

รูปแบบการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

เกษร เกตุชู พย.ม.** วิไลพร กาเชียงราย พย.ม.*** วิชานีย์ ใจมาลัย พย.ม.**** ชลลดา ไชยกุลวัฒน์นา สด****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยที่ใช้การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับรูปแบบการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวบรวมงานวิจัยที่ตีพิมพ์ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 ถึง พ.ศ. 2560 พบงานวิจัยทั้งหมด 13 เรื่องตามเกณฑ์ที่กำหนด ประกอบด้วย วิจัยเชิงทดลองจำนวน 12 เรื่อง และวิจัยกึ่งทดลองจำนวน 1 เรื่อง ผลการศึกษา พบว่า รูปแบบการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มี 3 รูปแบบ คือ 1) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเน้นการเสริมสร้างแรงจูงใจ 2) รูปแบบการส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลและสร้างความตระหนักโดยให้ข้อมูลย้อนกลับ และ 3) รูปแบบเน้นการฝึกทักษะในการควบคุมตนเอง ซึ่งสามารถนำมาเป็นแนวปฏิบัติในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพในนักศึกษาระดับอุดมศึกษาต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ นักศึกษาระดับปริญญาตรี การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

วันที่รับบทความ 22 กันยายน 2562 วันที่แก้ไขบทความเสร็จ 2 มิถุนายน 2563 วันที่ตอบรับบทความ 10 สิงหาคม 2563

*การศึกษาได้รับการสนับสนุนจากสำนักวิชาพยาบาลมหาวิทยาลัยพะเยา

**ผู้จัดทำบทความต้นฉบับ อาจารย์ สำนักวิชาพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา Email: kesorn.ke@up.ac.th

***อาจารย์ สำนักวิชาพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

****ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สำนักวิชาพยาบาล มหาวิทยาลัยพะเยา

Alcohol consumption behavior reduction model for undergraduate student: A systematic review

Kesorn Ketchu M.S.N.** Wilaiporn Kachiangrai M.S.N.*** Wichanee Jaimalai M.S.N.**** Cholada Chaikoolvatana Dr.PH*****

Abstract

This study aims to synthesis research studies using systematic review (SR) regarding the model of alcohol consumption behavior reduction in undergraduate students. The sample of the study emphasizes on the undergraduate students, who consume alcoholic beverage. From the selected publications in 2008–2017, the result shows that there are 13 publications according to the criteria. These publications included 12 experimental research studies and one quasi–experimental studies. Models of alcohol consumption behavior reduction consist of: 1) behavioral change model focusing on motivation 2) promoting access to information and creating personal awareness by feedback model, and 3) skill training in self–control model. The three models can be guidelines for effective drinking behavioral reduction in the drinking undergraduate students at the university level.

keywords: alcohol consumption behavior; undergraduate student; systematic review

Received 22 September 2019 Revised 2 June 2020 Accepted 10 August 2020

*The study was supported by School of nursing, University of Phayao

**Lecturer, School of nursing, University of Phayao, Corresponding author, Email: kesorn.ke@up.ac.th

***Lecturer, School of nursing, University of Phayao

****Assistant Professor, School of nursing, University of Phayao

บทนำ

สถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนพบว่า มีสถิติการดื่มเพิ่มขึ้นทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศ โดยเฉพาะในนักศึกษา ในสหรัฐอเมริกาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยกว่า 12 ล้านคนดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 67.5 ในชั้นปีที่ 1-2 และเมื่อเปรียบเทียบกับนักศึกษาชั้นปีที่ 3-4 พบว่าดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 69 ซึ่งไม่มีความแตกต่างกันในแต่ละชั้นปี¹ ส่วนในประเทศไทย พบว่า จังหวัดพะเยามีสถิติการดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันดับ 1 ของประเทศ ซึ่งความชุกของนักดื่มอายุ 20 ปีขึ้นไปสูงถึงร้อยละ 56.4 มีดัชนีความเสี่ยงต่อปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ถึงร้อยละ 0.76² เมื่อสำรวจการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาใน 6 เดือนที่ผ่านมาพบถึงร้อยละ 83.8 ความถี่มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 34.0 สาเหตุของการดื่ม คือ สังสรรค์ร้อยละ 43.5 ส่วนใหญ่ดื่มกับเพื่อนร้อยละ 88.7³ จะเห็นได้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษา ยังคงเป็นปัญหาที่สำคัญที่ต้องตระหนักมากขึ้น

