การพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นอาชีวศึกษา

Development Program to Reduce Alcohol Drinking in the adolescence Vocational Students

พรรณปพร ลีวิโรจน์

Panpaporn Leeviroj

คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม

Faculty of Social Work and Social Welfare

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Huachiew Chalermprakiet University

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น และศึกษาผลการพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและเชิงทดลอง ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นอาชีวศึกษาในจังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 1,132 คน เป็นทั้งผู้ดื่มและไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และคัดกรองกลุ่มที่ดื่มแบบเสี่ยงสูง เข้ากลุ่มทดลอง จำนวน 15 คนและกลุ่มควบคุม 15 คน มีการทดสอบก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และแบบคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วย Chi-Square และ t-test ได้ผลการวิจัย ดังนี้ 1) การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านการสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ทักษะทางสังคมและการแก้ไขปัญหา 2) ได้โปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน 10 กิจกรรม จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที

สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 10 สัปดาห์ 3) ผลโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น พบว่า กลุ่มทดลองเมื่อเข้าโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม และมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ฉะนั้น โปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นสามารถลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

คำสำคัญ: เครื่องดื่มแอลกอฮอล์, วัยรุ่นอาชีวศึกษา

Abstract

This article aimed to study the relations between emotional intelligence and alcohol drinking, the development program to reduce alcohol drinking in the adolescence and study to the effect of a program to reduce alcohol drinking in the adolescence, which are quantitative and experimental researches. The participants consisted of 1,132 vocational students in Samut-Prakarn Province who were used alcohol and disused alcohol, and classified as problem drinker or hazardous drinking. The participants were simple random sampling assigned into experimental and control groups. There were 15 hazardous drinkers in the experimental group and 15 hazardous drinkers in the control group.This research was research designed pretest, posttest, control group and follow up design. The instruments in the study were Program to Reduce Alcohol Drinking in the adolescence, questionnaires comprising Emotional Intelligence and Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT). The data were analyzed by Chi-Square and t-test.

The results of this research were as follows: 1) Drinking issues relate to emotional intelligence of self-motivation, social-awareness, social skills and problem solving. 2) The development program to reduce alcohol drinking in the adolescence, which comprised 3 steps, 10 group activities, 01 times, 09-06 minutes for each, once a week and continuously for 01 weeks. 3) The effect of program to reduce alcohol drinking. As a result of the experiment, it revealed that after the samples in experimental group attended the program to reduce alcohol drinking in the adolescence, the quantity of alcohol drinking has decreased more than those in the controlled group and their emotional intelligence has also been higher were statistically significant at the 0.05. Thus, the program to reduce alcohol drinking that the researcher has created can actually decrease alcohol drinking behaviors.

Keywords: alcohol drinking, Adolescence Vocational Students

บทนำ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นที่รู้จักและนิยมดื่มกันมากที่สุดในโลก มีส่วนผสมของเอธิลแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มทำให้มีอาการมึนเมา พบได้ในเบียร์ ไวน์และสุรา เป็นต้น ได้จากการหมักของยีสต์ น้ำตาลและแป้ง (Centers for Disease Control and Prevention [CDC], 2012) จัดเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง แต่มีการผลิตและปริมาณการดื่มเสี่ยงสูงเพิ่มขึ้นทุกๆ ปี (World Health Organization, 2000) ตั้งแต่ปี 1990 จนกระทั่งปัจจุบัน และยังมีการดื่มอย่างแพร่หลายทั่วโลกตลอดมา (WHO, 2011, p.8) สำหรับประเทศไทยก็เช่นเดียวกันมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตั้งแต่อดีตเป็นต้นมาจนถูกจัดอันดับการดื่มติดอันดับที่ 1 ใน 10 ของโลก (WHO, 2004, p.45) อันดับที่ 3 ในภูมิภาคเอเชีย รองจากญี่ปุ่นและเกาหลีใต้ ในปี พ.ศ. 2554 (ทักษพล ธรรมรังสี, 2555, online) และเป็นอันดับที่ 4 ของโลก รองจากเกาหลี รัสเซีย ฟิลิปปินส์ (ผู้จัดการออนไลน์, 2557, online) และมีแนวโน้มการดื่มเพิ่มมากขึ้นทุกๆ ปี โดยเฉพาะอายุระหว่าง 15-24 ปี เพิ่มขึ้นร้อยละ 9.5 ภายในปี 2544 - 2554 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554-2555 หน้า 9) เริ่มมีการเจ็บป่วยหรือตาย อันเนื่องมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้นเป็นปัญหาอันดับที่ 3 ของโลก (WHO, 2011) ยิ่งถ้าเริ่มดื่มเร็วมากเท่าไรจะทำให้เป็นผู้ที่ดื่มแบบติดและหนักตามมา (Abar, 2012)

โดยเฉพาะวัยรุ่นในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จะมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าเกือบสองเท่าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และมีแนวโน้มการดื่มสูงขึ้นๆ เมื่อมีระดับการศึกษาที่สูงขึ้น (บัณฑิต ศรไพศาล, 2549) ในความเป็นจริงแล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องที่น่าเป็นห่วงอย่างมาก เพราะการดื่มของวัยรุ่นอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆ ที่อันตรายตามมา (Soyka et al., 2008) ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจอย่างมาก ทำให้มีความเครียดและความวิตกกังวล รวมทั้งมีกลุ่มเพื่อนที่ดื่มยิ่งเป็นแรงขับให้วัยรุ่นต้องดื่ม (Archimi & Kuntsche, 2014) นอกจากนี้ตลาดธุรกิจเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการทำกิจกรรมเชิงรุกในหลายๆ ด้าน เช่น เข้าร่วมในการกีฬาและบันเทิง (ปาริชาต สถาปิตานนท์, 2556, online) จึงทำให้วัยรุ่นเข้าสู่ตลาดการดื่มได้ง่ายมากขึ้น

