

ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล รุ่งระวี สมะวรรณ และเอ็มอัชมา วัฒนบุรณนัท
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต ที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับการดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (hazardous) ขึ้นไปตามแบบประเมิน AUDIT (Alcohol Use Identification Test) ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) และเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จำนวน 10 กิจกรรม ที่เสริมสร้างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ และแบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลในระยะก่อนการทดลองและระยะหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่า “ที” (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปผลการวิจัยได้ว่า การจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ช่วยลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองได้

คำสำคัญ: รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แอลกอฮอล์ ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

THE EFFECTS OF ACTIVITY MANAGEMENT MODEL USING TRANSFORMATIVE LEARNING THEORY AND TRANSTHEORETICAL THEORY FOR REDUCING ALCOHOL DRINKING BEHAVIORS OF UNDERGRADUATE STUDENTS

Chatpan Dusitkul, Rungrawee Samawathdana,
and Aimutcha Wattanaburanon

Faculty of Education, Chulalongkorn University

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effects of activity management model using transformative learning theory (TLT) and transtheoretical model (TTM) for reducing alcohol drinking behaviors of undergraduate students. The samples used in the research were undergraduate students with alcohol drinking behavior at the hazardous level from AUDIT (Alcohol Use Identification Test) assessment of the World Health Organization (WHO). They were selected by the purposive selection method. There were 60 voluntary students participated in this study and divided into 2 groups, 30 students in the experimental group and 30 students in the control group. Both groups showed similar average alcohol drinking behavior. The tools used in the research were 10-activity management model in 6-week trial. In addition three forms of knowledge, attitudes and alcohol drinking practice were assessed. Data in the pre-trial and post-trial stages were collected. The data were analyzed using mean, standard deviation. The differences of reducing alcohol drinking behaviors average scores of the experimental group and the control group by using t-test.

The results of the study showed that activity management model using TLT and TTM for reducing alcohol drinking behaviors of undergraduate students resulting differently in terms of knowledge, attitude between the experimental group and the control group with statistical significance at the level of .05. This model using TLT and TTM with 10 activities had an effect on reducing alcohol drinking behaviors of experimental group.

Keywords: Health behavior model, Alcohol, Transformative learning theory,
Transtheoretical theory

บทนำ

สังคมไทยมีปัญหาทางสุขภาพมากมาย โดยส่วนใหญ่ปัญหาที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เสี่ยงของประชาชนในสังคม พฤติกรรมเสี่ยงอย่างหนึ่งที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศในขณะนี้คือ พฤติกรรมเสี่ยงเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยที่พบว่า มีอัตราการดื่มสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับที่ 76 ของโลก และอันดับ 5 ของเอเชีย (WHO, 2014, Online) เมื่อได้วิเคราะห์แยกตามกลุ่มอายุพบว่า แนวโน้มการดื่มแอลกอฮอล์มีสูงขึ้นในกลุ่มของนิสิตนักศึกษา ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มอื่นที่มีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์ค่อนข้างคงที่ (National Statistical Office, 2015) แนวโน้มของการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลให้จำนวนของผู้ป่วยซึ่งเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์มีปริมาณที่เพิ่มสูงขึ้นในอนาคต และหากปัญหาดังกล่าวไม่ได้รับการแก้ไขอาจก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยผลกระทบต่อร่างกายพบว่า การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคตับแข็ง มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร สำหรับผลกระทบต่อทางจิตใจและอารมณ์พบว่าจะมีผลทำให้การตัดสินใจบกพร่อง สมาธิในการทำงานลดลง ขาดการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด วิตกกังวล เครียด มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง และผลกระทบต่อด้านสังคมพบว่า ส่งผลต่ออัตราการเกิดอุบัติเหตุ เศรษฐกิจของประเทศชาติที่จะต้องสูญเสียไปกับต้นทุนในการรักษาโรค ต้นทุนในการขาดงาน ดังนั้น การป้องกันและแก้ไขปัญหามหาวิทยาลัยการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาจึงถือเป็นเรื่องสำคัญที่หลายฝ่ายควรหันมาสนใจและช่วยกันแก้ไข เพราะบุคคลในวัยนี้เป็นวัยที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีส่วนสำคัญต่อประเทศชาติในอนาคต (Center for Alcohol Studies, 2013)

ปัญหาพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่เหมาะสมเกิดจากการขาดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ให้กลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้นิสิตนักศึกษาเกิดความรู้ เจตคติ อันจะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ให้มีความเหมาะสม โดยผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อช่วยให้นิสิตนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า แนวคิด ทฤษฎี และหลักการที่เกี่ยวข้องในการนำมาเป็นพื้นฐานสำหรับจัดกิจกรรมเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยการเสริมสร้างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัตินั้นสามารถนำทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transthretical Theory) ของ Prochaska et al. (1994) โดยใช้แนวคิดที่ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ เมื่อแสดงความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะต้องเป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประเมินความต้องการของนิสิตนักศึกษาที่ตรงกับชั้นลึกลงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่ขั้นการปฏิบัติด้วยกระบวนการที่ช่วยส่งเสริมด้านเจตคติด้วยกิจกรรมที่ปลูกจิตสำนึก และการให้แรงเสริมพร้อมกันนี้ได้นำทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ของ Mezirow (2000) มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมเพื่อทำให้นิสิตนักศึกษาได้รับความรู้โดยการเรียนรู้ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะต้องผ่านกระบวนการเรียนรู้เป็นลำดับขั้น 10 ขั้นตอน คือ 1) การทำให้บุคคลรับรู้ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ 2) การตรวจสอบตนเอง 3) การประเมินตนเองอย่างมีวิจารณญาณ 4) การยอมรับร่วมกัน 5) การหาแนวทางใหม่ในการปฏิบัติตน 6) การวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 7) การศึกษาหาความรู้เพื่อดำเนินการตามแผน 8) การปฏิบัติตามแผน 9) การพัฒนาความสามารถและความเชื่อมั่น และ 10) การบูรณาการความรู้ใหม่กับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งทฤษฎีที่กล่าวมาช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเกิดการเรียนรู้ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษานบนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้นิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต

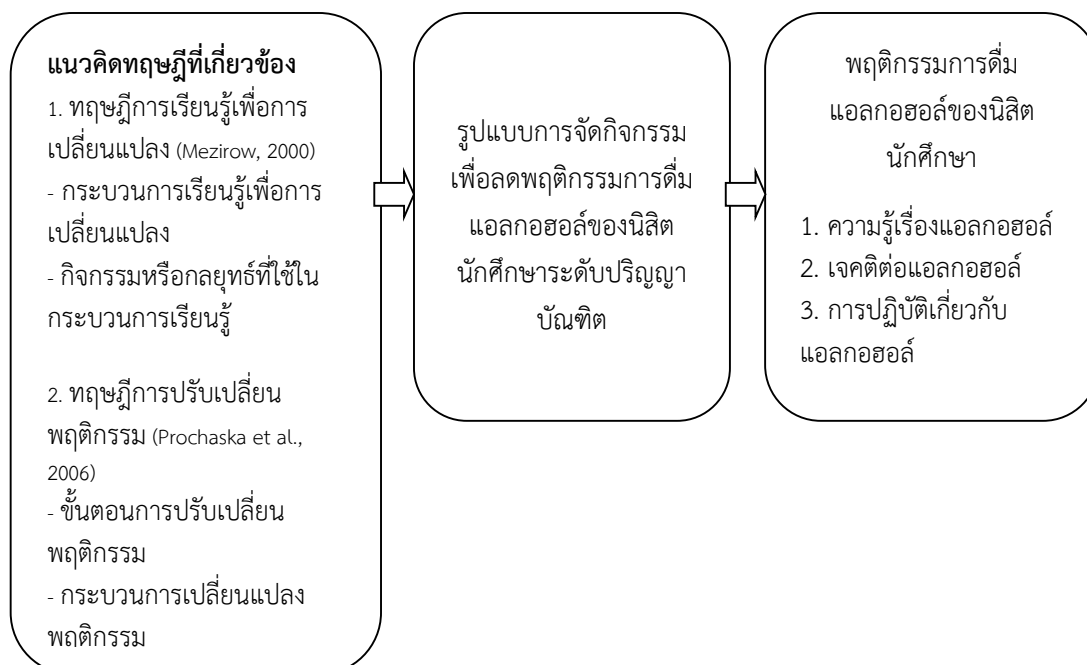
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ดีกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

กรอบแนวคิดการวิจัย



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับลวดพัตติกรรมการตีแบดมินตัน

ขั้นที่ 2 การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น

2.1 การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมด้วยการวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพัตติกรรมการตีแบดมินตัน วิเคราะห์ และสังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรม โดยมีองค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม หลักการ/แนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล และสื่อที่ใช้ ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรมที่ช่วยลดพัตติกรรมการตีแบดมินตันทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ

2.2 นำรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปดำเนินการโดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมของแต่ละองค์ประกอบ และตรวจสอบสอดคล้องของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น เพื่อนำผลมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of Congruence; IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องที่รับได้ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลจากการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพัตติกรรมการตีแบดมินตันของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ได้รูปแบบที่ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม

2.3 ดำเนินการนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพัตติกรรมการตีแบดมินตันของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมทั้งนำรูปแบบไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมอีกครั้ง

ขั้นที่ 3 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยเครื่องมือจำนวน 3 ฉบับ ได้แก่ 1) แบบวัดด้านความรู้เกี่ยวกับการตีแบดมินตัน 2) แบบวัดเจตคติเกี่ยวกับพัตติกรรมการตีแบดมินตัน และ 3) แบบวัดด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพัตติกรรมการตีแบดมินตัน ดังรายละเอียดดังนี้

3.1 แบบวัดด้านความรู้เกี่ยวกับการตีแบดมินตัน ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

- 1) กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบวัด
- 2) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัด
- 3) สร้างแบบวัดด้านความรู้เรื่องแบดมินตันแบบทดสอบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การตรวจให้คะแนนคือตอบถูกต้องตามเฉลยได้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน

- 4) นำแบบวัดด้านความรู้เรื่องแบดมินตันที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญในด้านการปรับเปลี่ยนพัตติกรรมการตีแบดมินตัน หรือมีประสบการณ์ในการสอนด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับมหาบัณฑิต เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับเนื้อหาเรื่องแบดมินตัน ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก และความถูกต้องด้านภาษา วิเคราะห์และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.91

5) นำแบบวัดด้านความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษา กลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3.2 แบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) กำหนดกรอบการสร้างแบบวัดด้านเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์
2) สร้างแบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยกำหนดข้อความที่แสดงถึงเจตคติในเรื่องแอลกอฮอล์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นต่อข้อความนั้น ใน 5 ระดับ

3) ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีประสบการณ์ในการสอนด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับมหาบัณฑิต เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหา ลักษณะการใช้คำถาม และภาษา โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

4) นำแบบสอบถามเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ไปทดลองใช้กับ นิสิตนักศึกษา กลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

3.3 แบบวัดการปฏิบัติ เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1) กำหนดกรอบการสร้างแบบวัด
2) สร้างแบบวัดด้านพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดข้อความที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่พัฒนามาจากแบบวัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ขององค์การอนามัยโลก (WHO)

3) ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านการปฏิบัติตนในการดื่มแอลกอฮอล์โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีประสบการณ์ในการสอนด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับมหาบัณฑิต พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้านภาษา วิเคราะห์และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8

4) นำแบบวัดการปฏิบัติตน เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิต นักศึกษากลุ่มเสี่ยงในมหาวิทยาลัยที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

ขั้นที่ 4 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ประชากร คือ นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป (จากทั้งหมด 4 ระดับ) หรือมากกว่า 8 คะแนน (จากทั้งหมด 40 คะแนน) ซึ่งถือเป็นการดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (hazardous) ตามแบบประเมิน AUDIT (Alcohol Use Identification Test)

กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ระดับ 2 ขึ้นไป (จากทั้งหมด 4 ระดับ) หรือมากกว่า 8 คะแนน (จากทั้งหมด 40 คะแนน) ซึ่งถือเป็นการดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (hazardous) ตามแบบประเมิน AUDIT (Alcohol Use Identification Test) และสมัครใจเข้าร่วมการจัดกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้ใช้การกำหนดจำนวนกลุ่ม

ตัวอย่างโดยเฉพาะเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน ดังนั้นจึงมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ที่เข้าร่วมการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกลุ่มควบคุม 30 คนที่ไม่ได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์และดำเนินชีวิตตามปกติ

4.1 ผู้วิจัยจัดปฐมนิเทศนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการ การเตรียมตัวก่อนการทำกิจกรรม