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ได้แก่ เพศ ความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดา ทศนคติเกี่ยวกับการบริโภคแอลกอฮอล์ การเข้าถึงแหล่งซื้อขายแอลกอฮอล์ อิทธิพลจากสื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์และแรงสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อน⁴ จากวิจัยปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีผลต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตมหาวิทยาลัยของรัฐแห่งหนึ่ง พบว่า แรงจูงใจในการดื่มแอลกอฮอล์ คือ การได้รับความยินยอมให้ดื่มจากคนในครอบครัว เพื่อน และในชุมชน การได้รับสื่อโฆษณา ความชุกของร้านค้า และความสะดวกในการหาซื้อ⁵ จะเห็นได้ว่า ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์นั้นเกี่ยวข้องกับสาเหตุหลายประการ คือ ตัวเยาวชนเองที่อยากลอง และจากสิ่งแวดล้อม เช่น เพื่อนชักชวน ครอบครัวที่ยอมรับว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องธรรมดา รวมทั้งแหล่งจำหน่ายแอลกอฮอล์ที่สะดวกและหาซื้อได้ง่าย

ผลกระทบของการดื่มแอลกอฮอล์มีหลายประการ จากงานวิจัยพบว่า เยาวชนเคยดื่มแบบเม้าท์ราน้ำหรือดื่มเกินกำหนดร้อยละ 82.3 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ มีอาการเมาค้างมากที่สุดร้อยละ 57.9 ปัญหาสุขภาพมากที่สุด คือ โรคกระเพาะอาหารร้อยละ 29.7 รองลงมา คือ ได้รับบาดเจ็บจากการดื่มร้อยละ 5.0 ปัญหาด้านสุขภาพจิตที่มากที่สุด คือ มีภาวะซึมเศร้าร้อยละ 18.7 รองลงมาคือ ทำร้ายตัวเองร้อยละ 12.6 ปัญหาครอบครัวที่พบมากที่สุด คือ ทะเลาะวิวาทร้อยละ 23.9 ปัญหาทางเศรษฐกิจที่พบมากที่สุด คือ ค่าใช้จ่ายในการซื้อสุราร้อยละ 33.7⁶ จะเห็นได้ว่าการดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลเสียทั้งทางสุขภาพกาย สุขภาพจิต เศรษฐกิจ สังคม และครอบครัว

การแก้ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ในเยาวชนมีอย่างต่อเนื่อง ในชุมชน พบว่าการส่งเสริมให้ชุมชนตระหนักถึงปัญหา ผู้นำชุมชนทำงานเชิงระบบ เชื่อมโยงหลักศาสนาวัฒนธรรม ประเพณี และเรียนรู้ร่วมกัน เป็นการแก้ไขปัญหายั่งยืน⁷ และรัฐควรกำหนดนโยบายการซื้อขายแอลกอฮอล์ที่ชัดเจน มีมาตรการโฆษณาประชาสัมพันธ์จากสื่อต่างๆ และที่สำคัญ คือ การเพิ่มทักษะการดำเนินชีวิตที่เสมือนภูมิคุ้มกันในตัวเยาวชน เป็นเกราะป้องกันจิตใจให้ไม่ยุ่งเกี่ยวกับแอลกอฮอล์จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า วิธีการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาที่ได้ผลดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยเสริมสร้างแรงจูงใจรายบุคคล⁸ และผลเสียจากการดื่มแอลกอฮอล์ ขึ้นอยู่กับการตอบสนองส่วนบุคคล กลยุทธ์ที่ใช้ การตั้งเป้าหมายเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และระบุสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์⁹ อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีการทบทวนวรรณกรรมที่ครอบคลุมนักศึกษามหาวิทยาลัยถึงวิธีการที่จะลดการดื่มแอลกอฮอล์ได้ เนื่องจากหากนักศึกษายังคงดื่มอย่างต่อเนื่อง จะมีแนวโน้มเป็นวัยผู้ใหญ่ที่ติดแอลกอฮอล์ได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษารูปแบบของการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อเป็น

แนวทางการพัฒนานโยบายหรือกลยุทธ์ในการลดการตีมีแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบของการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

กรอบแนวคิดการวิจัย

การทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบครั้งนี้กำหนดคุณสมบัติงานวิจัยตามหลักการทบทวนวรรณกรรม (PICO) โดยสถาบันโจแอนนาบริกส์ (The Joanna Briggs Institute)¹⁰ ประกอบด้วย กำหนดหัวข้อวัตถุประสงค์และคำถามในการทบทวน เกณฑ์การคัดเลือกรายงานวิจัย การสืบค้นงานวิจัย ประเมินคุณภาพงานวิจัย สกัดข้อมูล สังเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบครั้งนี้ มีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. คัดเลือกรายงานวิจัยในประเทศไทยและต่างประเทศที่เป็นภาษาอังกฤษตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 ถึงปี พ.ศ. 2560 โดยมีเกณฑ์ คือ 1) เป็นงานวิจัยที่มีกิจกรรม โปรแกรม การจัดการกระทำเกี่ยวกับพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวแปรต้น และมีผลลัพธ์เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวแปรตาม 2) เป็นงานวิจัยที่ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาอายุ 18-25 ปี 3) เป็นงานวิจัยเชิงทดลองที่มีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ารับการทดลองและงานวิจัยกึ่งทดลอง

