Professor Dr.Prasert Na Nagara Thesis Awards, Academic Year 2025

60th Anniversary The Graduate School Kasetsart University

Outstanding Thesis Awards

Social Sciences and Humanities Section

Miss Potjana Jitjamnong

Master Degree Program

Major in Health Promotion and Health Education

ประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ด้วยเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ร่วมกับเกมมิฟิเคชัน เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในผู้ดื่มแบบเสี่ยง

Effectiveness of Promoting Health Literacy Program Through an Online Platform Using Artificial Intelligence Technology Combined with Gamification to Prevent Alcohol Drinking Behavior Modification in Hazardous Drinkers

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก: ดร. จักรกฤษณ์ พลราชม อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม: ดร.นันท์นภัส เกตน์โกศัลย์
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัญหาสุขภาพสำคัญ โดยเฉพาะในเยาวชนอายุ 18–20 ปี ซึ่งเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่และเผชิญปัจจัยเสี่ยงจากอิทธิพลของเพื่อน ค่านิยมการดื่มเพื่อเข้าสังคม และการเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย โดยเฉพาะนักศึกษาอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานครจึงมีโอกาสเกิดการดื่มแบบเสี่ยงและนำไปสู่ปัญหาจากการดื่มในอนาคต

แม้ปัจจุบันจะมีมาตรการป้องกันและควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ยังพบข้อจำกัดในการดูแลผู้ดื่มแบบเสี่ยงเนื่องจากกระบวนการส่วนใหญ่ขับเคลื่อนผ่านระบบบริการสาธารณสุขขณะที่การจัดการเรียนรู้ยังขาดการประยุกต์ใช้เทคโนโลยีให้สอดคล้องกับรูปแบบการเรียนรู้ของเยาวชนยุคดิจิทัล การป้องกันจึงควรพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ ด้วยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือโอกาสเสี่ยงการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนและการควบคุมตนเองในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันนำไปสู่การลด ละ เลิกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

การวิจัยนี้จึงพัฒนารูปแบบการเรียนรู้โดยใช้ Facebook เป็นแพลตฟอร์มใช้ ChatGPTสนับสนุนการเรียนรู้แบบโต้ตอบและวิเคราะห์ข้อมูลและใช้เกมมิฟิเคชันสร้างแรงจูงใจและการมีส่วนร่วม เพื่อพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในผู้ดื่มแบบเสี่ยง

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ด้วยเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ร่วมกับเกมมิฟิเคชันเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในผู้ดื่มแบบเสี่ยง

กรอบแนวคิดการวิจัย



วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อน-หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือน

การดำเนินการทดลอง

กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ด้วยเทคโนโลยีปัญญาประดิษฐ์ร่วมกับเกมมิฟิเคชัน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามประกอบด้วย ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และ พฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเชื่อมั่นก่อนนำไปใช้



โปรแกรมการทดลอง ALC LITERACY PROGRAM

โปรแกรมออกแบบให้สามารถบูรณาการกับกิจกรรมของสถานศึกษา ดำเนินการ 5 สัปดาห์ จำนวน 5 กิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรมละ 1–1.30 ชั่วโมง โดยทุกกิจกรรมมีครูและผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมและให้คำแนะนำ ดังนี้

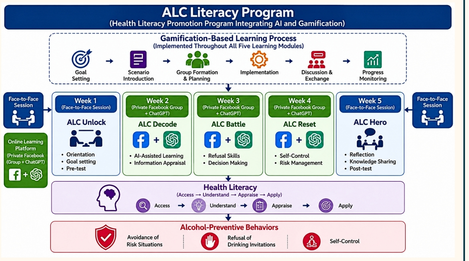
กิจกรรมที่ 1 ALC Unlock "เปิดเกม รู้ทันเหล้า"
เรียนรู้สถานการณ์ โทษ พิษภัย และผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้ AI เพื่อพัฒนาการเข้าถึงและการเข้าใจข้อมูลได้