4.2 กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบรายละเอียดของวิธีปฏิบัติในการเข้าร่วมโครงการและการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งลงชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4.3 ผู้วิจัยดำเนินการวัดตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน โดยนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้ทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ ด้วยตนเองพร้อมกันทั้ง 2 กลุ่ม ในการทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ รวมทั้งสิ้น 50 ข้อ และนำผลคะแนนเฉลี่ยของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบโดยใช้สถิติค่าที (Independent t-test)

4.4 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามที่ได้พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 รู้เอาไว้พิชัยแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 2 มารูจักตัวเอง กิจกรรมที่ 3 พี่เล่าเรื่องเล่า กิจกรรมที่ 4 บุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 5 แนะนำฉันที่เพื่อนแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 6 ประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมบัดดี้ที่รัก กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข กิจกรรมที่ 9 รายงานตน ประกาศ ผลคนเก่งกล้า และกิจกรรมที่ 10 หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ ให้กับกลุ่มทดลอง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30-17.30 น. วันละ 60 นาที รวมจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 18 ครั้ง และกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

4.5 ทดสอบหลังจากจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น 6 สัปดาห์ โดยทำแบบวัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ

ขั้นที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนรวมทั้งเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่า “ที” (t-test) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ขั้นที่ 6 การสรุปและอภิปรายผลการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น มีตรวจสอบคุณภาพโดยนำรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้ไปดำเนินการ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พิจารณาความเหมาะสมของแต่ละองค์ประกอบและตรวจสอบสอดคล้องของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อนำผลมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of Congruence: IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องที่รับได้ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลจากการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 10 กิจกรรม แบ่งเป็นกิจกรรมพัฒนาด้านความรู้ ด้านเจตคติ และการปฏิบัติที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 กิจกรรมพัฒนาด้านความรู้จำนวน 3 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมรู้เอาไว้พิชภัยแอลกอฮอล์ (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.93) 2) กิจกรรมมารู้จักตัวเอง (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.97) และ 3) กิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อหนีแอลกอฮอล์ (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.90)

1.2 กิจกรรมพัฒนาด้านเจตคติจำนวน 3 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.93) 2) กิจกรรมบัดดี้ที่รัก (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.87) และ 3) กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.77)

1.3 กิจกรรมพัฒนาด้านการปฏิบัติจำนวน 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.90) 2) กิจกรรมประกาศตนผ่านพ้นแอลกอฮอล์ (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.90) 3) กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.80) และ 4) กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ (ค่าดัชนีความสอดคล้องเฉลี่ย 0.90)

หลังจากได้รูปแบบการจัดกิจกรรมผู้วิจัยดำเนินการนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมทั้งนำรูปแบบไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมอีกครั้ง

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยเครื่องมือจำนวน 3 ฉบับ ได้แก่ 1) แบบวัดด้านความรู้เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 20 ข้อ 2) แบบวัดเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 20 ข้อ และ 3) แบบวัดด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 10 ข้อ รวมจำนวนทั้งหมด 50 ข้อ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1) แบบวัดด้านความรู้เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์

แบบวัดด้านความรู้เรื่องแอลกอฮอล์แบบปรนัยเป็นชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การตรวจให้คะแนนคือตอบถูกตรงตามเฉลยได้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบ เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับเนื้อหาเรื่องแอลกอฮอล์ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก และความถูกต้องด้านภาษา วิเคราะห์และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไปผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.91 พร้อมทั้งนำแบบวัดด้านความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษากลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ก่อนนำไปใช้จริงกับนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวน 60 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อ วิเคราะห์ค่าระดับความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกข้อคำถามในแบบประเมินวัดความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ โดยมีเกณฑ์เลือกข้อคำถามที่มีค่าระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.2 – 0.8 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ส่วนข้อคำถามที่มีระดับความยากง่ายและค่าอำนาจจำแนกไม่ตรงตามเกณฑ์คุณภาพได้ตัดทิ้ง ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.73 ระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.23 - 0.73 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.20 - 0.67 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 20 ข้อ

2.2) แบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์

แบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 20 ข้อ ทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยกำหนดข้อความที่แสดงถึงเจตคติในเรื่องแอลกอฮอล์เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นต่อข้อความนั้น ใน 5 ระดับ ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหา ลักษณะการใช้คำถามและภาษา โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ก่อนนำแบบสอบถามเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิต นักศึกษากลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังจากนั้นนำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ โดยใช้วิธี Cronbach Coefficient Alpha กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป แล้วนำแบบวัดมาวิเคราะห์รายข้อหาค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้เลือกข้อคำถาม ซึ่งกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ส่วนข้อที่ไม่อยู่ตามเกณฑ์ที่กำหนดจะถูกตัดทิ้ง ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.87 และมีความอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.25-0.76 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 20 ข้อ

2.3 แบบวัดการปฏิบัติ เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์

แบบวัดด้านพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดข้อความที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติที่พัฒนามาจากแบบวัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านการปฏิบัติตนในการดื่มแอลกอฮอล์โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้านภาษา วิเคราะห์และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8 นำแบบวัดการปฏิบัติตน เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิต นักศึกษากลุ่มเสี่ยงในมหาวิทยาลัยที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดการปฏิบัติตน เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้วิธี Cronbach Coefficient Alpha กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป หลังจากนั้นนำแบบวัดมาวิเคราะห์รายข้อหาค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้เลือกข้อคำถาม ซึ่งกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป ส่วนข้อที่ไม่อยู่ตามเกณฑ์ที่กำหนดจะถูกตัดทิ้ง ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.39-0.78 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 10 ข้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) นำผลการพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence, IOC) จากนั้นนำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ พร้อมทั้งนำเครื่องมือที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (try out) กับนิสิต นักศึกษากลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง

ขั้นตอนการทดลอง/การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนิสิตนักศึกษาใน โดยทำการรับสมัครและคัดเลือกนิสิตนักศึกษา โดยพิจารณาจากการประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (AUDIT) ขององค์การอนามัยโลก จากนั้นสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงตามแบบประเมิน AUDIT

(8 คะแนนขึ้นไป) ก่อนดำเนินการทดลอง การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selection) จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

2. ผู้วิจัยจัดปฐมนิเทศนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมโครงการ การเตรียมตัวก่อนการทำกิจกรรม

3. กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบรายละเอียดของวิธีปฏิบัติในการเข้าร่วมโครงการและการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งลงชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

4. ผู้วิจัยดำเนินการวัดตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน โดยนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้ทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับด้วยตนเองพร้อมกันทั้ง 2 กลุ่ม ในการทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ รวมทั้งสิ้น 50 ข้อ

5. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามที่ได้พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม คือกิจกรรมที่ 1 รู้เอาไว้ พิชัยแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 2 มารู้อีกตัวเอง กิจกรรมที่ 3 พี่เล่าเรื่องเหล้า กิจกรรมที่ 4 บุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 5 แนะนำฉันที่เพื่อนแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 6 ประกาศตนผ่านพินแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 7 บัดดี้ที่รัก กิจกรรมที่ 8 นันทนาการสร้างสุข กิจกรรมที่ 9 รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า กิจกรรมที่ 10 หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ ให้กับกลุ่มทดลอง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30-17.30 น. วันละ 60 นาที รวมจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 18 ครั้ง และกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

6. ทดสอบหลังจากจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น 6 สัปดาห์ โดยทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ

7. นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การคำนวณค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติตนรวมทั้งเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยการทดสอบค่า “ที” (t-test) โดยกำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัย

1) ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1

2) ผลของการใช้รูปแบบจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 1 คะแนนเฉลี่ย($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และค่าที (t-test) ของคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

คะแนนการลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์	ก่อนทดลอง(n=30)		หลังทดลอง(n=30)		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านความรู้	10.67	2.48	12.83	1.96	-5.83*
ด้านเจตคติ	3.36	0.33	3.74	0.34	-9.57*
ด้านการปฏิบัติ	23.50	5.18	37.80	2.57	-14.30*
รวมทุกด้าน	37.52	6.73	54.37	3.82	-14.28*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่าก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองด้านความรู้เท่ากับ 10.67 ด้านเจตคติเท่ากับ 3.36 ด้านการปฏิบัติเท่ากับ 23.50 และคะแนนรวมเฉลี่ยทุกด้านเท่ากับ 37.52 และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 12.83 ด้านเจตคติเท่ากับ 3.74 ด้านการปฏิบัติเท่ากับ 37.80 และคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านมีค่าเท่ากับ 54.37 เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติ และคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านมาเปรียบเทียบความแตกต่างแล้ว พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ทุกด้านสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 คะแนนเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่าที (t-test) ของคะแนนการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

คะแนนการลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม(n=30)		t
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านความรู้	12.83	1.97	11	2.17	3.43*
ด้านเจตคติ	3.74	0.34	3.51	0.36	2.45*
ด้านการปฏิบัติ	37.80	2.57	26.87	4.83	10.94*
รวมทุกด้าน	54.37	3.82	41.38	5.40	10.76*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้เท่ากับ 12.83 ด้านเจตคติเท่ากับ 3.74 ด้านการปฏิบัติเท่ากับ 37.80 และคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านของกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 54.37 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้เท่ากับ 11 ด้านเจตคติเท่ากับ 3.51 ด้านการปฏิบัติเท่ากับ 26.87 และคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านเท่ากับ 41.38 เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติ และคะแนนเฉลี่ยรวมทุกด้านมาเปรียบเทียบความแตกต่างแล้ว พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ทุกด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลของการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองก่อนการทดลอง และหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าก่อนการทดลอง เนื่องจากกลุ่มทดลองทุกคนมีความตั้งใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง และได้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้งเป็นจำนวน 18 ครั้ง ตามที่กำหนดไว้โดยไม่มีนิสิต นักศึกษาคนใดขาดการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ได้รับการส่งเสริมด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยพัฒนาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติครบถ้วนตามรายละเอียดในแต่ละด้านดังต่อไปนี้

ด้านความรู้ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นจากการเข้าร่วม กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นต่อไปนี้เป็น 1) กิจกรรมรู้เอาไว้พิชิตภัยแอลกอฮอล์ 2) กิจกรรมมารู้จักตัวเอง และ 3) กิจกรรมแนะนำฉันดีเพื่อหนีแอลกอฮอล์ โดยกิจกรรมการให้ความรู้ทั้ง 3 กิจกรรม ที่ได้กล่าวมาเป็นการทำให้นิสิต นักศึกษารับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ และได้ตรวจสอบประเมินพฤติกรรมเสี่ยง ของตนเอง เป็นไปตามขั้นตอนการทำให้นิสิต นักศึกษารับรู้ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ และเกิดการ ตรวจสอบประเมินตนเองตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของ Mezirow (2000) และการจัด กิจกรรมส่งเสริมด้านความรู้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ McCarthy (2008) ที่ได้ทำการศึกษาผลของ โปรแกรมการบำบัดผสมผสานแบบสั้น (Brief CBT) ในการลดพฤติกรรมการเสพยาแอลกอฮอล์ของกลุ่มพนักงาน ในโรงงานโดยโปรแกรมการบำบัดผสมผสานแบบสั้นดังกล่าวมีกิจกรรมทั้งสิ้น 4 กิจกรรม เป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้เรื่องแอลกอฮอล์และให้ประเมินตนเอง ผลที่ได้คือกิจกรรมการให้ความรู้และประเมินตนเองดังกล่าว ช่วยลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของพนักงานในโรงงานได้

ด้านเจตคติ หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่า ก่อนการทดลอง โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมเจตคติเรื่องการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการ จัดกิจกรรมที่ช่วยให้นิสิต นักศึกษาเกิดความตระหนักถึงความสำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยใช้กิจกรรม ต่อไปนี้เป็น 1) กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเล่า 2) กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า และ 3) กิจกรรมหนีภัย ห่างไกลแอลกอฮอล์ กิจกรรมส่งเสริมเจตคติทั้ง 3 กิจกรรม ที่ได้กล่าวมาเป็นการปลูกจิตสำนึก และเสริมสร้าง แรงจูงใจตามกระบวนการของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ Prochaska (1994) ร่วมกับขั้นตอนการ พัฒนาความสามารถและความเชื่อมั่นของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ทำให้นิสิต นักศึกษาได้รับการ กระตุ้น เสริมสร้างแรงจูงใจ และมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของเบญจวรรณ โพธิณี (Benjawan Phothinee, 2014) ที่ได้ศึกษาการสร้างแรงจูงใจและการปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดการดื่มสุราสำหรับผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน พบว่า การสร้างแรงจูงใจและการปรับเปลี่ยนทางความคิด สามารถช่วยลดพฤติกรรมการดื่มสุราได้

