่ยงสูง คิดเป็นร้อยละ 9.4 และนักศึกษาที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งยังคงเป็นผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย คิดเป็นร้อยละ 34.4 โดยจากการสัมภาษณ์นักศึกษพบว่า เพื่อนมีอิทธิพลสูงที่สุด เนื่องจากกลุ่มที่นักศึกษาสนิทสนมส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการวิจัย ทำให้เพื่อมีเวลาร่วม นักศึกษาถูกชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักศึกษากลุ่มนี้จะคิดว่าดื่มไปบ้างเล็กน้อยก็สามารถทำได้จนทำให้นักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเมื่อมีเวลาร่วมเพื่อนสนิทก็ยังคงชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เหมือนเช่นที่เคยปฏิบัติมา และนักศึกษายังคงคิดว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้มีผลกระทบต่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุกมา แสงเดือนฉาย (2553)

ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความพร้อมที่จะป้องกันการติดเชื้อและพฤติกรรมที่ไม่ดีซ้ำของผู้ป่วยสุรา พบว่าเมื่อสิ้นสุดการทดลองเดือนที่ 1 และเดือนที่ 2 พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับโปรแกรมและไม่ได้รับโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมแรงสนับสนุนทางสังคมมีพฤติกรรมที่ดีสุราที่ได้จากการประเมิน ร้อยละของวันที่ดื่มหนัก ร้อยละของวันที่หยุดดื่ม และปริมาณสาร GGT ในเลือด ไม่แตกต่างกัน

5. นักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และมีความพึงพอใจมากที่สุดเมื่อแยกเป็นรายประเด็น นักศึกษามีความพึงพอใจต่อประเด็นกระบวนการในการจัดทำรูปแบบในระดับมากที่สุด ความพึงพอใจต่อประเด็นด้านความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) ในการนำไปปฏิบัติจริงในระดับมากที่สุด ความพึงพอใจต่อประเด็นด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Standard) และการสนองตอบต่อความต้องการของผู้ใช้ ในระดับมากที่สุด และความพึงพอใจต่อประเด็นด้านความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy Standard) ความน่าเชื่อถือ และได้สาระครบถ้วนตามความต้องการ ในระดับมากที่สุดอันเนื่องมาจากรูปแบบนี้ได้ถูกพัฒนาด้วยตัวนักศึกษาซึ่งมีกระบวนการในการสร้างและพัฒนารูปแบบกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้นักศึกษามีความชอบและไม่รู้สึกเบื่อที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากได้ร่วมคิด ร่วมทำด้วยความสนใจของตัวนักศึกษาและกลุ่มผู้พัฒนารูปแบบ เริ่มตั้งแต่กระบวนการวิเคราะห์ SWOT การจัดทำรูปแบบฯ การนำรูปแบบฯ ไปทดลองปฏิบัติใช้ จึงทำให้นักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยของไชยา จันทรเรือง (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างโปรแกรมแบบเส้นตรงวิชาสุขศึกษา เรื่องสารเสพติด ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนร่อนคำ จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่าโดยภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.79$, S.D.=0.47) และสถาพร เสาววัจ (2554) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาบทเรียนสำเร็จรูปเรื่องสารเสพติด กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า นักเรียนที่เรียนด้วยบทเรียนสำเร็จรูปมีความพึงพอใจในระดับมาก และสอดคล้องกับการศึกษาของอัญชลี วิรุฬห์จรรยาซึ่งศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยเปรียบเทียบพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา พบว่าความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กาญจนา แก้วสุวรรณ (2550) ซึ่งศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่ม ต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน โดยศึกษาในนักเรียน อายุ 14-18 ในอำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน มีกลุ่มตัวอย่าง 11 คน ผลการศึกษาพบว่าคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนที่มีพฤติกรรม

ดื่มแบบเสี่ยง ภายหลังได้รับโปรแกรมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ การศึกษาของ สุทธิลักษณ์ หนูรอด และเบญจมาศ อนุรัตน์ (2549) ซึ่งศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษา โรงเรียนมหิศราธิปติจำนวน 12 คน โดยเป็นลักษณะวิจัย เชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory action research) เก็บข้อมูลโดยสัมภาษณ์เชิงลึก (Focus group) จากนั้นได้พัฒนาแกนนำนักเรียนจากกลุ่มทดลองมาเป็นแกนนำรณรงค์กิจกรรมในการ ลด ละ และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเพื่อนในโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่านักเรียน กลุ่มตัวอย่างสามารถเป็นแกนนำในการจัดกิจกรรมได้ดีและทำให้เพื่อนนักเรียนสนใจเข้าร่วมกิจกรรมที่ จัดขึ้นในโรงเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ วราภรณ์ ภูประดิษฐ์; นีออน พิณประดิษฐ์ และศรีน ทิพย์ รักษาสัตย์ (2551) เรื่องการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อ หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชนการวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างหลักสูตรและศึกษาประสิทธิผล ของการใช้หลักสูตรพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ สารเสพติดของเยาวชน ประสิทธิภาพของการใช้หลักสูตร ประการแรก เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนน เฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด หลังการ ฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ประการที่สอง เยาวชนกลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สาร เสพติดสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ ประการที่สาม เยาวชน กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และ เจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.01

การอภิปรายในภาพรวม ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาที่ได้เข้าร่วมโครงการวิจัยการพัฒนา รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มีความตั้งใจในการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงขึ้นจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$) มีการรับรู้ความสามารถของตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูงขึ้นจากก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมพบว่านักศึกษาที่เข้าโครงการวิจัยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมงดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$) พฤติกรรมการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาหลังการทดลองพบว่านักศึกษามีพฤติกรรมงดดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$) และมีความพึงพอใจต่อรูปแบบ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับดีมากที่สุด

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. ควรนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถาบันระดับอุดมศึกษา

2. ในส่วนของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีบางส่วนที่กลับไปอยู่ในขั้นไม่แน่ใจโดยในส่วนนี้ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกกับนักศึกษาพบว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมากเนื่องจากกลุ่มเพื่อนส่วนใหญ่ของนักศึกษาไม่ได้เข้าร่วมโครงการวิจัยจึงทำให้ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ดังนั้นผู้วิจัยจะต้องสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษาเข้าร่วมโครงการวิจัยทั้งกลุ่มได้ทั้งกลุ่มเพราะนักศึกษาที่เข้าร่วมทั้งกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา เช่น การสูบบุหรี่ และในการติดตามผลการทดลองในระยะติดตามผลควรที่จะเพิ่มระยะเวลาขึ้นเพื่อพิจารณาความยั่งยืนของรูปแบบ

2. ควรแยกนักศึกษาชาย หญิง ในการจัดโครงการวิจัยเพราะธรรมชาติและพฤติกรรมของนักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล. (2542). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน อาชีวศึกษา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2551). **รายงานการเจ็บป่วยประเภพิเศษ**. นนทบุรี: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- (2547). **การประชุมเชิงปฏิบัติการ การจัดทำยุทธศาสตร์ ควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ ณ โรงแรมมิราเคิล แกรนด์**. นนทบุรี: กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2550). **ยุทธศาสตร์ลดการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนจากการดื่มแอลกอฮอล์ โครงการคุ้มครองเด็กไทยให้สังคม: คุ้มครองเหล้าบุรี เพื่อลดการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน**. กรุงเทพฯ: จรัสสินทวงศ์การพิมพ์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551) **แผนงานการพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาการบริโภคสุราแบบบูรณาการ(ผรส.)**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ทานตะวันเปเปอร์.
- กรรณิกา เจิมเทียนชัย. (2538). **การพัฒนารูปแบบการประเมินประสิทธิผลองค์กรของวิทยาลัยพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุข**. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณพงษ์ นกชัยภูมิ. (2549). **พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนอาชีวศึกษา ในอำเภอแก่งคร้อ จังหวัดชัยภูมิ**. วิทยานิพนธ์ ส.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร
- กาญจนา แก้วสุวรรณ. (2550). **ผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอทุ่งห้วยช้าง จังหวัดลำพูน**. การค้นคว้าแบบอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่. ปรินูญานิพนธ์ พ.ม. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กาญจนา แก้วสุวรรณ. (2550). **ผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่ม ต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอทุ่งห้วยช้าง จังหวัดลำพูน**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช). บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัย เชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- จงกลนี ดุ้ยเจริญ. (2540). **สัมพันธภาพของวัยรุ่นกับบิดามารดา การเห็นคุณค่าในตนเองกับ การปรับตัวของวัยรุ่นตอนต้น**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัย ครอบครอง). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จินตนา ศักดิ์ภู่อำม. (2547). **การนำเสนอรูปแบบการบริหารโรงเรียนในกำกับของรัฐสำหรับ ประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (การบริหารการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จิราภรณ์ เทพหนู. (2540). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญศึกษาในจังหวัดพัทลุง**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัย ครอบครอง). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จุฑาหวดี กมลพรมงคล, พรณา หอมสินธุ์; และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์. (2555, กรกฎาคม-ธันวาคม). ศึกษาการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังใน ผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนประถมศึกษาชาย. **วารสารการพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา**. 7.
- จุฬารณ โสตะ. (2546). **การประยุกต์ใช้ทฤษฎีในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ**. ประชุม วิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ การประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 16. วันที่ 24-26 กรกฎาคม 2556.
- ฉัตรชัย เขียวใหม่. (2544). **ผลของการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการสนับสนุนทางสังคมต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สุขศึกษา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ณิชภัทร บุญสวัสดิ์กุลชัย. (2551). **การป้องกันการดื่มสุรามีส่วนร่วมในกลุ่มนักศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลชุมชน). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงเนตร ธรรมกุล. (2552). **ผลตามของรูปแบบการสอนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพที่มีต่อ โมเดลไค่งพัฒนาการของความรู้ ทักษะและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของ นักศึกษาพยาบาล**. วิทยานิพนธ์ ค.ด. (วิทยาการวิจัยการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ถวัลย์รัฐ วรเทพพิพิงษ์. (2540). **การกำหนดและวิเคราะห์นโยบายสาธารณะ: ทฤษฎีและ การประยุกต์ใช้**. กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.

- ทวีวิสาระพันธ์. (2551). การบำบัดเพื่อเสริมแรงจูงใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของ
ผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมเนื่องจากแอลกอฮอล์. วิทยานิพนธ์
วท.ม. (การพยาบาลชุมชน). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
ถ่ายเอกสาร.
- ทวิวรรณ อินดา. (2552). การพัฒนารูปแบบที่มีประสิทธิภาพของการนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ ใน
สถาบันอุดมศึกษาของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ปรัช.ด. (การบริหารการศึกษา) นครปฐม:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- ทักษพล ธรรมรังสี. (2556). สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบใน
ประเทศไทย ปี 2556. นนทบุรี; เดอะ กราฟิโก ซิสเมส์.
- ทัพพัชวัญ ศรีรัตยาวงศ์. (2554). การพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน. วิทยานิพนธ์ วท.ม.
(การพยาบาลชุมชน). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ทศนา แชมมณี. (2552). รูปแบบการเรียนการสอน: ทางเลือกที่หลากหลาย. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์.
- นภดล บำรุงกิจ. พฤติกรรมการป้องกันอุบัติเหตุจราจรจากการขับขี้อักรยานยนต์ของราชการ
ทหาร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (สิ่งแวดล้อม). นครปฐม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศิลปากร. ถ่ายเอกสาร.
- นิตยา เงินประเสริฐศรี. (2544). การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม. วารสารสังคมศาสตร์ และ
มนุษยศาสตร์. 27.
- นิรันดา ไชยพาน. (2552). การประยุกต์แนวคิดการรับรู้ ความสามารถของตนเอง ตามขั้นตอน
การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสำหรับโปรแกรมการเลิกบุหรี่ของ นักเรียนชาย
มัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นริติยา ใจเสียง, จุไรรัตน์ อินคำ ปรีชา ล่ามช้าง; และยงยุทธ ไชยพงศ์. (2549). พฤติกรรมการ
บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาเชียงใหม่. ารประชุมวิชาการสถิติ และสถิติ
ประยุกต์ ประจำปี 2549. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2556). การพัฒนาการวิจัยโดยใช้รูปแบบ. สืบค้นเมื่อ 6 พฤษภาคม 2556,
จาก <http://www.watpon.com/boonchom/development.pdf>.

ประสิทธิ์ ไกยราช, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์; และพจนภา หอมสินธุ์. (2555, มกราคม-เมษายน). ศึกษาผล
ของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังใน
การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น. **วารสารพยาบาล
สาธารณสุข**. 26: 1.

ปริทรรศ ศิลปะกิจ; และพันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์. (2552). **แบบประเมินปัญหาการดื่มสุรา แนว
ปฏิบัติสำหรับสถานพยาบาลปฐมภูมิ ฉบับปรับปรุงครั้งที่สอง**. นนทบุรี: ทานตะวัน
เปเปอร์ปรีนติ้ง.

พรทิพย์ ชุมจันทร์. (2552). **ประสิทธิผลของรูปแบบสุขภาพศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎี
แรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค ร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอน
ปลาย โรงเรียนขอนแก่นพัฒนศึกษา ตำบลสำราญ อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น**.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขภาพศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. (2548). **ระเบียบมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ว่า
ด้วยวินัยนักศึกษา พ.ศ. 2548**. กรุงเทพฯ: พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร.

พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์. (2554). **คู่มือสำหรับผู้อบรม: การดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุรา
เบื้องต้นสำหรับบุคลากรสุขภาพ ฉบับปรับปรุง: แผนงานการพัฒนาระบบการดูแลผู้
มีปัญหาการดื่มสุรา (ผรส.)**. เชียงใหม่: วนิดาการพิมพ์.

พันธุ์นภา กิตติรัตนไพบูลย์. (2552). **คู่มือสำหรับผู้อบรมการดูแลผู้มีปัญหาการดื่มสุราเบื้องต้น
สำหรับบุคลากรสุขภาพ**. กรุงเทพฯ: วนิดาการพิมพ์.

พิเชฐ คุชชธาวา. (2554). **การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้แบบผสมผสาน(Blended Learning)
สำหรับผู้ใหญ่เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิทักษ์ สุริยะใจ. (2548). **สาเหตุของการติดสุราและการเข้ารับการบำบัดรักษาของผู้ติดสุรา
ณ ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่**. กรุงเทพฯ: ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด
เชียงใหม่ สถาบันธัญญารักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.

เพ็ญนภา สุตาคำ. (2550). **ผลของรูปแบบการสร้างเสริมพลังอำนาจแบบกลุ่มต่อพฤติกรรม
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง โรงพยาบาล
จอมทอง**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาขาสารณสุขศาสตรวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข).
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- ไพโรจน์ เนียมนาค. (2555). **การพัฒนารูปแบบการสอนเพื่อส่งเสริมจริยธรรมด้านความมีวินัยในตนเองสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ**. ปรินญานิพนธ์ ค.ด. (หลักสูตรและการสอน). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- ภิเชต เสริมสมัย. (2554). **การเปรียบเทียบรับรู้ แรงสนับสนุนทางสังคม และพฤติกรรมการป้องกันโรคไข้เลือดออกของประชาชนในหมู่บ้านที่ไม่มีการระบาด ตำบลทุ่งเปญจา อำเภอกำแพง จังหวัดจันทบุรี**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุข). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- มะลิ วัฒนา. (2547). **การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการปฏิบัติงานเพื่อปฏิรูประบบสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบล จังหวัดสระบุรี**. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การวางแผนและการจัดการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มาริสา โกเศยะโยธิน. (2542). **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาอาชีพด้วยวิธีเกษตรกรรมและวิธีการจัดการด้านธุรกิจชุมชนแบบพึ่งพาตนเองของประชาชนที่อาศัยในหมู่บ้านบริเวณโครงการทับทิมสยาม**. กรุงเทพฯ: กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ.
- มาริสา โกเศยะโยธิน. (2543). **การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมด้านเกษตรกรรมธรรมชาติสำหรับครัวเกษตรกร บริเวณชายแดนไทย-กัมพูชา**. วิทยานิพนธ์ ศศ.ด. (สิ่งแวดล้อมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- มูลนิธิเมาไม่ขับ. (2556). **เหล้าต้นต่อทำลายไอคิวและอีคิว**. สืบค้นเมื่อ 12 มกราคม พ.ศ. 2556, จาก <http://ddd.or.th/?content=news&id=392&type=2>.
- เมตตา นกเกตุ. (2546). **การนำเสนอรูปแบบการนำภูมิปัญญาท้องถิ่นมาใช้ในการจัดการศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาล**. วิทยานิพนธ์ คม. (การบริหารการศึกษา). พระนครศรีอยุธยา: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ ขจรธรรม. (2547). **นโยบายในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2530). **พจนานุกรมกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

รัตติยา คีตานนท์. (2549). การเสนอแนวทางการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืนของจังหวัด

สมุทรสงคราม ภายใต้การมีส่วนร่วมของภาครัฐและประชาชน. ปริญญาโท วท.ม.

(การวางแผนและการจัดการการท่องเที่ยวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ: บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธันดา ไชยพาน. (2552). การประยุกต์แนวความคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตาม

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับโปรแกรมการเลิกบุหรี่ของนักเรียนชาย

มัธยมศึกษา. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

ราณี วงศ์คงเดช. (2549). การเสริมสร้างทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการ

ดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทาง

การศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและส่งเสริม

สุขภาพ). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.

โรงพยาบาลบุญญารักษ์. (2544). ตำราการบำบัดรักษา **ผู้ติดยาเสพติด.** ปทุมธานี: วัชรอินเตอร์.

วรารักษ์ กุประดิษฐ์, นีออน พิณประดิษฐ์; และศรินทิพย์ รักษาสัตย์. (2551). การพัฒนาการรับรู้

ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ สารเสพติดของเยาวชน

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้ สาร

เสพติดของเยาวชน. **วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.** 8.

วรารักษ์ กุประดิษฐ์, นีออน พิณประดิษฐ์; และศรินทิพย์ รักษาสัตย์. (2551, พฤษภาคม-สิงหาคม).

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สาร

เสพติดของเยาวชน. **วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.** 2(2): 93-106

วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2553, กรกฎาคม-ธันวาคม). การวิจัยพัฒนารูปแบบ. **วารสารมหาวิทยาลัย**

ราชภัฏสกลนคร. 2(4): 2-15.

วิชัย นิยมรัตน์; และกนกศรี จาดเงิน. (2555, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลการใช้กิจกรรมบำบัดตาม

แนวความคิดสร้างแรงจูงใจเพื่อหยุดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียน

วัดบางเกลือ. **วารสารมหาวิทยาลัยนราธิวาสราชนครินทร์.** 4(2): 29-39.

วิชัย นิยมรัตน์; และกนกศรี จาดเงิน. (2555, พฤษภาคม-สิงหาคม). ผลการใช้กิจกรรมบำบัดตาม

แนวความคิดสร้างแรงจูงใจเพื่อหยุดพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ในเด็กมัธยมศึกษาตอนต้น

โรงเรียนวัดบางเกลือ. **วารสาร Princess of Naradhiwas University Journal.** 4: 2.

