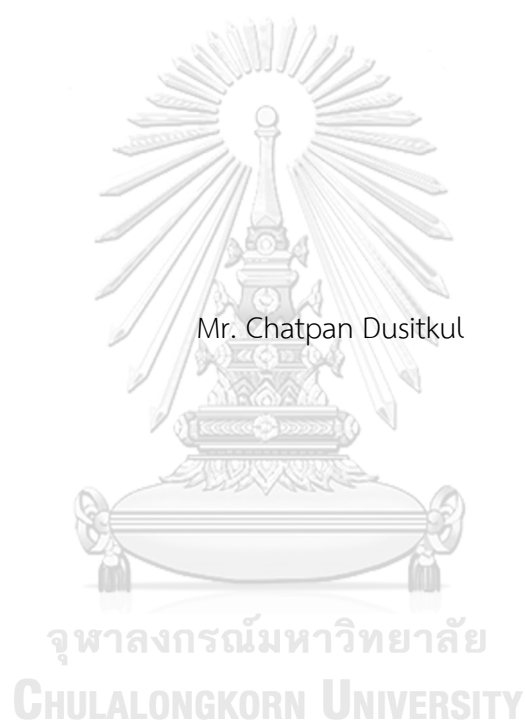


การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎี  
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญา  
บัณฑิต



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ปีการศึกษา 2561  
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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



A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Doctor of Philosophy in Health and Physical Education

Department of Curriculum and Instruction

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2018

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาแบบการจัดการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อ การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ ลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในระดับ ปริญญาบัณฑิต
โดย	นายฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
สาขาวิชา	สุขศึกษาและพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ  
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต

..... คณบดีคณะครุศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ศิริเดช สุชีวะ)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก  
(อาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม  
(ศาสตราจารย์ ดร.เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทย์)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาชีผล)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวानी หอมสนิท)



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**

ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล : การพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎี การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต. ( DEVELOPMENT OF ACTIVITY MANAGEMENT USING TRANSFORMATIVE LEARNING THEORY AND TRANSTHEORETICAL MODEL FOR REDUCING ALCOHOL DRINKING BEHAVIORS OF UNDERGRADUATE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาหลัก : อ. ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ, อ.ที่ปรึกษาร่วม : ศ. ดร.เอมอชมา วัฒนบูรานนท์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต 2) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง และเป็นนิสิตนักศึกษาที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมและผ่านเกณฑ์การคัดเลือก ทำการเก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนด้วยค่า “ที” วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้ LSD

ผลการวิจัย พบว่า

1) รูปแบบการจัดการกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ หลักการและแนวคิดตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม วัตถุประสงค์ การจัดการกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม และการประเมินผลด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การจัดการกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม มีขั้นตอนการจัดการกิจกรรม 3 ชั้น คือ ชั้นสร้างความตระหนัก ชั้นเตรียมตัวสู่การปฏิบัติ ชั้นปฏิบัติและสะท้อนผลการปฏิบัติ ประกอบด้วย กิจกรรมรู้เอาไว้พิษภัยแอลกอฮอล์ กิจกรรมมารู้จักตัวเอง กิจกรรมที่เล่าเรื่องเล่า กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ กิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อหนีแอลกอฮอล์ กิจกรรมประกาศตนผ่านพ้นแอลกอฮอล์ กิจกรรมบัดดี้ที่รัก กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข กิจกรรมรายงานคนประกาศผลคนเก่งกล้า และกิจกรรมหนีภัยทางไกลแอลกอฮอล์ ทั้งนี้รูปแบบที่พัฒนาขึ้นได้ผ่านการประเมินคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ (IOC = 0.9)

2) การหาประสิทธิผลของรูปแบบสามารถสรุปได้ ดังนี้

2.1 ประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ประสิทธิผลของรูปแบบการจัดการกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อนิสิต .....

ปีการศึกษา 2561

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาร่วม .....

# # 5684204527 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORD: Health behavior model, Alcohol, Transformative Learning Theory, Transtheoretical theory

Chatpan Dusitkul : DEVELOPMENT OF ACTIVITY MANAGEMENT USING TRANSFORMATIVE LEARNING THEORY AND TRANSTHEORETICAL MODEL FOR REDUCING ALCOHOL DRINKING BEHAVIORS OF UNDERGRADUATE STUDENTS. Advisor: RUNGRAWEE SAMAWATHDAHNA, Ph.D. Co-advisor: Prof. Aimutcha Wattanaburanon, Ed.D.

The purposes of this research were to: 1) develop activity management model using Transformative Learning Theory (TLT) and Transtheoretical Model (TTM) for reducing alcohol drinking behaviors of undergraduate students. 2) study the effectiveness of the model. The subjects were selected by purposive selection method. There were 60 voluntary students participated in this study and divided into 2 groups as 30 students in the experimental group and another 30 students in the control group. Three times collecting the data were operated, pre-test, post-test after 6 weeks experimental, and follow-up stages after 4 weeks of experimental. The data were analyzed using mean, standard deviation, t-test, one-way analysis of variance with the repeated measure and LSD. The differences of reducing alcohol drinking behaviors average scores of the experimental group and the control group by using t-test.

The research findings were as follows:

1) The developed model with Index of Congruence (IOC = 0.9) consisted of 4 elements: Principle and concept based on TTM and TLT, Objectives, 10 activity managements, and evaluation of knowledge, attitude, practice, and frequency of drinking alcohol. The 10 activity managements were composed of 3 steps, 1. Creating Awareness 2. Preparing to Practice 3. Practicing and practice reflecting with 10 activities: Knowledge of Alcohol; Self-assessment; Study from Dramatic; Exploration of new action; Social Support; Self-liberation; buddy support; Recreation Funny; Report for reinforcement and Alcohol Counseling. .

2) The effectiveness of the model were as follows:

2.1 The effectiveness of the model in the alcohol drinking behaviors of undergraduate students in the areas of knowledge, attitude, practice and frequency of experimental group after experiment and follow-up phase, the mean scores were found significantly less than before experiment at the .05 level.

2.2 In addition, resulting differently in terms of knowledge, attitude between the experimental group and the control group with statistical significance at the level of .05.

Field of Study: Health and Physical Education

Academic Year: 2018

Student's Signature .....

Advisor's Signature .....

Co-advisor's Signature .....

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความเมตตาและกรุณาจากอาจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรณนะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและ ศาสตราจารย์ ดร.เอมอชมา วัฒนบุรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาทความรู้ทางด้านวิชาการศึกษา ให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางในการค้นคว้าหาความรู้ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์ยิ่งในการทำวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้อง สมบูรณ์ด้วยความเอาใจใส่ที่ดียิ่งตลอดมา รวมทั้งคอยช่วยเหลือให้กำลังใจตลอดระยะเวลาที่เข้าศึกษา ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รวมทั้งกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.โชติกา ภาษีผล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทิน หอมสนธิ ที่ได้สละเวลาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คอยให้คำแนะนำ รวมทั้งกรุณาตรวจสอบและแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนีที่อำนวยความสะดวกในการศึกษาข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คุณวิมล ลักขณาภิชนชัช ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้ให้ความกรุณาในการตรวจเครื่องมือในการวิจัย คอยให้คำแนะนำ และคำปรึกษาอย่างดีตลอดระยะเวลาของการทำวิจัยทำให้ได้รับความรู้ที่มีค่ายิ่งในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.บุปผา ปลื้มสำราญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว อาจารย์ ดร.พันธ์สิริ คำทูล รวมทั้งอาจารย์และเจ้าหน้าที่คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกคนที่ให้ความอนุเคราะห์ ให้คำปรึกษา ให้คำแนะนำ และอำนวยความสะดวกตลอดระยะเวลาในการดำเนินการเก็บข้อมูลวิจัยในครั้งนี้ รวมทั้งขอบคุณนิสิตนักศึกษากลุ่มตัวอย่างทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณบิดามารดาและทุกคนในครอบครัวผู้เป็นที่รักซึ่งเป็นแรงใจที่สำคัญยิ่ง และให้การสนับสนุนแก่ผู้วิจัยอย่างสูงตลอดมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งมารดาผู้ล่วงลับที่เป็นผู้ผลักดันและส่งเสริมให้ผู้วิจัยเข้าศึกษาในครั้งนี้ รวมทั้งขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ทุกคนที่คอยช่วยเหลือและช่วยเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณทุนอุดหนุนการศึกษาเฉพาะค่าเล่าเรียน ประเภท 60/40 บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และทุนพัฒนาบุคลากรของคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่สนับสนุนทุนค่าเล่าเรียนให้ผู้วิจัยในการศึกษาครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์จากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาแด่พระคุณบิดามารดา และคณาจารย์ทุกท่านที่คอยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ปลุกฝังคุณธรรมความดีให้แก่ผู้วิจัยตลอดมา ขอกราบพระคุณท่านด้วยความเคารพไว้ ณ โอกาสนี้

## สารบัญ

	หน้า
.....	ค
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ง
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย .....	5
วัตถุประสงค์ในการวิจัย .....	5
สมมติฐานในการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย .....	7
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย .....	9
บทที่2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1.แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ.....	11
1.1 ความหมายของรูปแบบ.....	11
1.2 องค์ประกอบของรูปแบบ .....	11
1.3 การตรวจสอบรูปแบบ.....	13



2. แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง .....	14
2.1 กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง .....	15
2.2 กิจกรรมหรือกลยุทธ์ที่ใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง .....	16
2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง .....	19
3. แนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม .....	21
3.1 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change).....	21
3.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change).....	23
3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม .....	26
4. แนวคิดและความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ .....	29
4.1 ความหมายและประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	29
4.2 ปริมาณและระดับการดื่มแอลกอฮอล์.....	29
4.3 ปัจจัยเงื่อนไขของการดื่มแอลกอฮอล์.....	31
4.4 ผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์.....	32
4.5 การประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ .....	36
4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์.....	39
5. กรอบแนวคิดการวิจัย.....	43
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	44
ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต .....	46
ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่ได้พัฒนาขึ้น.....	47
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับ ปริญญาบัณฑิต.....	58
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการ เปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต .....	58
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลด พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต .....	71
ส่วนที่ 3 ตารางการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต.....	82
ส่วนที่ 4 ผลการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการ เปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิ.....	101
ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต.....	103
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	103
ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการ ทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	105
ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล .....	110
ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตกลุ่ม ทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์.....	111
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	116
สรุปผลการวิจัย.....	116
อภิปรายผลการวิจัย.....	117

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย.....	125
1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ .....	125
2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	126
บรรณานุกรม.....	127
ภาคผนวก.....	138
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	139
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	141
ภาคผนวก ค การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ .....	149
ภาคผนวก ง คู่มือรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญา บัณฑิต.....	160
ภาคผนวก จ หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย.....	184
ประวัติผู้เขียน.....	187

## สารบัญตาราง

ตารางที่ 1 ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบ .....	12
ตารางที่ 2 ตารางสรุปกระบวนการและกิจกรรมที่นำไปใช้สำหรับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง .....	18
ตารางที่ 3 ตารางแสดงความสัมพันธ์ของขั้นตอนและกระบวนการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม .....	25
ตารางที่ 4 ระดับปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ .....	33
ตารางที่ 5 ตารางแสดงคะแนนระดับความเสี่ยงในการดื่มแอลกอฮอล์ .....	37
ตารางที่ 6 การวางแผนกำหนดเนื้อหาสำหรับแบบวัดการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ .....	48
ตารางที่ 7 การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	52
ตารางที่ 8 การจำแนกรายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล .....	53
ตารางที่ 9 แบบแผนการทดลอง .....	55
ตารางที่ 10 สรุปกิจกรรมที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากแนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่ เกี่ยวข้อง .....	69
ตารางที่ 11 ตารางการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต .....	82
ตารางที่ 12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการจัดกิจกรรม .....	101
ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น .....	102
ตารางที่ 14 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และความถี่ของนิสิต นักศึกษาระหว่างกลุ่มการทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลา.....	103
ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้าน ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลัง การทดลอง และระยะติดตามผล .....	105

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้าน  
 ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง  
 หลังการทดลอง และระยะติดตามผล..... 106

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้  
 เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล  
 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ..... 110

ตารางที่ 18 ความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมที่ใช้ในการลดพฤติกรรมการ  
 ดื่มแอลกอฮอล์ทั้ง 10 กิจกรรม..... 112



## สารบัญภาพ

แผนภาพที่ 1	สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย .....	45
แผนภาพที่ 2	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมรู้เอาไว้พิชภัยแอลกอฮอล์ .....	59
แผนภาพที่ 3	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมมารู้จักตัวเอง .....	60
แผนภาพที่ 4	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า .....	61
แผนภาพที่ 5	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ .....	62
แผนภาพที่ 6	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อหนีแอลกอฮอล์ .....	63
แผนภาพที่ 7	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์ .....	64
แผนภาพที่ 8	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมบัดดี้ที่รัก .....	65
แผนภาพที่ 9	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข .....	66
แผนภาพที่ 10	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เป็น กิจกรรมที่ 9 รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า .....	67
แผนภาพที่ 11	การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น กิจกรรมที่ 10 กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ .....	68

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การไม่มีโรคภัยไข้เจ็บถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาตามคำกล่าวที่ว่า “การไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ” และถึงแม้ว่าหลายคนต้องการที่จะปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแต่ก็ยังมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เป็นการทำลายสุขภาพและเป็นสาเหตุทำให้เกิดอาการเจ็บป่วยในที่สุด หนึ่งในพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุหลักของการเจ็บป่วยและตายก่อนวัยอันควรนั้นคือพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ, 2560) ข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (2014) พบว่า ปัจจุบันมีประชากรทั่วโลกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ 2,000 ล้านคน หรือคิดเป็น 1 ใน 3 ของประชากรโลก ในส่วนข้อมูลการดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยพบว่าคนไทยมีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับที่ 76 ของโลก และเป็นอันดับที่ 3 ของเอเชีย โดยข้อมูลจากการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2558) พบว่า ประชากรไทยยังมีอัตราการดื่มค่อนข้างคงที่ในทุก ๆ ปี ซึ่งในขณะที่อัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมค่อนข้างคงที่นั้น เมื่อทำการวิเคราะห์แยกตามกลุ่มอายุ พบว่า แนวโน้มของอัตราการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มเยาวชน (15-24 ปี) มีอัตราสูงขึ้น

องค์การอนามัยโลกได้ระบุว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จัดเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง que สร้างความเสียหายให้กับสังคมและตัวผู้ดื่มทั้งทางตรงและทางอ้อมไม่น้อยกว่าสารเสพติดประเภทอื่น และยังเป็นปัญหาทางสาธารณสุข เนื่องจาก การดื่มแอลกอฮอล์เป็นระยะเวลานานจะก่อให้เกิดผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ โดยผลกระทบต่อร่างกายพบว่าการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคตับแข็ง มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งกระเพาะอาหาร เป็นต้น (กนกวรรณ กิตติวัฒนากุล, 2546) สอดคล้องกับรายงานขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2003) ที่กล่าวว่าปัญหาของการดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 20 – 30 คือโรคมะเร็งหลอดอาหาร โรคตับแข็ง และโรคลมชัก สำหรับผลกระทบต่อด้านจิตใจและอารมณ์พบว่าในบางครั้งผู้ดื่มแอลกอฮอล์จะมีการตัดสินใจบกพร่อง สมาธิในการทำงานลดลง ขาดการยอมรับจากเพื่อนร่วมงาน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด วิตกกังวล เครียด มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง นอกจากนี้ปัญหาทางด้านร่างกายและจิตใจ ปัญหาทางด้านสัมพันธภาพ เศรษฐกิจ การใช้ความรุนแรงในครอบครัวก็เป็นปัญหาที่พบเจอได้ในผู้ที่มีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ หรือผลกระทบต่อสังคมในการเกิดอุบัติเหตุเมื่อมีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศชาติในส่วนของค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ สูญเสียงบประมาณในการบังคับใช้กฎหมาย สูญเสียทรัพยากรบุคคลของชาติจากโรคภัยที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ (ยวดี คาคการณ์ไกล, 2542; ชนิกา ตูจินดา, 2546; สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า, 2551; ศูนย์วิจัยสุรา, 2556; Wechsler et al., 2004) แม้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์จะมีผลกระทบต่อหลายๆ ด้านดังที่กล่าวมาแล้ว แต่การดื่มแอลกอฮอล์ก็ยังไม่มีความโน้มถ่วงลดลง ทั้งยังเป็นที่ยอมรับอย่างแพร่หลายในสังคมไทย เนื่องจากปัจจัยต่าง ๆ ได้แก่ ความอยากรู้้อยากลอง ความเครียด ด้านความเชื่อ สื่อที่มีอิทธิพลต่อการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมดื่ม

แอลกอฮอล์ของกลุ่มเยาวชนที่มีแนวโน้มสูงขึ้นดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558)

จากการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 15-24 ปี มีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์ที่สูงเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่น โดยมีสัดส่วนถึงร้อยละ 28.99 ในปี 2556 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558) แนวโน้มของการดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มในเยาวชนไทยนั้นย่อมมีโอกาสสูงที่ในอนาคตเยาวชนเหล่านี้จะมีอาการป่วยหรือเสียชีวิตก่อนวัยอันควร และจากการที่พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์มีมากในวัยนี้ อีกทั้งวัยนี้มักจะต้องเผชิญกับสภาพการณ์ใหม่ ๆ ในชีวิต การอยู่ห่างไกลพ่อแม่ผู้ปกครอง และเป็นวัยที่กำลังเปลี่ยนผ่านไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่จึงมีการเรียนรู้ประสบการณ์และแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง รวมทั้งยังเป็นวัยที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมมากขึ้น โดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน ๆ ดังนั้นกลุ่มเยาวชนจึงมักถูกชักจูงให้ลองพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้ง่าย เช่นเดียวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จึงทำให้เยาวชนมีแนวโน้มจะมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สูง (ยุวดี คาดการณ์ไกล, 2542; เทพินทร์ พัทธานุกรักษ์, 2549; สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า, 2551; ศูนย์วิจัยสุรา, 2556) ผลเสียและแนวโน้มการดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยโดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนในวัยเรียนที่เกิดขึ้นจึงควรได้รับการป้องกันและแก้ไขปัญหา หลายฝ่ายควรหันมาสนใจและช่วยกัน เพราะ บุคคลในวัยนี้เป็นวัยที่กำลังจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีส่วนสำคัญต่อประเทศชาติในอนาคต ดังนั้นสถานศึกษาซึ่งเป็นแหล่งเรียนรู้ที่สำคัญของเยาวชนในวัยนี้จึงควรแสดงบทบาทเพื่อเข้ามาดูแลในการให้ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ดีและถูกต้องเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาของเยาวชนในเรื่องของการดื่มแอลกอฮอล์

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ปัจจุบันได้มีการศึกษาและดำเนินการจัดกิจกรรมโดยเน้นไปในเรื่องของการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มของนักเรียน นิสิตนักศึกษาในวัยเรียน เช่น งานวิจัยของ เกษมณี ชติยะ (2548) ที่ได้ศึกษาเรื่องการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างทักษะการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ หรือ งานวิจัยของ อัจฉรา มุรธาตนา (2556) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้น รวมทั้ง งานวิจัยของ อติศักดิ์ พลเสสาร (2553) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 อย่างไรก็ตามในส่วนของการศึกษาเพื่อดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มเยาวชนนั้นยังมีไม่มาก อาจเนื่องมาจากนักวิชาการหลายท่านมองว่ากลุ่มดังกล่าวยังไม่ปัญหาเรื่องของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้วิจัยได้ศึกษา พบว่า มีการศึกษาเรื่องรูปแบบ โปรแกรมการจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหลากหลายทั้งในโรงพยาบาล สถานประกอบการ หรือการให้บริการแนะนำตามสถานีนานามัยต่าง ๆ โดยเน้นไปในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ต้องได้รับการบำบัดและมีการใช้กิจกรรมต่าง ๆ หรือการใช้ยาเสริมเพื่อช่วยในการรักษา เช่น ผู้ป่วยในสถาบันธัญญารักษ์ หรือผู้ที่มีพฤติกรรมการดื่มแบบอันตราย (harmful) รวมทั้งการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่จัดการให้



คำปรึกษาไว้บริการประชาชนหรือสายด่วนเลิกเหล้า (เบอร์ 1413) แต่ในส่วนของกลุ่มนิสิตนักศึกษาหรือนักเรียนนั้นยังไม่มีความเหมาะสมและรูปแบบกิจกรรมก็ไม่มากนัก ในกลุ่มนี้จะเน้นไปในเรื่องการป้องกันมากกว่าการแก้ไขปัญหาลงมือสร้างรูปแบบกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มนี้ (นิชนันท์ คำลั่น, 2547; ทวี วิสาระพันธ์, 2551; ศุภยวีชัยสุธา, 2557; Mc Carthy, 2008)

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษางานวิจัยและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมพบว่า ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical Model) เป็นทฤษฎีที่สามารถนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพได้อย่างหลากหลาย อาทิเช่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการบริโภคอาหาร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย (จักริน คำคำ, 2557; แจ่มจันทร์ ประทีปโนวงศ์, 2558; กรฎา มาตยากร, 2559) โดยทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นทฤษฎีที่ประเมินความพร้อมและความต้องการของผู้ที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมให้มีความเหมาะสม ซึ่งทฤษฎีนี้ได้กล่าวถึงการนำขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stage of Change) ที่ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นก่อนตั้งใจหรือไม่สนใจปัญหา (Precontemplation) เป็นขั้นที่บุคคลไม่มีความคิดหรือความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองใน 6 เดือนข้างหน้า ไม่รับรู้ ไม่ใส่ใจ และคิดว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่ไม่เป็นปัญหา 2) ขั้นตั้งใจหรือลังเลใจ (Contemplation) เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มตระหนักถึงผลดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะเวลาตามที่คาดคิด โดยกำหนดเป็นระยะเวลาภายใน 6 เดือนข้างหน้าหรือคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน 30 วันข้างหน้าโดยไม่มี ความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาก่อน 3) ขั้นเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ (Preparation) ขั้นนี้เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มเตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความตั้งใจที่จะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หลังจากตัดสินใจแล้วว่า จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านนั้น ๆ ของตน 4) ขั้นปฏิบัติ (Action) เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มลงมือปฏิบัติหรือมีการกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว อย่างมีความคงเส้นคงวา โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ และ 5) ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ต้องการ (Maintenance) ในขั้นนี้บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่ปรากฏชัดเจน ไม่พยายามที่จะกลับไปทำพฤติกรรมเดิม ซึ่งต้องมีระยะเวลาอย่างต่อเนื่องเกินกว่า 6 เดือน โดยยังคงทำกิจกรรมที่เป็น การป้องกันกลับไปกระทำพฤติกรรมเดิมต่อไปแม้จะไม่เข้มข้นเท่ากับในขั้นลงมือปฏิบัติก็ตาม แนวคิดเรื่องขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัย กระบวนการเพื่อการเปลี่ยนแปลง 10 ประการเป็นตัวส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมในแต่ละขั้นตอน โดยกระบวนการทั้ง 10 ประการ ประกอบด้วย การปลูกจิตสำนึก การระบายความรู้สึก การประเมินตนเอง การประเมินสิ่งแวดล้อม การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การเสริมแรงในการจัดการ การควบคุมสิ่งเร้า และการปลดปล่อยทางสังคม (พรสุข หุ่นิรันดร์, 2545; ประกาย จิโรจน์กุล, 2556; Glanz & Rimer, 1997; Prochaska et al., 2006) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกนิสิตนักศึกษาที่มีความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่อยู่ในขั้นตั้งใจหรือลังเลใจ และขั้นเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติมาเข้าร่วมการวิจัยเพื่อนำไปสู่ขั้นของการปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจาก การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ บุคคลจะไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเว้นแต่ว่าบุคคลได้แสดงความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ หากบุคคล

ไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคคลนั้นก็จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ไม่  
ว่าจะได้รับการบำบัดหรือให้ข้อมูลข่าวสารมากมายเพียงใด (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545 ; ประกาย  
จิโรจน์กุล, 2556 ; Glanz, Karen & Rimer, Barbara K.,1997 ; Prochaska et. al, 2006)

นอกจากทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดังกล่าวแล้วผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิดทฤษฎี  
การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง(Transformative Learning) ของ Mezirow (2003) ซึ่งเป็น  
ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของบุคคลที่รับรู้ปัญหาหรือความต้องการของตนเองนำไปสู่  
การเปลี่ยนแปลงตนเอง ทั้งนี้ การเรียนรู้ของบุคคลจะเรียนรู้ผ่านการทำความเข้าใจเพื่อนำไปสู่  
การเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อที่ไม่ถูกต้องเพื่อแก้ไขปัญหาของบุคคลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดย  
การกระตุ้นให้บุคคลร่วมกันแสวงหาความรู้เพื่อทำความเข้าใจปัญหาของบุคคล (Robbins, 2002)  
การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นผลมาจากการเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนมุมมองความคิดของตนเองเพื่อ  
นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงมีขั้นตอนสำคัญ คือ การทำให้บุคคลตระหนักถึงความสำคัญของพฤติกรรมที่  
เป็นปัญหาและตั้งสมมติฐานที่จะนำไปสู่การคิดสร้างความเข้าใจเพื่อเปลี่ยนตนเอง เมื่อบุคคลตระหนัก  
ถึงความสำคัญดังกล่าวก็ต้องทำให้บุคคลเปลี่ยนความคิดความเชื่อเดิมเพื่อแก้ปัญหาพฤติกรรมที่  
เกิดขึ้น และส่งเสริมให้บุคคลสร้างแนวทางการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยความคิดความเชื่อที่  
พัฒนาขึ้นมาใหม่ (Merriam & Caffarella, 1999) โดยผ่านกระบวนการทั้ง 10 กระบวนการ คือ  
การทำให้สับสน การตรวจสอบตนเอง การประเมินข้อสรุปของตนเอง การยอมรับร่วมกันใน  
ประสบการณ์ที่คล้ายกัน การค้นหาบทบาทความสัมพันธ์และทางเลือกใหม่ของตน การวางแผนแนว  
ทางการปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ การทดลอง  
ปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างศักยภาพหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่และ  
ความสัมพันธ์ใหม่ การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงนี้  
จะสามารถทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองทำให้พฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงเป็นไป  
ได้ง่าย และมีความคงทนถาวรของพฤติกรรมที่ได้รับการเปลี่ยนแปลง

จากการศึกษาสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บพบว่าสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งมาจาก  
พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และ  
เศรษฐกิจ ในประเทศไทยพบว่าประชาชนมีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับที่ 5 ของเอเชีย และ  
ที่สำคัญมีอัตราการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มสูงขึ้นอย่างชัดเจนในกลุ่มเยาวชน (15-24 ปี) ที่เพิ่มขึ้นร้อยละ  
44-70 (จักรพันธ์ กิตตินรรัตน์ และนิพัทธ์พนธ์ สนิทเหลือ, 2554) ในกลุ่มเยาวชนที่กำลังศึกษาใน  
ระดับอุดมศึกษาซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการย้ายเข้ามาศึกษาที่อยู่ห่างไกลจากพ่อแม่ผู้ปกครองรวมทั้งการพบ  
เจอสภาพแวดล้อมใหม่ ๆ เพื่อนใหม่ ความอยากรู้อยากลองตามช่วงวัยทำให้กลุ่มนิสิตนักศึกษา  
พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นจำนวนมาก สถานศึกษาซึ่งเป็นสถานที่ใกล้ชิดและมีความสำคัญกับ  
กลุ่มเยาวชนจึงควรให้ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
การดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา เนื่องจาก กลุ่มนิสิตนักศึกษาเป็นอนาคตที่สำคัญของ  
ประเทศชาติควรได้รับการส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ลดการเจ็บป่วยและตายก่อนวัยอันควร  
ลดอัตราการเกิดอุบัติเหตุและผลกระทบที่เกิดต่อสังคม อีกทั้งเป็นการแบ่งเบาภาระของประเทศชาติ  
ในการลดค่าใช้จ่ายสำหรับดูแลรักษาประชาชนที่ประสบโรคภัยไข้เจ็บอีกทางหนึ่งด้วย การนำทฤษฎี  
การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีสาระสำคัญที่เหมาะสมจะนำมา

เป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต

### คำถามการวิจัย

1. รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีรูปแบบอย่างไร ประกอบด้วยกิจกรรมใดบ้าง
2. รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

### สมมติฐานในการวิจัย

การตั้งสมมติฐานของการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า มีการใช้แนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม การบำบัดทางความคิด การเสริมสร้างแรงจูงใจ และทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยตัวแปรที่สำคัญซึ่งส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ให้ประสบผลสำเร็จคือความพร้อมและความมุ่งมั่นตั้งใจ การให้ความรู้ การส่งเสริมกระบวนการคิด การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง การกระตุ้นสร้างแรงจูงใจ การให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกหรือการใช้พลังกลุ่ม จากการพิจารณาตัวแปรดังกล่าวจะเห็นได้ว่าแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งเน้นเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับบุคคลที่มีความพร้อมในแต่ละขั้นด้วยกระบวนการที่เหมาะสม ได้แก่ การปลูกจิตสำนึก การระบายความรู้สึก การประเมินตนเอง การประเมินสิ่งแวดล้อม การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง การเสริมแรง การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การควบคุมสิ่งเร้า และการปลดปล่อยทางสังคม ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เน้นพัฒนาความรู้สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยกระบวนการทำให้รู้สึกสับสน ตรวจสอบประเมินตนเอง การยอมรับร่วมกัน การค้นหาทางเลือกใหม่ การวางแผนปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้และทักษะให้สำเร็จตามแผน การทดลองปฏิบัติและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างความมั่นใจพัฒนาความเชื่อมั่นสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำมาพัฒนาเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมให้กับนิสิตนักศึกษาโดยผ่านการประเมินความพร้อมหรือความมุ่งมั่นในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

ตามทฤษฎีขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชั้นล่างใจ ชั้นเตรียมที่จะปฏิบัติ และชั้นปฏิบัติโดยใช้กระบวนการที่เหมาะสม อีกทั้งยังมีความสอดคล้องกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องซึ่งส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ให้ประสบผลสำเร็จคือความพร้อมและความมุ่งมั่นตั้งใจ การให้ความรู้ การส่งเสริมกระบวนการคิด การให้คำปรึกษาและการช่วยเหลือจากเพื่อนสมาชิกหรือการใช้พลังกลุ่มที่ผู้วิจัยได้ศึกษาจะช่วยทำให้นิสิตนักศึกษาสามารถลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ เนื่องจาก การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเป็นไปตามกระบวนการการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จะต้องประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ (เพ็ญนภา สุตาคำ, 2550; จรรยา ใจหนูน, 2551; วิจารณ์ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์, 2552; พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ, 2555; McCarthy, 2008) ซึ่งสามารถทำให้นิสิตนักศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสมมติฐานการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและมีคุณภาพ

2. รูปแบบการจัดกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถึในการดื่มแอลกอฮอล์โดยพิจารณาจาก

2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ และความถึในการดื่มหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถึในการดื่มหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตไว้ดังนี้

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ในระดับ 2 (ตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป) ตามแบบประเมินตนเองที่ได้พัฒนาขึ้นจากเครื่องมือขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่มีชื่อว่า AUDIT (Alcohol Use Identification Test)

2. การจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่พัฒนาขึ้นใช้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และดำเนินการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่พัฒนาขึ้น 2 ระยะ คือ ประเมินเมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรม 6 สัปดาห์ และระยะที่ 2 ประเมินความคงทนของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ หลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรม 4 สัปดาห์

### 3. ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical Model) เพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์

4. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์สังเคราะห์ตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในขั้นลึกลับใจ ขั้นเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ และขั้นปฏิบัติโดยในขั้นตอนดังกล่าวได้ใช้กระบวนการที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอน ประกอบด้วย กระบวนการปลูกจิตสำนึก การระบายความรู้สึก การประเมินตนเอง การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง การเสริมแรง และการเผชิญเงื่อนไขพฤติกรรม ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจากกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง 10 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการทำให้รู้สึกสับสน ตรวจสอบและประเมินตนเอง การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ การค้นหาทางเลือกใหม่ การวางแผนปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้ และทักษะให้สำเร็จตามแผน การทดลองปฏิบัติและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างความมั่นใจพัฒนาความเชื่อมั่นสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักรู้ การปฏิบัติ และการเรียนรู้เชิงสะท้อนปฏิบัติ รวมทั้งงานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานแนวคิดในการพัฒนาประกอบด้วยงานวิจัยของ เพ็ญญา สุตาคำ (2550) จรรยา ใจหนูน (2551) วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์ (2552) พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ (2555) McCarthy (2008) รวมทั้งหลักการบำบัดแบบสั้นหลักการบำบัดแอลกอฮอล์แบบสั้นอย่างง่ายของ Miller et al. (2003)

5. การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยการวิเคราะห์และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติและความถี่ทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

**การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม** หมายถึง การดำเนินการสร้างรูปแบบกิจกรรมอย่างเป็นระบบแบบแผน โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ทฤษฎีรวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม โดยแต่ละกิจกรรมประกอบด้วย หลักการและแนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล และสื่ออุปกรณ์ เพื่อนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรมที่ให้ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน และนำรูปแบบที่พัฒนาไปประเมินประสิทธิผลโดยนำไปทดลองใช้เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง

**รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์** หมายถึง การดำเนินการในการจัดกิจกรรมตามองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบที่ใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม วัตถุประสงค์ การจัดกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม และการประเมินผลด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยการ จัดกิจกรรมจำนวน 10 กิจกรรม มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม 3 ชั้น คือ ชั้นสร้างความตระหนักรู้ ชั้นเตรียมตัวสู่การปฏิบัติ ชั้นปฏิบัติและสะท้อนผลการปฏิบัติ ด้วยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การทำให้สับสนหรือเกิดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ การตรวจสอบและประเมินตนเอง การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์จากกรณีศึกษา การวางแผนแนวทางการปฏิบัติในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ การศึกษาหาความรู้และทักษะให้สำเร็จตามแผน การทดลองปฏิบัติและประเมินผลย้อนกลับ รวมทั้งการสร้างเชื่อมั่นให้แก่บัณฑิตนักศึกษาเพื่อช่วยเหลือดูแลบัณฑิตนักศึกษาให้สามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นสาเหตุให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ต่อบัณฑิตนักศึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ชั้นสร้างความตระหนักรู้ เป็นการกระตุ้นให้บัณฑิตนักศึกษาเห็นความสำคัญของปัญหาที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ โทษหรือผลกระทบที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์โดยให้บัณฑิตนักศึกษาได้ ทบทวนประสบการณ์ของตนเองร่วมกับการนำเสนอข้อมูลความรู้ใหม่ นำประสบการณ์ตรงจากตัวแบบที่สามารถเลิกเหล้าได้มาแลกเปลี่ยนความรู้และเสริมสร้างแรงจูงใจ ประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง วิเคราะห์ข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองและเกิดความรู้สึกอยากเปลี่ยนแปลงการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง

2. ชั้นเตรียมตัวสู่การปฏิบัติ เป็นขั้นตอนที่บัณฑิตศึกษาค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง สร้างช่องทางและความร่วมมือระหว่างกลุ่มบัณฑิตศึกษา ผู้วิจัย ครอบครัวหรือบุคคลสำคัญ เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความรู้ คำแนะนำ การให้กำลังใจระหว่างกัน และวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งสร้างความมั่นใจให้กับบัณฑิตศึกษา เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการปฏิบัติตนในการลดการดื่มแอลกอฮอล์

3. ชั้นปฏิบัติและสะท้อนผล เป็นการปฏิบัติตนในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ตามแผนของบัณฑิตศึกษาแต่ละคน โดยมีการใช้ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือจากเพื่อนคู่หู และผู้วิจัยเพื่อดูแลให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ส่งเสริมให้บัณฑิตศึกษาได้ทำกิจกรรมในทางสร้างสรรค์ทดแทนการดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้บัณฑิตศึกษาสะท้อนผลการปฏิบัติในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ของตนด้วยการรายงานการปฏิบัติตนในทุกสัปดาห์และใช้การเสริมแรงทางบวกด้วยการให้รางวัลและคำชมเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

**นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต** หมายถึง นิสิตนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษา ระดับอุดมศึกษาระดับปริญญาตรี และมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่ในระดับ 2 (8 คะแนน) ขึ้นไป ตามแบบคัดกรอง AUDIT (Alcohol Use Identification Test) ขององค์การอนามัยโลก (WHO)

**พฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์** หมายถึง ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตสามารถวัดได้จากแบบวัดความรู้ เจตคติ การปฏิบัติที่พัฒนาขึ้น และประเมินความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์จากการตรวจด้วยเครื่องเป่าแอลกอฮอล์จากผู้วิจัย

**ความรู้เรื่องแอลกอฮอล์** หมายถึง คະแนนของความรู้เรื่องความหมาย สาเหตุ และลักษณะ การดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบจากแอลกอฮอล์ กฎหมายเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ การป้องกันและให้ คำแนะนำในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์โดยวัดจากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

**เจตคติเรื่องแอลกอฮอล์** หมายถึง คະแนนของเจตคติเรื่องผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อ ดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อผู้อื่น ค่านิยมที่มีต่อการดื่มแอลกอฮอล์ และสถานการณ์ เกี่ยวกับแอลกอฮอล์โดยวัดจากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

**การปฏิบัติเรื่องแอลกอฮอล์** หมายถึง คະแนนของการปฏิบัติเรื่อง ปริมาณการดื่ม แอลกอฮอล์ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ อุบัติเหตุจากการดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเตือน ที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ โดยวัดจากแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

**ความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์** หมายถึง คະแนนจากความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์เป็น ระยะเวลา 1 เดือน โดยตรวจสอบจากการวัดปริมาณแอลกอฮอล์ด้วยเครื่องเป่าทุกวัน หากพบ ปริมาณแอลกอฮอล์ในขณะเป่าตั้งแต่ 1 mg% ขึ้นไปจะถือว่ามีความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ และ กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความถี่ที่ตรวจพบจากเครื่องเป่าแอลกอฮอล์ (1 mg% ขึ้นไป) เป็น 5 ระดับ (Babor et al., 2001) ดังนี้

<u>ระดับคะแนน</u>	<u>จำนวนครั้งในการดื่ม</u>
0	มากกว่า 7 ครั้งต่อเดือน
1	ดื่ม 5-7 ครั้งต่อเดือน
2	ดื่ม 2-4 ครั้งต่อเดือน
3	ดื่ม 1 ครั้งต่อเดือน
4	ไม่ดื่มเลย

#### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต
2. นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์
3. รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปเป็นรูปแบบในการจัดกิจกรรมเพื่อลด พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต
4. เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารในการส่งเสริมการจัดกิจกรรมสำหรับนิสิตนักศึกษาใน ระดับปริญญาบัณฑิตเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยผู้วิจัยได้นำเสนอการประมวลเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตามลำดับดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ
  - 1.1 ความหมายของรูปแบบ
  - 1.2 องค์ประกอบของรูปแบบ
  - 1.3 การตรวจสอบรูปแบบ
2. แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง
  - 2.1 กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง
  - 2.2 กิจกรรมหรือกลยุทธ์ที่ใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง
  - 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง
3. แนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
  - 3.1 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
  - 3.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
  - 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
4. แนวคิดและความรู้ที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์
  - 4.1 ความหมายและประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 4.2 ปริมาณและระดับการดื่มแอลกอฮอล์
  - 4.3 ปัจจัย เจื้อนไขของการดื่มแอลกอฮอล์
  - 4.4 ผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์
  - 4.5 การประเมินพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
  - 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
5. กรอบแนวคิดการวิจัย  
ดังรายละเอียดในแต่ละประเด็น ดังต่อไปนี้



## 1.แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบ

### 1.1 ความหมายของรูปแบบ

อุทัย บุญประเสริฐ (2546) ให้ความหมายของรูปแบบไว้ว่า รูปแบบหมายถึงสิ่งที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญในปรากฏการณ์ใดปรากฏการณ์หนึ่งโดยเฉพาะ

คัมภีร์ สุดแท้ (2553) กล่าวถึง รูปแบบว่าหมายถึง สิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้น เพื่อแสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบสำคัญของเรื่องให้เข้าใจง่ายขึ้น เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานต่อไป

ปัญญา ทองนิล (2553) กล่าวว่า รูปแบบ หมายถึง โครงสร้างที่เกิดจากทฤษฎี ประสบการณ์ การคาดการณ์ นำเสนอในรูปของข้อความหรือแผนผัง

ทิตินา แชมมณี (2560) กล่าวถึงความหมายของรูปแบบว่าหมายถึงสิ่งที่ป็นรูปธรรมจากความคิดซึ่งเป็นนามธรรม มาแสดงให้เห็นในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง เช่น การเขียนแผนผัง การใช้แผนภาพ เพื่อช่วยให้ผู้อื่นรวมทั้งตนเองเข้าใจได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

Brado & Hartman (1982) ให้ความหมายว่ารูปแบบ คือ สิ่งที่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อบรรยายลักษณะที่สำคัญของปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ รูปแบบจึงไม่ใช่การบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดทุกแง่มุม ส่วนการจะระบุว่ารูปแบบใดจะต้องมีรายละเอียดหรือองค์ประกอบมากน้อยขนาดไหน ไม่ได้กำหนดตายตัวขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์แต่ละอย่าง รวมทั้งวัตถุประสงค์ของผู้สร้างรูปแบบที่ต้องการจะอธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ

Husen and Postlethwaite (1994) ได้ให้ความหมายว่ารูปแบบหมายถึงโครงสร้างที่ถูกนำเสนอเพื่อใช้วินิจฉัยความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบที่สร้างมาจากเหตุการณ์ การหยั่งรู้ ด้วยวิธีการอุปมาอุปมัย หรือได้มาจากทฤษฎี

Raj (1996) กล่าวถึงความหมายของรูปแบบว่าเป็นตัวแทนของการใช้แนวความคิดของโปรแกรมที่กำหนดเฉพาะ หรือเป็นแบบย่อของปรากฏการณ์ที่เป็นความจริงสามารถแสดงด้วยข้อความ จำนวน รวมภาพ ทำให้เกิดความเข้าใจในความจริงของปรากฏการณ์ได้ดีมากขึ้น

จากการศึกษาความหมายของรูปแบบ (อุทัย บุญประเสริฐ, 2546; คัมภีร์ สุดแท้, 2553; ปัญญา ทองนิล, 2553; ทิตินา แชมมณี, 2560; Brado&Hartman, 1982; Husen&Postlethwaite, 1994; Raj, 1996) อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า รูปแบบ หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อแสดงถึงลักษณะความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ โดยใช้วิธีการในการแสดงด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การแสดงด้วยข้อความ การแสดงด้วยรูปภาพ การแสดงด้วยแผนผัง ให้สามารถอธิบายสิ่งที่ป็นนามธรรมให้เห็นเป็นรูปธรรมเพื่อทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจได้ง่ายขึ้น และสามารถไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงาน

### 1.2 องค์ประกอบของรูปแบบ

จิตจรลดา อารีย์สันติชัย (2552) ได้ศึกษาผลของการใช้รูปแบบบำบัดอย่างย่อเพื่อลดการตีความเครื่องตีความแอลกอฮอล์ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมมารตีระดับปานกลาง โดยมีองค์ประกอบของรูปแบบ ได้แก่ หลักการ/ทฤษฎี วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม ประเมินผล

ประยูรศรี กวานปรีชาและคณะ (2559) ได้สังเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบกิจกรรมในการเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา พบว่า รูปแบบกิจกรรม

จะต้องประกอบด้วย แนวคิดพื้นฐาน หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการจัดกิจกรรม รวมทั้ง การวัดและประเมินผล

ทิตินา แชมมณี (2560) ได้กล่าวถึงลักษณะที่สำคัญของรูปแบบจะต้องครอบคลุมองค์ประกอบสำคัญที่ได้จัดไว้อย่างเป็นระบบตามหลักปรัชญา ทฤษฎี หลักการ แนวคิดโดยประกอบด้วยกระบวนการหรือขั้นตอนสำคัญที่ช่วยทำให้ได้เรียนรู้ตามทฤษฎี และจะต้องได้รับการทดสอบ สามารถใช้เป็นแบบแผนในการเรียนรู้ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์เฉพาะของรูปแบบนั้น ๆ

Joyce and Weil (1992) กล่าวถึงองค์ประกอบของรูปแบบว่าจะต้องประกอบไปด้วย หลักการ/แนวคิดสำคัญ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา/ทักษะ กระบวนการสอน เงื่อนไข บทบาทครู การประเมินผล

Judith and Bernadette (2004) ได้ทำการวิจัยเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาซึ่งกิจกรรมที่ใช้ประกอบด้วยหลักการ/ทฤษฎี วัตถุประสงค์ การออกแบบกิจกรรม และการประเมินผล

จากการกำหนดองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบที่ได้นำมาวิเคราะห์ สามารถสรุปได้ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบ

ผู้แต่ง องค์ประกอบ	Joyce and Weil (1992)	Judith and Bernadette (2004)	จิตลดา อารีย์สันติชัย (2552)	ประยูรศรี กวาน ปรีชาและคณะ (2559)	ทิตินา แชมมณี (2561)
1. หลักการ แนวคิด ทฤษฎี	✓	✓	✓	✓	✓
2. วัตถุประสงค์	✓	✓	✓	✓	✓
3. เนื้อหา/ทักษะ	✓	-	-	-	✓
4. การดำเนินกิจกรรม/ ขั้นตอน	✓	✓	✓	✓	✓
5. เงื่อนไข	✓	-	-	-	-
6. บทบาทครู	✓	-	-	-	-
7. การประเมินผล	✓	✓	✓	✓	✓

จากการศึกษาองค์ประกอบของรูปแบบ(จิตรลดา อารีย์สันติชัย, 2552; ประยูรศรี กวานปรีชาและคณะ, 2559; ทิศนา แชนมณี, 2560; Joyce and Weil, 1992; Judith and Bernadette, 2014) พบว่า การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบไม่ตายตัวแต่จะขึ้นอยู่กับสิ่งที่จะศึกษาว่าต้องการทำนายปรากฏการณ์ด้านใด เรื่องอะไร แล้วจึงเลือกใช้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ เป้าหมายที่ต้องการ จากการวิเคราะห์องค์ประกอบของรูปแบบที่มีความเกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า องค์ประกอบของรูปแบบในวิจัยเรื่องนี้ผู้วิจัยจะกำหนดองค์ประกอบสำคัญของรูปแบบ 4 องค์ประกอบ คือ หลักการ/แนวคิด/ทฤษฎี วัตถุประสงค์ของรูปแบบ การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล เพื่อช่วยให้การจัดกิจกรรมตามองค์ประกอบของรูปแบบเป็นตัวที่ทำหน้าที่เพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์

### 1.3 การตรวจสอบรูปแบบ

การตรวจสอบรูปแบบเป็นการวิเคราะห์หลักฐานเชิงคุณลักษณะและเชิงปริมาณ โดยสามารถดำเนินการได้ใน 2 ลักษณะ คือ 1.การตรวจสอบรูปแบบเชิงปริมาณใช้การตรวจเชิงสถิติ และ 2. การตรวจสอบรูปแบบเชิงคุณลักษณะที่ใช้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจสอบ (อุทุมพร จามรมาน, 2541; จิตรลดา อารีย์สันติชัย, 2552 ; พงศ์รัชต์วัช วิวังสุ, 2555 ;Joyce and Weil, 1992) โดยแต่ละลักษณะจะมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การตรวจสอบรูปแบบเชิงปริมาณใช้การตรวจสอบเชิงสถิติโดยตรวจสอบคุณลักษณะ 2 ประการ ได้แก่ การตรวจสอบความมากน้อยของความสัมพันธ์ ความเป็นเหตุเป็นผลของตัวแปร และการประมาณค่าพารามิเตอร์ของความสัมพันธ์ดังกล่าวเพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปสร้างรูปแบบใหม่หรือปรับปรุงรูปแบบเดิม

2. การตรวจสอบรูปแบบเชิงคุณลักษณะสามารถดำเนินการโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ หรือผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้ตรวจสอบ มักใช้ในการทดสอบแบบจำลองทางสังคมศาสตร์หรือพฤติกรรมศาสตร์ เพื่อให้ได้ข้อสรุปของคุณภาพ ประสิทธิภาพหรือความเหมาะสมของสิ่งที่ทำการประเมินจึงต้องใช้ผู้เชี่ยวชาญระดับสูงมาเป็นผู้วินิจฉัยโดยเชื่อว่าการรับรู้ที่เหมือนกันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของผู้รู้หรือผู้ทรงวุฒิ และการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒินั้นเป็นการประเมินที่เน้นความถนัดเฉพาะด้านในเรื่องที่จะประเมิน เนื่องจากเป็นการวัดคุณค่าที่ไม่อาจประเมินด้วยเครื่องมือวัดใด ๆ ต้องใช้ความรู้ของผู้ประเมินอย่างแท้จริง การประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิจึงเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการประเมินโดยให้ความเชื่อถือกับผู้ทรงคุณวุฒิที่เที่ยงธรรมและมีดุลพินิจที่ดี ทั้งนี้มาตรฐานและเกณฑ์พิจารณาต่าง ๆ นั้น จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์และความชำนาญของผู้ทรงคุณวุฒิ จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพพบว่าการตรวจสอบรูปแบบมักจะใช้รูปแบบเชิงคุณลักษณะโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบประเมินรูปแบบ

การตรวจสอบรูปแบบในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเพื่อหาคุณภาพ ความเหมาะสมของรูปแบบด้วยการกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบประเมินรูปแบบให้มีความสอดคล้องกับรูปแบบที่ต้องการพัฒนา

## 2. แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Theory) (จุมพล พูลภัทรชีวิน, 2552; พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ, 2555; วิจารณ์ พานิช, 2558; ชนิดดา ภูหงส์ทอง, 2560; Freire, 1973; Mezirow, 1991; O'Sullivan, 1999; Taylor, 2000) เป็นทฤษฎีทางการศึกษาที่มี Merzirow เป็นผู้กำเนิดแนวคิดในปี 1978 แนวคิดของ Merzirow มีอิทธิพลทำให้เกิดกระบวนการด้านการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในการศึกษาระดับอุดมศึกษาขึ้นนับแต่ปี ค.ศ. 1978 เขาได้เสนอแนวคิดว่าการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงไม่ใช่การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นได้เองตามธรรมชาติ แต่เป็นการเรียนรู้เพื่อกำกับให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อสิ่งที่ดีกว่าของชีวิตด้วยกลไกการเปลี่ยนแปลงบนความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้นบนฐานประสบการณ์เดิม เมื่อพบเจอสิ่งที่ไม่เหมาะสมบนประสบการณ์เดิมก็จะต้องสร้างหรืออธิบายความหมายใหม่ให้กับประสบการณ์เดิม เปลี่ยนมาเรียนรู้ที่จะสร้างคุณค่าและความหมายใหม่สำหรับตนเองขึ้นมาแทนที่เพื่อนำไปสู่แนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสม

แนวคิดนี้มีลักษณะเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ไม่ใช่แค่เพียงเรียนรู้เพื่อให้ได้รับข้อเท็จจริงหรือความรู้เพียงอย่างเดียว แต่เป็นการเรียนรู้ที่ผู้เรียนจะเกิดการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งที่ได้รับจากข้อเท็จจริงหรือความรู้นั้น ๆ ไปสู่แนวทางที่สำคัญและมีความหมายของบุคคล โดยกระบวนการเรียนรู้ของทฤษฎีนี้จะทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดหรือกรอบอ้างอิงเดิมไปสู่กรอบอ้างอิงใหม่ด้วยการทบทวน คิดไตร่ตรอง และตระหนักรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากภายในของตัวบุคคล เป็นการเปลี่ยนแปลงความเชื่อพื้นฐานของบุคคลทั้งในด้านความรู้ ด้านเจตคติ ไปจนถึงการตัดสินใจเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองจากพฤติกรรมเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ จัดเป็นการเรียนรู้ของบุคคลที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางความคิด อารมณ์และความรู้สึกโดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลนั้นมาจากการที่บุคคลมีความรู้ความเข้าใจตนเองจากการวิเคราะห์ความเชื่อเดิมร่วมกับสถานการณ์ในปัจจุบันที่เป็นอยู่ รวมถึงความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงระหว่างบุคคลกับบุคคล บริบทของบุคคลและสังคม ทางเลือกหรือทางออกของบุคคลจากสภาพที่เป็นปัญหา และการตัดสินใจเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีความเหมาะสมของบุคคล ซึ่งมีหลักการสำคัญกล่าวไว้ว่า กระบวนการเรียนรู้ในการทำความเข้าใจความเชื่อเดิมหรือประสบการณ์เดิมของแต่ละบุคคล หรือองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการคิดวิเคราะห์ รวมทั้งการประเมินคุณค่าของประสบการณ์ของบุคคลจากสภาพปัญหาหรือความต้องการ เป็นเป้าหมายของการเรียนรู้ที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นพื้นฐานตนเองเพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองต่อไป กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจึงเป็นการเรียนรู้สำคัญที่มุ่งนำบุคคลไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองให้หลุดพ้นจากสภาพปัญหา หรือความรู้สึกไม่พึงพอใจในสภาพการณ์ที่เป็นอยู่ ณ ขณะนั้น ทั้งนี้สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่เป็นปัจจัยสำคัญในการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ 1) ครู ผู้สอน หรือผู้อำนวยความสะดวก โดยจะต้องเป็นบุคคลที่สร้างสภาพแวดล้อมให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยเป็นหลักพื้นฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล นอกจากนี้ กลุ่มบุคคลดังกล่าวเป็นตัวจักรสำคัญในการสร้างชุมชนแห่งการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์และการสร้างความหมายของประสบการณ์ในการเรียนรู้ของบุคคล 2) ผู้เรียนหรือผู้ต้องการเปลี่ยนแปลงจะต้องมีการแบ่งปันความรู้และการแลกเปลี่ยน