2. ดำเนินการสืบค้นรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามเกณฑ์ที่กำหนด มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 กำหนดคำสำคัญ (key words) ในการสืบค้นทั้งที่เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ

2.2 กำหนดแหล่งสืบค้นข้อมูล คือ ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยใน

ประเทศไทย วิทยานิพนธ์ของศูนย์บริการสารสนเทศทางเทคโนโลยี และฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ในห้องสมุดมหาวิทยาลัยพะเยา คือ ProQuest, Medical library, Cochrane library, MEDLINE, Science direct, และ JBI library

3. เก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย คัดเลือกรายงานวิจัยโดยมีการตรวจสอบความตรงในการบันทึกข้อมูล โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่ประเมินงานวิจัยแยกกันกับผู้วิจัย เมื่อพบว่าความเห็นไม่ตรงกันจะปรึกษาคณะที่ 3 เพื่อหาข้อยุติและบันทึกผล

เครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยนี้มี 3 ประเภท ได้แก่ 1) แบบคัดกรองงานวิจัย (research screening form) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามเกณฑ์การคัดเลือกรายงานวิจัย 2) แบบประเมินคุณภาพงานวิจัย (critical appraisal form) โดยใช้แบบประเมินงานวิจัยเชิงทดลองและงานวิจัยกึ่งทดลอง และ 3) แบบสกัดข้อมูล (data extraction form) ซึ่งพัฒนาโดยสถาบันโจแอนนาบริกส์¹⁰

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะของงานวิจัยทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติพรรณนา และใช้การสังเคราะห์สรุปเชิงเนื้อหาสำหรับจำแนกรูปแบบการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษา

ผลการวิจัย

จากการสืบค้นรายงานวิจัย พบว่า มีงานวิจัยในฐานข้อมูล ProQuest (520 เรื่อง) Medical library และ MEDLINE (679 เรื่อง) Science direct (515 เรื่อง) ส่วน Cochrane library และ JBI library และการสืบค้นด้วยมือไม่พบรายงานวิจัย ส่วนการสืบค้นจากเอกสารอ้างอิงท้ายงานวิจัย พบ 30 เรื่อง รายงานวิจัยมีชื่อเรื่องซ้ำกันทั้งหมด 51 เรื่อง เมื่อพิจารณาคัดเลือกรายงานวิจัยที่มีการคัดลอก 1,693 เรื่องจากทั้งหมด 1,709 เรื่อง เนื่องจาก 1) ไม่ใช่งานวิจัยปฐมภูมิ 2) เป็นรายงานวิจัยที่ไม่ได้ศึกษาในนักศึกษายุ

18 -25 ปี 3) เป็นรายงานวิจัยที่ศึกษาในกลุ่มที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ 4) ศึกษาผลลัพธ์ที่ไม่เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ จึงเหลือรายงานวิจัย 16 เรื่อง และถูกคัดออกอีก 3 เรื่อง เนื่องจากไม่ระบุวากลุ่มตัวอย่างดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น จึงเหลือรายงานวิจัยทั้งหมด 13 เรื่อง

ลักษณะของงานวิจัยที่ศึกษา (study characteristics)

งานวิจัยทั้งหมด 13 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่ทำในต่างประเทศทั้งหมด ประกอบด้วย งานวิจัยเชิง

ทดลองที่ใช้วิธีสุ่ม 12 เรื่อง และงานวิจัยกึ่งทดลอง 1 เรื่อง ศึกษาในประเทศอเมริกา 11 เรื่อง ประเทศแคนาดา 1 เรื่อง และประเทศอังกฤษ 1 เรื่อง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อายุ 18-24 ปี จำนวนกลุ่มตัวอย่างคือ 16 - 454 คน ระยะเวลาศึกษา 2 สัปดาห์ถึง 12 เดือน ส่วนวิธีการลดการดื่มแอลกอฮอล์มีพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีที่ต่างกัน การวัดผลลัพธ์ใช้เครื่องมือและระยะเวลาที่แตกต่างกัน จึงไม่สามารถวิเคราะห์เมตาได้ (meta-analysis) จึงได้วิเคราะห์เชิงเนื้อหาตามตารางดังนี้

