

ผลของโปรแกรมการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยการประยุกต์ใช้
ทฤษฎีการกำกับตนเองในกลุ่มสตรีแม่บ้าน ในพื้นที่ตำบลปลักแรด
อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

Effects of Alcohol Drinking Reduction Program by Applying Self Regulation among
Housewife Group in Plugrad Sub-district Bangragam District Phitsanulok Province

นุกูล หนูสุข

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านดงโคกขาม อ.บางระกำ จ.พิษณุโลก 65140

E-mail nukoon34@hotmail.com Tel. 082-8804482

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองในกลุ่มสตรีแม่บ้าน พื้นที่ตำบลปลักแรด อำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา ได้แก่สตรีแม่บ้าน จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยมีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มสตรีแม่บ้าน ประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตของตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยเข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 5 ครั้ง การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามที่ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 8 และ 12 มีการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา Independent t-test และ Repeated Measure ANOVA

ผลการวิจัย พบว่า สตรีแม่บ้านกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีอายุ 40 – 49 ปี คิดเป็นร้อยละ 43.3 และ 46.7 มีสถานภาพสมรสส่วนใหญ่ สมรส คิดเป็นร้อยละ 83.3 และร้อยละ 90.0 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเอง ก่อนและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการลดการดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อทำการวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเองและคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ระยะก่อนทดลอง หลังการทดลองครั้งที่ 1 หลังการทดลองครั้งที่ 2 หลังการทดลองครั้งที่ 3 และหลังการทดลองครั้งที่ 4 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 (P-value <0.001)

ถึงแม้ว่าโปรแกรมการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในสตรีแม่บ้านในกลุ่มทดลองจะมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการลดการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่การวิจัยนี้ยังมีข้อจำกัดในการนำไปใช้บางประการ กล่าวคือ ต้องมีการกระตุ้นเตือนในแต่ละระยะหลังจากเสร็จสิ้นการเข้าร่วมโปรแกรมจึงจะทำให้พฤติกรรมการลดการดื่มแอลกอฮอล์มีความยั่งยืนเนื่องจากในความเป็นจริงบริบทสังคมวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมของชุมชนที่ห่อหุ้มกลุ่มตัวอย่างอยู่มีการดื่มแอลกอฮอล์กันอยู่เป็นนิจจึงอาจมีอิทธิพลให้กลับไปดื่มเช่นเดิมได้

ข้อเสนอแนะ

1. ในการทำกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ ควรมีการกระตุ้นเตือนเป็นระยะๆ เพื่อให้การคงอยู่ของพฤติกรรม
2. ควรมีการนำโปรแกรมการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองในกลุ่มสตรีแม่บ้าน ไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่ที่มีปัญหาในลักษณะใกล้เคียงกัน
3. ควรมีการถ่ายทอดแนวความคิดการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องนำไปประยุกต์ใช้ในการลดการดื่มสุราในนักดื่มหน้าใหม่ในสตรีเพื่อลดปัญหาผลกระทบจากการดื่มสุราในทุกมิติ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการลดพฤติกรรมการดื่ม แอลกอฮอล์โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองในกลุ่มเยาวชนสตรีเพื่อลดนักดื่มหน้าใหม่
2. ควรมีการทำการศึกษาแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการ โดยมีทั้งการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณเพื่อให้ได้ข้อค้นพบทั้งเชิงลึกและกว้าง