ประสบการณ์เพื่อนำเสนอประเด็นเพื่อนำไปสู่การตีความ แปลความหมาย และหาข้อสรุปเพื่อ การเปลี่ยนแปลง และ 3) เหตุผลและความรู้สึกภายในของบุคคล โดยจะเป็นตัวกระตุ้นสำคัญให้เกิด กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง

สรุปได้ว่าทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงเป็นการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเกิด การเปลี่ยนแปลงจากข้อเท็จจริงของความรู้ นั้น ๆ สู่การปรับเปลี่ยนความคิด เป็นการเปลี่ยนแปลง ความเชื่อพื้นฐานของบุคคลทั้งในด้านความรู้ ด้านเจตคติ เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองจากพฤติกรรมเดิม ไปสู่พฤติกรรมใหม่ โดยมีกระบวนการการเรียนรู้ในการทำความเข้าใจความเชื่อเดิมหรือประสบการณ์ เดิมของแต่ละบุคคล การประเมินคุณค่าของประสบการณ์ของบุคคลจากสภาพปัญหาหรือ ความต้องการ เป็นเป้าหมายของการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง

## 2.1 กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

กระบวนการที่ใช้ไปสู่การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง จำนวน 10 กระบวนการ ดังนี้ (วิจารณ์ พานิช, 2558; ชนิดดา ภูหงส์ทอง, 2560; วรณดี สุทธิธรรกร, 2560; Mezirow, 2000; Cranton, 2002; Brook, 2004)

1) การทำให้สับสน (disorienting dilemma) เป็นขั้นแรกที่ทำให้บุคคลเกิด ความสับสนกับสถานการณ์บางอย่างในชีวิต หรือการที่พบเจอประสบการณ์ใหม่ที่แตกต่างไปจาก ความคิดหรือข้อสันนิษฐานเดิมของตนเอง เกิดข้อขัดแย้งกับกรอบอ้างอิงทางความคิดหรือมุมมองเดิม โดย Mezirow มีแนวคิดว่าการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นั้นจะเริ่มต้นได้ดีเมื่อต้องเผชิญกับความสับสนยุ่งยาก ในชีวิต

2) การตรวจสอบตนเอง (self-examination) จากขั้นแรกคือการทำให้เกิดความสับสน แล้ว ในขั้นต่อมาบุคคลก็จะได้ตรวจสอบกรอบความเชื่อที่ตนเองยึดถือปฏิบัติเพื่อสร้างความเข้าใจใน ตนเอง มองเห็นตนเองกับสิ่งแวดล้อมรวมถึงมุมมองที่ตนเองมีต่อสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งใน กระบวนการนี้จะช่วยให้บุคคลได้เห็นภาพระบบความคิดของตนเอง ซึ่งเป็นระบบภายในที่จะ แสดงออกสู่ภายนอก เช่น การเกิดความรู้สึกที่รุนแรง เช่น โกรธ หวาดกลัว รู้สึกผิด อับอาย ทำให้เกิด การสำรวจตนเอง

3) การประเมินข้อสรุปของตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (critical assessment) เป็น การวิเคราะห์และประเมินความเชื่อหรือข้อสันนิษฐานเบื้องต้นของตนเองอย่างมีเหตุผล โดยอาศัย วิธีการวิพากษ์ความเชื่อเบื้องต้นซึ่งเป็นสิ่งที่กำหนดมุมมองและเจตคติส่วนตัว การตั้งคำถาม เชิงวิพากษ์ดังกล่าวอาจมีตัวอย่างคำถาม เช่น คิดอย่างไรต่อความเชื่อนั้น ๆ ความเชื่อนั้นสำคัญกับ บุคคลอย่างไร ความเชื่อนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้หรือไม่ เป็นต้น

4) การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน (recognition that others have shared similar transformations) เป็นการแลกเปลี่ยนในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของบุคคล จะ เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีการติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่น เช่น การพูดคุยสนทนา การร่วมวิพากษ์สถานการณ์ ต่าง ๆ กับผู้ที่มีประสบการณ์คล้ายคลึงกัน ด้วยการใช้ประสบการณ์เดิมของตนเพื่อให้ได้ประสบการณ์ ใหม่และความเข้าใจที่เกี่ยวข้องในประเด็นของการสนทนาหรือการวิพากษ์นั้น ๆ ที่เชื่อมโยงต่อเนื่อง กับการกำหนดเป้าหมายในการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วมกัน

5) การค้นหาบทบาท ความสัมพันธ์ ทางเลือกใหม่ของตน (exploration of new roles or actions) ขั้นตอนนี้บุคคลได้รับการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่เกิดจากความเข้าใจในการยึดถือปฏิบัติของตนเองและกลุ่มตลอดจนสถานการณ์ที่เป็นปัญหา ส่งผลให้เกิดการค้นหาทางเลือกใหม่ ความสัมพันธ์ใหม่ รวมไปถึงการเกิดการสำรวจบทบาท ความสัมพันธ์และการกระทำต่าง ๆ ใหม่ เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนแนวทางการดำเนินชีวิตที่เคยยึดถือให้มีความเหมาะสม

6) การวางแผนแนวทางการปฏิบัติ (development of a plan for action) เป็นขั้นตอนการวางแผน หลังจากการประเมินสถานการณ์และจุดมุ่งหมายต่าง ๆ ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเพื่อเป็นแนวทางการปฏิบัติในการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

7) การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ (acquire knowledge and skill for implementing the plan) เป็นขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมในด้านองค์ความรู้เพื่อการปฏิบัติ ซึ่งบุคคลหรือกลุ่มจะศึกษาหาความรู้และพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้เพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมาย

8) การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ (tryout of the plan) เป็นการดำเนินการตามแผนที่ได้วางไว้ ซึ่งในระหว่างปฏิบัติและหลังปฏิบัติการควรมีการติดตามประเมินผลควบคุมไปด้วย ส่งผลให้เกิดการแก้ไขปรับเปลี่ยนได้ทันเมื่อเกิดปัญหาหรือข้อผิดพลาดต่าง ๆ รวมทั้งเพื่อแสวงหาองค์ความรู้เพิ่มเติมให้เหมาะสมสำหรับการดำเนินการตามแผนที่วางไว้

9) การสร้างศักยภาพหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่และความสัมพันธ์ใหม่ (Building Competence/Confidence in New Role and Relationships) ขั้นตอนนี้จะเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลหรือกลุ่มสามารถปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้ให้ประสบความสำเร็จ โดยจะมีความเชื่อมั่นต่อ ความคิด ความเชื่อใหม่ ๆ รวมทั้ง ความสัมพันธ์กับสังคมหรือผู้เกี่ยวข้องในแนวทางใหม่ ซึ่งทำให้เกิดการปฏิบัติตามแนวทางใหม่

10) การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิต (reintegration into life on the basis of new perspectives) หลังจากเมื่อบุคคลหรือกลุ่มมีความเชื่อมั่นจะผสมผสานสิ่งใหม่เข้าสู่วิถี ชีวิตบนพื้นฐานของแนวคิดใหม่ โดยเมื่อถึงขั้นตอนนี้ ความยั่งยืนของการกระบวนการเรียนรู้จะเกิดขึ้น การแก้ปัญหาหรือการพัฒนาตนเองหรือสังคม โดยจะมีการทบทวนอย่างรอบคอบอย่าง ขั้นตอนนี้ไปสู่การปรับเปลี่ยนสู่ทัศนคติ ความคิดและการปฏิบัติใหม่ได้ในที่สุด

สรุปได้ว่ากระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงประกอบด้วย 10 กระบวนการ ได้แก่ การทำให้สับสน การตรวจสอบตนเอง การประเมินข้อสรุปของตนเองอย่างมีวิจารณญาณ การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน การค้นหาบทบาท ความสัมพันธ์ทางเลือกใหม่ของตน การวางแผนแนวทางการปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างศักยภาพหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่และความสัมพันธ์ใหม่ การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิต

## 2.2 กิจกรรมหรือกลยุทธ์ที่ใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

จากกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทั้ง 10 กระบวนการ McAllister และคณะ (2011) ได้นำเสนอกรอบแนวคิดที่เรียกว่า STAR ซึ่งถูกสร้างขึ้นมาเพื่อย่อกระบวนการและขั้นตอน

ต่าง ๆ ให้กระชับขึ้นส่งผลดีต่อการออกแบบกิจกรรมที่นำไปใช้สำหรับผู้เรียน โดยมีการแบ่งกระบวนการเรียนรู้สู่การปฏิบัติออกเป็น 3 ขั้นตอนจากอักษรหน้าคำที่เป็นองค์ประกอบของแนวคิด (ชนิดดา ภูหงส์ทอง, 2560; Mezirow, 2000; Brook, 2004; Cranton, 2006; Brock, 2010; McAllister et al., 2011) ดังนี้

1) การกระตุ้นให้เกิดความตระหนักรู้ (S ย่อมาจาก Sensitise) เป็นการกระตุ้นให้ตระหนัก และเห็นความสำคัญ โดยมุ่งเน้นประเด็นที่เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความต้องการในการแสวงหาทางเลือกเพื่อการเรียนรู้ของผู้เรียนอย่างแท้จริง กิจกรรมที่สามารถใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงในขั้นดังกล่าว ได้แก่ การดูหนังสือเกี่ยวกับประเด็นปัญหานั้น ๆ การฟังเรื่องราวจากผู้ที่ประสบการณ์เรื่องดังกล่าวที่เป็นปัญหา การอ่านสารที่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นที่สนใจ การตั้งคำถามและอภิปรายร่วมกัน เป็นต้น

2) การปฏิบัติ (TA ย่อมาจาก Taking Action) ขั้นนี้เป็นขั้นที่ส่งเสริมการเรียนรู้สู่การปฏิบัติเนื่องจากการเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น หากผู้เรียนได้นำเอากระบวนการก่อนหน้าไปปฏิบัติตามความคิดหรือมุมมองใหม่ที่ได้พัฒนาด้วยตัวเองจนนำไปสู่การนำไปใช้ในชีวิตจริง กิจกรรมหรือกลยุทธ์ที่แนะนำในขั้นนี้ ได้แก่ การเขียนผังความคิด การใช้เทคนิคตั้งเป้าหมาย การแสดงบทบาทสมมติ เทคนิคตารางวิเคราะห์ปัญหา เป็นต้น

3) การเรียนรู้เชิงสะท้อนปฏิบัติ (R ย่อมาจาก Reflective Learning) เลือกกิจกรรมหรือกลยุทธ์ที่จะช่วยส่งเสริมขั้นนี้ต้องเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้สอนสามารถสนับสนุนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงของผู้เรียนโดยนำเสนอกิจกรรมที่ช่วยกระตุ้นผู้เรียน เช่น การตั้งคำถามเกี่ยวกับความเชื่อ หรือการสะท้อนด้วยการจดบันทึก การร่วมกันอภิปรายประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปัญหา การอุปมาอุปมัย นอกจากนี้กิจกรรมดังกล่าวยังช่วยให้ผู้สอนมีโอกาสได้สะท้อนความเชื่อร่วมกับผู้เรียน อย่างไรก็ตามนอกจากกิจกรรมดังกล่าวแล้วยังมีกิจกรรมอื่นๆ ที่ช่วยส่งเสริมการปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อีก เช่น การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ การใช้กรณีศึกษา เป็นต้น

จากที่กล่าวมาถึงกระบวนการและกิจกรรมที่ใช้ในการส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงสามารถสรุปได้ตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ตารางสรุปกระบวนการและกิจกรรมที่นำไปใช้สำหรับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง

กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง	แนวคิด STAR	กิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง
1) การทำให้สับสน	การกระตุ้นให้เกิดความตระหนักรู้ (S)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดูหนังสือเกี่ยวกับประเด็นปัญหานั้น ๆ</li> <li>- การฟังเรื่องราวจากผู้ที่ประสบการณืเรื่องดังกล่าวที่เป็นปัญหา</li> <li>- การอ่านสารที่มีความเกี่ยวข้องกับประเด็นที่สนใจ</li> <li>- การตั้งคำถามและอภิปรายร่วมกัน</li> </ul>
2) การตรวจสอบตนเอง 3) การประเมินข้อสรุปของตนเองอย่างมีวิจาร์ณญาณ 4) การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน 5) การค้นหาบทบาทความสัมพันธ์ ทางเลือกใหม่	การเรียนรู้เชิงสะท้อนปฏิบัติ (R)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การจดบันทึก</li> <li>- การตั้งคำถามเชิงวิพากษ์</li> <li>- การร่วมกันอภิปรายประเด็นที่เกี่ยวข้องกับปัญหา</li> <li>- การอุปมาอุปมัย</li> <li>- การใช้กรณีศึกษา</li> </ul>
6) การวางแผนแนวทางการปฏิบัติ 7) การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ 8) การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ 9) การสร้างศัภยภาพหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่และความสัมพันธ์ใหม่ 10) การบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิต	การปฏิบัติ (TA)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การเขียนผังความคิด</li> <li>- การใช้เทคนิคตั้งเป้าหมาย</li> <li>- การแสดงบทบาทสมมติ</li> <li>- เทคนิคตารางวิเคราะห์ปัญหา</li> <li>- เทคนิคการคิดออกเสียง</li> <li>- การลงไปปฏิบัติในสถานการณ์จริง</li> </ul>



ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงทั้ง 10 กระบวนการ ประกอบด้วย การทำให้สับสน การตรวจสอบตนเอง การประเมินข้อสรุปของตนเองอย่างมีวิจาร์ณญาณ การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน การค้นหาบทบาท ความสัมพันธ์ทางเลือกใหม่ของตน การวางแผนแนวทางการปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างศักยภาพหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่และความสัมพันธ์ใหม่ และการบูรณาการมโนทัศน์ใหม่เข้ากับวิถีการดำเนินชีวิต เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้ครบตามกระบวนการและช่วยส่งเสริมการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงได้ดีในการกระตุ้นความตระหนักรู้ การเรียนรู้เชิงสะท้อน และเกิดการปฏิบัติ

### 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

รมย์ฤดี เวสน์ (2554) ที่ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลการมีจิตบริการระหว่างกลุ่มพนักงานสายการบินซึ่งใช้รูปแบบการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้นกับกลุ่มที่ได้รับการอบรมตามทีสายการบินจัดอบรม กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานต้อนรับภาคพื้นและพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน จำนวน 49 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้อบรมตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย การตระหนักรู้ การปรับเปลี่ยนมโนทัศน์ และการบูรณาการแนวคิดกับการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงจากทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงร่วมกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลาในการอบรม 20 ชั่วโมง มีการวัดผลก่อนและหลังการอบรม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองมีจิตบริการเพิ่มมากขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านความรู้ งานสายการบิน ด้านเจตคติในการบริการ ด้านพฤติกรรมการให้บริการ ด้านคุณลักษณะของผู้มีจิตบริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พงศรัชต์ธวัช วิวังสุ (2555) ที่ได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอำนาจทำนายของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง และพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา โดยการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบผสมผสาน โดยผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง(4P Model) ตรวจสอบและยืนยันรูปแบบด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณและคุณภาพควบคู่กันไป กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นกลุ่มผู้ติดสุราเรื้อรังนิรนามที่ผ่านกระบวนการบำบัดจากสถานบำบัดของรัฐบาลและเอกชน โดยมีความสมัครใจให้ข้อมูลในการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบวัดและการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาที่ได้คือ ปัจจัยที่มีสามารถทำนายการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ได้แก่ สภาพโปรแกรมและการจัดกิจกรรม การรับรู้ประสบการณ์การเสพสุรา การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสอดคล้องตามรูปแบบ 4P Model โดยพบว่า การทบทวนประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และ

การกระตุ้นสร้างแรงจูงใจในการเลิกเสพยาเป็นกระบวนการสำคัญที่นำไปสู่การเรียนรู้เพื่อเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

มิลินทรา กวินกมลโรจน์ (2557) เรื่อง การวิจัยและพัฒนากระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกระบวนการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงที่มีต่อชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครู โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาขั้นตอนสร้างการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน คือ 1) การตระหนักรู้ชุดความคิดของครู 2) การเปิดประสบการณ์เรียนรู้ชุดความคิดใหม่ 3) การประเมินเปรียบเทียบผลการจัดการเรียนการสอนของตนเองภายใต้กรอบความคิดใหม่ 4) ดำเนินการจัดการเรียนการสอนภายใต้ชุดความคิดใหม่ และ 5) ส่งเสริมให้ครูนำชุดความคิดใหม่ที่ได้ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน ทดลองใช้กับคุณครูกลุ่มตัวอย่างจำนวน 13 คน ผลที่ได้พบว่า ครูทุกคนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการจัดการเรียนการสอนที่คำนึงถึงนักเรียนมากยิ่งขึ้น

Becker และคณะ (2005) ได้ทำการศึกษาการบำบัดด้วยการเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงตนเองสำหรับผู้เสพติดยาเสพติด โดยมีการวิจัยพบว่า การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดด้วยกระบวนการเรียนรู้จะเริ่มจากการให้ความรู้ความเข้าใจ เพื่อปรับเปลี่ยนกรอบความคิดความเชื่อเดิมที่ผิดเกี่ยวกับสารเสพติด โดยกรอบความคิดความเชื่อดังกล่าวจะมีความสัมพันธ์กับการยินยอมให้ตนเองเสพยาเสพติดและหลีกเลี่ยงจากการเสพยาเสพติด หากผู้ป่วยมีกรอบความคิดความเชื่อเกี่ยวกับสารเสพติดในทางบวกก็จะนำไปสู่การยินยอมให้ตนเองเสพยาเสพติด แต่หากผู้เสพยาเสพติดมีกรอบความคิดความเชื่อเกี่ยวกับยาเสพติดทางลบก็จะนำไปสู่การหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการเสพยาเสพติด การบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดจึงต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นสำคัญโดยมีผู้เชี่ยวชาญเป็นคนคอยช่วยเหลือ รวมทั้งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ติดยาเสพติดในทุกด้าน เช่น การจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม การประเมินความก้าวหน้าร่วมกัน หรือการเปิดโอกาสให้ผู้ติดยาเสพติดได้เรียนรู้จากแบบอย่างหรือตัวแบบที่สามารถเลิกเสพยาเสพติดได้อย่างถาวร เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อมุ่งเน้นการสร้างความรู้ความเข้าใจ สร้างเสริมแรงจูงใจ และการพัฒนาเจตคติที่ดีต่อการเลิกหรือยุติการใช้สารเสพติด เพื่อให้ผู้ติดยาเสพติดได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อของตนเองที่ผิด ๆ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสพยาเสพติดของตนเองให้เป็นไปตามเป้าหมายของการบำบัดรักษาอาการติดยาเสพติด

Eby (2006) ที่ได้ศึกษากระบวนการเรียนรู้ที่ได้พัฒนาตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองในประเทศรัสเซีย ซึ่งผลที่ได้พบว่า นิสิตนักศึกษาที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามที่ผู้วิจัยพัฒนาสร้างขึ้นตามแนวคิดการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งได้เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาได้ทำกิจกรรมและเรียนรู้ร่วมกันโดยมุ่งเน้นให้นิสิตนักศึกษาใช้สื่อสารในเรื่องประสบการณ์ต่าง ๆ ที่เป็นปัญหาและอุปสรรคตามเนื้อหาหรือประเด็นที่ผู้วิจัยกำหนดเพื่อทบทวนและตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจเดิมที่มีต่อประเด็นหรือเนื้อหาการเรียนรู้ร่วมกัน โดยผู้วิจัยสรุปว่าการแสวงหาคำตอบในรูปแบบดังกล่าวทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความคิดรวบยอดที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางความคิดและระบบการคิดที่บุคคลใช้ในการสร้างความหมายในประเด็นปัญหาที่ผู้วิจัยกำหนดเป็นประเด็นขึ้นมาทำให้กลุ่มตัวอย่างปรับเปลี่ยนกรอบความคิด ความเชื่อเดิมและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองในเวลาต่อมา

สรุปจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจำนวน 5 งานวิจัย (รมย์ฤดี เวสน์, 2554; พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ, 2555; มิลินทรา กวินกมลโรจน์, 2557; Becker et al., 2005; Eby, 2006) ได้มีการศึกษาโดยการนำกระบวนการต่าง ๆ มาใช้ตามความเหมาะสม เพื่อให้เกิดการกระตุ้นความตระหนักรู้ และทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการแลกเปลี่ยนความรู้เชิงสะท้อนปฏิบัติ นำไปสู่การปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัย ทั้ง 5 เรื่องที่ได้นำทฤษฎีนี้มาใช้พบว่า กระบวนการที่นำมาใช้ในการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย การทำให้สับสน การตรวจสอบตนเองและประเมินตนเอง การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน การค้นหาบทบาทใหม่ การวางแผนแนวทางการปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้ และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผน การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างศักยภาพหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่และความสัมพันธ์ใหม่ บูรณาการมโนทัศน์ใหม่กับวิถีการดำเนินชีวิต โดยผู้วิจัยนำกระบวนการทั้ง 10 กระบวนการมาจัดเรียงเป็นขั้นตอนตามลำดับเพื่อให้เกิดการกระตุ้นความตระหนักรู้ และทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการแลกเปลี่ยนความรู้ เชิงสะท้อนปฏิบัติ นำไปสู่การปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### 3. แนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

แนวคิดทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม(Transtheoretical Model) เป็นทฤษฎีที่ได้รับการพัฒนาจาก James O. Prochaska และคณะที่เกิดจากการวิเคราะห์เปรียบเทียบทฤษฎีทางจิตบำบัด และการปรับพฤติกรรมหลาย ๆ ทฤษฎีมาบูรณาการเข้ากับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change) ซึ่งมีโครงสร้างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงเป็นหัวใจหลักในการอธิบายถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ซึ่ง James O. Prochaska และคณะ ได้นำมาเริ่มศึกษาและนำมาเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มคนที่มีการใช้บุหรี่โดยสามารถสรุปการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไว้ว่าบุคคลจะไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองวันแต่ว่าเขาได้แสดงความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ หากบุคคลไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคคลนั้นก็เลยไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ไม่ว่าจะได้รับการบำบัดหรือให้ข้อมูลข่าวสารมากมายเพียงใด และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นจะต้องเป็นขั้นตอนที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจัดเป็นองค์ประกอบหนึ่งของทฤษฎีนี้ หรือที่เรียกว่า “ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of Change)”

#### 3.1 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change)

ขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเริ่มจากขั้นก่อนซังใจไปจนถึงขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ต้องการ (พรสุข หุ่นรินทร์, 2545; ปรกาย จิโรจน์กุล, 2556; Glanz & Rimer, 1997; Prochaska et. al, 2006) โดยในแต่ละขั้นจะมีรายละเอียด ดังนี้

1) ขั้นก่อนซังใจหรือไม่สนใจปัญหา (Precontemplation) ในขั้นนี้เป็นขั้นที่บุคคลไม่มีความคิดหรือความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองใน 6 เดือนข้างหน้า ไม่รับรู้ ไม่ใส่ใจ และคิดว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่ไม่เป็นปัญหา อาจเนื่องมาจากบุคคลไม่ได้รับรู้ข้อมูล หรือความรู้ที่ถูกต้องทำให้ไม่รับรู้ถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้น เช่น พฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมสุขภาพ หรือบางคนไม่รู้เรื่องความเสี่ยงของการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น เมื่อคนเราไม่รู้ข้อมูลหรือขาดข้อมูลที่จำเป็นเกี่ยวกับปัญหาของพฤติกรรมนั้น ๆ ก็จะส่งผลให้บุคคลไม่เอาใจใส่หรือสนใจต่อ

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น หรืออาจเป็นเพราะมีการเปลี่ยนแปลงตัวเองหลายครั้งแต่ไม่สามารถเปลี่ยนได้จึงละเว้นความตั้งใจ บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้มักจะหลีกเลี่ยงที่จะอ่าน พุดคุย หรือคิดเรื่องเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน สามารถมองการแสดงออกในลักษณะนี้ว่าเป็นการต่อต้าน เป็นการขาดแรงจูงใจ ไม่มีความพร้อม

2) ขั้นชั่งใจหรือลังเลใจ (Contemplation) ขั้นนี้เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มตระหนักถึงผลดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะเวลาตามที่คาดคิด โดยกำหนดเป็นระยะเวลาภายใน 6 เดือนข้างหน้าหรือคิดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน 30 วันข้างหน้าโดยไม่มีความพยายามที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมาก่อน แต่ก็ยังมีความรู้สึกเป็นห่วงกับสิ่งที่จะต้องสูญเสียและข้อเสียที่จะเกิดขึ้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยเช่นกัน ทำให้เกิดการชั่งใจระหว่งการข้อดีกับข้อเสียเมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งอาจทำให้บุคคลกลุ่มนี้เกิดความลังเลใจจนทำให้บุคคลกลุ่มนี้ต้องติดอยู่ในขั้นนี้เป็นเวลานาน เหมือนกับการผัดวันประกันพรุ่งจึงยังไม่พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงในทันที ในขั้นนี้ควรมีการพุดคุยถึงผลดีและผลเสียของพฤติกรรมเก่าและพฤติกรรมใหม่ที่เปลี่ยนแปลง เพื่อเปิดโอกาสให้บุคคลได้ตัดสินใจถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3) ขั้นเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ (Preparation) ขั้นนี้เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มเตรียมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความตั้งใจที่จะลงมือปฏิบัติในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หลังจากตัดสินใจแล้วว่า จะเปลี่ยนพฤติกรรมด้านนั้น ๆ ของตน บุคคลกลุ่มนี้จะเริ่มต้นพฤติกรรมบางอย่างเพื่อมุ่งหวังสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม บางคนอาจวางแผนว่าจะต้องทำอะไรบ้าง เช่น การเข้าร่วมกิจกรรมที่ให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนั้น ๆ การขอคำปรึกษาพุดคุยกับผู้เชี่ยวชาญ การศึกษาข้อมูลหรือซื้อหนังสือเกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับตนเองมาอ่าน การกำหนดวันที่จะเริ่มเปลี่ยนพฤติกรรม การบอกกล่าวกับบุคคลอื่นว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นต้น บุคคลที่อยู่ในขั้นนี้ควรมีทางเลือกในการเปลี่ยนพฤติกรรมโดยให้เขาตัดสินใจเลือกเองและส่งเสริมศักยภาพในการกระทำของเขา

4) ขั้นปฏิบัติ (Action) เป็นขั้นที่บุคคลเริ่มลงมือปฏิบัติหรือมีการกระทำพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้วอย่างมีความคงเส้นคงวา โดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ สังเกตจากการกระทำที่ปรากฏให้เห็น บุคคลในขั้นนี้ควรได้รับการส่งเสริมให้ลงมือกระทำตามวิธีการที่เขาเลือกอย่างต่อเนื่อง โดยช่วยหาทางขจัดอุปสรรค และให้กำลังใจแก่เขา

5) ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ต้องการ (Maintenance) ในขั้นนี้บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใหม่ที่ปรากฏชัดเจน ไม่พยายามที่จะกลับไปทำพฤติกรรมเดิม ซึ่งต้องมีระยะเวลาอย่างต่อเนื่องเกินกว่า 6 เดือน โดยยังคงทำกิจกรรมที่เป็นการป้องกันการกลับไปกระทำพฤติกรรมเดิมต่อไปแม้จะไม่เข้มข้นเท่ากับในขั้นลงมือปฏิบัติก็ตาม ในขั้นนี้ตัวกระตุ้นเร้าต่าง ๆ จะลดอิทธิพลลงและมีความเชื่อมั่นว่าตนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ต่อไปเพิ่มขึ้น ระยะนี้ถือว่าเป็นการสร้างความมั่นคงของพฤติกรรมจนกลายเป็นนิสัยใหม่โดยที่บุคคลจะต้องทำพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์นี้ได้อย่างสม่ำเสมอ เหมือนกับว่ามีเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันโดยไม่จำเป็นต้องเตรียมตัวไว้ล่วงหน้าอีก

จากขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมข้างต้น ผู้วิจัยได้เลือกใช้ขั้นตอนในขั้นลังเลใจ ขั้นเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ และขั้นปฏิบัติเพื่อให้ความเหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่างที่มี

ความสนใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในอีก 30 วันข้างหน้าเพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการปฏิบัติในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

### 3.2 กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change)

นอกจากขั้นตอนที่กล่าวถึงแล้ว ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมยังมีองค์ประกอบที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามทฤษฎีนี้ นั่นคือ “กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change)” จัดเป็นกระบวนการพื้นฐาน 10 ประการ ที่จะเป็นตัวผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่แต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามความเหมาะสม (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545; ปรกาย จิโรจน์กุล, 2556; Glanz & Rimer, 1997; Prochaska et. al, 2006) ได้แก่

1) การปลุกจิตสำนึก (Consciousness raising) คือ การที่บุคคลพยายามแสวงหาข้อมูลใหม่ และทำความเข้าใจ แล้วนำมาสะท้อนให้เห็นพฤติกรรมที่มีผลต่อตนเอง ในขั้นนี้ควรเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับสาเหตุ ผลที่ตามมา และการปรับเปลี่ยนหรือรักษาสำหรับพฤติกรรม สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การเผชิญหน้า การให้ความรู้ การณรงค์ทางสื่อมวลชน การให้ความรู้ กระบวนการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นก่อนตั้งใจ (Precontemplation) และขั้นตั้งใจ (Contemplation)

2) การระบายความรู้สึก (Dramatic relief) เป็นกระบวนการใช้ประสบการณ์หรือความรู้สึก เพื่อกระตุ้นหรือผลักดันจิตใจให้เกิดความอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการแสดงออกในรูปของอารมณ์ ความรู้สึกจากประสบการณ์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมปัญหา เช่น บทบาทสมมติ การใช้ตัวอย่างจากผู้ป่วย หรือผู้มีประสบการณ์จริง การทำให้เศร้าสลด ละครทางด้านจิตวิทยา เพื่อให้เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกร่วมคล้ายกับการแสดงให้เห็นถึงผลเสียของการกระทำพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ กระบวนการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นก่อนตั้งใจ (Precontemplation) และขั้นตั้งใจ (Contemplation)

3) การประเมินตนเอง (Self reevaluation) เป็นการประเมินภาพลักษณ์ของตนเองทั้ง ด้านการเรียนรู้สติปัญญา และอารมณ์ความรู้สึกโดยอาศัยการรับรู้ ความคิด ความรู้สึกถึงผลดีและผลเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การอุปมา อุปมัยให้เห็นภาพ จะช่วยให้คนสามารถประเมินตนเองได้ หรือในกรณีการดื่มแอลกอฮอล์การทำให้บุคคลนึกถึงภาพตนเองที่มีอาการเมาแบบไร้สติ หน้าตาทรุดโทรม กับตนเองขณะที่มีอาการกระฉับกระเฉง หน้าตาไม่ทรุดโทรม หล่อสวย บุคลิกภาพดี เป็นต้น วิธีการที่ใช้เป็นการสร้างแรงจูงใจ การมีแบบอย่างทางสุขภาพที่ดี และ การสร้างจินตภาพ โดยการสร้างจินตภาพควรมีความเป็นไปได้ด้วย เพราะหากเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ อาจทำให้เกิดความผิดหวังและมีความมั่นใจในตนเองน้อยลง กระบวนการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ใน ขั้นตั้งใจ (contemplation)

4) การประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) เป็นการประเมินทั้งด้านการเรียนรู้สติปัญญา และอารมณ์ความรู้สึกเพื่อชี้ให้บุคคลที่มีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ ได้รับรู้ว่าพฤติกรรมดังกล่าวของเขาจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสิ่งแวดล้อมทางกายภาพและทางสังคมรอบตัวเขาอย่างไร โดยเฉพาะผู้ใกล้ชิด เช่น หากดื่มแอลกอฮอล์แล้วเกิดอุบัติเหตุ พ่อแม่ ผู้ใกล้ชิด และครอบครัว จะเกิดความเสียใจมากเพียงไร หรือหากดื่มแอลกอฮอล์แล้วอาจจะทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนตามมาอย่างไร กระบวนการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นก่อนตั้งใจ (Precontemplation)

5) การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง (Self liberation) เป็นความเชื่อว่าตนเองสามารถจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และมีความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะทำตามที่ตนเองเชื่อ กล่าวคือเป็นการที่บุคคลประกาศให้สังคมได้รับรู้และยอมรับการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ซึ่งการแนะนำให้บุคคลแสดงออกถึงความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการสร้างพันธะสัญญาไว้กับตนเอง การทำสัญญาในขั้นนี้ควรทำให้เป็นการส่วนตัวเพื่อป้องกันการสูญเสียความมั่นใจในตนเองหากไม่สามารถทำได้ กระบวนการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ (Preparation)

6) ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) เป็นความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่มีความจริงใจ ยอมรับ และเอื้อประโยชน์ที่บุคคลได้รับระหว่างที่เขาพยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การดูแลเอาใจใส่ การให้ความไว้วางใจ การเปิดเผย การยอมรับ การให้คำปรึกษาและการใช้ระบบเพื่อนคู่หู การใช้กลุ่มสัมพันธ์ การสนับสนุนเพื่อให้เปลี่ยนพฤติกรรม เทคนิคในการให้แรงสนับสนุนทางสังคม กระบวนการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นปฏิบัติ (Action)

7) การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) เป็นการหาพฤติกรรมที่ดีกว่าหรือที่เอื้อต่อสุขภาพมากกว่ามาแลกเปลี่ยนกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เช่น การให้สารอื่นมาทดแทนนิโคตินเพื่อเลิกการสูบบุหรี่ การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายแทนการดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีอาการเครียด การใช้วิธีการต่าง ๆ มาทดแทนพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นต้น การใช้เทคนิคนี้ต้องมีสมาธิในการสังเกตพฤติกรรมตนเอง เนื่องจากพฤติกรรมมักจะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติไม่ผ่านกระบวนการคิดมาก่อน ในกระบวนการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นปฏิบัติ (Action)

8) การจัดการเสริมแรง (Reinforcement management) เป็นการให้แรงเสริมทางบวกเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่ดี และในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีพฤติกรรมไม่พึงปรารถนาจะต้องถูกลงโทษ ฉะนั้นอาจมีวิธีทำให้บุคคลได้รับรางวัลกับตนเองเมื่อมีพฤติกรรมที่ดี และงดรางวัลหากมีพฤติกรรมที่ไม่ดี เป็นต้น กระบวนการขั้นนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นปฏิบัติ (Action)

9) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) เป็นการพยายามกำจัดสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา และเพิ่มแรงกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ดีกว่า กล่าวคือ เป็นการนำสิ่งที่จะทำให้สุขภาพไม่ดีออก และเพิ่มสิ่งกระตุ้นที่จะช่วยให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีเข้ามาแทนวิธีการที่มักจะนำมาใช้ได้แก่ การหลีกเลี่ยงสิ่งแวดล้อมเดิม มีการปรับปรุงสิ่งแวดล้อม และการใช้กลุ่มช่วยเหลือซึ่งกันเองจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและลดการกลับมาซ้ำของพฤติกรรมที่ไม่ดีได้ กระบวนการนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นปฏิบัติ (Action)

10) การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation) เป็นการเปิดโอกาสทางสังคมหรือเปิดทางเลือกให้กับบุคคล โดยเฉพาะคนที่รู้สึกขาดโอกาส โดยเป็นปากเป็นเสียงแทน การใช้นโยบายที่เหมาะสมเพื่อเป็นการเพิ่มโอกาสในการส่งเสริมสุขภาพของบุคคล หรือจะกล่าวว่าเป็นการที่บุคคลประกาศให้สังคมรู้ถึงความตระหนัก ประโยชน์ และการยอมรับต่อการเลือกปรับวิถีชีวิตอีกด้วย กระบวนการขั้นนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อยู่ในขั้นปฏิบัติ (Action)

ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความสำคัญต่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้ความเหมาะสมกับการจัดกิจกรรม ซึ่งแนวคิดดังกล่าวจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมตามขั้นตอนของการเปลี่ยนโดยผ่านกระบวนการที่เหมาะสมกับขั้นตอนต่าง ๆ เพื่อให้เกิด

การเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยใน ส่วนของขั้นตอนเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความหมายในแต่ละขั้นตอนและกระบวนการที่เหมาะสมที่ กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 3 ตารางแสดงความสัมพันธ์ของขั้นตอนและกระบวนการของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตาม ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นตอน	ความหมาย	กระบวนการที่เหมาะสม สอดคล้องกับขั้นตอน
1. ขั้นก่อนซึ้งใจหรือไม่ สนใจปัญหา (Precontemplation)	บุคคลไม่มีความคิดหรือความ ตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ใน 6 เดือนข้างหน้า ไม่รับรู้ ไม่ใ ใจ และคิดว่าพฤติกรรมที่เป็นอยู่ ไม่เป็นปัญหา	- การปลุกจิตสำนึก (Consciousness raising) - การระบายความรู้สึก (Dramatic relief) - การประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation)
2. ขั้นซึ้งใจหรือลังเลใจ (Contemplation)	มีความคิดหรือความตั้งใจที่จะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัญหาใน ระยะเวลา 6 เดือนข้างหน้า หรือ ภายใน 30 วันข้างหน้า	- การปลุกจิตสำนึก (Consciousness raising) - การระบายความรู้สึก (Dramatic relief) - การประเมินตนเอง (Self reevaluation)
3. ขั้นเตรียมพร้อมที่จะ ปฏิบัติ (Preparation)	บุคคลเริ่มเตรียมพร้อมที่จะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตั้งใจที่จะ ปฏิบัติในการเปลี่ยนพฤติกรรม หลังจากตัดสินใจ	- การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง (Self liberation)
4. ขั้นปฏิบัติ (Action)	บุคคลเริ่มลงมือปฏิบัติหรือมีการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้วอย่าง มีความคงเส้นคงวา โดย ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามที่ได้ ตั้งเป้าหมายไว้ ซึ่งมีการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมใน ระยะเวลาน้อยกว่า 6 เดือน	- ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) - การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) - การเสริมแรง (Reinforcement) - การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) - การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation)
5. ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม ที่ต้องการ (Maintenance)	บุคคลมีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมแล้ว และการ เปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดขึ้น	

ขั้นตอน	ความหมาย	กระบวนการที่เหมาะสมสอดคล้องกับขั้นตอน
	มากกว่า 6 เดือน	

จากตารางที่ 3 สรุปได้ว่าการนำขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stage of Change) ของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาใช้มีทั้งหมด 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย 1) ขั้นก่อนซึ่งใจหรือไม่สนใจปัญหา (Precontemplation) 2) ขั้นซึ่งใจหรือลังเลใจ (Contemplation) 3) ขั้นเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ (Preparation) 4) ขั้นปฏิบัติ (Action) และ 5) ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่ต้องการ (Maintenance) โดยในแต่ละขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะมีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change) ที่เหมาะสมกับแต่ละขั้นตอนเป็นจำนวน 10 กระบวนการ ประกอบด้วย 1) การปลุกจิตสำนึก (Consciousness raising) 2) การระบายความรู้สึก (Dramatic relief) 3) การประเมินตนเอง (Self reevaluation) 4) การประเมินสิ่งแวดล้อม (Environmental reevaluation) 5) การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง (Self liberation) 6) ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) 7) การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) 8) การเสริมแรงในการจัดการ (Reinforcement management) 9) การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) 10) การปลดปล่อยทางสังคม (Social liberation) สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีความประสงค์จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองภายใน 1 เดือนข้างหน้าซึ่งตรงกับขั้นซึ่งใจหรือลังเลใจ (Contemplation) และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เข้าสู่ขั้นปฏิบัติ (Action) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จึงได้นำกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change) ที่สอดคล้องกับขั้นซึ่งใจหรือลังเลใจ (Contemplation) ขั้นเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ (Preparation) และขั้นปฏิบัติ (Action) ซึ่งได้แก่ กระบวนการปลุกจิตสำนึก การระบายความรู้สึก การประเมินตนเอง การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การเสริมแรง การควบคุมสิ่งเร้า การปลดปล่อยทางสังคม มาใช้ในการสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อผลักดันให้มีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละขั้นตอนในลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

### 3.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจำนวน 6 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จักริน ต่วงคำ (2557) เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของนิสิตนักศึกษาในสถาบันศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมที่มีต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนิสิตนักศึกษา พัฒนาโปรแกรมจากการสังเคราะห์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคม มีการใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 60 คน ตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าและมีความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย ใช้ระยะเวลาในการทดลองจำนวน 6 สัปดาห์ ทำการเก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ผลที่ได้พบว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 8 กิจกรรม และได้รับการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นจากคะแนนด้านความรู้ เจตคติ



การปฏิบัติ และการตรวจหาสารนิโคตินในปัสสาวะ โดยในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แจ่มจันทร์ ประทีปโนวงศ์ (2558) เรื่อง ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีภาวะโภชนาการเกิน วัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้ป่วยที่มีอายุเกิน 60 ปีขึ้นไป ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ จำนวนของกลุ่มตัวอย่างมี 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร รวมทั้งแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า 1) ผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มทดลองภายหลังการได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีพฤติกรรมบริโภคอาหารและออกกำลังกายดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีภาวะโภชนาการเกินกลุ่มทดลองภายหลังการได้รับโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีพฤติกรรมการบริโภคอาหารดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กรฎา มาตยากร (2559) เรื่อง การพัฒนาโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนา ตรวจสอบความเที่ยงตรงของความสัมพันธ์เชิงสาเหตุระหว่างดุลยภาพในการตัดสินใจ กระบวนการเปลี่ยนแปลง และขั้นตอนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของคนวัยทำงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนคนวัยทำงานในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุ 15-59 ปี จำนวน 500 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม (Cluster Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามดุลยภาพในการตัดสินใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า โมเดลเชิงสาเหตุระหว่างดุลยภาพในการตัดสินใจ กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และขั้นความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนวัยทำงานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์

เกวลี เครือจักร และคณะ (2560) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้แผนสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออกของแกนนำครอบครัว บ้านสันทางหลวง ตำบลจันทน์จ้าวใต้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย วัตถุประสงค์ของการวิจัยเป็นการศึกษาผลของการใช้แผนสุขศึกษาที่ประยุกต์จากทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นแกนนำครอบครัวจำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คนและกลุ่มควบคุม 24 คน กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้รับการประเมิน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติต่อการป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออกก่อนการทดลอง หลังจากนั้นกลุ่มทดลองได้รับการจัดแผนสุขศึกษาที่ประยุกต์จากทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเวลา 7 สัปดาห์ หลังการทดลองทำการประเมินกลุ่ม

ตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มอีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า ด้านเจตคติและด้านการปฏิบัติของกลุ่มทดลองหลังได้รับแผนสุศึกษาที่มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันของค่าคะแนนเฉลี่ยทั้งก่อนและหลังการทดลอง ส่วนด้านความรู้ไม่มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยทั้งแบบเปรียบเทียบกันระหว่างกลุ่มและการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

Vakili และคณะ (2015) ได้ทำการสำรวจพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของประชาชนในประเทศมุสลิมโดยใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม(Trans-theoretical) เพื่อนำมาวางโครงสร้างของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ วัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้คือสำรวจพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของประชาชนมุสลิม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ประยุกต์จากทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และทำการสอบถามประชาชนมุสลิมประเทศอิหร่านจำนวน 564 คน ผลที่ได้พบว่าประชาชนมุสลิมจำนวน 245 คน(43.43%) มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ในจำนวนนี้มี 19.2% อยู่ในชั้นที่ไม่สนใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 3.3% สำหรับชั้นลังเลใจ 1.2% อยู่ในชั้นเตรียมพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 2% ที่อยู่ในชั้นปฏิบัติ และ 71.4% อยู่ในชั้นคงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แม้จะมีความเชื่อทางศาสนาเข้ามาเกี่ยวข้องแต่ยังมีประชาชนบางส่วนที่ยังมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การนำผลดังกล่าวที่ได้ไปวางโครงสร้างเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จะช่วยให้การวางโครงสร้างเหมาะสมขึ้น

Zahra และคณะ(2015) ที่นำทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาใช้กับการวางโครงสร้างกิจกรรมทางกายให้ประชาชนทั่วไปในมหาวิทยาลัย Mashhad วัตถุประสงค์เพื่อสำรวจกิจกรรมทางกายของประชาชนในมหาวิทยาลัย Mashhad และนำทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาปรับใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบประเมินเพื่อสอบถามผู้เข้าร่วมจำนวน 564 คน ว่ามีความพร้อมในเรื่องกิจกรรมทางกายอยู่ในขั้นใดของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผลที่ได้คือ อยู่ในชั้นไม่สนใจ 23.4% อยู่ในชั้นลังเลใจ 18% อยู่ในชั้นเตรียมพร้อมเพื่อจะปฏิบัติ 24.6% ชั้นปฏิบัติ 8.10% และชั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรมจำนวน 11.5% นำผลที่ได้ไปปรับปรุงพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายเพื่อให้มีความเหมาะสมกับแต่ละขั้นตอน

สรุปจากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จำนวน 6 งานวิจัย (จักริน ด้วงคำ, 2557; แจ่มจันทร์ ประทีปโนวงศ์, 2558; กรฎา มาตยากร, 2559; เกวลี เครือจักร และคณะ, 2560; Vakili et al., 2015; Zahra et al., 2015) มีการนำทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างหลากหลายทั้งนิสิตนักศึกษา ผู้สูงอายุ และประชาชนทั่วไป สามารถใช้ได้กับทุกกลุ่ม โดยได้ใช้กระบวนการต่าง ๆ ในทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้มีความเหมาะสมกับแต่ละขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านนั้น ๆ ผู้วิจัยสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องจากงานวิจัย 6 เรื่อง พบว่า การเลือกกระบวนการที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจะต้องมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งงานวิจัยเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์มีการใช้กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในชั้นลังเลใจ ชั้นการเตรียมพร้อมที่จะปฏิบัติ และชั้นปฏิบัติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการที่สอดคล้องกับขั้นตอนดังกล่าวที่มีความเหมาะสมกับงานวิจัยครั้งนี้โดยประกอบไปด้วย

กระบวนการปลูกจิตสำนึก การระบายความรู้สึก การประเมินตนเอง การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การเสริมแรง การควบคุมสิ่งเร้า และการปลดปล่อยทางสังคม ทั้งนี้สามารถใช้กระบวนการที่เหมาะสมในแต่ละขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยไม่จำเป็นต้องใช้ครบทุกกระบวนการในขั้นนั้น ๆ

#### 4. แนวคิดและความรู้ที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์

##### 4.1 ความหมายและประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ไว้ว่าเป็น “สุราตามกฎหมายว่าด้วยสุรา ไม่รวมถึงยา วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น” ซึ่งสอดคล้องกับการให้ความหมายจากพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานว่า หมายถึง เหล้าหรือน้ำเมาที่กลั่นแล้ว โดยในทางวิทยาศาสตร์หมายถึง เครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl alcohol) เกิดจากการหมักพืช ข้าว และผลไม้ชนิดต่าง ๆ ด้วยยีสต์ ซึ่งทำหน้าที่เปลี่ยนน้ำตาลที่มีอยู่ในพืชดังกล่าวให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ ซึ่งปริมาณของแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดนั้นจะแตกต่างกันออกไปสังเกตได้จากจำนวนดีกรีของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ชนิดนั้น ๆ ถ้าดีกรีสูงแสดงว่ามีปริมาณแอลกอฮอล์อยู่ในระดับที่สูง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่บุคคลสามารถดื่มได้จะมีเอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl alcohol) ผสมอยู่ไม่เกินร้อยละ 60

เครื่องดื่มที่มี “แอลกอฮอล์” และ “สุรา” มีความหมายเหมือนกัน ซึ่งหมายถึงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl alcohol) ไม่เกิน 60% ที่เกิดจากการหมักพืชชนิดต่าง ๆ หรือการหมักแล้วนำไปกลั่นโดยไม่รวมถึงยา หรือวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท นอกจากนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภท (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546; สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 2557; ปณณวิชญ์ ปิยะอร่ามวงศ์, 2557; องค์การอนามัยโลก, 2003) โดยแบ่งตามลักษณะของที่มา หรือปริมาณของแอลกอฮอล์ โดยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสุราสามารถแบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ แอลกอฮอล์แบบแช่หรือแอลกอฮอล์หมัก และแอลกอฮอล์แบบกลั่น

ประเภทที่ 1 แอลกอฮอล์แบบแช่หรือแอลกอฮอล์หมัก เป็นการผลิตแอลกอฮอล์ที่ได้จากการหมักพืช ผลไม้ต่าง ๆ หรือข้าว ให้เกิดแอลกอฮอล์ที่มีความเข้มข้นมากน้อยตามความต้องการ และต้องไม่มีการกลั่นโดยทั่วไปจะมีปริมาณแอลกอฮอล์ไม่เกิน 15 ดีกรี เครื่องแอลกอฮอล์ที่อยู่ในประเภทนี้ได้แก่ เบียร์ ไวน์ แชมเปญ เป็นต้น

ประเภทที่ 2 แอลกอฮอล์แบบกลั่น เป็นแอลกอฮอล์ที่ได้จากการหมักแบบประเภทที่ 1 ให้เกิดมีแอลกอฮอล์ก่อนแล้วจึงนำมากลั่นเพิ่มเติม บางชนิดจะต้องเก็บไว้นานเพื่อให้มีคุณภาพดี โดยอาจปรุงแต่งให้มีกลิ่น รส สี และความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ตามความต้องการ เครื่องแอลกอฮอล์ที่อยู่ในประเภทนี้ได้แก่ บรั่นดี วิสกี้ วอดก้า เหล้าขาว เชียงขุน เหล้าค็อกเทล เป็นต้น

##### 4.2 ปริมาณและระดับการดื่มแอลกอฮอล์

พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง ปริมาณของปริมาณในการดื่มแอลกอฮอล์ และปัญหาที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ในรายบุคคลอันมีสาเหตุมาจากปริมาณเอทิลแอลกอฮอล์บริสุทธิ์

โดยในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดจะมีความแตกต่างกันไป ดังนั้นจึงได้มีการใช้หน่วยเทียบเคียงเป็นจำนวนการดื่มมาตรฐาน(Standard drinking) โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดค่าของ “หนึ่งดื่มมาตรฐาน” (Standard drinking) ไว้ดังนี้ (พันธัญภา กิตติรัตนไพบูลย์ และคณะ, 2549)

“หนึ่งดื่มมาตรฐาน” (Standard drinking) หมายถึง เครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ 10 กรัม ซึ่งเมื่อเทียบเคียงกับเครื่องดื่มประเภทต่าง ๆ จะได้ปริมาณดังนี้

วิสกี้หรือเหล้าขาว (แอลกอฮอล์ 35-40%) ประมาณ 2 ฝาหรือ 1 กัง

เบียร์ชนิดอ่อน (แอลกอฮอล์ 2-2.9%) ประมาณ 1.5 กระป๋อง หรือ 3/4 ขวด

เบียร์ชนิดปานกลาง (แอลกอฮอล์ 3-3.9%) ประมาณ 1 กระป๋อง หรือ 1/2 ขวด

เบียร์ชนิดแรง (แอลกอฮอล์ 4-5%) ประมาณ 3/4 กระป๋อง หรือ 1/4 ขวด

ไวน์ธรรมดา (แอลกอฮอล์ 12.5%) ประมาณ 1 แก้ว (100 ซีซี.)

ไวน์ชนิดแรง (แอลกอฮอล์ 20.5%) ประมาณ 1/2 แก้ว (60 ซีซี.)