ลำดับ	ผู้แต่ง/ ปีที่พิมพ์	รูปแบบการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์	เครื่องมือที่ใช้ใน การศึกษา	ระยะเวลาการ ศึกษา	ผลลัพธ์
1) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเน้นเสริมสร้างแรงจูงใจ					
1	Bock et al., 2016 ¹¹	วิจัยเชิงทดลองใช้โปรแกรม TMAP (Text Message Alcohol Program) คือ 1) ให้ข้อมูลข้อเท็จจริงเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ 2) กลยุทธ์ในการงด/ลดการดื่มแอลกอฮอล์และความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ 3) ใช้ข้อความเสริมสร้างแรงจูงใจ โดยส่งข้อความเตือนใจและเพิ่มแรงจูงใจ	- ใช้ดื่มมาตรฐาน (standard drink) - Alcohol Use Graduated Frequency survey	ระยะเวลาการศึกษา 6 สัปดาห์	กลุ่มทดลอง มีการดื่มที่น้อยลง ($p < 0.05$) และมีกลยุทธ์ในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงที่จะดื่มเพิ่มขึ้น
2	Braitman & Henson, 2016 ¹²	วิจัยเชิงทดลอง ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ (Alcohol 101 plus) ร่วมกับการส่งเสริมลักษณะส่วนบุคคล ประกอบด้วย 1) การสะท้อนข้อมูลย้อนกลับเปรียบเทียบกับข้อมูลพื้นฐาน 2) ให้การสนับสนุนกลยุทธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3) ให้คำแนะนำ กระตุ้นเตือนถึงกลยุทธ์การป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์	- ใช้เครื่องมือ Drinking Questionnaire - Brief Young Adult Alcohol Consequences Questionnaire (B-YAACQ)	ระยะเวลาการศึกษา 2 สัปดาห์	การดื่มแอลกอฮอล์ลดลง ($p < 0.05$)
3	Leeman et al., 2016 ¹³	วิจัยเชิงทดลอง ใช้โปรแกรม THRIVE โดยหลักการสะท้อนข้อมูลส่วนบุคคล ร่วมกับกลยุทธ์การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุ่มเข้ากลุ่ม 4 กลุ่ม คือ 1) control 2) US-thrive + direct PBS only 3) US-thrive + indirect PBS only 4) US-thrive + full PBS โดยกลยุทธ์ทางตรง คือ ลด/จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนกลยุทธ์ทางอ้อม คือ การคบเพื่อน วางแผนด้านความเสี่ยงอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์	- ใช้เครื่องมือ Daily Drinking Questionnaire Revised (DDQ-R) - แบบสอบถามจำนวนแอลกอฮอล์ที่ดื่มมากที่สุดต่อครั้ง	ระยะเวลาการศึกษา 1 เดือน	กลุ่มที่ 4 อัตราการดื่มต่อสัปดาห์และจำนวนการดื่มที่ลดลง (rate ratio = 0.62, 0.74) - ในกลุ่ม indirect อัตราการดื่มลดลง (rate ratio = 0.74)