จากปัญหาดังกล่าว ส่งผลให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีปัญหาต่างๆ ตามมา เป็นสัญญาณเตือนว่าจำเป็นต้องรีบแก้ไขปัญหาอย่างเร่งด่วน เพื่อจัดการกับปัญหาดังกล่าว โดยเฉพาะวัยรุ่นอาชีวศึกษา จะมีปัญหาค่อนข้างรุนแรงมากที่สุด ผู้ศึกษาจึงสนใจศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนำผลที่ได้ไปพัฒนาโปรแกรมและศึกษาผลของโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อนำไปใช้ในการลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. การพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น
3. ศึกษาผลการพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3.1 เปรียบเทียบคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน

3.2 เปรียบเทียบคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นวิธีการดำเนินการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนอาชีวศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 3 สถาบัน รวมประชากรทั้งหมด 5,880 คน

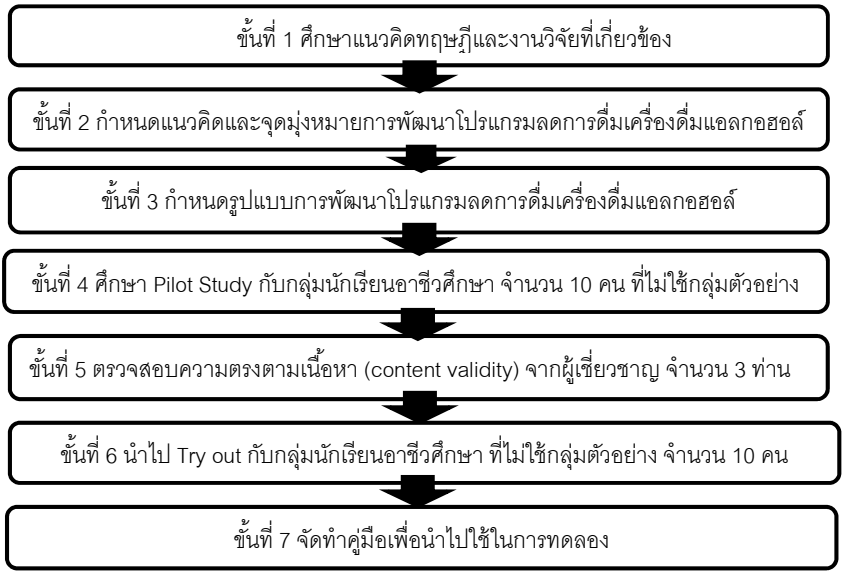
มีการคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Sampling) ด้วยวิธีการสุ่มหลักความน่าจะเป็น (Probability sampling) แบบหลายขั้นตอน (Multi-stage sampling) สุ่มตามรายชื่อนักเรียน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) คือ นักเรียนอาชีวศึกษาที่อยู่ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ทั้งเพศชายและหญิง ทั้งดื่มและไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีความยินยอมที่จะตอบแบบสอบถาม กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง 20 เท่าของตัวแปรที่ศึกษา (Hair, et al., 2006, p.86) ตัวแปรทั้งหมด 35 ตัวแปร จึงได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง (sample size) จำนวน 700 คน แต่การศึกษาครั้งนี้ จะเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็น 1,132 คน เพื่อค้นหากลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยงสูงมากยิ่งขึ้น เพื่อนำไปเป็นกลุ่มทดลองในการศึกษาในระยะที่ 2 ต่อไป

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมณ คือ แบบสอบถามมีทั้งคำถามปลายปิด (Close end Questionnaire) และคำถามปลายเปิด (Open end Questionnaire) ได้พัฒนาจากแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 9 ข้อ 2) พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 10 ข้อ 3) แบบคัดกรองพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 10 ข้อ 4) แบบวัดความฉลาดทางอารมณ์และการแก้ไขปัญหา จำนวน 72 ข้อ เป็นแบบวัดมาตรส่วนประมาณค่า 4 ระดับ (Rating Scale) นำแบบวัดไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำไปหาค่าดัชนีรายข้อ (content validity index [CVI]) > .08 ขึ้นไป (Polit, & Back, 2008, p. 423) ได้ค่า CVI = 1 ทุกแบบสอบถาม จากนั้นนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนอาชีวศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน มีลักษณะบริบทใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ไม่ต่ำกว่า 0.80 (Cronbach, 1990, pp. 202-204) ได้ค่าเท่ากับ .98 ทุกแบบสอบถาม จึงดำเนินการทำแบบวัดฉบับสมบูรณ์ เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

1.3 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Variables) 1) ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมตนเอง การสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ทักษะทางสังคมและการแก้ไขปัญหา 2) ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.4 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) 1) การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปใช้การแจกแจงความถี่ (Frequency) ร้อยละ (Percentage) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.) และค่าเฉลี่ย (Mean) 2) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ใช้สถิติ ไคสแควร์ (Chi-Square) ค่า P-value <0.05

2. การพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น เป็นการนำเอาตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการดื่มฯ ที่ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 มาพัฒนาโปรแกรม ได้แก่ การสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ทักษะทางสังคมและการแก้ไขปัญหา มาสร้างตามขั้นตอนการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) ของ Beck (1967) โดยมีวิธีการการพัฒนาตามขั้นตอน ดังนี้



ขั้นที่ 1 ศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความฉลาดทางอารมณ์ของ Goleman (1995) พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการปรับความคิดและพฤติกรรม CBT (Cognitive Behavior Therapy) ของ Beck (1967) มาวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหา นำมาใช้ในการพัฒนา

ขั้นที่ 2 กำหนดแนวคิดและจุดมุ่งหมายการพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามกระบวนการปรับความคิดและพฤติกรรมมี 3 ขั้นตอน คือ (1) การประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive Behavioral Assessment) (2) ขั้นการปรับความคิด (3) วิธีการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (Learning New Behavior) มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ และสามารถลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