- วิชุดา ลิ้มศุภวานิช. (2544). **ผลของการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมี ส่วนร่วมเพื่อป้องกันการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นในชุมชนแออัด กรุงเทพฯ**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตรสาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ศยามล เจริญรัตน์. (2552). **เหยื่อจากผู้ขับขี่ขณะเมาสุรา**. สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม พ.ศ. 2555, จาก http://www.research.chula.ac.th/cu_online/2554/vol_03_02.htm.
- ศุภลักษณ์ เศษะพานิช. (2544). **การนำเสนอรูปแบบการบริหารคุณภาพแบบเบ็ดเสร็จใน โรงเรียนเอกชนประเภทสามัญศึกษา**. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). พระนครศรีอยุธยา: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา. ถ่ายเอกสาร.
- ศุภวิมล สุนทรผล. (2551). **การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีต่อการ เลิกบุหรี่ของนักเรียนชายในระดับมัธยมศึกษา**. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพัฒนาศาสนาชุมชน). นครราชสีมา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. ถ่ายเอกสาร.
- ศูนย์ข้อมูลข่าวสารด้านการแพทย์ฉุกเฉินไทย. (2557). **อึ้ง ! คนไทยดื่มสุราเป็นอันดับ 5 ของโลก**. สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2556, จาก http://www.thaiemsinfo.com/autopagev4/show_page.php?topic_id=232&auto_id=9&TopicPk=
- ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา. (2556). **ถ้าคุณต้องการ ... คุณทำได้**. สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2555, จาก <http://www.1413.in.th/content-view-36.htm>.
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2549). **รายงานสถานการณ์สุราประจำปี พ.ศ. 2549**. กรุงเทพฯ. โชดา สติติโอ ครีเอชั่น แอนด์ พลับลิชซิง.
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2552). **ยุทธศาสตร์โลกในการจัดการปัญหาจากการบริโภคแอลกอฮอล์**. นนทบุรี: เดอะ กราฟิโก ซิสเมส.
- (2556). **ถ้าคุณต้องการ... คุณทำได้**. สืบค้นเมื่อ 23 กุมภาพันธ์ 2556, จาก <http://www.1413.in.th/content-view-36.htm>
- สารานุกรมไทย. **สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน**. สืบค้นเมื่อ 23 กุมภาพันธ์ 2556, จาก <http://www.saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=27&chap=6&page=t27-6-infodetail01.html>.
- สมพร สิทธิสงคราม, ดาราวรรณ ต๊ะปันตา; และสมบัติ สกฤตพรณ. (2549). **ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น**. **พยาบาลสาร**. 35(3): 130-141.

- สมพิศ สุขวิฑูรย์. (2540). **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมในการป้องกันการติดยาเสพติดของนักเรียนมัธยมปลาย ในประเทศไทย**. กรุงเทพฯ: รายงานการวิจัยสำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สมศักดิ์ เทียมเก่า. (2557). **แอลกอฮอล์และระบบประสาท**. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2551). **พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. (2554). **การตรวจหาระดับแอลกอฮอล์ในเลือด**. สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2555, จาก <http://thaiantialcohol.com/th/index.php>
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม. (2551). **กฎหมายและระเบียบเกี่ยวกับยาเสพติด**. สืบค้นเมื่อ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2555, จาก <http://www.oncb.go.th/>.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ; กระทรวงสาธารณสุข และมหาวิทยาลัยมหิดล. (2553). **แผนยุทธศาสตร์สุขภาพวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2554-2563**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สำนักงานเครือข่ายงดเหล้า. (2554). **ดื่มเหล้ากระทบความจำ**. สืบค้นเมื่อ 6 มกราคม พ.ศ. 2555, จาก <http://www.stopdrink.com/>.
- สำนักงานทุนอุปถัมภ์เพื่อสนับสนุนกิจกรรมปลอดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา(สสส.) (2555). **การประชุมเชิงปฏิบัติการระดับนโยบายผู้บริหารสถานศึกษาและผู้นำนิสิต นักศึกษา. ณ อาคารจุฬาพัฒน์ ปี 2555**.
- สำนักงานนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข. (2554). **การสาธารณสุขไทย 2551-2553**. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักนายกรัฐมนตรี. (2554). **สรุปผลการดำเนินการของคณะรัฐมนตรีตามแนวนโยบายพื้นฐานแห่งรัฐ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ.
- สิทธิรัฐ ประพุทธนิตสาร. (2546). **การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม:แนวคิดและแนวปฏิบัติ**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว).
- สุทธิลักษณ์ หนูรอด. (2549). **การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษา**. นครราชสีมา: สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา.

- สุกมา แสงเดือนฉาย. (2553). **ผลของโปรแกรมการบำบัดความคิดและพฤติกรรมร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อความพร้อมที่จะป้องกันการติดเชื้อและพฤติกรรมที่ไม่ดีซ้ำของผู้ป่วยสุรา**. ปรินญานิพนธ์ วท.ด. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุนทรี ศรีโกสย, ลัดดาวัลย์ พิบูลย์ศรี, วงเดือน สุนันท, เขมา ตั้งใจมั่น, อังคณา สารคำ และอรอุมา ภูโสภา. (2552). ประสิทธิภาพของการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อการลดปัญหาการดื่มสุราของผู้ป่วยโรคติดเชื้อที่ได้รับ การติดตามทุก 2 และทุก 4 สัปดาห์. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย** 54(3): 259-272.
- สุวิมล ว่องวานิช. (2549). “บทที่ 3 แบบตรวจสอบรายการประเมิน: วิธีวิทยาและเครื่องมือประเมิน,” ใน สุวิมล ว่องวานิช (บก.). **การประเมินอภิมาน: วิธีวิทยาและการประยุกต์ใช้**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พันธุ์ทิพย์ รามสูต. (2540). **การวิจัยปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม**. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาการสาธารณสุขอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อัจฉริยา คักดินรงค์. (2549). **การมีส่วนร่วมของชุมชนและแนวทางในการจัดการการท่องเที่ยวเชิงเกษตรกรรมกรณีศึกษาตำบลหนองตะพาน อำเภอบ้านค่าย จังหวัดระยอง**. ปรินญานิพนธ์ วท.ม. (การวางแผนและการจัดการการท่องเที่ยว เพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิมล ขอผล, จินตวิทย์ แป้นแก้ว, ธนัชชนันท์ สโรบล, สมพร สิทธิสงคราม, สายัณห์ ชัยศรีสวัสดิ์, สุมาลี ชัยศรีสวัสดิ์, และประจวบ หน่อศักดิ์. (2557). การใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มสุราในชุมชนหมู่บ้านหนองเต่าคำใหม่ ตำบลป่าไผ่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. **วารสารการพัฒนาชุมชนและคุณภาพชีวิต**. 2(3): 313-314.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W.H. Freeman.
- Bardao, J. W.; & J.J. Hartman. (1982). **Urban Society: A Systemic Introduction**. New York: Peacock.
- Best, John W. (1986). **Research in Education**. 5th ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Brown, Sharon Yvette. (1985). **Using Marketing Edge: Making Strategies**. Work. New York: Free Press.
- Caplan, G. (1974). **Support systems and community mental health**. New York: Behavioral Publicatiems

- Chitima Katonyoo. (2005). **Application of self-efficacy theory and the transtheoretical model to exercise program for menopausal women in Chiang-Mai province.** Bangkok: Mahidol University.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. **Psychosomatic Medicine.** 38(5), 300-314.
- Corsini, R.J.; & Auerbach. A.J. (1996). **Concise Encyclopedia of Psychology.** New York: John Wiley and Sons.
- Creswell, J.W. (2002). **Educational research: Planning, conducting and evaluating quantiative and Qualiative research.** Upper Saddle River, New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Eisner, E. (1976). Education Connoisseurship and Criticism: Their Form and Functions in Educational Evaluation. **Journal of Aesthetic Education.** 192-193.
- Foxcroft, D.R., Ireland, D., Lister-Sharp, D.J., Lowe, G.; & Breen, R. (2003). **Longer-term primary prevention for alcohol misuse in young people: A systematic review.** The Cochrane library. Retrieved May 7, 2013, from http://www.strengtheningfamiliesprogram.org/docs/Foxcroft_article.pdf
- Good, Carter V. (1973). **Dictionary of Education.** New York: McGraw-Hill.
- (1973). **Dictionary of Education.** New York: McGraw-Hill.
- House, J.S. (1981). **Work Stress and Social Support.** Reading, Mass: Addison-Wesley. New York: McGraw-Hill.
- Ivancevich, J. M.; & others. (1989). **Management: Principle and Functions.** 4th ed. Boston: Richard D. Irwin.
- Joyce, M.; & Weil. (1986) **Model of teaching.** New York: Prentic-Hall.
- Kemmis, Stephen; & Robin Mc Taggart. (1990). **The action research planner.** 3rd ed. Victoria: Brown Prior Anderson National Library of Australia Cataloging in publication data.
- Longman. (1981). **Longman Dictionary of Contemporary English.** England: Clays.
- Pender, N.J. (1996). **Health Promotion in Nursing Practice.** Norwalk: Appleton & Lange

- Prochaska, J.O.; & Di Clemente, C.C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 51: 390-395.
- Prochaska, J.O., Velicer, W.F., DiClemente, C.C.; & Fava, J.L. (1988). Measuring the processes of change: Applications to the cessation of smoking. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. 56: 520-528.
- Prochaska, J.O.; & Velicer, W.F. (1997). **The transtheoretical model of health behavior change**. American Journal of Health Promotion
- Prochaska, J.O.; & Diclemente, C.C. (1992). Stages of Change in modification of problem behaviors. **Problem Behavior Modifies**. 28: 184-214.
- Prochaska, J.O.; & Velicer, W.F. (1997). **American Journal of Health Promotion**. Medline Web of Science.
- Public Health; & Emergency Services. (2014). Information for Professionals: Stages of change Retrieved January 13, 2013, From <http://chd.region.waterloo.on.ca/en/healthylivinghealthprotection/informationforprofessionals.asp>
- Reed, G.R., Velicer, W.F., Prochaska, J.O., Rossi, J.S.; & Marcus, B. H. (1997). What makes a good staging algorithm: examples from regular exercise. **American Journal of Health Promotion**. 12: 57–66.
- Smith, Edward W.; & others. (1971). **The Education Encyclopedia**. New Jersey: Prentice Hall.
- Stoner, A.F.; & Wankel C.I. (1986). **Management**. 3ed. New Delhi: Prentice-Hall.
- Velicer, W., Prochaska, J., Fava, J., Norman, G.; ,& Redding, C. (1998). **Smoking cessation and stress management: Applications of the Transtheoretical Model of behavior change**. Homeostasis, 38, 216-233. Retrieved 11 November 2013, from <http://www.uri.edu/research/cprc/TTM/detailedoverview.htm>
- World Health Organization. 2009. **Global status report on alcohol**. Retrieved May 15, 2013, from <http://www.WHO.int/substance-abuse>
- World Health Organization. Geneva. (2001). **Global status report on alcohol**. Retrieved August 16, 2014, from <http://www.who.int/substance-abuse/pub-alcohol.html>.

World Health Organization. (2005). **Global description of the drinking patterns data.**

Retrieved January 13, 2013, from http://www.who.int/whosis/alcohol_patterns_general.cfm?w.

Velicer, W.F., DiClemente, C.C., Prochaska, J.O.; & Brandenburg, N. (1985). A decisional balance measure for assessing and predicting smoking status. **Journal of Personality and Social Psychology**. 48: 1279-1289.





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม



แบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดย
ประยุกต์ใช้ทฤษฎี จำนวน 10 ข้อ

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาที่เป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์
แบบอันทราย ซึ่งคำตอบที่ได้รับจะเป็นความลับ ไม่มีการนำเสนอเป็นรายบุคคล ไม่มีผลต่อการเรียน
ของท่านแต่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

คำตอบที่ได้จะถูกเก็บไว้เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัยเท่านั้น โดยไม่มีการนำเสนอผลใน
รายบุคคลและไม่มีผลต่อการเรียนของนักศึกษาแต่อย่างใด

ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในข้อความที่ตรงกับความเป็น

จริงของท่าน แบ่งเป็น 6 ส่วน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่ว 14 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 14 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม
แอลกอฮอล์ จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 5 ประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามวัดความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม
แอลกอฮอล์ จำนวน 30 ข้อ

โปรดตอบคำถามทุกข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของข้อมูล และขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือมา ณ โอกาสนี้

นางโสมณา จีรวงศ์นุสรณ์

นิสิตปริญญาตรีบัณฑิต การกีฬาและสุขภาพ

วิชาเอก การจัดการสร้างเสริมสุขภาพ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่ว

1. ปัจจุบันท่านมีอายุ.....ปี

2. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

3. ท่านกำลังศึกษาระดับชั้น

☐ ปีที่ 1

☐ ปีที่

☐ ปีที่ 3

☐ ปีที่ 4

☐ ปีที่ 5

4. คณะที่ท่านกำลังศึกษา

☐ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

☐ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

☐ คณะวิทยาการจัดการ

☐ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม

☐ วิทยาลัยการฝึกหัดครู

5. ผลการเรียนเทอมสุดท้ายของท่าน (เกรดเฉลี่ย)

6. บิดามารดาหรือผู้ปกครองของท่านมีอาชีพอะไร

อาชีพ	บิดามารดาหรือผู้ปกครอง
1. เกษตรกร	
2. รับราชการ	
3. ค้าขาย	
4. รัฐวิสาหกิจ	
5. ลูกจ้างเอกชน	
6. รับจ้าง	
7. แม่/พ่อ บ้าน	
8.ว่างงาน	
9. อื่นๆ ระบุ	

7. ปัจจุบันท่านพักอยู่กับใคร

☐ บิดามารดา

☐ บิดา

☐ มารดา

☐ บ้านญาติ

☐ ปู่ ย่า ตา ยาย

☐ เพื่อน

☐ อยู่คนเดียว

☐ อื่นๆ ระบุ.....

8. ภูมิลำเนา

- ☐ กรุงเทพฯ ☐ ปริมณฑล จังหวัด.....
- ☐ ต่างจังหวัด จังหวัด.....

9. ในระหว่างการศึกษาท่านได้รับอุปการะค่าเล่าเรียนและค่าใช้จ่ายต่างๆ จากใคร

- ☐ บิดามารดา ☐ บิดา
- ☐ มารดา ☐ กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา
- ☐ ญาติ ☐ อื่นๆ ระบุ.....

10. เงินที่ได้รับต่อเดือน

- ☐ ต่ำกว่า 5,000 บาท ☐ 5,001 – 10,000 บาท
- ☐ 10,001 – 15,000 บาท ☐ 15,001 – 20,000 บาท
- ☐ สูงกว่า 20,000 บาท

11. ท่านดื่มเครื่องดื่มครั้งแรกเมื่ออายุปี เรียนอยู่ชั้น

12. ท่านเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเพราะ (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ออยากลอง ☐ เพื่อนชวน
- ☐ เข้าสังคม/สังสรรค์ ☐ ปัญหาเรื่องความรัก
- ☐ ปัญหาเรื่องการเรียนรู้ ☐ เลี้ยงฉลองในโอกาสสำคัญ

13. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ท่านดื่มเป็นประจำ

- ☐ เหล้า ☐ วิสกี้
- ☐ เหล้าขาว ☐ เหล้าแดง
- ☐ เหล้าพื้นบ้าน (อุ/กระแช่/สาโท) ☐ ไวน์ (สปาย)
- ☐ เบียร์ ☐ อื่นๆ

14. ท่านจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อ

- ☐ เพื่อนชวนให้ดื่ม ☐ เครียด
- ☐ เมื่อมีโอกาสสำคัญ ☐ มีการสังสรรค์
- ☐ อื่นๆ ระบุ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ตามที่ท่านคิดและตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
การดื่มแอลกอฮอล์

1. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าการไม่ดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ท่านมีสุขภาพดีขึ้น

☐ เคย

☐ ไม่เคย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าเคย ท่านจะตัดสินใจอย่างไรในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ฉันตั้งใจว่าจะไม่อยู่ใกล้กับเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์

☐ เคย

☐ ไม่เคย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรในการไม่อยู่ใกล้กับเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. ท่านจะหาทางเลี่ยงออกจากกลุ่มเพื่อนเมื่อเริ่มมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ เคย

☐ ไม่เคย

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรเมื่อกลุ่มเพื่อนเริ่มมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้การเรียนท่านตกต่ำลง

☐ เคย

☐ ไม่เคย

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เป็นการเสียเงินโดยไม่มี

ประโยชน์

☐ เคย

☐ ไม่เคย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

6. เมื่อท่านรู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ท่านจะเบี่ยงเบนความสนใจไปทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ เคย

☐ ไม่เคย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรกับความรู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าครอบครัวของท่านอยาก让您เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ เคย

☐ ไม่เคย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

8. ท่านเคยหรือไม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะขับขี้นานพาหนะจะทำให้เกิดอุบัติเหตุ

☐ เคย

☐ ไม่เคย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

9. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้เสียค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้น

☐ เคย

☐ ไม่เคย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

10. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ความจำลดลง

☐ เคย ☐ ไม่เคย

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าเคย ท่านตัดสินใจอย่างไรกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

11. ท่านเคยหรือไม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ท่านมีความสุข

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าไม่ใช่ ท่านตัดสินใจอย่างไรกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

12. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ท่านมีเพื่อนมาก

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าไม่ใช่ ท่านตัดสินใจอย่างไรกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

13. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยทุกวันไม่สามารถทำให้

ติดแอลกอฮอล์

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าไม่ใช่ ท่านตัดสินใจอย่างไรกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

14. ท่านเคยคิดหรือไม่ว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ท่านไม่รู้สึกลบยาตัว ท่านจึงเลิก

ดื่มแอลกอฮอล์

☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่

☐ อื่นๆ ระบุ.....

ถ้าตอบว่าไม่ใช่ ท่านตัดสินใจอย่างไรกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ ปฏิบัติตามปกติ

☐ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 3 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับคำตอบมากที่สุด

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จให้บุคคลมีทักษะเพียงพอที่จะสำเร็จได้
2. การได้เห็นตัวอย่างในการปฏิบัติจากผู้อื่น
3. ใช้คำพูดชักจูงใจ
4. การกระตุ้นอารมณ์ เพื่อก่อให้เกิดการรุกร้าอารมณ์

มากที่สุด หมายถึง เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
ระดับมากที่สุด

มาก หมายถึง เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
ระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
ระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
ระดับน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
ระดับน้อยที่สุด

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ระดับการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านสามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างเด็ดขาด					
2. ท่านจะหนีห่างจากเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
3. เมื่อมีปัญหาเรื่องการเรียนท่านจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
4. เมื่อมีงานเลี้ยงสังสรรค์กันท่านจะไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
5. ท่านจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะที่ขับรถ					
6. เมื่อมีปัญหาเรื่องความรักท่านจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
7. ท่านสามารถเดินเลียงจากกลุ่มได้เมื่อเพื่อนเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
8. ท่านสามารถจะปฏิเสธเพื่อนได้ทันทีเมื่อถูกชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
9. ท่านสามารถหากิจกรรมนันทนาการทดแทนเมื่อท่านอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
10. ท่านจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวันที่มีการเลี้ยงต่างๆ					
11. ในคราวที่ท่านรู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีคุณค่าท่านจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
12. ท่านสามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้จากคำแนะนำจากบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อน พ่อ-แม่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข อาจารย์					
13. ท่านคิดว่าการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ท่านสามารถควบคุมได้ด้วยตนเอง					
14. ท่านสามารถที่จะไม่เข้าร่วมกิจกรรมใดเลยกับเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
15. ท่านสามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยไม่จำเป็นต้องมีคนให้กำลังใจ					

การรับรู้ความสามารถของตนเอง	ระดับการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16. ท่านคิดว่าจำเป็นผู้มีผู้ให้ความช่วยเหลือในการเลิกดื่ม เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จึงจะสำเร็จ					
17. เมื่อรู้สึกอยากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ท่านสามารถควบคุม ไม่ให้ดื่มได้					
18. เมื่อถูกชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ท่านจะปฏิเสธ ทันที					
19. เมื่อท่านตัดสินใจจะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วท่าน กล้าประกาศให้คนอื่นรับรู้					
20. หากท่านเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วท่านจะไม่กลับไป ดื่มอีกอย่างแน่นอน					

ส่วนที่ 4 แบบประเมินระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

- ☐ ไม่เคยคิดเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 6 เดือนข้างหน้า (ยังไม่พร้อม)
- ☐ เคยคิดที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ใน 6 เดือนข้างหน้า (ไม่แน่ใจ)
- ☐ ตั้งใจจะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ภายใน 1 เดือน (พร้อมที่จะเลิก)
- ☐ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วแต่ยังไม่ถึง 6 เดือน (กำลังเลิก)
- ☐ เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มานานกว่า 6 เดือนแล้ว

ส่วนที่ 5 ประเมินระดับปัญหาการตีมสุรา

เครื่องตีมแอลกอฮอล์ หมายถึง เหล้าวิสกี้ วิสกี้ เบียร์ เหล้าขาว เหล้าแดง อุ กระแช่ สาโท ไวน์
ปรัมดี

หนึ่งตีมมาตรฐาน หมายถึง เครื่องตีมที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ 10 กรัม หรือเทียบคือ

- เหล้าวิสกี้/เหล้าขาว 40 ดีกรี = 1 ถ้วยเล็ก (30 ซีซี) หรือ 2 ฝา หรือ 1 กิ่ง
- เหล้าแดง 35 ดีกรี = 2 ฝาใหญ่ (35 ซีซี)
- เบียร์ (แอลกอฮอล์ 4-5%) = 3/4 กระป๋อง หรือ 1/4 ขวด (สิงห์ คลอสเตอร์ ลีโอ ช้าง

คาลส์เบิร์ก)

- ไวน์ (แอลกอฮอล์ 12.5%) = 1 แก้ว (100 ซีซี)
- อุ/กระแช่ (แอลกอฮอล์ 10%) = 3 เป็ก/กึ่ง หรือ 150 ซีซี
- สาโท สุราแช่ สุราพื้นเมือง (แอลกอฮอล์ 6%) = 4 เป็ก /กึ่ง หรือ 200 ซีซี

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

1. ความถี่ในการตีมเครื่องตีมแอลกอฮอล์

- | | |
|--|---|
| ☐ ไม่เคยเลย | ☐ เดือนละครั้งหรือน้อยกว่า |
| ☐ 2-4 ครั้งต่อเดือน | ☐ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ |
| ☐ 4 ครั้งขึ้นไปต่อสัปดาห์ | |

2. ปริมาณมาตรฐานที่นักศึกษาตีมตามปกติต่อวัน

- | |
|---|
| ☐ 1-2 ตีมมาตรฐาน : เบียร์ 1-1.5 กระป๋อง/เหล้า 2-3 ฝา |
| ☐ 3-4 ตีมมาตรฐาน : เบียร์ 2-3 กระป๋อง/เหล้า 1/4 แบน |
| ☐ 5-6 ตีมมาตรฐาน : เบียร์ 3.5-4 กระป๋อง / เหล้า 1/2 แบน |
| ☐ 7-9 ตีมมาตรฐาน : เบียร์ 4.5-7 กระป๋อง / เหล้า 3/4 แบน |
| ☐ ตั้งแต่ 10 ตีมมาตรฐาน : เบียร์ 2 กระป๋องขึ้นไป/เหล้า 1 แบนขึ้นไป |

3. ความถี่ในการตีม 6 ตีมมาตรฐานหรือมากกว่าในคราวเดียวกัน (เบียร์ 4 กระป๋อง/2ขวด

ใหญ่ หรือ เหล้า 3 เป็กขึ้นไป)

- | | |
|--|---|
| ☐ ไม่เคยเลย | ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง |
| ☐ เดือนละครั้ง | ☐ สัปดาห์ละครั้ง |
| ☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน | |

4. ความถี่ที่นักศึกษาพบว่าเมื่อเริ่มต้นแล้วจะไม่สามารถหยุดดื่มได้เลยหากได้เริ่มดื่มไปแล้ว

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
☐ เดือนละครั้ง ☐ สัปดาห์ละครั้ง
☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

5. ความถี่ที่การดื่มของนักศึกษาเป็นสาเหตุทำให้ไม่สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ตามปกติที่เคยทำมาก่อนในช่วงปีที่แล้ว

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
☐ เดือนละครั้ง ☐ สัปดาห์ละครั้ง
☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

6. ความถี่ที่นักศึกษาต้องการดื่มในช่วงเช้าเพื่อให้รู้สึกดีขึ้นหลังจากที่ดื่มจัดมากในคืนที่ผ่านมา

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
☐ เดือนละครั้ง ☐ สัปดาห์ละครั้ง
☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

7. ความถี่ที่นักศึกษารู้สึกผิด หรือเกิดความรู้สึกเสียอกเสียใจภายหลังการดื่มของนักศึกษาเอง

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
☐ เดือนละครั้ง ☐ สัปดาห์ละครั้ง
☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

8. ความถี่ของการดื่มของนักศึกษาที่ไม่สามารถจะจำได้ว่าเกิดอะไรขึ้นบ้างเมื่อคืนที่ผ่านมา

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ น้อยกว่าเดือนละครั้ง
☐ เดือนละครั้ง ☐ สัปดาห์ละครั้ง
☐ ทุกวันหรือเกือบทุกวัน

9. นักศึกษาหรือคนอื่นๆ เคยได้รับบาดเจ็บจากการดื่มของนักศึกษาหรือไม่

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ เคยแต่ไม่ใช่ในปีที่ผ่านมา
☐ เคยในช่วงปีที่ผ่านมา

10. เคยมีเพื่อน ญาติ แพทย์ หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆ แสดงความห่วงใยเกี่ยวกับการดื่มของนักศึกษา หรือเคยแนะนำให้ลดการดื่มลง

- ☐ ไม่เคยเลย ☐ เคยแต่ไม่ใช่ในปีที่ผ่านมา
☐ เคยในช่วงปีที่ผ่านมา

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

มากที่สุด หมายถึง เป็นความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบระดับมากที่สุด

มาก หมายถึง เป็นความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบระดับมาก

ปานกลาง หมายถึง เป็นความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบระดับปานกลาง

น้อย หมายถึง เป็นความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบระดับน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง เป็นความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบระดับน้อยที่สุด

1. กระบวนการจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. ความพึงพอใจที่มีต่อการวิเคราะห์ SWOT					
2. ความพึงพอใจที่มีต่อการร่วมกันวางยุทธศาสตร์และจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ฯ					
3. ความพึงพอใจในขั้นตอนการนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ฯ ไปลงปฏิบัติ					
4. ความพึงพอใจในขั้นตอนการร่วมกันสังเกต					
5. ความพึงพอใจในขั้นตอนการสะท้อนผล					
6. ความพึงพอใจในขั้นตอนการปรับปรุงรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ฯ					
7. ความพึงพอใจในขั้นตอนการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ฯ					

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
8. ความพึงพอใจที่มีต่อการได้รับรู้ข้อมูล ข่าวสาร ความรู้ โดยทั่วถึงกันและมีความเข้าใจตรงกัน					
9. ความพึงพอใจที่มีต่อความเป็นอิสระในการตัดสินใจ					
10. ความพึงพอใจที่มีต่อสัมพันธภาพ บรรยากาศการทำงาน การได้รับการยอมรับจากผู้ร่วมงาน					
11. ความพึงพอใจที่ท่านได้ทำงานอย่างเต็มความรู้ ความสามารถ					
12. ความพึงพอใจต่อการใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงาน					
13. ความพึงพอใจที่มีต่อการประสานงาน และการติดตามงาน					
14. ความพึงพอใจที่มีต่อการกำหนดขั้นตอนการทำงานที่ชัดเจน					
15. ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรม					
16. ความพึงพอใจที่มีต่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม					
17. ความพึงพอใจที่มีต่อระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม					
18. ความพึงพอใจที่มีต่อสถานที่จัดกิจกรรม					

2. คุณภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
<u>ด้านความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) ในการนำไปปฏิบัติจริง</u> 1. รูปแบบรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา สามารถนำไปใช้ได้จริง					
2. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา นี้สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย					
3. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ทำให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้					
<u>ด้านความเป็นประโยชน์ (Utility Stand) และการสนองต่อความต้องการของผู้ใช้</u> 4. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา นี้ตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษาที่เป็นผู้ใช้รูปแบบฯ					
5. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา นี้เป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาที่เป็นผู้ใช้รูปแบบฯ					
6. เมื่อเปรียบเทียบกับประโยชน์ที่จะได้รับ การใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา พบว่ามีความคุ้มค่ากับเวลาที่ใช้ในการดำเนินงาน					

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
7. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา นี้สามารถนำไปพัฒนาแนวทางการปฏิบัติสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้					
ด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) 8. องค์ประกอบของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มีความเหมาะสมกับกลุ่มที่เป็นผู้ใช้รูปแบบฯ					
9. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา นี้มีความเหมาะสมที่จะนำไปปฏิบัติได้จริง					
ด้านความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy Standard) ความน่าเชื่อถือ และได้สาระครบถ้วนตามความต้องการ 10. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มีองค์ประกอบตรงตามความต้องการของผู้ใช้					
11. ยุทธศาสตร์การดำเนินงานตามรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มีความเหมาะสมต่อการขับเคลื่อนไปสู่เงื่อนไขความสำเร็จได้					
12. รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มีความถูกต้อง ครอบคลุม และเพียงพอต่อการนำไปปฏิบัติเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา					

ตอนที่ 2 คำถามปลายเปิด

1. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่มีต่อคุณลักษณะของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้

1.1 ความเป็นไปได้

.....

.....

1.2 ความเป็นประโยชน์

.....

.....

1.3 ความเหมาะสม

.....

.....

1.4 ความถูกต้องครอบคลุม

.....

.....

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมด้านปัญหาในการนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ไปใช้

2.1 ปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในการนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ไปใช้

.....

.....

2.2 แนวทางในการป้องกัน และแก้ไข ปัญหา ที่มีต่อการนำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

.....

.....



ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์ / สันทนากลุ่ม

แบบสัมภาษณ์ / สทนากลุ่ม

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์/สทนากลุ่มนี้เป็นแบบเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. สทนากลุ่มประเด็นปัญหา และความต้องการการเตรียมความพร้อมในการเข้าสู่กระบวนการวิจัย ได้แก่ การทำความเข้าใจในทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นชี้แจง (กิจกรรมเน้นผลลัพธ์ของการปฏิบัติเป็นการได้รับการยอมรับจากสังคม) 2) ขั้นพร้อมที่จะปฏิบัติ 3) ขั้นปฏิบัติ 4) คงไว้ซึ่งพฤติกรรม และมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหา กิจกรรมวิชาการ สิ่งอำนวยความสะดวก ที่จะนำไปสู่การวางแผนในการพัฒนารูปแบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
2. ร่วมกันวิเคราะห์จุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค (SWOT) ในการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ดังนี้
 - 1) จุดแข็ง (Strengths) ได้แก่ จุดเด่นกลุ่มที่เป็นผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์ มีความรู้และความสามารถ เข้าใจปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
 - 2) จุดอ่อน (Weaknesses) ได้แก่ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
 - 3) โอกาส (Opportunities) ได้แก่ มีการบูรณาการกลุ่มคนที่มีความรู้ ความสามารถ กับกลุ่มนักศึกษาที่เป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ในการร่วมกันวางแผนในการพัฒนารูปแบบฯ
 - 4) อุปสรรค (Treats) ได้แก่ สภาพแวดล้อมที่กระทบต่อการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
3. วางยุทธศาสตร์หรือแนวทางในการดำเนินงาน ได้แก่ กำหนดวิสัยทัศน์ งานหลักที่ต้องปฏิบัติ ภาระหน้าที่
4. กำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมในภาพรวม ขั้นตอนการทำงาน (การวางแผน การลงมือปฏิบัติ) แผนกับปัญหาและความต้องการ การสนับสนุนด้านทรัพยากร แหล่งข้อมูลข่าวสารจากหน่วยงานต่างๆ
5. กระบวนการเรียนรู้จะเป็นไปตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ 1) ขั้นชี้แจง (กิจกรรมเน้นผลลัพธ์ของการปฏิบัติเป็นการได้รับการยอมรับจากสังคม) 2) ขั้นพร้อมที่จะปฏิบัติ 3) ขั้นปฏิบัติ 4) คงไว้ซึ่งพฤติกรรม โดยแต่ละประเด็นจะมีการกำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ องค์ความรู้ที่ต้องการ ขั้นตอนการเรียนรู้ แนวทางการเรียนรู้ (ศึกษาดูงาน การแลกเปลี่ยนเวทีเรียนรู้ การทำกิจกรรม การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์)

6. ประเมินผลการเรียนรู้โดยร่วมกันวิเคราะห์และประเมินสภาพปัญหาของการปฏิบัติงาน ข้อเสนอแนะ และกระบวนการแก้ไข้ปัญหา

7. ผู้วิจัยนำเสนอการถอดบทเรียนที่ได้จากกระบวนการการเรียนรู้ การประเมินผล มาให้กลุ่มผู้วิจัยตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม และสิ่งที่ต้องปรับปรุงแก้ไข

8. ผู้วิจัยจัดทำคู่มือรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ แล้วนำมาให้กลุ่มผู้วิจัยให้ความเห็นชอบ ทั้งนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงแก้ไขตามความเหมาะสมเพื่อนำจัดทำคู่มือการใช้งานฉบับจริง

ตัวอย่างคำสัมภาษณ์ ได้แก่

1. หลักการสำคัญที่ใช้ในการรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรเป็นอย่างไร

2. เป้าหมายการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรมีทิศทางเป็นอย่างไร

3. องค์ประกอบการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรเป็นอย่างไร

4. ปัจจัยความสำเร็จในการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรเป็นอย่างไร

5. มีวิธีการอย่างไรที่จะทำให้การสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้สำเร็จ

6. กระบวนการสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรเป็นอย่างไร

7. หากต้องการใช้เทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกในยุคสมัยปัจจุบันมาใช้ในการเสริมสร้างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ควรเทคโนโลยีใดบ้าง

8. ปัญหาและอุปสรรคน่าจะเป็นอะไรบ้าง

9. การจัดทำแผนยุทธศาสตร์ควรเป็นอย่างไร

ภาคผนวก ค

คู่มือกิจกรรม

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา
โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คำนำ

คู่มือกิจกรรมเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นส่วนหนึ่งกระบวนการการวิจัยและพัฒนา (The Research & Development) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยผู้พัฒนารูปแบบประกอบไปด้วย นักศึกษา รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ปกครอง นักศึกษาแกนนำ กลุ่มเพื่อน ในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งกิจกรรมประกอบไปด้วย กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้ง 10 กระบวน 1)สร้างความตระหนักรู้ 2)การระบายความรู้สึก 3)การประเมินตนเอง 4)การประเมินสิ่งแวดล้อม 5)การประกาศอิสรภาพต่อสังคม 6)การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม 7)ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ 8)การเสริมแรงในการจัดการ 9)การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง 10)การควบคุมสิ่งเร้า รวมทั้งการสร้างคุณสมบัติของการตัดสินใจ การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

รูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งสามารถทำให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ ดังนั้นจึงน่าจะนำไปขยายผลจะได้นำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาในสถาบันต่างๆ ได้ต่อไป

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม ดังนี้

การสร้างและพัฒนา รูปแบบ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้ใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) โดยโดยผู้เข้าร่วมพัฒนารูปแบบฯ ประกอบไปด้วย นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาระดับอุดมมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตราย ประเมินโดยแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา (Alcohol Use Identification Test ; AUDIT) ได้ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 16-20 คะแนน และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์การดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในขั้นที่ 2 ขั้นชั่งใจ และ รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา ตัวแทนชุมชน นักศึกษาแกนนำกลุ่มเพื่อน

โดยมีกิจกรรมมีขั้นตอนและความเชื่อมโยงเป็นลำดับเพื่อให้ นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ในหลักการปรับแนวความคิดและพฤติกรรม โดยสอนให้เข้าใจรูปแบบของความคิดที่สัมพันธ์กับอารมณ์และพฤติกรรม การค้นหาความคิดที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การประเมินความคิด การปรับความคิด การฝึกทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ซึ่งส่งผลให้นักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมความคิด และสามารถสร้างพฤติกรรมใหม่ที่พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และช่วยในการปรับตัวของนักศึกษาทำให้นักศึกษาสามารถเผชิญกับสิ่งเร้าต่างๆ ที่จะมากระตุ้นได้ ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกิจกรรมจะประกอบด้วย 12 กิจกรรม แบ่งตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1-3 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในขั้นชั่งใจ ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 การเพิ่มความตระหนักรู้ (Consciousness raising) รูปแบบการดำเนินงานกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเพิ่มความตระหนักรู้ คือ ความรู้เรื่องโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการอภิปรายแลกเปลี่ยนผู้วิจัยร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องโทษจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตัวนักศึกษาที่ส่งผลกระทบโดยตรงกับตัวนักศึกษา และกิจกรรมการละลายพฤติกรรมเนื่องจากเป็นสัปดาห์แรกของการทดลองการใช้รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาดังนั้นจะต้องมีกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคย ความไว้วางใจ ระหว่างผู้วิจัย นักศึกษา

กิจกรรมที่ 2 การประเมินตนเอง (Self-reevaluation) และการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ (Cognitive) รูปแบบการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้ให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการประเมินตนเอง และเพื่อสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ คือ ทางกลุ่มที่ร่วมพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เสนอแนะถึงกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการประเมินตนเอง และการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจได้แก่ ว่าควรต้องเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์ให้แก่นักศึกษา โดยการเชิญวิทยากรที่มีประสบการณ์ตรงจากการได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งต่อตนเองและครอบครัว และจะต้องมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างนักศึกษาและวิทยากรเพื่อที่จะให้นักศึกษาได้วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy) และประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการประเมินสิ่งแวดล้อม คือ ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ตรงในเรื่องโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมโดยจะใช้วิทยากรที่เป็นตำรวจชุมชนสัมพันธ์ซึ่งทางกลุ่มที่ร่วมกันพัฒนารูปแบบมีความเห็นว่า ตำรวจชุมชนสัมพันธ์เป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ในเรื่อง อันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และการเชิญตัวแบบ (บุคคลที่สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้) มาเล่าประสบการณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้นักศึกษาได้เรียนรู้ และเพิ่มศักยภาพการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 4-6 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในชั้นพร้อมปฏิบัติ ได้แก่