ลำดับ	ผู้แต่ง/ ปีที่พิมพ์	รูปแบบการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์	เครื่องมือที่ใช้ใน การศึกษา	ระยะเวลาการ ศึกษา	ผลลัพธ์
4	Hester, Delaney & Camp bell, 2012 ¹⁴	วิจัยเชิงทดลอง ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เสริมสร้างแรงจูงใจ (The college drinker's check-up) ได้แก่ 1) look at you drinking module คือ ออกกำลังกายสมดุลง ประเมินการดื่มอย่างเข้มงวด ปัญหาที่เกิดขึ้นและปัจจัยเสี่ยงในการเกิดปัญหา 2) get feedback module คือ สะท้อนข้อมูลเปรียบเทียบเพศ คำนิยมของ นักศึกษามหาวิทยาลัย 3) consider your options คือ ตัดสินใจออกกำลังกายอย่างสมดุลง พร้อมทั้งจะเปลี่ยนแปลงตนเอง วางแผนลดการดื่มแอลกอฮอล์	- The Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) - The Brief Drinker's Profile (BDP) - The College Students Alcohol Problems (CSAP)	ระยะเวลาการศึกษา 1 เดือน	- กลุ่มทดลองมีการลดการดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อวัดผล 1 เดือนและ 12 เดือน ($p < 0.05$)
5	Voogt et al., 2013 ¹⁵	วิจัยเชิงทดลองใช้โปรแกรม web-based brief alcohol intervention แบ่งเป็น 1) ระยะสร้างแรงจูงใจ คัดกรองข้อมูลและสะท้อนข้อมูลย้อนกลับ 2) ระยะปฏิบัติ ให้ตั้งเป้าหมายลดการดื่มในระยะสั้น และส่งเสริมความเชื่อมั่นในตนเอง	- The Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) ประเมินการดื่มแอลกอฮอล์	ระยะเวลาการศึกษา 1 เดือน	ไม่สามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ได้ ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติ
6	Fazzino, Rose & Helzer, 2016 ¹⁶	วิจัยเชิงทดลอง โดยการใช้การประเมินความพร้อมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ร่วมกับ web-based brief intervention โดยมีคำถาม 1) การดื่มแอลกอฮอล์ที่ผ่านมา 2) ผลของการดื่มที่ทำให้เกิดปัญหา 3) ประเมินพฤติกรรม การควบคุมตนเองในการดื่มแอลกอฮอล์	- The Daily Drinking Calendar - AUDIT - The Rutgers Alcohol Problem Index	ระยะเวลาการศึกษา 1 เดือน	การดื่มแอลกอฮอล์ลดลงทั้งสองกลุ่ม แต่ไม่มีความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติ
2) รูปแบบการส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลและสร้างความตระหนักโดยให้ข้อมูลย้อนกลับ					
7	Jouriles et al., 2010 ¹⁷	วิจัยเชิงทดลองใช้การสะท้อนข้อมูลผ่านระบบคอมพิวเตอร์ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1) typical เป็นการประเมินออนไลน์ให้ข้อมูลส่วนบุคคลย้อนกลับเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ผ่านระบบ e Check-up (20 นาที) 2) reading ให้อ่านข้อมูล 20 นาที แล้วให้อ่านข้อมูลสะท้อนกลับ 3) recall มีเวลาให้ถามข้อมูล 20 นาที แล้วเขียนข้อมูลสะท้อนกลับ	- ใช้เครื่องมือ 14 -day drinking calendar ประยุกต์จาก The Daily Drinking Questionnaire (DDQ)	ระยะเวลาการศึกษา 2 สัปดาห์	กลุ่ม reading และกลุ่ม recall มีการดื่มในภาพรวม และจำนวนวันที่ดื่มหนักลดลง ($p < 0.05$)
8	Lewis et al., 2014 ¹⁸	วิจัยเชิงทดลอง วิธีการ คือ ให้นักศึกษาตอบคำถามการดื่มแอลกอฮอล์ใน 3 เดือนที่ผ่านมา และมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ คือ แสดงข้อมูลย้อนกลับเป็นกราฟและมีการเปรียบเทียบการดื่มกับข้อมูลของกลุ่มเพื่อนที่อายุเท่ากัน	- DDQ - Quantify/Frequency/ Peak Alcohol Use Index - BYAACQ	ระยะเวลาการศึกษา 3 เดือน	มีการลดการดื่มแอลกอฮอล์ (alcohol consumption) ในกลุ่มทดลอง ($p < 0.05$)