จากปริมาณการดื่มดังกล่าวสามารถนำมาประเมินระดับของการดื่มร่วมกับพฤติกรรมและความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา โดยสามารถแบ่งระดับได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้ (ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2545; พันธัญภา กิตติรัตนไพบูลย์ และคณะ, 2549; Babor, et al., 2001; Thomas et al., 2001)

1) การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายน้อย (low-risk drinking) หมายถึง การดื่มไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวันในเพศหญิง ซึ่งเทียบเท่ากับเบียร์ชนิดแรงประมาณ 1.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี จำนวนไม่เกิน 2 กัง (ปริมาตรเท่ากับ 60 ซีซี.) ในเพศชายการดื่มไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ซึ่งเทียบเท่ากับเบียร์ชนิดแรง ประมาณ 3 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี จำนวนไม่เกิน 4 กัง (ปริมาตรเท่ากับ 120 ซีซี.) และมีวันที่ไม่ได้ดื่มอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ การดื่มในลักษณะเช่นนี้อาจเรียกว่า responsible drinking หรือ self-limit drinking

2) การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (hazardous drinking) หมายถึง การดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณและลักษณะที่ทำให้ผู้ดื่มเพิ่มความเสี่ยงที่จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และสังคมทั้งต่อตนเองและผู้อื่นแม้ว่าตนเองจะยังไม่ได้ป่วยเป็นโรคร้ายแรงอะไรก็ตาม โดยองค์การอนามัยโลกได้บอกว่าเป็นความผิดปกติชนิดหนึ่ง การดื่มแบบเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายนี้เป็นการดื่มที่สามารถเปรียบเทียบได้ในปริมาณการดื่มที่มากกว่า 2 ดื่มมาตรฐาน แต่ไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวัน ในเพศหญิง เทียบเท่ากับเบียร์ชนิดร้ายแรงประมาณ 3 กระป๋อง หรือ เหล้า 40 ดีกรี ไม่เกิน 1/4 แบน แต่หากเป็นในเพศชายสามารถเปรียบเทียบกับปริมาณการดื่มที่มากกว่า 4 ดื่มมาตรฐาน แต่ไม่เกิน 6 ดื่มมาตรฐานต่อวัน เทียบเท่ากับเบียร์ชนิดแรงประมาณ 4.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี จำนวนไม่เกิน 1/2 แบน นอกจากนี้ ยังมีความหมายของการดื่มมากแบบเมาหัวราน้ำ (binge drinking) ซึ่งหมายถึง การดื่มสุราในปริมาณที่มากติดต่อกันในระยะเวลาอันสั้น (ภายใน 2-3 ชั่วโมง) ในโอกาสหรือเหตุการณ์ครั้งเดียวกัน ลักษณะการเมาแบบดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายที่รุนแรง เช่น การจมน้ำตาย และอุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ ดังผลการศึกษาของ Gilles et al. (2006) ที่ศึกษาระดับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเมาหัวราน้ำในนักเรียน ผลการศึกษา พบว่า เพศชายดื่มมากกว่าเพศหญิง โดยเฉพาะการดื่มแบบเมาหัวราน้ำและพฤติกรรมการดื่มแบบเมาหัวราน้ำทั้งในชายและหญิง มีความสัมพันธ์กับการเรียนที่แย่ลง ซึ่งพบว่าการเรียนที่แย่ลงของวัยรุ่นเพศชายร้อยละ 11.9 และวัยรุ่นเพศหญิง ร้อยละ 8.9 ส่งผลให้ซ้ำชั้นเรียน และการศึกษาเดียวกันนี้ยังพบว่าการดื่มแบบเมาหัว

ราน้ำ มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และความเสียหายต่อการติดเชื้อเอชไอวี หรือการดื่มเพียงเล็กน้อยแต่ก็อาจส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ เช่น คนตั้งครรภ์ คนที่เป็นความดันโลหิตสูง คนที่ทานยาแล้วมีผลต่อร่างกายหากเกิดปฏิกิริยากับแอลกอฮอล์ เป็นต้น เหล่านี้ก็จัดได้ว่าเป็นการดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายด้วยเช่นกัน

3) การดื่มแบบอันตราย (harmful drinking) หมายถึง การดื่มแอลกอฮอล์จนได้รับผลเสียตามมาสามารถส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกาย สุขภาพจิตใจ หน้าที่การงาน หรือสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่นสามารถเปรียบเทียบเป็นการดื่มที่มีปริมาณมากกว่า 4 ดื่มมาตรฐานต่อวันในเพศหญิงซึ่งเทียบเท่ากับเบียร์ชนิดแรงประมาณ 3 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี ¼ แบน ขึ้นไป ในเพศชายเป็นการดื่มที่มากกว่า 6 ดื่มมาตรฐานต่อวัน เทียบเท่ากับเบียร์ประมาณ 4.5 กระป๋อง หรือเหล้า 40 ดีกรี 3 เป๊ก 1/2 แบน ขึ้นไป

4) การดื่มแบบติด (alcohol dependence) หมายถึง การที่บุคคลมีรูปแบบการดื่มที่ไม่เหมาะสม (alcohol used disorders) จนกระทั่งเกิดความผิดปกติทางร่างกาย พฤติกรรมและความคิด ทำให้ความรับผิดชอบในหน้าที่ต่าง ๆ บกพร่องไป เช่น การงานหรือครอบครัว และไม่สามารถควบคุม การดื่มทั้งปริมาณ ความถี่ หรือไม่สามารถหยุดดื่มได้ บางคนดื่มเป็นประจำจนไม่ทราบว่าตนเองติด จนเมื่อต้องหยุดดื่มด้วยสาเหตุใดก็ตาม

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับการดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (hazardous drinking) การดื่มแบบอันตราย (harmful drinking) และการดื่มแบบติด (alcohol dependence) เนื่องจากการดื่มในลักษณะดังกล่าวจะส่งผลต่อสุขภาพของผู้ดื่ม จึงเป็นระดับที่ต้องแก้ไขพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนผู้ดื่มแอลกอฮอล์ที่อยู่ในระดับการดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายน้อย (low-risk drinking) เป็นกลุ่มที่ยังไม่เป็นอันตรายต่อการเกิดอันตราย จึงไม่ได้นำกลุ่มดังกล่าวมาใช้ในการวิจัย

#### 4.3 ปัจจัย เสี่ยงของการดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์ มีปัจจัยต่าง ๆ หลายประการที่ทำให้เกิดการดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งปัจจัยที่เกิดจากภายในและภายนอกของตัวบุคคล จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์นั้นผู้วิจัยสามารถกล่าวสรุปได้ดังต่อไปนี้ (เทพินทร์ พัทธานุกรักษ์, 2549; มูลนิธิเมาไม่ขับ, 2550; Grossman & Markowitz, 1999; Babor et al., 2001; Thomas et al., 2001)

1) ปัจจัยด้านความอยากรู้อยากลอง เป็นธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความอยากรู้อยากลองในสิ่งใหม่ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยรุ่นที่มีความรู้สึกรู้อยากลอง หากความท้าทาย ตื่นเต้น สนุกสนาน วัยรุ่นหลายคนไม่กล้าที่จะปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อน ๆ ชักชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ หรือวัยรุ่นบางคนอาจมีทัศนคติที่ว่า การดื่มแอลกอฮอล์กับกลุ่มเพื่อนนั้นเป็นการแสดงออกถึงการรักพวกพ้อง เป็นกิจกรรมที่ทำให้มีความสนุกสนานสนาระหว่างกลุ่ม

2) ปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ปัจจัยด้านสังคมเป็นปัจจัยสำคัญด้านหนึ่งที่เป็นสาเหตุและส่งเสริมให้บุคคลมีการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การเป็นแบบอย่างของพ่อแม่ ญาติพี่น้อง กลุ่มเพื่อน เป็นต้น พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นค่านิยมที่สังคมยอมรับ และอยู่ในวัฒนธรรมไทยอย่างเปิดเผย ตลอดจนสามารถหาซื้อได้อย่างง่ายดาย จึงเป็นเหตุและปัจจัยส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมนี้เป็น

จำนวนมาก โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่มีกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการดื่มแอลกอฮอล์ โดยพบว่า ในเด็กวัยรุ่นซึ่งดื่มแอลกอฮอล์หนักมักมีเพื่อนสนิทเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์หนักเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะวัยรุ่นชายที่มักจะมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย รวมทั้งมีวิถีชีวิตการใช้เวลาว่างของกลุ่มในการชักชวนกันทำกิจกรรม โดยในนักเรียนนักศึกษาที่อาศัยอยู่หอพักชายมักจะรวมตัวกัน หรือการรวมกลุ่มกันเฉพาะกิจเพื่อทำกิจกรรมด้วยกัน ดูหนัง/วิดีโอร่วมกัน รวมทั้งการชวนเพื่อนดื่มแอลกอฮอล์ด้วยกัน หรือแม้กระทั่งในโอกาสพิเศษ หรือวันที่มีความสำคัญต่าง ๆ เช่น วันเกิด งานเลี้ยงพบปะสังสรรค์ งานมงคล งานแต่งงาน งานบวช วันขึ้นปีใหม่ ฉลองสอบเสร็จก็จะมี การชวนกันมาดื่มแอลกอฮอล์อยู่เสมอ

3) ปัจจัยด้านความเครียด คุณสมบัติของการดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำให้ผ่อนคลาย สิ้นทุกข์ และเกิดความคึกคะนอง ทำให้หลายครั้งการดื่มเพื่อลดความเครียดจึงเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งของ ผู้ดื่ม และยังเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการดื่มอย่างต่อเนื่อง โดยกลุ่มวัยรุ่นได้ให้ความหมายของการดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นรูปแบบของพฤติกรรมที่ช่วยทำให้คลายเครียด แก้กั้ม ได้สังสรรค์กับเพื่อนเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ดื่มแล้วชื่นใจหายเหนื่อย เมื่อดื่มแล้วเกิดความสนุกสนาน ความอยากรื้ออยากลอง แต่จากการศึกษาพบว่าเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากจะทำให้เกิดความรู้สึก ตรงกันข้ามนั่นคือ เกิดความกระวนกระวาย เครียด หงุดหงิดง่าย โดยเฉพาะช่วงที่ระดับของ แอลกอฮอล์เริ่มลดลง

4) ปัจจัยด้านกระแสของสื่อโฆษณา ปัจจุบันสื่อมีอิทธิพลต่อการใช้ชีวิตของผู้คนเป็น อย่างมาก ไม่เว้นแม้กระทั่งในเรื่องแอลกอฮอล์ จะเห็นได้ว่ามีการแข่งขันทางการค้ากันสูงมาก โฆษณา หรือสื่อที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์มีอยู่มากมายซึ่งเป็นกลยุทธ์อย่างหนึ่งของบริษัทผลิตเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ที่จะพยายามสร้างสื่อเพื่อให้ผู้บริโภคมีความต้องการในการบริโภคและรู้สึกว่าการดื่ม แอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ดี หรือเป็นสิ่งที่น่าภาคภูมิใจ ดังจะเห็นได้จากภาพยนตร์ ละคร รายการทีวี สื่อ ออนไลน์ต่าง ๆ แม้ว่าประเทศไทยจะมีกฎหมายควบคุมเรื่องการโฆษณาแต่บริษัทผลิตแอลกอฮอล์ก็มี วิธีการหรือกลยุทธ์ในการนำเสนอ เช่น การโฆษณาโซดา เป็นต้น

5) ด้านความเชื่อ ทศคติของวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่หลายคนในเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ใน สังคมไทยเชื่อว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณไม่มากทุก ๆ วันเป็นการบำรุงร่างกาย หรือการดื่ม แอลกอฮอล์เป็นครั้งคราวจะไม่เกิดปัญหาให้กับตนเอง รวมทั้งความเชื่อในสรรพคุณของยาตองเหล้า เหล้านี้เป็นความเชื่อที่เกิดขึ้นว่าสิ่งที่ตนทำไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง และสามารถควบคุมสถานการณ์ ได้ ทำให้มีความกลัวในโทษของแอลกอฮอล์น้อยเพราะยังไม่เห็นผลในทันทีจึงมีการกระทำพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่เรื่อย ๆ

#### 4.4 ผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ สามารถสรุปผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ดังต่อไปนี้ (ยุวดี คาคาการณ์ไกล, 2542; ชนิกา ตู้อินดา, 2546; สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า, 2551; ศูนย์วิจัยสุรา, 2556; Wechsler et al., 2004)

1) ผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ดื่มแอลกอฮอล์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ

เมื่อบุคคลได้ดื่มแอลกอฮอล์ แอลกอฮอล์ที่อยู่ในเครื่องดื่มก็จะซึมผ่านเข้าสู่ร่างกายอย่างรวดเร็ว โดยแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะถูกดูดซึมในกระเพาะอาหารประมาณ 20% และลำไส้เล็กประมาณ 80% จากนั้นแอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือดภายในเวลาเพียง 5 นาที ก่อนจะส่งต่อไปยังเซลล์เนื้อเยื่อของเหลวทุกส่วนในร่างกาย และอวัยวะต่าง ๆ ภายในเวลา 10-30 นาที ทั้งนี้จะสามารถตรวจพบแอลกอฮอล์ในเลือดได้ภายในเวลา 5 นาที และจะเริ่มแสดงผลต่ออวัยวะต่าง ๆ ทั้งร่างกาย โดยแอลกอฮอล์จะเข้าสู่ร่างกายและผ่านไปตามเซลล์ของเม็ดเลือดอย่างรวดเร็ว ในระยะแรกที่ร่างกายได้รับแอลกอฮอล์จะทำให้มีอาการมึนเมาเรงแ่มใสตัวปกติ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณการดื่ม โดยระดับแอลกอฮอล์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจมีดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ระดับปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายและจิตใจ

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (mg%)	อาการที่เกิดขึ้นต่อร่างกายและจิตใจ
≤20	ไม่มีอาการผิดปกติ อาจมีอาการมึนเมาเรงแ่มใส
21-50	ระบบประสาทและกล้ามเนื้อลดความไว การตัดสินใจช้าลง
51-80	เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด มองไม่ชัด มีปัญหาเรื่องการได้ยิน
81-100	เคลื่นไหวและทรงตัวลำบาก การตัดสินใจ การใช้ความคิดแย่งลง
101-150	มองเห็นภาพไม่ชัดเจน ระบบกล้ามเนื้อทำงานไม่สัมพันธ์กัน
151-200	สูญเสียการควบคุมกล้ามเนื้อ จิตใจสับสนอย่างเห็นได้ชัด
201-300	มีอาการเมาอย่างเห็นได้ชัด ไม่รู้เรื่อง สติสัมปชัญญะเหลือน้อยมาก
301-400	อุณหภูมิของร่างกายลดลง หหมดสติ ไม่รู้สึกตัว
มากกว่า 400	อุณหภูมิและความดันลดลง อาจเสียชีวิตได้

ที่มา : ชนิกา ตูจินดา (2546)

นอกจากนี้ผลของการดื่มแอลกอฮอล์ที่เกิดขึ้นกับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายยังมีอีกหลายส่วน ได้แก่

**ช่องปากและลำคอ** การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดการระคายเคือง

**ผิวหนังและหลอดเลือด** แอลกอฮอล์จะทำให้หลอดเลือดขยายตัวทำให้หลายคนมีอาการหน้าแดง ตัวแดง

**สมอง** แอลกอฮอล์ทำให้เกิดการสูญเสียของของเหลวในสมองส่งผลให้เซลล์สมองลิบเหี่ยว ค่อย ๆ เสื่อม และทำให้เซลล์สมองตายในที่สุด สอดคล้องกับ Grossman & Markowitz (1999) ที่พบว่าวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ มักจะจำเรื่องราวต่าง ๆ ได้น้อยกว่าบุคคลในวัยเดียวกันที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ถึงร้อยละ 10 เนื่องจากเซลล์สมองเสื่อมสภาพจากการดื่มแอลกอฮอล์

**ตับ** แอลกอฮอล์เป็นสารพิษที่ถูกส่งไปทำลายที่ตับเปลี่ยนส่วนใหญ่ ดังนั้น ตับจึงเป็นอวัยวะที่ได้รับพิษจากแอลกอฮอล์มากที่สุด เซลล์ของตับที่ถูกทำลายจากแอลกอฮอล์จะโดนไขมันเข้าไปแทนที่ หากเซลล์ตับโดนทำลายมาก ๆ เข้าก็จะทำให้เกิดการคั่งของไขมันที่ตับเกิดเป็นไขมันพอกตับและเกิดอาการตับอักเสบ ทั้งนี้หากเซลล์ตับตายลงในระดับหนึ่งแล้วจะมีการสร้างพังผืดขึ้นใน

บริเวณนั้น ทำให้ตับที่เคยอ่อนนุ่มเกิดการแข็งกระด้าง เรียกว่า “ตับแข็ง” หากเนื้อตับถูกทำลายมากก็  
มีโอกาสดูสูงที่จะทำให้เสียชีวิต ดังนั้น พึงระวังอยู่เสมอว่าทุก ๆ หยอดของแอลกอฮอล์ทำให้เซลล์ตับ  
เสื่อมสภาพและเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

**หัวใจ** การดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปจะทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้นจากการกระตุ้นของ  
ฤทธิ์แอลกอฮอล์เพื่อสูบฉีดเลือด ในระยะยาวจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหนาขึ้นเกิดเป็นโรคหัวใจโตส่งผล  
ให้เสียชีวิตได้

**กระเพาะอาหาร** แอลกอฮอล์ที่ดื่มลงไปจะไปกระตุ้นน้ำย่อยในกระเพาะอาหารทำให้  
เกิดเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบหรือเกิดแผลในกระเพาะได้ การดื่มแอลกอฮอล์เป็นระยะเวลานาน  
อาจทำให้เลือดออก อาเจียนเป็นเลือด หรือเกิดการฉีกขาดของอวัยวะในระบบทางเดินอาหาร และ  
เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งในระบบทางเดินอาหารได้ (สมภพ เรื่องตระกูล, 2543)

**จิตใจ** การดื่มแอลกอฮอล์ทำลายเซลล์สมองและระบบประสาทจึงสามารถส่งผลกระทบต่อ  
จิตใจของผู้ดื่มได้เช่นกัน จากการวิจัยของ Park & Grant (2005) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับผลของการดื่ม  
แอลกอฮอล์และผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยเขาพบว่าบุคคลที่อายุระหว่าง 12-17 ปี  
ร้อยละ 31 ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักจะมีปัญหาทางจิตด้วย นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกพบว่า  
1 ใน 3 ของผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิตเป็นผู้ป่วยที่มีปัญหาสุขภาพจิตเกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์

## 2) ผลกระทบต่อครอบครัว

ครอบครัวเป็นหน่วยของสังคมที่เล็กที่สุดที่จะได้รับผลกระทบจากบุคคลในครอบครัว  
ที่เป็นผู้มีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ทั้งทางตรงและทางอ้อม เนื่องจากการดื่มแอลกอฮอล์นั้น  
อาจจะส่งผลให้เกิดผลกระทบทั้งด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสภาพอารมณ์  
และความรู้สึกของคนในครอบครัว บางครั้งส่งผลให้สมาชิกภายในครอบครัวได้รับความวิตกกังวลหรือ  
ความเครียดโดยตรงจากพฤติกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ โดยสรุปข้อมูลผลกระทบที่  
เกิดขึ้นกับครอบครัว (สายพิณ ลิขิตเลิศล้ำ, 2543; นันทิกา ทวิชาชาติ, 2548; สำนักงานเครือข่าย  
องค์กรงดเหล้า, 2551; ศุภย์วิชัยสุธา, 2556; ปณณวิษณุ ปิยะอร่ามวงศ์, 2557; Grossman, M. &  
Markowitz, 1999) ได้ดังนี้

2.1 การใช้ความรุนแรงในครอบครัว เช่น การทำร้ายร่างกาย การตำหนิด้วยถ้อยคำ  
หยาบคาย ล่วงละเมิดทางเพศ ทำลายสิ่งของ เป็นต้น ซึ่งปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับครอบครัวพบได้  
บ่อยจากการที่ศูนย์บังคับจิตใจอาจเสียส่งผลให้เกิดความก้าวร้าว มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรง ทำ  
ร้ายบุคคลในครอบครัว ซึ่งครอบครัวที่สมาชิกมีการดื่มแอลกอฮอล์มีโอกาสก่อให้เกิดการใช้ความ  
รุนแรงในครอบครัวมากกว่าครอบครัวที่สมาชิกไม่มีการดื่มแอลกอฮอล์ถึง 3.84 เท่า

2.2 ปัญหาทางเศรษฐกิจในครอบครัว ถ้าดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น ๆ อาจทำให้สูญเสีย  
สภาพเศรษฐกิจและรายได้ของครอบครัว เนื่องจากต้องนำเงินที่ได้จากการทำงานมาซื้อเครื่องดื่มที่มี  
แอลกอฮอล์ประเภทต่าง ๆ บางรายต้องสูญเสียเงินจำนวนไม่น้อยเพื่อรักษาตนเองจากโรคภัยแรงที่  
เป็นผลมาจากพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ กลายเป็นภาระของครอบครัวไปในที่สุด

2.3 ปัญหาด้านสัมพันธภาพภายในครอบครัว การมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์  
จะทำให้บุคคลในครอบครัวได้รับผลกระทบหรืออาจเกิดการเสื่อมเสียชื่อเสียงของตนเองและ  
ครอบครัวแล้ว ยังเป็นการแสดงให้เห็นว่าบุคคลขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว กล่าวคือการดื่ม



แอลกอฮอล์ไม่จำเป็นต้องดื่มจนติดเพียงแต่ผู้ดื่มชอบใช้เวลากับการดื่มนั้นก็แสดงให้เห็นว่าผู้ดื่มใช้เวลากับครอบครัวน้อยลง (ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2545) จัดได้ว่าเป็นบุคคลที่ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว ไม่ห่วงใยดูแลครอบครัวอย่างที่ควรปฏิบัติ อาจทำให้สภาพครอบครัวขาดความอบอุ่นนำไปสู่ปัญหาครอบครัวแตกแยก สมาชิกมีความเครียดกังวลใจ เกิดความขัดแย้งภายในครอบครัว

### 3) ผลกระทบด้านสังคม

พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้บุคคลขาดความรับผิดชอบทั้งต่อตนเองและผู้อื่น เป็นสาเหตุสำคัญของโรคและการบาดเจ็บ การดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นสาเหตุการตายจากการเกิดอุบัติเหตุจราจรทั่วโลกถึงร้อยละ 20-38 ของการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด ปัญหาอุบัติเหตุที่เกิดจากผู้ดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทยได้ทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ บุคคลที่มีอาการเมาแล้วขับเป็นผู้ที่ก่อให้เกิดอุบัติเหตุทางจราจร ทั้งยังสร้างความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินเป็นจำนวนมาก โดยจากสถิติที่ผ่านมาคนไทยเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรเฉลี่ย 2 คนต่อชั่วโมง นอกจากนี้ยังพบว่าร้อยละ 40 ของผู้บาดเจ็บที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจากอุบัติเหตุ มีสาเหตุมาจากการขับขณะมีเมามา ถ้าผู้ขับที่ดื่มแอลกอฮอล์แล้วขับรถจะมีโอกาสที่เกิดอุบัติเหตุได้ง่ายมาก ซึ่งเมื่อเกิดอุบัติเหตุขึ้นแล้วจะทำให้ตนเอง บุคคลอื่นที่นั่งโดยสารไปด้วย และประชาชนที่กำลังเดินทางในบริเวณนั้น ได้รับบาดเจ็บ เสียชีวิต หรือพิการและเสียทรัพย์สินได้ (Ruhm, 1996) โดยการดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุจราจร ดังนี้ (ยงยุทธ ขจรธรรม, 2547)

ระดับแอลกอฮอล์ (มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์)	การเกิดอุบัติเหตุ (เท่า)
20-40	3-5
50-70	6-17
100-140	29-240
มากกว่า 150	มากกว่า 300

จากรายงานอุบัติเหตุจากการจราจรทางบกทั่วประเทศ ปี 2556 ปรากฏว่ามีจำนวนรถที่ประสบอุบัติเหตุ 32 ล้านคัน มีคนตายจำนวน 14,789 คน บาดเจ็บจำนวนหนึ่งล้านคนต่อปี ซึ่งสาเหตุอันดับแรกคือผู้ขับขี่เมาสุรา โดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะกดประสาทส่วนกลาง ซึ่งทำหน้าที่ในการตัดสินใจและการบังคับพาหนะ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือของเมาอย่างอื่นจึงมีความสำคัญเกี่ยวข้องกับอุบัติเหตุจราจรทางบกที่เกิดขึ้น ในการศึกษาอุบัติเหตุจราจรทางบกของ กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล (2545) พบว่า ผู้ขับขี่รถในกรุงเทพมหานครที่ถูกเรียกเพื่อตรวจวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดทางลมหายใจนั้นมีจำนวน 201 คน เคยประสบอุบัติเหตุทางรถ 1-5 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 34.3 นอกจากนี้จากการสำรวจของสำนักงานสถิติ แห่งชาติ ในปี พ.ศ.2547 พบว่าในกรุงเทพมหานคร มีสัดส่วนของผู้ได้รับบาดเจ็บ / อุบัติเหตุจากผู้ขับขี่รถที่มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถึงร้อยละ 85.6 ของผู้ได้รับบาดเจ็บ / อุบัติเหตุ ในช่วงเทศกาลต่าง ๆ เช่น ปีใหม่ สงกรานต์ หรือเทศกาลอื่น ๆ คนไทยนิยมเดินทางและมีการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพื่อเฉลิมฉลองเทศกาลเหล่านั้นทั้งผู้ขับขี่รถและบุคคลทั่วไป สถิติการเกิดอุบัติเหตุทางรถจึงค่อนข้างสูงกว่าภาวะปกติ อย่างไรก็ตามในช่วงเวลาปกติที่ไม่ใช่เทศกาล จะมีคนเจ็บและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุเนื่องจากเมาสุราถึงร้อยละ 26.0

นอกจากนั้นยังพบว่า จากรายงานการเฝ้าระวังการบาดเจ็บรุนแรงจากอุบัติเหตุขนส่งในช่วงวันหยุดปีใหม่ของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค พบว่า ร้อยละ 72.7 ของผู้บาดเจ็บรุนแรง

จากพาหนะทุกประเภทมีการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนเกิดเหตุ จากการศึกษาของศูนย์พิทักษ์สิทธิสตรี มูลนิธิเพื่อนหญิง (2546) พบว่าผู้ที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มีประสบการณ์ หรือทราบว่าบุคคลที่ดื่มแอลกอฮอล์จะมีการใช้ความรุนแรง พุดจาหยาบคายด่าว่า ทำร้ายร่างกาย ผู้อื่น และการละเมิดสิทธิทางเพศ สตรีที่ดื่มแอลกอฮอล์จำนวนมากจะตกเป็นเหยื่อของความรุนแรง การถูกทารุณในบ้าน การถูกข่มขืน การโดนคุกคามความมั่นคงในการทำงาน และอาจนำไปสู่การเสพ สารเสพติดชนิดอื่น ๆ รวมทั้งปัญหาอาชญากรรมอื่น ๆ อีกทั้งการดื่มแอลกอฮอล์ที่มากเกินไปก็เป็น สาเหตุหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาความรุนแรงก่อให้เกิดการบาดเจ็บจาก การทะเลาะวิวาทอีกด้วย

#### 4) ผลกระทบทางเศรษฐกิจ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สร้างความเสียหายในเชิงเศรษฐกิจโดยมีมูลค่าสูงมาก ซึ่งได้แก่ การสูญเสียทรัพย์สิน ค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการรักษาโรคต่าง ๆ และอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่ม แอลกอฮอล์ ค่าใช้จ่ายทางอ้อมที่เกิดจากการฟื้นฟูสมรรถภาพ ค่าใช้จ่ายจากการบังคับใช้กฎหมาย รวมทั้งประสิทธิภาพในการทำงานหรือการผลิตที่สูญเสียไปเนื่องจากการหยุดงานหรือเสื่อม สมรรถภาพในผู้ประสบเหตุที่ดื่มแอลกอฮอล์ (ยงยุทธ ขจรธรรม, 2547) ความเสียหายจากการดื่ม แอลกอฮอล์ในสังคมไทยปัจจุบัน เมื่อคิดเป็นต้นทุนทางสังคมโดยรวมมีมูลค่าสูงถึง 13,007.9- 33,625.6 ล้านบาท หรือร้อยละ 0.22 - 0.56 ของ GDP ซึ่งแยกเป็นต้นทุนความเสียหายได้ 2 ประเภทคือ 1. ต้นทุนส่วนบุคคลของผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการรักษาโรคจากการดื่ม แอลกอฮอล์ ต้นทุนเวลาในการรักษาโรค ต้นทุนเวลาเนื่องจากการขาดงาน มูลค่าการเสียชีวิตจากการ เจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นมูลค่า 4,988.4- 7,492.8 ล้านบาท 2. ต้นทุน ต่อสังคมของการดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ มูลค่าการเสียชีวิตและการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุทางจราจร ที่มาจากการดื่มแอลกอฮอล์ มูลค่าการรักษาอุบัติเหตุจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มูลค่าการเสียชีวิตจากการรักษาพยาบาล คิดเป็นมูลค่า 8,039.5- 26,179.8 ล้านบาท

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ล้วนแล้วแต่สร้างความเสียหายให้ เกิดขึ้นกับตนเองในด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลต่อครอบครัวที่อาจทำให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว การใช้ความรุนแรง เศรษฐกิจภายในครอบครัว และสัมพันธภาพของครอบครัว ส่งผลต่อสังคมจาก การเกิดอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งส่งผลถึงระบบเศรษฐกิจของประเทศที่จะต้อง สูญเสียงบประมาณในส่วนต่าง ๆ ทั้งการดูแลรักษาผู้ป่วยที่มีสาเหตุมาจากพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ งบประมาณในการควบคุมตามมาตรการต่าง ๆ อีกทั้งยังสูญเสียเวลาและทรัพยากร บุคคลที่เป็นกำลังหลักของประเทศชาติ ดังนั้น หากทุกคนรักตัวเอง ครอบครัว สังคม และ ประเทศชาติของเราก็ไม่ควรเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ หรือหากผู้ใดได้เข้าไปเกี่ยวข้องแล้วก็ควร ปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อลดผลกระทบดังกล่าว

### 4.5 การประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

#### 1) แบบประเมินตนเอง AUDIT (Alcohol Use Identification Test)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้พัฒนาเครื่องมือเพื่อใช้เป็น เครื่องมือแบบง่ายในการคัดกรองการดื่มสุราของประชากรเพื่อใช้ค้นหาผู้ที่มีปัญหาการดื่มสุราด้วย

วิธีการที่เหมาะสมกับระบบสุขภาพทั้งในประเทศกำลังพัฒนาและประเทศพัฒนาแล้ว ซึ่งได้กล่าวถึงวิธีการคัดกรองผู้ดื่มสุราที่ดื่มในลักษณะต่าง ๆ ได้แก่ การดื่มแบบมีความเสี่ยง (hazardous) , กลุ่มดื่มแบบอันตราย (harmful) หรือการดื่มแบบติด (dependence) ซึ่งสามารถนำไปเป็นแนวทางในการแนะนำ หรือสร้างรูปแบบการดูแลช่วยเหลือผู้ดื่มสุราที่ดื่มแบบต่าง ๆ ให้ลดหรือหยุดดื่ม รวมทั้งหลีกเลี่ยงผลเสียที่อาจจะตามมาจากการดื่ม

แบบประเมิน AUDIT ได้มีการพัฒนาจากกลุ่มนักวิจัยที่ได้ทบทวนองค์ความรู้จากหลายประเทศทั้งแบบประเมินตนเอง วิธีการตรวจทางห้องปฏิบัติการและวิธีการทางคลินิกที่เคยปฏิบัติมาก่อน หลังจากนั้นจึงได้ทดลองศึกษาในหลายประเทศ ได้แก่ นอร์เวย์ ออสเตรเลีย แคนาดา บัลแกเรีย เม็กซิโก และสหรัฐอเมริกา เพื่อหาวิธีการที่เหมาะสมที่สุดที่สามารถคัดกรองการดื่มสุราในหลากหลายประเทศได้ แบบประเมิน AUDIT ได้เลือกข้อความที่สามารถแยกผู้ดื่มสุราที่มีความเสี่ยงต่ำออกจากผู้ดื่มที่มีความเสี่ยงสูง โดยต่างจากเครื่องมือคัดกรองที่ผ่านมาที่แบบประเมินใหม่นี้ต้องการจำแนกกลุ่มผู้ดื่มแบบเสี่ยง ผู้ดื่มแบบอันตราย และผู้ดื่มจนติดสุราออกจากกัน ในการศึกษาเปรียบเทียบมีผู้ป่วยเข้าร่วมการศึกษาทั้งหมดเกือบ 2000 คน นอกจากนี้การคัดเลือกข้อความยังให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับความเหมาะสมทั้งเพศหญิงและชาย รวมทั้งสามารถใช้ในต่างวัฒนธรรมต่างเชื้อชาติได้ ทั้งยังแตกต่างจากแบบประเมินตนเองชนิดอื่นตรงที่ได้มาจากฐานข้อมูลกลุ่มตัวอย่างจำนวนมากในหลายประเทศและมีการคัดเลือกหัวข้อโดยอาศัยหลักทางสถิติอย่างชัดเจน เน้นการจำแนกผู้ดื่มแบบมีความเสี่ยงมากกว่าการค้นหาเฉพาะผู้ที่ติดสุรามานานจนมีปัญหาและเน้นอาการที่เกิดขึ้นในช่วงนี้มากกว่าอาการที่ “เคย” เกิดขึ้น

การให้คะแนนและการแปลผลของแบบประเมิน AUDIT ให้คะแนนโดยแต่ละคำถามจะมีชุดคำตอบให้เลือกตอบ และแต่ละคำตอบจะมีคะแนนตั้งแต่ 0 ถึง 4 ในแบบประเมินตนเองนั้น คะแนนคำตอบในแต่ละข้อที่ผู้ตอบได้ตอบให้ใส่ไว้ในช่องขวามือสุดแล้วรวมคะแนน ทั้งหมดใส่ในช่อง “คะแนนรวม” จากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษานั้นจุดตัดคะแนน AUDIT ที่ 8 คะแนนบ่งชี้ว่าเป็นการดื่มแบบมีปัญหาด้วยค่าความไวที่ประมาณ 0.95 และค่าความจำเพาะเฉลี่ยประมาณ 0.80 จากการศึกษาหลายประเทศและเกณฑ์ต่าง ๆ คะแนนในการประเมินตนเองจะสามารถแสดงถึงระดับความเสี่ยง 4 ระดับ โดยกลุ่มที่ 1 หมายถึง การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ (low risk drinking) หรือไม่ดื่ม ระดับที่สองเป็นการดื่มแบบเกินระดับตามที่ระบุไว้ข้างต้นมีคะแนนอยู่ระหว่าง 8 ถึง 15 คะแนน ระดับที่ 3 มีคะแนนระหว่าง 16 ถึง 19 คะแนน ซึ่งเป็นการดื่มแบบอันตรายและแบบเสี่ยง สุดท้าย ระดับที่ 4 จะมีคะแนนมากกว่า 20 คะแนน เป็นการดื่มแบบติดตั้งตารางด้านล่าง

ระดับความเสี่ยง	ลักษณะการดื่ม	คะแนน
ระดับที่ 1	การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่ำ (low-risk drinking)	0-7
ระดับที่ 2	การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (hazardous)	8-15
ระดับที่ 3	การดื่มแบบอันตราย (harmful)	16-19
ระดับที่ 4	การดื่มแบบติด (alcohol dependence)	20-40

แบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองนั้นเป็นแบบประเมินที่มีความแม่นยำในการประเมินความเสี่ยงในเพศ อายุ และวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน มีมาตรฐานระดับนานาชาติ โดยแบบประเมิน AUDIT ได้มีการตรวจสอบความตรงและความเที่ยง (Babor et al., 2001) ถือเป็นเครื่องมือคัดกรองเดียวที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อใช้ในระดับนานาชาติ รวมทั้งยังสามารถจำแนกระดับพฤติกรรมการดื่มของตนเองว่าเป็นการดื่มที่อยู่ในระดับใด นอกจากนี้เครื่องมือดังกล่าวยังใช้เวลาในการประเมินน้อย และปรับใช้ได้ง่าย ผู้วิจัยจึงใช้เครื่องมือดังกล่าวในการคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่มีปัญหาในการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อนำมาใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งได้พัฒนาปรับปรุงเครื่องมือดังกล่าวเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวัดการปฏิบัติในช่วงระยะเวลาหนึ่งเดือนระหว่างการทำวิจัยอีกด้วย

## 2) เครื่องมือตรวจวัดแอลกอฮอล์

### 2.1) วิธีการตรวจหาระดับแอลกอฮอล์ในร่างกาย

การศึกษาวีธีวัดระดับแอลกอฮอล์ในร่างกายมีมากกว่า 150 ปีแล้ว ซึ่ง Francis Edmund Anstie ชาวอังกฤษเป็นคนแรกที่พบว่าแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปสามารถพบบางส่วนได้ในปัสสาวะ และลมหายใจ ต่อมาได้มีนักวิทยาศาสตร์ชาวฝรั่งเศส ชื่อ Nielous (ค.ศ. 1848 - 1910) ศึกษาพบว่า แอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปนอกจากจะพบในปัสสาวะและลมหายใจแล้วยังพบได้ในน้ำลาย รวมทั้งเหงื่ออีกด้วย

ในช่วงแรกการวิเคราะห์หาปริมาณแอลกอฮอล์จะใช้เลือด หรือปัสสาวะมาตรวจสอบ แต่การหาปริมาณแอลกอฮอล์ดังกล่าวจะมีปัญหาที่จะต้องวิเคราะห์โดยผู้เชี่ยวชาญและต้องทำในห้องปฏิบัติการทำให้ทราบผลช้า รวมทั้งค่าใช้จ่ายก็สูง ที่สำคัญ คือการวัดหาปริมาณจากเลือดและปัสสาวะไม่สามารถสื่อไปถึงปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดได้อย่างแท้จริง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำในร่างกาย หรือในการตรวจหาความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในน้ำลายนั้นก็มีความแม่นยำน้อยกว่าวิธีการตรวจจากลมหายใจ ซึ่งสอดคล้องกับวิจัยของ ศิวินารถ เรียนลึก และคณะ (2549) ที่ได้ทำการตรวจแอลกอฮอล์ในน้ำลายโดยผลจากการวิจัยพบว่า การเก็บตัวอย่างน้ำลายเพื่อตรวจหาแอลกอฮอล์มีขั้นตอนวิธีง่าย ๆ รวดเร็ว ไม่ต้องอาศัยผู้ชำนาญ สามารถเก็บตัวอย่างได้ด้วยตนเอง ไม่มีความเจ็บปวด ได้รับความร่วมมือจากตัวอย่างมากกว่าการเจาะเลือด สามารถนำไปตรวจบุคคลที่ดื่มสุราแต่ยังไม่มีอาการเมาได้ โดยไม่จำเป็นต้องตรวจจากเลือดอีก แต่ต้องพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ และกลุ่มเป้าหมายในการตรวจ หากนำไปยืนยันในกระบวนการยุติธรรม หรือรับรองตัวบุคคล ค่าความไวเพียง 95.71 % ถือว่าไม่เพียงพอ

ฉะนั้นจึงได้มีการนำวิธีการวิเคราะห์ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดจากลมหายใจมาใช้ โดยมีการคิดค้นเครื่องวัดแอลกอฮอล์ในเลือดโดยวิธีเป่าลมหายใจขึ้นและได้มีการพัฒนาเครื่องมือวัดเป็นรุ่น ๆ จนถึงปัจจุบัน การพัฒนาเครื่องวัดนี้ออกแบบให้สามารถวัดได้เฉพาะแอลกอฮอล์ชนิดที่เป็น Ethyl อย่างเดียวโดยไม่ถูกสอดแทรกโดยสารอื่น เช่น acetone, chloroform, ether, ethyl acetate, methanol เป็นต้น เพื่อที่จะให้การวิเคราะห์ปริมาณลมหายใจใกล้เคียงกับปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดมากที่สุด

### 2.2) ประเภทของเครื่องวัดระดับแอลกอฮอล์โดยวิธีการเป่า

เครื่องวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดโดยวิธีเป่าลมหายใจแบ่งตามลักษณะของเครื่องได้เป็น 2 ประเภท คือแบบพกพา (Mobile) และแบบประจำที่ (Stationary) หากแบ่งตาม

วัตถุประสงค์การใช้งานก็แบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือเครื่องวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดโดยวิธีเป่าลมหายใจแบบตรวจคัดกรอง (screening) และ เครื่องวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดโดยวิธีเป่าลมหายใจแบบตรวจยืนยันผล (Evidential) โดยที่เครื่องวัดระดับแอลกอฮอล์ในเลือดโดยวิธีเป่าลมหายใจแบบตรวจคัดกรองเป็นเครื่องที่ใช้ในการทดสอบปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดโดยวิธีเป่าลมหายใจเข้าเครื่องวัด ผลที่แสดงจะเป็นตัวหนังสือว่าเกินหรือไม่เกินค่ามาตรฐานที่ตั้งไว้ เช่น แสดงเป็น pass หรือ Fail หรืออาจแสดงเป็นตัวเลขก็ได้ แต่เครื่องวัดระดับแอลกอฮอล์แบบตรวจยืนยันผลเป็นเครื่องที่ใช้ในการตรวจวัดปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดโดยวิธีเป่าลมหายใจเข้าเครื่องวัดผลที่ได้จะแสดงเป็นตัวเลขว่ามีปริมาณในหน่วย mg/100ml เช่น 50 mg/100ml (แสดงว่า ในเลือด 100 มิลลิตรมีปริมาณแอลกอฮอล์อยู่ 50 มิลลิกรัม)

จากการศึกษาเครื่องมือที่ใช้ในการตรวจวัดแอลกอฮอล์ในเลือดสามารถทำได้หลายวิธี ได้แก่ ตรวจจากเลือด ปัสสาวะ เหงื่อ น้ำลาย และลมหายใจ วิธีการแต่ละวิธีจะมีข้อเสียของแต่ละวิธี เช่น การตรวจจากเลือดผู้ได้รับการตรวจจะเกิดอาการเจ็บทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่ยอมเข้าร่วมระยะเวลาในการได้ผลการตรวจนาน รวมทั้งยังยุ่งยากในการตรวจหาแอลกอฮอล์โดยจะต้องส่งไปให้ผู้เชี่ยวชาญ และมีใบอนุญาตในการเจาะเลือดตรวจสอบ หรือจะเป็นการตรวจจากน้ำลายที่อาจจะให้ผลไม่ถูกต้องแม่นยำ ผู้วิจัยจึงเลือกวิธีการตรวจโดยลมหายใจเนื่องจากสามารถตรวจได้ง่าย ไม่มีอาการเจ็บที่ได้รับจากการตรวจ และได้ผลที่ถูกต้อง (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2554)

#### 4.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

การศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จำนวน 9 เรื่อง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

นิชนันท์ คำล้าน (2547) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการใช้กลุ่มบำบัดตามแนวคิดการปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรมต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มสุราของผู้ติดสุรา โดยพัฒนารูปแบบการบำบัดแบบกลุ่ม ซึ่งได้รับการออกแบบให้เข้ากับสภาพสังคมไทยเพื่อใช้ในการให้บริการกับผู้ป่วยจากสุราและพิษสุราเรื้อรังของตรุณี ภูขาว (2545) โดยพัฒนามาเป็นการบำบัดแบบกลุ่มจำนวน 5 ครั้งครั้งละ 2 ชั่วโมง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ ผู้ติดสุราที่ได้เข้ารับการรักษาเพศชายจำนวน 20 คน มีระยะเวลาในการดื่ม 8-29 ปี มีปริมาณการดื่ม 6-112 ครั้งต่อสัปดาห์ ประเด็นของเนื้อหาเกี่ยวกับการอธิบายถึงผลกระทบของการดื่มสุรา การเปิดเผยเรื่องราวของตนเองเกี่ยวกับการดื่มสุรา การวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบในการดื่มสุรา (Functional Analysis) การเพิ่มขีดความสามารถ (Enhance Efficacy) การสำรวจความมั่นใจ การปรับพฤติกรรม การปรับโครงสร้างของความคิด (Cognitive Restructuring) โดยผลจากการศึกษางานวิจัยชิ้นนี้ พบว่า ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มสุราไปในทางที่ดีขึ้นทุกคน กล่าวคือผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 9 ราย จาก 20 ราย ไม่ดื่มสุราตลอดระยะเวลาในการศึกษา และจำนวน 11 รายที่เหลือมีการดื่มสุราลดน้อยลงกว่าก่อนได้รับการบำบัด

เพ็ญภา สุตาคำ(2550) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง โรงพยาบาลจอมทอง จังหวัด

เชียงใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงก่อนและหลังบำบัดแบบกลุ่ม ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 5 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม และแบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ผลการศึกษาพบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม 2 สัปดาห์ คะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองลดลง และต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิฑูรทิพย์ หัตถะปนิตร (2550) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ การวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยแห่งหนึ่งในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 ราย เครื่องมือที่ใช้รวบรวมข้อมูลประกอบไปด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) และโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีเนื้อหาประกอบด้วยองค์ประกอบในการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพ 5 องค์ประกอบ ผลการศึกษาพบว่าคะแนนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงของกลุ่มตัวอย่างภายหลังที่ได้รับโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษานี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลสามารถเพิ่มการรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงได้ทำให้ลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ ซึ่งนอกจากที่กล่าวมาแล้วการสื่อสารยังทำให้ผู้เรียนเกิดการรับรู้ข้อมูลใหม่ เกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความรู้ ความเชื่อ การตัดสินใจคุณค่า รวมทั้งความรู้สึกเป็นการเปลี่ยนแปลงมุมมองของตนเองต่อชีวิต และโลกซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงคุณลักษณะภายในตนเอง

จรรยา ใจหนูน(2551) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ติดสุรา โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดตาก การวิจัยนี้เป็นวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้ป่วยกลุ่มโรคติดสุราที่มารับบริการที่คลินิกบำบัดสุราจำนวน 12 ราย เครื่องมือที่ใช้เป็นโปรแกรมบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมประกอบด้วย 6 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) การสร้างสัมพันธภาพและทำความเข้าใจในเป้าหมายเชื่อมโยงสู่พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 2) การค้นคว้าหาความคิดอัตโนมัติ 3) การประเมินตรวจสอบความคิดอัตโนมัติตามความเป็นจริง 4) การเผชิญหรือการปรับความคิดอัตโนมัติต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 5) การค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาและวางแผนหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่นำไปสู่พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 6) การนำวิธีการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยทำกิจกรรมการบำบัดทั้งหมด 6 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวม 2 สัปดาห์ และมีระยะเวลาที่ติดตามหลังการบำบัด 2 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (AUDIT) ซึ่งมีข้อคำถาม 10 ข้อ เป็นแบบ Rating Scale ที่ปรับระยะเวลาในข้อคำถามจากในช่วงระยะเวลา 1 ปี เป็นช่วงเวลาที่ศึกษา คือ ช่วงระยะเวลาสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์

โดยไม่มี การปรับเนื้อหา ผลที่ได้คือคะแนนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ของ กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับ โปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมและหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วิภาวรรณ ชุ่ม เพ็ญสุขสันต์ (2552) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่อง การบำบัดอย่างย่อเพื่อเสริม แรงจูงใจในกลุ่มเพื่อนร่วมดื่ม เพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และปัญหาจากการดื่ม ในนักศึกษา ชายไทยระดับปริญญาตรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการบำบัดอย่างย่อเพื่อเสริมสร้าง แรงจูงใจในกลุ่มเพื่อนร่วมดื่มในนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี เป็นการศึกษา กึ่งทดลองจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา 2 มหาวิทยาลัย แบ่งเป็นกลุ่มควบคุมจำนวน 110 คน และกลุ่ม ทดลองอีกหนึ่งมหาวิทยาลัยจำนวน 115 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ โปรแกรมบำบัดอย่างย่อเพื่อ เสริมสร้างแรงจูงใจในกลุ่มเพื่อนร่วมดื่ม แบบประเมินพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ที่ปรับปรุงจาก AUDIT ขององค์การอนามัยโลก ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยเมื่อ 1 และ 3 เดือนหลังเข้ากลุ่ม นักศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการดื่มลดลง 50.4% และ 61.2% และพบว่าคะแนนเฉลี่ย การดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองลดลงทุกช่วงเวลาเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

กัจจกร สอนลา (2555) ทำการศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความรู้สึกอยาก แอลกอฮอล์ของผู้ติดแอลกอฮอล์ที่รับการรักษาแบบผู้ป่วยใน ระยะบำบัดด้วยยา ด้วยการวิจัยแบบกึ่ง ทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นผู้ติดแอลกอฮอล์เพศชายที่รับ การรักษาแบบผู้ป่วยใน ระยะบำบัดด้วยยาสถาบันธัญญารักษ์ ทั้งหมด 46 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 23 ราย และกลุ่มควบคุม 23 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการฝึกสติ ซึ่งมี กิจกรรมบำบัดทั้งหมด 5 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลา 60-120 นาที โดยดำเนินกิจกรรมวันเว้นวันเป็น ระยะเวลา 10 วัน 2) แบบประเมินความรู้สึกอยากแอลกอฮอล์ 3) แบบประเมินทางพุทธิพิสัยและ ความมีสติ ผลการวิจัยสรุปว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้สึกอยากแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองของผู้ ติดแอลกอฮอล์ที่เข้ารับการรักษาแบบผู้ป่วยใน กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติมีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

บุญศิลาป ติวทอง(2555) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมลดละเลิกการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในประชาชนวัยแรงงานอายุ 25-59 ปีที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 ครั้งทุกเดือน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรม ความถี่และปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 56 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 28 คนและกลุ่มควบคุม 28 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือโปรแกรม ลดละเลิกการดื่มแอลกอฮอล์ที่ประกอบด้วย 4 กิจกรรมหลัก คือ 1) การใช้คำพูดชักจูงโดยให้ชมวิถี ทัศนโฆษณา 2) ใช้ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จมาแนะนำวิธีและเทคนิคในการปฏิเสธเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ 3) ประสบการณ์ที่สำเร็จของกลุ่มตัวอย่างเอง โดยให้เล่าประสบการณ์ที่เคยลดละเลิกได้ พร้อมทั้งพูดถึงปัญหาและอุปสรรค 4) การกระตุ้นอารมณ์ให้เกิดความต้องการลดละเลิกการดื่ม แอลกอฮอล์โดยนิมนต์พระมาสอนเรื่องบาปบุญและผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งให้กลุ่ม ตัวอย่างกล่าวคำสัญญาลงนามในใจว่าจะลดละเลิกการดื่มแอลกอฮอล์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บ รวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามพฤติกรรมและความตั้งใจในการดื่ม แบบบันทึกข้อมูลความถี่และ ปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยตนเอง นำค่าเฉลี่ยความถี่ในการดื่ม ปริมาณการดื่ม คะแนนพฤติกรรม

และคะแนนความตั้งใจมาเปรียบเทียบ ผลที่ได้พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความถี่และปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

อัจฉรา มุสรัดนา (2556) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้น ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมอย่างละ 25 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยโปรแกรมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ที่ประกอบด้วยกิจกรรม 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) โทษและพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) เพื่อนแท้ 3) คลายเครียดอย่างไร 4) วัยรุ่นยุคใหม่ บ้ายบายแอลกอฮอล์ โดยแต่ละกิจกรรมใช้เวลา 60 นาที และแบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ผลที่ได้พบว่า 1) ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Mc Carthy (2008) ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดผสมผสานแบบสั้น (Brief CBT) ในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มพนักงานในโรงงานจำนวน 26 คน ซึ่งในโปรแกรมการบำบัดผสมผสานแบบสั้น ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 4 ครั้ง คือ กิจกรรมที่ 1 เป็นกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 2 เป็นการให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจความเชื่อมโยงของความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 3 เป็นการคาดหมายการดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคต และกิจกรรมที่ 4 เป็นการฝึกทักษะการปฏิเสธ ซึ่งในการทดลองครั้งนี้ใช้แบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์มาใช้ในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่าหลังได้รับการบำบัดกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ภายหลังจากการบำบัดและการติดตามผล 2 เดือน

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (นิชนันท์ คำล้าน, 2547; เพ็ญญา สุตาคำ, 2550; วิหุทธิย์ หัตถะปนิตร, 2550; จรรยา ใจหนูน, 2551; กงจักร สอนลา, 2555; บุญศิลป์ ทิวทอง, 2555; McCarthy, 2008) ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ได้ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ส่วนใหญ่พบว่าเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบติด และมี 2 งานวิจัยที่เป็นกลุ่มเสี่ยง โดยกลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมการบำบัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การลดละเลิกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การฝึกสติ ทักษะการสื่อสาร และการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม เพื่อนำมาออกแบบกิจกรรมโดยกิจกรรมที่ใช้จะประกอบด้วย การให้ความรู้ การคาดหมายการดื่มในอนาคต การฝึกทักษะการปฏิเสธ การใช้คำพูดจูงใจ การใช้ตัวแบบที่ประสบความสำเร็จมาแนะนำวิธีและเทคนิคในการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ประสบการณ์ที่สำเร็จของกลุ่มตัวอย่างเอง การกระตุ้นอารมณ์ให้เกิดความต้องการลดละเลิกการดื่มแอลกอฮอล์ การฝึกสติ การเสริมสร้างทักษะการสื่อสาร การเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่ม ด้านระยะเวลาที่ใช้พบว่างานวิจัยมีการใช้ระยะเวลาที่แตกต่างกันขึ้นอยู่กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย และพบว่างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่จะมีการประเมินในระยะติดตามผลด้วยเพื่อดูความคงทนของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ดังนั้นงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์สังเคราะห์ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องร่วมกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรม



การเติมแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาด้วยกิจกรรมที่ให้ความรู้สร้างความตระหนักในพิษภัยของแอลกอฮอล์ การตรวจสอบและประเมินตนเอง การเสริมแรง การให้คำปรึกษา การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การวางแผนปฏิบัติและประเมินผลย้อนกลับ

## 5. กรอบแนวคิดการวิจัย



### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้มุ่งศึกษาการพัฒนา รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อ การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรม ตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต และ 2) เพื่อประเมินประสิทธิผลของ รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ที่พัฒนาขึ้นมี วิธีดำเนินการวิจัยเป็น 2 ระยะ ดังนี้

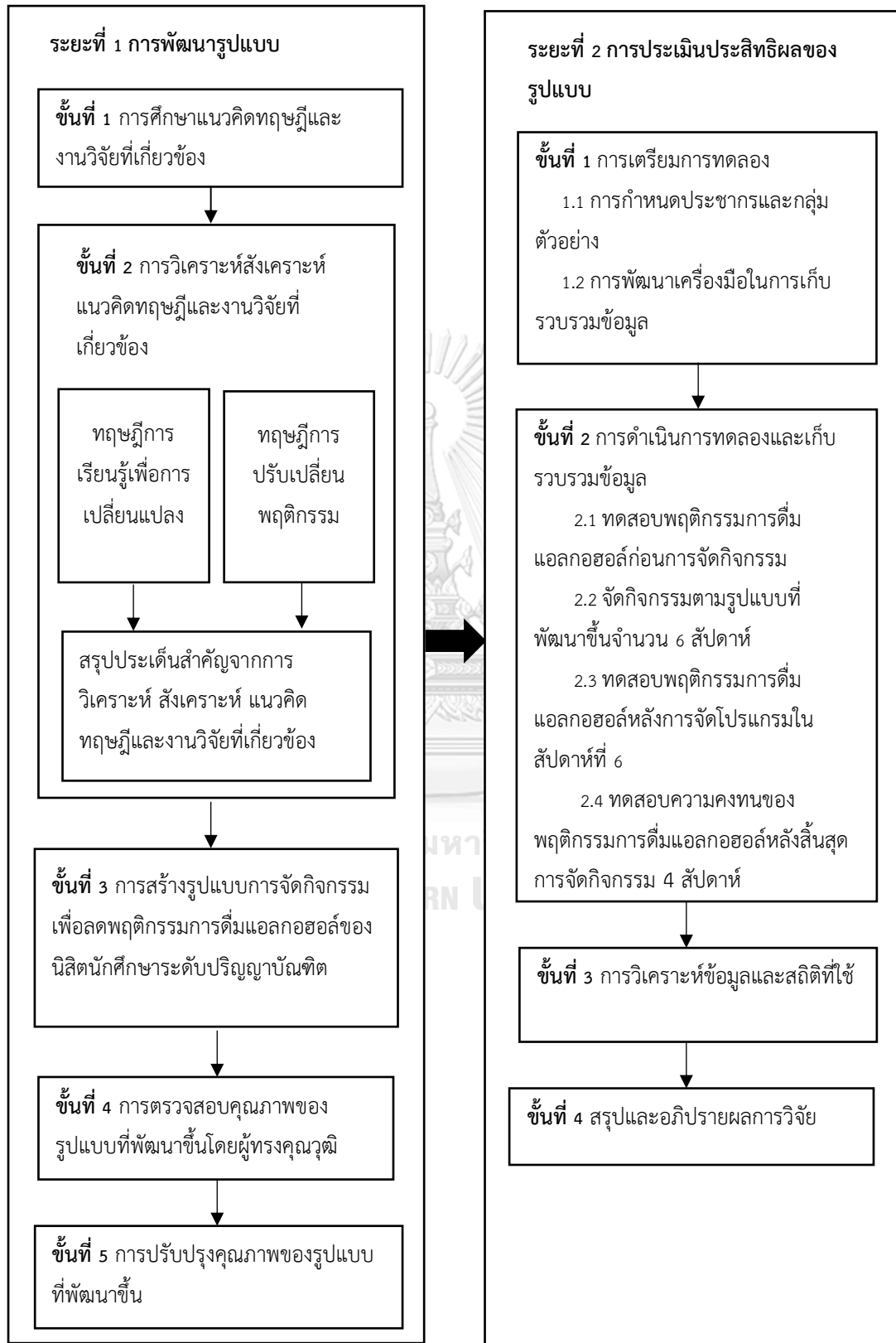
**ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับ ปริญญาบัณฑิต** มีขั้นตอนการพัฒนาแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลด พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- ขั้นที่ 3 การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต
- ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ
- ขั้นที่ 5 การปรับปรุงคุณภาพของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น

**ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อ การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต** มีขั้นตอนการประเมินประสิทธิผลแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

- ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง
    - 1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
    - 1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
  - ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
  - ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้
  - ขั้นที่ 4 การสรุปและอภิปรายผลการทดลอง
- ซึ่งสามารถสรุปแผนภาพขั้นตอนในการวิจัย ได้ดังนี้

แผนภาพที่ 1 สรุปขั้นตอนการดำเนินการวิจัย



### **ระยะที่ 1 การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต**

การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต มีขั้นตอนในการพัฒนา 5 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง** ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย ความหมายของแอลกอฮอล์ ลักษณะการดื่ม ระดับการดื่ม ปัจจัยและผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ วิธีการประเมินและตรวจวัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

**ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี** ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อศึกษา วิเคราะห์ และสังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตในขั้นต่อไป

**ขั้นที่ 3 การสร้างรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต** โดยนำผลการวิเคราะห์สังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตจากขั้นที่ 2 มาจัดทำสาระสำคัญขององค์ประกอบในแต่ละกิจกรรมของรูปแบบเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีองค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม หลักการ/แนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล และสื่อที่ใช้

**ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นโดยผู้ทรงคุณวุฒิ** ดำเนินการโดยนำรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ดังรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในภาคผนวก ก) พิจารณาความสอดคล้องของแต่ละองค์ประกอบ และตรวจสอบสอดคล้องของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น เพื่อนำผลมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of Congruence; IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องที่รับได้ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) ผลจากการตรวจสอบความสอดคล้องของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตได้วิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละกิจกรรม จำนวน 10 กิจกรรม

### **ขั้นที่ 5 การปรับปรุงคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น**

ดำเนินการโดยนำข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตให้มีความ

สมบูรณ์ยิ่งขึ้น พร้อมทั้งนำรูปแบบไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริง และนำมาปรับปรุงแก้ไขให้มีความเหมาะสมอีกครั้ง

**ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตที่ได้พัฒนาขึ้น**

มีขั้นตอนการประเมินประสิทธิผลแบ่งเป็น 4 ชั้น ดังนี้

**ชั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง**

1.1 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

**ประชากร** คือ นิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (ระดับ 2 ที่มีตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป) ตามแบบประเมินตนเองขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่มีชื่อว่า AUDIT (Alcohol Use Identification Test)

**กลุ่มตัวอย่าง** คือ นิสิตนักศึกษากำลังศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่มีพฤติกรรมการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ตั้งแต่ในระดับ 2 ขึ้นไป (ตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป) ตามแบบทดสอบ AUDIT และสมัครใจเข้าร่วมการจัดกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยได้ใช้การกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้โดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน ดังนั้นจึงมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ที่เข้าร่วมการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกลุ่มควบคุม 30 คน ผู้วิจัยให้ดำเนินชีวิตตามปกติ (ไม่ได้เข้ารับกิจกรรมใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตามรูปแบบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น) ผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกเข้ากลุ่มด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อแบ่งนิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**เกณฑ์การคัดเลือก** กลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับ 2 (ตั้งแต่ 8 คะแนนขึ้นไป) เป็นต้นไปโดยใช้แบบประเมิน AUDIT (Alcohol Use Identification Test) เป็นเกณฑ์ในการคัดเลือก
3. กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองด้วยความสมัครใจ
4. กลุ่มตัวอย่างสมัครใจในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มใจตลอดระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น
5. กลุ่มตัวอย่างมีอุปกรณ์สื่อสาร (โทรศัพท์มือถือที่มีแอปพลิเคชันไลน์) เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรม

## 1.2 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบด้วยเครื่องมือจำนวน 3 ฉบับ ได้แก่ 1) แบบวัดด้านความรู้เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ 2) แบบวัดเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และ 3) แบบวัดด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ดังรายละเอียดดังนี้

### 1.2.1 แบบวัดด้านความรู้เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1) กำหนดจุดมุ่งหมายในการสร้างแบบวัด โดยกำหนดให้เป็นเครื่องมือในการวัดความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาปริญญาบัณฑิตกลุ่มตัวอย่างในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

2) กำหนดขอบเขตเนื้อหาที่จะสร้างแบบวัด ซึ่งประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ เรื่อง ความหมาย สาเหตุและลักษณะการดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบจากแอลกอฮอล์ กฎหมายเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ การป้องกันและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

3) สร้างแบบวัดด้านความรู้เรื่องแอลกอฮอล์แบบทดสอบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ มีเกณฑ์การตรวจให้คะแนนคือตอบถูกต้องตามเฉลยได้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน โดยมีแผนผังการออกข้อสอบ ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 การวางแผนกำหนดเนื้อหาสำหรับแบบวัดการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้

เนื้อหา	ระดับพฤติกรรม (ข้อสอบข้อที่)					การประเมินค่า	รวม
	ความรู้/ความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์		
1. ความหมาย สาเหตุ และลักษณะการดื่มแอลกอฮอล์	1	4,17		6,8,9,10			7
2. ผลกระทบจากแอลกอฮอล์	11	14		3,16			4
3. กฎหมายเกี่ยวกับแอลกอฮอล์	19	2	7	13			4
4. การป้องกัน ให้คำแนะนำ		18	12	5,15,20			5
<b>รวม</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>

จากตารางที่ 6 พบว่า การวางแผนกำหนดเนื้อหาสำหรับแบบการวัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้แบ่งเนื้อหาเป็น 4 เรื่อง ได้แก่ 1) ความหมาย สาเหตุ และลักษณะการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 7 ข้อ 2) ผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 4 ข้อ 3) กฎหมายเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ จำนวน 4 ข้อ และ 4) การป้องกันและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 5 ข้อ

4) นำแบบวัดด้านความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ที่สร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิเป็นผู้มีความรู้ ความชำนาญในด้านการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมการตี้อัลลอกอฮอลต์ หรือมีประสบการณ์ในการสอนด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับมหาบัณฑิต (ดังรายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับเนื้อหาเรื่องอัลลอกอฮอลต์ ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก และความถูกต้องด้านภาษา วิเคราะห์และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.91

5) นำแบบวัดด้านความรู้เรื่องอัลลอกอฮอลต์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการตี้อัลลอกอฮอลต์ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

6) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR-20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป (ยุทธ ไทยวรรณ, 2550) จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์รายข้อ วิเคราะห์ค่าระดับความยากง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้ในการเลือกข้อคำถามในแบบประเมินวัดความรู้เรื่องอัลลอกอฮอลต์ 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

7) กำหนดเกณฑ์เพื่อเป็นการประเมินความรู้เรื่องอัลลอกอฮอลต์ ดังนี้

ค่าคะแนน	เกณฑ์การประเมิน
คะแนนร้อยละ 80 ขึ้นไป	เท่ากับ ดีมาก
คะแนนร้อยละ 70 - 79	เท่ากับ ดี
คะแนนร้อยละ 60 - 69	เท่ากับ ปานกลาง
คะแนนร้อยละ 50 - 59	เท่ากับ ค่อนข้างอ่อน
คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 49	เท่ากับ อ่อน

### 1.2.2 แบบวัดเจตคติเรื่องอัลลอกอฮอลต์ ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1) กำหนดกรอบการสร้างแบบวัดด้านเจตคติเรื่องอัลลอกอฮอลต์ โดยศึกษาแนวคิดและวิธีสร้างจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) สร้างแบบวัดเจตคติเรื่องอัลลอกอฮอลต์เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (ณัฐภรณ์ หลาวทอง, 2559) จำนวน 20 ข้อ ทั้งด้านบวกและด้านลบ โดยกำหนดข้อความที่แสดงถึงความรู้สึก ความเชื่อ ความคิดเห็น ความสามารถในการรับรู้ในเรื่องอัลลอกอฮอลต์ ประกอบด้วยเนื้อหาด้านผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อตี้อัลลอกอฮอลต์จำนวน 4 ข้อ (ข้อ 7,9,15,17) ผลกระทบที่เกิดขึ้นผู้อื่น 3 ข้อ (ข้อ 2,6,8) ค่านิยมที่มีต่ออัลลอกอฮอลต์ 5 ข้อ (ข้อ 3,10,13,16,18) และสถานการณ์เกี่ยวกับอัลลอกอฮอลต์ 8 ข้อ (1,4,5,11,12,14,19,20) โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความคิดเห็นต่อข้อความนั้น ใน 5 ระดับ คือ

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด

ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ท่านไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
เห็นด้วย	หมายถึง	ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้น
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ท่านมีความคิดหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ ดังนี้

ข้อความ		คะแนนทางบวก	คะแนนทางลบ
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	1	5
ไม่เห็นด้วย	ให้	2	4
ไม่แน่ใจ	ให้	3	3
เห็นด้วย	ให้	4	2
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ให้	5	1

4) ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์ความพึงพอใจของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติหลังการทดลองที่จำนวนนิสิตนักศึกษามากกว่าร้อยละ 50 ได้คะแนนในระดับดีขึ้น (ระดับคะแนน 3.50 ขึ้นไป) ตามเกณฑ์ประเมินผลการศึกษาของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน	เกณฑ์การประเมิน
4.50 – 5.00	มีเจตคติในระดับดีมาก
3.50 – 4.49	มีเจตคติในระดับดี
2.50 – 3.49	มีเจตคติในระดับปานกลาง
1.50 – 2.49	มีเจตคติในระดับพอใช้
1.00 – 1.49	มีเจตคติในระดับควรปรับปรุง

5) ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความชัดเจนของภาษา โดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีประสบการณ์ในการสอนด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับมหาบัณฑิต (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในภาคผนวก ก) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาให้มีความสัมพันธ์กับเนื้อหา ลักษณะการใช้คำถามและภาษา โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

6) นำแบบสอบถามเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

7) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดเจตคติเรื่องแอลกอฮอล์ โดยใช้วิธี Cronbach Coefficient Alpha กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่



ยอมรับได้ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป (ยูทธ ไกยวรรณ, 2550) หลังจากนั้นนำแบบวัดมาวิเคราะห์รายข้อหาค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาใช้เลือกข้อคำถาม ซึ่งกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (นิคม ถนอมเสียง, 2550) ส่วนข้อที่ไม่อยู่ตามเกณฑ์ที่กำหนดจะถูกตัดทิ้ง ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.87 และมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.25-0.76 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 20 ข้อ

### 1.2.3 แบบวัดการปฏิบัติ เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1) กำหนดกรอบการสร้างแบบวัด โดยศึกษาแนวคิดและวิธีสร้างจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2) สร้างแบบวัดด้านการปฏิบัติ เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดข้อความที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติในเรื่องปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ อุบัติเหตุจากการดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเตือนที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งพัฒนามาจากแบบวัดพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) และผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ

3) ผู้วิจัยตั้งเกณฑ์ความพึงพอใจด้านการปฏิบัติ เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ หลังการทดลองที่จำนวนนิสิตนักศึกษามากกว่าร้อยละ 50 ได้คะแนนในระดับดีมากขึ้นไปตามเกณฑ์ประเมินความเสี่ยงของพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ขององค์การอนามัยโลก (WHO) ดังนี้

ค่าคะแนน	เกณฑ์การประเมิน
0 - 7	มีการนำไปปฏิบัติในระดับที่ต้องปรับปรุง
8 - 15	มีการนำไปปฏิบัติในระดับพอใช้
16 - 19	มีการนำไปปฏิบัติในระดับดี
20 - 40	มีการนำไปปฏิบัติในระดับดีมาก

4) ตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดด้านการปฏิบัติ เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยกำหนดคุณสมบัติผู้ทรงคุณวุฒิจะต้องเป็นผู้มีความรู้ความชำนาญในด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีประสบการณ์ในการสอนด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 10 ปี และมีวุฒิการศึกษาไม่ต่ำกว่าระดับมหาบัณฑิต (รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ ในภาคผนวก ก) พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ลักษณะการใช้คำถาม และความถูกต้องด้านภาษา วิเคราะห์และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Rovinelli & Hambleton, 1977) ผลการวิเคราะห์ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8

5) นำแบบวัดด้านการปฏิบัติ เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์ ที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับนิสิตนักศึกษาในกลุ่มเสี่ยงในมหาวิทยาลัยที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

6) นำผลการทดสอบมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเที่ยงของแบบวัดด้านการปฏิบัติ เรื่อง การดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้วิธี Cronbach Coefficient Alpha กำหนดเกณฑ์ค่าความเที่ยงที่ยอมรับได้ ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป (ยูทธ ไกยวรรณ, 2550) หลังจากนั้นนำแบบวัดมา

วิเคราะห์รายข้อหาค่าอำนาจจำแนก เพื่อนำผลการวิเคราะห์มาให้เลือกข้อคำถาม ซึ่งกำหนดเกณฑ์ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป (นิคม ถนนมเสียง, 2550) ส่วนข้อที่ไม่อยู่ตามเกณฑ์ที่กำหนดจะถูกตัดทิ้ง ผลการวิเคราะห์ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.88 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.39-0.78 ได้ข้อคำถามที่มีคุณภาพจำนวน 10 ข้อ

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	ค่า IOC	ค่าความเที่ยง (Reliability)	ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)	ค่าความยาก-ง่าย (Difficulty index)
แบบวัดความรู้	0.91	0.73	0.20-0.67	0.23-0.73
แบบวัดเจตคติ	0.93	0.87	0.25-0.71	-
แบบวัดการปฏิบัติ	0.80	0.88	0.39-0.78	-

จากตารางที่ 7 พบว่า เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมีค่า IOC อยู่ในช่วง 0.80-0.93 ค่าความเที่ยงอยู่ในช่วง 0.73-0.88 ค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.20-0.78 และค่าความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.23-0.73

1.2.4 แบบบันทึกผลการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันซึ่งวัดความถี่โดยวัดจากเครื่องเป่าแอลกอฮอล์ รุ่น SAM-05 (สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ, 2554) ที่ผ่านการรับรองคุณภาพ



เครื่องเป่าแอลกอฮอล์รุ่น SAM-05

#### คุณสมบัติ

- เซนเซอร์ Semi-Conductor ตรวจวัดผลได้รวดเร็ว แม่นยำ ให้ค่าตรวจที่เสถียร
- แสดงผลตรวจวัดด้วยตัวเลขและสีของไฟ
- อ่านค่าเป็นตัวเลขตั้งแต่ 0 – 400 mg%
- ผ่านการทดสอบประสิทธิภาพตามมาตรฐานของกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ

โดยผู้วิจัยใช้แบบบันทึกการดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน หากกลุ่มตัวอย่างเป่าแอลกอฮอล์ด้วยเครื่องเป่าแอลกอฮอล์รุ่น SAM-05 และพบว่าเครื่องสามารถอ่านค่าตั้งแต่ 1 mg% ขึ้นไป จะบันทึกลงในแบบบันทึกเป็น 1 ครั้งเป็นระยะเวลา 1 เดือนในแต่ละช่วงของระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล นำแบบบันทึกที่ได้มาหาจำนวนครั้งที่ดื่มในแต่ละเดือนเพื่อนำมาประเมินคะแนนความถี่ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนความถี่ที่ตรวจพบจากเครื่องเป่าแอลกอฮอล์ (1 mg% ขึ้นไป) เป็น 5 ระดับ (Babor et al., 2001) ดังนี้

ระดับคะแนน	จำนวนครั้งในการดื่ม
0	มากกว่า 7 ครั้งต่อเดือน
1	ดื่ม 5-7 ครั้งต่อเดือน
2	ดื่ม 2-4 ครั้งต่อเดือน
3	ดื่ม 1 ครั้งต่อเดือน
4	ไม่ดื่มเลย

กล่าวโดยสรุปเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดด้านความรู้ แบบวัดเจตคติ แบบวัดการปฏิบัติ เรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ และแบบบันทึกผลการดื่มแอลกอฮอล์ประจำวันจากเครื่องเป่าแอลกอฮอล์ รวมจำนวน 4 ฉบับ จำแนกรายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 การจำแนกรายละเอียดของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดการลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะของเครื่องมือ	ระดับพฤติกรรม	จำนวนข้อ
1. ด้านความรู้	ความสามารถในการจดจำ เข้าใจ นำไปใช้ วิเคราะห์ เนื้อหาเกี่ยวกับความหมาย สาเหตุ ลักษณะ ผลกระทบ กฎหมาย การป้องกันและให้คำแนะนำที่เกี่ยวกับการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์	แบบวัดชนิดปรนัย (Multiple Choice) จำนวน 4 ตัวเลือก เป็นข้อสอบ	ความจำ 3 ข้อ ความเข้าใจ 5 ข้อ การนำไปใช้ 2 ข้อ วิเคราะห์ 10 ข้อ	20
2. ด้านเจตคติ	ความสามารถในการรับรู้ ความรู้สึก ความเชื่อ ความคิดเห็น เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่น ค่านิยมที่มีต่อแอลกอฮอล์ และสถานการณ์ต่าง ๆ	แบบสอบถามมาตรฐาน ประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)	แบ่งเป็น 5 ระดับ ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ไม่เห็นด้วย ไม่แน่ใจ เห็นด้วย เห็นด้วยอย่างยิ่ง	20
3. ด้านการปฏิบัติ	ความสามารถในการแสดงออกจากสถานการณ์จริงต่อปริมาณการดื่ม สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เมื่อดื่ม อุบัติเหตุจากการดื่ม และค่าเตือนที่เกิดขึ้นจาก	แบบสอบถามมาตรฐาน ประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)	กำหนดเกณฑ์การปฏิบัติ 4 ระดับ 0 - 7 ปรับปรุง 8 - 15 พอใช้ 16-19 ดี 20-40 ดีมาก	10

แบบวัดการลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์	นิยามเชิงปฏิบัติการ	ลักษณะของเครื่องมือ	ระดับพฤติกรรม	จำนวนข้อ
	การดื่มแอลกอฮอล์			
4. ด้านความถี่	ความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะ 1 เดือนด้วยเครื่อง เป่า หากพบปริมาณ แอลกอฮอล์ในขณะเป่า ตั้งแต่ 1 mg% ขึ้นไปจะถือ ว่ามีความถี่ในการดื่ม แอลกอฮอล์ในแต่ละครั้ง	แบบบันทึกจำนวนครั้งใน การดื่มเป็นเวลา 1 เดือน	กำหนดเกณฑ์ 5 ระดับ 0 คะแนน (>7 ครั้ง/เดือน) 1 คะแนน (5-7ครั้ง/เดือน) 2 คะแนน (2-4ครั้ง/เดือน) 3 คะแนน (1 ครั้ง/เดือน) 4 คะแนน (ไม่ดื่มเลย)	-

## ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากนิสิตนักศึกษาโดยทำการรับสมัครและคัดเลือกนิสิตนักศึกษา โดยพิจารณาจากการประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (AUDIT) ขององค์การอนามัยโลก ฉบับภาษาไทย เทียบกับเกณฑ์การคัดเลือกเข้าของการวิจัย จากนั้นสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงตามแบบประเมิน AUDIT (8 คะแนนขึ้นไป) ก่อนดำเนินการทดลอง การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposively Selection) จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับฉลาก (Simple random sampling)

2.2 ผู้วิจัยจัดปฐมนิเทศนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมการวิจัยทั้ง 2 กลุ่ม เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมโครงการ การเตรียมตัวก่อนการทำกิจกรรม

2.3 กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบรายละเอียดของวิธีปฏิบัติในการเข้าร่วมโครงการและการเก็บข้อมูล พร้อมทั้งลงชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2.4 ผู้วิจัยดำเนินการวัดตัวแปรตาม โดยมีตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ โดยนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัยเป็นผู้ทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับด้วยตนเองพร้อมกันทั้ง 2 กลุ่ม ในการทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ รวมทั้งสิ้น 50 ข้อ และนำผลคะแนนเฉลี่ยของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบโดยใช้สถิติค่าที (Independent t-test)

2.5 ดำเนินการจัดกิจกรรมตามที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม คือ กิจกรรมที่ 1 รู้เอาไว้ พิษภัยแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 2 มารู้อักตัวเอง กิจกรรมที่ 3 พี่เล่าเรื่องเหล่า กิจกรรมที่ 4 บุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 5 แนะนำฉันทิเพื่อหนีแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 6 ประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์ กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมบัดดี้ที่รัก กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข กิจกรรมที่ 9 รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า กิจกรรมที่ 10 หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ ให้กับกลุ่มทดลอง ติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือทุกวันจันทร์ วันพุธ และวัน

ศุกร์ ในช่วงเวลา 16.30-17.30 น. วันละ 60 นาที รวมจัดกิจกรรมทั้งสิ้น 18 ครั้ง และกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

2.6 ระหว่างการทดลองกลุ่มทดลองต้องมารายงานตัวเพื่อตรวจสอบพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเครื่องเป่ารูน SAM05 ในเวลา 22.00 น. หากมีภารกิจหรือไม่มาตามเวลาที่กำหนดจะต้องมาเป่าในตอนเช้าวันถัดไปก่อนเวลา 8.00 น. เพื่อเป็นการยืนยันข้อมูลพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลอง

2.7 ทดสอบหลังจากจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น 6 สัปดาห์ โดยทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ

2.8 ทดสอบความคงทนหลังจากเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น 4 สัปดาห์ เพื่อติดตามผลทดสอบความคงทน โดยทำแบบวัดทั้ง 3 ฉบับ

การทดลองใช้รูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้นมีแบบแผนการทดลองโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการวัดตัวแปรตามเป็นจำนวน 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 แบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	วัดก่อนการทดลอง	รูปแบบการจัดกิจกรรม	หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	ระยะติดตามผล 4 สัปดาห์
E	O1	X	O2	O3
C	O4		O5	O6

E = นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

C = นิสิตนักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

X = การจัดรูปแบบกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา

O1, O4 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการทดลอง

O2, O5 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หลังการทดลอง

O3, O6 = ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผล

### ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

3.1 คำนวณค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติตน และความถี่

3.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่าสถิติที่ (t-test)

3.3 วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with the repeated measure) เพื่อวิเคราะห์ประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาที่ส่งผลต่อคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในช่วงเวลาก่อนการ

ทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ MANOVA เนื่องจาก ผลการวิเคราะห์ Box's test of Equality of Covariance Matrices พบว่า ค่า sig มีค่าน้อยกว่าระดับนัยสำคัญ ซึ่งแสดงว่าข้อมูลที่จะทำการวิเคราะห์ไม่เป็นไปตามข้อตกลงเบื้องต้น (ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน, 2551)

### 3.4 เปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีการของ least square difference (LSD)

#### ขั้นที่ 4 การสรุปและอภิปรายผลการทดลอง

ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลไปสรุปและอภิปรายผลการทดลองพร้อมข้อเสนอแนะตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย จำนวน 2 ข้อ คือ

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

**ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต**

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สาระองค์ประกอบของการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ส่วนที่ 3 ตารางการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ส่วนที่ 4 ผลการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

**ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต**

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา  
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตกลุ่ม  
ทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์  
ดังรายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูลในแต่ละตอนต่อไปนี้

### ตอนที่ 1 ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับ ปริญญาบัณฑิต

ผลของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและ  
ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญา  
บัณฑิต แบ่งการนำเสนอออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการ  
เปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์  
ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

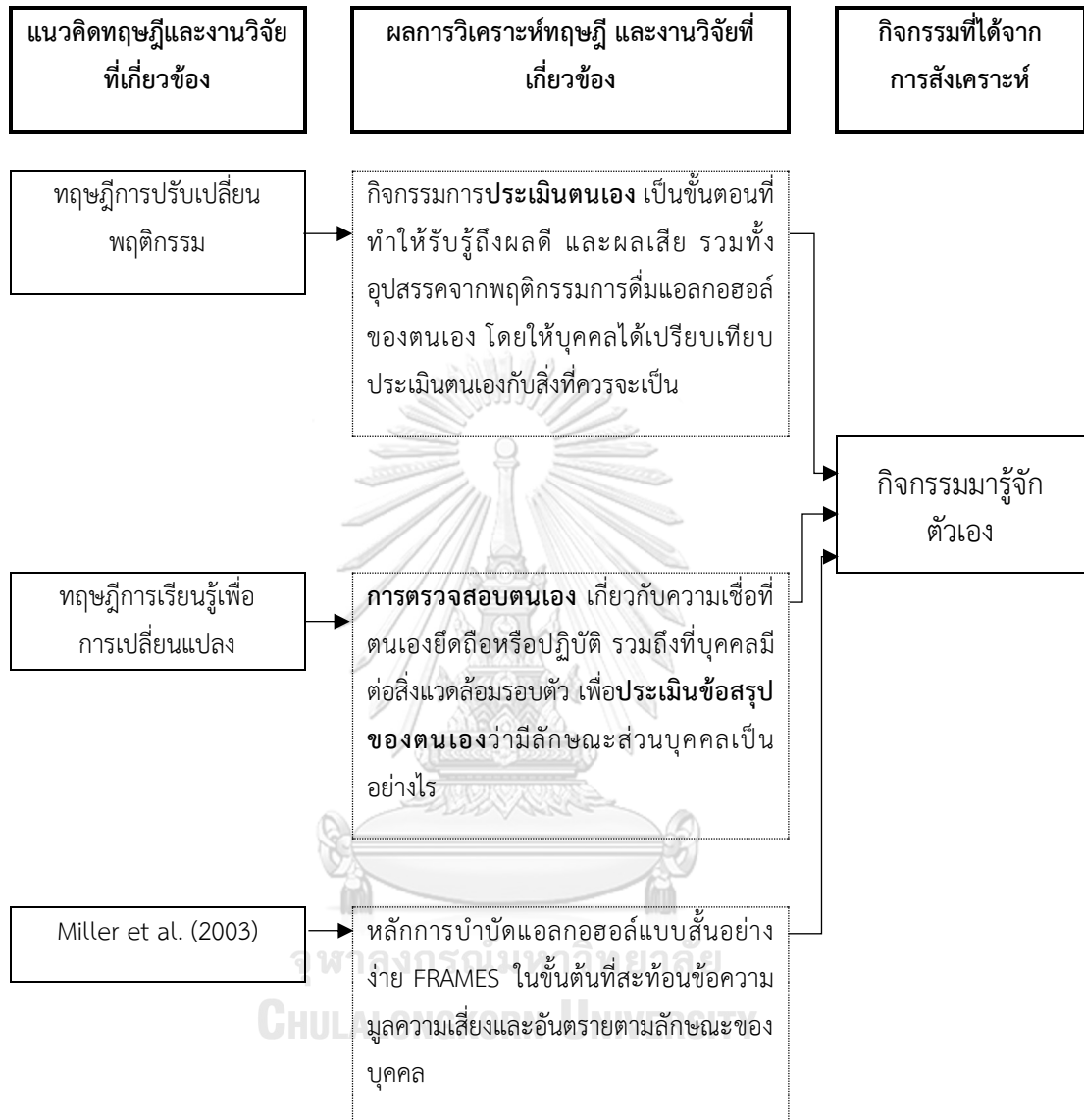
ผู้วิจัยได้พัฒนารูปแบบจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังผลการวิเคราะห์และ  
สังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรม ดังปรากฏในแผนภาพที่ 2-11 และตารางที่ 10 ดังนี้



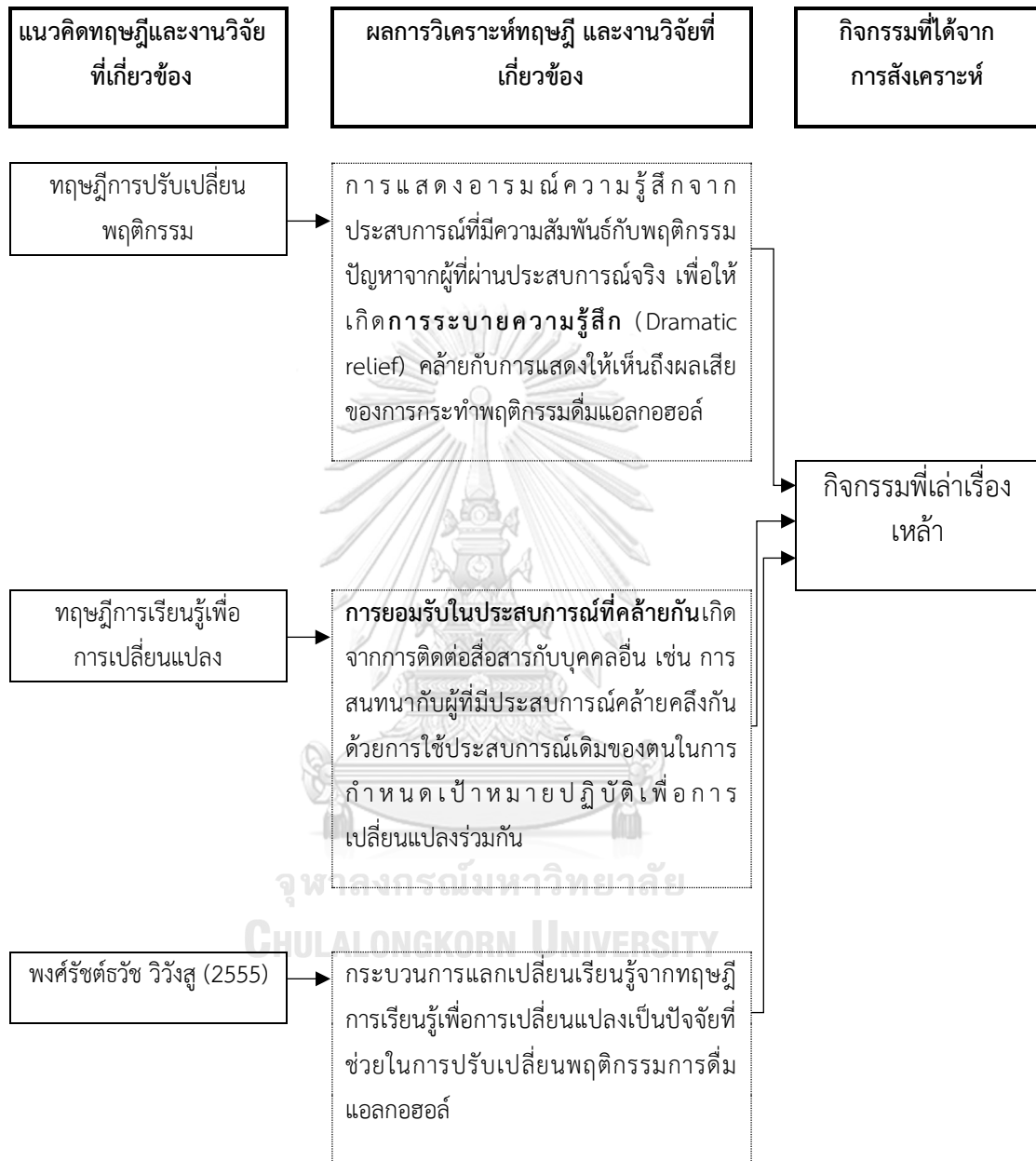
แผนภาพที่ 2 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมรู้เอาไว้พิชภัยแอลกอฮอล์



แผนภาพที่ 3 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมมารู้จักตัวเอง



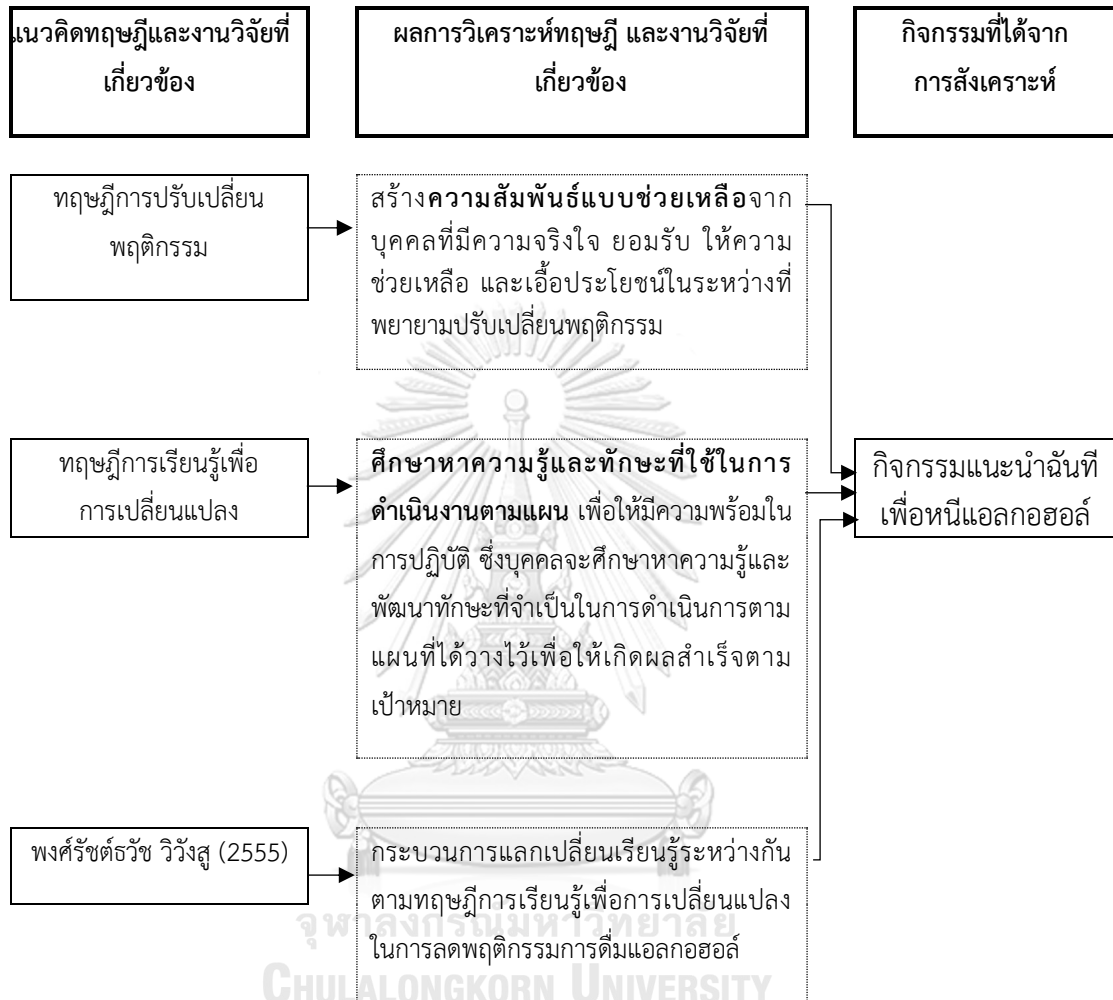
แผนภาพที่ 4 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเล่า



แผนภาพที่ 5 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์



แผนภาพที่ 6 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมแนะนำฉันทีเพื่อหนีแอลกอฮอล์



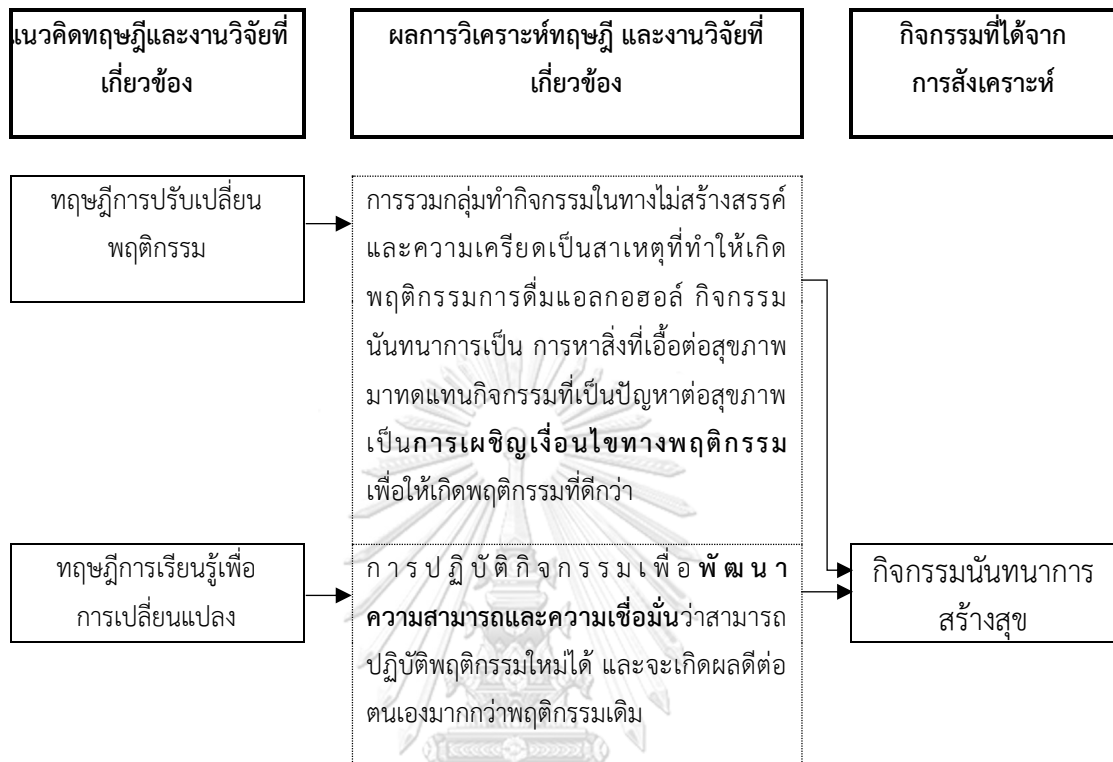
แผนภาพที่ 7 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมประกาศตนผ่านพื้นที่แอลกอฮอล์



แผนภาพที่ 8 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมที่ดีที่รัก



แผนภาพที่ 9 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข

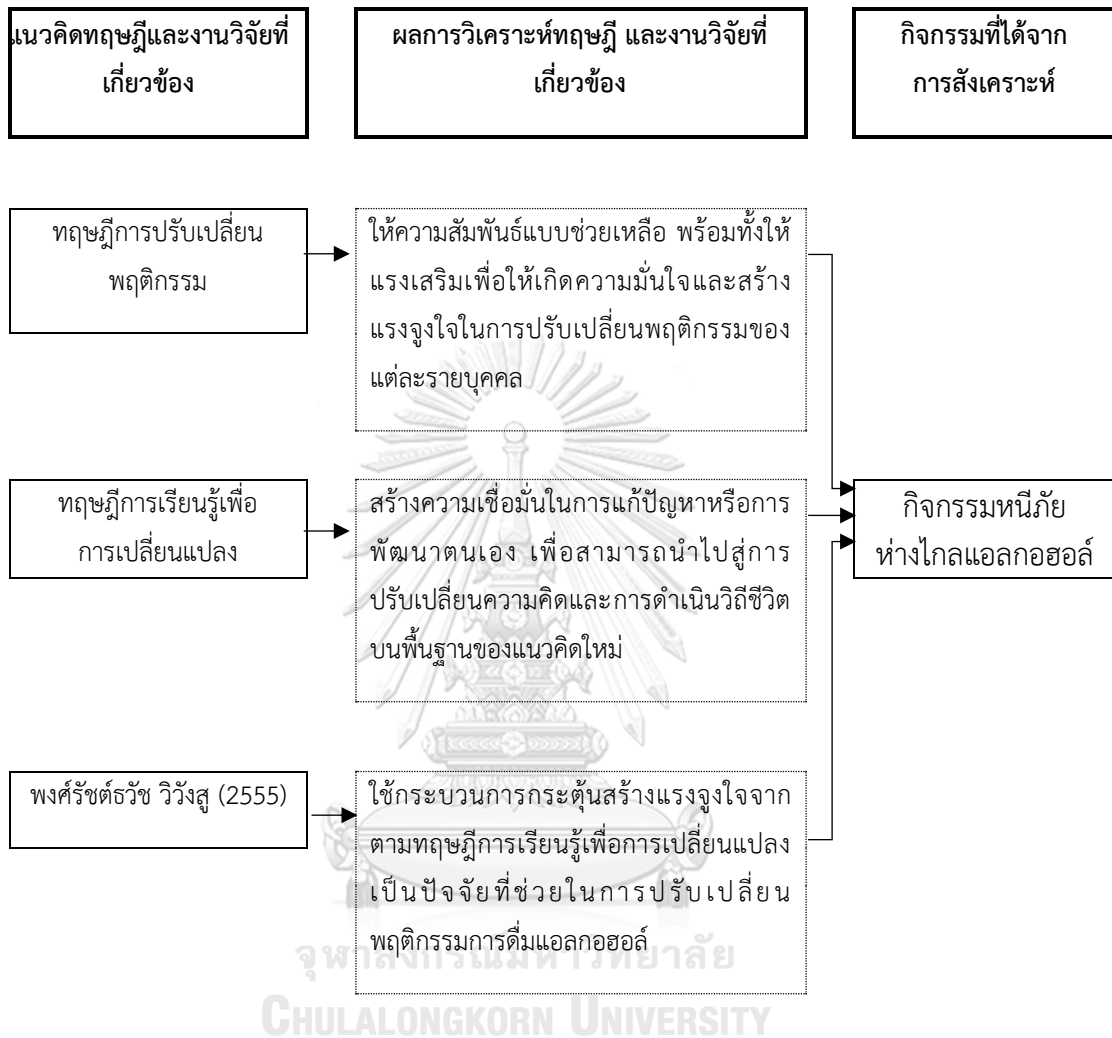




แผนภาพที่ 10 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง  
เป็นกิจกรรมที่ 9 รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า



แผนภาพที่ 11 การวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็น  
กิจกรรมที่ 10 กิจกรรมหนี้ย่างไกลแอลกอฮอล์



ตารางที่ 10 สรุปกิจกรรมที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์จากแนวคิดทฤษฎี  
และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรม	แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
1. กิจกรรมรู้เอาไว้ พิษภัย แอลกอฮอล์	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 3. Mc Carthy (2008) Brief cognitive Behavioural Therapy Alcohol Intervention Programme is an Effective Secondary Prevention Approach for New Employees Entering an Irish Workforce.
2. กิจกรรมมารู้จักตัวเอง	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 3. Miller et al. (2003) หลักการบำบัดแบบสั้นอย่างง่าย FRAME
3. กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 3. พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ (2555) การพัฒนารูปแบบการ เรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการ บำบัดรักษาผู้ติดสุรา
4. กิจกรรมบุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 3. จรรยา ใจหนูน (2551) ศึกษาผลการบำบัดทาง ความคิดโดยการค้นหาแนวทางแก้ไขและวางแผน หลีกเลี่ยงสาเหตุที่นำไปสู่พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
5. กิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อหนี แอลกอฮอล์	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 3. พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ (2555) การพัฒนารูปแบบการ เรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการ บำบัดรักษาผู้ติดสุรา
6. กิจกรรมประกาศตนผ่านพัน แอลกอฮอล์	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรม	แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
	3. Mc Carthy (2008) A Brief Cognitive Behavioural Therapy Alcohol Intervention Programme is an Effective Secondary Prevention Approach for New Employees Entering an Irish Workforce.
7. กิจกรรมบำบัดที่รัก	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 3. วิทยารรณ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์ (2552) การเสริมสร้างแรงจูงใจจากเพื่อนร่วมทีม เพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์และปัญหาจากการดื่มในนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี
8. กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง
9. กิจกรรมรายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 3. พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ (2555) การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา
10. กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์	1. ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 2. ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง 3. พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ (2555) การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา

จากตารางที่ 10 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้กิจกรรม 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้เอาไว้วิษภัยแอลกอฮอล์ 2) กิจกรรมมารู้จักตัวเอง 3) กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า 4) กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ 5) กิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อหนีแอลกอฮอล์ 6) กิจกรรมประกาศตนผ่านพ้นแอลกอฮอล์ 7) กิจกรรมบำบัดที่รัก 8) กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข 9) กิจกรรมรายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า 10) กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์

จากผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้กิจกรรม 10 กิจกรรมเพื่อนำไปจัดทำรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ สาระ องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม หลักการ/แนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล และสื่อที่ใช้ ปรากฏผลการวิเคราะห์ในส่วนที่ 2

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบของการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ผลการวิเคราะห์สาระองค์ประกอบของกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต มีรายละเอียดดังนี้

## กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมรู้เอาไว้ พิชัยแอลกอฮอล์

### 1. หลักการและแนวคิด

กิจกรรมให้ข้อมูลความรู้เพื่อเปลี่ยนความคิดหรือมุมมองเดิม ปลุกจิตสำนึกของบุคคลให้ได้รับข้อมูลใหม่ สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม รวมทั้งเป็นการเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบที่ตามมาเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถอธิบายผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษอธิบายถึงผลกระทบที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์

### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 ผู้วิจัยทักทาย ทำความรู้จักระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม
- 3.2 ผู้วิจัยแสดงสถิติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ เช่น อัตราการบริโภค โรคภัยที่เกิดจากการดื่ม อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากแอลกอฮอล์
- 3.3 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ วิกฤติของคนไทยกับการดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบ และอันตรายของแอลกอฮอล์ที่ส่งผลกระทบต่อผู้ดื่มทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม พร้อมนำภาพผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ ภาพตับแข็ง ภาพอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์และส่งผลกระทบต่อสังคม ภาพครอบครัวที่ต้องดูแลผู้พิการที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ ภาพการใช้ความรุนแรงที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น
- 3.4 เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาสอบถามข้อมูลที่สงสัยจากกิจกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งให้แสดงความรู้สึกลงมือเขียนบันทึกการดื่มแอลกอฮอล์ในรูปแบบการอภิปราย

### 4. การประเมินผล

- 4.1 แบบประเมินความรู้
- 4.2 การแสดงความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษาที่กล่าวแสดงความรู้สึก

### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 คอมพิวเตอร์
- 5.2 รูปภาพ และสถิติที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์

## กิจกรรมที่ 2

### กิจกรรมมารู้จักตัวเอง

#### 1. หลักการและแนวคิด

การประเมินตนเองเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการประเมินตนเองนั้นเป็นการประเมินเกี่ยวกับความเชื่อเบื้องต้นของตนเอง การปฏิบัติตน อุปสรรคที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งประเมินสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เพื่อให้นิสิตนักศึกษาทราบว่าตนเองมีความเชื่อ การปฏิบัติตน ปัญหาและอุปสรรคอะไรที่เป็นปัญหาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาวិเคราะห์ผลดีที่เกิดขึ้นเมื่อไม่มีพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.3 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาฝึกการจดบันทึกพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 แจกไฟล์สมุดบันทึกให้นิสิตนักศึกษา
- 3.2 นิสิตนักศึกษาเขียนประเมินพฤติกรรมของตนเองและบุคคลรอบข้างเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเมื่อมีการดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม
- 3.3 ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาร่วมกันสรุปการประเมินตนเองที่มีผลต่อด้านต่าง ๆ หลังดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเสี่ยง และอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งร่วมกันวิเคราะห์ถึงข้อดีหากสามารถลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลงได้
- 3.4 ผู้วิจัยเปิดคลิปหนังสั้นจากละคร “ทองเนื้อเก้า” ให้นิสิตนักศึกษาดู พร้อมทั้งให้บันทึกการประเมินตนเองหากนิสิตนักศึกษาเป็นตัวละคร “ลำยอง”
- 3.5 ผู้วิจัยอธิบายให้นิสิตนักศึกษาประเมินตนเองและจดบันทึกในไฟล์ที่แจกอย่างสม่ำเสมอเมื่อมีความคิด ความรู้สึก หรือมีการใช้ชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลการประเมินตนเองในสมุดบันทึก
- 4.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 คอมพิวเตอร์
- 5.2 สมุดบันทึกประเมินตนเอง
- 5.3 คลิปหนังสั้น เรื่อง “ทองเนื้อเก้า”

## กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมที่เล่าเรื่องเล่า

### 1. หลักการและแนวคิด

การนำตัวแบบหรือบุคคลที่ผ่านประสบการณ์เกี่ยวกับแอลกอฮอล์มาบรรยายถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ในลักษณะของการระบายอารมณ์ ความรู้สึกจากประสบการณ์ช่วยทำให้ผู้เข้าร่วม เกิดความคิด เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกร่วมที่คล้ายกัน และเกิดการยอมรับในประสบการณ์ที่คล้ายกัน ระหว่างสมาชิก ช่วยสร้างความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยตัวแบบจะช่วยแสดงให้เห็น ถึงผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งกลุ่มนิสิตนักศึกษาสามารถปรึกษาหารือ ขอ คำแนะนำจากตัวแบบในประสบการณ์ที่เคยผ่านมาได้