กิจกรรมที่ 4 การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ การให้องค์ความรู้เรื่องแนวทางปฏิบัติตนในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมรวมทั้งเทคนิคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้กระบวนการคิดแบบมีส่วนร่วมระหว่างนักศึกษาและผู้วิจัยจะต้องร่วมกันคิดและฝึกทักษะในการควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เพื่อนำไปปรับใช้จริง

กิจกรรมที่ 5 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้ให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ คือ

การใช้สื่อสังคมออนไลน์สร้าง Fan page Facebook ใช้ชื่อ “เลิกเหล้าให้เข้ามา ซึ่งเป็นความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

กิจกรรมที่ 6 การประกาศอิสรภาพของตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในด้านการประกาศอิสรภาพของตนเอง และการรับรู้ความสามารถของตนเอง คือ การให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์ เรื่อง “เลิกเหล้า เลิกจน” เป็นวิธีที่ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่างๆ ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการไม่กลับไปดื่มซ้ำ และกระตุ้นให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 7-9 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปฏิบัติ ได้แก่

กิจกรรมที่ 7 การควบคุมสิ่งเร้า และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้า และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม คือ การทบทวนสิ่งเร้าที่ยังเป็นปัญหาและอุปสรรคสำหรับนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหาแนวทางปฏิบัติตนร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 8 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ คือ การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยเสนอตัวเป็นที่ปรึกษาแก่นักศึกษา หากนักศึกษามีปัญหาในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถติดต่อขอคำปรึกษากับผู้วิจัยได้ โดย ติดต่อโดยตรง หรือทางโทรศัพท์

กิจกรรมที่ 9 การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเสริมแรงในการจัดการ การตั้งรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ รางวัลได้แก่ อุปกรณ์กีฬา และทุนการศึกษา

กิจกรรมที่ 10-12 เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในคงไว้ ได้แก่

กิจกรรมที่ 10 การควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม คือ ให้นักศึกษาได้ประเมินตนเองถึงสิ่งเร้าที่ยังเป็นอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหาแนวทางปฏิบัติตนร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 11 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยเสนอตัวเป็นที่ปรึกษาแก่นักศึกษา เมื่อนักศึกษามีปัญหาในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถติดต่อขอคำปรึกษากับผู้วิจัยได้ โดย ติดต่อโดยตรง หรือทาง โทรศัพท์ โดยให้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจโดยพูดคุยกับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษา ยังคงพฤติกรรมปรับเปลี่ยนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 12 การเสริมแรงในการจัดการ และการประกาศอิสรภาพต่อสังคม รูปแบบการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการเสริมแรงในการจัดการ และการประกาศอิสรภาพต่อสังคม คือ การเสริมแรงทางบวก โดยการประกาศรางวัลสำหรับผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ นักศึกษาร่วมกันทบทวนกิจกรรมต่างๆ เพื่อนำไปใช้หลังจากกิจกรรมนี้เสร็จสิ้นลง นักศึกษาสัญญากับตนเอง เพื่อนๆ ที่เข้าร่วมโครงการวิจัย และผู้วิจัยว่าจะไม่กลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งนี้ นักศึกษาจะทำเพื่อพ่อและแม่

กิจกรรมที่ 1

การเพิ่มความตระหนักรู้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้วิจัยและนักศึกษาเกิดความคุ้นเคยและเกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
2. เพื่อสร้างความตระหนักรู้ของนักศึกษาถึงโทษและอันตรายที่มีสาเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แนวความคิด

การเพิ่มความตระหนัก (Consciousness raising) เป็นการให้นักศึกษาได้รับรู้ข่าวสารใหม่ๆ เพื่อที่จะเข้าใจและย้อนกลับไปคิดถึงเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเขาโดยการสร้างความตระหนักให้มีความสำคัญกับปัญหา และกิจกรรมที่จะสร้างความตระหนัก ได้แก่ การสะท้อนกลับ การให้ความรู้ การเผชิญหน้ากับปัญหา การวินิจฉัยโรค และการใช้สื่อรณรงค์ โดยทั่วไปผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักมีข้อมูลในการตัดสินใจได้ตอบสนองสถานการณ์ในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่สิ่งที่สำคัญคือ การพยายามที่จะไม่ทำให้ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ปกป้องตนเองในการที่จะเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้กระบวนการเพิ่มความตระหนักรู้ช่วยกระตุ้นให้ใช้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และข้อมูลเกี่ยวกับสิ่งที่ควรทำเพื่อให้เกิดการตัดสินใจในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บางครั้งการกระตุ้นให้ผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตื่นตัวในระดับความเสี่ยงและอาจมีพฤติกรรมหลายๆ อย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งตับ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยเกริ่นแนะนำตนเอง พร้อมทั้งอธิบายวัตถุประสงค์ของการทำโครงการวิจัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา พร้อมทั้งให้นักศึกษาแนะนำตัวเอง
2. ทำกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา เพื่อให้เกิดความไว้วางใจ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ให้นักศึกษาขึ้นเป็นวงกลม 2 วง และหันหน้าเข้าหากันและให้นักศึกษารายงานตัวบอกชื่อเล่น ชื่อจริง โดยใช้เวลา 10 วินาที ผู้วิจัยเป่านกหวีดหมดเวลา และนักศึกษาจับคู่เปลี่ยนถามคนถัดไปจนครบ 32 คน ผู้วิจัยให้นักศึกษาที่สามารถจดจำชื่อเพื่อนได้มากที่สุด ออกมารายงานให้เพื่อนทราบ พร้อมทั้งรับของรางวัล

3. ผู้วิจัยเกริ่นนำโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บรรยายภายในกรอบความรู้เรื่องโทษของแอลกอฮอล์ที่มีต่อตัวนักศึกษา ทั้งด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ ในใบความรู้ที่ 1 โทษและอันตรายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพ

4. ผู้วิจัยร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องโทษจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตัวนักศึกษาที่ส่งผลกระทบโดยตรงกับตัวนักศึกษาและให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกที่มีต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. ผู้วิจัยกับนักศึกษาร่วมกันสรุปผลเรื่องโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่มีผลต่อสุขภาพ

สรุป

สัปดาห์แรกของการเริ่มโครงการวิจัย ทั้งนักศึกษาและผู้วิจัยมาพบกันครั้งแรกของการทำกิจกรรม ดังนั้นเริ่มด้วยการละลายพฤติกรรมเพื่อให้เกิดความไว้วางใจระหว่างนักศึกษาและผู้วิจัย ผู้วิจัยให้ความรู้กับนักศึกษาเรื่อง โทษและอันตรายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพ (ใบความรู้ที่ 1) มีการแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อตัวนักศึกษาเอง ทำให้นักศึกษาตระหนักถึงโทษและอันตรายของแอลกอฮอล์มีผลโดยตรงต่อนักศึกษา

สื่อและอุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์ โปรเจคเตอร์ ไมโครโฟน
2. กระดาษ ปากกา
3. ฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี
4. ใบความรู้ที่ 1 โทษและอันตรายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสุขภาพ

การประเมินผล

1. ความรู้ของนักศึกษาเรื่องโทษจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลต่อนักศึกษา
2. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. การแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

ใบความรู้ที่ 1

พิษภัยและโทษของแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย

แอลกอฮอล์ที่ประชาชนส่วนใหญ่บริโภคกันนั้นทำมาจากกากน้ำตาล ซึ่งมีสารเป็นพิษปนเปื้อนอยู่มากมีสารพิษตกค้างปนเปื้อนอยู่ในแอลกอฮอล์สารพิษแต่ละตัวให้พิษและโทษต่อร่างกายรุนแรง คือ เมทิลแอลกอฮอล์ (Methyl Alcohol) ก่อให้เกิดการปวดหัว คลื่นไส้ อาเจียน ตาเสื่อมตาบอด ฯลฯ สารหนู(Arsenic) ก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง มะเร็งตับ และโรคไข้ดำ ตะกั่ว(Lead) เกิดโรคพิษตะกั่ว ทำลายสมองไต ระบบเลือด ทองแดง (Copper) โรควิลสัน (มา้นตา) ทำลายไต อาซิตัลดีไฮด์ (Acetaldehyde) กดประสาทส่วนกลาง ทำลายไต เอทิลอะซิเตท (Ethyl Acetate) ทำให้หลับ รบกวนระบบหายใจและซัลเฟอร์ไดออกไซด์ หรือเกลือที่แตกตัวให้ซัลเฟอร์ไดออกไซด์ทำให้หลอดลมตีบ

นอกจากสารดังกล่าวข้างต้นเป็นสารพิษที่เกิดโทษต่อร่างกายแล้วหากมีการตรวจโดยละเอียดยังมีสารต่างๆ ที่เป็นโทษต่อร่างกาย เช่น ฟลูออไรด์ของกรดเบนโซอิก เกลือหรืออนุพันธ์ของกรดซอร์บิกกรดซาลิซิลิก คาร์บอนไดซัลไฟด์ ซัลเฟตชนิดต่างๆ รวมทั้งอาจพบสารกำจัดแมลงประเภทฟูลาดาน คอริเดิน คอริโดร ซึ่งอยู่กลุ่มคาร์บาเนต ออร์กาโนฟอสเฟต

ดังนั้นเมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทนั้นประเภทนี้แล้ว ทั้งๆ ที่ดื่มในปริมาณที่ไม่มากพอที่เรียกว่าเมา แต่กลับมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ท้นที่ทันโดยยาเห็นได้ชัด เช่น อึดอัด ปวดหัว หายใจไม่สะดวก หน้ามืด วิงเวียน คลื่นไส้ ใจสั่น อาเจียน หลับ ฯลฯ จึงเป็นคำตอบที่ชัดเจนว่าในแอลกอฮอล์ชนิดนั้นๆ มีสารปนเปื้อน อยู่หรือไม่สารพิษที่ปนเปื้อนอยู่ในแอลกอฮอล์นั้นบางชนิดก็ไม่สะสม ร่างกายจะค่อยๆ กำจัดและขับออกไป แต่ส่วนมากแล้วจะสะสมในร่างกาย และเมื่อได้สะสมเข้าไปมากขึ้นเรื่อยๆ ก็จะแสดงผลร้ายต่อสุขภาพทั้งอาการเฉียบพลัน และเรื้อรังต่อไป

แอลกอฮอล์เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะถูกดูดซึมและกระจายไปได้ทุกส่วนของร่างกายมีผลทำให้เกิดพิษต่อระบบต่างๆ ของร่างกายได้ 5 ระบบที่สำคัญคือ ระบบประสาท ระบบทางเดินอาหาร ระบบหัวใจ หลอดเลือด ระบบเมตาบอลิซึมและต่อมไร้ท่อ และระบบการต้านจุลชีพ โดยให้ผลทั้งแบบเฉียบพลันและแบบเรื้อรัง โดยเฉพาะผลเรื้อรังทำให้เกิดกลุ่มโรคได้ประมาณ 100 โรคขึ้นอยู่กับอวัยวะและชนิดของการทำลายของแอลกอฮอล์สมัยก่อนเรียกโรคประเภทนี้ว่าโรคพิษสุราเรื้อรังแต่เนื่องจากโรคพิษสุราเรื้อรังพังดูเป็นโรคเดียวที่มีอาการหลายอย่างมากมาย ซึ่งมีผลกระทบระบบต่างๆ ดังนี้

1.1 พิษของแอลกอฮอล์ต่อสมอง แอลกอฮอล์จะมีฤทธิ์กดประสาท โดยจะกดการควบคุมระบบต่างๆ เช่น กดศูนย์หายใจและศูนย์ควบคุมการหมุนเวียนโลหิตในสมองทำให้ถึงแก่ชีวิตได้และถ้าดื่มปริมาณมากขึ้น ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะทำให้การทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติถูกกด โดยทำ

ให้สูญเสียการควบคุมการเคลื่อนไหว ของกล้ามเนื้อ ไม่สามารถควบคุมร่างกายของตัวเองได้ สมรรถภาพการมองเห็นและการได้ยินลดลง ผู้ติดแอลกอฮอล์และผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเรื้อรัง จะเกิดการสูญเสียของเหลวออกจากเซลล์ของสมอง และยังพบว่าทำให้เกิดภาวะโซเดียมในเลือดต่ำซึ่งทำให้เกิดอาการชักแบบคนเป็นลมบ้าหมูได้ พืชดังกล่าวมีพิษแบบเฉียบพลันและพิษแบบเรื้อรังดังนี้

1.2 พิษแบบเฉียบพลัน ได้แก่ Alcoholic intoxication ตามความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ ในเลือด(มิลลิกรัม/100 มิลลิลิตร) คือ

20 – 30 มิลลิกรัม ไม่ปรากฏอาการผิดปกติใดๆ นอกจากผู้ดื่มมีอาการแฉะ ร่าเริง เพิ่มขึ้น

50 – 60 มิลลิกรัม มีความรู้สึกอ่อนคลาทางอารมณ์ ประสาทและกล้ามเนื้อ ลด ความว่องไวลง ระยะเวลาในการตอบสนองยาวขึ้นการตัดสินใจช้าลง ความสามารถในการขับปัสสาวะ ยนต์ลดลง เป็นระดับความเข้มข้นที่ถือว่าผู้ขับชั่งตออยู่ในอาการมึนเมาสำหรับประเทศไทย

80 – 100 มิลลิกรัม เริ่มเสียการทรงตัว พูดไม่ชัด สายตาแยลง มองเห็นไม่ชัดเจนเริ่ม มีปัญหาเกี่ยวกับการได้ยิน รู้สึกเคลิบเคลิ้ม มีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้นกล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน ก่อให้เกิดความลำบากยุ่งยากในการบังคับยานพาหนะ

110 – 120 มิลลิกรัม การเคลื่อนไหวและการทรงตัวทำได้ด้วยความยากลำบาก ความสามารถทางความคิดการตัดสินใจและการใช้วิจารณญาณเสื่อมลงอย่างเห็นได้ชัด

140 – 150 มิลลิกรัม การควบคุมร่างกายและจิตใจส่วนใหญ่เสียไปพูดไม่ชัดมองเห็น ภาพเลือนรางไม่ชัดเจน มีอุปสรรคในการใช้มือ แขนและขา

200 มิลลิกรัม สูญเสียการควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ ต้องการความช่วยเหลือ เมื่อจะเคลื่อนไหว จิตใจสับสนอย่างเห็นได้ชัด

300 มิลลิกรัม มีอาการมึนเมาอย่างหนัก มึนงง ไม่รู้เรื่อง มีสติสัมปชัญญะเหลืออยู่ น้อยมาก

400 มิลลิกรัม สลบ หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว

500 มิลลิกรัม สลบลึก

600 มิลลิกรัม ตายเนื่องจากการหายใจล้มเหลว

1.3 พิษต่อสมองเรื้อรัง (โรคสมองพิการ) แอลกอฮอล์มีพิษโดยตรงต่อสมองทำให้เซลล์ สมองเสื่อม ในผู้ติดแอลกอฮอล์พบว่าการฝ่อลีบของสมองส่วนนอกซึ่งจะมีผลต่อการเสื่อมทางจิตด้วย หลายประการ เริ่มตั้งแต่มีปัญหาคูณภาพเปลี่ยนไป ขาดความรับผิดชอบ ความจำเสื่อมและเมื่อ เป็นมากจะทำให้เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพหลอน หูแว่ว หลงผิด หวาดระแวง และคลุ้มคลั่ง

ได้มีการชันสูตรศพผู้ที่เสียชีวิตจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะพบว่าเนื้อสมองจะหดเหี่ยว สีสีดจาง มีลักษณะการถูกทำลาย

2. พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย

2.1 พิษของแอลกอฮอล์ต่อกระเพาะอาหาร ความผิดปกติในระบบทางเดินอาหารที่เกิดขึ้นหลังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่พบได้บ่อยครั้งหลังดื่มแอลกอฮอล์ คือ อาการคลื่นไส้และอาเจียนตอนเช้าที่นักดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เรียกอาการเมาค้าง (hangover) ผู้ที่มีอาการวิงเวียน อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ คลื่นไส้ผื่นผื่นคัน อยากริณของหวานๆ แต่พอกินได้สักพักจะอาเจียนออกมาหมด สำหรับคนที่ไม่เคยจะรู้สึกไม่สบายมากอาจจะต้องกินยาแก้ปวดศีรษะแล้วพักผ่อนนอนหลับ อาการจะดีขึ้น สำหรับคอแอลกอฮอล์ถ้ามีอาการดังกล่าวจะแก้อาการดังกล่าวด้วยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อีกสัก 2-3 แก้วแล้วการจะหายไปเข้าใจว่าเป็นผลของแอลกอฮอล์ต่อกระเพาะและต่อสมองเป็นอาการที่เบาที่สุดในอาการหลังดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีโทษต่อเยื่อบุกระเพาะในความเข้มข้นต่ำๆ เช่น ประมาณร้อยละ 10 จะทำให้มีการกระตุ้นของน้ำย่อยในกระเพาะและฮอร์โมนแกสตริน ซึ่งมีโทษอาจจะทำให้เกิดแผลในกระเพาะและลำไส้ หรือในคนที่รักษาหายแล้วแผลอาจกำเริบขึ้นอีกได้ แอลกอฮอล์ในความเข้มข้นสูงสามารถทำให้เกิดเยื่อบุกระเพาะอักเสบแบบเฉียบพลันและมีแผลตื้นทำให้เลือดออกในกระเพาะได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่มีอาการปวดศีรษะในตอนเช้าหลังจากดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักจะมีโอกาสเกิดการอักเสบของเยื่อกระเพาะอักเสบได้มากขึ้น อาการที่สำคัญคืออาการแน่นท้อง อาจมีอาเจียนเป็นสีดำ ถ่ายอุจจาระเป็นสีดำ บางรายเลือดออกมากจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล ในรายที่ไม่มีเลือดออกอาการจะหายได้เองภายใน 2-3 วัน ภัยที่นักดื่มอีกอย่างหนึ่งของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีไม่บ่อยนักแต่ถ้าเกิดขึ้นจะมีอาการรุนแรงมากต้องผ่าตัดคือการฉีกขาดของเยื่อหลอดอาหารตอนปลายต่อกระเพาะ ซึ่งเกิดจากอาการอาเจียนอย่างรุนแรง และอาจเจ็บบริเวณยอดอกหลังจากนั้นจะอาเจียนมีเลือดออกมาเรื่อยๆ หากมีอาการดังกล่าวต้องรีบเข้าการรักษาที่โรงพยาบาลเพื่อรักษาอาการดังกล่าว