ลำดับ	ผู้แต่ง/ ปีที่พิมพ์	รูปแบบการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์	เครื่องมือที่ใช้ใน การศึกษา	ระยะเวลาการ ศึกษา	ผลลัพธ์
9	King, 2015 ¹⁹	วิจัยเชิงทดลอง เปรียบเทียบวิธีให้คำแนะนำผ่านระบบวิดีโอ (video) และวิธีให้คำแนะนำที่มีการพบเจอกัน (face-to-face) ตามโปรแกรม BASICS โดยกลุ่มที่ใช้วิดีโอ จะรับรู้จากการสื่อสารทางเดียว และกลุ่มที่มีการพบเจอกัน เน้นการมีส่วนร่วม พูดคุยสื่อสารกับนักบำบัดทุกครั้ง ครั้งละ 50-60 นาที 2 ครั้ง ต่อสัปดาห์	- Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT) - Rutgers Alcohol Problem Index - DDQ	ระยะเวลาการศึกษา 3 เดือน	ลด alcohol consumption , alcohol problems ($p < 0.05$) และแนะนำให้ใช้การสื่อสารที่มีการพบเจอกัน
10	Miller, 2015 ²⁰	วิจัยเชิงทดลองใช้วิธี personalized feedback interventions (PFI) แบ่งเป็น 1) norms only PFI ให้ข้อมูลสะท้อนการดื่มแอลกอฮอล์ เปรียบเทียบกับนักศึกษาส่วนใหญ่ 2) enhanced PFI เพิ่มข้อมูลเกี่ยวกับค่าใช้จ่าย ผลเสียด้านสุขภาพ และกลยุทธ์ลดความเสี่ยงที่จะดื่มแอลกอฮอล์ 3) choice PFI เพิ่มคำถาม 2 ข้อเพื่อให้ข้อมูลสะท้อนกลับ	- The Daily Drinking Questionnaire - A modified version of the Brief Young Adult Alcohol Consequences Questionnaire	ระยะเวลาการศึกษา 1 เดือน	สามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ แต่ไม่มี ความแตกต่างทางนัยสำคัญทางสถิติ
3) รูปแบบการฝึกทักษะในการควบคุมตนเอง					
11	Med juck, 2014 ²¹	การวิจัยเชิงทดลองใช้หนังสือติดตามควบคุมตัวเอง (brief self-help book) ถูกออกแบบตามเทคนิคพฤติกรรมและการรับรู้ในรูปแบบที่พัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี (ต่างเพศ) ลดความวิตกกังวล และลดพฤติกรรมคุกคามจากการดื่มแอลกอฮอล์	- ใช้แบบสอบถาม ชั่วโมงการดื่ม (total drinking hours)	ระยะเวลาการศึกษา 5 สัปดาห์	กลุ่มที่ใช้หนังสือติดตามควบคุมตัวเอง มีชั่วโมงการดื่มที่ลดลง ($p < 0.01$)
12	Logan, 2015 ²²	วิจัยเชิงทดลองเปรียบเทียบ 3 กลุ่ม 1) alcohol skills training program (ASTP) ใช้เทคนิคการสร้างจุดสนใจตามแนวปฏิบัติ 2) ใช้โปรแกรม BASICS สะท้อนข้อมูลส่วนบุคคลผ่านระบบออนไลน์ ให้ความรู้ ฝึกทักษะการรับรู้ พฤติกรรม และวางแผนลดความเสี่ยง 3) alcohol diversion program (ADP) เน้นการให้สุศึกษา	- The Daily Drinking Questionnaire (DDQ) - The Rutgers Alcohol Problem Index	ระยะเวลาการศึกษา 2, 6 เดือน	ลดระยะเวลาในการลดค่าแอลกอฮอล์ในเลือด ในกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 ($p < 0.05$) แต่กลุ่มที่ 3 ไม่มีความแตกต่างทางสถิติ
13	Terlecki, Buck ner, Larimer & Cope land, 2015 ²³	วิจัยเชิงทดลอง ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ [BASICS] ประกอบด้วย ประเมินการดื่มและให้ข้อมูลย้อนกลับตามข้อมูลพื้นฐานของนักศึกษา ใช้กลยุทธ์ในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ เน้นการติดตามอย่างต่อเนื่อง (alcohol monitoring card) ในการควบคุมตนเอง บนหลักการสร้างแรงจูงใจ	- DDQ -The Quantity /Frequency Index, The Rutgers Alcohol Problem Inventory	ระยะเวลาการศึกษา 1, 3, 6, 12 เดือน	สามารถลดการดื่มแอลกอฮอล์ต่อสัปดาห์ได้ทั้งในระยะสั้น (1 เดือน) และระยะยาว (1 ปี) ($p < 0.05$)

เมื่อสังเคราะห์เนื้อหาจากงานวิจัยเกี่ยวกับวิธีการจัดทำในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สามารถสรุปรูปแบบของวิธีการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้ 3 รูปแบบ คือ

1) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเน้นเสริมสร้างแรงจูงใจ ประกอบด้วย การให้ข้อมูลข้อเท็จจริง การเสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสริมสร้างแรงบวกในการควบคุมตนเอง องค์ประกอบที่ทำให้สำเร็จ คือ การให้ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรวมทั้งเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (self-efficacy) ซึ่งพบว่าในโปรแกรมดังกล่าวนี้ กลุ่มตัวอย่างจะมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นด้วย^{11,12,13,14}

2) รูปแบบการส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลและสร้างความตระหนักโดยให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ส่งเสริมและช่วยในการตัดสินใจที่จะลดพฤติกรรมการดื่มลง ผ่านการใช้ระบบออนไลน์เข้ามาช่วยในการเข้าถึงข้อมูลที่ย่อยและมีความเป็นส่วนตัวซึ่งเหมาะสมกับลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนมีการสร้างระบบตอบสนองต่อข้อมูลที่ป้อนเข้ามาอย่างรวดเร็ว สะท้อนกลับข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างที่ป้อนเข้ามาด้วยข้อเท็จจริง แสดงผ่านกราฟ รูปภาพที่มีการเปรียบเทียบ สร้างความตระหนักให้ลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์^{17,18,19}

3. รูปแบบการฝึกทักษะในการควบคุมตนเอง โดยเน้นการฝึกทักษะในการควบคุมตนเองในการเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ที่อาจจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ทักษะการปฏิเสธ หรือการจัดการเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ นักศึกษาสามารถควบคุมสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้ดี และลดการดื่มแอลกอฮอล์ลง^{21,22,23}