ขั้นที่ 3 กำหนดรูปแบบการพัฒนาโปรแกรม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน 10 กิจกรรม จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 10 สัปดาห์ คือ ขั้นตอนที่ 1 การประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive Behavioral Assessment) มี 2 กิจกรรม (1) การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ (2) การวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขั้นตอนที่ 2 การปรับความคิดและพฤติกรรม มี 2 กิจกรรม (1) ค้นหาและปรับความคิดที่ทำให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (2) การปรับความคิดโดยการเปลี่ยนประโยคถ้อยคำใหม่ ขั้นตอนที่ 3 วิธีการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (Learning New Behavior) ด้วยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มี 6 กิจกรรม คือ (1) การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น (2) การสร้างแรงจูงใจ (3) ทักษะทางสังคม (4) การแก้ไขปัญหา (5) ความสำเร็จในการลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (6) สรุปและยุติโปรแกรม

ขั้นที่ 4 ศึกษานำร่อง (Pilot Study) กับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา จำนวน 10 คน ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบความเข้าใจตรงกันของเนื้อหาในแต่ละกิจกรรม

ขั้นที่ 5 ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ด้านการออกแบบ ด้านการดำเนินการตามขั้นตอนและด้านการนำไปใช้ และนำไปหาดัชนีความตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (Content Validity Index: CVI) โดยกำหนดค่า CVI > .08 ขึ้นไป (Polit, & Back, 2008, pp. 444-450)

ขั้นที่ 6 นำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษา ที่ไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน เพื่อพิจารณาความยากง่ายและความเป็นไปได้ในการนำไปใช้

ขั้นที่ 7 จัดทำคู่มือเพื่อนำไปใช้ในการทดลอง

3. ศึกษาผลของโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วยการวิจัยเชิงทดลองอย่างแท้จริง (True-Experimental Design) มีการประเมินก่อนทดลอง

หลังทดลองและติดตามผล 1 ครั้ง เป็นวิธีการทดลองแบบ Randomized Control – Group Pretest – Posttest Design (Van Dalen, 1973, p. 271-305) มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้จากการศึกษาในระยะที่ 1 จากแบบคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Use Disorders Identification Test [AUDIT]) ได้กลุ่มตัวอย่างที่ดื่มทั้งหมดจำนวน 606 คน จากกลุ่มประชากร 1,132 คน แบ่งเป็นการดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low Risk Drinking) จำนวน 125 คน การดื่มแบบเสี่ยงสูง (Risky Drinking) จำนวน 172 คน การดื่มแบบอันตราย (Harmful Drinking) จำนวน 63 คน และการดื่มแบบติด (Alcohol Dependence) จำนวน 57 คน ดังนี้

ตารางที่ 1 จำนวนผู้ดื่มแบ่งตามระดับคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มแอลกอฮอล์ จากแบบประเมิน AUDIT	**คะแนน**	**จำนวน**
การดื่มแบบเสี่ยงต่ำ (Low Risk Drinking)	0 - 7	125
การดื่มแบบเสี่ยงสูง (Hazardous Drinking หรือ Risky Drinking)	8 - 15	172*
การดื่มแบบอันตราย (Harmful Drinking)	16 - 19	63
การดื่มแบบติด (Alcohol Dependence)	≥ 20	57
รวม		606

มีเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Inclusion criteria) ที่มีการดื่มแบบเสี่ยงสูง (Risky Drinking) จำนวน 172 คน เพราะสามารถบำบัดด้วยกิจกรรมกลุ่มได้โดยไม่ต้องอาศัยยา มีทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 15-19 ปี อยู่ในระดับชั้นปี 3 จากนั้นใช้วิธีการจับฉลาก (Lottery) เลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน เข้าร่วมประชุมเพื่อรับฟังคำชี้แจง และดำเนินการจับฉลาก (Lottery) อีกครั้งเพื่อคัดเลือก

เข้ากลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีความสมัครใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดทั้งโครงการ จากนั้นดำเนินการจับฉลาก (Lottery) เพื่อคัดเลือกเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน โดยทั้ง 2 กลุ่มมีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยงสูง

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาผลของโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ 1) แบบสอบถามความฉลาดทางอารมณ์ 2) แบบคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) เป็นเครื่องมือเดียวกับการศึกษาในระยะที่ 1 ที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบและทดลองใช้มาแล้ว

3.3 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา (Variables) คือ 1) ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ โปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ คะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล (Data Analysis) 1) วิเคราะห์ปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความฉลาดทางอารมณ์ ในระยะก่อนทดลอง หลังทดลองและติดตามผล ด้วยสถิติค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2) เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความฉลาดทางอารมณ์ภายในกลุ่มด้วยสถิติ t-test (Dependent Samples-t-test) 3) เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มด้วยสถิต t-test (Independent Samples-t-test)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้กลุ่มตัวอย่างเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยงสูงมากที่สุด (Hazardous Drinking) อายุระหว่าง 15 – 17 ปี ชอบดื่มเหล้ารองลงมาดื่มเบียร์ ดื่มที่บ้านตนเองมากที่สุด เริ่มดื่มครั้งแรกจากการฉลองวันเกิด สอบเสร็จ อยากลองหรือเพื่อนชวนดื่มและมีพ่อหรือแม่ที่ดื่ม เมื่อดื่มพ่อแม่ไม่แสดงท่าทีห้ามดื่ม เพียงบอกว่าถ้าจะดื่มให้มาดื่มที่บ้านเท่านั้น สำหรับผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ได้ผลดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ ในด้านการสร้างแรงจูงใจ การรับรู้ทางอารมณ์ผู้อื่น ทักษะทางสังคมและการแก้ไขปัญหา มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้ค่า 0.013, 0.019, 0.024, 0.008 ตามลำดับ จึงได้นำตัวแปรนี้ ไปพัฒนาโปรแกรม ในการศึกษาในระยะที่ 2 จากตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความฉลาดทางอารมณ์	การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
	ต่ำ	ปานกลาง	สูง	$chi-square$	$P-value$
1. ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง	25(4.4)	543(95.6)	0(0.00)	3.859	0.145
2. ด้านการควบคุมตนเอง	19(3.3)	557(96.4)	2(0.4)	4.678	0.182
3. ด้านการสร้างแรงจูงใจ	57(10.2)	499(89.8)	0(0.00)	8.709	0.013*
4. ด้านการรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	47(8.4)	509(91.4)	1(0.2)	7.974	0.019*
5. ด้านทักษะทางสังคม	39(7.0)	513(92.4)	3(0.5)	8.706	0.024*
6. ด้านการแก้ไขปัญหา	22(3.9)	539(95.6)	3(0.5)	10.686	0.008*
รวม	20(3.7)	516(96.3)	0(0.0)	6.831	0.009*