2.2 พิษของแอลกอฮอล์ต่อลำไส้เล็กส่วนต้น เชื่อว่าสามารถทำให้เกิดการอักเสบของเยื่อบุลำไส้ส่วนต้นจากการระคายเคืองของแอลกอฮอล์โดยตรง นอกจากนั้นยังทำให้ความดันของหลอดของท่อน้ำดีที่มาเปิดเข้าสู่ลำไส้เล็กส่วนต้นสูงขึ้น เป็นเหตุทำให้น้ำดีจากตับและน้ำย่อยจากตับอ่อนออกช่วยในการย่อยอาหารได้ลำบาก ทำให้เกิดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ หลังรับประทานแอลกอฮอล์ ลำไส้เล็กดูดซึมอาหารได้ลดลง

2.3 พิษของแอลกอฮอล์ต่อดับอ่อน มีผลทำให้น้ำย่อยของตับอ่อนและเอ็นไซม์ของตับอ่อนเพิ่มขึ้นซึ่งมีผลต่อเนื่องจากการกระตุ้นฮอร์โมนแกสตรินในกระเพาะ ทำให้มีกรดสูงขึ้นในกระเพาะมาก

กระตุ้นฮอร์โมนซีคลิตินในลำไส้และซีคลิตินนี้ก็มากระตุ้นตับอ่อนให้หลั่งน้ำย่อยและเอนไซม์เพิ่มขึ้น ในขณะที่ความดันในท่อตับอ่อนมีมากขึ้นทำให้เกิดการอุดตันของท่อในตับอ่อน น้ำย่อยและเอนไซม์ซึ่งถูกกระตุ้นให้หลั่งมากขึ้นออกมาไม่ได้ก็เกิดย่อยตัวตับอ่อนเสียเอง ทำให้เกิดตับอ่อนอักเสบขึ้น อีกประการหนึ่งตัวแอลกอฮอล์เองมีพิษต่อเนื้อของตับอ่อนเองอยู่แล้วยังสามารถทำให้เกิดพยาธิสภาพในตับอ่อนได้ 3 ชนิดด้วยกัน คือ ตับอ่อนอักเสบชนิดเฉียบพลัน ตับอ่อนอักเสบชนิดเรื้อรังและตับอ่อนอักเสบเรื้อรังชนิดมีหินปูนหรือนิวในตับอ่อน

ตับอ่อนอักเสบนี้มักจะเกิดในคนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หนัก กินกับแกล้มมาก และกินเป็นพักๆ ไม่ใช่ดื่มติดกันทุกวันแต่ในรายที่กินอาหารที่มีโปรตีนต่ำจะทำให้เป็นแบบอักเสบเรื้อรัง และอาจมีนิวในตับอ่อนเกิดขึ้นได้ ในรายที่ตับอ่อนอักเสบเฉียบพลันอาการที่สำคัญคืออาจสังเกตได้ตั้งแต่แน่นท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย แน่นหลังไปจนถึงปวดท้องบริเวณลิ้นปี่หรือระดับสะดือ เป็นการปวดอย่างมาร้าวไปสันหลังในระดับเดียวกัน ท้องจะอืดมาก คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ขึ้นสูง ซึ่งเป็นการปวดอย่างมาก ร้าวไปสันหลังในระดับเดียวกัน ท้องจะอืดมาก คลื่นไส้ อาเจียน ไข้ขึ้นสูง ซึ่งเป็นอาการที่รุนแรงและอาจทำให้ความดันโลหิตต่ำถึงช็อคได้ และเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิต สำหรับในรายที่เป็นตับอ่อนอักเสบเรื้อรังจะพบว่ามีอาการแบบอาหารไม่ย่อย ท้องอืด มีลมในท้องมาก ปวดท้องอุจจาระวันละหลายครั้ง น้ำหนักลด ดีซ่าน มีอาการของเบาหวานร่วมด้วย

2.4 พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดทำให้ความดันเลือดเพิ่มสูงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นทำให้เกิดโรคหัวใจที่เกิดจากพิษแอลกอฮอล์ อาการที่สำคัญ ได้แก่ หายใจลำบากและใจสั่น ไอ หัวใจโต บวม หากเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบอันตรายอาจทำให้เกิดโรคหัวใจและเกิดภาวะหัวใจวายได้

2.5 พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบเมตาบอลิซึมและต่อมไร้ท่อ แอลกอฮอล์ทำให้เกิดน้ำตาลในเลือดสูง หรือ อาการเบาหวาน เนื่องจากการทำลายเซลล์ของตับอ่อน ที่ทำหน้าที่สร้างอินซูลิน ทำให้เกิดโรคเบาหวาน ในทางตรงกันข้ามแอลกอฮอล์ก็สามารถทำให้เกิดอาการน้ำตาลในเลือดต่ำได้ และสามารถทำให้ระดับของไกลโคเจนในตับต่ำด้วย และการสกัดกั้นการสร้างน้ำตาลกลูโคสจากไกลโคเจนไม่สามารถผลิตน้ำตาลกลูโคสสู่กระแสเลือดได้เพียงพอทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย หิว เหงื่อออกเป็นลมและหมดสติได้ และอาจเป็นอันตรายจนถึงเสียชีวิตได้ แอลกอฮอล์สามารถทำให้มีข้ออักเสบชนิดหนึ่งเรียกว่า โรคเกาต์ ได้โดยเฉพาะในคนที่มีความผิดปกติของกรดยูริกในเลือดสูงกว่าปกติ แอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปจะทำให้ร่างกายมีการคั่งของกรดโดยเฉพาะกรดแลคติกในเลือดและในเนื้อเยื่อ ทำให้กรดยูริกซึ่งมีอยู่สูงในกระแสเลือดขับถ่ายทางไตได้น้อยลงและตกตะกอนในที่ต่างๆ เช่น ตามข้อ ทำให้ข้ออักเสบบวมแดงและปวดมาก นอกจากนี้กรดยูริกอาจตกตะกอนในไต ในท่อไต ถ้ามีการอุดตันในท่อไตจะทำให้มีอาการปวดเจ็บบริเวณบั้นเอวหรือปวดท้องอย่างมากแล้วแต่ตำแหน่งของนิ่วที่ไปอุดตันว่าตำแหน่งไหนและอาจทำให้ไตอักเสบตามมา

2.6 พืชของแอลกอฮอล์ต่อระบบต่อต้านจุลชีพแอลกอฮอล์ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในระบบต่อต้านของร่างกายที่มีต่อเชื้อโรคทำให้ร่างกายติดเชื้อง่ายขึ้นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ ได้แก่ ทำให้ประสิทธิภาพในการฆ่าเชื้อภายในเซลล์ของนิวโทรฟิลเสื่อมลง เม็ดเลือดขาวออกมาจากไขกระดูกน้อยลง ระดับพลาสมาฮัยโดรคอร์ติโซนสูง ความดันโลหิตสูง เป็นต้น

2.7 ผลของแอลกอฮอล์ต่อจิตใจจากจากการศึกษาฤทธิ์ของแอลกอฮอล์และปฏิกิริยาของจิตใจ พบว่าในขนาดของแอลกอฮอล์ในเลือดน้อยๆ ทำให้ผู้ดื่มรู้สึกผ่อนคลาย ช่างพูด มีความสุข ตื่นเต้น เมื่อเพิ่มปริมาณมากขึ้นจะรู้สึกสับสน เจ้าอารมณ์ โกรธง่าย ไม่มีความสุข เมื่อเพิ่มมากขึ้นจะไม่รู้สึกตัว และผลของแอลกอฮอล์ต่ออารมณ์นั้นจะทำให้ขาดความยับยั้งในการพูด การแสดงออกของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงมักพูดจาก้าวร้าว ไม่สุภาพ กล้าเสี่ยง มากขึ้น มีอารมณ์เคลิ้มฝันได้ ในผู้ที่ดื่มเล็กน้อยจะมีอารมณ์ขันมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่ม ทำให้ผู้ที่ดื่มมีความรับผิดชอบต่อสาธารณชนน้อยลง ความรู้สึกอยากแสดงออกในด้านพฤติกรรมทางเพศภายหลังการดื่มเพิ่มขึ้นแต่ในผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์มากจะทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง ส่วนผู้ที่ติดแอลกอฮอล์จะมีความบกพร่องและไร้สมรรถภาพทางเพศ แอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดเมื่อติดต่อกันระดับหนึ่งจะเกิดการติดแอลกอฮอล์ ซึ่งไม่ใช่ปัญหาเฉพาะผู้ที่มีความเปราะบางต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตเท่านั้นแต่ยังเกิดกับคนปกติที่ดื่มนาน

2.8 ผลของแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุจากการจราจร มีการรายงานการวิจัยของนายแพทย์พงษ์พิสุทธิ์ จงอุดมสุข และนายแพทย์ถวัลย์ อาศเสน ได้สรุปความสัมพันธ์ของ ระดับแอลกอฮอล์กับโอกาสเกิดอุบัติเหตุไว้ดังแสดงไว้ในตาราง ดังนี้

ตารางแสดงความสัมพันธ์ของระดับแอลกอฮอล์กับโอกาสการเกิดอุบัติเหตุ

แอลกอฮอล์ในเลือด (กรัม/100 ซี.ซี)	สมรรถภาพในการขับรถ	โอกาสที่เกิดอุบัติเหตุ
0.02	มีผลเล็กน้อยเฉพาะบางคน	ใกล้เคียงกับคนที่ไม่ดื่ม แอลกอฮอล์
0.05	มีผลทำให้ความสามารถในการขับชั้รลดลง เฉลี่ย 8 % เป็นระดับที่นักวิจัยทั่วไปยอมรับว่า การขับรถจะเป็นอันตรายกับคนใช้ถนน	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 2 เท่า ของคนที่ไม่ดื่ม แอลกอฮอล์
0.08	สมรรถภาพลดลงโดยเฉลี่ยร้อยละ 12 มีผลต่อ คนขับทุกคน และระดับนี้ใช้เป็นกฎหมาย ควบคุมในหลายประเทศ	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 3 เท่าของคนที่ไม่ดื่ม แอลกอฮอล์
0.15	สมรรถภาพลดลงโดยเฉลี่ย ร้อยละ 15 มีผล ต่อคนขับรถทุกคนและการขับรถแย่งอย่าง รวดเร็วเมื่อเลี้ยวระดับนี้	โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุเป็น 40 เท่าของคนที่ไม่ดื่ม แอลกอฮอล์

ที่มา: ศูนย์ปรึกษาปัญหาสุรา (2554)

กิจกรรมที่ 2

การประเมินตนเอง การสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ

วัตถุประสงค์

1. นักศึกษาสามารถการประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. การสร้างความสมดุลในการตัดสินใจของนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แนวความคิด

เป็นการเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์โดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และครอบครัวของผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยเป็นการสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกของผู้ที่มาถ่ายทอดประสบการณ์ และมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนการเรียนรู้กันระหว่างผู้ที่มาถ่ายทอดประสบการณ์และนักศึกษาเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษามีความรู้สึกรู้จักในการอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประเมินตนเองถึงผลดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลเสียที่ได้หากไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งจะทำให้ นักศึกษาสามารถสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ
2. นักศึกษาร่วมฟังบรรยายจากวิทยากรที่มาถ่ายทอดประสบการณ์ที่สะท้อนให้เห็นโทษที่เกิดขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลกระทบต่อตัวผู้ดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อสร้างสมดุลในการตัดสินใจ ทำให้นักศึกษาได้เข้าใจและมีแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. นักศึกษาและวิทยากรร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ในเรื่องโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันนำไปสู่การประเมินตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. แบ่งกลุ่ม 4-5 คน เพื่อร่วมกันสรุปอภิปรายในหัวข้อดังกล่าว (ใบงานที่ 1 วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) และนำเสนอหน้าห้อง

สรุปผล

ในขั้นนี้นักศึกษายังคงไว้ซึ่งความคาดหวังว่ายังคงจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 6 เดือนนี้ การได้รับความรู้จากการถ่ายทอดประสบการณ์ของวิทยากรซึ่งผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีขึ้นกับวิทยากร และทั้งนักศึกษาและวิทยากรร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทำให้เกิดการประเมินตนเองซึ่งนำไปสู่ความรู้สึกลอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนักศึกษาได้ประเมินตนเองถึงผลดีที่นักศึกษาจะได้รับจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รวมทั้งผลเสียหากนักศึกษาไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. ฟลิปชาร์ต ปากกาเคมี
3. คอมพิวเตอร์ โปรเจ็คเตอร์ ไมโครโฟน
4. ใบงานที่ 1 วิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย ที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. วิทยากร เล่าประสบการณ์ตามใบความรู้ ที่ 2 เรื่องเล่าจากการถ่ายทอดประสบการณ์ของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
3. ความเข้าใจในผลดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลเสียของการไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ใบความรู้ที่ 2

เรื่องเล่าจากการถ่ายทอดประสบการณ์ของผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

วิทยากรที่มาแลกเปลี่ยนความรู้กับนักศึกษามี 2 ท่าน ท่านแรกเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบจากผู้ใกล้ชิดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ท่านที่ 2 เป็นผู้ได้รับผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์

โดยวิทยากรท่านแรกที่มาถ่ายทอดประสบการณ์ที่เป็นผู้กระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ น้องชาย และสามี น้องชายเสียชีวิตด้วยวัย 45 ปี อดีตรับราชการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ได้รับประสบการณ์ที่โหดร้ายมากจากการเริ่มดื่มแอลกอฮอล์หลังจากเสร็จงานศพแม่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นผลมาจากการการสูญเสียแม่ประกอบกับความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจในความสามารถของตนเอง เขามีความรู้สึกว่าทุกครั้งที่เขาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เขาจะลืมเรื่องทุกข์และรู้สึกว่าตนเองเข้มแข็ง และควบคุมตัวเองได้ดีกว่าตอนที่ไม่ได้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อหยุดดื่มจะทำให้ความรู้สึกลึกๆ เกิดขึ้นมาในสมองทันที คือ คิดถึงแม่ มีความภูมิใจในตนเองต่ำจึงต้องดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกๆ วัน จนติด ในช่วงที่ดื่มจากเล็กน้อยจนดื่มหนัก ใช้เวลาประมาณ 9 ปี ผลจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานลดลงจากเดิมเป็นคนขยัน รับผิดชอบ ไปทำงานเช้า ระยะเวลาจากติดแอลกอฮอล์ ทำให้งานงานบ้อย ความรับผิดชอบต่ำ เจ้านายเรียกไปตักเตือนให้พักงาน 1 เดือน เพื่อปรับปรุงตัว และเข้ารับบำบัดผู้ติดแอลกอฮอล์ แต่ก็ไม่สามารถเลิกได้เนื่องจากใจไม่เข้มแข็ง ดังนั้นจึงไม่สามารถปรับปรุงตัวได้ท้ายที่สุดเขาถูกไล่ออกจากงานเนื่องจากไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน หลังจากถูกไล่ออกจากงานเขาดื่มหนักขึ้นกว่าเดิมและอีก 2 ถัดไป น้องชายของวิทยากรเสียชีวิตด้วยโรคตับแข็งในวัยเพียง 45 ปี

สามีของวิทยากร พบว่าเพิ่งมาเริ่มดื่มแอลกอฮอล์เมื่ออายุ 50 ปี โดยทุกครั้งที่ดื่มจะบอกกับภรรยาว่าดื่มเป็นยวันละ 1 แก้ว ทำให้รับประทานข้าวได้ เวลาผ่านไป พบว่าดื่มวันละ 1 แบน ปัจจุบันอายุ 78 ปี เป็นโรคตับแข็ง วิทยากรแนะนำว่าการที่เป็นผู้ดื่ม จะคิดว่าสามารถควบคุมได้ แต่หากดื่มอย่างต่อเนื่องจะต้องเพิ่มปริมาณและสุดท้ายก็จะติดแอลกอฮอล์ ทำให้เสียงาน เสียอนาคต เสียสุขภาพ

วิทยากรท่านที่ 2 เป็นหญิง ในอดีตเป็นสาวสวยผิวพรรณดี แต่สภาพในปัจจุบัน ผิวคล้ำไหมเกรียม พุดซาๆ การรับรู้ช้ากว่าปกติถึงแม้ว่าปัจจุบันจะหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วก็ตาม เธอดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ อายุ 18 ปี เดิมเป็นคนสวยผิวพรรณดี ปัจจุบัน อายุ 46 ปี ป่วยเป็นโรคแอลกอฮอล์ลิซึม เธอเล่าว่าเธอเริ่มดื่มครั้งแรกเพราะเข้าสังคม เริ่มจากการดื่มเบียร์เพียงเล็กน้อย แต่ทุกครั้งที่ไปเที่ยวกลางคืนเธอจะดื่มทุกครั้ง แต่พออายุ 25 ปีมีปัญหาครอบครัวทำให้เกิดภาวะเครียดเธอจึงพึ่งเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์เพราะทุกครั้งที่ได้ดื่มทำให้รู้สึกสบายใจ ไม่กังวล ไม่ทุกข์ แต่เมื่อสร้างเมาหรือหยุดดื่ม ความรู้สึกผิดหวังในชีวิตก็กลับมาอีก เธอดื่มติดต่อกันหลายปี จนเป็นโรคแอลกอฮอล์ลิ้ม ที่หยุดดื่ม เพราะป่วยหนัก สุขภาพร่างกายเปลี่ยนแปลง ป่วยบ่อย เวลาดื่มแอลกอฮอล์เข้าไป จะปวดท้องมาก ปากรับรสอาหารได้ไม่ดี แพทย์บอกว่าหากยังดื่มต่อไปอายุจะสั้น เลยตัดสินใจหักดิบ เลิกโดยไม่ดื่มเลย ด้วยตัวเองเพราะกลัวตายและสุขภาพย่ำแย่มาก ทั้งสมอง การรับรู้ ความจำ ผิวพรรณ ระบบกระเพาะอาหาร

จากการถ่ายทอดประสบการณ์ข้างต้น เพื่อให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ตรงจากผู้ถ่ายทอด ประสบการณ์ที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นการสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึก และให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาร่างความสมดุลในการตัดสินใจและเป็นการประเมินตนเองของนักศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา



ใบงานที่ 1
วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง

1. ให้นักศึกษาประเมินจับกลุ่ม 4-5 คน
2. นักศึกษาร่วมการอภิปรายแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ “ผลดี หากท่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลเสียถ้าท่านท่านไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์”
3. ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าห้องบรรยาย

ผลดีหากท่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ผลเสียหากท่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
ผลดีหากท่านไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ผลเสียหากท่านไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัปดาห์ที่ 3

การรับรู้ความสามารถของตนเอง ประเมินสิ่งแวดล้อม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. นักศึกษาประเมินผลกระทบจากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม

แนวความคิด

การประเมินผลกระทบในทางลบต่อสิ่งแวดล้อมอันได้แก่สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมทางสังคม และประเทศชาติ อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผลกระทบในทางบวกหากนักศึกษา มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ตรงในเรื่องโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และตัวแบบที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ เมื่อนักศึกษาได้รับความรู้ดังกล่าวจะทำให้ นักศึกษาสามารถประเมินได้ว่าข้อดีและประโยชน์ที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นอกจากจะเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาแล้วยังส่งผลดีกับครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ การกระตุ้นอารมณ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเลื่อนระดับจากขั้นซึ่งใจไปสู่ขั้นพร้อมปฏิบัติ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ
2. ผู้วิจัยเชิญวิทยากร เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถที่จะถ่ายทอดให้นักศึกษาฟังในเรื่องผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เพื่อเป็นการสะท้อนปัญหาจริงให้นักศึกษาเห็นถึงโทษที่มีสาเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม
3. นักศึกษาและวิทยากรร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่เป็นผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วส่งผลเสียต่อครอบครัว บิดา-มารดา พี่-น้อง เพื่อน สังคม และประเทศชาติ