การอภิปรายผล

จากการสรุปเชิงเนื้อหาในรายงานวิจัยมี 3 รูปแบบที่ได้ผลลัพธ์ที่ดีในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ คือ 1) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเน้นเสริมสร้างแรงจูงใจ 2) รูปแบบการส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลและสร้างความตระหนักโดยให้ข้อมูลย้อนกลับทางสื่อออนไลน์ และ 3) รูปแบบการฝึกทักษะในการควบคุมตนเอง ผลการศึกษานี้สามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดวิธีการ รูปแบบกิจกรรมที่ลดการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาในประเทศไทยที่มีประสิทธิภาพ โดยมีพื้นฐานทฤษฎีการสร้างแรงจูงใจ และทฤษฎีการสื่อสารที่เน้นการเข้าถึงข้อมูลในช่องทางที่เหมาะสมกับกลุ่มเยาวชน คือ เข้าถึงง่ายโดยใช้สื่อออนไลน์และสะท้อนข้อมูลย้อนกลับเพื่อสร้างความตระหนัก และทฤษฎีการควบคุมตนเอง ซึ่งเน้นการฝึกทักษะในสถานการณ์เสี่ยงที่ต้องตัดสินใจสอดคล้องกับแนวทางป้องกันการใช้อัลกอฮอล์ในทางที่ผิดในวัยรุ่น คือ การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม 5 ประเด็นคือ 1) เพิ่มพูนความรู้สร้างความตระหนักและแรงจูงใจที่จะทำให้หยุดดื่ม 2) สำรวจทัศนคติ การรับรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ 3) พัฒนากลยุทธ์การตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธ 4) พัฒนาความมีคุณค่าในตัวเอง และ 5) พัฒนาความตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการดื่มแอลกอฮอล์²⁴

ผลการศึกษาผลลัพธ์ของรายงานวิจัย เพื่อลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ วัดผลลัพธ์ที่หลากหลาย คือ 1) ปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มต่อสัปดาห์หรือต่อเดือน 2) ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด 3) ความถี่ของการดื่มแอลกอฮอล์ และ 4) ผลลัพธ์ด้านอื่น ๆ เช่น ผลเสียจากการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น แต่มี 3 งานวิจัยที่ไม่มี ความแตกต่างทางสถิติ ซึ่งอาจจะต้องมีการศึกษาวิจัยซ้ำในอนาคต ส่วนข้อจำกัดในงานวิจัยนี้ คือ ฐานข้อมูลที่เข้าถึงได้จำกัด ตามฐานข้อมูลของมหาวิทยาลัยพะเยา เท่านั้น และงานวิจัยทั้งหมดทำในต่างประเทศ อาจมีบริบทที่แตกต่างจากประเทศไทย

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สามารถประยุกต์เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมในการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษามหาวิทยาลัยต่อไป

2. การเตรียมพร้อมสู่การเปลี่ยนผ่านปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยสร้างแรงจูงใจให้ตระหนักด้วยตนเองและใช้สื่อออนไลน์ให้ผลดีในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษามหาวิทยาลัย

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

ควรวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมในการสร้างแรงจูงใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาในระยะยาว และควรศึกษาแบบอภิมาน (meta-analysis) ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยพะเยา ที่สนับสนุนทุนในการทำวิจัยและขอขอบคุณนักศึกษาทุกท่านที่เข้าร่วมโครงการวิจัยจนได้มีบททบทวนวรรณกรรมในครั้งนี้

References

1. Martin RJ, Chaney BH, Cremeens-Matthews J. Examination of breath alcohol concentration (BrAC) levels, alcohol use disorders identification test (AUDIT-C) classification and intended plans for getting home among bar-attending college students. *The American Journal on Addictions* 2015; 24(4): 285-8.
2. Center of Alcohol Studies. The international health policy program [internet]. Ministry of Public Health; 2013 [cited 2019 May 4th]. Available from: <http://cas.or.th/cas/>
3. Jaimalai W, Wongkeene W, Ketchu K, Kosalwat S, Chaikoolvatana C. Alcohol

drinking behavior among undergraduate students in Phayao Province. *Journal of Public Health Nursing* 2017; 31(2): 109-25. (in Thai)