หมายเหตุ * $P-value$ <0.05

2. การพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ได้โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการนำปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น ทักษะทางสังคมและการแก้ไขปัญหา มาพัฒนาตามขั้นตอนแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) ของ Beck (1967) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน 10 กิจกรรม จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 10 สัปดาห์ มีการทดลองตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือก่อนนำไปใช้ ได้โปรแกรมดังนี้

ตารางที่ 3 ตารางกิจกรรมของโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ขั้นตอนที่ 1 การประเมินความคิด (Cognitive Behavioral Assessment)	
กิจกรรมครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ	1.1 กิจกรรมสร้าสัมพันธภาพ ด้วยสัญลักษณ์แทนใจ 1.2 ดูวีดีทัศน์ “พระคุณแม่และโทษของการดื่มฯ”
กิจกรรมครั้งที่ 2 การวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	2.1 ดูวีดีทัศน์ “ให้เหล้าเท่ากับแช่ง” 2.2 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม วิเคราะห์ผลดี-ผลเสีย ของการดื่มฯ นำเสนอและสรุปร่วมกัน
ขั้นตอนที่ 2 การปรับความคิด (Cognition)	
กิจกรรมครั้งที่ 3 ค้นหาและปรับความคิดที่ทำให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	3.1 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้สำรวจความคิดความเชื่อที่ทำให้ดื่มฯ นำเสนอและสรุปร่วมกัน
กิจกรรมครั้งที่ 4 การปรับความคิดโดยการเปลี่ยนประโยคถ้อยคำใหม่	4.1 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม นำความคิดความเชื่อที่ได้จากการทำกลุ่ม มาพูดคุยและให้เปลี่ยนประโยคถ้อยคำใหม่ นำเสนอและสรุปร่วมกัน
ขั้นตอนที่ 3 วิธีการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (Learning New Behavior)	
กิจกรรมครั้งที่ 5 การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	5.1 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม ให้เขียนเหตุการณ์ที่ทำให้พ่อแม่เสียใจมากที่สุดและเหตุการณ์ที่ทำให้พ่อแม่ประทับใจมากที่สุด นำเสนอและสรุปร่วมกัน 5.2 ดูวีดีทัศน์ “ส่งมาให้เรียน” และสรุปร่วมกัน
กิจกรรมครั้งที่ 6 การสร้างแรงจูงใจ	6.1 เกมปลาเล็กปลาใหญ่และสรุปร่วมกัน 6.2 ดูภาพ “ผู้ที่ประสบผลสำเร็จในชีวิต”ให้แสดงความคิดเห็นและสรุปร่วมกัน 6.3 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม วิเคราะห์ถ้าเลิกดื่มฯ ชีวิตเป็นอย่างไร แต่ถ้ายังดื่มชีวิตจะเป็นอย่างไร “มองชีวิตของเรา” ว่ามีเป้าหมายอย่างไร นำเสนอและสรุปร่วมกัน
กิจกรรมครั้งที่ 7 ทักษะทางสังคม	7.1 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม วิเคราะห์สถานการณ์เมื่อมีเพื่อนชวนดื่มฯ นำเสนอและสรุปร่วมกัน
กิจกรรมครั้งที่ 8 การแก้ไขปัญหา	8.1 แบ่งกลุ่ม 3 กลุ่ม วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาการดื่มฯ นำเสนอและสรุปร่วมกัน
กิจกรรมครั้งที่ 9 ความสำเร็จของการลดการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	9.1 วีดิทัศน์เรื่อง “จุดเปลี่ยนของชีวิต”และแลกเปลี่ยนความคิดและสรุปร่วมกัน 9.2 นำผู้ที่สามารถหยุดดื่มฯ ได้ มาพูดคุยถึงวิธีการหยุดดื่มฯ และแลกเปลี่ยนความคิด
กิจกรรมครั้งที่ 10 สรุปและยุติโปรแกรม	10.1 สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ 10.2 ให้กำลังใจและให้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อไป

3. ผลการพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น พบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะมีการดำเนินการประเมินการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังทดลองและติดตามผล 1 เดือน ทั้งภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ได้ผลดังนี้

3.1 เปรียบเทียบคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน พบว่า ในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล มีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง และมีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มสูงขึ้น สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล มีคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ไม่เปลี่ยนแปลง ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดื่มฯ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง

คะแนนการดื่มแอลกอฮอล์	ก่อนการทดลอง (n=15)		หลังการทดลอง (*n*=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
	11.67	2.16	7.33	2.96	14	6.30	.000**

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดื่มฯ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดื่มฯ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม

การประเมิน	ก่อนการทดลอง (*n*=15)		หลังการทดลอง (*n*=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
คะแนนการดื่มแอลกอฮอล์	12.33	2.58	12.60	2.38	14	1.74	.104

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง (*n*=15)		หลังการทดลอง (*n*=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
1. การตระหนักรู้ในตนเอง	30.87	3.02	32.27	3.47	14	.90	.382
2. การควบคุมตนเอง	29.47	2.85	30.13	2.53	14	.60	.554
3. การสร้างแรงจูงใจ	28.87	2.38	33.20	3.78	14	4.88	.000**
4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	30.07	3.39	30.93	3.61	14	-.63	.534
5. ทักษะทางสังคม	28.00	2.64	31.33	2.46	14	-2.93	.011*
6. การแก้ปัญหา	27.27	2.68	31.00	2.67	14	-3.56	.003*
รวม	174.53	9.40	188.87	10.90	14	-3.74	.002*