4. วิทยาการสรุปผลกระทบในด้านลบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อม อันได้แก่ ครอบครัว สังคม หรือบุคคลอื่นเป็นที่รัก กระตุ้นให้นักศึกษาตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกระตุ้นเตือนให้นักศึกษาเชื่อว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นมาจากความสามารถของนักศึกษา

5. วิทยาการเชิญตัวแบบ คือ ผู้ที่สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มาถ่ายทอดประสบการณ์ถึงวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับนักศึกษา เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษารับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สรุปผล

ในขั้นนี้เป็นขั้นตอนให้ความรู้ถึงผลกระทบที่มีสาเหตุมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อสิ่งแวดล้อม คือ ครอบครัว บิดา-มารดา พี่-น้อง เพื่อนและสังคม และกระตุ้นให้นักศึกษารับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยการเรียนรู้จากตัวแบบที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

สื่ออุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. คอมพิวเตอร์
3. PowerPoint นำเสนอสิ่งโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ
4. วิทยาการ

การประเมินผล

1. แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา
2. แบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และการอภิปรายความคิดเห็น

กิจกรรมที่ 4

การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. นักศึกษาและผู้วิจัยระดมความคิดเพื่อหาแนวทางปฏิบัติในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม ควบคุมสิ่งเร้า
2. นักศึกษาสามารถนำแนวทางปฏิบัติที่ได้จากการระดมสมองไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

แนวความคิด

เป็นระยะที่นักศึกษาเริ่มจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยคาดหวังไว้ว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใน 1 เดือน โดยในระยะนี้นักศึกษายังไม่แน่ใจว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ กิจกรรมจะเป็นการฝึกทักษะในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมและการควบคุมสิ่งเร้าเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับนักศึกษาที่กำลังพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งหากนักศึกษาควบคุมสิ่งเร้าและสามารถเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมได้ นักศึกษาก็ยังคงไว้ซึ่งการไม่กลับไปดื่มซ้ำ ดังนั้นกระบวนการนี้นักศึกษาและผู้วิจัยจะต้องร่วมกันฝึกทักษะในการการควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เพื่อนำไปปรับใช้จริง

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. เกริ่นนำผู้วิจัยทักทายนักศึกษา และสอบถามถึงกิจวัตรหลังเลิกเรียนของนักศึกษา รวมทั้งความเสี่ยงที่จะทำให้นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษายกตัวอย่างสิ่งเร้าต่างๆ ที่มีผลทำให้นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ผู้วิจัยสุ่มถามนักศึกษาถึงสิ่งเร้าที่ทำให้นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการเผชิญสิ่งเร้าของนักศึกษา
4. ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยๆ ในระยะเริ่มแรกของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใ้ความรู้ที่ 3 แนวทางการปฏิบัติในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม และ 4 เทคนิคดีๆ สำหรับการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. ผู้วิจัยให้นักศึกษาระบุว่าสถานการณ์ใดบ้างที่เป็นสิ่งเร้าที่ทำให้นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ และนักศึกษาจะจัดการอย่างไร ใบบงาน 2 การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

6. ผู้วิจัยและนักศึกษาร่วมกันสรุป การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมและให้นักศึกษาฝึกปฏิบัติการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อไม่กลับไปดื่มซ้ำ และแนะนำให้นักศึกษานำไปใช้ในชีวิตรจริง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สรุปผล

ในระยะนี้้นักศึกษาเริ่มมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้บ้าง และสิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะทำให้ นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ สิ่งเร้าซึ่งได้แก่ เพื่อน งานเลี้ยงสังสรรค์(ในโอกาสต่างๆ เช่น วันเกิด สอบเสร็จ งานบวช ปีใหม่ สงกรานต์ ฯลฯ) ผู้วิจัยและนักศึกษาจึงร่วมการระดมสมองเพื่อให้นักศึกษาสามารถเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมได้เพื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้าเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำของนักศึกษา

สื่ออุปกรณ์

1. กระดาษ ปากกา
2. คอมพิวเตอร์
3. ใบความรู้ที่ 3 และ 4
4. ใบบงานที่ 2

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
3. การทำกิจกรรมตามใบบงานที่ 2

ใบความรู้ที่ 3

แนวทางการปฏิบัติตนในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

ปัญหาที่เกิดขึ้นบ่อยในระยะแรกของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทุกๆ คนซึ่งพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สถานการณ์นี้เป็นสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาที่พบบ่อยที่สุด นักศึกษาต้องเผชิญในสัปดาห์แรกๆ ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ปัญหา	แนวทางการแก้ไข
1. เพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักศึกษายังคงคบหาสมาคมกับเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	- พยายามคบเพื่อนใหม่ - พยายามทำกิจกรรมใหม่ๆ อาจจะให้นักศึกษาได้พบเพื่อนใหม่ - วางแผนทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับเพื่อนไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเพื่อนที่เข้าร่วมโครงการวิจัย
2. ความโกรธ หรือ ความหงุดหงิด เหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ สามารถสร้างความรู้สึกโกรธ ซึ่งมีผลจากกระบวนการคิด	นักศึกษาต้องบอกกับตัวเองว่า - การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อสารเคมีในสมอง - อารมณ์จะถูกรบกวนง่าย มันเป็นเรื่องปกติที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - ออกกำลังกาย - เล่นดนตรี - พูดคุยกับผู้วิจัยหรือเพื่อนเพื่อให้การสนับสนุนให้กำลังใจช่วยเหลือ
3. การมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบ้านหรือหอพัก เพราะการที่จะตัดสินใจว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นไม่ได้หมายความว่าคนในครอบครัว หรือ เพื่อนร่วมห้องจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย	- ทำลาย/ทิ้งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - ขอร้องให้คนในครอบครัวหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในบ้าน /หอพัก ชั่วคราว

ปัญหา	แนวทางการแก้ไข
3.รู้สึกเบื่อหรือเหงา การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางครั้งอาจทำให้นักศึกษารู้สึกเบื่อเนื่องจากกิจกรรมที่ทำเป็นประจำ (การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) และห่างจากเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	-หากิจกรรมใหม่ๆ ทำ จัดตารางชีวิตใหม่ เช่น ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ดูหนัง ฟังเพลง
4.โอกาสพิเศษต่างๆ การไปงานเลี้ยงในโอกาสต่างๆ เช่น วันเกิด สอบเสร็จ งานบวช ปีใหม่ สงกรานต์	-เตรียมพยานะที่จะช่วยให้นักศึกษาสามารถไปและกลับจากงานเมื่อนักศึกษาต้องการได้ -ปฏิเสธว่า วันนี้ไม่ดื่มเพราะไม่สบาย หรือเปลี่ยนเป็นดื่มน้ำเปล่า/น้ำอัดลม

ใบความรู้ที่ 4

เทคนิคดีๆ สำหรับการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. นักศึกษาตั้งจุดมุ่งหมายถึงปริมาณและจำนวนวันที่ตั้งใจจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. นักศึกษาต้องเปลี่ยนวิธีการดื่ม โดยการดื่มในแต่ละครั้งเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นการ จิบอย่างช้าๆ ดื่มน้อยกว่า 1 แก้วต่อชั่วโมง หรือสลับเปลี่ยนด้วยเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบ เช่น น้ำเปล่า น้ำอัดลม หรือน้ำผลไม้
3. รับประทานอาหารร่วมด้วยขณะดื่ม จะทำให้แอลกอฮอล์ถูกดูดซึมได้ช้าลง
4. นักศึกษาต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น คือ ถ้าเห็นคนบางคน หรือ สถานที่บางอย่าง แล้วทำให้รู้สึกอยากดื่ม ก็ควรที่จะหลีกเลี่ยงเหตุการณ์นั้นๆ ถ้ากิจกรรมบางอย่างเป็นตัวกระตุ้น ก็ควรที่จะวางแผนว่าจะทำอะไรแทนกิจกรรมนั้น แต่ถ้าการอยู่ที่บ้านเป็นตัวกระตุ้น ก็ควรที่จะไม่มีแอลกอฮอล์เก็บไว้ในบ้าน
5. นักศึกษาวางแผนที่จะจัดการกับความรู้สึกลอยๆ เมื่อมันเกิดขึ้น เช่น เตือนตนเองถึงเหตุผลที่ต้องการเลิก พูดคุยกับคนที่รู้สึกไว้วางใจ หรือหันไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่กระตุ้นให้ดื่ม หรือบางทีก็ปล่อยให้ความรู้สึกลอยๆ นี้มีต่อไป โดยยอมรับถึงความรู้สึกนี้ และรู้ว่าอีกไม่นานมันก็จะหายไป
6. นักศึกษาจะต้องรู้จักที่จะปฏิเสธ เนื่องจากจะมีบ่อยครั้งที่คนอื่นจะชักชวนให้ดื่ม โดยทำอย่างสุภาพ และจริงจัง ยิ่งปฏิเสธได้เร็วเท่าใด ยิ่งทำให้มีโอกาสน้อยที่จะกลับไปดื่มอีก ดังนั้นจะต้องไม่ควรลังเลที่จะปฏิเสธอย่างทันทีทันใด เมื่อมีผู้ชักชวนให้ดื่ม
7. นักศึกษาสร้างแรงจูงใจในการเลิกดื่ม เช่น เลิกดื่มเพราะเป็นของขวัญวันเกิดให้แม่ และมีความตั้งใจจริงในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ใบงานที่ 2

การควบคุมสิ่งเร้า และเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

คำสั่ง นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ท่านคิดว่าเป็นสิ่งเร้าที่ทำให้นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ และเงื่อนไขดังกล่าว นักศึกษาจะมีแผนการในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างไร

.....โกรธ/โมโห	รู้สึกท้อแท้	ครีมีใจ
.....ถูกวิจารณ์/จับผิด	เบื่อ/เหนื่อยล้า	พอใจ/มีความสุข
.....หงุดหงิด	เหงา/โดดเดี่ยว	รู้สึกดีใจ/สมหวัง
.....ตื่นเต้น	ถูกทอดทิ้ง	มีอารมณ์รักใคร่
.....กลัว/กังวล	สูญเสีย/ผิดหวัง	อับอาย
.....รู้สึกกดดัน	เศร้า/เสียใจ	อิจฉา/หึงหวง
.....กลัว/กังวล	สูญเสีย/ผิดหวัง	อยู่บ้านคนเดียว
.....สังสรรค์กับเพื่อน	หลังเลิกงาน	เชียร์กีฬา
.....ฉลองความสำเร็จ	พบเพื่อนที่เคยดื่มชวนดื่ม	วันสิ้นเดือน/ได้รับเงิน
.....วันหยุด	ก่อนรับประทานอาหารเช้า	เทศกาล

ตารางการหลีกเลี่ยงการเผชิญสิ่งเร้า

ให้นักศึกษาระบุถึงสิ่งเร้า และวิธีการหลีกเลี่ยงเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ

สิ่งเร้าที่ทำให้กลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ	การหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าที่ทำให้กลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ

กิจกรรมที่ 5

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ แบบเพื่อนช่วยเพื่อน

แนวความคิด

นักศึกษาพร้อมที่จะปฏิบัติตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้กระบวนการการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ โดยสร้างความเข้าใจ การยอมรับ การให้คำปรึกษา และสร้างความสามารถของตนเองเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาเชื่อมั่นในตนเองได้ว่าจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ การติดต่อสื่อสารกันในปัจจุบันนี้ เป็นยุคการสื่อสารไร้พรมแดน นักศึกษานิยมจะใช้สื่อสารกันผ่านโซเชียลมีเดียดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับการสื่อสารของนักศึกษาในยุคปัจจุบันการสร้างความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อนจึงใช้วิธีสร้างสื่อสังคมออนไลน์ โดยการสร้าง Fan page Facebook ใช้ชื่อ “เลิกเหล้าให้เข้ามา” เพื่อใช้เป็นสื่อกลางในการแลกเปลี่ยนความรู้กระตุ้นเตือนซึ่งกันและกันของนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาในการใช้เวลาว่างโดยการเล่นดนตรีเพื่อให้ห่างไกลจากแอลกอฮอล์ และการเล่นกีฬา

ระยะเวลาดำเนินงาน 120 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และสอบถามถึงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือโดยใช้โซเชียลมีเดียให้นักศึกษาทำใบงาน ที่ 3 สร้างและออกแบบ Fan page Facebook “เลิกเหล้าให้เข้ามา” การสร้างและออกแบบ Fan page Facebook เพื่อเป็นเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเหล้า โดยจะเป็นสื่อกลางของนักศึกษาทุกคนในการแลกเปลี่ยนความรู้ โทษ อันตราย และวิธีการการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยนักศึกษอ่าน ใบงานที่ 5 วิธีการสร้าง Fan page Facebook ใน Facebook
3. นักศึกษา รวมกลุ่มกันนัดเวลาในใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนเล่นกีฬา ที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัย และการเล่นดนตรี

สรุป

ในสัปดาห์นี้ นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้บ้าง ดังนั้นสิ่งสำคัญ ในการสร้างกำลังใจให้นักศึกษา นักศึกษาทำกิจกรรม เครือข่ายแบบเพื่อนช่วยเพื่อน โดยการสร้าง Fan page Facebook เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องโทษและอันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหากิจกรรมต่างๆ เพื่อทดแทนเวลาว่าง ซึ่งอาจจะทำให้นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการเล่นกีฬาตอนเย็นหลังเลิกเรียน ที่สนามกีฬาของมหาวิทยาลัย การเล่นดนตรี

สื่ออุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ปากกา กระดาษ
3. ลำโพง
4. ใบงานที่ 3 สร้างและออกแบบ Fan page Facebook “เลิกเหล้าให้เข้ามา”
5. ใบความรู้ที่ 5 วิธีการสร้าง Fan page Facebook ใน Facebook

การประเมิน

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
2. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
3. ใบงานที่ 3 สร้างและออกแบบ Fan page Facebook “เลิกเหล้าให้เข้ามา”

ใบความรู้ที่ 5

วิธีการสร้าง Fan page Facebook ใน Facebook

1. เริ่มต้น เข้าไปที่หน้าของ Facebook ส่วนตัวของท่าน จากนั้นเลื่อนลงไปที่ด้านล่างสุดของหน้า Facebook คลิกที่ สร้างหน้าใหม่ ก็ได้เช่นเดียวกัน)



2. เลือกประเภทของเว็บไซต์ที่เราต้องการจะสร้างในที่นี้คลิกที่ปุ่ม Company, Organization or Institution

สร้างหน้าใหม่

Create a Facebook Page to build a closer relationship with your audience and customers.



3. คลิก เลือกหมวดหมู่หน้าแฟนเพจที่เราต้องการ

Company, Organization or Institution
Join your supporters on Facebook.

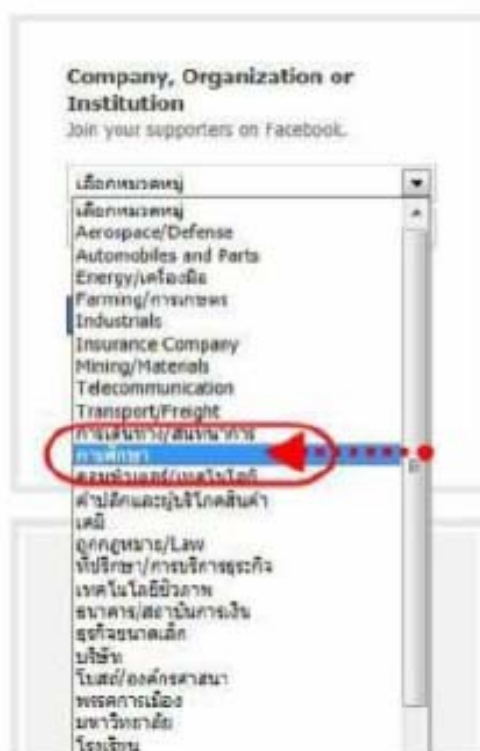
เลือกหมวดหมู่

ชื่อธุรกิจ

☐ I agree to Facebook Pages Terms

เริ่มต้นเลย

ให้คลิกเลือก “การศึกษา”



4. คลิกเครื่องหมายถูก ✓ ในช่อง “ฉันยอมรับเงื่อนไขในหน้า Facebook” แล้วคลิกปุ่ม “เริ่ม”

บริษัท องค์การ หรือสถาบัน
เข้าร่วมกับคู่สนับสนุนของชุมชน Facebook

การศึกษา

Inspiring Science Thailand

☒ ฉันยอมรับ เงื่อนไขในหน้า Facebook

เริ่ม

ให้กรอกข้อความตั้งชื่อ

เลือกเหล่านี้ให้เข้ามา

5. จากนั้นจะเข้าสู่ขั้นตอนที่ 1 “เกี่ยวกับ” โดยกรอกข้อมูล ดังนี้

ตั้ง Inspiring Science Thailand

1 เกี่ยวกับ 2 รูปประจำตัว 3 ที่อยู่ใน Facebook 4 เปิดใช้งานโฆษณา

เคล็ดลับ: เพิ่มคำอธิบายและเว็บไซต์เพื่อปรับปรุงลำดับของหน้าของคุณในการค้นหา

Inspiring Science Thailand เป็นองค์กร โรงเรียน หรือรัฐบาลที่มีอยู่จริงหรือไม่ ☐ ใช่ ☒ ไม่

ช่วยให้อื่นๆ สามารถค้นหาลูกค้า โรงเรียน หรือรัฐบาลบน Facebook ได้ง่ายขึ้น

โปรแกรมนิเทศพื้นฐานเกี่ยวกับ Inspiring Science Thailand

เช่น เว็บไซต์ของคุณ เพจ Twitter หรือลิงก์ Yelp [เพิ่มเว็บไซต์อื่น](#)

ไปที่ศูนย์ช่วยเหลือ

ให้ระบุข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ Facebook Fan Page

ความรู้เกี่ยวกับแอลกอธึม โทษ อันตราย วิธีการเลิกเล่น

ให้กรอกเว็บไซต์ หรือช่องทางติดต่อสื่อสารอื่น ๆ

จากนั้นคลิก “บันทึกข้อมูล”

6. จากนั้นจะเข้าสู่ขั้นตอนที่ 2 “รูปประจำตัว” สามารถอัปโหลดรูปภาพได้ หรือจะข้ามไปก่อนก็ได้

ตั้ง Inspiring Science Thailand

1 เกี่ยวกับ 2 รูปประจำตัว 3 ที่อยู่ใน Facebook 4 เปิดใช้งานโฆษณา



คลิก เพื่ออัปโหลดรูปภาพ
ประจำตัวของ Fanpage
ซึ่งควรวีโลโก้ของ Inspiring
Science อยู่ในภาพด้วย