4. Buasorn R, Ratchadapunnathikul C. Alcohol consumption behavior of bachelor's degree students in the Bangkok area. *Rama Nursing Journal* 2012; 18(2): 259-71. (in Thai)
5. Kaochim P, Saethang D. Factors related to alcohol drinking behavioral of the people in university: case study in public university: UMT-POLY *Journal* 2012; 9(1): 1-13. (in Thai)
6. Onmoy P. First alcohol drinking, Binge drinking and alcohol-related consequences among youth in Muang district Uttaradit province. Center of alcohol studies [internet]. 2010 Jan [cited 2010 May 14]. Available from: <http://ihppthaigov.net/DB/publication/attachresearch/184/chapter1.pdf> (in Thai)
7. Khorphon S, Pankeaw J, Sarobol T, Sitthisongkram S, Chaisrisawat S, Chaisrisawat S, et al. Use of participatory (PAR) in preventing and solving problems caused by alcohol consumption in the community of Nong Tao Kammai Village, Pa Phai sub-district, San Sai district, Chiang Mai province. *Journal of Community Development and Life Quality* 2014; 2(3): 313-24. (in Thai)
8. Hennessy EA, Tanner-Smith EE. Effectiveness of brief school-based interventions for adolescents: A meta-analysis of alcohol use prevention programs. *Prevention science* [Internet]. 2014 Oct [cite 2019 Aug]; 16(3): 463-74. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11121-014-0512-0>

9. Scott-Sheldon LA, Carey KB, Elliott JC, Garey L, Carey MP. Efficacy of alcohol interventions for first-year college students: A meta-analytic review of randomized controlled trials. *Journal of consulting and clinical psychology* 2014; 82(2): 177.
10. Joanna Briggs Institute. Joanna Briggs Institute reviewers' manual 2014 edition [Internet]. South Australia: Joanna Briggs Institute; 2014 [cited 2018 May 4th]. Available from: <http://www.joannabriggs.org/assets/docs/sumari/Reviewers Manual-2014.pdf>
11. Bock BC, Barnett NP, Thind H, Rosen R, Walaska K, Traficante R, et al. A text message intervention for alcohol risk reduction among community college students: TMAP. *Addictive behaviors* 2016; 63: 107-13.
12. Braitman AL, Henson JM. Personalized boosters for a computerized intervention targeting college drinking: The influence of protective behavioral strategies. *Journal of American college health* 2016; 64(7): 509-19.
13. Leeman RF, DeMartini KS, Gueorguieva R, Nogueira C, Corbin WR, Neighbors CA. et al. Randomized controlled trial of a very brief, multicomponent web-based alcohol intervention for undergraduates with a focus on protective behavioral strategies. *Journal of consulting and clinical psychology* 2016; 84(11): 1008-15.
14. Hester RK, Delaney HD, Campbell W. The college drinker's check-up: Outcomes of two randomized clinical trials of a computer-delivered intervention. *Psychology of Addictive Behaviors* 2012; 26(1): 1-12.
15. Voogt CV, Poelen EA, Kleinjan M, Lemmers LA, Engels RC. The effectiveness of the 'what do you drink' web-based brief alcohol intervention in reducing heavy drinking among students: a two-arm parallel group randomized controlled trial. *Alcohol and alcoholism* 2013; 48(3): 312-21.
16. Fazzino TL, Rose GL, Helzer JE. An experimental test of assessment reactivity within a web-based brief alcohol intervention study for college students. *Addictive behaviors* 2016; 52: 66-74.
17. Jouriles EN, Brown AS, Rosenfield D, McDonald R, Croft K, Leahy MM. Improving the effectiveness of computer-delivered personalized drinking feedback interventions for college students. *Psychology of addictive behaviors* 2010; 24(4): 592-9.
18. Lewis MA, Patrick ME, Litt DM, Atkins DC, Kim T, Blayney JA, et al. Randomized controlled trial of a web-delivered personalized normative feedback intervention to reduce alcohol-related risky sexual behavior among college students. *Journal of consulting and clinical psychology* 2014; 82(3): 429-40.
19. King SC. A comparison between telehealth and face-to-face brief alcohol interventions for college students [dissertation]. Lincoln: University of Nebraska; 2015.
20. Miller MB. Comparative efficacy of alternate personalized feedback interventions for college alcohol misuse. [dissertation]. OK: Oklahoma State University; 2015.

21. Medjuck JL. Heterosocial Anxiety Intervention for Excessive Alcohol Users in College: A Bibliotherapy Approach [dissertation]. Reno: University of Nevada; 2014.
22. Logan DE, Kilmer JR, King KM, Larimer ME. Alcohol interventions for mandated students: Behavioral outcomes from a randomized controlled pilot study. *Journal of studies on alcohol and drugs* 2015; 76(1): 31-7.
23. Terlecki MA, Buckner JD, Larimer ME, Copeland AL. Randomized controlled trial of BASICS for heavy drinking mandated and volunteer undergraduates: 12-month outcomes. *Psychology of addictive behaviors: Journal of the society of psychologists in addictive behaviors* 2015; 29(1): 1-27.
24. Thongseaw N. Prevention of alcohol abuse in adolescents. *Journal of nurses association of Thailand northern office* 2018; 24(2): 1-11. (in Thai)