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุม

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง (*n*=15)		หลังการทดลอง (*n*=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
1. การตระหนักรู้ในตนเอง	29.60	3.43	30.53	3.24	14	-1.70	.110
2. การควบคุมตนเอง	30.53	3.79	30.53	3.75	14	.00	1.000
3. การสร้างแรงจูงใจ	30.40	4.30	30.13	4.22	14	1.00	.334
4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	30.33	4.59	29.80	4.49	14	2.08	.056
5. ทักษะทางสังคม	30.93	3.61	30.53	3.87	14	1.70	.111
6. การแก้ไขปัญหา	30.73	4.74	30.27	4.26	14	1.52	.150
รวม	182.53	17.69	181.80	17.66	14	.85	.408

3.2 เปรียบเทียบปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล 1 เดือน

ผลการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เกี่ยวกับปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความฉลาดทางอารมณ์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล พบว่า ก่อนการทดลองคะแนนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองและระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และ.05 กล่าวคือ คะแนนการดื่มในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่ระดับความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดื่มฯ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

การประเมิน	กลุ่มทดลอง (*n*=15)		กลุ่มควบคุม(n=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
คะแนนการดื่มแอลกอฮอล์	11.67	2.16	12.33	2.58	28	.76	.450

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดื่มระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

การประเมิน	กลุ่มทดลอง (*n*=15)		กลุ่มควบคุม(*n*=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
คะแนนการดื่มแอลกอฮอล์	7.33	2.96	12.60	2.38	28	5.35	.000**

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยการดื่มฯ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะติดตามผล

คะแนนการดื่มแอลกอฮอล์	**กลุ่มทดลอง** (*n*=15)		**กลุ่มควบคุม** (*n*=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
	6.80	3.25	12.80	2.24	28	5.87	.000**

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์	**ก่อนการทดลอง** (*n*=15)		**หลังการทดลอง** (*n*=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
1. การตระหนักรู้ตนเอง	30.87	3.02	29.60	3.43	28	1.07	.293
2. การควบคุมตนเอง	29.47	2.85	30.53	3.79	28	-.87	.392
3. การสร้างแรงจูงใจ	28.87	2.38	30.40	4.30	28	-1.20	.241
4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	30.07	3.39	30.33	4.59	28	-.18	.858
5. ทักษะทางสังคม	28.00	2.64	30.93	3.61	28	-2.53	.017*
6. การแก้ไขปัญหา	27.27	2.68	30.73	4.74	28	-2.46	.022*
รวม	174.53	9.40	182.53	17.69	28	-1.54	.133

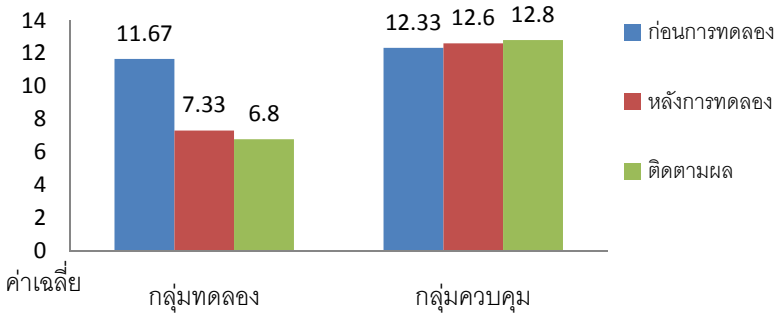
ตารางที่ 12 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง (*n*=15)		หลังการทดลอง (*n*=15)		*df*	*t*	*p-value*
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
1. การตระหนักรู้ตนเอง	32.27	3.47	30.53	3.24	28	1.41	.169
2. การควบคุมตนเอง	30.13	2.53	30.53	3.75	28	-.34	.735
3. การสร้างแรงจูงใจ	33.20	3.78	30.13	4.22	28	2.09	.045*
4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	30.93	3.61	29.80	4.49	28	.76	.453
5. ทักษะทางสังคม	31.33	2.46	30.53	3.87	28	.67	.505
6. การแก้ไขปัญหา	31.00	2.67	30.27	4.26	28	.56	.577
รวม	188.87	10.90	181.80	17.66	28	1.31	.198

ตารางที่ 13 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ระยะติดตามผล

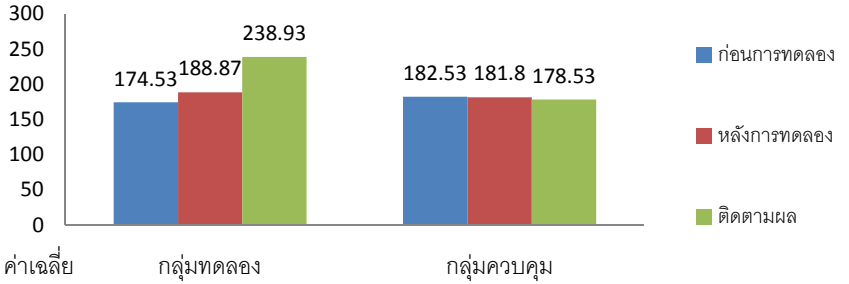
ความฉลาดทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง (n=15)		หลังการทดลอง (n=15)		df	t	p-value
	$\bar{x}$	*SD*	$\bar{x}$	*SD*			
1. การตระหนักรู้ตนเอง	40.80	1.82	29.13	3.73	28	10.86	.000**
2. การควบคุมตนเอง	40.67	2.41	29.93	3.86	28	9.12	.000**
3. การสร้างแรงจูงใจ	41.00	2.87	29.73	3.51	28	9.60	.000**
4. การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น	42.13	2.72	29.87	4.58	28	8.91	.000**
5. ทักษะทางสังคม	43.33	1.49	30.53	3.29	28	13.70	.000**
6. การแก้ไขปัญหา	31.00	2.67	29.33	4.01	28	1.33	.191
รวม	238.93	6.93	178.53	16.65	28	12.96	.000**