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนิสิตนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และคำแนะนำจากวิทยากรตัวแบบ

### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 กล่าวทักทายนิสิตนักศึกษา แนะนำวิทยากรตัวแบบ
- 3.2 เชิญวิทยากรตัวแบบผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ไม่ดีจากการดื่มแอลกอฮอล์มาเล่า ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ ได้แก่ สาเหตุการดื่ม ผลกระทบที่เกิดขึ้น และวิธีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเกิดความรู้สึกร่วมเหมือนแสดงให้เห็น ผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับนิสิตนักศึกษาว่าหากมีความตั้งใจ จริงทุกคนสามารถลดการดื่มได้
- 3.3 เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาแสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึก ชักถามข้อสงสัย หรือ วิธีการที่สามารถทำให้ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ พร้อมทั้งการให้คำแนะนำ จากวิทยากร
- 3.4 กล่าวสรุปกิจกรรมในครั้งนี้ โดยพูดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ถ้าหากนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และบันทึกประโยชน์ที่ได้รับ จากกิจกรรมลงในสมุดบันทึก

### 4. การประเมินผล

- 4.1 การประเมินความรู้สึกตนเองของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 4.2 การสังเกตระหว่างทำกิจกรรมของนิสิตนักศึกษากับวิทยากรตัวแบบ

### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 คอมพิวเตอร์
- 5.2 ใบประเมินความรู้สึกของนิสิตนักศึกษา

## กิจกรรมที่ 4

### กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์

#### 1. หลักการและแนวคิด

เมื่อนิสิตนักศึกษาตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง นิสิตนักศึกษาแต่ละคนควรมีการวางแผนการปฏิบัติตนจากการวิเคราะห์ใคร่ครวญประเมินตนเองถึงลักษณะเฉพาะของคนที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยแต่ละบุคคลจะรับทราบปัญหาหรือการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองดื่มแอลกอฮอล์ได้อยู่แล้ว ดังนั้น แต่ละบุคคลจึงต้องคิดหาวิธีการ การปรับเปลี่ยนบุคลิก วิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อค้นหาทางเลือกใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาระบุปัญหา สาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเขียนแผน แนวทางที่เหมาะสมในการเผชิญเงื่อนไขที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

3.1 กล่าวทักทายนิสิตนักศึกษา และพูดถึงความสำคัญของการเตรียมตัว วางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

3.2 นิสิตนักศึกษาเขียนระบุสาเหตุที่มักจะทำให้ตนเองเกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ความเครียด เพื่อน ความรัก การเข้าสังคม เป็นต้น โดยสามารถระบุสาเหตุโดยไม่จำกัดตามสภาพการณ์จริงของแต่ละบุคคล

3.3 นิสิตนักศึกษาเขียนแนวทางหรือกำหนดวิธีการในการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตามสาเหตุที่ตนเองระบุ โดยนิสิตนักศึกษาสามารถวิเคราะห์ด้วยตนเอง ปรึกษาผู้วิจัย หรือค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้นจากอินเทอร์เน็ต

3.4 ให้นิสิตนักศึกษาแต่ละคนเขียนสรุปวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จากสาเหตุของแต่ละบุคคล พร้อมดำเนินการส่งแผนการปฏิบัติตน

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 แผนการปฏิบัติตนซึ่งระบุสาเหตุและวิธีการรับมือหรือแนวทางที่เหมาะสมของตนเอง

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 คอมพิวเตอร์
- 5.2 สมุดสำหรับเขียนวางแผนการปฏิบัติตน



## กิจกรรมที่ 5

### กิจกรรมแนะนำฉันทีเพื่อหนีแอลกอฮอล์

#### 1. หลักการและแนวคิด

การสร้างช่องทางการสื่อสารระหว่างกลุ่มเป็นการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้ ทักษะที่จำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้คำปรึกษาตามแผนที่ได้วางเอาไว้ อีกทั้งเป็นช่องทางให้กำลังใจ ทั้งจากเพื่อนนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมและผู้วิจัยเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รับข้อมูลแบบง่ายและรวดเร็ว ทั้งยังส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาสามารถปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

#### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาแสดงสถานะการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองต่อเพื่อนสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม

2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีช่องทางการสื่อสารออนไลน์ด้วยแอปพลิเคชันไลน์จากโทรศัพท์มือถือในการแลกเปลี่ยนความรู้ ทักษะ คำแนะนำ ความคิดเห็น ให้กำลังใจจากเพื่อนร่วมกลุ่ม และผู้วิจัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

3.1 ผู้วิจัยสร้างกลุ่มไลน์ พร้อมทั้งนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ

3.2 ผู้วิจัยโพสต์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

3.3 ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจต่อกันในระหว่างการจัดกิจกรรม หรือใช้กลุ่มไลน์เป็นช่องทางในการให้คำปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การนำเสนอความรู้ การรายงานตนเอง การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

#### 4. การประเมินผล

4.1 การมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา

4.2 การเข้าร่วมกลุ่มไลน์ การตอบสนองของนิสิตนักศึกษา

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 แอปพลิเคชันไลน์ (LINE)

## กิจกรรมที่ 6

### กิจกรรมประกาศตนผ่านพันธะสัญญา

#### 1. หลักการและแนวคิด

บุคคลที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะทำตามที่ตนเองเชื่อ ควรส่งเสริม แนะนำให้แสดงออกถึงความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการสร้างพันธะสัญญาไว้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งกิจกรรมที่แสดงถึงความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นนอกจากจะเป็นการเพิ่มความมุ่งมั่นตั้งใจแล้ว การสัญญาไว้กับตนเอง ครอบครัว หรือบุคคลในสังคมที่ตนนับถือนั้นก็เป็นการพัฒนาความสามารถและความเชื่อมั่นของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อแอลกอฮอล์

#### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อแอลกอฮอล์ให้สำเร็จตามแผน

2.2 เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาสร้างสัญญาไว้กับตนเอง ผู้วิจัย และครอบครัวหรือบุคคลในสังคมที่เคารพนับถือ

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

3.1 ผู้วิจัยแจกใบพันธะสัญญาให้กับบัณฑิตนักศึกษา อธิบายวัตถุประสงค์ และการทำกิจกรรมสร้างพันธะสัญญา

3.2 ให้บัณฑิตศึกษาเขียนระบุวันที่เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อแอลกอฮอล์ของตนเองลงในใบพันธะสัญญา พร้อมสรุปรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ตนเองได้วางแผนในกิจกรรมก่อนหน้านี้ด้วยความตั้งใจจริง มีความเป็นไปได้จริง และออกมาอ่านพันธะสัญญาของตนตามที่สามารถเปิดเผยต่อผู้เข้าร่วมคนอื่นได้

3.3 ให้บัณฑิตศึกษาลงลายมือชื่อกำกับท้ายใบพันธะสัญญา พร้อมทั้งให้นำไปให้ ครอบครัว หรือบุคคลในสังคมอันเป็นที่เคารพของตนเองและผู้วิจัยเพื่อทำสัญญาโดยให้ลงลายมือชื่อกำกับ พร้อมทั้งเก็บไว้เองหนึ่งฉบับ

3.4 กล่าวชื่นชมสำหรับผู้ที่ได้ทำพันธะสัญญาซึ่งแสดงถึงการมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### 4. การประเมินผล

4.1 ข้อความที่บัณฑิตศึกษาทำไว้ในใบพันธะสัญญา

4.2 ข้อมูลจากสมุดบันทึกการปฏิบัติตน

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 ใบพันธะสัญญา

5.2 ใบประเมินติดตามผลการปฏิบัติตน

## กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมบัดดี้ที่รัก

### 1. หลักการและแนวคิด

การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือจากบุคคลที่มีความจริงใจ ยอมรับ และเอื้อประโยชน์ระหว่างที่พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การดูแลเอาใจใส่ การให้ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน การให้คำปรึกษา และการให้กำลังใจเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นไปด้วยดี ซึ่งในวัยของนิสิตนักศึกษาชั้นเพื่อนมีอิทธิพลและมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากมีปัญหา นิสิตนักศึกษามักจะปรึกษากันเองมากกว่าปรึกษาผู้ใหญ่ ดังนั้น การมีเพื่อนคู่หูจึงเป็นเทคนิคที่ช่วยพัฒนาความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วมในการให้กำลังใจและดูแลเพื่อนคู่หู
- 2.2 เพื่อให้ นิสิตนักศึกษาฝึกการช่วยเหลือและแก้ปัญหาเมื่อเกิดความต้องการในการดื่มหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 อธิบายถึงความสำคัญของการมีบัดดี้
- 3.2 ให้ นิสิตนักศึกษาเลือกเพื่อนคู่หูตามความสมัครใจ โดยต้องยินยอมพร้อมใจกันทั้ง 2 ฝ่าย และต้องมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- 3.3 บัดดี้แต่ละคู่สอบถามข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของเพื่อนพร้อมบันทึกลงในแบบบันทึกของบัดดี้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
- 3.4 นิสิตนักศึกษากล่าวให้กำลังใจเพื่อนคู่หู และบอกให้รู้ว่าตนเองสามารถรับฟัง ให้คำปรึกษา คอยช่วยเหลือดูแลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้เพื่อนคู่หูร่วมกันหากิจกรรมในทางที่ดีร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย เล่น ดนตรี หรืองานอดิเรกที่สนใจ และช่วยเหลือให้หลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า
- 3.5 ชี้แจงให้เพื่อนคู่หูดูแลกันไปจนจบกิจกรรมทั้งหมด โดยคอยช่วยเหลือ ดูแล ให้คำปรึกษา และให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งกันและกัน และให้บันทึกข้อมูลการให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เป็นต้น ให้กับผู้วิจัยได้รับทราบข้อมูลสัปดาห์ละครั้ง

### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลการบันทึกข้อมูลในสมุดบันทึก
- 4.2 การสัมภาษณ์ข้อมูลจากเพื่อนคู่หู

### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 แบบบันทึกข้อมูลของเพื่อนคู่หู

## กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข

### 1. หลักการและแนวคิด

วัยรุ่นมักรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับเพื่อนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การจัดกิจกรรมหรือส่งเสริมให้กลุ่มวัยรุ่นมีกิจกรรมนันทนาการในทางที่ดีตามความสนใจของแต่ละกลุ่ม นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนแล้ว ยังสามารถลดภาวะที่เป็นทุกข์ ลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จัดเป็นการหาพฤติกรรมที่ดีกว่าหรือเอื้อต่อสุขภาพมากกว่า ทดแทนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และช่วยพัฒนาความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมที่ชอบทดแทนภาวะที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเลือกวิธีการผ่อนคลายความเครียดตามความสนใจ
- 2.3 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการโดยไม่ต้องพึ่งแอลกอฮอล์

### 3. การดำเนินกิจกรรม

3.1 ผู้วิจัยสอบถามกิจกรรมยามว่างที่มักจะทำร่วมกันระหว่างกลุ่มของนิสิตนักศึกษา และสอบถามถึงภาวะที่เป็นทุกข์ ความเครียด ปัญหาในชีวิต สภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาพ ส่งผลอาจทำให้มีการจัดการปัญหาที่ผิดวิธี เช่น การดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้ลืมความทุกข์

3.2 สอบถามวิธีการจัดการปัญหา และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตของนิสิตนักศึกษา

3.3 ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรมนันทนาการ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนันทนาการ พร้อมทั้งแบ่งนิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มตามกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองสนใจ โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้ กลุ่มงานอดิเรกทั่วไป กลุ่มดนตรีและกิจกรรมเข้าจังหวะ และกลุ่มกีฬา

3.4 ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษาร่วมกันร่างตารางกิจกรรมของแต่ละกลุ่มเพื่อนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าวร่วมกัน โดยแต่ละกลุ่มจะต้องสลับกันเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้หลังการทำกิจกรรมแต่ละครั้งให้นิสิตนักศึกษابันทึกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการทำกิจกรรมนันทนาการ

3.5 อภิปรายร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนันทนาการที่สามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งโน้มน้าวชักจูงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมร่วมกันในเวลาว่างระหว่างกลุ่มไม่จำเป็นต้องไปดื่มแอลกอฮอล์แต่สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ร่วมกันได้

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลจากการบันทึกการทำกิจกรรมในสมุดบันทึก
- 4.2 การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนันทนาการ
- 4.3 ข้อมูลจากการอภิปรายประโยชน์ของนันทนาการ และการสอบถามความรู้สึกต่อกิจกรรม

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 สื่อที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกันเสนอ เช่น อุปกรณ์กีฬา ลำโพง เพลง ฯลฯ



## กิจกรรมที่ 9

### กิจกรรมรายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า

#### 1. หลักการและแนวคิด

การรับรู้การปฏิบัติตนของผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจาก เป็นการตรวจสอบและประเมินตนเองย้อนกลับหลังการทำกิจกรรมมาไ้ระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมที่ดีมีแอลกอฮอล์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นควรให้แรงเสริมทางบวกซึ่งจะเป็นส่วนช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาประเมินพฤติกรรมที่ดีมีแอลกอฮอล์ของตนเอง
- 2.2 เพื่อสร้างแรงจูงใจให้บัณฑิตศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีมีแอลกอฮอล์

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการประเมินตนเอง โดยเน้นให้ประเมินตามความเป็นจริง
- 3.2 ผู้วิจัยร่วมกับนิสิตนักศึกษากำหนดกติกาในการรับรางวัลเมื่อจบโปรแกรมทั้งหมด
- 3.3 ผู้วิจัยตรวจสอบบันทึกประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษาทุกสัปดาห์ เพื่อให้กำลังใจ ให้การเสริมแรงกับนิสิตนักศึกษาที่สามารถหยุดการดื่มแอลกอฮอล์หรือลดการดื่มลงได้ พร้อมทั้งให้นิสิตนักศึกษากล่าวชื่นชมเพื่อนที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้กำลังใจเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้พร้อมทั้งคอยช่วยเหลือเพื่อนให้สามารถปฏิบัติตามแผนของตนเองได้
- 3.4 มอบรางวัลให้แก่บัณฑิตนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่วางไว้ และกล่าวให้กำลังใจสำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลจากสมุดบันทึกการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา
- 4.2 จำนวนผู้เข้าร่วมที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 สมุดบันทึกพฤติกรรมที่ดีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา
- 5.2 ของรางวัล เช่น เสื้อผ้าและอุปกรณ์กีฬา

## กิจกรรมที่ 10

### กิจกรรมหนี้ย่างไกลแอลกอฮอล์

#### 1. หลักการและแนวคิด

นิสิตนักศึกษาแต่ละบุคคลจะต้องบูรณาการแนวความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค้นหาวิธีการรับมือกับสาเหตุที่จะทำให้กลับมาดื่มแอลกอฮอล์อีก หรือการเผชิญกับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของบุคคล ดังนั้นการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลจะช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยยังสามารถให้แรงเสริม ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาได้เหมาะสมกับลักษณะของแต่ละบุคคลอีกด้วย

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษารับคำปรึกษา แรงเสริม จากผู้วิจัยได้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถบอกวิธีการรับมือสาเหตุที่อาจทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์
- 2.3 เพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 ผู้วิจัยให้นิสิตศึกษานำข้อมูลในสมุดบันทึกมาส่ง พร้อมทั้งพูดคุยระหว่างกัน
- 3.2 นิสิตนักศึกษาเข้าพบผู้วิจัยเพื่อพูดคุย เสนอแนะ ให้คำแนะนำ
- 3.3 นิสิตนักศึกษานำบันทึกข้อมูลการรับคำปรึกษา และระบุถึงวิธีการรับมือกับสาเหตุที่อาจทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละสัปดาห์
- 3.4 ผู้วิจัยสร้างการติดต่อทั้งจากโทรศัพท์ และทางแอปพลิเคชัน LINE แบบส่วนตัวเพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถพูดคุย ขอคำปรึกษา และให้กำลังใจได้ตลอดเวลา

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลการสนทนาให้คำปรึกษาผ่านแอปพลิเคชัน LINE
- 4.2 การสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาแต่ละบุคคล
- 4.3 สมุดบันทึกของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนในแต่ละสัปดาห์

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 แอปพลิเคชัน LINE
- 5.2 สมุดบันทึกของนิสิต

ส่วนที่ 3 ตารางการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์  
ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

การจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต  
นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตนี้ ผู้วิจัยกำหนดระยะเวลาดำเนินการทดลองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิด  
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง วันจันทร์ วันพุธ  
และวันศุกร์ เวลา 16.30 – 17.30 น. (หลังเวลาเลิกเรียน)

การจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต  
นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตดังตารางที่ 11

ตารางที่ 11 ตารางการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของ  
นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
-	-	-คัดเลือกกลุ่ม ตัวอย่างจากการ ประเมินเกณฑ์คัด เข้า	-
-	-	- ทดสอบเพื่อวัด ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ก่อนการเข้าร่วม กิจกรรม	-
1/จันทร์	กิจกรรมรู้ เอาไว้ พิษ ภัย แอลกอฮอล์ (60 นาที)	1. ผู้วิจัยแสดงสถิติ การดื่ม อัตรากา บริโภคนของคนไทย ที่มีพฤติกรรมกา ดื่มแอลกอฮอล์ 2. นำเสนอข้อมูล เรื่อง “ความรู้ ทั่วไปเกี่ยวกับ แอลกอฮอล์ วิฤติ ของคนไทยกับการ ดื่มแอลกอฮอล์”	1. นิสิตนักศึกษารับรู้และเข้าใจเกี่ยวกับ ความรู้เรื่องแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น รู้ถึง สถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงในการดื่ม แอลกอฮอล์ของคนไทย และกฎหมาย เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ 2. นิสิตนักศึกษาจำนวน 18 คนแสดงควม คิดเห็นว่าจะต้องเร่งแก้ไขปัญหาเรื่องกา ดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทย และอีก 9 คน แสดงความคิดเห็นว่าเป็นเรื่องปกติของ สังคมไทยที่ต้องมีการดื่มแอลกอฮอล์อีก 3 คนไม่ขอแสดงความคิดเห็น



สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		3. แสดงความคิดเห็น อภิปรายร่วมกันในเนื้อหาที่นำเสนอ	
1/พุธ	กิจกรรมรู้ เอาไว้ พิช ภัย แอลกอฮอล์ (60 นาที)	1. ผู้วิจัยแสดง ข้อมูลโรค และ อุบัติเหตุที่เกิดขึ้น จากการดื่ม แอลกอฮอล์ 2. นำเสนอข้อมูล เรื่อง “ผลกระทบ และโทษของ แอลกอฮอล์ที่ส่งผล ต่อตนเองทางด้าน ร่างกาย จิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจ และ สังคม” 3. แสดงความ คิดเห็น อภิปราย ร่วมกันในเนื้อหาที่ นำเสนอ	1. จากการประเมินความรู้เรื่องแอลกอฮอล์ นิสิตนักศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ เพิ่มมากขึ้น 2. ในการแสดงความคิดเห็นของนิสิต นักศึกษา ส่วนใหญ่เกิดความกลัวต่อการ เกิดโรคจากการดื่มแอลกอฮอล์ 3. นิสิตนักศึกษาให้ความสนใจต่อ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตัวเองมากกว่า ผลกระทบต่อสังคม โดยเฉพาะเรื่องโรคที่ เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ต่อตนเอง
1/ศุกร์	กิจกรรมมา รู้จักตัวเอง (60 นาที)	1. ผู้วิจัยแจกไฟล์ บันทึกการประเมิน ตนเอง พร้อมให้ นิสิตนักศึกษา บันทึกผลเสียที่เกิด กับร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และ สังคมเมื่อมี พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ของ	1. นิสิตนักศึกษาสามารถประเมินตนเอง ตามสถานการณ์จริง ทำให้ทราบถึงข้อดี หากสามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ของ ตนเองได้ 2. นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถเขียน บันทึกการประเมินตนเองเพื่อนำไปเขียนใน สมุดบันทึกประจำวันที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ ได้ถูกต้อง ในส่วนนิสิตไม่ยังไม่สามารถ บันทึกการประเมินตนเองได้ ผู้วิจัยนัด หมายหลังการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อ

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>ตนเอง</p> <p>2. ผู้วิจัยและนิสิต นักศึกษาสรุปถึง ผลกระทบที่เกิดขึ้น เมื่อมีพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ ของแต่ละคน พร้อมกล่าวถึงสิ่ง เร้าที่มักจะทำให้ เกิดพฤติกรรมการ ดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งวิเคราะห์ ข้อดีหากลด พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ลงได้</p> <p>3. ให้นิสิตนักศึกษา ฝึกบันทึกประเมิน ตนเองด้วยการดูวิถี ทัศน์แล้วบันทึก การดำเนิน ชีวิตประจำวันที่มี ความเกี่ยวข้องกับ แอลกอฮอล์ เช่น ปริมาณการดื่ม การเจอ สถานการณ์เสี่ยง ต่อการดื่ม ความรู้สึกอยากดื่ม เป็นต้น</p>	<p>อธิบายการบันทึกการประเมินตนเองใน สมุดบันทึกได้อย่างถูกต้องอีกครั้ง</p> <p>4. นิสิตนักศึกษามีความวิตกกังวลใน พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง</p>
2/จันทร์	กิจกรรมพี่ เล่าเรื่อง เหล่า (60 นาที)	<p>1. ผู้วิจัยแนะนำ วิทยากรตัวแบบ</p> <p>2. วิทยากรตัวแบบ ให้ความรู้ และเล่า ประสบการณ์ของ</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาสนใจกิจกรรมนี้เป็นอย่าง มากเห็นได้จากการแลกเปลี่ยน</p> <p>ประสบการณ์ระหว่างกลุ่มกับวิทยากร</p> <p>2. หลังการการทำกิจกรรมพบว่า นิสิต นักศึกษาทุกคนรู้สึกว่าการลดการ</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		ตนเองที่มีความ เกี่ยวข้องกับ แอลกอฮอล์ 3. เปิดโอกาสให้ นิสิตสอบถาม แสดงความคิดเห็น กับวิทยากรเพื่อ แลกเปลี่ยน ประสบการณ์ และ ให้คำแนะนำเพื่อ การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	ดื่มแอลกอฮอล์ 3. นิสิตนักศึกษาได้รับประสบการณ์ ความรู้เรื่องผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่ม แอลกอฮอล์ วิธีการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธ การดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งการให้แรงจูงใจ จากวิทยากร
2/พุธ	กิจกรรม บุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์ (40 นาที)	1. ให้นิสิตระบุ สาเหตุที่ทำให้ ตนเองเกิด พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ 2. นิสิตวางแผน แนวทางการปฏิบัติ ของตนเอง โดย การหาข้อมูลด้วย ตนเอง กลุ่มไลน์ และปรึกษาผู้วิจัย	1. นิสิตนักศึกษาสามารถระบุสาเหตุที่ทำให้ ให้ตนเองเกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ได้ 2. นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถค้นคว้า วางแผน ในการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ได้อย่างเหมาะสม และบางคน ที่ยังไม่สามารถกำหนดแนวทางได้ เหมาะสม ผู้วิจัยแนะนำให้ปรึกษาเพื่อน สมาชิก หรือผู้วิจัยทางช่องทางไลน์กลุ่ม
	กิจกรรม แนะนำฉันที่ เพื่อหนี แอลกอฮอล์ (20 นาที)	1. สร้างกลุ่มไลน์ เพื่อเป็นช่องทางใน การแลกเปลี่ยน ความรู้ ความ คิดเห็น กำลังใจ ระหว่างกัน 2. ให้สมาชิกทุกคน เข้าร่วมในกลุ่มไลน์	1. นิสิตนักศึกษาทุกคนมีช่องทางในการ แลกเปลี่ยนความรู้ พุดคุยแสดง ความคิดเห็น และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 2. หลังการจัดกิจกรรมนิสิตนักศึกษามี ช่องทางในการปรึกษา ให้กำลังใจ นัดหมายกันทำกิจกรรมสร้างสรรค์

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		3. กำหนดกติกา ร่วมกันในการส่ง ข้อมูล การร่วม กิจกรรมที่ผู้วิจัย มอบหมาย การเข้า ร่วมแสดงความ คิดเห็น และการให้ กำลังใจระหว่างกัน	
2/ศุกร์	กิจกรรม บุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์ (40 นาที)	1. สรุปแนวทาง การปฏิบัติตนเพื่อ ลดพฤติกรรมการ ดื่มแอลกอฮอล์ของ นิสิตนักศึกษาแต่ ละรายบุคคล 2. เปิดโอกาสให้ นิสิตนักศึกษา ปรึกษาผู้วิจัยก่อน การบันทึกลงในใบ พันธะสัญญา	1. นิสิตทุกคนสามารถกำหนดแนวทาง สำหรับการปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ได้เหมาะสมกับสาเหตุที่ ทำให้ดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีนิสิตนักศึกษา จำนวน 7 คนที่เข้ารับคำปรึกษาก่อนเข้าสู่ กิจกรรมต่อไป
	กิจกรรม ประกาศตน ผ่านพันธ แอลกอฮอล์ (20 นาที)	1. สร้างใบพันธะ สัญญา โดยให้ระบุ วันที่เริ่ม ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม และ รายละเอียดของ แนวทางการปฏิบัติ ตนที่นิสิตนักศึกษา ได้วางแผนไว้จาก กิจกรรมบุคลิก พิชิตแอลกอฮอล์ โดยเน้นย้ำให้เขียน บนข้อมูลที่มีความ	1. นิสิตนักศึกษาทุกคนได้ร่างใบพันธะ สัญญาในการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ โดยระบุวันที่เริ่มปรับเปลี่ยน พฤติกรรม แนวทางที่ใช้ บุคคลที่ทำสัญญา ด้วย

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>เป็นจริง</p> <p>2. ให้นิสิตนักศึกษา นำไปพันธะสัญญา ไปลงนามร่วมกับ บุคคลที่นิสิต นักศึกษาเคารพนับ ถือในการแสดง ความประสงค์ทำ สัญญา</p> <p>3. ชี้แจงให้นิสิตส่ง ใบพันธะสัญญา มอบให้กับผู้วิจัย ผู้ ที่ทำสัญญาด้วย และตนเอง เก็บไว้ คนละ 1 ฉบับ</p>	
3/จันทร์	กิจกรรม ประกาศตน ผ่านพันธะ ข้อตกลงฮอลล์ (30 นาที)	<p>1. ให้นิสิตนักศึกษา อ่านสรุปข้อมูลใน ใบพันธะสัญญา ตามที่สามารถ เปิดเผยข้อมูลได้แก่ กลุ่มสมาชิก</p> <p>2. ให้นิสิตนักศึกษา ส่งใบพันธะสัญญา ที่ลงนามแล้วแก่ ผู้วิจัย</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวชื่น ชม และให้กำลังใจ นิสิตนักศึกษาทุก คน</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาทุกคนสามารถเปิดเผย ข้อมูลด้วยการอ่านสรุปใบพันธะสัญญาให้ สมาชิกรับทราบ แสดงให้เห็นถึงความ มุ่งมั่นในการลดการดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>2. นิสิตนักศึกษาทุกคนส่งใบพันธะสัญญาที่ ได้รับการลงนามจากคู่สัญญาและผู้วิจัย</p>
	กิจกรรม บัดดี้ที่รัก (30 นาที)	<p>1. ให้นิสิตนักศึกษา เลือกบัดดี้ของ ตนเองตามความ</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาจำนวน 26 คน มีคู่บัดดี้ที่ จับด้วยความสมัครใจ แต่มีนิสิต 4 คน ที่ เป็นเหลือจากการจับคู่ ทำให้นิสิตจำนวน 4</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>สมัครใจ มีความ ยินยอมพร้อมใจกัน ทั้ง 2 ฝ่าย และมี ความไว้วางใจ ซึ่งกันและกัน</p> <p>2. พุดคุย แลกเปลี่ยน เรื่องราว ประสบการณ์ที่ เกี่ยวกับการดื่ม แอลกอฮอล์ของแต่ละ คนพร้อมทั้ง บันทึกลงในสมุด บันทึกเพื่อให้เกิด การเรียนรู้ซึ่งกัน และกัน</p> <p>3. แสดงตนให้บัณฑิต รู้ว่าสามารถเป็นได้ ทั้งที่ปรึกษา ช่วยเหลือในการลด การดื่มแอลกอฮอล์ คอยให้กำลังใจ และแสดงความ ยินดีเมื่อผู้บัณฑิต สามารถลด พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ได้ ตลอดเวลา</p>	<p>คนมาจับคู่ตามที่ผู้วิจัยเลือก</p> <p>2. คู่บัดดี้มีความรู้จักคุ้นเคยกันมากขึ้น สามารถปรึกษาและให้กำลังใจซึ่งกันและ กันได้</p>
3/พุธ	กิจกรรม นันทนาการ สร้างสุข (60 นาที)	<p>1. ผู้วิจัย ยกตัวอย่างภาวะที่ เป็นทุกข์ ความเครียด ปัญหาในชีวิต</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาทุกคนสามารถเลือก กิจกรรมนันทนาการตามที่ตนเองสนใจได้</p> <p>2. นิสิตนักศึกษาได้รับตารางการทำ กิจกรรมนันทนาการในแต่ละวัน</p> <p>3. นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถบอก</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>ภาวะที่ทำให้บุคคล เกิดความไม่สบาย ใจ</p> <p>2. สอบถามวิธีการ จัดการปัญหา และ ความเครียดที่ เกิดขึ้นในชีวิตของ นิสิตนักศึกษา</p> <p>3. ผู้วิจัยแนะนำ กิจกรรม นันทนาการที่จะให้ นิสิตเข้าร่วม โดย แบ่งกลุ่มกิจกรรม นันทนาการด้วย กลุ่มงานอดิเรก ทั่วไป กลุ่มดนตรี และกิจกรรมเข้า จังหวะ และกลุ่ม กีฬา จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน</p> <p>4. ผู้วิจัยให้นิสิต นักศึกษาร่วมกัน ร่างตารางกิจกรรม ของแต่ละกลุ่มเพื่อ นัดหมายวันเวลา ในการทำกิจกรรม ดังกล่าวร่วมกัน โดยแต่ละกลุ่ม จะต้องสลับกันเป็น เจ้าภาพในการจัด กิจกรรม ทั้งนี้หลัง การทำกิจกรรมแต่ ละครั้งให้นิสิต</p>	<p>ประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการ และคิด ว่าสามารถช่วยทำให้ลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>นักศึกษาบันทึก ความรู้สึกของ ตนเองที่มีต่อการ ทำกิจกรรม</p> <p>5. ผู้วิจัยและนิสิต นักศึกษาอภิปราย ร่วมกันถึง ประโยชน์ของ กิจกรรม นันทนาการที่ช่วย ในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์</p>	
3/ศุกร์	<p>กิจกรรม แนะนำฉันที่ เพื่อหนี แอลกอฮอล์ (30 นาที)</p>	<p>1. ผู้วิจัยมอบหมาย ให้นิสิตนักศึกษา อ่านข่าว เรื่อง “แอลกอฮอล์พราก คนรักก่อนวัยอัน ควร”</p> <p>2. ผู้วิจัยและนิสิต นักศึกษาร่วมกัน อภิปราย แลกเปลี่ยนความ คิดเห็น เสนอแนะ ที่จะทำให้ไม่เกิด เหตุการณ์ดังกล่าว แก่ตนเอง</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาสามารถแสดงความ คิดเห็นในการปฏิบัติตนเพื่อไม่ให้เกิด เหตุการณ์สูญเสียคนรัก และแสดง ความรู้สึกสงสารต่อเหตุการณ์สูญเสียคนรัก ที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำให้เกิด โรคมะเร็ง</p>
	<p>กิจกรรมหนี ภัยห่างไกล แอลกอฮอล์ (30 นาที)</p>	<p>1. ผู้วิจัยและนิสิต นักศึกษาอภิปราย สรุปแนวทางใน การปรับเปลี่ยน</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาทุกคนสามารถค้นพบ แนวทางที่ใช้ในการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ของแต่ละคน</p> <p>2. นิสิตนักศึกษามีไลน์และเบอร์ติดต่อ</p>



สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>พฤติกรรมที่ดี แอลกอฮอล์ ของ แต่ละบุคคล</p> <p>2. แจงให้นิสิต นักศึกษาทราบว่า สามารถปรึกษา จากช่องทางของ ไลน์ได้ตลอดเวลา</p>	<p>ผู้วิจัย เพื่อใช้ในการปรึกษาเกี่ยวกับการลด พฤติกรรมที่ดีแอลกอฮอล์</p>
4/จันทร์	<p>กิจกรรม รายงานตน ประกาศผล คนเก่งกล้า (50 นาที)</p>	<p>1. ผู้วิจัยร่วมกับ นิสิตนักศึกษา กำหนดเกณฑ์การ ได้รับรางวัลของผู้ที่ สามารถปฏิบัติตน ในการลด แอลกอฮอล์ตาม แผนที่วางไว้</p> <p>2. ให้นิสิตสังเกต พฤติกรรมที่ เกี่ยวข้องกับ การดื่มแอลกอฮอล์ใน ระยะเวลาที่ผ่านมา ตามสมุดบันทึก ของตนเอง พร้อม นำเสนอ</p> <p>3. ผู้วิจัยและนิสิต นักศึกษาร่วมกัน อภิปรายพฤติกรรม ทั้งที่เปลี่ยนแปลง และไม่เกิดการ เปลี่ยนแปลงของ เพื่อนสมาชิก</p> <p>4. นิสิตนักศึกษา ร่วมกันเสนอ ความคิดเพื่อ</p>	<p>1. เกณฑ์ที่กำหนดร่วมกันสรุปได้ว่าผู้ที่ ได้รับรางวัลในแต่ละสัปดาห์จะต้องไม่มี การดื่มแอลกอฮอล์เลยในสัปดาห์นั้น ๆ</p> <p>2. นิสิตนักศึกษาสามารถบันทึกการดื่ม แอลกอฮอล์ของตนเองได้อย่างถูกต้องและ ครบถ้วนทุกวัน และพบว่ายังมีนิสิต นักศึกษาบางคนที่มีพฤติกรรมที่ดี แอลกอฮอล์ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา</p> <p>3. นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีแอลกอฮอล์ ได้ตามแผนที่วางไว้ และพบว่ามีนิสิต นักศึกษาจำนวน 2 คนที่ไม่สามารถปฏิบัติ ตามแผน เนื่องจาก ในช่วงสัปดาห์ที่ผ่านมา มีการฉลองวันเกิดของเพื่อนซึ่งไม่สามารถ ปฏิเสธได้</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		ช่วยเหลือและให้ กำลังใจสำหรับผู้ ไม่เกิดการ เปลี่ยนแปลงตาม เป้าหมาย รวมทั้ง กล่าวชื่นชมกับผู้ บรรลุตาม เป้าหมายที่วางไว้	
	กิจกรรม บัดดี้ที่รัก (10 นาที)	1. ผู้วิจัยให้คู่บัดดี้ ตัวอย่างที่สามารถ ช่วยเหลือซึ่งกัน และกันในการลด พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ได้ ออกมาเล่า ประสบการณ์และ วิธีปฏิบัติตนแก่ เพื่อนสมาชิก	1. นิสิตนักศึกษาจำนวน 3 คู่ ออกมาเล่า เหตุการณ์ที่คู่บัดดี้โดนรุ่นพี่ และเพื่อน ๆ ชวนให้ไปดื่มเหล้า มีจำนวน 1 คู่ที่บัดดี้ช่วย ด้วยการบอกรุ่นพี่ว่าจะต้องทำงานกลุ่ม ด้วยกัน อีก 1 คู่บอกเพื่อนไปว่าสัญญากับ พ่อว่าจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อีก และอีก 1 คู่ คู่บัดดี้เดินไปบอกกับเพื่อนที่ชวนว่า อาจารย์ให้ควบคุมไม่ให้เพื่อนไปดื่มเหล้า หากไม่ทำตามจะไม่ได้รับทุนการศึกษา
4/พุธ	กิจกรรม นันทนาการ สร้างสุข (60 นาที)	1. นิสิตนักศึกษา กลุ่มเจ้าภาพเป็น ผู้นำในการทำ กิจกรรม นันทนาการตามที่ ตนเองเลือกไว้ 2. นิสิตนักศึกษา ทุกคนร่วมกัน ปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการตามที่ กลุ่มเจ้าภาพจัดให้ 3. ผู้วิจัยให้นิสิต นักศึกษาสังเกต ตนเองเมื่อได้ทำ กิจกรรม	1. นิสิตนักศึกษาทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม 2. นิสิตนักศึกษาบางคนไม่สนใจกิจกรรมที่ เพื่อนจัดให้ ทำให้ไม่สนุกในการเข้าร่วม กิจกรรม จึงอาจต้องหากิจกรรมที่มีความ หลากหลายในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง 3. นิสิตนักศึกษาแสดงความคิดเห็น เกี่ยวกับกิจกรรมนันทนาการว่าเป็น กิจกรรมที่ได้ใช้เวลาว่างในการทำ ประโยชน์ เกิดความสนุกสนานดีกว่าการ ไปรวมตัวกันเพื่อดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งยังช่วย ประหยัดค่าใช้จ่าย

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>เน้นทนาการ พร้อม ทั้งบันทึกลงในสมุด บันทึก</p> <p>4. ผู้วิจัยสรุป กิจกรรมให้นิสิต นักศึกษาเห็นว่า การรวมกลุ่มกันทำ กิจกรรม เน้นทนาการ เป็น การใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์ สุขภาพร่างกาย แข็งแรง ลดภาวะที่ ทำให้เกิด ความเครียด หรือไม่สบายใจ ดีกว่าการใช้เวลา ไปกับการรวมกลุ่ม ดื่มแอลกอฮอล์</p>	
4/ศุกร์	กิจกรรมหนี ภัยห่างไกล แอลกอฮอล์ (60 นาที)	<p>1. ผู้วิจัยและนิสิต นักศึกษานิเทศ สรูปแนวทางใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรมในรอบ สัปดาห์ ทั้งในเรื่อง การดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมที่ดี ทดแทนการดื่ม แอลกอฮอล์ การ รับมือกับสาเหตุที่ ก่อให้เกิด พฤติกรรม การดื่ม แอลกอฮอล์</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติ ตนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่ม แอลกอฮอล์ได้ตามแผนที่วางไว้</p> <p>2. นิสิตนักศึกษาที่ยังมีพฤติกรรม การดื่ม แอลกอฮอล์มีกำลังใจมากขึ้นหลังได้เข้ารับ การพูดคุย ปรึกษากับผู้วิจัยเป็นการส่วนตัว</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>2. ผู้วิจัยให้นิสิต นักศึกษาเข้าพบ เป็นรายบุคคล เพื่อให้คำปรึกษาที่ เหมาะสมในการ ปรับเปลี่ยนวิธีการ ดำเนินชีวิตการ ปฏิบัติตนเพื่อลด การดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>3. แจงให้นิสิต นักศึกษาทราบว่า สามารถปรึกษา จากช่องทางของ ไลน์ได้ตลอดเวลา</p> <p>4. กล่าวชื่นชมและ ให้กำลังใจนิสิต นักศึกษาทุกคน</p>	
5/จันทร์	กิจกรรม รายงานตน ประกาศผล คนเก่งกล้า (45 นาที)	<p>1. ผู้วิจัยตรวจสอบดู บันทึกของแต่ละ คน และให้นิสิต นักศึกษาที่ไม่มี การดื่มแอลกอฮอล์ เลย หลังจากการ ประกาศตนเอง หรือนิสิตนักศึกษา ที่สามารถลดการ ดื่มแอลกอฮอล์ได้ ตามแผนที่วางไว้ ออกมาแล้ววิธีการ จัดการกับตนเองที่ ช่วยปรับเปลี่ยน พฤติกรรม</p> <p>2. ผู้วิจัยและนิสิต</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่สามารถจัดการ กับปัญหาของตนเองได้ จึงทำให้มี พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง</p> <p>2. นิสิตนักศึกษาจำนวน 2 คน ซึ่งเป็นคู่ บัดดี้กันไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่วาง ไว้ได้เนื่องจากในวันบายเนียร์รุ่นพี่สายรหัส บังคับให้ดื่ม กลุ่มสมาชิกจึงร่วมกัน เสนอแนะวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่ม แอลกอฮอล์ในสถานการณ์ดังกล่าว</p> <p>3. นิสิตนักศึกษาเสนอว่าอยากได้รางวัลที่มี มูลค่ามากกว่านี้ เพื่อช่วยส่งเสริมแรงจูงใจ ผู้วิจัยจึงได้ให้เสนอรางวัลที่นิสิตนักศึกษา สนใจหากสามารถปฏิบัติได้ตามแผน ทั้งหมดหลังจบการวิจัย</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>นักศึกษาด้วยกัน อภิปรายพฤติกรรม ทั้งที่เปลี่ยนแปลง และไม่ เปลี่ยนแปลง 3. ผู้วิจัยมอบ รางวัลแก่ผู้ที่ สามารถ เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมตามแผน ที่ได้วางเอาไว้ รวมทั้งผู้ที่ไม่มีการ ติ่มแอลกอฮอล์เลย หลังจากกิจกรรม การประกาศตน</p>	
	กิจกรรม บัดดี้ที่รัก (15 นาที)	<p>1. ผู้วิจัยให้คู่บัดดี้ ตัวอย่างที่สามารถ ช่วยเหลือซึ่งกัน และกันในการลด พฤติกรรมการติ่ม แอลกอฮอล์ได้ ออกมาเล่า ประสบการณ์และ วิธีปฏิบัติตนแก่ เพื่อนสมาชิก</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาจำนวน 3 คู่ออกมาเล่า ประสบการณ์ในรอบสัปดาห์ที่ทำให้ไม่ กลับไปติ่มแอลกอฮอล์ โดยคู่ที่ 1 บอกว่า ชวนกันไปออกกำลังกายในตอนเย็นเมื่อถึง กลางคืนก็ง่วง ไม่อยากออกไปไหน คู่ที่ 2 ชวนกันไปเล่นเกม ROV และคู่ที่ 3 บอก เพื่อน ๆ ที่ชวนติ่มไปเลยว่าเลิกติ่ม แอลกอฮอล์ เนื่องจากไปสาบานไว้กับ สิ่งศักดิ์สิทธิ์</p> <p>2. นิสิตนักศึกษาหลายคนชื่นชอบวิธีการ ของคู่ที่ 3 เพราะคิดว่าเป็นวิธีที่ทำให้เพื่อน ไม่สามารถชวนเราไปติ่มเหล้าได้อีก</p>
5/พุธ	กิจกรรม นันทนาการ สร้างสุข (60 นาที)	<p>1. นิสิตนักศึกษา กลุ่มเจ้าภาพเป็น ผู้นำในการทำ กิจกรรม</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม ตามกำหนด 2. จากการสังเกตพบว่านิสิตนักศึกษาทุก คนสนใจกิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>เน้นนาการตามที่ ตนเองเลือกไว้</p> <p>2. นิสิตนักศึกษา ทุกคนร่วมกัน ปฏิบัติกิจกรรม เน้นนาการตามที่ กลุ่มเจ้าภาพจัดให้</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นิสิต นักศึกษาสังเกต ตนเองเมื่อได้ทำ กิจกรรม</p> <p>เน้นนาการ พร้อม ทั้งบันทึกลงในสมุด บันทึก</p> <p>4. ผู้วิจัยสรุป กิจกรรมให้นิสิต นักศึกษาเห็นว่า การรวมกลุ่มกันทำ กิจกรรม</p> <p>เน้นนาการ เป็น การใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์</p> <p>สุขภาพร่างกาย แข็งแรง ลดภาวะที่ ทำให้เกิด ความเครียด หรือไม่สบายใจ ดีกว่าการใช้เวลา ไปกับการรวมกลุ่ม ดื่มแอลกอฮอล์</p>	<p>จึงอาจเน้นกิจกรรมกีฬาสำหรับกลุ่ม ตัวอย่างดังกล่าว</p> <p>3. นิสิตนักศึกษามีความสนุกสนานเป็น อย่างมาก ช่วยลดความเครียด ได้ใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์ รู้สึกสุขภาพดี มีเกิด อาการเหนื่อยส่งผลให้ไม่อยากดื่ม แอลกอฮอล์</p>
5/ศุกร์	กิจกรรมหนี ภัยห่างไกล แอลกอฮอล์	<p>1. ผู้วิจัยให้นิสิต นักศึกษาเข้าพบ เป็นรายบุคคล</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษามีการปรึกษาผ่านทางไลน์ ส่วนตัวมากขึ้น และมีการปรึกษาในเรื่อง ส่วนตัวที่ไม่สามารถเล่าให้สมาชิกในกลุ่ม</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
	(60 นาที)	เพื่อให้คำปรึกษาที่ เหมาะสมในการ ปรับเปลี่ยนวิถีการ ดำเนินชีวิตการ ปฏิบัติตนเพื่อลด การดื่มแอลกอฮอล์ 2. แจงให้นิสิต นักศึกษาทราบว่า สามารถปรึกษา จากช่องทางของ ไลน์ได้ตลอดเวลา 3. กล่าวชื่นชมและ ให้กำลังใจนิสิต นักศึกษาทุกคน	ฟังได้ 2. นิสิตนักศึกษารู้สึกมีกำลังใจ และแรงใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการที่ ได้รับแรงเสริมทางบวก
6/จันทร์	กิจกรรม รายงานตน ประกาศผล คนเก่งกล้า (45 นาที)	1. นิสิตนักศึกษา ทุกคนรายงาน ตนเองถึงการ เปลี่ยนแปลงที่ เกิดขึ้นจากการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่ผ่านมา 2. ให้นิสิตสังเกต พฤติกรรมที่ เกี่ยวข้องกับกา รดื่มแอลกอฮอล์ใน ระยะเวลาที่ผ่านมา ของเพื่อนสมาชิก 3. ผู้วิจัยและนิสิต นักศึกษาร่วมกัน อภิปรายพฤติกรรม ทั้งที่เปลี่ยนแปลง และไม่เกิดการ เปลี่ยนแปลงของ	1. นิสิตนักศึกษาสามารถประเมินตนเอง ตามสภาพจริงได้ และสามารถหาวิธีการ จัดการแก้ไขสถานการณ์ที่ทำให้เกิด พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่าง เหมาะสมทุกคน 2. นิสิตนักศึกษาเรียนรู้วิธีการของเพื่อน สมาชิกที่ทำให้สามารถลดการดื่ม แอลกอฮอล์ลงได้ 3. นิสิตนักศึกษาจำนวน 11 คน ได้รับ รางวัลใหญ่เพราะไม่มีพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ตลอดระยะเวลาที่เข้าร่วม กิจกรรม พบว่า แรงจูงใจจากรางวัลชิ้น ใหญ่มีส่วนช่วยให้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ได้ 4. นิสิตนักศึกษามีความภาคภูมิใจที่ สามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ลงได้

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>เพื่อนสมาชิก</p> <p>4. นิสิตนักศึกษา ร่วมกันเสนอ ความคิดเพื่อ ช่วยเหลือและให้ กำลังใจสำหรับผู้ ไม่เกิดการ เปลี่ยนแปลงตาม เป้าหมาย รวมทั้ง กล่าวชื่นชมและ มอบรางวัลให้กับผู้ ที่บรรลุตาม เป้าหมายที่วางไว้</p>	
	<p>กิจกรรม บัดดี้ที่รัก (15 นาที)</p>	<p>1. ผู้วิจัยกล่าวชื่น ชมคู่บัดดี้ที่ ช่วยเหลือดูแลกัน มาตลอดกิจกรรม ให้รางวัลแก่คู่บัดดี้ ดีเด่นที่มีการ ติดตามพฤติกรรม กันอย่างสม่ำเสมอ</p> <p>2. ผู้วิจัยกล่าวเน้น ย้ำให้คู่บัดดี้ และ สมาชิกกลุ่ม ทั้งหมดคอย ช่วยเหลือ ให้ คำปรึกษา ร่วมทำ กิจกรรม และให้ กำลังใจซึ่งกันและ กันต่อไป</p>	<p>1. คู่บัดดี้รู้สึกดีใจที่สามารถช่วยให้เพื่อน สามารถลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ได้</p>
6/พุธ	<p>กิจกรรม นันทนาการ</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษา กลุ่มเจ้าภาพเป็น</p>	<p>1. นิสิตนักศึกษาทุกคนเข้าร่วมกิจกรรม ตามกำหนด</p>



สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
	สร้างสุข (60 นาที)	<p>ผู้นำในการทำ กิจกรรม นันทนาการตามที่ ตนเองเลือกไว้</p> <p>2. นิสิตนักศึกษา ทุกคนร่วมกัน ปฏิบัติกิจกรรม นันทนาการตามที่ กลุ่มเจ้าภาพจัดให้</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นิสิต นักศึกษาสังเกต ตนเองเมื่อได้ทำ กิจกรรม นันทนาการ พร้อม ทั้งบันทึกลงในสมุด บันทึก</p> <p>4. ผู้วิจัยสรุป กิจกรรมให้นิสิต นักศึกษาเห็นว่า การรวมกลุ่มกันทำ กิจกรรม นันทนาการ เป็น การใช้เวลาว่างให้ เป็นประโยชน์ สุขภาพร่างกาย แข็งแรง ลดภาวะที่ ทำให้เกิด ความเครียด หรือไม่สบายใจ ดีกว่าการใช้เวลา ไปกับการรวมกลุ่ม ดื่มแอลกอฮอล์</p>	<p>2. นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างใน การทำกิจกรรมนันทนาการใน ชีวิตประจำวันมากขึ้น และลดการดื่ม แอลกอฮอล์ลง</p> <p>3. นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่อยากให้ผู้วิจัยจัด ตารางกิจกรรมนันทนาการต่อไป เนื่องจาก จะทำให้ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ กลับไปดื่มแอลกอฮอล์</p>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
6/ศุกร์	กิจกรรมหนึ่ ภัยห่างไกล แอลกอฮอล์ (60 นาที)	1. ผู้วิจัยและนิสิต นักศึกษาอภิปราย สรุปแนวทางใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ทั้งใน เรื่องการดำเนิน ชีวิต การทำ กิจกรรมที่ดี ทดแทนการดื่ม แอลกอฮอล์ การ รับมือกับสาเหตุที่ ก่อให้เกิด พฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ 2. ผู้วิจัยให้นิสิต นักศึกษาเข้าพบ เป็นรายบุคคล เพื่อให้คำปรึกษาที่ เหมาะสมในการ ปรับเปลี่ยนวิธีการ ดำเนินชีวิตการ ปฏิบัติตนเพื่อลด การดื่มแอลกอฮอล์ 3. แจงให้นิสิต นักศึกษาทราบว่า สามารถปรึกษา จากช่องทางของ ไลน์ได้ตลอดเวลา 4. กล่าวชื่นชมและ ให้กำลังใจนิสิต นักศึกษาทุกคน	1. นิสิตนักศึกษาทุกคนสามารถกำหนด แนวทางในการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ที่เหมาะสมกับตนเอง 2. หลังจบกิจกรรมนิสิตนักศึกษามีการ ติดต่อกับผู้วิจัยเพื่อให้คำปรึกษาในการลด พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และให้ กำลังใจอย่างต่อเนื่อง
-	-	ทดสอบเพื่อวัด ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลัง	

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม	ผลการจัดกิจกรรม
		การเข้าร่วม กิจกรรม 6 สัปดาห์	
-	-	ทดสอบเพื่อวัด ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลัง การเข้าร่วม กิจกรรม 10 สัปดาห์	

ส่วนที่ 4 ผลการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีค่าดัชนีความสอดคล้องดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของรูปแบบการจัดกิจกรรม

รายการประเมิน	ผู้ทรงคุณวุฒิ					ผลรวม	ค่า IOC	แปล ผล	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5				
1. การจัดกิจกรรมอยู่บนพื้นฐานของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	0.80	ใช้ได้	
2. กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00	ใช้ได้	
3. กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ หลักการและแนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	5.00	1.00	ใช้ได้	
4. แต่ละองค์ประกอบมีคำอธิบาย และมีความสอดคล้องกัน	0.00	1.00	1.00	1.00	1.00	4.00	0.80	ใช้ได้	
	รวม							0.90	ใช้ได้

จากตารางที่ 12 พบว่า การจัดกิจกรรมอยู่บนพื้นฐานของแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย และมีองค์ประกอบของกิจกรรม 4 กิจกรรม ได้แก่ หลักการ และแนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล โดยแต่ละองค์ประกอบมี คำอธิบายและความสอดคล้องกัน นอกจากนี้ยังได้พิจารณาความสอดคล้องของกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการติ่ม แอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต	0.90	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 1 รู้เอาไว้ พิษภัยแอลกอฮอล์	0.93	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 2 มารูจักตัวเอง	0.97	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 3 พี่เล่าเรื่องเหล่า	0.93	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 4 บุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์	0.90	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 5 แนะนำฉันทีเพื่อหนีแอลกอฮอล์	0.90	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 6 ประกาศตนผ่านพื้นแอลกอฮอล์	0.90	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 7 บัดดี้ที่รัก	0.87	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 8 นันทนาการสร้างสุข	0.80	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 9 รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า	0.77	ใช้ได้
กิจกรรมที่ 10 หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์	0.90	ใช้ได้