เมื่อเลือกไฟล์รูปประจำตัวแล้ว คลิก “ถัดไป”

7. จากนั้นเข้าสู่ขั้นตอนที่ 3 “ที่อยู่เว็บ Facebook” ให้กรอกชื่อของ Fanpage เป็นภาษาอังกฤษลงในช่องสี่เหลี่ยม (ซึ่งจะเป็นข้อความเดียวกันกับที่กำหนดไว้ในตอนแรก โดยจะปรากฏให้โดยอัตโนมัติ) แล้วคลิกที่ปุ่ม “ตั้งที่อยู่”

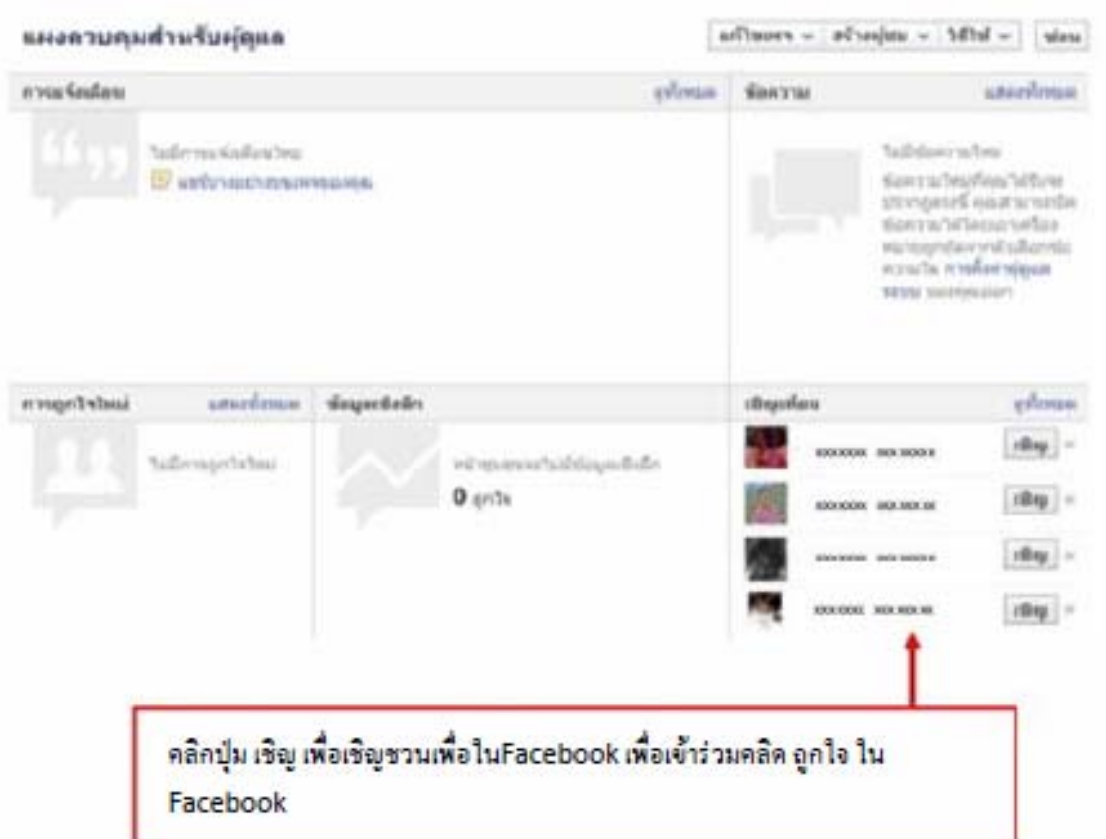
ให้กรอกข้อความโดยตั้งชื่อ

เลือกให้เข้ามา

8. จากนั้นเข้าสู่ขั้นตอนที่ 4 “เปิดใช้งานโฆษณา” ให้คลิกที่ปุ่ม “ข้าม”

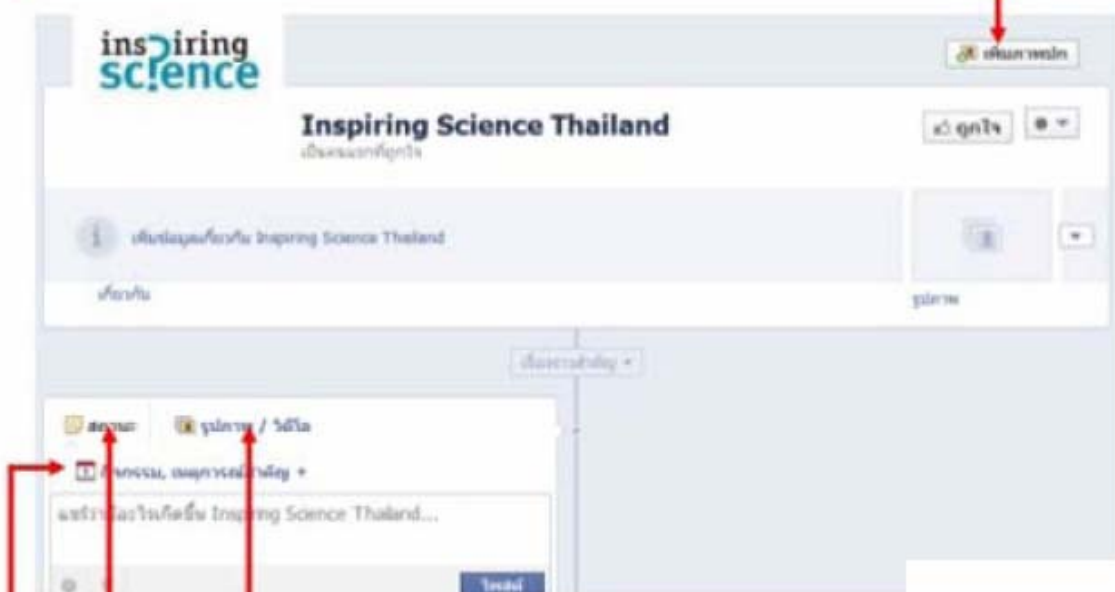


9. จะปรากฏหน้าต่างดังภาพคลิกปุ่ม “เชิญ” เพื่อเชิญชวนเพื่อนในเฟซบุ๊ค ซึ่งเป็นนักศึกษาแพทย์หรือครู ที่อยูภายในเขตพื้นที่การศึกษาให้เข้าร่วมคลิก “ถูกใจ” ใน Fanpage ของเรา



10. ตกแต่งและเพิ่มรายละเอียดต่างๆใน Fanpage ให้มีความสวยงามตามความต้องการ

คลิกปุ่ม “เพิ่มภาพปก” ในการใส่ภาพหน้าปกตามที่เรต้องการ ซึ่งภาพควรมีความกว้างอย่างน้อย 399 พิกเซล



คลิกปุ่ม “รูปภาพ/วิดีโอ” เพื่อแบ่งปันรูปภาพหรือวิดีโอเกี่ยวกับกิจกรรมการจัดการเรียนการสอน

คลิกปุ่ม “สถานะ” เพื่อพิมพ์ข้อความที่ต้องการแบ่งปัน สื่อสารถึงบุคคลที่เข้ามาคลิก Like ใน Fanpage

คลิกปุ่ม “กิจกรรมเหตุการณ์สำคัญ” เพื่อพิมพ์ข้อความที่ต้องการจัดกิจกรรมหรือเหตุการณ์สำคัญที่ต้องการจัดขึ้น และเชิญชวนบุคคลที่เข้ามาคลิก Like ใน Fanpage ให้เข้าร่วมกิจกรรม

คำสั่ง

1. ศึกษารูปแบบขั้นตอนในการสร้าง Fan page Facebook ใน Facebook
2. ศึกษารูปแบบและกำหนดวัตถุประสงค์ เป้าหมายของเนื้อหา
3. เตรียมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ โทษ อันตราย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. ออกแบบ และสร้าง Fan page Facebook ใน Facebook
5. ทำการเผยแพร่ ผ่าน Facebook

สัปดาห์ที่ 6

การประกาศอิสรภาพของตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาประกาศอิสรภาพของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. การสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แนวความคิด

ในขณะนี้ นักศึกษาเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ กิจกรรมในขณะนี้จึงเป็นการเสริมแรงในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้คงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยกิจกรรม คือ ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จจากการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่างๆ ความเข้มแข็งของจิตใจต่อการไม่กลับไปดื่มซ้ำ โดยการดูวิดีโอ เรื่อง “เลิกเหล้า เลิกจน” เพื่อสะท้อนให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นสามารถทำได้ด้วยตนเอง รวมทั้งทักษะต่างๆ ในการปฏิบัติตนเพื่อไม่กลับไปดื่มซ้ำ และนักศึกษาจะได้รับรู้ประโยชน์และผลกระทบที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ ดังนั้นหลังเสร็จสิ้นกิจกรรมนักศึกษาจะมีความรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ และการประกาศอิสรภาพของตนเองในการยืนยันและสัญญากับผู้วิจัยและเพื่อนนักศึกษาที่จะคงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา สอบถามในส่วนของพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยใช้คำถามปลายเปิดในการสนทนาในเรื่อง “ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์” เพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้สึกว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นเกิดขึ้นจากตัวนักศึกษาเอง

3. เปิดวิทัศน์เรื่อง “เล็กเหล่า เลิกจน” หลังจากดูวิทัศน์ ผู้วิจัยโน้มน้าวให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นสิ่งสำคัญที่สุด คือ ตัวนักศึกษาเอง และหากนักศึกษาทำได้คนที่ดีใจที่สุดคือ พ่อและแม่ ของนักศึกษา

4. ผู้วิจัยพูดกระตุ้นให้นักศึกษาที่พร้อมจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พร้อมทั้งประกาศอิสรภาพต่อตนเองโดยการสัญญากับตนเองว่าจะไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

5. ผู้วิจัยกล่าววาทะของนักศึกษาที่ร่วมกันสัญญาว่าจะไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

สรุป

การสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองโดยการให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ประสบผลสำเร็จจากการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่างๆ การที่นักศึกษาได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลอื่นที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ จะทำให้นักศึกษารับรู้ได้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ดังนั้นจะทำให้นักศึกษาเล็งเห็นผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นหากมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการประกาศอิสรภาพของตนเองในการยืนยันและสัญญากับผู้วิจัยและเพื่อนนักศึกษาที่จะไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไป

สื่ออุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ปากกา กระดาษ
3. ลำโพง
4. วิทัศน์ “เล็กเหล่า เลิกจน”

การประเมิน

1. แบบประเมินโดยแบบประเมินผู้มีปัญหาการดื่มสุรา
2. แบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปราย

กิจกรรมที่ 7

การควบคุมสิ่งเร้า เพชฌัญญ์เอนไซทางพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

นักศึกษาเรียนรู้และฝึกทักษะการควบคุมสิ่งเร้า และเพชฌัญญ์เอนไซทางพฤติกรรม

ระยะเวลา 120 นาที

แนวความคิด

นักศึกษาเริ่มจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ยังมีอุปสรรคที่สำคัญ คือ สิ่งเร้าที่นักศึกษาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มากระตุ้น หรือเป็นแรงผลักดันให้นักศึกษากลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งจากสถานการณ์เสี่ยงที่คาดการณ์ได้และคาดการณ์ไม่ได้ ได้แก่ การคบเพื่อน งานเลี้ยงวันเกิด ซึ่งเพื่อนนักศึกษาอาจไม่รู้ว่านักศึกษากำลังเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในการชวนให้ดื่มอาจเป็นเพียงครั้งเดียวอาจทำให้นักศึกษากลับไปดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นสถานการณ์ดังกล่าว นักศึกษาจึงต้องฝึกทักษะในการควบคุมสิ่งเร้าเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยทักทายนักศึกษาและสอบถามนักศึกษาในสัปดาห์ที่ผ่านมา นักศึกษามีปัญหา และอุปสรรคใดบ้างที่ทำให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่สำเร็จ
2. ผู้วิจัยแบ่งนักศึกษา ออกเป็นกลุ่มละ 3-5 คน และให้อ่านใบความรู้ 6 และทำใบงานที่ 4 ร่วมกันสรุปว่าสิ่งเร้าตัวใดที่ยังคงเป็นอุปสรรคต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ
3. ให้นักศึกษาร่วมกันนำสิ่งเร้าสรุปและอภิปรายถึงอิทธิพลของสิ่งเร้าที่ทำให้เกิดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ และหาทางเลี่ยงสิ่งเร้านั้น

สรุป

ในสัปดาห์นี้ นักศึกษาเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่สิ่งที่จะต้องให้ความสนใจมากคือ สิ่งเร้าที่จะมากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการดื่ม เช่น เพื่อนชวน ไปงานเลี้ยงฉลอง เนื่องในโอกาสต่างๆ ดังนั้นขั้นนี้กิจกรรมเน้นไปถึงตัวนักศึกษาเองที่จะสามารถจัดการกับสิ่งเร้าต่างๆ

ซึ่งนำไปสู่การไม่เต็มแอลกอฮอล์ กิจกรรม คือการฝึกทักษะในการควบคุมสิ่งเร้าและเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม

สื่ออุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ลำโพง ไมโครโฟน
4. ใบความรู้ที่ 6 วงจรในการหยุดความรู้สึกลอยากดื่มแอลกอฮอล์
5. ใบงานที่ 4 การควบคุมสิ่งเร้า

การประเมินผล

1. ความรู้ความเข้าใจที่มีต่อการควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม
2. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม
3. การอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
4. ใบงานที่ 4 การควบคุมสิ่งเร้า

ใบความรู้ที่ 6 วงจรในการหยุดความรู้สึกลอยลางดื่มแอลกอฮอล์

สิ่งเร้า ได้แก่ คน สถานที่ สิ่งของ อารมณ์ความรู้สึกและเวลาซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ นักศึกษามี พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ เช่น หากทุกคืนวันศุกร์นักศึกษาได้รับเงินแล้วออกไปเพื่อ นอกบ้าน โอกาสที่นักศึกษาจะไปสถานเริงรมย์และดื่มแอลกอฮอล์ สิ่งเร้า คือ

1. คืนวันศุกร์
2. เวลาหลังเลิกเรียน
3. เงิน
4. เพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์
5. สถานเริงรมย์

สมองของนักศึกษาเคยผ่านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกครั้งทีไปสถานเริงรมย์ สิ่งเร้าที่มา กระตุ้นให้เกิดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลมาจากนักศึกษาต้องเผชิญกับสิ่งเร้าเดิมๆ อันจะนำไปสู่ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังวงจรที่เข้ามาครอบงำความรู้สึกอยากดื่มแอลกอฮอล์

สิ่งเร้า → ความคิดเรื่องสิ่งเร้า → อาการอยากดื่มแอลกอฮอล์ → การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สิ่งสำคัญที่สุด คือการหยุดวงจร ของความรู้สึกอยากดื่มแอลกอฮอล์

การปฏิบัติตนในการหยุดวงจรความรู้สึกอยากดื่มแอลกอฮอล์

1. แยกชนิดของสิ่งเร้า
2. หลีกเลี่ยงการเผชิญกับสิ่งเร้าที่มากระตุ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (เช่น ปฏิเสธการไป เทียวกับเพื่อน พกเงินน้อยๆ ในขณะที่ไปเที่ยว เปลี่ยนจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นน้ำอัดลม ปฏิเสธเพื่อน อย่างชัดเจน ด้วยน้ำเสียงหนักแน่น ไม่ลังเล โดยสบตาเพื่อนเพื่อแสดงความมุ่งมั่นว่าจ ะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. วิธีการจัดการกับตัวกระตุ้น เช่น การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี
4. หาสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจเช่น พ่อ แม่ เพื่อเป็นสิ่งที่มีความหมายว่าจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อ พ่อ แม่ จะได้มีเหตุผลในการต่อสู้กับความคิดของการกลับไปดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ได้สำเร็จ

สัปดาห์ที่ 8

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์

เพื่อสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ

แนวความคิด

การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา ซึ่งเป็นการทำให้นักศึกษายอมรับการช่วยเหลือทางด้านจิตใจในระหว่างที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยที่เป็นเหตุผลที่จะทำให้ นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้ นักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยผู้วิจัยจะร่วมวิเคราะห์ และช่วยเหลือสนับสนุนให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ระยะเวลาดำเนินงาน 120 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และสอบถามถึงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาในสัปดาห์ที่ผ่านมา
2. นักศึกษาเล่าประสบการณ์ที่ผ่านมาถึงปัญหาและอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และร่วมกันวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุใดที่ทำให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปัจจัยที่เป็นสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ผู้วิจัยให้การช่วยเหลือสนับสนุนและชี้แนะแนวทางให้นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สรุป

ในสัปดาห์นี้เป็นการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษา ซึ่งเป็นการทำให้นักศึกษายอมรับการช่วยเหลือทางด้านจิตใจเพื่อสร้างกำลังใจและค้นหาสาเหตุที่ทำให้นักศึกษาไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

สื่ออุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ปากกา กระดาษ
3. ลำโพง
4. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมิน

1. การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการทำกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็นการซักถาม
3. การวิเคราะห์ข้อสรุปประเด็นของกลุ่ม



สัปดาห์ที่ 9

การเสริมแรงในการจัดการ

วัตถุประสงค์

การเสริมแรงทางบวกเพื่อให้นักศึกษาคงซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แนวคิด

การใช้หลักการเสริมแรงในการจัดการเพื่อสร้างการเสริมแรงทางบวกโดยการให้รางวัลเพื่อเป็นแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งจะทำให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยไม่กลับไปดื่มซ้ำ

ระยะเวลาดำเนินงาน 120 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา สอบถามถึงการนำวิธีการควบคุมสิ่งเร้าไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สอบถามว่ามีปัญหา อุปสรรคใดบ้าง
2. ผู้วิจัยให้นักศึกษาเล่าประสบการณ์ และแลกเปลี่ยนปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น โดยสุ่มให้นักศึกษาออกไปเล่าประสบการณ์ในสัปดาห์ที่ผ่านมาในเรื่องการควบคุมสิ่งเร้า เพื่อกระตุ้นและให้กำลังใจนักศึกษาที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ
3. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมและยกย่องนักศึกษาทุกคนที่มีความตั้งใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในส่วนนักศึกษาที่ยังไม่มีการเปลี่ยนแปลง/คงที่ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึกให้นักศึกษาทราบว่ามีความลังเลในการเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นขึ้นอยู่กับตัวของนักศึกษาเอง ไม่มีการบังคับใดๆ ทั้งสิ้น และผลดีจะเกิดขึ้นกับตัวนักศึกษาเอง หากนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ คนที่จะภูมิใจและดีใจมากที่สุด คือ พ่อแม่ ของนักศึกษา และตัวนักศึกษาเอง คือ จะทำให้นักศึกษามีสุขภาพดีขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากแอลกอฮอล์ เช่น มะเร็งตับ
4. ให้นักศึกษาทบทวนว่า หากนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ นักศึกษาจะให้รางวัลแก่ตัวเองเป็นอะไร เช่น การซื้อเสื้อผ้าใหม่ การดูหนัง การไป

รับประทานอาหารร้านโปรด หากนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ภายใน 1 เดือน