โดยสามารถแสดงค่าเฉลี่ยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลอง และในกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

ค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความฉลาดทางอารมณ์ ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล

สรุปผลจากการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองเมื่อเข้าร่วมโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น มีการดื่มลดลงกว่ากลุ่มควบคุม และมีความฉลาดทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ฉะนั้นโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นมานี้สามารถลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

อภิปรายผล

กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุ 15 – 17 ปี ได้เพศชายมากกว่าเพศหญิง มีการดื่มแบบเสี่ยงสูงสุด แต่การศึกษาของ พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย (2553) พบว่า วัยรุ่นมีการดื่มแบบเสี่ยงต่ำ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างต่างกันไม่ใช่อาชีวศึกษาเพียงกลุ่มเดียว ผลการศึกษาจึงแตกต่างกันได้ ชอบดื่มเหล้ามากที่สุด รองลงมาเป็นเบียร์ ดื่มในงานฉลองวันเกิด สอบเสร็จ อยากลองหรือมีเพื่อนชักชวนให้ดื่ม โดยจะดื่มที่บ้านของตนเอง ประกอบกับมีพ่อหรือแม่ที่ดื่ม จึงเป็นเหตุผลอย่างมากที่ทำให้วัยรุ่นดื่ม เนื่องจากเด็กได้ดูซับและเลียนแบบพฤติกรรมการดื่มจากครอบครัว (Vieira et al., 2007) สอดคล้องกับ อรทัย วลีวงศ์ และคณะ, 2553 และพงษ์ศักดิ์ อ้นมอย, 2553 พบว่า วัยรุ่นที่มีพ่อแม่ดื่มมีโอกาสดื่มมากกว่าวัยรุ่นที่มีพ่อแม่ไม่ดื่ม ในที่สุดดื่มซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกลายเป็นความเคยชิน และคิดว่าการดื่มเป็นเรื่องปกติธรรมดาทั่วๆ ไปที่ใครๆ ก็ดื่มได้ สังคมก็ยอมรับการดื่ม (เพ็ญพักตร์ มุงคุณคาชาว, 2552) อีกประเด็นหนึ่ง เมื่อวัยรุ่นดื่มพ่อแม่ก็มิได้แสดงท่าทีว่ากล่าวตักเตือน แต่เป็นการแสดงเชิงยอมรับการดื่ม ยิ่งส่งเสริมให้วัยรุ่นดื่มมากกว่าพ่อแม่ที่คอยห้ามปรามการดื่ม ถ้าได้ดื่มร่วมกับครอบครัว ก็จะยิ่งทำให้วัยรุ่นดื่มเร็วกว่าการดื่มกับเพื่อนเสียอีก (Vieira et al., 2007) ในที่สุดก็จะดื่มอย่างต่อเนื่อง เริ่มซื้อมาดื่มเองเพียงคนเดียว จนกลายเป็นนักดื่มและดื่มหนักตามมา (Chalder et al, 2006) เพราะการดื่มเร็วมากเท่าไร ยิ่งทำให้มีการดื่มหนักและติดสารเสพติดชนิดอื่นๆ ตามมา (Vieira et al.,2007 & Abar, 2012) ทำให้มีปัญหาต่างๆ ตามมามากขึ้น สำหรับผลการศึกษาตามวัตถุประสงค์ ได้ผลดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างความฉลาดทางอารมณ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ทักษะทางสังคมและการแก้ไขปัญหา อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความผกผันแปรตามความฉลาดทางอารมณ์ กล่าวคือ ผู้ที่ดื่มมากจะมีความฉลาดทางอารมณ์น้อย แต่ถ้าดื่มน้อยจะมีความฉลาดทางอารมณ์มาก สอดคล้องกับ Mariana, (2010) พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากจะมีความฉลาดทางอารมณ์น้อย ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์มีความเชื่อมโยงอย่างมากกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และถ้าเพิ่มความฉลาดทางอารมณ์ยังสามารถลดการติดสารเสพติดได้ (Foster, Neighbors,& Prokhorov, 2014; Mahdi et al., 2014; Ganisher, 2013) จึงได้นำผลการศึกษาความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ทักษะทางสังคมและการตัดสินใจแก้ปัญหา ไปพัฒนาโปรแกรมในระยะที่ 2 และได้ผลการศึกษาดังต่อไปนี้

2. การพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น นำปัจจัยความฉลาดทางอารมณ์ด้านการสร้างแรงจูงใจ การรับรู้อารมณ์ของผู้อื่น ทักษะทางสังคมและการตัดสินใจแก้ปัญหา และใช้แนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Therapy) มาเป็นโครงสร้างในการพัฒนาโปรแกรม จึงได้โปรแกรมที่ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน 10 กิจกรรม จำนวน 10 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 10 สัปดาห์ ดังนี้ ขั้นตอนที่ 1 การประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive Behavioral Assessment) มี 2 กิจกรรม คือ 1) การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ 2) การวิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการปรับความคิด มี 2 กิจกรรม คือ 1) ค้นหาและปรับความคิดที่ทำให้ดื่มแอลกอฮอล์ 2) การปรับความคิดโดยการเปลี่ยนประโยคถ้อยคำใหม่ ขั้นตอนที่ 3 วิธีการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (Learning New Behavior) ด้วยการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์มี 6 กิจกรรม คือ 1) การรับรู้อารมณ์ผู้อื่น 2) การสร้างแรงจูงใจ 3) ทักษะทางสังคม 4) การแก้ไขปัญหา 5) ความสำเร็จในการลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 6) สรุปและยุติโปรแกรม โดยโปรแกรมที่ได้นี้ มีขั้นตอนตามแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม แต่มีกิจกรรมที่แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมา ด้วยการคิดค้นขึ้นมาใหม่ เพื่อให้สอดคล้องกับปัจจัยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ร่วมกับการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ โดยใช้การประเมินความคิด ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดเกี่ยวกับการดื่ม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร และให้รู้ถึงผลดี-ผลเสียของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้นำไปสู่การปรับความคิดด้วยการเปลี่ยนประโยคถ้อยคำใหม่ เพื่อเตือนตนเอง และให้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ด้านความฉลาดทางอารมณ์ เพื่อให้พัฒนาความคิดที่นำไปสู่การลดการดื่มได้ต่อไป เมื่อได้โปรแกรมนี้จึงนำไปทดลองใช้ ดังต่อไปนี้

3. ผลโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น พบว่า 1) ผลการเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตาม มีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต่ำลงแต่มีความฉลาดทางอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 กล่าวคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ไม่มีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ กาญจนา แก้วสุวรรณ (2550) ได้ศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธ โดยใช้กลุ่มวัยรุ่นที่ดื่มแบบเสี่ยง มีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว มีการประเมินก่อน หลังและระยะติดตามผล พบว่า มีปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดต่ำกว่าก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แต่ระยะติดตามผลไม่แตกต่างจากหลังการทดลอง ที่แตกต่างจากการศึกษาครั้งนี้ อาจเป็นเพราะมีกิจกรรมที่แตกต่างกัน และการทำกิจกรรมที่มุ่งเน้นทักษะชีวิตเพียงอย่างเดียว เช่น ทักษะการปฏิเสธ ไม่สามารถที่จะทำให้วัยรุ่นลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ (Tobler, 2000) สำหรับการศึกษาครั้งนี้ใช้การปรับความคิดและพฤติกรรมร่วมกับความฉลาดทางอารมณ์ที่อาจจะเป็นผลให้สามารถลดพฤติกรรมการดื่มได้ดีกว่า ถึงแม้จะมีการติดตามในอีก 4 สัปดาห์ ปริมาณการดื่มยังลดลงอย่างต่อเนื่อง สอดคลองกับ ประสิทธิ์ ไกยราช (2555) ได้ศึกษา ผลของโปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตน ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น มีการทดลองสองกลุ่ม ประเมินก่อน หลังและติดตามผล ดำเนินกิจกรรมกลุ่มจำนวน 5 ครั้งๆ ละ 70-80 นาที สัปดาห์ละครั้ง พบว่า สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ดีขึ้น ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และมีมากกว่ากลุ่มควบคุม

ทั้งที่มีกิจกรรมเพียง 5 ครั้ง ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะมีกิจกรรมที่สอดคล้องกับปัญหาของวัยรุ่น จึงส่งผลให้มีการปรับฤติกรรมได้ดีกว่า ดังนั้น การที่เราจะนำรูปแบบการจัดกิจกรรมของต่างประเทศมาใช้นั้น โดยไม่คำนึงถึงรูปแบบวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน และไม่มีการประยุกต์ใช้ อาจจะส่งผลให้กิจกรรมไม่ประสบผลสำเร็จได้เท่าที่ควร ฉะนั้น การจะสร้างโปรแกรมต้องมีกิจกรรมที่เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ดรุณี ภู่ขาว, 2549) และนำปัจจัยที่ได้ มาพัฒนาโปรแกรมดังที่การศึกษาครั้งนี้ 2) เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและติดตามผล พบว่า ก่อนการทดลองปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความฉลาดทางอารมณ์ ระหว่าง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่หลังการทดลองและระยะติดตามผล มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01และ.05 กล่าวคือ ปริมาณการดื่มในกลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุม แต่ระดับความฉลาดทางอารมณ์ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับ Mahdi et al (2014); Ganisher (2013); Ken (2012) พบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์แบบผกผันกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ถ้ามีปริมาณการดื่มมากจะเป็นผู้ที่มีความฉลาดทางอารมณ์น้อย ดังนั้น ความฉลาดทางอารมณ์สามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น เป็นเหตุผลอันเนื่องมาจากขาดทักษะความฉลาดทางอารมณ์อีกด้านหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ

1) การศึกษาการพัฒนาโปรแกรมเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งต่อไปจะต้องศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนำผลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรม เพื่อให้สอดคล้องกับประเด็นปัญหาให้มากที่สุด สำหรับนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาได้ต่อไป และถ้าศึกษาในวัยรุ่นควรเพิ่มในส่วนของความฉลาดทางอารมณ์ เนื่องจากวัยรุ่นมีพัฒนาการทางสมองยังไม่เต็มที่ ในส่วนของการคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา จนกว่าถึงวัยกลางคน เพราะพื้นที่ของสมองที่พัฒนาช้าสุด คือ pre-frontal cortex ที่เป็นเหตุให้วัยรุ่นมักจะมีพฤติกรรมเสี่ยงในสิ่งต่างๆ ดังนั้น ถ้านำแนวคิดวิเคราะห์และการแก้ไขปัญหา ที่เป็นส่วนหนึ่งของ

ความฉลาดทางอารมณ์ ร่วมกับแนวคิดการปรับความคิดและพฤติกรรม จะทำให้วัยรุ่นพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ เตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหาได้ต่อไป 2) สถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกัน แก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับกลุ่มที่ดื่มแบบเสี่ยงต่อไป และควรมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมได้อย่างยั่งยืน และควรมีการติดตามผลในระยะ 3, 6, 12 เดือนเพิ่มมากขึ้น เพื่อตรวจสอบการดื่ม นอกจากนี้ควรเพิ่มกิจกรรมที่ให้ครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วม เพื่อสร้างแรงจูงใจและการรับรู้อารมณ์ต่อกัน

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้ เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมลดการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นอาชีวศึกษา ได้รับทุนสนับสนุนจาก ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และเป็นส่วนหนึ่งของ Paper presentation Program Development to Reduce Alcohol Drinking in the Vocational Students (11th International Conference on Humanities & Social Sciences 2015 at Faculty of Humanities and Social Science, Khon Kaen University, Thailand)

เอกสารอ้างอิง

กาญจนา แก้วสุวรรณ. (2550). ผลของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนประถมศึกษาชาย. **วารสารสาธารณสุข** มหาวิทยาลัยบูรพา, 7, 2, 84-99.

ดรุณี ภู่ขาว และคณะ. (2549). **โครงการทบทวนองค์ความรู้ด้านมาตรการป้องกันแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวเนื่องจากการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์**. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.

ทักษพล ธรรมรังสี. (2555). **เผยคนไทยดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันดับ 3 ของเอเชียรองจาก ญี่ปุ่นเกาหลีใต้**. สืบค้นเมื่อ 20 กรกฎาคม 2558 จาก http://www.komchadluek.net/detail/

บัณฑิต ศรไพศาล, จุฑาภรณ์ แก้วมุงคุณ, ดวงกมล ไชยพุทธ, กมลา วัฒนพร, โศภิต นาสืบ,ดารินทร์ กำแพงเพชร, และคณะ. (2549). **รายงานสถานการณ์สุราประจำปี พ.ศ. 2549**.กรุงเทพฯ: โชดา สตูดิโอ ครีเอชั่น แอนด์ พลับลิชชิ่ง.

ประสิทธิ์ ไกยราช. (2555). ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชาย. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข**, 26,1, 1-18.

ปาริชาต สถาปิตานนท์. (2556). **แบไต๋ บ น้ำเมา. จัดทีมบอลระดับโลกมาไทย หวังเด็กจดจำแบรนด์**. สืบค้นเมื่อ 5 พฤษภาคม, 2556,จาก http://www2.manager.co.th/

ผู้จัดการออนไลน์. (2557). **10 อันดับประเทศที่มีการบริโภคแอลกอฮอล์มากที่สุดในโลก**. สืบค้น เมื่อ 5 กุมภาพันธ์,2557, จาก *www.manager.co.th*

พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย. (2553). **รายงานวิจัย เรื่องการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก การดื่มแบบเมาหัวรานำ้และผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์**. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.).

เพ็ญพักตร์ มุงคุณคาชาว. (2552). **ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดชัยภูมิ**. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2554-2555). **การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากร พ.ศ. 2554, พ.ศ. 2555**. สืบค้นเมื่อ 12 มิถุนายน, 2556, จาก. http: www. cas.or.th ..

อรทัย วลีวงศ์, สุรศักดิ์ ไชยสงค์ และทักษพล ธรรมรังสี. (2553). **บทบาทพฤติกรรมของพ่อแม่ที่มีต่อผลการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนไทย**. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.

Abar, Caitlin, C. (2012). Examining the relationship between parenting types and Patterns of student alcohol-related behavior during the transition to college. **Psychology of Addictive Behaviors**, 26,1, 20–29..

Archimi & Kuntsche. (2014). Do offenders and victims drink for different reasons? Testing mediation of drinking motives in the link between bullying subgroups and alcohol use in adolescence. **Addict Behavior**, 39, 3, 713-716.

Beck, T. (1967). **Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects**. New York: Haper & Row.

Chalder, M., Elgar, F., & Bennett, P. (2006). Drinking and motivations to drinking among adolescent children of parents with alcohol problems. **Alcohol and Alcoholism**, 41, 1, 107-113.

Centers for Disease Control and Prevention[CDC]. (2012). **Alcohol and public health**. Retrieved August 24, 2013, from http://www.cdc.gov/alcohol/

Cronbach, L. J. (1990). **Essentials of psychological testing** (5th ed.). New York : Harper Collins Publishers.

Foster, D., Neighbors, C., & Prokhorov, A. (2014). Drinking motives as moderators of the effect of ambivalence on drinking and alcohol-related problems. **Addictive Behaviors**, 39, 133–139.

Ganisher Davlyatov. (2013). **The Relationship Between Emotional Intelligence And Alcohol Use among Students at Minnesota**. State University - Mankato. Minnesota State University.

Goleman, D. (1995). **Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ**. New York: Bantam Books.

Hair, Joseph, Black, William, Babin, Barry. & Anderson, Rolph. (2006). **Multivariate Data Analysis**. 6th.ed. NJ: Pearson.

Ken Russell Coelho.(2012). Emotional Intelligence: An Untapped Resource for Alcohol and Other Drug Related Prevention among Adolescents and Adults. **Addictive Behaviors**. 1, 3, 84–102.

Mahdi Talebi et al. (2014). **Investigating the Effect of Emotional Intelligence on the Addiction Relapse after Quitting**. Retrieved September 24, 2014, from https://www.google.co.th/search?q=effect

Mariana Cordovil de Sousa Uva. (2010). Moderating effect of emotional intelligence on the role of negative effect in the motivation to drink in alcohol-dependent subjects undergoing protracted withdrawal. **Personality and Individual Differences**, 48, 1, 16–21.

Polit, D.. & Back, C. (2008). Nursing research: Generating and assign evidence for nursing practice. 8th ed. Philadelphia: Lippincott.

Soyka, M., Kuefner, H., & Feuerlein, W. (2008). **Alcoholism—Misuse and Dependence**. 6th ed. Thieme, Stuttgart: New York, NY.

Tobler,N.,Roona M., Ochshorn, P., Marshall, D., Streke A., & Stackpole, K. (2000). School-Based adolescence prevention program: 1998 Meta-analysis. **The journal of primary prevention**. 20, 275-336.

Van Dalen. (1973). **Understanding Educational Research**. New York: McGraw Hill.

Vieira, D., Ribeiro, M., & Lanranjeira, R. (2007). Evidence of association between early alcohol use and risk of later problems. **Rev Bras Psiquiatr**, 29, 222-227.

World Health Organization. (WHO). *(2000).* **International Guide for Monitoring Alcohol Consumption and Related Harm**. Retrieved August 24, 2013, from http://whqlibdoc.who.int/hq

World Health Organization. (2004). **Global alcohol database**. Retrieved August 24, 2013, from http://www3.who.int/whosis/alcohol /

World Health Organization. (2011). **Global Status Report on Alcohol and Health**. World Health Organization. Retrieved March 02, 2013, from http://www.who.int/substance