จากตารางที่ 13 พบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการติ่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 และผลการพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องของกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม พบว่า ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ในช่วง 0.77 - 0.97 โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแต่ละกิจกรรมมีค่าดังต่อไปนี้ กิจกรรมที่ 1 รู้เอาไว้พิษภัยแอลกอฮอล์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 กิจกรรมที่ 2 มารูจักตัวเอง มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97 กิจกรรมที่ 3 พี่เล่าเรื่องเหล่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.93 กิจกรรมที่ 4 บุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 กิจกรรมที่ 5 แนะนำฉันทีเพื่อหนีแอลกอฮอล์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 กิจกรรมที่ 6 ประกาศตนผ่านพื้นแอลกอฮอล์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 กิจกรรมที่ 7 บัดดี้ที่รัก มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.87 กิจกรรมที่ 8 นันทนาการสร้างสุข มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.80 กิจกรรมที่ 9 รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.77 กิจกรรมที่ 10 หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90

ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้  
เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์  
ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ ของ  
นิสิตนักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นไปตามตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และความถี่ของนิสิต  
นักศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม จำแนกตามช่วงเวลา

ตัวแปร	กลุ่ม ตัวอย่าง	ระยะเวลาทดลอง	Mean	SD	MAX.	MIN.	Sk	Ku
ความรู้ (K)	กลุ่ม ทดลอง (n = 30)	ก่อนการทดลอง	10.67	2.48	16.00	6.00	0.05	-0.22
		หลังการทดลอง	12.83	1.97	16.00	8.00	-0.83	0.32
		ระยะติดตามผล	12.77	1.74	15.00	8.00	-1.23	1.01
	กลุ่ม ควบคุม (n = 30)	ก่อนการทดลอง	10.63	2.09	15.00	6.00	-0.44	0.19
		หลังการทดลอง	11.00	2.17	16.00	6.00	-0.13	0.49
		ระยะติดตามผล	10.90	1.79	14.00	7.00	-0.34	-0.32
เจตคติ (A)	กลุ่ม ทดลอง (n = 30)	ก่อนการทดลอง	3.36	0.33	4.00	2.55	-0.37	-0.18
		หลังการทดลอง	3.74	0.34	4.60	2.95	0.40	1.04
		ระยะติดตามผล	3.74	0.37	4.60	2.90	0.11	0.46
	กลุ่ม ควบคุม (n = 30)	ก่อนการทดลอง	3.43	0.36	4.10	2.75	-0.09	-0.69
		หลังการทดลอง	3.51	0.36	4.15	2.80	-0.31	-0.54
		ระยะติดตามผล	3.53	0.33	4.10	2.75	-0.50	0.17
การ ปฏิบัติ (P)	กลุ่ม ทดลอง (n = 30)	ก่อนการทดลอง	23.50	5.18	32.00	13.00	-0.28	-0.70
		หลังการทดลอง	37.80	2.57	40.00	30.00	-1.46	2.01
		ระยะติดตามผล	37.67	2.59	40.00	32.00	-1.12	0.37
	กลุ่ม ควบคุม (n = 30)	ก่อนการทดลอง	24.00	3.91	30.00	16.00	-0.31	-0.58
		หลังการทดลอง	26.87	4.83	38.00	18.00	0.55	0.47
		ระยะติดตามผล	26.23	4.54	38.00	18.00	0.26	0.10
ความถี่ ในการ ดื่ม (F)	กลุ่ม ทดลอง (n = 30)	ก่อนการทดลอง	1.37	0.81	2.00	0.00	-0.79	-0.98
		หลังการทดลอง	2.87	0.94	4.00	2.00	0.28	-1.87
		ระยะติดตามผล	3.07	0.83	4.00	2.00	-0.13	-1.53
	กลุ่ม ควบคุม (n = 30)	ก่อนการทดลอง	1.43	0.63	2.00	0.00	-0.64	-0.45
		หลังการทดลอง	1.17	0.70	2.00	0.00	-0.24	-0.83
		ระยะติดตามผล	1.23	0.50	3.00	0.00	0.42	0.04

หมายเหตุ      ความรู้ (K) คะแนนเต็ม = 20      เจตคติ (A) คะแนนเต็ม = 5  
                         การปฏิบัติ (P) คะแนนเต็ม = 40      ความถี่ (F) คะแนนเต็ม = 4



ส่วนที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้าน  
ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง  
หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้าน  
ความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลอง หลัง  
การทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่ม ตัวอย่าง	ตัวแปร	ช่วงเวลา	ค่าสถิติ	Multivariate	P
			Wilks' Lambda	F test	
กลุ่ม ทดลอง	ความรู้(K)	ก่อนการทดลอง	0.45	17.19	.000*
		หลังการทดลอง			
	เจตคติ(A)	ก่อนการทดลอง	0.24	45.35	.000*
		หลังการทดลอง			
การปฏิบัติ(P)	ก่อนการทดลอง	0.12	99.08	.000*	
	หลังการทดลอง				
ความถี่ในการดื่ม(F)	ก่อนการทดลอง	0.30	32.84	.000*	
	หลังการทดลอง				
กลุ่ม ควบคุม	ความรู้(K)	ก่อนการทดลอง	0.96	0.52	.600
		หลังการทดลอง			
	เจตคติ(A)	ก่อนการทดลอง	0.80	3.47	.055
		หลังการทดลอง			
	การปฏิบัติ(P)	ก่อนการทดลอง	0.71	5.66	.009*
		หลังการทดลอง			
ความถี่ในการดื่ม(F)	ก่อนการทดลอง	0.99	0.15	.865	
	หลังการทดลอง				

\*p < .05

จากตารางที่ 15 พบว่า ความแตกต่างของช่วงเวลาในการวัดส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองด้านความรู้ (Wilks' Lambda = 0.45, F = 17.19, p = .000\*) ด้านเจตคติ (Wilks' Lambda = 0.24, F = 45.35, p = .000\*) ด้านการปฏิบัติ (Wilks' Lambda = 0.12, F = 99.08, p = .000\*) ค่าความถี่ (Wilks' Lambda = 0.30, F = 32.84, p = .000\*) ทั้ง 4 ด้าน มีค่า p น้อยกว่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่ารูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้คะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่คะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าความแตกต่างของช่วงเวลาในการวัดส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านการปฏิบัติ (Wilks' Lambda = 0.71, F = 5.66, p = .009\*) ภายในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ (Wilks' Lambda = 0.96, F = 0.52, p = .600) ด้านเจตคติ (Wilks' Lambda = 0.80, F = 0.47, p = .055) ค่าความถี่ (Wilks' Lambda = 0.99, F = 0.15, p = .865) พบว่า ความแตกต่างของช่วงเวลาในการวัดส่งผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่าง	ตัวแปร	ช่วงเวลา	คะแนนเฉลี่ย	หลังการทดลอง (p)	ระยะติดตามผล (p)
กลุ่มทดลอง	ความรู้(K)	ก่อนการทดลอง	10.67	0.00*	0.00*
		หลังการทดลอง	12.83	-	0.76
		ระยะติดตามผล	12.77	-	-
	เจตคติ(A)	ก่อนการทดลอง	3.36	0.00*	0.00*
		หลังการทดลอง	3.74	-	0.76
		ระยะติดตามผล	3.74	-	-
	การปฏิบัติ(P)	ก่อนการทดลอง	23.50	0.00*	0.00*
		หลังการทดลอง	37.80	-	0.75
		ระยะติดตามผล	37.67	-	-
ความถี่ในการดื่ม(F)	ก่อนการทดลอง	1.46	0.00*	0.00*	
	หลังการทดลอง	2.87	-	0.34	
	ระยะติดตามผล	3.07	-	-	
กลุ่มควบคุม	ความรู้(K)	ก่อนการทดลอง	10.63	0.31	0.44
		หลังการทดลอง	11.00	-	0.71
		ระยะติดตามผล	10.90	-	-
	เจตคติ(A)	ก่อนการทดลอง	3.43	0.24	0.12



กลุ่มตัวอย่าง	ตัวแปร	ช่วงเวลา	คะแนนเฉลี่ย	หลังการทดลอง (p)	ระยะติดตามผล (p)
การปฏิบัติ(P)		หลังการทดลอง	3.51	-	0.27
		ระยะติดตามผล	3.53	-	-
	การปฏิบัติ(P)	ก่อนการทดลอง	24.53	0.01*	0.04*
		หลังการทดลอง	26.87	-	0.56
		ระยะติดตามผล	26.23	-	-
ความถี่ในการดื่ม(F)	ความถี่ในการดื่ม(F)	ก่อนการทดลอง	1.27	0.66	1.00
		หลังการทดลอง	1.33	-	0.65
		ระยะติดตามผล	1.27	-	-

\*p &lt; .05

หมายเหตุ

ความรู้ (K) คะแนนเต็ม = 20

เจตคติ (A) คะแนนเต็ม = 5

การปฏิบัติ (P) คะแนนเต็ม = 40

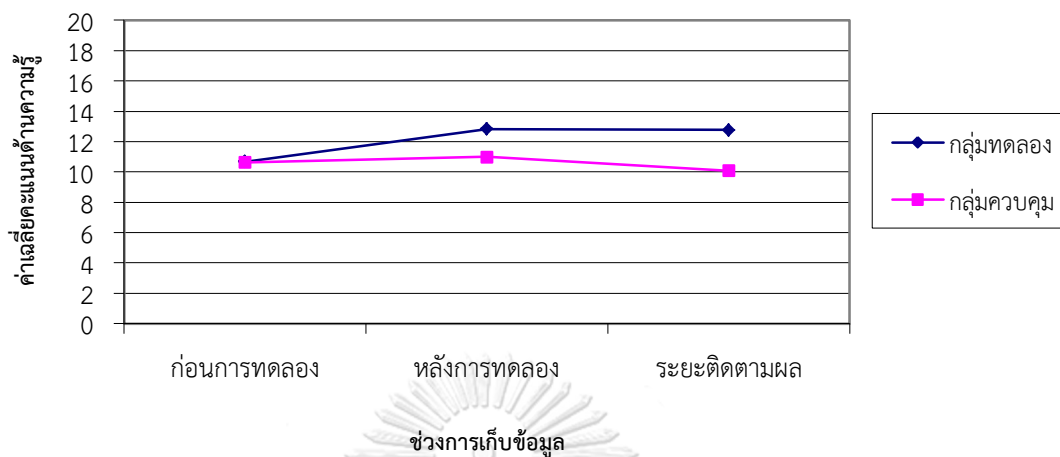
ความถี่ (F) คะแนนเต็ม = 4

จากตารางที่ 16 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษากลุ่มทดลองมีความแตกต่างของคะแนนรายด้าน ดังนี้ 1) ด้านความรู้หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและติดตามผล 2) ด้านเจตคติหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและติดตามผล 3) ด้านการปฏิบัติ หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและติดตามผล และ 4) ด้านความถี่ หลังการทดลองและระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ไม่มีความแตกต่างกันในระยะหลังการทดลองและติดตามผล

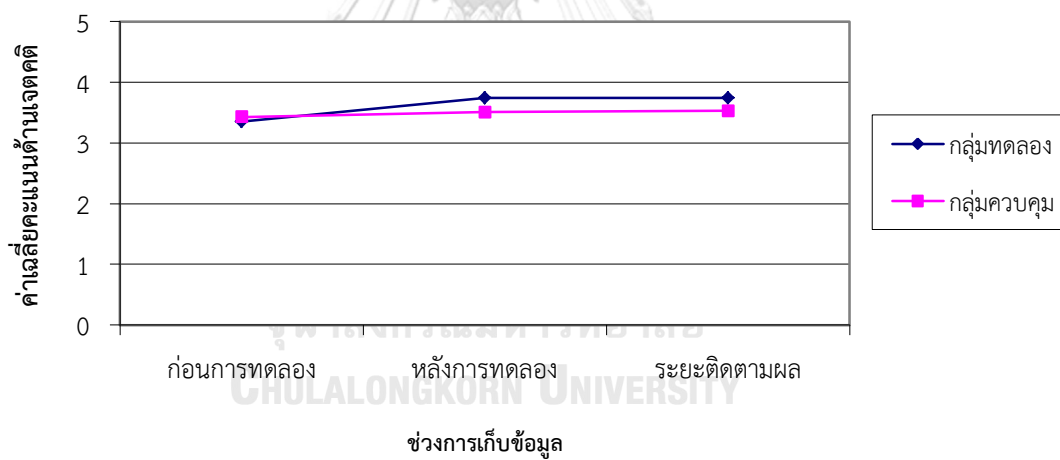
ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษากลุ่มควบคุม มีความแตกต่างของคะแนนด้านการปฏิบัติในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านความรู้ เจตคติ และความถี่ในการดื่มไม่มีการเปลี่ยนแปลง

สรุปได้ว่ากลุ่มทดลองมีพัฒนาการของค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ในระยะหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง และมีความคงทนของคะแนนด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ในระยะติดตามผล

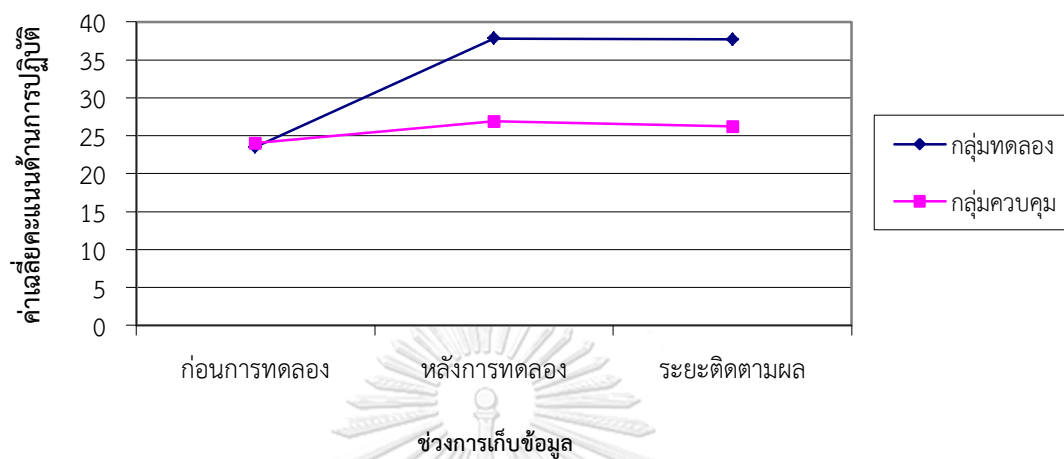
### ค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้



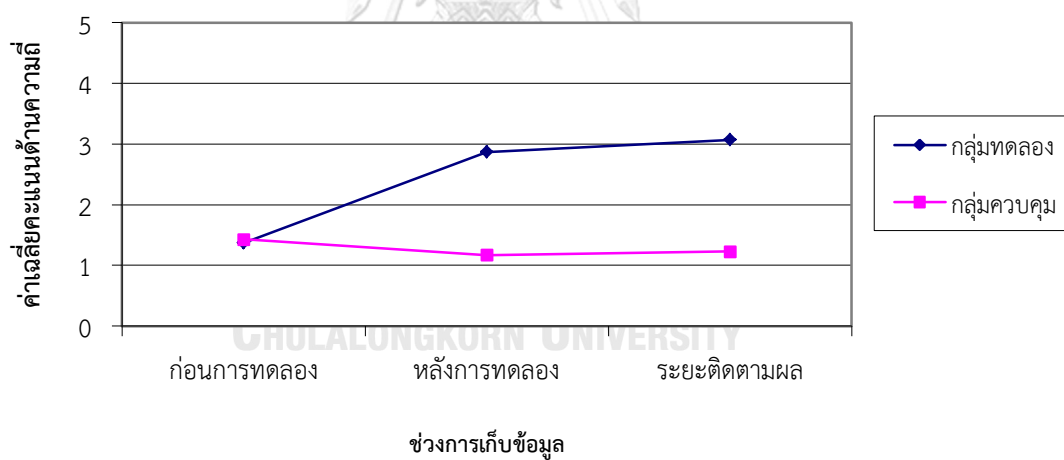
### ค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติ



ค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านการปฏิบัติ



ค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความถี่



ส่วนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และคะแนนความถี่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังแสดงไว้ในตารางที่ 17

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม(n=30)		t	P
	Mean	SD	Mean	SD		
ก่อนการทดลอง						
ด้านความรู้	10.67	2.48	10.63	2.09	0.06	0.96
ด้านเจตคติ	3.36	0.33	3.43	0.36	-0.85	0.40
ด้านการปฏิบัติ	23.50	5.18	24.53	4.17	-0.85	0.39
ด้านความถี่การดื่ม	1.37	0.81	1.17	0.69	0.52	0.61
หลังการทดลอง						
ด้านความรู้	12.83	1.97	11.00	2.17	3.43	.001*
ด้านเจตคติ	3.74	0.34	3.51	0.36	2.45	.017*
ด้านการปฏิบัติ	37.80	2.57	26.87	4.83	10.94	.000*
ด้านความถี่การดื่ม	2.87	0.94	1.33	0.54	7.74	.000*
ระยะติดตามผล						
ด้านความรู้	12.77	1.74	10.90	1.79	4.10	.000*
ด้านเจตคติ	3.74	0.37	3.53	0.33	2.36	.022*
ด้านการปฏิบัติ	37.67	2.59	26.23	4.54	11.98	.000*
ด้านความถี่การดื่ม	3.07	0.83	1.27	0.58	9.74	.000*

\* $P < .05$

จากตารางที่ 17 พบว่า ก่อนการทดลองนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และค่าเฉลี่ยคะแนนความถี่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังการทดลอง พบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และค่าเฉลี่ยคะแนนความถี่สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระยะติดตามผล พบว่า นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และค่าเฉลี่ยคะแนนความถี่สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

จากการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการสัมภาษณ์ในประเด็นต่าง ๆ ซึ่งมีรายละเอียดในการนำเสนอข้อมูลดังต่อไปนี้

##### ระยะหลังการทดลอง

จากการสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาหลังการทดลองใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาจำนวน 30 คน เมื่อวันที่ 10 พฤษภาคม 2562 ณ มหาวิทยาลัยของกลุ่มทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสนอผลการสัมภาษณ์ข้อมูลใน 3 ประเด็น คือ เหตุผลที่เข้าร่วมการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาต่อกิจกรรมที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และความเหมาะสมของระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

#### ส่วนที่ 1 เหตุผลที่เข้าร่วมการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา

เหตุผลที่เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรม เพราะ มีพฤติกรรมการดื่มอยู่ในระดับเสี่ยงจึงอยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองมากที่สุด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“อยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มเหล้าของตัวเอง เพราะมีพฤติกรรมการดื่มอยู่ในระดับเสี่ยง” (จำนวน 11 คน)

“อยากใช้เป็นข้ออ้างไม่ให้เพื่อนๆ พี่ๆ ชวนไปกินเหล้า” (จำนวน 5 คน)

“อยากรู้วิธีการที่นำไปใช้ในการลดพฤติกรรมการดื่มเหล้าของตนเอง จะได้ไม่ดื่มมากจนเกินไปจนทำให้เกิดอันตราย” (จำนวน 5 คน)

“เพื่อนในกลุ่มชักชวนให้ร่วมทำกิจกรรม” (จำนวน 4 คน)

“อยากหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำในตอนเย็นๆ” (จำนวน 2 คน)

“อยากลองลดการดื่มเหล้าของตัวเองว่าจะสามารถทำได้หรือไม่” (จำนวน 2 คน)

“อยากเข้าร่วมกิจกรรมของอาจารย์” (จำนวน 1 คน)

## ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาต่อกิจกรรมที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์

ในการวิเคราะห์ความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองต่อกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรมที่ นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ย(Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(SD) ของคะแนนจากแบบประเมินความพึงพอใจ ต่อการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นแล้วนำค่าเฉลี่ยของคะแนนมาจัดลำดับความพึงพอใจ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนน	4.50 – 5.00	หมายถึง	มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมมากที่สุด
ค่าเฉลี่ยคะแนน	3.50 - 4.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมมาก
ค่าเฉลี่ยคะแนน	2.50 – 3.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมปานกลาง
ค่าเฉลี่ยคะแนน	1.50 – 2.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมน้อย
ค่าเฉลี่ยคะแนน	1.00 – 1.49	หมายถึง	มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมน้อยที่สุด

หลังจากนั้นทำการวิเคราะห์หาคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อการจัด กิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ดังปรากฏในตารางที่ 18 ตารางที่ 18 ความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่มีต่อกิจกรรมที่ใช้ในการลดพฤติกรรม การ ดื่มแอลกอฮอล์ทั้ง 10 กิจกรรม

กิจกรรม	ความพึงพอใจ		
	Mean	SD	ระดับความพึงพอใจ
กิจกรรมที่ 1 รู้เอาไว้ พิษภัยแอลกอฮอล์	4.07	1.01	มาก
กิจกรรมที่ 2 มารู้อัจฉริยะ	4.27	0.69	มาก
กิจกรรมที่ 3 พี่เล่าเรื่องเหล้า	4.37	0.76	มาก
กิจกรรมที่ 4 บุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์	4.00	0.69	มาก
กิจกรรมที่ 5 แนะนำฉันทิเพื่อหนีแอลกอฮอล์	3.90	0.92	มาก
กิจกรรมที่ 6 ประกาศตนผ่านพ้นแอลกอฮอล์	3.80	1.00	มาก
กิจกรรมที่ 7 กิจกรรมบัดดี้ที่รัก	3.73	0.98	มาก
กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข	4.12	0.91	มาก
กิจกรรมที่ 9 รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า	4.30	0.65	มาก
กิจกรรมที่ 10 หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์	4.23	0.82	มาก

จากตารางที่ 18 พบว่า นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจต่อทุกกิจกรรมอยู่ใน ระดับมาก โดยมีกิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล้าที่มีคะแนนค่าเฉลี่ยความพึงพอใจมากที่สุด (4.37) รองลงมาเป็นกิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า (4.30) กิจกรรมมารู้อัจฉริยะ(4.27) กิจกรรม หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์(4.23) กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข(4.12) กิจกรรมรู้เอาไว้พิษภัย แอลกอฮอล์(4.07) กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์(4.00) กิจกรรมแนะนำฉันทิเพื่อหนีแอลกอฮอล์ (3.90) กิจกรรมประกาศตนผ่านพ้นแอลกอฮอล์(3.80) และกิจกรรมบัดดี้ที่รัก (3.73) ตามลำดับ

นอกจากข้อมูลความพึงพอใจดังกล่าวผู้วิจัยได้สอบถามนิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองถึงกิจกรรมที่ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการตี้มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า กิจกรรมที่เล่าเรื่องเหล่านี้ กิจกรรมมารู้จักตัวเอง กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข และกิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการตี้มแอลกอฮอล์มากที่สุด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

กิจกรรมที่เล่าเรื่องเหล่านี้ (8 คน)

“ช่วยสร้างกำลังใจ และเห็นตัวอย่างที่สามารถทำได้จริงทำให้เกิดความเชื่อมั่นขึ้นมากขึ้นที่จะลดการตี้มเหล่านี้” (3 คน)

“เป็นกิจกรรมที่ดีมาก ๆ ทำให้มีแรงจูงใจ พยายามพูดได้น่าสนใจมาก” (1 คน)

“เป็นกิจกรรมที่รู้สึกที่เราไม่ควรตี้มจนเป็นแบบพี่เค้า ไม่อย่างนั้นจะส่งผลเสียต่อตัวเองอย่างมาก เช่น ร่างกายแย่ ครอบครั้วแตกแยก” (2 คน)

“ชอบมาก เป็นกิจกรรมเสริมสร้างแรงจูงใจและให้ความรู้โดยตรงจากตัววิทยากร และสนุกสนานมาก” (1 คน)

“เป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ และเป็นการให้คำปรึกษาที่ดี และกล้าที่จะเปิดใจมากขึ้น” (1 คน)

กิจกรรมมารู้จักตัวเอง (7 คน)

“กิจกรรมมารู้จักตัวเองช่วยให้มีการรู้ถึงพฤติกรรมที่ตนเองตี้มในระดับไหน มีความเสี่ยงอยู่ในระดับใด ทำให้อยากปรับเปลี่ยนพฤติกรรม” (จำนวน 4 คน)

“กิจกรรมมารู้จักตัวเองช่วยให้ได้ฝึกประเมินตนเอง และบันทึกพฤติกรรมตนเองลงในสมุด ช่วยให้เห็นตัวเองว่าต้องทำให้ได้” (จำนวน 2 คน)

“กิจกรรมมารู้จักตัวเองทำให้ได้ฝึกบันทึกประเมินตัวเองในการกินเหล้า เมื่อเริ่มบันทึกแล้วไม่อยากจะไปกินเหล้ากับเพื่อนเพราะรู้สึกว่าจะทำให้เสียสถิติในการงดกินเหล้า” (จำนวน 1 คน)

กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า (6 คน)

“รู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง แล้วทำให้อยากมีพฤติกรรมที่เหมาะสม” (3 คน)

“ของรางวัลดึงดูดความสนใจมาก จึงทำให้มีแรงจูงใจในการลดการกินเหล้า” (2 คน)

“เป็นกิจกรรมที่ส่งผลให้ผมลดเพราะมีรางวัลมาเสริม” (1 คน)

กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข (5 คน)

“ทำให้ได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่เอาเวลาว่างไปตี้มเหล่านี้” (1 คน)

“ไปเล่นกีฬาทำให้เหนื่อย ไม่อยากออกไปตี้มเหล่านี้ รู้สึกร่างกายแข็งแรงมากขึ้น” (3 คน)

“ทำให้มีกิจกรรมอย่างอื่นทำ โดยที่ไม่ต้องไปตี้มเหล่านี้เมื่อมีเวลาว่าง” (1 คน)

กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ (3 คน)

“เมื่อได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ ร่วมกันหาทางออกจากปัญหาที่เจอ เป็นผลให้มีการดำเนินชีวิตประจำวัน” (1 คน)

“ได้รับคำแนะนำและกำลังใจ ทำให้รู้สึกอยากทำได้” (1 คน)

“เมื่อมีปัญหาที่ทำให้ดื่มเหล้าส่วนมากผมจะเก็บเงียบไม่บอกใคร กิจกรรมนี้เป็นทางเลือกในการระบายความในใจ จึงทำให้ไปดื่มเหล้าน้อยลง” (1 คน)

### ส่วนที่ 3 ความเหมาะสมของระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม

ความเหมาะสมของระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรม พบว่า นิสิต นักศึกษากลุ่มทดลองมีความคิดเห็นว่ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรมมีความเหมาะสมแล้ว ดังรายละเอียดต่อไปนี้

“ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 6 สัปดาห์มีความเหมาะสม ไม่ใช้เวลานานจนเกินไป” (จำนวน 21 คน)

“ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้งจำนวน 1 ชั่วโมง มีความเหมาะสม (17 คน)

“อยากให้มีการจัดกิจกรรมมากกว่านี้” (4 คน)

“อยากให้การจัดกิจกรรมน้อยกว่านี้ เหลือประมาณ 1 เดือน” (2 คน)

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยองค์ประกอบทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการและแนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล ทั้งหมด 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) รู้เอาไว้ พิษภัยแอลกอฮอล์ 2) มารู้อัจฉริยะ 3) พี่เล่าเรื่องเหล้า 4) บุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ 5) แนะนำฉันทีเพื่อหนีแอลกอฮอล์ 6) ประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์ 7) บัดดี้ที่รัก 8) นันทนาการสร้างสุข 9) รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า 10) หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ โดยแต่ละกิจกรรมมีองค์ประกอบ ดังนี้ ชื่อกิจกรรม หลักการ/แนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล และสื่อที่ใช้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ ของกลุ่มนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันในระยะก่อนการทดลอง

ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ในกลุ่มทดลองระหว่างช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การประเมินความพึงพอใจของนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองต่อกิจกรรมทั้ง 10 กิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองพบว่า นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้ถึงความเสี่ยงจากพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองจึงอยากเข้าร่วมการวิจัย และหลังการทดลองพบว่านิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมี



ความพึงพอใจต่อกิจกรรมที่เล่าเรื่องเหล่านี้มากที่สุด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ สร้างแรงจูงใจ สร้างความเชื่อมั่น ทำให้ได้รับความรู้จากประสบการณ์ตรงของวิทยากร นอกจากนี้นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่าระยะเวลาในการจัดกิจกรรม 6 สัปดาห์มีความเหมาะสม



## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของ นิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต และประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ตลอดจนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้รูปแบบซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม 10 กิจกรรม ในการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเจาะจง เป็นนิสิตนักศึกษาที่ศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับที่ 2 ขึ้นไป ซึ่งจัดเป็นผู้ที่มีการดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายโดยใช้แบบประเมินตนเอง AUDIT (Alcohol Use Identification Test) ขององค์การอนามัยโลกและมีความสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ดำเนินการทดลองจัดกิจกรรม ตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง ทำการเก็บข้อมูล 3 ครั้ง คือ ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ และระยะติดตามผลหลังสิ้นสุดการ ทดลอง 4 สัปดาห์ นำผลที่ได้จากการทดลองมาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที” เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน รวมทั้งความถี่ในการดื่ม ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังการทดลองและระยะ ติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะเวลาก่อนการทดลอง หลังการ ทดลอง และระยะติดตามผล เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติตน และค่าความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญา ดั้งนี้

1. ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับ ปริญญา

ผลการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญา

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้รูปแบบที่ใช้ในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาที่ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ หลักการและแนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม และการประเมินผล จำนวน 10 กิจกรรม ได้แก่ 1) รู้เอาไว้ พิษภัยแอลกอฮอล์ 2) มารู้อักตัวเอง 3) พี่เล่าเรื่องเล่า 4) บุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ 5) แนะนำฉันที่เพื่อหนีแอลกอฮอล์ 6) ประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์ 7) บัดดี้ที่รัก 8) นันทนาการสร้างสุข 9) รายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า 10) หนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ โดยแต่ละกิจกรรมมีองค์ประกอบ ดังนี้ ชื่อกิจกรรม หลักการ/แนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล และสื่อที่ใช้ และได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ

## 2. ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญา

2.1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงเวลา พบว่า รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ของกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และคะแนนความถี่ในการดื่มระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และคะแนนความถี่ในการดื่มสูงกว่านิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

การพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ดังนี้

#### 1. การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและมีคุณภาพ จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง และทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้

กิจกรรมที่นำมาใช้ในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จำนวน 10 กิจกรรม ประกอบด้วย 1) กิจกรรมรู้เอาไว้วินัยแอลกอฮอล์ 2) กิจกรรมมารู้จักตัวเอง 3) กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า 4) กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ 5) กิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อหนีแอลกอฮอล์ 6) กิจกรรมประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์ 7) กิจกรรมบัดดี้ที่รัก 8) กิจกรรมนันทนาการสร้างสรรค์ 9) กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า และ 10) กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ นำไปวิเคราะห์สาระ องค์ประกอบของแต่ละกิจกรรม ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม หลักการ/แนวคิด วัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม การประเมินผล และสื่อที่ใช้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดกิจกรรมโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่า “รูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและมีคุณภาพ” สามารถอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้

รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาที่พัฒนาขึ้น ได้นำกระบวนการที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นปัจจัยนำเข้า โดยประกอบด้วย 1) การปลูกจิตสำนึก ที่มุ่งให้บุคคลเกิดความรู้ รับรู้ถึงปัญหา และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ต่อตนเองด้วยการบรรยายให้ความรู้ การนำสถิติ และรูปภาพที่ช่วยกระตุ้นให้รับรู้ถึงผลเสียที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดความรู้ และเจตคติที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของ McCarthy (2008) ที่ได้ทำการทดลองโดยใช้การให้ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์เพื่อเสริมสร้างความรู้ และเจตคตินำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 2) การประเมินตนเอง เป็นการประเมินตนเองถึงผลดีผลเสียที่เกิดขึ้นเมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งการฝึกประเมินตนเองต่อความรู้สึกหรือเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ในแต่ละวัน สอดคล้องกับหลักการการบำบัดแอลกอฮอล์แบบสั้นอย่างง่ายที่ชื่อว่า FRAMES ของ Miller et al. (2003) ในขั้นแรกที่เป็นการสะท้อนข้อมูลความเสี่ยงหรือผลเสียตามลักษณะของบุคคลเพื่อให้เกิดความรู้และความตระหนักเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 3) การระบายความรู้สึก เป็นการใช้ตัวอย่างจากผู้มีประสบการณ์ในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์มาเล่าประสบการณ์เพื่อแลกเปลี่ยนพูดคุยให้คำปรึกษา และกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์โดยผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างผู้มีประสบการณ์และนิสิตนักศึกษาในปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่สามารถทำให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ ทั้งนี้ยังได้พูดเพื่อให้กำลังใจในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ให้สำเร็จ สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญศิลป์ ติวทอง (2555) ที่ได้จัดกิจกรรมโดยใช้ผู้มีประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อกระตุ้นและแสวงหาแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ 4) การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม เป็นการส่งเสริมให้บุคคลหาทางแก้ไขเมื่อเจอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์โดยให้ระบุสถานการณ์หรือปัจจัยที่ส่งเสริมหรือทำให้ดื่มแอลกอฮอล์ แล้วหาทางแก้ไขเมื่อเจอสถานการณ์หรือปัจจัยดังกล่าวด้วยการวางแผนหาแนวทางแก้ไขจากสถานการณ์ดังกล่าว สอดคล้องกับงานวิจัยของ เพ็ญญา สุตาคำ (2552) ที่ให้กลุ่มตัวอย่างได้ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาเพื่อวางแผนหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และยังสอดคล้องกับจรรยา ใจหนูน (2551) ที่ได้ใช้วิธีการบำบัดทางความคิดโดยการหาแนวทางแก้ไขและนำไปวางแผน

หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดการตีแอกอฮอลล์ 5) การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มสมาชิกและบุคคลที่เกี่ยวข้องที่สามารถช่วยเหลือให้เกิดการลดพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์โดยผ่านช่องทางไลน์กลุ่มของสมาชิก และการจับคู่บัดดี้เพื่อช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สอดคล้องกับ วิมล ลักษณะภิกขณชัช (2548) ที่กล่าวว่า เพื่อนคู่หูและการสร้างความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันสามารถช่วยให้เกิด ประสบความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ วิภาวรรณ ช่อม เพ็ญสุขสันต์ (2552) ที่ใช้การเสริมสร้างแรงจูงใจจากเพื่อนร่วมทีมในการลด พฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ 6) การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง เป็นการสร้างสัญญาของตนเองโดย ให้สร้างใบพันธะสัญญาในการลดพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ซึ่งระบุวันที่จะเริ่มปรับเปลี่ยน พฤติกรรม เป้าหมายที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสร้างเป็นใบสัญญาไว้กับตนเองและบุคคลที่รัก หรือเคารพนับถือเช่น พ่อแม่ อาจารย์ที่ปรึกษา หรือบุคคลอื่นเป็นที่รัก เพื่อเป็นการเสริมสร้างความ มุ่งมั่นตั้งใจในการลดการตีแอกอฮอลล์ สอดคล้องกับ Keane TM. และคณะ (1984) ที่พบว่า การทำ สัญญากับคู่สมรสสามารถช่วยในการลดพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ได้ และ 7) การเสริมแรง เป็น กระบวนการเสริมสร้างแรงจูงใจเมื่อให้บุคคลสามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ได้ตามแผนที่วางไว้ด้วยการมอบรางวัลพร้อมคำกล่าวชื่นชม และให้คำปรึกษาที่เป็นการ เสริมสร้างแรงจูงใจโดยจะต้องไม่ต่อว่าหรือตำหนิผู้ที่ไม่สามารถลดการตีแอกอฮอลล์ได้ตามแผน สอดคล้องกับ พิชัย แสงชาญชัย และคณะ (2553) ที่ให้คำปรึกษาเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจสำหรับผู้ที่มี ปัญหาการตีแอกอฮอลล์เพื่อลดพฤติกรรมดังกล่าวได้

รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ได้นำปัจจัยนำเข้าทั้ง 7 ปัจจัย มาจัดกิจกรรมโดยอาศัยทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่ การปฏิบัติผ่านกระบวนการ ดังต่อไปนี้ 1) การทำให้สับสน ด้วยการให้ความรู้ที่ให้นิสิตนักศึกษา เกิดความเข้าใจในข้อมูลจริงในชั้นเริ่มต้นให้เกิดความรู้ที่ต่างจากเดิม 2) การตรวจสอบตนเอง เพื่อให้ บุคคลรับรู้ถึงความคิด การปฏิบัติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ 3) การประเมิน ข้อสรุปของตนเอง ผ่านการตั้งคำถามเพื่อวิเคราะห์ความเชื่อเบื้องต้นของตนเอง 4) การยอมรับร่วมกัน ในประสบการณ์ที่คล้ายกัน ซึ่งเป็นการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการสนทนาพูดคุยระหว่างผู้ที่มี ประสบการณ์ในเรื่องแอกอฮอลล์เพื่อเชื่อมโยงสู่เป้าหมายในการลดการตีแอกอฮอลล์ร่วมกัน 5) การ ค้นหาค้นหาใหม่ เป็นการหาทางเลือกใหม่ในการปรับเปลี่ยนแนวทางการปฏิบัติเพื่อลดการตีแอกอฮอลล์ 6) การวางแผนการปฏิบัติ เป็นการวางแผนการปฏิบัติตนหลังจากที่ได้กำหนดจุดมุ่งหมาย การรับมือกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ส่วนบุคคลไว้แล้ว 7) การศึกษาหา ความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ เป็นขั้นที่เตรียมความรู้เพื่อนำไปใช้ในการ ปฏิบัติ ซึ่งนิสิตนักศึกษาจะศึกษาหาความรู้และทักษะที่จำเป็นเพื่อให้สำเร็จตามแผนที่วางไว้ 8) การ ทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ เป็นขั้นที่ทดลองแผนการปฏิบัติและประเมินผล ย้อนกลับโดยผู้วิจัยและเพื่อนร่วมกลุ่มที่ลดพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์เพื่อหาข้อผิดพลาด หรือ ร่วมกันแก้ไขปัญหาที่ไม่สามารถทำให้ลดพฤติกรรม การตีแอกอฮอลล์ได้ 9) การสร้างศักยภาพหรือ ความมั่นใจในบทบาทใหม่ เป็นขั้นสร้างความเชื่อมั่นต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการได้รับแรง เสริมเมื่อสามารถปฏิบัติตนในการลดการตีแอกอฮอลล์ได้ เพื่อให้เกิด 10) การปรับเปลี่ยนวิธีการ

ดำเนินชีวิตใหม่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง (ชนิดตา ภูหงส์ทอง, 2560; Mezirow, 2000; Cranton, 2006; Brock, 2010; McAllister et al., 2011) ที่กล่าวถึงกระบวนการที่ใช้สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

## 2. การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษาระดับปริญญา

จากสมมติฐานข้อที่ 2 รูปแบบการจัดกิจกรรมที่ได้พัฒนาขึ้นส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และคะแนนความถี่ของนิสิตนักศึกษาดังสมมติฐานต่อไปนี้

สมมติฐานข้อ 2.1 “ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ และความถี่ในการดื่มหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง” พบว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานการทดลอง คือ หลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และคะแนนความถี่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ สมมติฐานข้อที่ 2.2 “ค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และความถี่ในการดื่มหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม” พบว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมติฐานการทดลอง คือ หลังการทดลองและระยะติดตามผล นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และคะแนนความถี่ในการดื่มสูงกว่านิสิตนักศึกษากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนาด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ที่ส่งผลให้นิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิตเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสามารถอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1) กิจกรรมที่ช่วยในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ ได้แก่ กิจกรรมรู้เอาไว้ พิษภัยแอลกอฮอล์ เป็นกิจกรรมบรรยายความรู้ทั่วไปที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ ได้แก่ อัตราการบริโภค แอลกอฮอล์ของคนไทย ระดับการดื่มแอลกอฮอล์ ชนิดของแอลกอฮอล์ กฎหมายเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ อัตราการดื่มแอลกอฮอล์ และผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม โดยพูดถึงโทษของการดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ผลกระทบที่เกิดขึ้นกับครอบครัว และความสูญเสียที่เกิดขึ้นต่อสังคม ร่วมกับการนำภาพจากผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ภาพกระเพาะอาหารเป็นแผล ภาพมะเร็งตับ ภาพตับแข็ง ภาพครอบครัวที่ต้องดูแลคนพิการจากอุบัติเหตุเมาแล้วขับ วิดีทัศน์การใช้ความรุนแรงจากฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับการวิจัยของ McCarthy (2008) ที่ได้ให้ความรู้เรื่องแอลกอฮอล์แก่พนักงานโรงงานเพื่อเป็นการทำความเข้าใจถึงข้อมูลถูกต้องเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งให้กลุ่มทดลองได้วิพากษ์ทำกิจกรรมถึงความถี่ที่ถูกต้องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ร่วมกัน ในส่วนของกิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า เป็นการส่งเสริมด้านความรู้โดยใช้ประสบการณ์จริงจากผู้ที่ผ่านประสบการณ์เลิกเหล้ามาพูดให้

ความรู้จากประสบการณ์ตรงถึงสาเหตุที่ทำให้ดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ วิธีการที่ทำให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มได้ และความยากลำบากในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีการเสพติดเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้จากตัวแบบโดยตรงเพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์โดยผ่านกระบวนการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญศิลป์ ทิวทอง (2555) ที่ได้จัดกิจกรรมโดยใช้ผู้มีประสบการณ์มาแลกเปลี่ยนพูดคุยถึงปัญหาและอุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อกระตุ้นและแสวงหาแนวทางในการปฏิบัติเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ และกิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อนหมีแอลกอฮอล์ เป็นกิจกรรมส่งเสริมช่องทางในการติดต่อสื่อสารระหว่างกลุ่มสมาชิกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การนำเสนอความรู้ที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์จากกลุ่มไลน์ สอดคล้องกับ Humphreys (2004) ที่บอกว่าการสนับสนุนให้กลุ่มช่วยเหลือกันเองเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การจัดตั้งชมรม การสร้างการติดต่อสื่อสารออนไลน์ การตั้งกลุ่มโดยได้รับคำแนะนำจากบุคลากรที่เกี่ยวข้องคอยให้คำแนะนำจะช่วยส่งเสริมให้ผู้ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่ช่วยในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านความรู้ด้วยการให้ข้อมูลเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ผ่านการบรรยาย การชมวีดิทัศน์ การดูภาพที่น่ากลัว การแลกเปลี่ยนความรู้จากผู้มีประสบการณ์ตรง และการจัดช่องทางสื่อสารเพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และการอภิปราย ช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาในกลุ่มทดลองเกิดความรู้ความเข้าใจ รับรู้ถึงผลกระทบ และสร้างความตระหนักจากการรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับแอลกอฮอล์รวมทั้งสามารถวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับเพื่อนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ให้มีความเหมาะสม

2) กิจกรรมที่ช่วยพัฒนาด้านเจตคติเพื่อใช้ในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเล่า เป็นกิจกรรมจัดให้นิสิตนักศึกษาได้พบกับผู้ที่มีประสบการณ์ตรงในการเลิกเหล้ามาพูดบรรยายเพื่อสร้างแรงจูงใจให้นิสิตนักศึกษาเกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยผ่านการเล่าเรื่องความยากลำบากในการเลิกดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีอาการเสพติด และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ต่อตัวของผู้มาเล่าประสบการณ์ ได้แก่ อาการไขมันพอกตับ มีการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือสั่นเมื่อไม่ได้ดื่มแอลกอฮอล์ ภาวะแพ้อาหารอักเสบ สมอ่งทำงานช้าลง ตกงาน สูญเสียครอบครัวจากการที่ภรรยาพาลูกหนี พร้อมทั้งกล่าวให้แรงจูงใจกับนิสิตนักศึกษาในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จากการประเมินพบว่ากิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาพึงพอใจเป็นอย่างมากและเกิดความรู้สึกรู้สึกต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง สอดคล้องกับการวิจัยของ บุญศิลป์ ทิวทอง(2555) ที่ใช้การจัดกิจกรรมโดยให้บุคคลที่สามารถเลิกเหล้าได้มาพูดถึงปัญหาเพื่อกระตุ้นให้เกิดการลดละเลิกการดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ ในกิจกรรมประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์ เป็นกิจกรรมที่ทำให้นิสิตนักศึกษาเกิดความมุ่งมั่นตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้สำเร็จตามแผนที่วางไว้โดยการทำสัญญาเป็นลายลักษณ์อักษรไว้กับพ่อแม่ ผู้ปกครอง อาจารย์ที่ปรึกษา หรือบุคคลที่เคารพนับถือ แต่จะต้องระมัดระวังเรื่องการทำใบสัญญาดังกล่าวจะต้องไม่บังคับให้นิสิตนักศึกษาทำและให้นิสิตนักศึกษาทำเป็นการส่วนตัวกับผู้วิจัยเพื่อไม่ให้เสียความมั่นใจในตนเองหากไม่สามารถทำได้ สอดคล้องกับการประกาศอิสรภาพต่อตนเอง (Self liberation) ของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (พรสุข หุ่นนิรันดร์,

2545; ประกาย จิโรจน์กุล, 2556; Glanz & Rimer, 1997; Prochaska et. al, 2006) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลประกาศให้รับรู้และยอมรับการเปลี่ยนแปลงเป็นการแสดงออกถึงความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยการสร้างพันธสัญญาไว้กับตนเองควรทำเป็นการส่วนตัวเพื่อป้องกันการสูญเสียความมั่นใจในตนเองหากไม่สามารถทำได้ กิจกรรมบำบัดที่รัก เป็นกิจกรรมที่ให้นิสิตนักศึกษา ได้มีเพื่อนคู่หูในการช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือระหว่างคู่หู ส่งผลให้นิสิตนักศึกษามีกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับ กระบวนการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ (Helping relationship) ของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545; ประกาย จิโรจน์กุล, 2556; Glanz & Rimer, 1997; Prochaska et. al, 2006) ที่กล่าวว่า ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือจากบุคคลที่มีความจริงใจช่วยเหลือเป็นการส่งเสริมให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของ วิจารณ์ ชะอุ่ม เพ็ญสุขสันต์ (2552) ที่ใช้การเสริมสร้างแรงจูงใจจากเพื่อนร่วมทีมในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ ของนักศึกษาชายระดับปริญญาตรีพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการดื่มแอลกอฮอล์ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า เป็นกิจกรรมเสริมแรงให้นิสิตนักศึกษาที่สามารถปฏิบัติตนในการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ได้ตามแผนที่วางไว้จากการประเมินสมุดบันทึกของ นิสิตนักศึกษาด้วยการมอบรางวัลและกล่าวชื่นชมในแต่ละสัปดาห์เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นิสิตนักศึกษาสามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ให้สำเร็จ สอดคล้องกับ กระบวนการเสริมแรงของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (พรสุข หุ่นนิรันดร์, 2545; ประกาย จิโรจน์กุล, 2556) ที่กล่าวว่า การให้เสริมทางบวกเมื่อบุคคลมีพฤติกรรมที่ดีโดยการทำให้บุคคลได้รับรางวัลและงดรางวัลหากมีพฤติกรรมที่ไม่ดีเป็นกระบวนการที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และกิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ เป็นกิจกรรมที่ให้นิสิตนักศึกษาได้รับการเสริมสร้างแรงจูงใจเป็นรายบุคคลเพื่อให้มีความเหมาะสมกับสถานการณ์ของแต่ละบุคคลในทุกสัปดาห์เป็นการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับ พิชัย แสงชาญชัย และคณะ (2553) ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาและบำบัดในการสร้างเสริมแรงจูงใจที่เหมาะสมกับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการดื่มสุราจะทำให้ผู้ที่มีปัญหาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ได้ ดังนั้นการจัดกิจกรรมที่ช่วยในการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติด้วยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้ที่สามารถเลิกดื่มได้แล้ว การทำพันธสัญญา การมีเพื่อนคู่หูให้กำลังใจ การให้รางวัลและคำกล่าวชื่นชม รวมทั้งการให้คำปรึกษา สามารถช่วยสร้างแรงจูงใจ ความมุ่งมั่นตั้งใจ และมีกำลังใจก่อให้เกิดเจตคติที่ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ โดยนิสิตนักศึกษาควรได้รับการเสริมสร้างเจตคติอย่างต่อเนื่อง เพราะ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์นั้นสิ่งสำคัญที่สุดคือเจตคติ หากนิสิตนักศึกษามีความมุ่งมั่นตั้งใจจริงและได้รับการเสริมแรงที่เหมาะสมก็จะสามารถทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ สอดคล้องกับ วิมล ลักษณะนาภิชนชัช (2548) ที่กล่าวว่า ความมุ่งมั่นตั้งใจจริงที่จะเลิกเหล้าจะทำให้ผู้ป่วยประสบความสำเร็จในการเข้ารับการรักษา

3) กิจกรรมที่ช่วยในการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ด้านการปฏิบัติ ได้แก่ กิจกรรมมารู้จักตัวเอง เป็นกิจกรรมที่ให้นิสิตนักศึกษาได้ประเมินตนเองเมื่อมีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ โดยเน้นให้เห็นผลเสียที่เกิดขึ้น เช่น การทำลายข้าวของ การบาดเจ็บ อุบัติเหตุ การโดนคุกคามทางเพศ และผลดีหากนิสิตนักศึกษาสามารถลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ได้ ทั้งนี้ยังฝึกให้นิสิตนักศึกษา



บันทึกประเมินตนเองเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึก หรือการใช้ชีวิตในแต่ละวันที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ เป็นการฝึกให้นิสิตนักศึกษาได้ประเมินตนเองอย่างสม่ำเสมอ สอดคล้องกับการประเมินตนเอง (Self reevaluation) ของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (พรสุข หุ่นิรันดร์, 2545; ประกาย จิโรจน์กุล, 2556; Glanz & Rimer, 1997; Prochaska et. al, 2006) ที่กล่าวว่า การประเมินตนเองเป็นการประเมินภาพลักษณ์ของตนเองให้เห็นถึงผลดีผลเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนำไปสู่ความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ เป็นการจัดกิจกรรมที่ให้นิสิตนักศึกษาได้ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดการดื่มแอลกอฮอล์ กำหนดแนวทางและวางแผนการปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมของตนเองในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จรรยา ใจหนูน (2551) ที่ได้ใช้กิจกรรมที่ให้ผู้ติดสุราได้ค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาและวางแผนหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่นำไปสู่การดื่มแอลกอฮอล์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมที่ช่วยลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองได้ปฏิบัติตนด้วยการหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำในเวลาว่างทดแทนการไปดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพ โดยให้นิสิตนักศึกษาเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองชอบตามความสนใจ จัดเป็นการส่งเสริมให้ทำกิจกรรมที่ดีกว่า หรือเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพมากกว่าทดแทนการไปสังสรรค์หรือดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีเวลาว่าง สอดคล้องกับการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม (Counter conditioning) ของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (พรสุข หุ่นิรันดร์, 2545; ประกาย จิโรจน์กุล, 2556; Glanz & Rimer, 1997; Prochaska et. al, 2006) ที่ส่งเสริมให้บุคคลหาพฤติกรรมที่ดีกว่าหรือเอื้อต่อสุขภาพมากกว่ามาทดแทนพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนั้น การจัดกิจกรรมที่ช่วยในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้านการปฏิบัติด้วยการให้นิสิตนักศึกษาประเมินตนเอง ค้นหาแนวทางและวางแผนในการปฏิบัติตนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และการจัดกิจกรรมนันทนาการสร้างสรรค์เพื่อส่งเสริมให้กิจกรรมที่สนใจไปใช้ทดแทนการดื่มแอลกอฮอล์จึงช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองมีการปฏิบัติที่ดีขึ้น

4) การจัดกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มคะแนนความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ (คะแนนเพิ่มหมายถึงความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ลดลง) เกิดจากการเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกกิจกรรม ซึ่งทำให้นิสิตนักศึกษาได้รับการส่งเสริมในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สอดคล้องกับ เอ็มอัชมา วัฒนบูรานนท์ (2556) ที่กล่าวว่า กระบวนการทางการศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่ถูกต้องส่งเสริมให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาพ โดยนิสิตนักศึกษาได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้น ได้แก่ 1) กิจกรรมรู้เอาไว้วิชัยแอลกอฮอล์ 2) กิจกรรมมารู้จักตัวเอง 3) กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า 4) กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ 5) กิจกรรมแนะนำฉันนี่เพื่อหนีแอลกอฮอล์ 6) กิจกรรมประกาศตนผ่านพ้นแอลกอฮอล์ 7) กิจกรรมบัดดี้ที่รัก 8) กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข 9) กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า 10) กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ได้รับการเรียนรู้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ด้วยการทำให้สับสน การตรวจสอบและประเมินของตนเอง การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน การค้นหาบทบาท ความสัมพันธ์ ทางเลือกใหม่ของตน การวางแผนแนวทางการปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างศักยภาพหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่และ