กิจกรรมที่ 2 ALC Decode "ถอดรหัสสถานการณ์เสี่ยง รู้ทันก่อนจะดื่ม"
สืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ChatGPT ผ่าน Facebook เพื่อพัฒนาการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ใช้ข้อมูลในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือโอกาสเสี่ยงในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กิจกรรมที่ 3 ALC Battle "ปฏิเสธให้โปร กล้าชนทุกคำชวน"
สืบค้นและวิเคราะห์สถานการณ์ด้วย ChatGPT ผ่าน Facebook เพื่อพัฒนาการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ใช้ข้อมูลในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน ครอบครัว และคนใกล้ชิด

กิจกรรมที่ 4 ALC Reset "เริ่มใหม่ ใจไม่แพ้"
สืบค้นและวิเคราะห์ข้อมูลด้วย ChatGPT ผ่าน Facebook เพื่อพัฒนา การเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และประยุกต์ใช้ข้อมูล ในการควบคุมตนเองในการไม่ดื่มหรือหรือความต้องการที่จะลองดื่ม

กิจกรรมที่ 5 ALC Hero "ฉันคนใหม่ ไม่ดื่มเหล้า"
อภิปรายและสะท้อนคิด เพื่อประยุกต์ใช้ความรู้และทักษะในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยง การปฏิเสธ และการควบคุมตนเอง

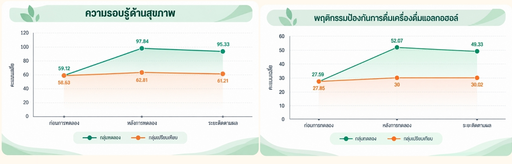




ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง 114 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 57 คน อายุเฉลี่ย 18.80 ปี ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.6 และพักอาศัยกับบิดาและ/หรือมารดา ร้อยละ 88.6 โดยเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุเฉลี่ย 13.47 ปี และส่วนใหญ่เริ่มดื่มก่อนอายุ 16 ปี **ทั้งนี้ ปัจจัยส่วนบุคคลของ ทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ(p > .05)**



ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ **ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p > .05)**

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีรูปแบบการดื่มใกล้เคียงกัน โดยสาเหตุการดื่มครั้งแรก 3 อันดับแรก ได้แก่ อยากลองเอง เพื่อนชักชวน และคนในครอบครัวชักชวน ส่วนใหญ่ดื่ม 1–3 วัน/เดือน และเครื่องดื่มที่ดื่มบ่อย ได้แก่ เบียร์ เหล้าปั่น/ค็อกเทล และสุราขาว/สุรากลั่น **สะท้อนว่าก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีลักษณะการดื่มที่คล้ายคลึงกัน**

สรุปผลการวิจัย

โปรแกรมฯ มีประสิทธิผลในการเพิ่มความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทั้งสองด้านสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สะท้อนว่าการบูรณาการ Facebook, ChatGPT และ Gamification สามารถใช้ส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาอาชีวศึกษาได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- นำโปรแกรมฯ ไปประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันการดื่มในผู้ดื่มแบบเสี่ยงอายุ 18–20 ปี โดยบูรณาการกับการเรียนการสอนหรือกิจกรรมของสถานศึกษา
- จัดกิจกรรมกระตุ้นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อช่วยคงผลลัพธ์ด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- เตรียมความพร้อมก่อนนำโปรแกรมไปใช้ผู้ใช้โปรแกรมฯ ควรศึกษาหลักการวัตถุประสงค์ กระบวนการดำเนินงาน และบทบาทของผู้ดำเนินการให้ครบถ้วน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลสูงสุด
- ขยายผลสู่ระดับสถานศึกษาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้ประกอบการกำหนดนโยบาย มาตรการ และแนวทางการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนและนักศึกษากลุ่มเสี่ยง

Thesis Book File