ด้านกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติตนเรื่องการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการ จัดกิจกรรมที่ช่วยให้นิสิต นักศึกษามีการปฏิบัติตนที่เหมาะสมด้วยกิจกรรมต่อไปนี้ คือ 1) กิจกรรมบัดดี้ที่รัก 2) กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ 3) กิจกรรมประกาศตนผ่านพ้นแอลกอฮอล์ 4) กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข โดยกิจกรรมในด้านนี้เป็นการทำให้นิสิต นักศึกษาได้ปฏิบัติกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ลดพฤติกรรม การดื่ม แอลกอฮอล์ด้วยการปฏิบัติตามแผนสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่วนบุคคล และส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษา เลือกแนวทางการปฏิบัติกิจกรรมในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาทุกคนได้อภิปรายกลุ่มเพื่อร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรม การดื่ม

แอลกอฮอล์ซึ่ง ทิศนา เขมมณี (Tissana Khammani, 2017) ได้กล่าวว่า การแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนวัยเดียวกันจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น เป็นไปตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของ Mezirow (2000) ในการพัฒนาขั้นตอนการยอมรับซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการวางแผนหาความรู้สู่การปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ

การเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตนักศึกษาโดยการนำทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาประยุกต์ใช้ผ่านกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม สามารถทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

2. ผลของการใช้รูปแบบจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หลังการทดลองระหว่างนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ หลังการทดลองนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง การเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวเป็นการจัดกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาได้รับการจัดการเรียนรู้เพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จากกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เหมาะสม ดังคำกล่าวของ เอ็มอชมา วัฒนบุรานนท์ (Aimutcha Wattanaburanon, 2013) ที่ว่าการเปลี่ยนแปลงด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพต้องอาศัยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม จึงจะสามารถช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพได้ ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมส่งเสริมความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติใด ๆ ทำให้คะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และค่าเฉลี่ยรวมทุกด้านมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมใกล้เคียงกันเพื่อลดตัวแปรแทรกซ้อน โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มต้องอยู่คณะเดียวกันและอยู่หอใน รวมทั้งควบคุมการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เช่น กิจกรรมกีฬาสามสัมพันธ์ กิจกรรมบายเนียร์ ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ก็ต้องไม่แตกต่างกันเพื่อลดตัวแปรแทรกซ้อนต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. หากมีการติดตามผลความคงทนของพฤติกรรมหลังจากสิ้นสุดการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 น่าจะช่วยให้งานวิจัยมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2. การจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ได้นำเสนอนั้นเป็นเพียงแนวทางในการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดังนั้น ผู้ที่สนใจศึกษาเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จำเป็นต้องศึกษาเนื้อหาการจัดกิจกรรมให้ได้ตามความเหมาะสมของผู้เข้าร่วม และสภาพพื้นที่

References

- Aimutcha Wattanaburanon. (2013). *Principles of Health Education*. Bangkok: Oden Store.
- Benjawan Phothinee. (2014). *Motivational interviewing and cognitive behavioral therapy for alcohol reduction in patients with Schizophrenia in community*. Unpublished Master's thesis, Faculty of Nursing, Khonkaen University.
- Center for Alcohol Studies. (2013). *The Situations and effect of alcohol consumption in Thailand in 2013*. Nonthaburi: The Graphic System.

- McCarthy, P.M. (2008). *A brief cognitive behavioural therapy alcohol intervention programme is an effective secondary prevention approach for new employees entering an Irish workforce: A pilot evaluation*. University College Cork, MA Behavioural and Cognitive Psychotherapy.
- Mezirow, J. (2000). *Learning as transformation: Critical perspectives on a theory in progress*. San Francisco: Jossey-Bass.
- National Statistical Office. (2015). *The survey results of smoking behaviors and alcohol use of population in 2015*. Retrieved from <http://portal.nso.go.th/otherWS-world-context-root/index.jsp>
- Prochaska, J.O. et al. (1994). Stage of change and decisional balance for 12 problem behaviors. *Health Psychology*, 13(1), 39-46.
- Tissana Khammani. (2017). *Teaching Science: knowledge for organizing effective learning processes*. Bangkok: Chulalongkorn University Publishing House.
- WHO. (2014). *List of countries by alcohol consumption per capita*. Retrieved from https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_alcohol_consumption_per_capita

Received: May 23, 2019

Revised: June 14, 2019

Accepted: June 18, 2019