ความสัมพันธ์ใหม่ ซึ่งจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับความรู้ เจตคติ นำไปสู่การปฏิบัติตนในการลด การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้ความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาขาลงน้อยลง สอดคล้องกับ ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของ Mezirow (1991) ที่ว่าการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง ตนเองตามกระบวนการทำให้สับสน การตรวจสอบตนเอง การประเมินข้อสรุปของตนเองอย่างมี วิจารณ์ญาณ การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน การค้นหาบทบาท ความสัมพันธ์ ทางเลือกใหม่ของตน การวางแผนแนวทางการปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการ ดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างศรัทธา หรือความมั่นใจในบทบาทใหม่และความสัมพันธ์ใหม่ ทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดหรือกรอบ อ้างอิงเดิมไปสู่กรอบอ้างอิงใหม่ด้วยการทบทวนและตระหนักรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจาก ภายในของตัวบุคคลด้วยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อพื้นฐานของบุคคลทั้งในด้านความรู้ ด้านเจตคติ ไป จนถึงการตัดสินใจเพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองจากพฤติกรรมเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่

5) การจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตได้นำนิสิตนักศึกษาที่มีความต้องการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ของตนเองเป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ หากนิสิต นักศึกษาไม่มีความต้องการที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็จะไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ได้ สอดคล้องกับ ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของ Prochaska (2006) ที่บอกว่าหาก บุคคลไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคคลนั้นก็จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้ไม่ว่าจะได้รับการบำบัดหรือให้ข้อมูลข่าวสารมากมายเพียงใด โดยนิสิตนักศึกษากลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตัวเองเมื่อรับรู้ว่ามีแอลกอฮอล์อยู่ ในระดับเสี่ยง นอกจากนี้กิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นได้ใช้กระบวนการที่เหมาะสมกับชั้นซึ่งใจ ชั้น เตรียมที่จะปฏิบัติ และชั้นปฏิบัติ โดยในชั้นซึ่งใจได้ใช้กระบวนการการปลูกจิตสำนึก การระบายน ความรู้สึก และการประเมินตนเอง ชั้นเตรียมที่จะปฏิบัติได้ใช้กระบวนการการประกาศอิสรภาพต่อ ตนเอง ชั้นปฏิบัติได้ใช้กระบวนการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การเสริมแรง และการควบคุมสิ่งเร้า เป็นไปตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (พรสุข หุ่นรินทร์, 2545; ปรกาย จิโรจน์กุล, 2556; Glanz & Rimer, 1997; Prochaska et. al, 2006) ที่ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกับกระบวนการในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมมีความสำคัญต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่จะช่วยทำให้บุคคลสามารถปรับเปลี่ยน พฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมตามขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงโดยผ่านกระบวนการที่ควรใช้ในขั้นตอน ต่าง ๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ พึงประสงค์ นอกจากนี้ การนำกระบวนการดังกล่าวข้างต้นมาส่งเสริมนิสิตนักศึกษาให้ได้รับการเรียนรู้ ด้วยการจัดเรียงลำดับกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตาม ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงของ Mezirow (1991) ด้วยการลำดับกระบวนการเรียนรู้ด้วย การทำให้สับสน การตรวจสอบตนเอง การประเมินข้อสรุปของตนเองอย่างมีวิจารณ์ญาณ การยอมรับ ร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน การค้นหาบทบาท ความสัมพันธ์ ทางเลือกใหม่ของตน การ วางแผนแนวทางการปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผนให้สำเร็จ การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างศรัทธาหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่

และความสัมพันธ์ใหม่จะทำให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดหรือกรอบอ้างอิงเดิมไปสู่กรอบอ้างอิงใหม่ ด้วยการทบทวน คิดไตร่ตรอง และตระหนักรู้เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากภายในของตัวบุคคล ด้วยการเปลี่ยนแปลงความเชื่อพื้นฐานของบุคคลทั้งในด้านความรู้ ด้านเจตคติ ไปจนถึงการตัดสินใจ เพื่อเปลี่ยนแปลงตนเองจากพฤติกรรมเดิมไปสู่พฤติกรรมใหม่ สอดคล้องกับงานวิจัยของ พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ (2555) ที่ได้พัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองของผู้ติตสุรา และพบว่า การทบทวนประสบการณ์ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกระตุ้นด้วย แรงจูงใจจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น การ จัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตจึงควรจัด กิจกรรมให้สอดคล้องกับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจัดเรียงลำดับของกิจกรรมให้มีความ เหมาะสมเป็นไปตามกระบวนการในการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจะช่วยให้นิสิตนักศึกษา กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เห็นได้จากการผลตรวจสอบความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต นักศึกษาด้วยเครื่องเป่าแอลกอฮอล์

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

##### 1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับผู้บริหารในสถานศึกษา

ผู้บริหารสถานศึกษาและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ให้กับนิสิตนักศึกษา ควรสนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริม ให้นิสิตนักศึกษาลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และส่งเสริมสนับสนุนงบประมาณการจัดโครงการ เพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

##### 1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับอาจารย์หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

อาจารย์หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องควรนำแนวทางไปช่วยเหลือนิสิตนักศึกษาที่ต้องการลด พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความใกล้ชิดกับนิสิตนักศึกษา เพื่อจะได้ดำเนินกิจกรรมให้เป็นไปได้ด้วยดีเพิ่มประสิทธิภาพ และควรจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุก ภาคการศึกษาเพื่อให้กลุ่มนิสิตนักศึกษาที่ต้องการลดการดื่มแอลกอฮอล์ได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่าง สม่าเสมอเป็นการกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม นอกจากนี้การใช้เครื่องเป่าแอลกอฮอล์ ในการทดสอบปริมาณแอลกอฮอล์จากลมหายใจจะต้องทำทุกวัน เนื่องจากเครื่องเป่าแอลกอฮอล์ สามารถตรวจสอบปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายหลังการดื่มมากที่สุดได้ไม่เกิน 12-24 ชั่วโมง

##### 1.3 ข้อเสนอแนะสำหรับนิสิตนักศึกษา

นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อให้เกิดแนวโน้มใน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จ และจะต้องเข้าร่วมกิจกรรมทุกกิจกรรมเพื่อให้เกิด กระบวนการเรียนรู้ตามขั้นตอนของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

1.4 การดำเนินกิจกรรมที่ 3 กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่าจะต้องเลือกวิทยากรตัวแบบที่สามารถ บรรยายเล่าประสบการณ์ได้อย่างสนุกสนานจะช่วยดึงดูดความสนใจของนิสิตนักศึกษาได้เป็นอย่างดี กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาได้วิเคราะห์

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาและหาทางแก้ไขให้ตรงกับสาเหตุได้เป็นอย่างดี กิจกรรมที่ 6 กิจกรรมประกาศตนผ่านพื้นแอลกอฮอล์ จะต้องทำอย่างระมัดระวังกล่าวคือจะต้องให้นักศึกษาทำสัญญาเป็นการส่วนตัวเพื่อไม่ให้สูญเสียความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หากไม่สามารถทำได้ กิจกรรมที่ 8 กิจกรรมเน้นหนักการสร้างสุข ผู้จัดกิจกรรมควรเตรียมสถานที่ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม และสอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรมที่จัดตลอดระยะเวลาของการทดลอง เพื่อให้นักศึกษาได้มีโอกาสใช้สถานที่ได้ทุกเวลา กิจกรรมที่ 9 กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า หากมีการเตรียมรางวัลที่น่าสนใจจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ดียิ่งขึ้น และกิจกรรมที่ 10 การดำเนินกิจกรรมหนี้ย่างไกลแอลกอฮอล์ ผู้ให้คำปรึกษาและแรงเสริมจะต้องให้แรงเสริมทางบวก เพื่อไม่ให้นักศึกษาสูญเสียความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาผลของการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในครั้งนี้ผู้วิจัยเน้นการจัดกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับทฤษฎีและงานที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมของกลุ่มนิสิตนักศึกษาเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มนิสิตนักศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับความสนใจ

2.2 การศึกษาในครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างที่มีความสนใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มที่ไม่สนใจจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์

2.3 การศึกษาครั้งนี้ใช้ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงซึ่งเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในกลุ่มนิสิตนักศึกษา ดังนั้น การวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยผู้ใหญ่ กลุ่มผู้สูงอายุ หรือกลุ่มผู้ติดแอลกอฮอล์

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

- กงจักร สอนลา. (2555). ผลของโปรแกรมการฝึกสติต่อความรู้สึกอยากแอลกอฮอล์ของผู้ติดแอลกอฮอล์ที่ได้รับการรักษาแบบผู้ป่วยในระยะบำบัดด้วยยา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กนกวรรณ กิตติวัฒน์กุล. (2546). โรคจิตเวชเนื่องจากสารเสพติด. วารสารจิตเวชขอนแก่นราชนรินทร์.
- กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล. (2542). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนอาชีวศึกษาชายในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กรรมา มาตยากร. (2559). การพัฒนาโมเดลขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนวัยทำงาน. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เกวลี เครือจักร, ธาณัท นิตยคำหาญ, วันทนี ชวพงศ์. ผลของการใช้แผนสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการป้องกันและควบคุมโรคไข้เลือดออกของแกนนำครอบครัวบ้านสันทางหลวง ตำบลจันจว้าใต้ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย. เชียงรายเวชสาร, ปีที่ 9 1/2560 (73-84).
- คัมภีร์ สุดแท้. (2553). การพัฒนารูปแบบการบริหารงานวิชาการสำหรับโรงเรียนขนาดเล็ก. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม.
- จรรยา ไจหนุ. (2551). ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ติดสุรา โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราช จังหวัดตาก. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จักรพันธ์ กิตตินรรัตน์ และนิพัทธ์ สนิทเหลือ. (2554). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- จักริน ต้วงคำ. (2557). การพัฒนาโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและทฤษฎีแรงสนับสนุนทางสังคมของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิตรลดา อารีย์สันติชัย. (2552). ผลการใช้รูปแบบบำบัดอย่างย่อเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการดื่มระดับปานกลางใน 2 ชุมชนที่มีความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- จุมพล พูลภัทรชีวิน. (2552). บทความที่ 134 : จิตตปัญญาศึกษาและการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง. เครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา [online]. แหล่งที่มา : <http://jittapanya.blogspot.com/2009/01/contemplative-education-and.html>.
- แจ่มจันทร์ ประทีปโนวงศ์. (2558). ผลของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพต่อพฤติกรรม การบริโภคอาหารและการออกกำลังกายของผู้ป่วยสูงอายุโรคหลอดเลือดหัวใจที่มีภาวะ โภชนาการเกิน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์, จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ชนิดดา ภูหงส์ทอง. (2560). การวิจัยเชิงปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาปฏิบัติการ จัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูผ่านวิธีการเรียนรู้สู่ การเปลี่ยนแปลง. วิทยานิพนธ์ศึกษบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชนิกา ตู้อินดา. (2546). คู่เรื่องลูกกับหมอนัก: แอลกอฮอล์ ภัยร้ายของชีวิตลูก. นิตยสารรักลูก, 20(240), 88-91.
- ชัยนันท บุตรกาล. (2551). ผลของการฝึกอบรมแบบกลุ่มร่วมกับทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค เอ็ดส์ของแกนนำนักเรียนมัธยมศึกษา อำเภอนิคมน้ำอ้อม จังหวัดสมุทรสาคร. วิทยานิพนธ์ (ส.ม.การจัดการระบบสุขภาพ) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ณัฐภรณ์ หลาวทอง. (2559). การสร้างเครื่องมือการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ดรณี ภูขาว. (2545). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการดื่มของผู้ติดสุรา. ทรงเกียรติ ปิยะกะ. (2545) เวชศาสตร์โรคติดยา คู่มือสำหรับบุคลากรทางการแพทย์. กรุงเทพฯ. ทรงศักดิ์ ภูสีอ่อน. (2551). การประยุกต์ใช้ SPSS วิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัย. กภาพสินธุ์ : ประสานการ พิมพ์.
- ทวี วิสาระพันธ์. (2551). การบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ที่มี ความผิดปกติทางจิตและพฤติกรรมเนื่องจากแอลกอฮอล์. การศึกษาอิสระปริญญา มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ทิตนา แคมมณี. (2560). ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (พิมพ์ครั้งที่ 21). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพินทร์ พัทธานุกรักษ์. (2549). พฤติกรรมการบริโภคสุรา. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่าน ศึก.
- ธาวินี สุพุทธิกุล. (2550) ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนนอกระบบโรงเรียนตามทฤษฎีการเรียนรู้ จากการปรับเปลี่ยนทัศนคติที่มีต่อพฤติกรรมแบบพึ่งพาของผู้ป่วยติดยาเสพติดของศูนย์ บำบัดยาเสพติดในเขต 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุ ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจและพันธ์ศักดิ์ วราอัสวปิติ. (2536). ความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการติด สุรา: คู่มือจิตเวชศาสตร์สำหรับแพทย์ทั่วไป. ขอนแก่น : ศิริภรณ์ออฟเซ็ท.
- นันทิกา ทวีชาชาติ. (2548) ระบาดวิทยาทางสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นิคม ถนอมเสียง. (2550). เอกสารประกอบการอบรมเรื่อง “การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถาม”.

[ออนไลน์]. ภาควิชาชีวสถิติและประชากรศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยขอนแก่น [online]. แหล่งที่มา : [http://web.kku.ac.th/nikom/item\\_relia\\_validity\\_2007\\_u1.pdf](http://web.kku.ac.th/nikom/item_relia_validity_2007_u1.pdf)

นิชนันท์ คำล้าน. (2547). การใช้กลุ่มบำบัดตามแนวความคิดการปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรม

**ในผู้ติดสุรา**. การศึกษาอิสระปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล สุขภาพจิตและจิตเวช

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บุญเลิศ จุลเกียรติและคณะ. (2534) สุรากับสุขภาพ. **คู่มือรณรงค์ป้องกันปัญหาจากสุรา**. สมาคม

ป้องกันปัญหาจากสุรา.

บุญศิลป์ ติวทอง. (2555). โปรแกรมลดละเลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประชาชนที่ดื่มเครื่องดื่ม

**แอลกอฮอล์ ตำบลดอนสมบูรณ์ อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์**. วิทยานิพนธ์

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

เบญจวัลย์ โพธิณี. (2557). การสร้างแรงจูงใจและการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดการ

**ดื่มสุราสำหรับผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

ประกาย จิโรจน์กุล. (2556). แนวคิด ทฤษฎี การสร้างเสริมสุขภาพและการนำไปใช้. กรุงเทพฯ :

โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก.

ประยูรศรี กวานปรีชา, พจมาน ชำนาญกิจ และภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์. (2559). การพัฒนารูปแบบ

กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมด้านความมีวินัยสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา. **วารสาร**

**มหาวิทยาลัยนครพนม**. 6(2) หน้า 52-60.

ปัญญา ทองนิล. (2553). รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพการสอนโดยการบูรณาการแบบสอดแทรก

**สำหรับนักศึกษาครูเพื่อเสริมสร้างคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน**. วิทยานิพนธ์ปริญญา

ปรัชญาศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาหลักสูตรและการสอน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.

ปิ่นฉวีชัย ปิยะอร่ามวงศ์. (2557). การจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ

**เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น**. วิทยานิพนธ์

ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์

มหาวิทยาลัย.

ผกามาส สายคำฟู, อาภาพร เผ่าวัฒนา, สุนีย์ ละกะปิ่น และวันเพ็ญ แก้วปาน. (2557). โปรแกรม

ส่งเสริมการป้องกันการดื่มสุราในวัยรุ่นตอนต้นโดยการมีส่วนร่วมของครอบครัว. **วารสาร**

**พยาบาลสาธารณสุข**, 28(2) หน้า 23-38.

พิชัย แสงชาญชัย. (2548). **เวชศาสตร์การเสพติด**. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

พิชัย แสงชาญชัย, ดรุณี ภู่อาว, สัจวร สมบัติใหม่, สายรัตน์ นกน้อย และเพ็ญพักตร์ อุทิศ. (2553). **คู่มือ**

**สำหรับผู้อบรม : การให้คำปรึกษาและบำบัดเพื่อเสริมแรงจูงใจในผู้ป่วยที่มีปัญหาการดื่ม**

**สุรา**. เชียงใหม่ : แผนงานพัฒนาระบบ รูปแบบ และวิธีการบำบัดรักษาผู้มีปัญหาบริโภคสุรา

แบบบูรณาการ (ผรส.).

- พัชชราวัลย์ กนกจรรยา. (2554). ผลของโปรแกรมการบำบัดผสมผสานแบบสั้นโดยใช้การเสริมสร้างแรงจูงใจร่วมกับการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ต่อภาวะซึมเศร้าและพฤติกรรมการเสพยาในผู้เสพติดสุรา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พันธุภา กิตติรัตน์ไพบูลย์, หทัยชนนี บุญเจริญ, และ สุนทรี ศรีโกสย. (2549). แนวเวชปฏิบัติการให้บริการผู้มีปัญหาสุขภาพจิตจากแอลกอฮอล์ในโรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชน. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรุง.
- เพ็ญภา สุตาคำ. (2550). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจแบบกลุ่มต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงโรงพยาบาลจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พงศ์รัชต์ธวัช วิวังสุ. (2555). การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองสำหรับการบำบัดรักษาผู้ติดสุรา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรสุข หุ่นนรินทร์. (2545). พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มลินทรา กวินกมลโรจน์. (2557). การวิจัยและพัฒนาระบบการชี้แนะที่อิงทฤษฎีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับชุดความคิดด้านการจัดการเรียนการสอนของครูประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิเพื่อนหญิง. (2546). ผลกระทบของสุราในฐานะปัจจัยร่วมการเกิดปัญหารุนแรงในครอบครัว. กรุงเทพฯ: ศูนย์พิทักษ์สิทธิสตรีมูลนิธิเพื่อนหญิง.
- มูลนิธิเมาไม่ขับ. (2550). เหล้าต้นต่อทำลายไอคิวและอีคิว. [online]. แหล่งที่มา : <http://www.ddd.or.th/categories/view/1>
- ยงยุทธ ขจรธรรม. (2547). การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทยและมาตรการควบคุม. กรุงเทพฯ : วารสารคลินิก.
- ยุทธ ไกยวรรณ. (2550). การสร้างเครื่องมือวิจัย. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- ยุวดี คาดการณ์ไกล. (2542). สุขภาพและสิ่งแวดล้อมกับการพัฒนาที่ยั่งยืน. นนทบุรี : สำนักวิชาการสาธารณสุข.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542(พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : อักษรทัศน์.
- รมย์ฤดี เวสน์. (2554). การพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามแนวคิดการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อเสริมสร้างจิตบริการสำหรับพนักงานสายการบิน. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรรณดี สุทธินรากร. (2560). การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและการวิจัยเชิงปฏิบัติการ. กรุงเทพฯ : สยามปริทัศน์.
- วันเพ็ญ อำนวยเกษม. (2549). การพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กกำพร้าด้วยกิจกรรมหลากหลายตามแนวทฤษฎีพุทปัญญา. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, ภาควิชาจิตวิทยา



- การศึกษาและการแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิจารณ์ พานิช. (2558). **เรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง**. กรุงเทพฯ : เอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์.
- วิฑูรทีพย์ หัตถะปนิตร. (2550). **ผลของโปรแกรมฝึกทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงในอำเภอแม่อน จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- วิภาวรรณ ช่อม เพ็ญสุขสันต์. (2552). **การบำบัดอย่างย่อเพื่อเสริมแรงจิตใจในกลุ่มเพื่อนร่วมดื่มเพื่อลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และปัญหาจากการดื่ม ในนักศึกษาชายไทยระดับปริญญาตรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, สาขาวิจัยเพื่อการพัฒนาสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิมล ลักษณะนิพนธ์. (2548). **การเรียนรู้และพฤติกรรมบำบัด (Cognitive and Behavioral Therapies)**. ในตำราเวชศาสตร์การเสพติด. กรุงเทพฯ : องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ศุภชัยวิชัยสุธา. (2556). **สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบในประเทศไทยปี 2556**. นนทบุรี : เดอะกราฟฟิโกซิสเต็มส์.
- ศุภชัยวิชัยสุธา. (2557). **สถานะความรู้เพื่อการควบคุมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- สมภาพ เรืองตระกูล. (2543). **ยาเสพติดมหันตภัยเงียบที่ป้องกันได้**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (2543). **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สายพิน ลิขิตเลิศล้ำ. (2542). **ความเครียดและการเผชิญความเครียดของผู้ดูแลผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรัง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า. (2551). **ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. (2557). **พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดบางกอกบลิ๊ก.
- สำนักงานพัฒนานโยบายสุขภาพระหว่างประเทศ. (2560). **การสูญเสียปีสุขภาวะ : รายงานภาระโรคและการบาดเจ็บของประชากรไทย พ.ศ.2557**. นนทบุรี : เดอะกราฟฟิโกซิสเต็มส์.
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ. (2554). **ผลงานวิจัย สวทช. คู่เชิงพาณิชย์ ปี 2549-2556**. ปทุมธานี : สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. **สรุปผลการสำรวจเบื้องต้นพฤติกรรมกาสูบหรี่และการดื่มสุราของประชากรปี พ.ศ. 2558**. สำนักงานสถิติแห่งชาติ [online].แหล่งที่มา : <http://portal.nso.go.th/otherWS-world-context-root/index.jsp>
- อวิस्ता จันทร์แสนตอ. (2541). **ปัจจัยส่งเสริมและผลกระทบจากการติดสุราของสตรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อัจฉรา มุลรัตน์. (2556). **ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมป้องกันการดื่ม**

**แอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้น.** วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, คณะพยาบาลศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์. (2556). **หลักการทางสุขศึกษา.** กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์. (2559). **คู่มือการใช้เลิฟโมเดล (Love Model): โมเดลสร้างเสริมความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์.** กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

อุทัย บุญประเสริฐ. (2546). **ตัวแบบหุ่นจำลองแบบจำลองหรือโมเดล.** กรุงเทพฯ : สำนักงาน  
คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.

อุทุมพร จามรมาน. (2541). **โมเดลคืออะไร.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

### ภาษาอังกฤษ

Ajzen, I. & Fishbein, M. (1980). **Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior.** New Jersey : Prentice-Hall.

Babor, F. T., Higgins-Biddle, C. J., Saunders, B. J., & Monteiro, G. M. (2001). **The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care (2nd ed).** Geneva: Department of Mental Health and Substance Dependence, World Health Organization.

Bardo, J. W. & Hartman J. J. (1982). **Urban Sociology: A Systematic Introduction.** New York: F. E. Peacock Publisher.

Baker, A., Lee, N. K., Claire, M., Lewin, T.J., Grant, T., Pohman, S., Saunders, J. B., Lambkin, F. K., Constable, P., Jenner, L. and Carr, V. J. (2005). Brief Cognitive Behavioural Interventions for Regular Amphetamine Users: a Step in the Right Direction. **Addiction**, 100(3), 367.

Brock, S.E. (2010). Measuring the Importance of Precursor Steps to Transformative Learning. **Adult Education Quarterly**, 60(2), 122-142.

Brook, A.K. (2004). Transformational Learning Theory and Implications for Human Resource Development. **Advances in Developing Human Resource**, 6(2), 211-225.

Brown, W. B., and Moberg, B. J. (1980). **Organization Theory and Management: A Macro Approach.** New York: John Wiley & Sons.

- Burkholder, J. G., & Ever, C. C. (2002). **Overview of the Transtheoretical Model.** In Burbank, M. P., & Riebe, D. (Eds.). **Promotion Exercise and Behavior Change in Older Adults: Interventions with the Transtheoretical Model.** New York: Springer.
- Cole, P.G. & Chan, L.K.S. (1987). **Teaching: Principles and Practice.** Sydney: Prentice-Hall of Australia.
- Coopersmith, S. (1981). **The Antecedents of Self-esteem.** Consulting Psychologist Press. Palo Alto: CA.
- Cranton, P. (2002). **Teaching for Transformation.** In J. M. Ross-Gordon (Ed.), **Contemporary Viewpoints on Teaching Adult Effectively.** San Francisco: Jossey-Bass.
- Cranton, P. (2006). **Understanding and Promoting Transformative Learning: A Guide for Educators of Adults.** San Francisco; CA: Jossey-Bass.
- DiClemente, C. C. (2005). **Commentaries-A Premature Obituary for the Transtheoretical Model: A response to West.**
- Duncan R., Nick H., & Christine G. (2006). **Review of the Effectiveness of Treatment for Alcohol Problems.** London: The National Treatment Agency for Substance Misuse (NTA).
- Eby, K.L. (2006). **Perspective Transformation: Process Identification, Phases and Facilitators in Christian Higher Education in Russia** [Online]. 2006. Available from: <http://proxy.car.chula.ac.th/cgi> [8 December 2017]
- Eisner, E. (1976). Education Connoisseurship and Criticism: Their Form and Foundations in Education Evolution. **Journal of Aesthetic Education.**
- Freire, P. (1973). **Society in transition: Education for critical consciousness.** London: Sheed and Ward.
- Gilles, D.M., Turk, C.L., and Fresco, D.M. (2006). Social Anxiety, Alcohol Expectancies,

and Self-Efficacy as Predictors of Heavy Drinking in College Students. **Addictive Behaviors**, 31, 388-398.

Glanz, K. & Rimer, B. K. (1997). **Theory at a Glance: A Guide for Health Promotion Practice: National Cancer Institute, National Institutes of Health, U.S. Department of Health and Human Service.** Washington, DC: NIH.

Glanz, K., Barbara K. R. & Viswanath K. (2008). **Health Behavior and Health Education Theory, Research, and Practice 4TH EDITION.** San Francisco; CA: Jossey-Bass.

Grossman, M. & Markowitz, S. (1999). **Alcohol Regulation and Violence on College Campuses.** Chicago IL: January.

Humphreys, K. (2004). **Circles of Recovery: Self-Help Organizations for Addictions.** Cambridge: Cambridge University Press.

Husen, T. and Postlethwaite, T.N. (1994). **The International Encyclopedia of Education.** New York: Pergamon.

Joyce, B. and Weil, M. (1992). **Model of Teaching 4<sup>rd</sup> ed.** London: Allyn and Bacon.

Judith, H. F. and Bernadette, M. M. (2004). The Effectiveness of Intervention Studies to Decrease Alcohol Use in College Undergraduate student: An Integrative Analysis. **Sigma Global Nursing Excellence**, 1(2), 83-150.

Kimberly, A.C. (2011). **Adapting the Transtheoretical Model of Change to the Bereavement Process.** Oxford University Press.

Keane, T.M., Foy, D.W., Nunn, B. and Rychtarik, R.G. (1984). Spouse Contracting to Increase Entabuse Compliance in Alcohol Veterans. **J Clin Psychol**, 40,340-344.

Keeves, P. J. (1988). **Educational Research Methodology, and Measurement: An International Handbook.** Oxford: Pergamon Press.

Maslow, A. (1970). **Motivation and Personality.** New York: Harper & Row.

- McAllister, M. (2011). STAR: A Transformative Learning Framework for Nurse Educators. **Journal of Transformative Education**, 9(1), 42-58.
- 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. (1978). Perspective Transformation. **Adult Education**, 28(2), 100-110.
- Mezirow, J. (1991). **Transformative Dimensions of Adult Learning**. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Mezirow, J. and Associates. (2000). **Learning as Transformative: Critical Perspectives on a Theory in progress**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Miller W.R., Wilbourne P. D. & Hetema J. E. (2003). **Handbook of Alcoholism Treatment Approaches: Effective Alternative**. 3<sup>rd</sup> ed. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- O’Sullivan, E. (1999). **Transformative Learning: Educational Vision for the 21st Century**. London: Zed Books.
- Park, C., and Grant, C. (2005). Determinants of Positive and Negative Consequences of alcohol Consumption in College Students: Alcohol Use, gender, and psychological characteristics. **Addictive Behaviors**, 30,755-765.
- Prochaska, J. O. and DiClement C. C. (1983). Stages and Processes-self Change of Smoking: Toward and Integrative Model of Change: **Journal of Consulting & Clinical psychology**.
- Prochaska, J. O.; et al. (1997). **The Transtheoretical Model and Stages of Change**. In **Health Behavior and Health Education**. Glanz 2<sup>nd</sup> ed. San Francisco: Jossey-Bass publishers.
- Prochaska, J.O. (2006). **Changing for Good Arevolutionary Six-stage Program for**

**Overcoming Bad Habits and Moving Your Life Positively Forward.** New York: Harper Collins Publishers.

Prochaska J.O, Velicer W.F. (1997) **The transtheoretical model of health behavior change.** Am J Health Promot.

Rosenberg, M., & Pearlin (1978). Social class and self-esteem among children and adults. **American Journal of Sociology.**

Raj, M. (1996). **Teaching Adults.** Milton Keynes: Open University.

Rovinelli, R. J., and Hambleton, R. K. (1977). On the Use of Content Specialists in the Assessment of Criterion-Referenced Test Item Validity. **Dutch Journal of Educational Research**, 2, 49-60.

Ruhm, C.J. (1996). Alcohol policies and highway vehicles fatalities. **Journal of Health Economics.**

Steiner, E. (1988). **Methodology of Theory Construction.** Sydney: Educology Research Associates.

Taylor, E. W. (2000). **Analyzing Research on Transformative Learning Theory. In Learning as Transformative: Critical Perspectives on a Theory in Progress.** San Francisco: Jossey-Bass.

Thomas F.B., John C.H., John B.S. & Maristela G.M. (2001). **The Alcohol Use Disorders Identification Test: Guidelines for Use in Primary Care.** World Health Organization.

Vakili V., Shojaee P., Yaghmaei A. & Abbasi S. Z. (2015) A Trans-Theoretical Approach to alcohol abuse profile in the general population of an islamic country – Mashhad, Iran. **Journal of Medicine and Life.** 8(2), 55-61.

Wechsler, H., Seibring, M., Liu, I. C., and Ahl, M. (2004). Colleges Respond to Student Binge Drinking: Reducing Student Demand or Limiting Access. **Journal of American College Health**, 52,159-168.

- WHO. (2014). **List of countries by alcohol consumption per capita**. Retrived Feb 2, 2019,from [https://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_countries\\_by\\_alcohol\\_consumption\\_per\\_capita](https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_alcohol_consumption_per_capita)
- WHO. (2003). **WHO to meet beverage company representative to discuss health related alcohol issues**. [online] Available from hptt//rileyl @ WHO.Int.[2009, September 10]
- Zahra A. S., Mojtaba M. B.&Veda V. (2015). A Trans-Theoretical Approach to Physical Actibity Profile in General Population of Mashhad. **Global Journal of Science**. 7(7), 46-54.





ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
**CHULALONGKORN UNIVERSITY**





### รายนามผู้พิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท  
นักวิชาการอิสระ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภักดิ์  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. นางวิมล ลักขณาภิชนชัย  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ (หัวหน้าหอผู้ป่วยสุรา)  
สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี



### แบบวัดความรู้ เรื่อง แอลกอฮอล์

**คำชี้แจง** ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบโดยเลือกข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด หมายถึง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 1) เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มจะเกิดอาการในลักษณะต่าง ๆ ตามปริมาณในการดื่มและความเข้มข้นของดีกรีที่ต่างกัน
  - 2) เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีส่วนผสมของเมทิลแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มจะเกิดอาการในลักษณะต่าง ๆ ตามปริมาณในการดื่มและความเข้มข้นของดีกรีที่ต่างกัน
  - 3) เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีส่วนผสมของบิวทิลแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มจะเกิดอาการในลักษณะต่าง ๆ ตามปริมาณในการดื่มและความเข้มข้นของดีกรีที่ต่างกัน
  - 4) เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ทุกชนิด เมื่อดื่มจะเกิดอาการในลักษณะต่าง ๆ ตามปริมาณในการดื่มและความเข้มข้นของดีกรีที่ต่างกัน
  
2. “ตำรวจได้จับกุมนายปีเตอร์ในข้อหาขับขีรถในขณะที่เมินเมา มีความผิดตามที่กฎหมายได้กำหนดไว้” จากเหตุการณ์ดังกล่าวแสดงว่านายปีเตอร์มีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดไม่น้อยกว่าเท่าไร
  - 1) 25 mg%
  - 2) 50 mg%
  - 3) 75 mg%
  - 4) 100 mg%
  
3. ข้อใดไม่ใช่ปัญหาทางสังคมที่เกิดจากพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของประชาชน
  - 1) อุบัติเหตุบนท้องถนน
  - 2) การใช้ความรุนแรง
  - 3) ความสูญเสียทางเศรษฐกิจ
  - 4) ฆ่าตัวตาย
  
4. จงเรียงลำดับเครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์จากต่ำไปสูงได้อย่างถูกต้อง
  - 1) เบียร์ ---> เหล้า ---> ไวน์
  - 2) เบียร์ ---> ไวน์ ---> เหล้า
  - 3) เหล้า ---> เบียร์ ---> ไวน์
  - 4) เหล้า ---> ไวน์ ---> เบียร์
  
5. หากเพื่อนชักชวนให้ไปดื่มแอลกอฮอล์ บุคคลใดมีวิธีการปฏิเสธได้เหมาะสมที่สุด
  - 1) เอ็มบอกเพื่อนว่าพุงนี้มันบวม ไว้ค่อยไปวันหลัง
  - 2) หม่าบอกเพื่อนว่าไม่มีเงิน ไม่อยากเป็นภาระของเพื่อน
  - 3) เท่งบอกเพื่อนว่าอย่ามายุ่ง เดี่ยวจะไปฟ้องอาจารย์หากยังชวนอีก
  - 4) ต้มบอกเพื่อนว่าได้สัญญากับพ่อแม่ไว้แล้วว่าจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อีก
  
6. “วิชัยดื่มแอลกอฮอล์จึงเกิดอารมณ์และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปคือเริ่มเสียการทรงตัว แต่สามารถพูดคุ้ยรู้เรื่อง” ข้อความดังกล่าววิชัยมีปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือดอย่างน้อยในระดับใด
  - 1) 20-90 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
  - 2) 100-199 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
  - 3) 200-299 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์
  - 4) 300-399 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์

7. ตามพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ.2551 ห้ามมิให้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่บุคคลในข้อใด
- 1) บอຍมีอายุ 20 ปีบริบูรณ์เมื่อเดือนที่ผ่านมา
  - 2) บอຍมีอาการมึนเมาจนไม่สามารถครองสติได้
  - 3) บอลอายุ 19 ปีบริบูรณ์ในเดือนหน้า
  - 4) ถูกทั้งข้อ 2 และ 3
8. สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นไทยดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุดคืออะไร
- 1) ความเครียด
  - 2) อยากทดลองดื่ม
  - 3) สร้างความมั่นใจ
  - 4) เลียนแบบเพื่อน/เพื่อนชวนดื่ม
9. นักดื่มกลุ่มใดมีลักษณะการดื่มที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายสูงโดยการดื่มปริมาณมากติดต่อกันในระยะเวลาอันสั้นในโอกาสเดียวกันมากกว่ากลุ่มอื่น
- 1) กลุ่มอายุ 15-24 ปี
  - 2) กลุ่ม 25-39 ปี
  - 3) กลุ่มอายุ 40-59 ปี
  - 4) กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป
10. บุคคลใดมีโอกาสเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด
- 1) หนึ่งชอบไปนั่งฟังเพลงตามร้านอาหาร
  - 2) สองอยู่กลุ่มเดียวกับเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์
  - 3) สามอยากรู้รสชาติของแอลกอฮอล์จึงทดลองดื่ม
  - 4) สี่เดินผ่านร้านขายเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกวัน
11. ผลกระทบของเด็กที่แม่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในขณะตั้งครรภ์จะเป็นอย่างไร
- 1) ไอคิวต่ำ สมาธิสั้น
  - 2) เป็นหมัน
  - 3) เป็นโรคเบาหวานแต่กำเนิด
  - 4) ปากแหว่ง เพดานโหว่
12. หากเพื่อนของท่านต้องการขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการเลิกดื่มแอลกอฮอล์ ท่านจะแนะนำให้เพื่อนของท่านขอคำปรึกษาจากโทรศัพท์หมายเลขใด
- 1) 1669
  - 2) 1600
  - 3) 1413
  - 4) 1323
13. นิสิตคิดว่าการตรวจสอบปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายที่ตำรวจจราจรใช้เครื่องเป่าแอลกอฮอล์ตรวจสอบในปัจจุบันมีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
- 1) เหมาะสม เพราะ เป็นเครื่องมือที่เป็นมาตรฐาน สะดวก ใช้เวลาน้อย
  - 2) เหมาะสม เพราะ เป็นเครื่องมือที่มีมาตรฐานดีกว่าการตรวจด้วยน้ำลาย
  - 3) ไม่เหมาะสม เพราะ เป็นเครื่องมือที่ไม่ได้มาตรฐานเท่ากับการตรวจด้วยเลือด
  - 4) ไม่เหมาะสม เพราะ เป็นเครื่องมือที่ไม่ได้มาตรฐานเท่ากับการตรวจด้วยปัสสาวะ

14. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์
- 1) การดื่มแอลกอฮอล์วันละน้อยช่วยทำให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น
  - 2) แอลกอฮอล์จัดเป็นสารเสพติดตามความหมายขององค์การอนามัยโลก (WHO)
  - 3) แอลกอฮอล์จัดเป็นสารเสพติดตามความหมายของ พ.ร.บ. ยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522
  - 4) องค์การอนามัยโลกเคยประกาศให้ประเทศไทยมีประชากรดื่มเหล้าติดอันดับ 10 ของโลก
15. ข้อใดเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่ช่วยทำให้สามารถเลิกดื่มแอลกอฮอล์ได้
- 1) ไม่คบเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์
  - 2) ความมุ่งมั่นตั้งใจของผู้ที่จะเลิกดื่ม
  - 3) พ่อแม่ผู้ปกครองควบคุมการใช้เงินของผู้ที่จะเลิก
  - 4) ควบคุมการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บริเวณสถานศึกษา
16. ข้อใดกล่าวถึงผลเสียที่เกิดกับร่างกายเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างถูกต้อง
- 1) มีการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์สมองทำให้เป็นมะเร็งสมองได้
  - 2) เส้นเลือดหดตัวทำให้ไขมันในเลือดสูงและเส้นเลือดในสมองแตก
  - 3) ลดการกระตุ้นน้ำย่อย ทำให้ไม่มีอาการหิวข้าวส่งผลให้เกิดโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร
  - 4) เซลล์ตับถูกทำลายทำให้เกิดการคั่งของไขมันที่ตับจนเป็นสาเหตุให้เกิดเป็นไขมันพอกตับ
17. ข้อใดมีปริมาณแอลกอฮอล์เท่ากับ 1 ดื่มมาตรฐาน
- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 1) เบียร์ประมาณ 1 ขวด   | 2) ไวน์ 1/2 ขวด     |
| 3) เหล้าประมาณ 2 ฝาใหญ่ | 4) เหล้าขาว 1/2 ขวด |
18. “การดื่มแอลกอฮอล์จนเกิดผลเสียตามมาต่อสุขภาพกายหรือสุขภาพจิต รวมถึงผลเสียทางสังคม” จากข้อความดังกล่าวเป็นความหมายของผู้ดื่มในระดับใด
- 1) การดื่มแบบอันตราย (Harmful use)
  - 2) การดื่มแบบติด (Alcohol dependence)
  - 3) การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (hazardous drinking)
  - 4) การดื่มแบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายน้อย (low-risk drinking)
19. ข้อใดกล่าวถึงบทลงโทษของการโดนจับ “ความผิดฐานเมาแล้วขับส่งผลให้ผู้อื่นได้รับอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ” ได้ถูกต้อง
- 1) จำคุกไม่เกิน 1 ปี ปรับขั้นต่ำ 10,000-20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ พักใบอนุญาตขับขี่ไม่น้อยกว่า 6 เดือน หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่
  - 2) จำคุก 1-5 ปี ปรับ 20,000-100,000 บาท พักใบอนุญาตขับขี่ไม่น้อยกว่า 1 ปี หรือเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่
  - 3) จำคุก 2-6 ปี ปรับ 40,000-120,000 บาท พักใบอนุญาตขับขี่ไม่น้อยกว่า 2 ปี
  - 4) จำคุก 3-10 ปี ปรับ 60,000-200,000 บาท เพิกถอนใบอนุญาตขับขี่ทันที

20. ข้อใดไม่ใช่หลักการสำคัญของการใช้วิธีการแบบกลุ่มบำบัดเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- 1) การไว้น้ำใจกันเสมือนครอบครัวเดียวกันของสมาชิก
  - 2) การให้แรงเสริมทางลบแก่สมาชิกที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
  - 3) การเป็นแบบอย่างที่ดีของสมาชิกที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้
  - 4) การใช้อิทธิพลของกลุ่มช่วยเหลือเมื่อสมาชิกมีปัญหาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



### แบบประเมินเจตคติเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์

**นิยามด้านเจตคติ** หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อ ความคิดเห็น ความสามารถในการรับรู้ในเรื่องแอลกอฮอล์ ประกอบด้วยเนื้อหาด้านผลกระทบที่เกิดขึ้นกับตนเองเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบที่เกิดขึ้นผู้อื่น ค่านิยมที่มีต่อแอลกอฮอล์ และสถานการณ์เกี่ยวกับแอลกอฮอล์

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในระดับที่ตรงกับความรู้สึกของนิสิต

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง นิสิตมีความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้นมากที่สุด

ไม่เห็นด้วย หมายถึง นิสิตมีความคิดหรือความรู้สึกที่ไม่เห็นด้วยกับข้อความนั้น

ไม่แน่ใจ หมายถึง นิสิตไม่แน่ใจกับข้อความนั้น

เห็นด้วย หมายถึง นิสิตมีความคิดหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้น

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง นิสิตมีความคิดหรือความรู้สึกตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษา				
		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ฉันไม่ควรปฏิเสธได้เมื่อเพื่อนชักชวนให้ไปดื่มแอลกอฮอล์					
2	การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้ บางครั้งอาจทำให้เกิดอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น					
3	การเลี้ยงฉลองหรืองานเทศกาลสังสรรค์ต่าง ๆ ไม่จำเป็นต้องมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์					
4	หากต้องการลดการดื่มแอลกอฮอล์ ฉันมั่นใจว่าสามารถทำได้					
5	ฉันอยากลดปริมาณและจำนวนครั้งในการดื่มแอลกอฮอล์					
6	การดื่มแอลกอฮอล์เป็นเหตุผลทำให้คนที่รักเราเสียใจ					
7	ฉันภูมิใจเมื่อได้ประกาศตนเองว่าเป็นผู้ที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์					
8	ถ้าฉันมีเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก ฉันต้องการที่จะเตือนให้เพื่อนลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์					
9	หากฉันไม่ดื่มเหล้าจะช่วยลดอันตรายจากอุบัติเหตุของฉันได้					
10	เพื่อนสามารถช่วยให้ฉันลดการดื่มแอลกอฮอล์ได้					
11	ฉันสามารถควบคุมความอยากเมื่อมีความต้องการในการดื่มเหล้า					
12	ฉันสามารถลดพฤติกรรมการดื่มได้หากได้รับการให้คำปรึกษาที่เหมาะสม					
13	การดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องธรรมดาทั่วไปในสังคม					
14	ฉันตั้งใจจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในอีก 3 เดือนข้างหน้า					
15	ฉันมีความกล้าเพิ่มมากขึ้นเมื่อฉันดื่มแอลกอฮอล์					
16	ฉันดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิต					
17	การดื่มแอลกอฮอล์วันละ 1-2 แก้ว ไม่ส่งผลกระทบต่อ					



ข้อ	คำถาม	ความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษา				
		ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
	สุขภาพ					
18	ฉันรู้สึกภาคภูมิใจเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ได้เยอะโดยไม่มีอาการเมา					
19	การดื่มแอลกอฮอล์เป็นหนึ่งในวิธีที่จะช่วยให้รู้สึกดีขึ้นเมื่อผิดหวัง					
20	ฉันจะไม่ยอมแพ้เมื่อมีคนมาท้าทายให้ดื่มแอลกอฮอล์แข่งกัน					

### แบบประเมินพฤติกรรมการดื่มสุรา

ชื่อ-สกุล..... อายุ.....ปี วันที่ประเมิน.....

คำชี้แจง : คำถามแต่ละข้อต่อไปนี้จะถามถึงประสบการณ์การดื่มสุราในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา โดยสุรา หมายถึง เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ทุกชนิด ได้แก่ เบียร์ เหล้าสาโท กระแช่ วิสกี้ สเปย์ไวน์ เป็นต้น ขอให้ตอบตามความเป็นจริง

ข้อ	ข้อคำถาม	0	1	2	3	4	คะแนน
1.	คุณดื่มสุราบ่อยเพียงไร	ไม่เคยเลย	เดือนละครั้ง หรือ น้อยกว่า	2-4 ครั้ง/เดือน	2-3 ครั้ง/สัปดาห์	มากกว่า 4 ครั้ง/สัปดาห์	
2.	เลือกตอบเพียงข้อเดียว						
	2.1 เวลาที่คุณดื่มสุราโดยทั่วไปแล้วคุณดื่มประมาณเท่าไรต่อวัน หรือ	2-4 ฝาใหญ่ (30-60 cc.)	5-8 ฝาใหญ่ (61-120 cc.)	9-12 ฝาใหญ่ (121-175 cc.)	¼ - ½ ขวด (176-350 cc.)	½ ขวดขึ้นไป (มากกว่า 350 cc.)	
	2.2 ถ้าโดยทั่วไปดื่มเบียร์ คุณ จะ ดื่ มประมาณเท่าไร ต่อวัน	1-1.5 กระป๋อง/ 1/2-3/4 ขวด	2-3 กระป๋อง/ 1-1.5 ขวด	3.5-4 กระป๋อง / 2 ขวด	4.5-7 กระป๋อง / 3-4 ขวด	7 กระป๋อง / 4 ขวดขึ้นไป	
3.	บ่อยครั้งเพียงไรที่คุณดื่มตั้งแต่ 9-12 ฝาขึ้นไป หรือเบียร์ 4 กระป๋อง หรือ 2 ขวดใหญ่ขึ้นไป	ไม่เคยเลย	ครั้งเดียว	สอง สัปดาห์ / ครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน	
4.	ในช่วงหนึ่งเดือนที่แล้ว มีบ่อยครั้งเพียงไรที่คุณไม่สามารถหยุดดื่มได้	ไม่เคยเลย	ครั้งเดียว	สอง สัปดาห์ / ครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน	

	หากคุณสามารถเริ่มดื่มไปแล้ว					วัน	
5.	ในช่วงหนึ่งเดือนที่แล้ว มีบ้อยเพียงไรที่ไม่ได้ทำ สิ่งที่คุณควรทำตามปกติ เพราะคุณมัวแต่ไปดื่มสุรา	ไม่เคยเลย	ครั้งเดียว	สอง สัปดาห์ /ครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน	
6.	ในช่วงหนึ่งเดือนที่แล้ว มีบ้อยเพียงไรที่คุณต้อง รับผิดชอบต่อทันทีในตอน เช้า เพื่อจะได้ดำเนิน ชีวิตตามปกติ หรือถอน อาการเมาค้างจากการ ดื่มหนักในคืนที่ผ่านมา	ไม่เคยเลย	ครั้งเดียว	สอง สัปดาห์ /ครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน	
7.	ในช่วงหนึ่งเดือนที่แล้ว มีบ้อยเพียงไรที่คุณรู้สึก ไม่ดี โกรธหรือเสียใจ เนื่องจากคุณได้ทำ บางอย่างลงไปขณะที่ คุณดื่มสุรา	ไม่เคยเลย	ครั้งเดียว	สอง สัปดาห์ /ครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน	
8.	ในช่วงหนึ่งเดือนที่แล้ว มีบ้อยเพียงไรที่คุณไม่ สามารถ จำได้ว่าเกิด อะไรขึ้นในคืนที่ผ่านมา เพราะว่า你能ได้ดื่มสุรา เข้าไป	ไม่เคยเลย	ครั้งเดียว	สอง สัปดาห์ /ครั้ง	สัปดาห์ ละครั้ง	ทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน	
9.	ตัวคุณเองหรือคนอื่น เคยได้รับบาดเจ็บซึ่งเป็น ผล จากการดื่มสุราของ คุณหรือไม่	ไม่เคยเลย		เคย แต่ ไม่ได้ เกิดขึ้นใน เดือนที่ แล้ว		เคย เกิดขึ้น ในช่วง เดือนที่ แล้ว	
10.	เคยมีแพทย์ หรือ บุคลากรทางการแพทย์ หรือเพื่อนฝูงหรือญาติพี่น้อง แสดงความเป็นห่วง เป็นใยต่อการดื่มสุรา ของคุณหรือไม่	ไม่เคยเลย		เคย แต่ ไม่ได้ เกิดขึ้นใน เดือนที่ แล้ว		เคย เกิดขึ้น ในช่วง เดือนที่ แล้ว	
						รวม	
						คะแนน	



## 1. ตารางหาค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมที่ 1	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5			
		1	2	3	4	5			
รู้เอาไว้ พิษภัย แอลกอฮอล์	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
รวม								0.93	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 2	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน ที่ 1	คน ที่ 2	คน ที่ 3	คน ที่ 4	คน ที่ 5			
		1	2	3	4	5			
มารู้จักตัวเอง	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
รวม								0.97	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 3	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
พี่เล่าเรื่องเล่า	1. ชื่อกิจกรรม	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							0.93	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 4	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
บุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							0.9	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 5	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
แนะนำฉันที่ เพื่อหนี แอลกอฮอล์	1.1 ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	1.2 หลักการและแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	1.3 วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	1.4 การดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	1.5 การประเมินผล	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	1.6 สื่อที่ใช้	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							0.9	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 6	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
ประกาศตน ผ่านพ้น แอลกอฮอล์	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							0.90	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 7	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
บัดดี้ที่รัก	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							0.87	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 8	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
นันทนาการ สร้างสุข	1. ชื่อกิจกรรม	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							0.8	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 9	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
รายงานตน ประกาศผลคน เก่งกล้า	1. ชื่อกิจกรรม	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	0	1	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม							0.77	ใช้ได้

กิจกรรมที่ 10	รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญ (R)					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		คน	คน	คน	คน	คน			
		ที่ 1	ที่ 2	ที่ 3	ที่ 4	ที่ 5			
หนึ่ภัยห่างไกล แอลกอฮอล์	1. ชื่อกิจกรรม	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	2. หลักการและแนวคิด	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. วัตถุประสงค์	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. การดำเนินกิจกรรม	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. การประเมินผล	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. สื่อที่ใช้	1	1	1	0	0	3	0.6	ใช้ได้
	รวม							0.9	ใช้ได้



## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความรู้ เรื่อง แอลกอฮอล์

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวมของ คะแนน( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
3	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
7	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
8	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
9	0	1	1	0	1	3	0.6	ใช้ได้
10	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
11	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
12	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
13	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
14	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
15	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
16	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
17	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
18	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
19	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
20	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	รวม						0.91	ใช้ได้

2.2 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดเจตคติ เรื่อง แอลกอฮอล์

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวมของ คะแนน( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปลผล	
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5				
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
2	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้	
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
4	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
5	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้	
6	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
7	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
8	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
9	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
10	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้	
11	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
12	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
13	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
14	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้	
15	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้	
16	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
17	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
18	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้	
19	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้	
20	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้	
							รวม	0.93	ใช้ได้

2.3 ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดการปฏิบัติ เรื่อง แอลกอฮอล์

ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ(R)					ผลรวมของ คะแนน( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
3	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4	-1	1	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
5	-1	1	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
6	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
7	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
8	-1	1	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
9	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
10	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	รวม						0.8	ใช้ได้

2.4 การหาค่าความเชื่อมั่น (KR20) ค่าความยาก-ง่าย (P) และค่าอำนาจจำแนก (r) แบบวัดความรู้

- ค่าความเชื่อมั่น (KR20) มีค่าเท่ากับ 0.73
- ค่าความยาก-ง่าย (P) มีค่าอยู่ในช่วง 0.23 - 0.73
- ค่าอำนาจจำแนก (r) มีค่าอยู่ในช่วง 0.20 - 0.67

ข้อที่	ค่าความยาก-ง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าความยาก-ง่าย (P)	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.30	0.47	11	0.57	0.33
2	0.37	0.33	12	0.27	0.27
3	0.73	0.27	13	0.50	0.47
4	0.67	0.27	14	0.37	0.33
5	0.47	0.27	15	0.50	0.33
6	0.23	0.33	16	0.43	0.20
7	0.30	0.33	17	0.5	0.33
8	0.40	0.27	18	0.5	0.33
9	0.37	0.33	19	0.53	0.53
10	0.47	0.67	20	0.43	0.47


2.5 การหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) ค่าอำนาจจำแนก (r) แบบวัดเจตคติ