5. ผู้วิจัยกล่าวถึงรางวัล คือ ทุนการศึกษา และอุปกรณ์กีฬา ที่นักศึกษาจะได้รับหากนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภายหลังจากจบโครงการวิจัย

สรุป

ในสัปดาห์นี้จะมีนักศึกษาบางคนที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และจะมีบางคนที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ดังนั้นจึงใช้วิธีการเสริมแรงในทางบวกเพื่อเสริมแรงให้นักศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้แก่ การให้กำลังใจ การเสนอตัวเป็นที่ปรึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหาและอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การตั้งรางวัล เพื่อเสริมแรงให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สื่ออุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ปากกา กระดาษ
3. ลำโพง
4. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมิน

1. การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการทำกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็นการซักถาม
3. การวิเคราะห์ข้อสรุปประเด็นของกลุ่ม
4. แบบประเมินโดยแบบประเมินผู้มีปัญหาการดื่มสุรา
5. แบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 10

ควบคุมสิ่งเร้า เฝ้าระวังเงื่อนไขทางพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

1. นักศึกษาสามารถควบคุมสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ
2. นักศึกษาสามารถเฝ้าระวังเงื่อนไขทางพฤติกรรมในการปฏิบัติตนในการป้องกันการกลับไปดื่มซ้ำ

แนวความคิด

ในระยະนี้ นักศึกษาเริ่มคงไว้ซึ่งพฤติกรรม คือ นักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แต่ด้วยสภาวะการณ์ต่างๆ ที่นักศึกษาเผชิญอยู่ เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ต่างๆ เพื่อนที่ไม่ทราบว่านักศึกษากำลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนให้ดื่ม หรือเงื่อนไขอื่นๆ ที่เป็นตัวกระตุ้นให้นักศึกษากลับดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำได้ ดังนั้นกิจกรรมในระยະนี้ คือ การเพิกะในการควบคุมสิ่งเร้า และการเฝ้าระวังเงื่อนไขทางพฤติกรรมที่เหมาะสมของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษาคงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ระยะเวลาดำเนินงาน 120 นาที

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักศึกษา
2. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมการตัดสินใจ ที่นักศึกษาสามารถเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตนเองได้และให้กำลังใจให้นักศึกษาที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษาร่วมกันวิภาความีสิ่งเร้าใดบ้างที่ยังเป็นอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และจะเฝ้าระวังเงื่อนไขทางพฤติกรรมนั้นได้อย่างไรเพื่อป้องกันการกลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ โดยทำใบงาน ที่ 6 แผนภูมิสิ่งเร้า
4. ผู้วิจัยและนักศึกษารูปผลจากการระดมความคิดของนักศึกษา เพื่อให้นักศึกษานำกลับไปปฏิบัติเมื่อเจอสถานการณ์ที่เป็นสิ่งเร้าดังกล่าว และการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสมในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ

สรุป

นักศึกษาได้หลักปฏิบัติในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เพื่อให้ นักศึกษายังคงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา

สื่ออุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ลำโพง ไมโครโฟน
3. ใบงานที่ 5 แผนภูมิสิ่งเร้า

การประเมิน

1. การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการทำกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็นการซักถาม
3. การวิเคราะห์ข้อสรุปประเด็นของกลุ่ม
4. ใบงานที่ 5 แผนภูมิสิ่งเร้า
5. ความรู้ความเข้าใจที่มีต่อการควบคุมสิ่งเร้า และสามารถนำไปใช้ได้จริง

ใบงานที่ 5

แผนภูมิสิ่งเร้า

คำสั่ง โปรดระบายชื่อบุคคล สถานที่ สิ่งของ หรือเหตุการณ์ลงในตารางข้างล่างนี้ตามความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โอกาสในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 0%	ไม่ดื่มเลย	ดื่มเป็นบางครั้ง	ดื่มบ่อยครั้ง	ดื่มทุกครั้ง
บุคคล				
สถานที่				
เหตุการณ์				
	ปลอดภัย	มีความเสี่ยงน้อยต่อการดื่ม	มีความเสี่ยงมากควรหลีกเลี่ยง	ต้องหลีกเลี่ยงไมเช่นนั้นจะกลับไปดื่ม

นักศึกษาจะมีแผนการในการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างไร

สิ่งเร้า	การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

สัปดาห์ที่ 11

ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ ระหว่างนักศึกษาและผู้วิจัย
2. เพื่อสร้างกำลังใจให้นักศึกษามีพฤติกรรมที่คงไว้ซึ่งการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แนวความคิด

การปรับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาเริ่มคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ดังนั้น การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือกันในระหว่างความพยายามเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ช่วยเหลือ กระบวนการนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ คือ ให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ และเป็นรายบุคคล เมื่อนักศึกษาต้องการความช่วยเหลือเพื่อไม่ให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ เพื่อช่วยให้นักศึกษามีความมั่นใจ ต่อความตั้งใจต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา เเชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ได้ ดังนั้นการให้กำลังใจและการเป็นที่ปรึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้นักศึกษาผ่านพ้นสภาวะการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ซึ่งนักศึกษาต้องอาศัยศักยภาพ ความสามารถของตนอย่างเต็มที่

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. ผู้วิจัยทักทาย และสอบถามนักศึกษาว่าการควบคุมสิ่งเร้าของนักศึกษา เมื่อนักศึกษานำเอาวิธีการควบคุมสิ่งเร้าจากการวิภาคในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมาไปใช้ และสอบถามถึงกิจกรรมที่นักศึกษาทำหลังเลิกเรียน คือ การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี การแลกเปลี่ยนความรู้ให้กำลังใจกัน และกันทาง Fan page Facebook ว่ากิจกรรมเหล่านี้นักศึกษาทำแล้วมีความสุข และชอบหรือไม่ สิ่งใดที่นักศึกษายังรู้สึกกังวลว่าจะกลับไปดื่มแอลกอฮอล์
2. ผู้วิจัยเสนอตัวในการที่จะเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ให้คำปรึกษาแก่นักศึกษาเมื่อนักศึกษาไม่สามารถจัดการกับตนเองได้ในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ และผู้วิจัยแนะนำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ ที่นักศึกษาใช้ทำเมื่อมีเวลว่าง และให้นักศึกษาแลกเปลี่ยนถึงกิจกรรมนันทนาการยามว่างที่ควรปฏิบัติ
3. ผู้วิจัยให้นักศึกษา แต่ละคนพูดถึงความมุ่งหมายในเป้าหมาย และทบทวนการปฏิบัติตนเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งเร้า หรือสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ที่จะทำให้นักศึกษากลับไปดื่มแอลกอฮอล์

สรุป

เป็นการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ โดยผู้วิจัยสร้างกำลังใจและเป็นที่ยอมรับแก่นักศึกษาเพื่อให้นักศึกษามีพฤติกรรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และไม่กลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำ

สื่ออุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ปากกา กระดาษ
3. ลำโพง
4. เครื่องบันทึกเสียง

การประเมิน

1. การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการทำกิจกรรม
2. การแสดงความคิดเห็นการซักถาม
3. การวิเคราะห์ข้อสรุปประเด็นของกลุ่ม
4. การมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
5. ความรู้ความเข้าใจที่มีต่อการควบคุมสิ่งเร้า และสามารถนำไปใช้ได้จริง

กิจกรรมที่ 12

การเสริมแรงในการจัดการ การประกาศอิสรภาพต่อสังคม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเสริมแรงในการจัดการให้นักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อให้นักศึกษาได้ประกาศอิสรภาพต่อสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ทบทวนกิจกรรมและวิธีการปฏิบัติตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

แนวความคิด

เป็นระยะของการทบทวน ความรู้ ทักษะต่างๆ ในการปฏิบัติตนเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ทักษะการควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม กิจกรรมนันทนาการเพื่อใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนโดยการเล่นกีฬา เล่นดนตรี การร่วมเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อน “เลิกเหล้าให้เข้ามา” ผ่านทาง Fan page Facebook และมีการเสริมแรงทางบวก โดยการประกาศรางวัลสำหรับผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ การให้กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ ผู้วิจัยแสดงความเข้าใจต่อนักศึกษาที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เปิดโอกาสให้พูดถึงปัญหาและอุปสรรคที่มีอยู่ เน้นถึงความหวังและให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยเสนอตัวต่อนักศึกษาในการเป็นที่ปรึกษา แม้จะสิ้นสุดโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมนักศึกษาทุกคนที่เข้าร่วมโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ผู้วิจัย ทบทวนกิจกรรม การเล่นกีฬาหลังเลิกเรียน การเล่นดนตรีเมื่อมีเวลาว่าง การสร้างเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อนโดยการแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องโทษและอันตรายจากการการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่านทาง Fan page Facebook การปฏิบัติตนเมื่อต้องเผชิญสิ่งเร้าในการป้องกันการกลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำของนักศึกษา กับนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษานำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

3. ให้นักศึกษาทุกคนปฏิญาณตนกับตนเองและเพื่อนๆ ที่เข้าร่วมโครงการวิจัยว่าจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในการเลิกดื่มนี้จะเลิกเพื่อ พ่อ และแม่ (เปิดเพลงค่าน้ำนม) ผู้วิจัยบรรยายถึงความรักของพ่อ แม่ที่มีต่อนักศึกษา เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษานึกถึงบุญคุณของพ่อ แม่ และมีความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. นักศึกษาทำแบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุราและแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยประเมินผล และประกาศผลว่านักศึกษาท่านใดบ้างที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ คือ คือผู้ที่ประเมินตนเองแล้วได้ผลการประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม และเมื่อประเมินระดับปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์พบว่าระดับที่อยู่ต่ำกว่า 16 คะแนน

5. มอบรางวัลแก่ผู้ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้โดย รางวัลคือ อุปกรณ์กีฬา และทุนการศึกษา

6. ผู้วิจัยให้กำลังใจ และสร้างความเชื่อมั่น ให้นักศึกษาที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ได้และสอบถามถึงปัญหาและอุปสรรค พร้อมอาสาช่วยให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

สรุป

ในสัปดาห์นี้เป็นสัปดาห์สุดท้ายของการจัดโครงการวิจัย ผู้วิจัยทบทวนทบทวนกิจกรรม การเล่นเกมกีฬาหลังเลิกเรียน การเล่นเกมดนตรีเมื่อมีเวลาว่าง การสร้างเครือข่ายเพื่อนช่วยเพื่อนโดยการแลกเปลี่ยนความรู้ในเรื่องโทษและอันตรายจากการการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ผ่านทาง Fan page Facebook การปฏิบัติตนเมื่อต้องเผชิญสิ่งเร้าในการป้องกันการกลับไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซ้ำขอ นักศึกษา เพื่อให้ให้นักศึกษานำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และทำการมอบรางวัลแก่นักศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

สื่ออุปกรณ์

1. คอมพิวเตอร์
2. ลำโพง ไมโครโฟน
3. อุปกรณ์กีฬา

การประเมิน

1. การมีส่วนร่วมและแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา
2. แบบประเมินระดับปัญหาการดื่มสุรา
3. แบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ภาคผนวก ง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย



ที่ ศธ 0519.12/๒๕๖๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๒ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 3 จังหวัดชลบุรี

เนื่องด้วย นางโสภณา จีรวงศ์สรณ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ (การจัดการสร้างเสริมสุขภาพ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ รองศาสตราจารย์เกษม ช่วยพินิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.เพ็ญศรี กองสัมฤทธิ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางโสภณา จีรวงศ์สรณ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090-104-7132



ที่ ศธ 0519.12/2401

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖๑ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เนื่องด้วย นางโสภณา จีรวงศ์สรณ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ (การจัดการสร้างเสริมสุขภาพ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ รองศาสตราจารย์เกษม ช่วยพั่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางโสภณา จีรวงศ์สรณ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090-104-7132



ที่ ศธ 0519.12/ ๒๔๑๐

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๒ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันัญญารักษ์

เนื่องด้วย นางโสภณา จีรวงศ์นุสรณ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ (การจัดการสร้างเสริมสุขภาพ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี่ รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ รองศาสตราจารย์เกษม ช่วยพั่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ดร.สุกมา แสงเดือนฉาย เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางโสภณา จีรวงศ์นุสรณ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 090-104-7132

ที่ ศธ 0519.12/๒๘๙๘



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๖ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา

เนื่องด้วย นางโสภณา จีรวงศ์นุสรณ์ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ (การจัดการสร้างเสริมสุขภาพ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี่ รองศาสตราจารย์จุฬามาศ เทพชัยศรี และ รองศาสตราจารย์เกษม ช่วยพินัง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางโสภณา จีรวงศ์นุสรณ์ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090-104-7132

ที่ ศธ 0519.12/2897



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒๒ กรกฎาคม 2557

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กานดา นาคะเวช

เนื่องด้วย นางโสภณา จีรวงศ์สุวรรณ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา และสุขภาพ (การจัดการสร้างเสริมสุขภาพ) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ รองศาสตราจารย์เกษม ช่วยพั่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และแบบสัมภาษณ์

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางโสภณา จีรวงศ์สุวรรณ และ ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อนิสิต โทรศัพท์ 090-104-7132



อาจารย์ที่ปรึกษาและรองคณบดีร่วมกันพัฒนารูปแบบฯ



นักศึกษาแกนนำ เพื่อนนักศึกษาร่วมกันพัฒนารูปแบบฯ



ผู้นำชุมชน หรือสมาชิกของชุมชน ร่วมพัฒนารูปแบบฯ



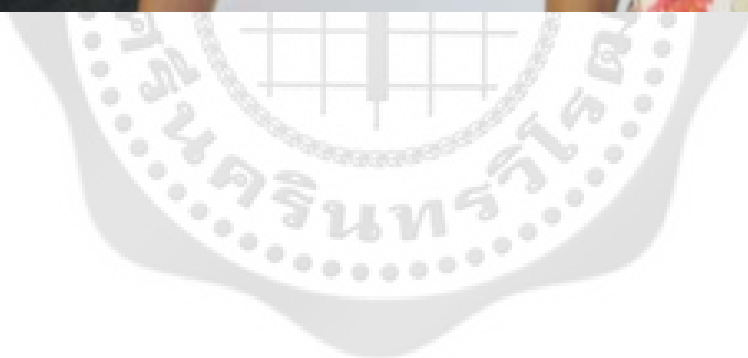
นักศึกษาที่เข้าร่วมพัฒนารูปแบบและทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบฯ



นักศึกษาที่เข้าร่วมพัฒนารูปแบบและทดสอบประสิทธิภาพของรูปแบบฯ



ผู้ถ่ายทอดประสบการณ์สามารถเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้



วิทยาการถ่ายทอดประสบการณ์ เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



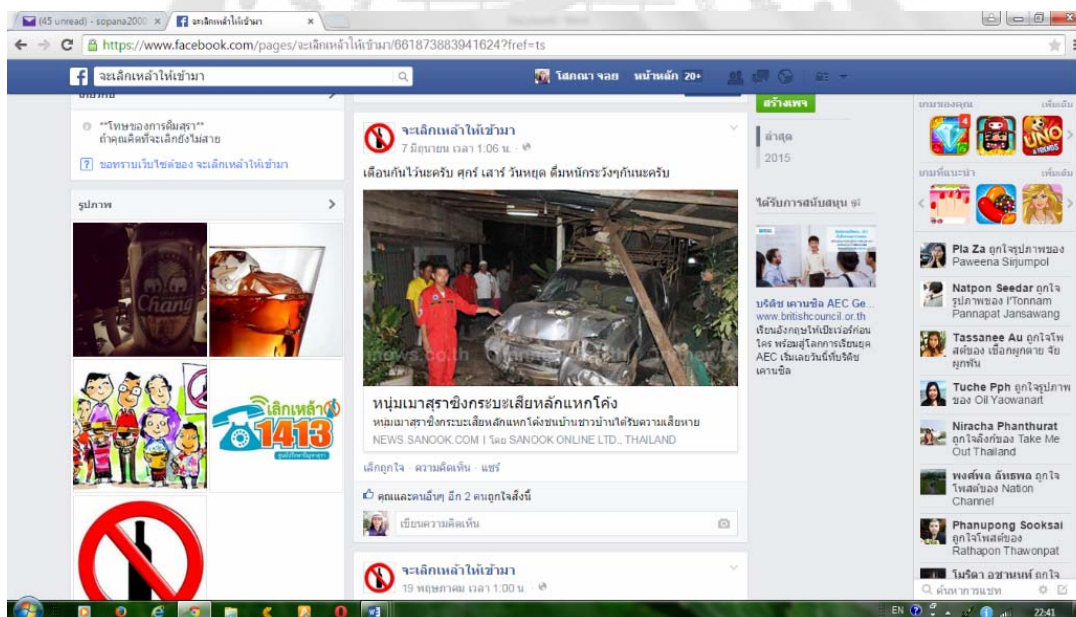
ตำรวจชุมชนสัมพันธ์ถ่ายทอดประสบการณ์ ในกระบวนการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรม การประกาศอิสรภาพต่อสังคม



สถิติการเป่าแอลกอฮอล์ เพื่อดูระดับแอลกอฮอล์ในกระแสเลือด



ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ “Fan Page Facebook “เลิกเหล้าให้เข้ามา”



กิจกรรมที่นักศึกษา ทำเพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
ลดโอกาสเสี่ยงที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



การเสริมแรงในการจัดการ มอบอุปกรณ์กีฬาและเงินรางวัลสำหรับ
นักศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมติดแอลกอฮอล์



ภาคผนวก จ

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย





MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย

เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย

SWUEC- 098/57E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

- ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง:** การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- ชื่อผู้วิจัยหลัก:** นายโสภณา จีรวงศ์นุสรณ์
- สังกัด:** คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- เอกสารที่รับรอง:**
1. แบบเสนอโครงการวิจัย
 2. โครงการวิจัย
 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
 4. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 16 ก.ย. 2557 |
| 2. โครงการวิจัย | ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 16 ก.ย. 2557 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 16 ก.ย. 2557 |
| 4. หนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 3 วัน/เดือน/ปี 16 ก.ย. 2557 |

(ลงชื่อ).....

(อาจารย์ แพทย์หญิงจันทร์ทรา ตันนันทยุทวงศ์)

เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-084/2557

วันที่ให้การรับรอง : 18/09/2557

วันหมดอายุใบรับรอง : 18/09/2558

ประวัติย่อผู้วิจัย



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางโสมภนา จีรวงศ์นุสรณ์
วันเดือนปีเกิด	6 มีนาคม พ.ศ. 2519
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	39/180 ม.5 แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail) sopana2010@gmail.com
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สาขาวิชาเทคโนโลยีการจัดการสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เลขที่ 9 ถ.แจ้งวัฒนะ แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	ประถมศึกษา จาก โรงเรียนบ้านปากคลอง ต.ปากคลอง อ.ปะทิว จ.ชุมพร
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษา จาก โรงเรียนสะอาดเผดิมวิทยา อ.เมือง จ.ชุมพร
พ.ศ. 2539	อนุปริญญาทางวิทยาศาสตร์การแพทย์ (รังสีเทคนิค) จาก มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2541	ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต(สุขศึกษา) จาก สถาบันราชภัฏพระนคร
พ.ศ. 2544	ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต(สุขศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พ.ศ. 2559	ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