- ค่าความเที่ยง (Cronbach Coefficient Alpha) มีค่าเท่ากับ 0.87
- ค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ในช่วง 0.25 - 0.76

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.39	11	0.38
2	0.28	12	0.45
3	0.42	13	0.52
4	0.59	14	0.30
5	0.74	15	0.31
6	0.36	16	0.25
7	0.49	17	0.76
8	0.53	18	0.60
9	0.38	19	0.63
10	0.65	20	0.55

- 2.6 การหาค่าความเชื่อมั่น (Cronbach Coefficient Alpha) ค่าอำนาจจำแนก (r) แบบวัดการปฏิบัติ
- ค่าความเที่ยง (Cronbach Coefficient Alpha) มีค่าเท่ากับ 0.88
  - ค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ในช่วง 0.39 - 0.78

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.78
2	0.76
3	0.69
4	0.77
5	0.49
6	0.65
7	0.40
8	0.61
9	0.65
10	0.70



ภาคผนวก ง  
คู่มือรูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

**คู่มือการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและ  
ทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์  
ของนิสิตนักศึกษาในระดับปริญญาบัณฑิต**

การจัดกิจกรรมเพื่อช่วยในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนิสิตนักศึกษาที่มีการดื่มแอลกอฮอล์ในระดับที่เป็นอันตราย (hazardous drinking) ขึ้นไปตามเกณฑ์การประเมินของเครื่องมือ AUDIT ขององค์การอนามัยโลก ด้วยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมด้วยวิธีการต่าง ๆ ประกอบด้วย การทำให้สับสนหรือเกิดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ การตรวจสอบและประเมินตนเอง การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์จากกรณีศึกษา การวางแผนแนวทางการปฏิบัติในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ การศึกษาหาความรู้และทักษะให้สำเร็จตามแผน การประกาศอิสรภาพ การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การทดลองปฏิบัติและประเมินผลย้อนกลับและเสริมแรง รวมทั้งการสร้างเชื่อมั่นให้แก่นิสิตนักศึกษาเพื่อช่วยเหลือดูแลนิสิตนักศึกษาให้สามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยขั้นสร้างความตระหนักรู้ ขั้นเตรียมตัวสู่การปฏิบัติ ขั้นปฏิบัติและสะท้อนผลการปฏิบัติ นำไปสู่การสร้างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติที่เหมาะสม โดยรูปแบบการจัดกิจกรรมดังกล่าว มีรายละเอียดที่จะกล่าวถึงดังนี้

### 1. หลักการและแนวคิด

นิสิตนักศึกษาจำนวนมากมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายเนื่องจากขาดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น การส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาให้มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนที่เหมาะสมจะช่วยลดความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นต่อร่างกาย จิตใจ และสังคมได้ ด้วยการจัดกิจกรรมเพื่อให้นิสิตนักศึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่เสี่ยงต่ออันตรายโดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมาเป็นแนวคิดพื้นฐานในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้นิสิตนักศึกษาเกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน โดยมีหลักการจัดกิจกรรม ดังนี้

**หลักการจัดกิจกรรมข้อที่ 1** นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมต้องสมัครใจเข้าร่วมการจัดกิจกรรมด้วยตนเองโดยไม่โดนบังคับจากผู้อื่น เพื่อให้เป็นไปตามหลักการของทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ว่า “บุคคลจะไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเว้นแต่พวกเขาได้แสดงความต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ๆ หากบุคคลไม่มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม บุคคลนั้นก็จะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ไม่ว่าจะได้รับการบำบัดหรือให้ข้อมูลข่าวสารมากมายเพียงใด”

**หลักการจัดกิจกรรมข้อที่ 2** รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มีความต้องการในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในขั้นลังเลใจ คือ ต้องที่จะลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองภายใน 30 วันข้างหน้าในการเริ่มต้นกิจกรรม

**หลักการจัดกิจกรรมข้อที่ 3** รูปแบบการจัดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นใช้กระบวนการปลูกจิตสำนึก การประเมินตนเอง การระบายความรู้สึก การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การ

ประกาศอิสรภาพต่อตนเอง และการเสริมแรง เพื่อให้เหมาะสมกับขั้นตอนของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

**หลักการจัดกิจกรรมข้อที่ 4** การจัดลำดับกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นใช้หลักการตามกระบวนการเรียนรู้ของทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง คือ การทำให้สับสน การตรวจสอบและประเมินตนเอง การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์ที่คล้ายกัน การค้นหาบทบาทใหม่ การวางแผนการปฏิบัติ การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ในการดำเนินงานตามแผน การทดลองปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ การสร้างศักยภาพหรือความมั่นใจในบทบาทใหม่ รวมทั้งการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตใหม่ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งอาศัยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกันระหว่างกลุ่มนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมด้วยประสบการณ์ของแต่ละบุคคล เพื่อให้เกิดความช่วยเหลือระหว่างกลุ่ม

**หลักการจัดกิจกรรมข้อที่ 5** การจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1-2 เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อให้นิสิตนักศึกษาเกิดความรู้ ความตระหนัก และเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เมื่อเข้าสู่สัปดาห์ที่ 3-6 จะเป็นการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติจริง และสะท้อนผลการปฏิบัติในทุกสัปดาห์เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ไขปัญหาที่พบเจอ รวมทั้งให้แรงเสริมแก่สมาชิกในทุก ๆ สัปดาห์

**หลักการจัดกิจกรรมข้อที่ 6** การจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตกำหนดระยะเวลาดำเนินการทดลองอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง

## 2. วัตถุประสงค์

เพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบมีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตราย (hazardous drinking) ตามเกณฑ์การประเมินจากแบบวัด AUDIT ขององค์การอนามัยโลก

## 3. การดำเนินกิจกรรม

รูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต ประกอบด้วย 10 กิจกรรม ได้แก่

- 1) กิจกรรมรู้เอาไว้วิษภัยแอลกอฮอล์
- 2) กิจกรรมมารู้จักตัวเอง
- 3) กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า
- 4) กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์
- 5) กิจกรรมแนะนำฉันทีเพื่อหนีแอลกอฮอล์
- 6) กิจกรรมประกาศตนผ่านพื้นแอลกอฮอล์
- 7) กิจกรรมบัดดี้ที่รัก
- 8) กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข
- 9) กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า
- 10) กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์



ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมโดยใช้ขั้นตอนและกระบวนการตามรูปแบบที่ได้พัฒนาขึ้น ดังนี้

กิจกรรม	ขั้นตอนตามรูปแบบที่พัฒนา	กระบวนการตามรูปแบบที่พัฒนา
1. กิจกรรมรู้เอาไว้พิชภัย แอลกอฮอล์	ขั้นสร้างความตระหนักรู้	การทำให้สับสนหรือเกิดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์
2. กิจกรรมมารู้จักตัวเอง		การตรวจสอบและประเมินตนเอง
3. กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า		การยอมรับร่วมกันในประสบการณ์จากกรณีศึกษา
4. กิจกรรมบุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์	ขั้นเตรียมตัวสู่การปฏิบัติ	การค้นหาทางเลือกใหม่และวางแผนการปฏิบัติ
5. กิจกรรมแนะนำฉันทีเพื่อหนีแอลกอฮอล์		การศึกษาหาความรู้และทักษะที่ใช้ให้สำเร็จตามแผน
6. กิจกรรมประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์		การประกาศอิสรภาพต่อตนเองและพัฒนาความเชื่อมั่น
7. กิจกรรมบัดดี้ที่รัก		การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ
8. กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข	ขั้นปฏิบัติและสะท้อนผลการปฏิบัติ	การเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม
9. กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า		การปฏิบัติตามแผนและประเมินผลย้อนกลับ รวมทั้งการให้แรงเสริม
10. กิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์		การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือและความเชื่อมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

จากตารางดังกล่าวมีโครงสร้างการดำเนินกิจกรรมตามตารางการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิตจำนวน 18 ครั้ง ดำเนินการทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

สัปดาห์ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
-	-	-คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากการประเมินเกณฑ์คัดเข้า
-	-	- ทดสอบเพื่อวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม
1/จันทร์	กิจกรรมรู้เอาไว้ พิชภัย แอลกอฮอล์ (60 นาที)	1. ผู้วิจัยแสดงสถิติการดื่ม อัตรากาบริโภค ของคนไทยที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ 2. นำเสนอข้อมูล เรื่อง “ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับ

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		แอลกอฮอล์ วิกฤติของคนไทยกับการดื่ม แอลกอฮอล์” 3. แสดงความคิดเห็น อภิปรายร่วมกันในเนื้อหาที่ นำเสนอ
1/พุธ	กิจกรรมรู้เอาไว้ พิษภัย แอลกอฮอล์ (60 นาที)	1. ผู้วิจัยแสดงข้อมูลโรค และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจาก การดื่มแอลกอฮอล์ 2. นำเสนอข้อมูล เรื่อง “ผลกระทบ และโทษของ แอลกอฮอล์ที่ส่งผลกระทบต่อตนเองทางด้านร่างกาย จิตใจ ครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม” 3. แสดงความคิดเห็น อภิปรายร่วมกันในเนื้อหาที่ นำเสนอ
1/ศุกร์	กิจกรรมมารู้จักตัวเอง (60 นาที)	1. ผู้วิจัยแจกไฟล์บันทึกการประเมินตนเอง พร้อมให้ นิสิตนักศึกษาบันทึกผลเสียที่เกิดกับร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคมเมื่อมีพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ของตนเอง 2. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาสรุปถึงผลกระทบที่ เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของแต่ละ คน พร้อมกล่าวถึงสิ่งเร้าที่มักจะทำให้เกิดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งวิเคราะห์ข้อดีหากลด พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ 3. ให้นิสิตนักศึกษาฝึกบันทึกประเมินตนเองด้วยการ ดูวีดิทัศน์แล้วบันทึกการดำเนินชีวิตประจำวันที่มี ความเกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ เช่น ปริมาณการดื่ม การเจอสถานการณ์เสี่ยงต่อการดื่ม ความรู้สึกอยาก ดื่ม เป็นต้น
2/จันทร์	กิจกรรมพี่เล่าเรื่องเหล่า (60 นาที)	1. ผู้วิจัยแนะนำวิทยากรตัวแบบ 2. วิทยากรตัวแบบเล่าประสบการณ์ของตนเองที่มี ความเกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ 3. เปิดโอกาสให้นิสิตสอบถาม แสดงความคิดเห็นกับ วิทยากรเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้ คำแนะนำเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
2/พุธ	กิจกรรมบุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์ (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นิสิตระบุงสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>2. นิสิตวางแผนแนวทางการปฏิบัติของตนเอง โดย การทำข้อมูลด้วยตนเอง กลุ่มไลน์ และปรึกษาผู้วิจัย</li> </ol>
	กิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อ หนีแอลกอฮอล์ (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างกลุ่มไลน์เพื่อเป็นช่องทางในการแลกเปลี่ยน ความรู้ ความคิดเห็น กำลังใจระหว่างกัน</li> <li>2. ให้สมาชิกทุกคนเข้าร่วมในกลุ่มไลน์</li> <li>3. กำหนดกติการ่วมกันในการส่งข้อมูล การร่วม กิจกรรมที่ผู้วิจัยมอบหมาย การเข้าร่วมแสดงความ ความคิดเห็น และการให้กำลังใจระหว่างกัน</li> </ol>
2/ศุกร์	กิจกรรมบุคลิกพิชิต แอลกอฮอล์ (40 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สรุปแนวทางการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาแต่ละรายบุคคล</li> <li>2. เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาปรึกษาผู้วิจัยก่อนการ บันทึกลงในใบพันธะสัญญา</li> </ol>
	กิจกรรมประกาศตนผ่าน พันธะแอลกอฮอล์ (20 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างใบพันธะสัญญา โดยให้ระบุวันที่เริ่ม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และรายละเอียดของแนว ทางการปฏิบัติตนที่นิสิตนักศึกษาได้วางแผนไว้จาก กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์ โดยเน้นย้ำให้เขียน บนข้อมูลที่มีความเป็นจริง</li> <li>2. ให้นิสิตศึกษานำใบพันธะสัญญาไปลงนาม ร่วมกับบุคคลที่นิสิตนักศึกษาเคารพนับถือในการ แสดงความประสงค์ทำสัญญา</li> <li>3. ชี้แจงให้นิสิตส่งใบพันธะสัญญามอบให้กับผู้วิจัย ผู้ที่ทำสัญญาด้วย และตนเอง เก็บไว้คนละ 1 ฉบับ</li> </ol>
3/จันทร์	กิจกรรมประกาศตนผ่าน พันธะแอลกอฮอล์ (30 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นิสิตนักศึกษาอ่านสรุปข้อมูลในใบพันธะสัญญา ตามที่สามารถเปิดเผยข้อมูลได้แก่กลุ่มสมาชิก</li> <li>2. ให้นิสิตนักศึกษาส่งใบพันธะสัญญาที่ลงนามแล้ว แก่ผู้วิจัย</li> <li>3. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชม และให้กำลังใจนิสิตนักศึกษา</li> </ol>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
	กิจกรรมบัดดี้ที่รัก (30 นาที)	<p>ทุกคน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ให้นิสิตนักศึกษาเลือกบัดดี้ของตนเองตามความสมัครใจ มีความยินยอมพร้อมใจกันทั้ง 2 ฝ่าย และมีความไว้น้ำใจเชื่อใจซึ่งกันและกัน</li> <li>2. พูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราว ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการติ่มแอลกอฮอล์ของแต่ละคนพร้อมทั้งบันทึกลงในสมุดบันทึกเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน</li> <li>3. แสดงตนให้บัดดี้รู้ว่าสามารถเป็นได้ทั้งที่ปรึกษา ช่วยเหลือในการลดการติ่มแอลกอฮอล์ คอยให้กำลังใจ และแสดงความยินดีเมื่อคู่บัดดี้สามารถลดพฤติกรรมการติ่มแอลกอฮอล์ได้ตลอดเวลา</li> </ol>
3/พุธ	กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข (60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยยกตัวอย่างภาวะที่เป็นทุกข์ ความเครียด ปัญหาในชีวิต ภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ</li> <li>2. สอบถามวิธีการจัดการปัญหา และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตของนิสิตนักศึกษา</li> <li>3. ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรมนันทนาการที่จะให้นิสิตเข้าร่วม โดยแบ่งกลุ่มกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้ กลุ่มงานอดิเรกทั่วไป กลุ่มดนตรีและกิจกรรมเข้าจังหวะ และกลุ่มกีฬา จำนวน 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน</li> <li>4. ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษาร่วมกันร่างตารางกิจกรรมของแต่ละกลุ่มเพื่อนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าวร่วมกัน โดยแต่ละกลุ่มจะต้องสลับกันเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้หลังการทำกิจกรรมแต่ละครั้งให้นิสิตนักศึกษابันทึกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการทำกิจกรรม</li> <li>5. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาร่วมกันอภิปรายร่วมกันถึงประโยชน์ของกิจกรรมนันทนาการที่ช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการติ่มแอลกอฮอล์</li> </ol>
3/ศุกร์	กิจกรรมแนะนำอันที่เพื่อ หนีแอลกอฮอล์	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยมอบหมายให้นิสิตนักศึกษาอ่านข่าว เรื่อง “แอลกอฮอล์พรากคนรักก่อนวัยอันควร”</li> </ol>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
	(30 นาที)	2. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เสนอแนะที่จะทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าวแก่ตนเอง
	กิจกรรมหนึ่ภัยห่างไกล แอลกอฮอล์ (30 นาที)	1. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาอภิปรายสรุปแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของแต่ละบุคคล 2. แจ้งให้นิสิตนักศึกษาทราบว่าสามารถปรึกษาจากช่องทางของไลน์ได้ตลอดเวลา
4/จันทร์	กิจกรรมรายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า (50 นาที)	1. ผู้วิจัยร่วมกับนิสิตนักศึกษากำหนดเกณฑ์การได้รับรางวัลของผู้ที่สามารถปฏิบัติตนในการลดแอลกอฮอล์ตามแผนที่วางไว้ 2. ให้นิสิตสังเกตุพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะเวลาที่ผ่านมาตามสมุดบันทึกของตนเอง พร้อมนำเสนอ 3. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกันอภิปรายพฤติกรรมทั้งที่เปลี่ยนแปลงและไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงของเพื่อนสมาชิก 4. นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกันเสนอความคิดเห็นเพื่อช่วยเหลือและให้กำลังใจสำหรับผู้ที่ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมาย รวมทั้งกล่าวชื่นชมกับผู้ที่บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้
	กิจกรรมบัดดี้ที่รัก (10 นาที)	1. ผู้วิจัยให้คู่บัดดี้ตัวอย่างที่สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการลดพฤติกรรมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ออกมาเล่าประสบการณ์และวิธีปฏิบัติตนแก่เพื่อนสมาชิก
4/พุธ	กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข (60 นาที)	1. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มเจ้าภาพเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนเองเลือกไว้ 2. นิสิตนักศึกษาทุกคนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามที่กลุ่มเจ้าภาพจัดให้ 3. ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษาสังเกตตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมนันทนาการ พร้อมทั้งบันทึกลงในสมุดบันทึก

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		<p>4. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมให้นักศึกษามองเห็นว่าการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมนั้นหน่นหนาการ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด หรือไม่สบายใจ ดีกว่าการใช้เวลาไปกับการรวมกลุ่มดื่มแอลกอฮอล์</p>
4/ศุกร์	กิจกรรมหนี้ย่างทั่วโลก แอลกอฮอล์ (60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาอภิปรายสรุปแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในรอบสัปดาห์ ทั้งในเรื่องการดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมที่ทดแทนการดื่มแอลกอฮอล์ การรับมือกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>2. ผู้วิจัยให้นักศึกษานำเข้าพบเป็นรายบุคคล เพื่อให้คำปรึกษาที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตการปฏิบัติตนเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>3. แจ้งให้นักศึกษาทราบว่าสามารถปรึกษาจากช่องทางของไลน์ได้ตลอดเวลา</li> <li>4. กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจนิสิตนักศึกษาทุกคน</li> </ol>
5/จันทร์	กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยตรวจสอบบันทึกของแต่ละคน และให้นักศึกษานักศึกษาที่ไม่มีมีการดื่มแอลกอฮอล์เลยหลังจากการประกาศตนเอง หรือนิสิตนักศึกษาที่สามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ได้ตามแผนที่วางไว้ออกมาเล่าวิธีการจัดการกับตนเองที่ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</li> <li>2. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาร่วมกันอภิปรายพฤติกรรมทั้งที่เปลี่ยนแปลงไป</li> <li>3. ผู้วิจัยมอบรางวัลแก่ผู้ที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแผนที่ได้วางเอาไว้ รวมทั้งผู้ที่ไม่มีการดื่มแอลกอฮอล์เลยหลังจากกิจกรรมการประกาศตน</li> </ol>
	กิจกรรมบัดดี้ที่รัก (15 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยให้คู่บัดดี้ตัวอย่างที่สามารถช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการลดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ได้ออกมาเล่าประสบการณ์และวิธีปฏิบัติตนแก่เพื่อน</li> </ol>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		สมาชิก
5/พุธ	กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข (60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มเจ้าภาพเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนเองเลือกไว้</li> <li>2. นิสิตนักศึกษาทุกคนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามที่กลุ่มเจ้าภาพจัดให้</li> <li>3. ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษาสังเกตตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมนันทนาการ พร้อมทั้งบันทึกลงในสมุดบันทึก</li> <li>4. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมให้นิสิตนักศึกษาเห็นว่าการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมนันทนาการ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด หรือไม่สบายใจ ดีกว่าการใช้เวลาไปกับการรวมกลุ่มดื่มแอลกอฮอล์</li> </ol>
5/ศุกร์	กิจกรรมหนินัยห่างไกล แอลกอฮอล์ (60 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาริบายสรุปแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในรอบสัปดาห์ ทั้งในเรื่องการดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมที่ดีทดแทนการดื่มแอลกอฮอล์ การรับมือกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>2. ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษาเข้าพบเป็นรายบุคคล เพื่อให้คำปรึกษาที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต การปฏิบัติตนเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>3. แจ้งให้นิสิตนักศึกษาทราบว่าสามารถปรึกษาจากช่องทางของไลน์ได้ตลอดเวลา</li> <li>4. กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจนิสิตนักศึกษาทุกคน</li> </ol>
6/จันทร์	กิจกรรมรายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า (45 นาที)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นิสิตนักศึกษาทุกคนรายงานการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ผ่านมา</li> <li>2. ให้นิสิตสังเกตพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะเวลาที่ผ่านมาของเพื่อนสมาชิก</li> <li>3. ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาร่วมกันอภิปรายพฤติกรรมทั้งที่เปลี่ยนแปลงและไม่เกิดการ</li> </ol>

สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		<p>เปลี่ยนแปลงของเพื่อนสมาชิก</p> <p>4. นิสิตนักศึกษาาร่วมกันเสนอความคิดเพื่อช่วยเหลือและให้กำลังใจสำหรับผู้ที่ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงตามเป้าหมาย รวมทั้งกล่าวชื่นชมและมอบรางวัลให้กับผู้ที่บรรลุตามเป้าหมายที่วางไว้</p>
	<p>กิจกรรมบัดดี้ที่รัก (15 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมคู่บัดดี้ที่ช่วยเหลือดูแลกันมาตลอดกิจกรรม ให้รางวัลแก่คู่บัดดี้ดีเด่นที่มีการติดตามพฤติกรรมกันอย่างสม่ำเสมอ</li> <li>2. ผู้วิจัยกล่าวเน้นย้ำให้คู่บัดดี้ และสมาชิกกลุ่มทั้งหมดคอยช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา ร่วมทำกิจกรรม และให้กำลังใจซึ่งกันและกันต่อไป</li> </ol>
<p>6/พุธ</p>	<p>กิจกรรมนันทนาการ สร้างสุข (60 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นิสิตนักศึกษาในกลุ่มเจ้าภาพเป็นผู้นำในการทำกิจกรรมนันทนาการตามที่ตนเองเลือกไว้</li> <li>2. นิสิตนักศึกษาทุกคนร่วมกันปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการตามที่กลุ่มเจ้าภาพจัดให้</li> <li>3. ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษาสังเกตตนเองเมื่อได้ทำกิจกรรมนันทนาการ พร้อมทั้งบันทึกลงในสมุดบันทึก</li> <li>4. ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมให้นิสิตนักศึกษาเห็นว่าการรวมกลุ่มกันทำกิจกรรมนันทนาการ เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ลดภาวะที่ทำให้เกิดความเครียด หรือไม่สบายใจ ดีกว่าการใช้เวลาไปกับการรวมกลุ่มดื่มแอลกอฮอล์</li> </ol>
<p>6/ศุกร์</p>	<p>กิจกรรมหนี้ย่างไกล แอลกอฮอล์ (60 นาที)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้วิจัยและนิสิตศึกษาอภิปรายสรุปแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทั้งในเรื่องการดำเนินชีวิต การทำกิจกรรมที่ทดแทนการดื่มแอลกอฮอล์ การรับมือกับสาเหตุที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์</li> <li>2. ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษาเข้าพบเป็นรายบุคคล เพื่อให้คำปรึกษาที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิตการปฏิบัติตนเพื่อลดการดื่ม</li> </ol>



สัปดาห์ ที่/วัน	ชื่อกิจกรรม	กิจกรรม
		แอลกอฮอล์
		3. แจ้งให้นิสิตนักศึกษาทราบว่าสามารถปรึกษาจากช่องทางของไลน์ได้ตลอดเวลา
		4. กล่าวชื่นชมและให้กำลังใจนิสิตนักศึกษาทุกคน
-	-	ทดสอบเพื่อวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 6 สัปดาห์
-	-	ทดสอบเพื่อวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติหลังการเข้าร่วมกิจกรรม 10 สัปดาห์



## กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมรู้เอาไว้ พิชัยแอลกอฮอล์

### 1. หลักการและแนวคิด

กิจกรรมให้ข้อมูลความรู้เพื่อเปลี่ยนความคิดหรือมุมมองเดิม ปุ่กจิตสำนึกของบุคคลให้ได้รับข้อมูลใหม่ สะท้อนให้เห็นถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม รวมทั้งเป็นการเพิ่มความตระหนักเกี่ยวกับผลกระทบที่ตามมาเมื่อดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะช่วยให้การเรียนรู้ที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถอธิบายผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์

### 3. การดำเนินกิจกรรม

3.1 ผู้วิจัยทักทาย ทำความรู้จักระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม

3.2 ผู้วิจัยแสดงสถิติต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ เช่น อัตราการบริโภค โรคร้ายที่เกิดจากการดื่ม อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นจากแอลกอฮอล์

3.3 ผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ วิกฤติของคนไทยกับการดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบ และอันตรายของแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อผู้ดื่มทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม พร้อมนำภาพผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ ภาพตบแข็ง ภาพอุบัติเหตุที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์และส่งผลกระทบต่อสังคม ภาพครอบครัวที่ต้องดูแลผู้พิการที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ ภาพการใช้ความรุนแรงที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

3.4 เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาสอบถามข้อมูลที่สงสัยจากกิจกรรมดังกล่าว พร้อมทั้งให้แสดงความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในรูปแบบการอภิปราย

### 4. การประเมินผล

4.1 แบบประเมินความรู้

4.2 การแสดงความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษาที่กล่าวแสดงความรู้สึก

### 5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 คอมพิวเตอร์

5.2 รูปภาพ และสถิติที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์

## กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมมารู้จักตัวเอง

### 1. หลักการและแนวคิด

การประเมินตนเองเป็นกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการประเมินตนเองนั้นเป็นการประเมินเกี่ยวกับความเชื่อเบื้องต้นของตนเอง การปฏิบัติตน อุปสรรคที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งประเมินสิ่งแวดล้อมรอบข้าง เพื่อให้นิสิตนักศึกษาทราบว่าตนเองมีความเชื่อ การปฏิบัติตน ปัญหาและอุปสรรคอะไรที่เป็นปัญหาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาประเมินตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาวเคราะห์ผลดีที่เกิดขึ้นเมื่อไม่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.3 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาฝึกการจดบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง

### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 แจกไฟล์สมุดบันทึกให้นิสิตนักศึกษา
- 3.2 นิสิตนักศึกษาเขียนประเมินพฤติกรรมของตนเองและบุคคลรอบข้างเกี่ยวกับพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเมื่อมีการดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม
- 3.3 ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาร่วมกันสรุปการประเมินตนเองที่มีผลต่อด้านต่าง ๆ หลังดื่ม แอลกอฮอล์ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความเสี่ยง และอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้น พร้อมทั้งร่วมกัน วิเคราะห์ถึงข้อดีหากสามารถลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลงได้
- 3.4 ผู้วิจัยเปิดคลิปหนังสือจากละคร “ทองเนื้อเก้า” ให้นิสิตนักศึกษาดู พร้อมทั้งให้บันทึก การประเมินตนเองหากนิสิตนักศึกษาเป็นตัวละคร “ลำยอง”
- 3.5 ผู้วิจัยอธิบายให้นิสิตนักศึกษาประเมินตนเองและจดบันทึกในไฟล์ที่แจกอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีความคิด ความรู้สึก หรือมีการใช้ชีวิตประจำวันที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์

### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลการประเมินตนเองในสมุดบันทึก
- 4.2 ข้อมูลการวิเคราะห์ข้อดีของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 คอมพิวเตอร์
- 5.2 สมุดบันทึกประเมินตนเอง
- 5.3 คลิปหนังสือ เรื่อง “ทองเนื้อเก้า”

## กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมที่เล่าเรื่องเล่า

### 1. หลักการและแนวคิด

การนำตัวแบบหรือบุคคลที่ผ่านประสบการณ์เกี่ยวกับแอลกอฮอล์มาบรรยายถ่ายทอดความรู้ และประสบการณ์ในลักษณะของการระบายอารมณ์ ความรู้สึกจากประสบการณ์ช่วยทำให้ผู้เข้าร่วม เกิดความคิด เกิดอารมณ์หรือความรู้สึกร่วมที่คล้ายกัน และเกิดการยอมรับในประสบการณ์ที่คล้ายกัน ระหว่างสมาชิก ช่วยสร้างความตระหนักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยตัวแบบจะช่วยแสดงให้เห็น ถึงผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งกลุ่มนิสิตนักศึกษาสามารถปรึกษาหารือ ขอ คำแนะนำจากตัวแบบในประสบการณ์ที่เคยผ่านมาได้

### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนิสิตนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และคำแนะนำจากวิทยากรตัวแบบ

### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 กล่าวทักทายนิสิตนักศึกษา แนะนำวิทยากรตัวแบบ
- 3.2 เชิญวิทยากรตัวแบบผู้ที่เคยผ่านประสบการณ์ไม่ดีจากการดื่มแอลกอฮอล์มาเล่า ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ ได้แก่ สาเหตุการดื่ม ผลกระทบที่เกิดขึ้น และวิธีการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเกิดความรู้สึกร่วมเหมือนแสดงให้เห็น ผลเสียของการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งเป็นการสร้างแรงจูงใจให้กับนิสิตนักศึกษาว่าหากมีความตั้งใจ จริงทุกคนสามารถลดการดื่มได้
- 3.3 เปิดโอกาสให้นิสิตนักศึกษาแสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึก ชักถามข้อสงสัย หรือ วิธีการที่สามารถทำให้ตนเองปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ฯลฯ พร้อมทั้งการให้คำแนะนำ จากวิทยากร
- 3.4 กล่าวสรุปกิจกรรมในครั้งนี้ โดยพูดถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ถ้าหากนิสิตนักศึกษามีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และบันทึกประโยชน์ที่ได้รับ จากกิจกรรมลงในสมุดบันทึก

### 4. การประเมินผล

- 4.1 การประเมินความรู้สึกตนเองของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 4.2 การสังเกตระหว่างทำกิจกรรมของนิสิตนักศึกษากับวิทยากรตัวแบบ

### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 คอมพิวเตอร์
- 5.2 ใบประเมินความรู้สึกของนิสิตนักศึกษา

## กิจกรรมที่ 4

### กิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์

#### 1. หลักการและแนวคิด

เมื่อนิสิตนักศึกษาตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง นิสิตนักศึกษาแต่ละคนควรมีการวางแผนการปฏิบัติตนจากการวิเคราะห์ใคร่ครวญประเมินตนเองถึงลักษณะเฉพาะของคนที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยแต่ละบุคคลจะรับทราบปัญหาหรือการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองดื่มแอลกอฮอล์ที่อยู่แล้ว ดังนั้น แต่ละบุคคลจึงต้องคิดหาวิธีการ การปรับเปลี่ยนบุคลิก วิธีปฏิบัติตนที่เหมาะสมเพื่อค้นหาทางเลือกใหม่ที่เหมาะสมกับตนเอง

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาระบุปัญหา สาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเขียนแผน แนวทางที่เหมาะสมในการเผชิญเงื่อนไขที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

3.1 กล่าวทักทายนิสิตนักศึกษา และพูดถึงความสำคัญของการเตรียมตัว วางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

3.2 นิสิตนักศึกษาเขียนระบุสาเหตุที่มักจะทำให้ตนเองเกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ความเครียด เพื่อน ความรัก การเข้าสังคม เป็นต้น โดยสามารถระบุสาเหตุโดยไม่จำกัดตามสภาพการณ์จริงของแต่ละบุคคล

3.3 นิสิตนักศึกษาเขียนแนวทางหรือกำหนดวิธีการในการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ตามสาเหตุที่ตนเองระบุ โดยนิสิตนักศึกษาสามารถวิเคราะห์ด้วยตนเอง ปรัชญาผู้วิจัย หรือค้นคว้าข้อมูลเบื้องต้นจากอินเทอร์เน็ต

3.4 ให้นิสิตนักศึกษาแต่ละคนเขียนสรุปวางแผนการปฏิบัติตนเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จากสาเหตุของแต่ละบุคคล พร้อมดำเนินการส่งแผนการปฏิบัติตน

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 แผนการปฏิบัติตนซึ่งระบุสาเหตุและวิธีการรับมือหรือแนวทางที่เหมาะสมของตนเอง

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 คอมพิวเตอร์
- 5.2 สมุดสำหรับเขียนวางแผนการปฏิบัติตน

## กิจกรรมที่ 5

### กิจกรรมแนะนำฉันที่เพื่อหนีแอลกอฮอล์

#### 1. หลักการและแนวคิด

การสร้างช่องทางการสื่อสารระหว่างกลุ่มเป็นการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเพื่อให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้ ทักษะที่จำเป็นในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้คำปรึกษาตามแผนที่ได้วางเอาไว้ อีกทั้งเป็นช่องทางให้กำลังใจ ทั้งจากเพื่อนนิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมและผู้วิจัยเพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้สมาชิกได้รับข้อมูลแบบง่ายและรวดเร็ว ทั้งยังส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาสามารถปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาแสดงสถานะการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองต่อผู้อื่น
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษามีช่องทางการสื่อสารออนไลน์ในการแลกเปลี่ยนความรู้ ทักษะ คำแนะนำ ความคิดเห็น ให้กำลังใจจากเพื่อนร่วมกลุ่ม และผู้วิจัยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่ม

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 ผู้วิจัยสร้างกลุ่มไลน์ พร้อมทั้งนิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกลุ่มเพื่อเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ
- 3.2 ผู้วิจัยโพสต์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 3.3 ผู้วิจัยและนิสิตนักศึกษาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้คำปรึกษา ให้กำลังใจต่อกันในระหว่างการจัดกิจกรรม หรือใช้กลุ่มไลน์เป็นช่องทางในการให้คำปรึกษา แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การนำเสนอความรู้ การรายงานตนเอง การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 การมีส่วนร่วมและปฏิสัมพันธ์ในการทำกิจกรรมของนิสิตนักศึกษา
- 4.2 การเข้าร่วมกลุ่มไลน์ การตอบสนองของนิสิตนักศึกษา

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 แอปพลิเคชันไลน์ (LINE)

## กิจกรรมที่ 6

### กิจกรรมประกาศตนผ่านพันธะสัญญา

#### 1. หลักการและแนวคิด

บุคคลที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีความตั้งใจ มุ่งมั่นที่จะทำตามที่ตนเองเชื่อ ควรส่งเสริม แนะนำให้แสดงออกถึงความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการสร้างพันธะสัญญาไว้กับตนเองและผู้อื่น ซึ่งกิจกรรมที่แสดงถึงความมุ่งมั่นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นนอกจากจะเป็นการเพิ่มความมุ่งมั่นตั้งใจแล้ว การสัญญาไว้กับตนเอง ครอบครัว หรือบุคคลในสังคมที่ตนนับถือนั้นก็เป็นการพัฒนาความสามารถและความเชื่อมั่นของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อแอลกอฮอล์

#### 2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อเสริมสร้างความมุ่งมั่น ตั้งใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อแอลกอฮอล์ให้สำเร็จตามแผน

2.2 เพื่อให้บัณฑิตนักศึกษาสร้างสัญญาไว้กับตนเอง ผู้วิจัย และครอบครัวหรือบุคคลในสังคมที่เคารพนับถือ

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

3.1 ผู้วิจัยแจกใบพันธะสัญญาให้กับบัณฑิตนักศึกษา อธิบายวัตถุประสงค์ และการทำกิจกรรมสร้างพันธะสัญญา

3.2 ให้บัณฑิตศึกษาเขียนระบุวันที่เริ่มปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ดีต่อแอลกอฮอล์ของตนเองลงในใบพันธะสัญญา พร้อมสรุปรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ตนเองได้วางแผนในกิจกรรมก่อนหน้านี้ด้วยความตั้งใจจริง มีความเป็นไปได้จริง และออกมาอ่านพันธะสัญญาของตนตามที่สามารถเปิดเผยต่อผู้เข้าร่วมคนอื่นได้

3.3 ให้บัณฑิตศึกษาลงลายมือชื่อกำกับท้ายใบพันธะสัญญา พร้อมทั้งให้นำไปให้ ครอบครัว หรือบุคคลในสังคมอันเป็นที่เคารพของตนเองและผู้วิจัยเพื่อทำสัญญาโดยให้ลงลายมือชื่อกำกับ พร้อมทั้งเก็บไว้เองหนึ่งฉบับ

3.4 กล่าวชื่นชมสำหรับผู้ที่ได้ทำพันธะสัญญาซึ่งแสดงถึงการมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### 4. การประเมินผล

4.1 ข้อความที่บัณฑิตศึกษาทำไว้ในใบพันธะสัญญา

4.2 ข้อมูลจากสมุดบันทึกการปฏิบัติตน

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 ใบพันธะสัญญา

5.2 ใบประเมินติดตามผลการปฏิบัติตน

## กิจกรรมที่ 7

### กิจกรรมบัดดี้ที่รัก

#### 1. หลักการและแนวคิด

การสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือจากบุคคลที่มีความจริงใจ ยอมรับ และเอื้อประโยชน์ระหว่างที่พยายามปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เช่น การดูแลเอาใจใส่ การให้ความไว้วางใจ การยอมรับซึ่งกันและกัน การให้คำปรึกษา และการให้กำลังใจเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นไปด้วยดี ซึ่งในวัยของนิสิตนักศึกษาชั้นเพื่อนมีอิทธิพลและมีความสำคัญอย่างยิ่ง หากมีปัญหา นิสิตนักศึกษามักจะปรึกษากันเองมากกว่าปรึกษาผู้ใหญ่ ดังนั้น การมีเพื่อนคู่หูจึงเป็นเทคนิคที่ช่วยพัฒนาความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้ นิสิตนักศึกษามีส่วนร่วมในการให้กำลังใจและดูแลเพื่อนคู่หู
- 2.2 เพื่อให้ นิสิตนักศึกษาฝึกการช่วยเหลือและแก้ปัญหาเมื่อเกิดความต้องการในการดื่มหรือสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 อธิบายถึงความสำคัญของการมีบัดดี้
- 3.2 ให้ นิสิตนักศึกษาเลือกเพื่อนคู่หูตามความสมัครใจ โดยต้องยินยอมพร้อมใจกันทั้ง 2 ฝ่าย และต้องมีความไว้วางใจซึ่งกันและกัน
- 3.3 บัดดี้แต่ละคู่สอบถามข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับประสบการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของเพื่อนพร้อมบันทึกลงในแบบบันทึกของบัดดี้เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
- 3.4 นิสิตนักศึกษากล่าวให้กำลังใจเพื่อนคู่หู และบอกให้รู้ว่าตนเองสามารถรับฟัง ให้คำปรึกษา คอยช่วยเหลือดูแลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้เพื่อนคู่หูร่วมกันหากิจกรรมในทางที่ดีร่วมกัน เช่น การออกกำลังกาย เล่น ดนตรี หรืองานอดิเรกที่สนใจ และช่วยเหลือให้หลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า
- 3.5 ชี้แจงให้เพื่อนคู่หูดูแลกันไปจนจบกิจกรรมทั้งหมด โดยคอยช่วยเหลือ ดูแล ให้คำปรึกษา และให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซึ่งกันและกัน และให้บันทึกข้อมูลการให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา การเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ เป็นต้น ให้กับผู้วิจัยได้รับทราบข้อมูลสัปดาห์ละครั้ง

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลการบันทึกข้อมูลในสมุดบันทึก
- 4.2 การสัมภาษณ์ข้อมูลจากเพื่อนคู่หู

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 แบบบันทึกข้อมูลของเพื่อนคู่หู



## กิจกรรมที่ 8

### กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข

#### 1. หลักการและแนวคิด

วัยรุ่นมักรวมกลุ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันกับเพื่อนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่ม เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การจัดกิจกรรมหรือส่งเสริมให้กลุ่มวัยรุ่นมีกิจกรรมนันทนาการในทางที่ดีตามความสนใจของแต่ละกลุ่ม นอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ส่งเสริมการทำกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเพื่อนแล้ว ยังสามารถลดภาวะที่เป็นทุกข์ ลดความเครียดที่อาจเกิดขึ้นซึ่งเป็นอีกสาเหตุหนึ่งของการมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จัดเป็นการหาพฤติกรรมที่ดีกว่าหรือเอื้อต่อสุขภาพมากกว่า ทดแทนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และช่วยพัฒนาความสามารถและความเชื่อมั่นในตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาปฏิบัติกิจกรรมทดแทนภาวะที่เกิดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเลือกวิธีการผ่อนคลายความเครียดตามความสนใจ
- 2.3 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาเห็นความสำคัญของกิจกรรมนันทนาการโดยไม่ต้องพึ่งแอลกอฮอล์

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

3.1 ผู้วิจัยสอบถามกิจกรรมยามว่างที่มักจะทำร่วมกันระหว่างกลุ่มของนิสิตนักศึกษา และสอบถามถึงภาวะที่เป็นทุกข์ ความเครียด ปัญหาในชีวิต สภาวะที่ทำให้บุคคลเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อสุขภาพ ส่งผลอาจทำให้มีการจัดการปัญหาที่ผิดวิธี เช่น การดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้ลืมความทุกข์

3.2 สอบถามวิธีการจัดการปัญหา และความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตของนิสิตนักศึกษา

3.3 ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรมนันทนาการ ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนันทนาการ พร้อมทั้งแบ่งนิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มตามกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองสนใจ โดยผู้วิจัยแบ่งกลุ่มกิจกรรมนันทนาการ ดังนี้ กลุ่มงานอดิเรกทั่วไป กลุ่มดนตรีและกิจกรรมเข้าจังหวะ และกลุ่มกีฬา

3.4 ผู้วิจัยให้นิสิตนักศึกษาร่วมกันร่างตารางกิจกรรมของแต่ละกลุ่มเพื่อนัดหมายวันเวลาในการทำกิจกรรมดังกล่าวร่วมกัน โดยแต่ละกลุ่มจะต้องสลับกันเป็นเจ้าภาพในการจัดกิจกรรม ทั้งนี้หลังการทำกิจกรรมแต่ละครั้งให้นิสิตนักศึกษำบันทึกความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการทำกิจกรรมนันทนาการ

3.5 อภิปรายร่วมกันถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมนันทนาการที่สามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พร้อมทั้งโน้มน้าวชักจูงให้เห็นว่าการทำกิจกรรมร่วมกันในเวลาว่างระหว่างกลุ่มไม่จำเป็นต้องไปดื่มแอลกอฮอล์แต่สามารถใช้กิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ร่วมกันได้

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลจากการบันทึกการทำกิจกรรมในสมุดบันทึก

4.2 การมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมนันทนาการ

4.3 ข้อมูลจากการอภิปรายประโยชน์ของนันทนาการ และการสอบถามความรู้สึกต่อ  
กิจกรรม

## 5. สื่อและอุปกรณ์

5.1 สื่อที่ใช้ในแต่ละกิจกรรมที่นิสิตนักศึกษาเข้าร่วมกันเสนอ เช่น อุปกรณ์กีฬา ลำโพง เพลง ฯลฯ



## กิจกรรมที่ 9

### กิจกรรมรายงานตน ประกาศผลคนเก่งกล้า

#### 1. หลักการและแนวคิด

การรับรู้การปฏิบัติตนของผู้เข้าร่วมเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจาก เป็นการตรวจสอบและประเมินตนเอง ย้อนกลับหลังการทำกิจกรรมมาได้ระยะเวลาหนึ่ง ทำให้ผู้เข้าร่วมรู้ว่าตนเองมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นควรให้แรงเสริมทางบวกซึ่งจะเป็นส่วนช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมต่อไป

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง
- 2.2 เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นิสิตนักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 ผู้วิจัยกล่าวถึงความสำคัญของการประเมินตนเอง เน้นย้ำให้ประเมินตามความเป็นจริง
- 3.2 ผู้วิจัยร่วมกับนิสิตนักศึกษากำหนดกติกาในการรับรางวัลเมื่อจบโปรแกรมทั้งหมด
- 3.3 ผู้วิจัยตรวจสอบสมุดบันทึกประเมินตนเองของนิสิตนักศึกษาทุกสัปดาห์ เพื่อให้กำลังใจ ให้การเสริมแรงกับนิสิตนักศึกษาที่สามารถหยุดการดื่มแอลกอฮอล์หรือลดการดื่มลงได้ พร้อมทั้งให้นิสิตนักศึกษากล่าวชื่นชมเพื่อนที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และให้กำลังใจเพื่อนที่ไม่สามารถปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้พร้อมทั้งคอยช่วยเหลือเพื่อนให้สามารถปฏิบัติตามแผนของตนเองได้
- 3.4 มอบรางวัลให้แก่นิสิตนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่วางไว้ และกล่าวให้กำลังใจสำหรับผู้ที่ยังไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลจากสมุดบันทึกการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา
- 4.2 จำนวนผู้เข้าร่วมที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ตามเป้าหมาย

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 สมุดบันทึกพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษา
- 5.2 ของรางวัล เช่น เสื้อผ้าและอุปกรณ์กีฬา

## กิจกรรมที่ 10

### กิจกรรมหนี้ย่างไกลแอลกอฮอล์

#### 1. หลักการและแนวคิด

นิสิตนักศึกษาแต่ละบุคคลจะต้องบูรณาการแนวความคิดที่เกิดขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ค้นหาวิธีการรับมือกับสาเหตุที่จะทำให้กลับมาดื่มแอลกอฮอล์อีก หรือการเผชิญกับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่แตกต่างกันของบุคคล ดังนั้นการให้คำปรึกษา เป็นรายบุคคลจะช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ดียิ่งขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยยังสามารถให้แรงเสริม ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาได้เหมาะสมกับลักษณะของแต่ละบุคคลอีกด้วย

#### 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อให้นิสิตนักศึกษารับคำปรึกษา แรงเสริม จากผู้วิจัยได้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล
- 2.2 เพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถบอกวิธีการรับมือสาเหตุที่อาจทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์
- 2.3 เพื่อติดตามผลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนิสิตนักศึกษา

#### 3. การดำเนินกิจกรรม

- 3.1 ผู้วิจัยให้นิสิตศึกษานำข้อมูลในสมุดบันทึกมาส่ง พร้อมทั้งพูดคุยระหว่างกัน
- 3.2 นิสิตนักศึกษาเข้าพบผู้วิจัยเพื่อพูดคุย เสนอแนะ ให้คำแนะนำ
- 3.3 นิสิตนักศึกษานำบันทึกข้อมูลการรับคำปรึกษา และระบุถึงวิธีการรับมือกับสาเหตุที่อาจทำให้กลับไปดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละสัปดาห์
- 3.4 ผู้วิจัยสร้างการติดต่อทั้งจากโทรศัพท์ และทางแอปพลิเคชัน LINE แบบส่วนตัวเพื่อให้นิสิตนักศึกษาสามารถพูดคุย ขอคำปรึกษา และให้กำลังใจได้ตลอดเวลา

#### 4. การประเมินผล

- 4.1 ข้อมูลการสนทนาให้คำปรึกษาผ่านแอปพลิเคชัน LINE
- 4.2 การสัมภาษณ์นิสิตนักศึกษาแต่ละบุคคล
- 4.3 สมุดบันทึกของนิสิตนักศึกษาแต่ละคนในแต่ละสัปดาห์

#### 5. สื่อและอุปกรณ์

- 5.1 แอปพลิเคชัน LINE
- 5.2 สมุดบันทึกของนิสิต

#### 4. การประเมินผล

ประเมินผลโดยการใช้แบบประเมินความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ (ภาคผนวก ข) รวมทั้ง การตรวจวัดปริมาณแอลกอฮอล์ด้วยเครื่องเป่ารุ่น SAM-05 เพื่อตรวจสอบพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์ในทุกวัน

#### 5. ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรม

- 1) ผู้บริหารในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ให้กับนิสิตนักศึกษา ควรสนับสนุนให้เกิดการจัดกิจกรรมตามรูปแบบที่พัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริมให้นิสิต นักศึกษาลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
- 2) การสร้างความสนิทสนมใกล้ชิดกับนิสิตนักศึกษาช่วยให้การดำเนินกิจกรรมเป็นไปได้ด้วยดี นิสิต นักศึกษาให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี และเปิดใจในการรับคำปรึกษา
- 3) การดำเนินกิจกรรมที่เล่าเรื่องเล่าจะต้องเลือกวิทยากรตัวแบบที่สามารถบรรยายเล่าประสบการณ์ ได้อย่างสนุกสนานจะช่วยดึงดูดความสนใจของนิสิตนักศึกษาได้เป็นอย่างดี
- 4) การดำเนินกิจกรรมบุคลิกพิชิตแอลกอฮอล์เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้นิสิตนักศึกษาได้วิเคราะห์ สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหา และหาทางแก้ไขให้ตรงกับสาเหตุได้เป็นอย่างดี
- 5) การดำเนินกิจกรรมประกาศตนผ่านพันแอลกอฮอล์ จะต้องทำอย่างระมัดระวังกล่าวคือจะต้องให้ นิสิตนักศึกษาทำสัญญาเป็นการส่วนตัวเพื่อไม่ให้สูญเสียความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ หากไม่สามารถทำได้
- 6) กิจกรรมนันทนาการสร้างสุข ผู้จัดกิจกรรมควรเตรียมสถานที่ในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม และ สอดคล้องกับลักษณะของกิจกรรมที่จัดตลอดระยะเวลาของการทดลอง เพื่อให้นิสิตนักศึกษาได้มีโอกาสใช้สถานที่ได้ ทุกเวลา
- 7) กิจกรรมรายงานตนประกาศผลคนเก่งกล้า หากมีการเตรียมรางวัลที่น่าสนใจจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ดียิ่งขึ้น
- 8) การดำเนินกิจกรรมหนีภัยห่างไกลแอลกอฮอล์ผู้ให้คำปรึกษาและแรงเสริมจะต้องให้แรงเสริม ทางบวก เพื่อไม่ทำให้นิสิตนักศึกษาสูญเสียความมั่นใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์
- 9) นิสิตนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ เพื่อให้เกิดแนวโน้มในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ประสบผลสำเร็จ
- 10) การใช้เครื่องเป่าแอลกอฮอล์ในการทดสอบปริมาณแอลกอฮอล์จากลมหายใจจะต้องทำทุกวัน เนื่องจากเครื่องเป่าแอลกอฮอล์สามารถตรวจสอบปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกายหลังการดื่มมากที่สุดได้ไม่เกิน 12-24 ชั่วโมง
- 11) นิสิตนักศึกษาจะต้องเข้าร่วมการจัดกิจกรรมให้ครบทั้ง 10 กิจกรรมเพื่อให้ได้รับกระบวนการเรียนรู้ ครบทุกกระบวนการและเป็นไปตามขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง



## หนังสือยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

สถานที่.....

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

เลขที่ ตัวอย่าง/ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย .....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามท้ายหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยชื่อโครงการวิจัย การพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต

ชื่อผู้วิจัย นายฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล

ข้าพเจ้า ได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านรายละเอียดในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยตลอด และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึง **สมัครใจ** เข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมการจัดกิจกรรมตามทฤษฎีการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงและทฤษฎีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต โดยเข้าร่วมกิจกรรมครั้งละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในเวลา 16.30 - 17.30 น. เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ นอกจากนี้ข้าพเจ้าต้องทำการเป่าเครื่องวัดแอลกอฮอล์ในเวลา 22.00 น. ของทุกวันตลอดระยะเวลา 10 สัปดาห์ และตอบแบบสอบถามในประเด็นเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยตอบแบบสอบถาม 3 ฉบับ ซึ่งมีคำถามทั้งหมด 50 ข้อ ด้วยตนเอง ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 หลังการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 6 และหลังการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 10

ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ข้าพเจ้าอนุญาตให้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ และเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม ข้อมูลใดที่สามารถระบุถึงตัวข้าพเจ้าได้จะต้องไม่ปรากฏในรายงาน และผู้วิจัยต้องดำเนินการทำลายข้อมูลตลอดจนข้อมูลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าภายหลังเสร็จสิ้นการวิจัย

ข้าพเจ้ามีสิทธิ์ถอนตัวออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ **โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล** ซึ่งการถอนตัวออกจากกรวิจัยจะไม่มีผลกระทบต่อกรเรียนและผลกระทบทางลบใด ๆ ต่อข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองและคำยืนยันว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามเอกสารข้อมูลที่เป็นคำชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใด ๆ ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะ **เก็บรักษาเป็นความลับ** โดยจะนำเสนอ

ผลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวข้าพเจ้า ยกเว้นในกรณีที่ข้าพเจ้ายินยอมด้วยความเต็มใจ

หากข้าพเจ้าไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330

ข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน นอกจากนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลซึ่งเป็นคำชี้แจงผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และสำเนาหนังสือยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ .....

ดุษิตกุล)



ลงชื่อ.....(นายฉัตรพันธ์

(.....) ผู้วิจัยหลัก

ผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

ลงชื่อ .....

(.....)

พยาน

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY



## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล
วัน เดือน ปี เกิด	16 สิงหาคม 2530
สถานที่เกิด	นครศรีธรรมราช
วุฒิการศึกษา	วิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพลศึกษา)
ที่อยู่ปัจจุบัน	58/183 ถ.พหลโยธิน แขวงเสนานิคม เขตจตุจักร กทม. 10900



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY