

บทที่ 2

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดชลบุรี ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ครอบคลุมเนื้อหาที่ทำการศึกษาดังต่อไปนี้

1. พัฒนาการของวัยรุ่น
2. ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self – efficacy Theory)
4. ทักษะการปฏิเสธ
5. ปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ โปรแกรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่น

คำว่า “วัยรุ่น” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Adolescence” มีรากศัพท์เดิมมาจากภาษาละติน คือ “Adolescere” หมายถึง การเจริญเติบโตหรือการเจริญเติบโตเพื่อไปสู่วุฒิภาวะ (กุลกนก มณีวงศ์ และวรกัญญา ชมภูมิ่ง, 2543)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2002) ให้คำจำกัดความของคำว่าวัยรุ่นว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุอยู่ระหว่าง 10 – 19 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 3 ประการคือ 1) มีการพัฒนาทางด้านร่างกายของอวัยวะเพศจนกระทั่งมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ 2) มีการพัฒนาทางด้านจิตใจโดยเปลี่ยนจากวัยเด็กเป็นวัยผู้ใหญ่ และ 3) มีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจสังคมจากการที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นมาเป็นผู้ที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้

ศิริไชย หงษ์สงวนศรี (2545) ให้คำจำกัดความวัยรุ่นหมายถึง ผู้ที่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 11-20 ปี เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากช่วงวัยเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด อารมณ์และสังคมอย่างมาก เป็นระยะเวลาที่มีการเตรียมพร้อมสำหรับบทบาทของผู้ใหญ่

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายของคำว่าวัยรุ่นว่า หมายถึง วัยที่มีอายุประมาณ 13 – 19 ปี (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546)

สุชา จันทร์เอม (2542) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ เป็นวัยย่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยยึดถือเอาจากความพร้อมทางร่างกายเป็นเครื่องตัดสินซึ่งใน ระยะเวลานี้เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศ สามารถทำงานได้เต็มที่ ในวัยรุ่น หญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรก และในวัยรุ่นชายจะมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

กรมสุขภาพจิต (2544) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า เป็นช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับ วัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสน ร่วมกันหลาย ๆ ด้านในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม

การแบ่งช่วงวัยรุ่น

ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม (Psychosocial Developmental Stage) ของอีริกสัน (Erikson) ช่วงวัยรุ่นคือ อายุประมาณ 11-20 ปี เป็นช่วงแห่งการพัฒนาเอกลักษณ์และการสับสน บทบาท (Identity & Confusion) การย่างเข้าสู่วัยรุ่นและระยะเวลาของวัยรุ่นแตกต่างกันไปตาม ลักษณะของเด็กเอง ได้แก่ กรรมพันธุ์ เศรษฐฐานะ สังคม และวัฒนธรรม การที่เด็กมีความแตกต่างกันนี้ทำให้เด็กแต่ละคนเข้าสู่วัยรุ่นไม่พร้อมกัน ดังนั้นจึงไม่สามารถแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นได้ แน่นอน แต่จากการศึกษา ทบทวนวรรณกรรมพบว่า การแบ่งช่วงอายุวัยรุ่น มีดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2002) แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10 – 14 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 15 – 17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18 – 19 ปี

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2545) แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก ผู้ใหญ่

ตัดสิน ได้แก่

1. วัยแรกเริ่ม/วัยรุ่นตอนต้น อายุ 12 – 15 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 16 – 17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18 – 20 ปี

Gordon (1975 อ้างถึงใน สุภาณี สันตยากร, 2545) แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะวัยรุ่นตอนต้น อายุ 10 – 14 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 15 – 19 ปี

สุชา จันทร์เอม (2542) แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1. วัยรุ่นตอนต้น (ชายอายุระหว่าง 15 – 17 ปี, หญิงอายุระหว่าง 13 – 15 ปี)
2. วัยรุ่นตอนกลาง (ชายอายุระหว่าง 17 – 19 ปี, หญิงอายุระหว่าง 15 – 18 ปี)
3. วัยรุ่นตอนปลาย (ชายอายุระหว่าง 19 – 21 ปี, หญิงอายุระหว่าง 18 – 21 ปี)

วิโรจน์ อารีย์กุล (2545) กลุ่มแพทย์ที่ทำงานด้านเด็กวัยรุ่น (Adolescent Medicine) แบ่งวัยรุ่นโดยใช้ช่วงอายุเป็นตัวกำหนดจัดกลุ่ม ออกเป็น 3 กลุ่มคือ

1. กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 11 – 14 ปี
2. กลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง ช่วงอายุ 15 – 17 ปี
3. กลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุ 18 – 21 ปีหรือ 24 ปี

สำหรับการวิจัยในครั้งนี้จะทำการศึกษาในกลุ่ม วัยรุ่นตอนต้น

พัฒนาการโดยทั่วไปของวัยรุ่นตอนต้น

วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงวัยที่สำคัญช่วงหนึ่งในชีวิตมนุษย์ เป็นวัยที่สิ้นสุดของการเป็นเด็ก เป็นวัยกึ่งกลางของความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ วัยรุ่นตอนต้นเริ่มมีความคิดเรียนรู้เหตุผลที่เป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นเด็กวัยรุ่นที่สมบูรณ์และเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต วัยรุ่นเป็นระยะที่มีการเปลี่ยนวัยที่บุคคลมีการเจริญเติบโตและวุฒิภาวะเพิ่มขึ้นจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นช่วงรอยต่อของชีวิตที่มีผลต่อสุขภาพวัยรุ่น ถือเป็นระยะของการเปลี่ยนแปลงที่มีมากที่สุดในชีวิตระยะหนึ่ง ทั้งด้านการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ จิตสังคมและพฤติกรรม ดังนั้นจึงควรทราบธรรมชาติของวัยรุ่นตอนต้นเพื่อทำความเข้าใจและส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีพัฒนาการอย่างเหมาะสม ในวัยรุ่นทุกคนจะต้องเกิดการเปลี่ยนแปลงไปเป็นผู้ใหญ่ซึ่งเรียกว่าเป็นพัฒนาการ โดยจะมีพัฒนาการที่สำคัญดังนี้ (กฤษศรี คำชาย, 2542; ศรีประภา ชัยสินธพ, 2546; วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน, 2545; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

1. พัฒนาการทางร่างกาย วัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงอายุที่ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจากการศึกษาพบว่าเด็กหญิงจะมีการเจริญเติบโตและเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างสมบูรณ์ ทั้งการเจริญเติบโตในส่วนภายนอกที่มองเห็นได้ชัดเจนคือน้ำหนัก ส่วนสูง รูปร่างหน้าตา สัดส่วนของร่างกายที่เปลี่ยนเป็นรูปร่างของผู้ใหญ่ และการเจริญของส่วนภายใน เช่นการทำงานของต่อมบางชนิด โครงกระดูกแข็งแรงขึ้น การผลิตเซลล์สืบพันธุ์ของเด็กชายทำให้เกิดการหลั่งอสุจิในเวลาหลับ การมีประจำเดือนของเด็กหญิง รวมทั้งมีขนขึ้นตามร่างกายในที่ต่าง ๆ ในเด็กหญิงมีหน้าอกและสะโพกขยายใหญ่ขึ้น ส่วนในเด็กชายจะมีน้ำเสียงเปลี่ยนแปลง แดกพรวดและห้าวขึ้น พัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กแต่ละคนเข้าสู่วัยรุ่นไม่เท่ากัน บางคนเป็นหนุ่มเป็นสาวเร็ว ทำให้เกิดความกังวล เด็กหญิงอาจรู้สึกอึดอัดประหม่าอายุต่อสายตาผู้อื่น ทำให้ขาดความมั่นใจเมื่อเทียบกับเด็กหญิงที่เข้าสู่วัยสาวช้ากว่า แต่ในเด็กชายที่มีการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่วัยหนุ่มช้า กลับรู้สึกกังวลไม่มั่นใจ มีความภาคภูมิใจต่ำ อาจทำให้มีปมด้อยต่อไปได้ การที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก ทำให้วัยรุ่นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับร่างกายตนเองและให้ความสนใจตนเองอย่างมาก เด็กจะรู้สึกไวต่อสายตา ต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของ

คนอื่น ความรู้สึกที่แตกต่างจากเพื่อนวัยเดียวกัน ทำให้เด็กไม่สบายใจ เด็กวัยนี้จึงชอบที่จะมีอะไรที่เหมือนกลุ่มเพื่อน ความสนใจตนเองอาจทำให้เด็กทำอะไรเรื่องซ้ำ เช่น การแต่งตัว และอาจวิตกกังวลได้มาก ๆ ถ้ารู้สึกว่าคุณมีความผิดปกติ เช่น ไม่สูง มีสิ่วที่หน้า เป็นต้น (ลำดับวน นำศิริกุล, 2541)

2. พัฒนาการทางอารมณ์ ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกอย่างรวดเร็วมีผลกระทบต่ออารมณ์ของเด็กวัยนี้ได้มาก โดยจะสามารถเห็นลักษณะของอารมณ์วัยรุ่นที่แปรปรวน สับสน อ่อนไหวมีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์แต่ละอย่าง ๆ นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของวัยรุ่น ขึ้นกับตัวเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ วัยรุ่นเริ่มแสดงอารมณ์ประจำตัวของตนเองออกมาให้ผู้อื่นทราบได้ชัดเจน อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ อิจฉา ริษยา ใ้อวด ถือดี อ่อนไหว สับสน หงุดหงิด ฯลฯ ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด เพราะลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างสัมพันธ์กับพวกเขา เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยได้ยาก วัยรุ่นจึงรวมกลุ่มกัน ได้ดีมักเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น ๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้ง่าย โดยทั่วไปวัยรุ่นรู้สึกสับสนทางอารมณ์มากกว่าวัยเด็กที่ผ่านมา เพราะสาเหตุเกี่ยวพันซับซ้อนหลายประการด้วยกัน เช่น การเติบโตเป็นชายหนุ่มหญิงสาว การวางตัวในสังคมกับเพื่อนวัยรุ่น เพื่อนต่างเพศ ข้อจำกัดของระบบการศึกษา สติปัญญา ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ตลอดจนสภาพสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว วัยรุ่นปรับตัวตามไม่ทันเพราะยัง มีความเจนจัดในโลก และชีวิตไม่เพียงพอ วัยรุ่นจำนวนไม่น้อยต้องออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ ต้องช่วยตัวเองเร็วขึ้น บางคนอาจยังไม่พร้อมสำหรับการออกจากความคุ้มครองของพ่อแม่ จึงตกเป็นเหยื่อของผู้หวังผลประโยชน์โดยปราศจากความหวังดี นอกจากนั้นครอบครัวมีขนาดเล็กลง ความอบอุ่นมีน้อยกว่าครอบครัวใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

3. พัฒนาการทางสังคม ของวัยรุ่นเริ่มตั้งแต่แรกเกิด ประสบการณ์ของชีวิตและทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิต ความอยู่รอดนั้น ต้องอาศัยความช่วยเหลือของผู้อื่นตลอดมาและความสัมพันธ์ที่มีต่อผู้อื่นจะค่อย ๆ เพิ่มพูนมากขึ้นตามวัย โดยเพื่อนเป็นบุคคลที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นตอนต้น วัยนี้ชอบที่จะคลุกคลีสูงส่งกับเพื่อนเพศเดียวกัน ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ต้องการทำให้เหมือนเพื่อน เพื่อนเป็นที่พึ่งพิงให้วัยรุ่นค่อย ๆ ผ่อนคลายความผูกพันที่มีต่อพ่อแม่ลง เพื่อเตรียมตัวก้าวไปสู่ความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นคบ บอกถึงภาพพจน์ต่อตัวเอง เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่คล้าย ๆ ตัวเอง การได้มีโอกาสได้รู้จักกับเพื่อนทั้งชายและหญิงช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้การวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ช่วยให้เขารู้สึกมั่นคงในความ เป็นชายหรือเป็นหญิงของตัวเอง การมีเพื่อนสนิทหรือเพื่อนคู่หูในวัยนี้เป็นลักษณะสำคัญและ

จำเป็น ครอบครัวเริ่มมีอิทธิพลน้อยลง เริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือเด็กกว่า (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น แต่การคบเพื่อนมีทั้งเกิดประโยชน์และเกิดโทษ เช่น ถ้าคบเพื่อนดี เพื่อนชักชวนหรือชี้แนะในสิ่งที่ดีก็จะเกิดประโยชน์ แต่ถ้าคบเพื่อนเกร เพื่อนชักชวนไปในทางที่ไม่ดีก็ทำให้เกิดโทษได้ อาชญากรวัยรุ่นมากมาย เมื่อค้นหาสาเหตุมักพบว่า ปัจจัยหนึ่งเกิดจากเพื่อนชักจูง เพราะจิตใจวัยรุ่นละเอียดอ่อนเปราะบางง่ายต่อการชักจูง ฉะนั้นการรู้จักคบเพื่อนที่ดี ที่จะชักจูงไปในทางที่ดี จึงเป็นพฤติกรรมที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น ระเบียบนี้วัยรุ่นไม่ต้องการเพียงแต่เพียงรวมกลุ่มกันเท่านั้น แต่ต้องการสร้างความผูกพันระหว่างสมาชิกในกลุ่มแบบผู้ใหญ่อีกด้วย เพราะวัยรุ่นสำนึกว่าตนเริ่มเป็นผู้ใหญ่แล้ว ถ้าสามารถเข้ากับเพื่อนร่วมกลุ่มได้ดีเขาจะมีความรู้สึกว่ามีผู้ปกครองและผู้ใหญ่อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเขามีความสำคัญต่อตัวเขาน้อยกว่าเพื่อน ถ้าเปรียบเทียบกับวัยต่าง ๆ แล้ววัยรุ่นเป็นระยะที่มีความรู้สึกต้องการผูกพันกับเพื่อนและกลุ่มมากกว่าวัยอื่น ๆ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

4. พัฒนาการทางความคิด วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตทางสมองถึงขีดเต็มที่ จึงสามารถคิดได้ในทุก ๆ แบบของวิธีคิด หากได้รับการศึกษาอบรมตามขั้นตอนด้วยดี ระเบียบนี้เป็นระยะที่จะแสดงความปรารถนาอย่างชัดเจน และเห็นความแตกต่างของวัยรุ่นวัยนี้กับวัยอื่น ๆ ได้ชัด การเรียนรู้เรื่องยาก ๆ เรื่องที่เป็นนามธรรม ซับซ้อน วัยรุ่นก็สามารถเข้าใจได้ แต่ถึงกระนั้นก็ตามความคิดของวัยรุ่น ก็ยังขาดประสบการณ์และมองสิ่งต่าง ๆ แคบมีความเพ้อฝันในการแก้ปัญหาและยึดกับอุดมการณ์เกินไป เชื่อมมั่นและให้ความ สำคัญในความคิดของตนและยากที่จะยอมรับว่าตนไม่ถูกต้องหรือแตกต่างจากผู้อื่น ลักษณะเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้เสมอ อย่างไรก็ตาม คุณภาพของความคิดของวัยรุ่นขึ้นกับคุณภาพของสมอง พันธุกรรม การเรียนรู้ในวัยที่ผ่านมา และบทเรียนทางวิชาการต่าง ๆ ที่วัยรุ่น ได้มีโอกาสเรียนรู้ตลอดจนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อหรือไม่เอื้อต่อพัฒนาการทางความคิดของเด็ก (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2545)

กอร์ดอน (Gordon, 1975) และเคอร์ติส (Curtis, 1992) กล่าวว่า วัยรุ่นบางคนรู้สึกสับสนกับสภาพสังคมและการหมกมุ่นกับปรัชญาชีวิตดังที่ เพียเจท์ (Piaget) เรียกวัยรุ่นว่าเป็นนักปรัชญา (Philosopher) ชอบคิดเรื่องการดำเนินชีวิตสัจจะของชีวิต การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความรู้สึกสองฝักสองฝ่ายระหว่างความดีความชั่ว การบำเพ็ญประโยชน์กับความเห็นแก่ตัว ความมีศีลธรรม มโนธรรมกับการทุจริตผิดกฎหมายรวมทั้งด้านการเมือง ศาสนาและความรักความสามารถทางความคิดจะเพิ่มขึ้นในช่วงวัยรุ่น มีส่วนทำให้วัยรุ่นมองตนเองและโลกรอบตัวเขาผิดไปจากเดิม ซึ่งมีผลต่อเขาทั้งด้านบวกและลบ ผลด้านบวกนั้นกระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ได้มากมาย ทุ่มเทให้ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ ส่วนผลด้านลบจะชักนำความคิดหรือมองทุก ๆ สิ่ง

รอบตัวเขาในแง่ลบ คิดเล็กคิดน้อย คิดเห็นแต่ปมด้อยของตัวเอง ความใฝ่รู้ใฝ่ลองที่มีในตัวอาจชักนำให้เขาหลงเสี่ยงในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายหากจิตใจไม่หนักแน่นพอ บางครั้งก็เป็นการลองอย่างก็กคะนอง โดยไม่ยั้งคิดถึงผลร้ายหรืออันตรายแต่อย่างใด เพียงเพื่อความพอใจสนองความอยากลองเท่านั้น

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นตอนต้นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม หรือความคิด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้มีผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เพราะบางครั้งวัยรุ่นอาจไม่เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเอง ทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้เช่น การทดลองดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ตามการชักชวนของเพื่อนหรือรุ่นพี่ เนื่องจากเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อน เชื่อเพื่อนและรุ่นพี่มาก นอกจากนี้วัยรุ่นตอนต้นยังเป็นวัยที่มีจิตใจละเอียดอ่อน ปรารถนาง่ายต่อการชักจูง จึงทำให้ถูกชักจูงจากเพื่อนหรือรุ่นพี่ไปในทางที่ไม่เหมาะสมได้ ดังนั้นผู้ใหญ่ควรรีให้คำแนะนำที่ถูกต้องแก่วัยรุ่นตอนต้น เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นมีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพในอนาคต

ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ความหมายของ “แอลกอฮอล์” ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายว่า คือ สารอินทรีย์ชนิดหนึ่ง ลักษณะเป็นของเหลวใส มีกลิ่นฉุน ระเหยง่าย มีจุดเดือดที่ 78.58 C ชื่อเต็มคือ เอทิลแอลกอฮอล์ โดยปกติเกิดจากการหมักสารประเภทแป้ง หรือน้ำตาลผสมยีสต์ ซึ่งมักเรียกกันว่า แป้งเชื้อหรือเชื้อหมัก เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุราและเมรัยทุกชนิด เมื่อดื่มเข้าไปจะทำให้เกิดอาการมึนเมา ใช้ประโยชน์เป็นตัวทำละลายและเป็นเชื้อเพลิง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่บริโภคกันโดยทั่วไปมีอยู่หลายชนิด มีความแตกต่างทั้งปริมาณแอลกอฮอล์ วัสดุที่ใช้ทำและขั้นตอนการผลิต ซึ่งสามารถแยกได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ ประเภทที่กลั่นแล้ว (Distilled Liquors) และประเภทการหมัก (Fermented Liquors) (เทพินทร์ พัชรานุรักษ์, 2541)

1. สุรากลั่น (Distilled Liquors) คือสุราที่ได้จากการหมักแล้วให้เกิดมีแรงแอลกอฮอล์แล้วกลั่น และบางชนิดต้องเก็บไว้นานเพื่อให้มีคุณภาพดี แล้วอาจปรุงแต่งให้มีความแรงของแอลกอฮอล์มากขึ้นตามต้องการ

2. สุราหมัก (Fermented Liquors) เป็นสุราที่ได้มาจากการหมักแล้วตามกรรมวิธีโดยไม่มีกรกลั่นจนเกิดเป็นน้ำสุรา มีความแรงของแอลกอฮอล์ไม่เกิน 15 ดีกรี

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทที่กลั่นแล้ว (Distilled Liquors) ได้แก่

1. วอดก้า เป็นสุราที่มีลักษณะคล้ายวิสกี้ แต่มีดีกรีของแอลกอฮอล์สูงมากกว่าวอดก้าที่ทำมาจากข้าวสาลี ปัจจุบันเป็นเหล้าที่ได้รับความนิยมโดยใช้ผสมคอกเทลสุรตต่าง ๆ
 2. วิสกี้ เป็นสุราที่ทำมาจากข้าว ไม่ว่าจะเป็นข้าวบาเลย์ ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวโพดหรือข้าวเหนียว แต่วิสกี้ที่มีคุณภาพจะต้องทำมาจากข้าวบาเลย์ โดยนำมาหมัก กั่น แล้วเก็บบ่มในถังไม้โอ๊ก
 3. เหล้ารัม เป็นสุราที่กั่นมาจากน้ำอ้อย กากน้ำตาลและน้ำเชื่อม อาจจะมีการผสมผิวส้มและผลไม้อื่นในเหล้ารัมเพื่อให้มีรสชาติใกล้เคียงกับไวน์
 4. เหล้าบรันดี เป็นสุราที่มีรสนิยมเยี่ยมมากที่สุด มีราคาแพงเนื่องจากเป็นเหล้าที่กั่นมาจากองุ่น มีกรรมวิธีการผลิตและขั้นตอนการบ่มที่ใช้เวลานาน เพื่อให้มีคุณภาพดี
 5. เหล้าคอกเทลต่าง ๆ คือการนำเอาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลายชนิดมาผสมกันตามสูตรแล้วแต่รสนิยมของผู้ดื่ม
 6. เหล้าขาว เป็นเหล้าที่กั่นมาจากข้าว น้ำตาล หรือกากน้ำตาลเป็นวัตถุดิบ โดยสุราที่กั่นออกมาได้ จะปราศจากเครื่องหอมหรือสิ่งปรุงแต่งแต่อย่างใด
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทหมัก (Fermented Liquors) ได้แก่
1. แชมเปญ เป็นเหล้าหมักที่ทำมาจากองุ่น โดยไม่ผ่านกระบวนการกั่น มีลักษณะพิเศษคือ เป็นสุราองุ่นที่มีฟอง คือมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เจือปนอยู่คล้าย ๆ เบียร์
 2. ไวน์ เป็นเหล้าผลไม้หมักที่เก่าที่สุดในโลก วัตถุดิบที่ใช้ในการทำไวน์คือองุ่น ไวน์ต่างจากแชมเปญที่ไม่มีฟอง และกรรมวิธีการผลิตจะไม่ซับซ้อนเท่าแชมเปญ
 3. เบียร์ เป็นสุราที่มีปริมาณการบริโภคสูงที่สุด เบียร์ทำมาจากข้าวบาเลย์หมัก อบและบด ต้มให้สุกแล้วใส่ตั้ง เมื่อหมักได้ที่แล้วถึงใส่ดอกฮอปเพื่อให้มีรสขม จากนั้นจึงใส่ยีสต์
 4. เหล้าหมักพื้นบ้าน ชาวบ้านตามท้องถิ่นต่าง ๆ สามารถทำสุราหมักหรือสุราแช่ได้เองโดยใช้ผลไม้ที่ผลิตได้ภายในประเทศ เช่น น้ำตาลเมา อุ เป็นต้น
- แอลกอฮอล์ หรือที่คนไทยเรียกว่า สุราหรือเหล้า เป็นสารธรรมชาติที่ได้มาจากกระบวนการหมักน้ำตาล เช่น จากข้าว องุ่น ข้าวโพด กบยีสต์ เกิดเป็นสารที่เรียกว่า เอทานอล (Ethanol) ซึ่งเรียกกันโดยทั่วไปว่า “แอลกอฮอล์” แอลกอฮอล์โดยตัวของมันเองไม่มีรสหรือกลิ่น แต่รสหรือกลิ่นในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมาจากส่วนประกอบในการหมักและการแต่งกลิ่น
- เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดจะมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์แตกต่างกัน จึงใช้คำว่า 1 ดีมมาตรฐาน เป็นตัวบอกปริมาณของแอลกอฮอล์ ซึ่ง 1 ดีมมาตรฐาน หมายถึง เบียร์ 1 แก้ว ขนาด 285 มิลลิลิตร หรือไวน์ 1 แก้วเล็ก ขนาด 100 มิลลิลิตร หรือ เหล้า 1 แก้ว ขนาด 30 มิลลิลิตร

แอลกอฮอล์เป็นสารมีแคลอรีสูงและไม่มีคุณค่าทางอาหาร แอลกอฮอล์ 1 ดื่มมาตรฐาน มีแคลอรีประมาณ 100 แคลอรี เมื่อผสมกับเครื่องดื่มอื่น ๆ เช่น โขดน้ำอัดลม น้ำหวาน จะทำให้แคลอรีเพิ่มขึ้นอีก ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้อ้วนได้

ดื่มมาตรฐาน (Standard Drink) เป็นการกำหนดค่ามาตรฐานของปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 10 กรัม ในเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ในหลายประเทศโดยไม่คำนึงถึงว่าเครื่องดื่มนั้นจะเป็นเบียร์ หรือสุรา ผลกระทบที่เกิดขึ้นไม่ได้เกิดจากชนิดของเครื่องดื่ม แต่เกิดจากปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไป ซึ่งในแต่ละประเทศกำหนด 1 ดื่มมาตรฐาน ที่แตกต่างกันไป สำหรับประเทศไทย 1 ดื่มมาตรฐาน (One Standard Drink) หรือ 1 ครึ่งค็อกเทล หมายถึง ปริมาณของแอลกอฮอล์ที่เท่ากันในสุราชนิดต่าง ๆ คือมี ปริมาณของแอลกอฮอล์ที่เท่ากับ 10 กรัม ขึ้นอยู่กับชนิดของสุรา ดังนี้ (ทรงเกียรติ ปิยะยะ, 2545)

| | |
|---|---------|
| เบียร์ชนิดอ่อน (Light Beer) 1.5 กระป๋อง มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ | 2-2.9 % |
| เบียร์ชนิดกลาง (Mild Strength beer) 1 กระป๋อง มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ | 3-3.9 % |
| เบียร์ชนิดแรง (Heavy Beer) 3/4 กระป๋อง มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ | 4-5 % |
| ไวน์ธรรมดา 1 แก้ว ขนาด 100 มิลลิลิตร มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ | 12.5 % |
| ไวน์เข้มข้น (Fortified Wine) 1 แก้วขนาด 60 มิลลิลิตรมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ | 20.5 % |
| เหล้า (Spirit) 1 ถ้วยเล็ก ขนาด 30 มิลลิลิตร มีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ | 40 % |

จะเห็นได้ว่า เครื่องดื่มทุกชนิดที่มีแอลกอฮอล์เป็นส่วนผสม เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดอาการมึนเมา เช่น เบียร์ ไวน์ วิสกี้ เป็นต้น

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคมโดยรวม ผลกระทบทางด้านสุขภาพ พบว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดโรคร้ายไม่ต่ำกว่า 60 โรค ได้แก่ กลุ่มโรคที่เกิดจากแอลกอฮอล์โดยตรง เช่น โรคจิตจากสุรา โรคติดสุรา ประสาทเสื่อมจากสุรา และโรคตับแข็งจากสุรา เป็นต้น กลุ่มโรคที่ได้รับอิทธิพลจากแอลกอฮอล์ เช่น มะเร็งช่องปาก มะเร็งหลอดอาหาร มะเร็งตับ ความดันโลหิตสูง เป็นต้น, กลุ่มโรคความผิดปกติของเด็กในครรภ์ที่มารดาดื่มแอลกอฮอล์, โรคซึมเศร้า, โรคลมชัก, โรคตับอ่อนอักเสบแบบเฉียบพลัน และเรื้อรัง รวมทั้งอุบัติเหตุที่คร่าชีวิตคนมากมาย (บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ, 2550) จากการศึกษาขององค์การอนามัยโลกพบว่า 1 ใน 3 ของผู้ป่วยทางจิตในแต่ละประเทศ มีสาเหตุมาจากสุรา สารพิษที่เกิดจากการเผาผลาญแอลกอฮอล์ในร่างกายคือ เตตราไฮโดรไอโซควินอลีนส์ (Tetrahydroisoquinolines) จะเข้าทำลายสารเคมีในสมองที่ช่วยให้คนเรารู้สึกเป็นปกติสุขและสงบ

คนคิดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงมักมีจิตใจและอารมณ์อ่อนไหว ความอดทนต่อภาวะเครียดก็กดดันลดน้อยลง ขาดสมาธิ นำไปสู่บุคลิกภาพเสื่อมโทรมในที่สุด นอกจากนี้จากการศึกษาภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงของประชาชนไทย โดยกระทรวงสาธารณสุขได้ดำเนินการศึกษาภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงของประชาชนไทยครั้งที่สอง โดยใช้ข้อมูลปี พ.ศ. 2547 (ออกรายงานพ.ศ. 2550) พบว่าจากการแยกภาวะโรคที่เกิดจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ การดื่มสุราเป็นปัจจัยเสี่ยงลำดับสองของปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะโรคทั้งหมด และมีอัตราการเพิ่มของการก่อให้เกิดภาวะโรคเป็นลำดับหนึ่ง โดยจากข้อมูลจากการรายงานของคณะกรรมการศึกษาภาวะโรคและการบาดเจ็บที่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยเสี่ยง ปี พ.ศ. 2542 และ ปี พ.ศ. 2547 ซึ่งเรียบเรียงโดยศูนย์วิจัยปัญหาสุรา พบว่าปัจจัยเสี่ยงการดื่มสุราหรือการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังคงเป็นลำดับที่สองในการก่อให้เกิดภาวะโรคของประเทศไทย โดยเพิ่มจาก 551,000 ราย คิดเป็นสัดส่วนร้อยละ 5.8 ในปี พ.ศ. 2542 เป็น 801,900 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.1 ในปี พ.ศ. 2547 หากคิดเป็นอัตราการเพิ่มของการก่อให้เกิดภาวะโรคจะสูงถึงร้อยละ 45.5 สูงกว่าการเพิ่มของภาวะโรคโดยรวมที่มีอัตราการเพิ่มเพียงร้อยละ 4.2 ถึงเกือบ 11 เท่า (10.8 เท่า)

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นแสดงให้เห็นว่า อันตรายจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประเทศไทยยังมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างมาก โดยสูงกว่าปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ทั้งหมด และหากการเติบโตของผลกระทบจากการดื่มสุรายังมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ อนาคตอันใกล้การดื่มสุราจะกลายเป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะโรคเป็นลำดับที่หนึ่งอย่างแน่นอน และจะเป็นเหตุก่อให้เกิดผลเสียหายต่อประเทศอย่างใหญ่หลวง (บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ, 2550) สำหรับในวัยรุ่นผลกระทบทางด้านสุขภาพพบว่า วัยรุ่นที่ดื่มสุราจะมีโอกาสที่มีปัญหาสุขภาพได้หลายด้าน ถึงแม้จะไม่ค่อยพบปัญหาทางสุขภาพที่รุนแรงเท่ากับที่พบในผู้ใหญ่ก็ตาม แต่การศึกษาต่าง ๆ ก็แสดงให้เห็นว่าการดื่มสุราในวัยรุ่นจะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ต่อไปนี้ (สาวตรี อัญฉงค์กรชัย, อโนมา หมิกทอง และถนอมศรี อินทนนท์, 2551) 1) ผลต่อสมอง การศึกษาเรื่องผลกระทบของสุราต่อสมองของวัยรุ่นทำได้ยาก เพราะสมองของเด็กยังมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการอยู่ ยังไม่หยุดนิ่ง แต่อย่างไรก็ตามการศึกษาในสัตว์ทดลองก็พบว่า การให้สัตว์ดื่มสุราในช่วงวัยที่สำคัญนี้ทำให้เกิดความผิดปกติของสมอง ทักษะในการคิดและความจำในระยะยาวได้ 2) ผลต่อดัชนีของวัยรุ่นที่ดื่มสุราอาจมีการเพิ่มขึ้นของเอนไซม์บางตัวที่เกี่ยวกับการทำหน้าที่ของตับได้ นักดื่มที่อายุน้อยที่มีน้ำหนักเกินหรืออ้วนมีโอกาสที่เกิดความผิดปกติของเอนไซม์ตับได้ง่ายทั้ง ๆ ที่ดื่มเพียงไม่มาก และ 3) ผลต่อการเจริญเติบโตและต่อมไร้ท่อ วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและลักษณะทางเพศอย่างรวดเร็ว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จะมีผลต่อความสมดุลของฮอร์โมนเหล่านี้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของอวัยวะต่าง ๆ กระดูกและกล้ามเนื้อ

ผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจ พบว่าแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจต่อสังคมในหลาย ๆ ด้าน โดยก่อให้เกิดค่าใช้จ่ายหรือต้นทุนหลายชนิด ได้แก่ ต้นทุนค่ารักษาพยาบาล (Health Care Cost) ได้แก่ ค่ารักษาพยาบาลในการบำบัดโรคและรักษาอุบัติเหตุ ต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพ (Cost of productivity loss) ได้แก่ ต้นทุนเวลาในการบำบัดโรคและการรักษาอุบัติเหตุ ต้นทุนเวลาในการขาดงานและขาดประสิทธิภาพขณะทำงาน และมูลค่าการสูญเสียชีวิตจากความเจ็บป่วยและการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจรที่เกิดจากการดื่มสุรา ต้นทุนจากทรัพย์สินที่เสียหาย (Cost of Property Damage) และต้นทุนจากการบังคับใช้กฎหมายและการฟ้องร้องคดีความ (Cost of Law Enforcement and Criminal Justice) สำหรับประเทศไทยพบว่า ต้นทุนทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นจากการบริโภคแอลกอฮอล์มีมูลค่าประมาณ 13.01 ถึง 33.65 พันล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 0.22 ถึงร้อยละ 0.56 ของผลิตภัณฑ์มวลรวมภายในประเทศ

ผลกระทบทางด้านสังคม จากการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของสุราในฐานะเป็นปัจจัยร่วมการเกิดปัญหาความรุนแรงในครอบครัวของมูลนิธิเพื่อนหญิง เมื่อปี พ.ศ. 2546 พบว่า การดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุที่ทำให้ค่าใช้จ่ายในครอบครัวเพิ่มขึ้น ทำให้ขาดสติในการควบคุมอารมณ์ รวมทั้งก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาทในครอบครัวซึ่งอาจนำไปสู่ความแตกแยกของครอบครัวทำให้เด็กและเยาวชนส่วนหนึ่งกลายเป็นเด็กบ้านแตกขาดความอบอุ่น ไม่มีที่พึ่งที่ให้คำปรึกษาจึงหันหน้าไปพึ่งพาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วกระทำความผิดได้รับโทษอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้จากข้อมูลปัญหาสัมพันธภาพและสุขภาพจิตจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นปัญหาสังคมที่มีขนาดปัญหาค่อนข้างใหญ่ ซึ่มลึกแต่ไม่ค่อยมีการพูดถึง พบว่า อัตราการติดสุรามีความสัมพันธ์กับความเครียดและอาการซึมเศร้าสูงมาก โดยผลการวิจัย พบว่า ผู้ที่ติดสุรา ร้อยละ 51.2 มีความเครียดอยู่ในระดับสูงหรือรุนแรง ร้อยละ 48.6 มีอาการซึมเศร้าอยู่ในระดับที่ถือว่าควรจะไปพบแพทย์ โดยร้อยละ 11.9 มีความคิดอยากฆ่าตัวตายและ ร้อยละ 11.3 มีความคิดอยากฆ่าผู้อื่น สำหรับในวัยรุ่น

ผลกระทบทางด้านสังคม พบว่า การดื่มของเยาวชนทำให้เกิดปัญหาตามมามากมายเช่น การประสบอุบัติเหตุ พุทธศักรมรุนแรง การเมาแล้วขับ และการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน (Vieira, et al., 2007)

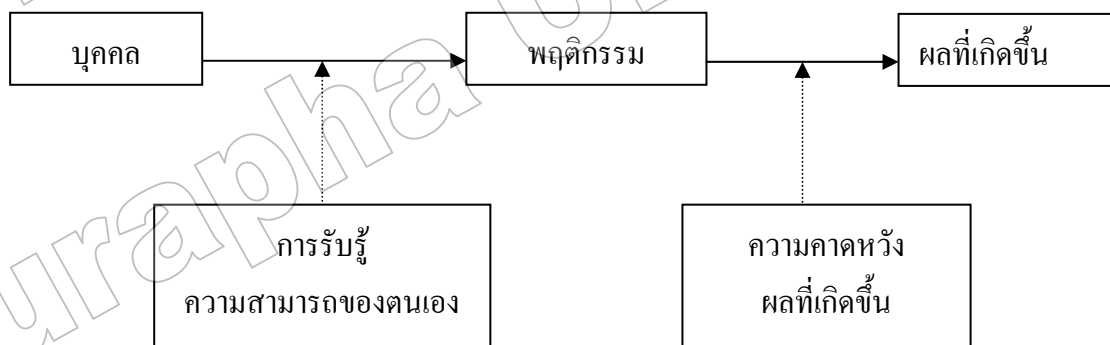
จากข้อมูลดังกล่าวมาจะเห็นได้ว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดความเสียหายอย่างมากทั้งต่อบุคคล ครอบครัว และประเทศชาติ เป็นความเสียหายที่มีทั้งประเมินค่าได้และประเมินค่าไม่ได้เพราะเป็นความสูญเสียทางจิตใจ เช่น การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เป็นต้น

ทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน

การเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) โดยแบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า การเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย ซึ่งตามแนวคิดนี้แบนดูราเชื่อว่าการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล กล่าวคือ เมื่อบุคคลมีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนในการกระทำพฤติกรรมใดแล้ว จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการกระทำหรือปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ดังนั้นการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนจึงมีผลต่อบุคคลในการปฏิบัติพฤติกรรมแบนดูรา (Bandura, 1997) ได้อธิบายถึงพฤติกรรมของบุคคล โดยใช้แนวคิด 2 ประการ ดังนี้

1. การเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน (Perceived Self-efficacy) เป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย
2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectancies) เป็นการตัดสินใจว่า การกระทำพฤติกรรมจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ

การเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน และการคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน และการคาดหวังในผลลัพธ์

(Bandura, 1997, p. 22)

สรุปได้ว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรม เมื่อมีความคาดหวังว่าหากกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์และเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ในบุคคลที่มีความคาดหวังเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นได้ การเรียนรู้สมรรถนะของตนเองเป็นการตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ ในบุคคลที่มีการเรียนรู้สมรรถนะของ

ตนเองสูงจะมีความพยายามในการทำพฤติกรรมโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่ในบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำ บุคคลนั้นจะพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้น หรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นอีกเลย การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ โดยเฉพาะการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างมาก บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง จะมีความพยายามและยืนยันที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ที่คาดหวัง ไม่เป็นไปตามต้องการ แต่หากบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ ไม่ว่าจะความคาดหวังในผลลัพธ์จะต่ำหรือสูง บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่สนใจกระทำพฤติกรรม และเลิกกระทำพฤติกรรมนั้น ดังนั้นการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดการกระทำพฤติกรรมของบุคคล ดังในภาพที่ 2 แต่ถ้าวการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของบุคคลแตกต่างกัน ก็จะมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ได้ ดังแสดงในภาพที่ 3

ความคาดหวังในผลลัพธ์

| | | |
|--------------------------------|---|---|
| | - | + |
| + | ยืนยันที่จะปฏิบัติ (Protest) ความไม่พอใจ ความขี้ใจ (Grievance) เรียกร้องทางสังคม (Social Activism) เปลี่ยนสิ่งแวดล้อม (Milieu Change) | ปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ (Productive Engagement) บรรณนาที่จะปฏิบัติ (Aspiration) มีความพึงพอใจ (Personal Satisfaction) |
| การรับรู้ สมรรถนะ แห่งตน | เลิกปฏิบัติ (Resignation) ไม่สนใจ (Apathy) | รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง (Self-devaluation) ท้อแท้หมดหวัง (Despondency) |
| | - | + |

ภาพที่ 3 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการกระทำพฤติกรรม (Bandura, 1997, p. 20)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในแต่ละบุคคลจะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับมิติ 3 มิติ ดังนี้ (Bandura, 1997)

1. มิติดำระดับ (Level) หมายถึง การรับรู้ความสามารถของบุคคลตามความยากง่ายของพฤติกรรมที่กระทำ บุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมตามการรับรู้สมรรถนะของตนเอง ในบุคคลที่มีสมรรถนะแห่งตนต่ำ จะเลือกทำกิจกรรมที่มีความยากในระดับง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน หากกิจกรรมที่ทำยากเกินสมรรถนะแห่งตนที่มีอยู่ อาจเกิดความล้มเหลวในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ ดังนั้นในการพิจารณาให้บุคคลทำกิจกรรมใด ๆ ต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับสมรรถนะแห่งตนที่บุคคลนั้นมีอยู่

2. มิติความเป็นสากลหรือการเชื่อมโยงประสบการณ์ (Generality) เป็นการรับรู้สมรรถนะแห่งตน จากการที่บุคคลสามารถนำทักษะ หรือประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในอดีต มาใช้ในปัจจุบันที่มีสถานการณ์ใกล้เคียงกันได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้น

3. มิติความเข้มแข็ง (Strength) เป็นการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติพฤติกรรมตามความเข้มแข็งอดทนของบุคคล ในบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนสูง จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง และมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรม ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลมีความเข้มแข็งอดทนน้อย ก็จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ ทำให้ประสบความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมได้ง่าย

ตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) การรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นปัจจัยสำคัญในการนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล และสามารถส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนได้จากข้อมูล 4 แหล่ง ดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experiences) เป็นแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพล และมีประสิทธิภาพมากที่สุดในส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่บุคคลประสบความสำเร็จ ในการกระทำพฤติกรรมของตนเองโดยตรง การที่บุคคลประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมด้วยตนเองหลาย ๆ ครั้ง ก็จะส่งผลให้บุคคลรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มมากขึ้น และหากบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น จากการที่ได้ใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมจนประสบผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ ถึงแม้จะต้องพบกับอุปสรรค หรือความล้มเหลวในบางครั้ง และความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมามีจะไม่ส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรม เพราะบุคคลจะไม่ได้มองความล้มเหลวนั้นว่ามาจากการที่ตนเองไม่มีความสามารถ แต่มาจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น สถานการณ์ไม่เอื้ออำนวย ความพยายามไม่เพียงพอ แต่ในบุคคลที่ประสบกับความล้มเหลวในการกระทำกิจกรรมอยู่เสมอ จะส่งผลให้บุคคลประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนลดลงหรืออยู่ในระดับต่ำ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนได้ โดยการส่งเสริมให้

บุคคลมีการฝึกทักษะอย่างเพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ ควบคู่กับการให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ จะทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

2. การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) เป็นการได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน กระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น เนื่องจากบุคคลมีการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เปรียบเทียบ กับความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลอื่น การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจากตัวแบบมี 2 ประเภท ดังนี้

2.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Self - modeling) ลักษณะของตัวแบบควรเป็นบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม และเป็นตัวแบบที่บุคคลมีโอกาสได้สังเกต และมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง นอกจากนี้ควรมีทัศนคติ ความสามารถใกล้เคียงกับผู้สังเกต จะทำให้ผู้สังเกตมีความเชื่อมั่นว่า พฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้น มีความเหมาะสม และตนเองสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้เช่นกัน เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกับตนเอง

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic - modeling) เป็นการนำเสนอตัวแบบโดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุทัศน์ การ์ตูน เป็นต้น ซึ่งการนำเสนอตัวแบบด้วยวิธีนี้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มคนที่มีจำนวนมาก หลากหลายสถานที่ และยังเป็นการนำเสนอตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมาก เนื่องจากสามารถกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีความน่าสนใจได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถกำหนดเรื่องราว และเน้นถึงจุดสำคัญของพฤติกรรมที่ต้องการได้

ซึ่งการที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบนั้นประกอบด้วย 4 กระบวนการได้แก่

2.2.1 กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งใจ และสนใจที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจ คือ ลักษณะของตัวแบบ และตัวผู้สังเกต ตัวแบบควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกต มีความเหมาะสม มีลักษณะที่เด่นชัด ที่สำคัญคือทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกต้องไม่ซับซ้อนง่ายต่อความเข้าใจ และมีประโยชน์ต่อผู้สังเกต สำหรับตัวผู้สังเกต ปัจจัยภายในตัวผู้สังเกตทั้งด้านไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการรับรู้ เช่น ความสามารถในการมองเห็น การได้ยิน หรือประสบการณ์เดิม และระดับสติปัญญาที่แตกต่างกัน จะทำให้บุคคลสนใจพฤติกรรมของตัวแบบและตีความสิ่งที่ได้รับรู้แตกต่างกันไปเช่นกัน

2.2.2 กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของตัวแบบ แล้วแปลงข้อมูลเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างปัญหาเพื่อให้การจดจำง่ายขึ้น

2.2.3 กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงข้อมูลที่เป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ที่ได้จากกระบวนการเก็บจำ ออกมาเป็นการกระทำ การกระทำพฤติกรรมนั้นจะทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ สิ่งที่ทำได้จากการสังเกต การแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงกับการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ตัวผู้สังเกต ต้องมีสมรรถภาพทางกาย และทักษะ ที่พอเพียงในการที่จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

2.2.4 กระบวนการจูงใจ (Motivation Processes) การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ หรือไม่นั้น นอกจากการเรียนรู้ว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้แล้ว การจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลตัดสินใจในการจะกระทำพฤติกรรม การจูงใจมีทั้งสิ่งจูงใจภายนอก เช่น ความรู้สึกพอใจ รางวัล การยกย่องชมเชย การเป็นที่ยอมรับของสังคม และสิ่งจูงใจในตนเอง เช่น สิ่งของ การประเมินตนเอง ซึ่งบุคคลจะมีมาตรฐานภายในตนเอง ที่เป็นแรงจูงใจให้กระทำตามตัวแบบ ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ก็จะจูงใจให้ผู้สังเกตกระทำพฤติกรรมนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบถ้าการกระทำนั้นเกิดผลดีและเกิดความพึงพอใจต่อตนเอง

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการใช้คำพูดเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมที่ตนเองต้องการได้ โดยลักษณะคำพูดที่ใช้ในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ได้แก่ การแนะนำ (Suggestion) การสอนตนเอง (Self Instruction) การชักจูงให้คล้อยตาม (Exhortation) การบำบัดที่ใช้การแปลความหมาย (Interpretive Treatment) การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) และการให้กำลังใจ เป็นต้น อย่างไรก็ตามถึงแม้การใช้คำพูดชักจูง จะเป็นวิธีที่ใช้ได้ง่าย และสามารถทำได้ตลอดเวลา แต่ก็มีข้อจำกัดและปัจจัยบางประการของผู้นำไปใช้ เช่น ความเชี่ยวชาญ ความไว้วางใจ และความตั้งใจ เป็นต้น นอกจากนี้การใช้คำพูดชักจูง ยังมีผลต่อการกระทำพฤติกรรมเพียงในระยะสั้น ๆ การใช้ให้ได้ผลจึงใช้ร่วมกับการให้บุคคลได้รับประสบการณ์ตรงที่ประสบความสำเร็จ โดยให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้น พร้อมทั้งใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็จะส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนได้

4. สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective State) สภาวะด้านร่างกายอารมณ์มีอิทธิพลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การที่บุคคลมีสภาวะร่างกายที่แข็งแรง มี

ความรู้สึกสุขสบายทางกาย เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนที่จะสามารถจะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สภาวะทางอารมณ์ทางบวก เช่น การรู้สึก ความพึงพอใจ ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะทำให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามกัน สภาวะทางด้านร่างกายที่ไม่พร้อม อาการเจ็บป่วยไม่สบาย และสภาวะอารมณ์ในด้านลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ก็จะทำให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนลดลง ส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงควรสนับสนุนให้บุคคลมีสภาวะทางด้านร่างกายที่พร้อมและมีสภาวะอารมณ์ที่ปกติ เพื่อให้พร้อมต่อการกระทำพฤติกรรม

ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน เราสามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อนให้ไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำ หรือสิ่งที่ไม่ดีได้โดยไม่ต้องเสียเพื่อน การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทางและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน จะเห็นได้ว่า การปฏิเสธ เป็นทักษะที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นในการป้องกันตนเองจากการกระทำต่าง ๆ ที่ไม่พึงประสงค์ วัยรุ่นที่มีทักษะในการปฏิเสธจะสามารถหลีกเลี่ยงการถูกชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อนได้ การปฏิเสธที่มีทักษะมีขั้นตอนดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2546 ข)

1. บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การถามความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

ในกรณีที่ถูกรับหรือพูดจาสบประมาท เพื่อให้ไปตามคำชวน ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป
2. การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่น ๆ ที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถจัดกลุ่มปัจจัยได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอก

1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยพบว่า เพศ มีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากในเพศหญิงมีการเผาผลาญแอลกอฮอล์ที่ระเพาะอาหาร โดยเอนไซม์ แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจีเนส (Alcohol dehydrogenase [ADH]) ซึ่งทำหน้าที่สกัดกั้น ไม่ให้แอลกอฮอล์ถูกดูดซึมต่ำกว่าเพศชายถึง 2 เท่าเพศหญิงจึงมีปริมาณแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดสูงกว่าเพศชาย เมื่อดื่มในปริมาณเท่ากัน ทำให้เพศหญิงมีอาการเมาเร็วกว่าเพศชาย (Garmiene, Zemaiteine, & Zaborskis, 2006) ประกอบกับสังคมไทยมีค่านิยมในการยอมรับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มของเพศหญิงน้อย ส่งผลให้เพศหญิงมีความระมัดระวังในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศชาย และมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบต่อเนื่องจนพัฒนาไปถึงภาวะติดแอลกอฮอล์น้อยกว่าเพศชาย (บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ, 2549) จากการสำรวจสถานการณ์สุราประจำปีของบัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ (2550) เพศชายมีอัตราการดื่มที่มากกว่าเพศหญิงมากกว่าห้าเท่าคือ เพศชายดื่มร้อยละ 54.6 ในขณะที่เพศหญิงดื่มเพียงร้อยละ 9.8 ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของประภาเพ็ญ สุวรรณ (2541) และการศึกษาของวิชัย โปษยจินดา และคณะ (2537) ที่พบว่าเพศชายดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศหญิงอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กล่าวคือ เมื่ออยู่ในวัยเด็กจะมีความเชื่อว่าพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมแต่ก็สร้างความสนุกสนานด้วยเช่นกัน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นและมีโอกาสทดลองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก หากได้รับประสบการณ์ในด้านดีจากการดื่ม เช่น ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เกิดความสนุกสนานและรู้สึกกล้าแสดงออก เป็นต้น ก็จะทำให้มีการดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง จนถึงวัยผู้ใหญ่ แต่หากได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น ได้รับการตำหนิจากผู้ปกครอง เกิดอุบัติเหตุ หรือ ทำให้รู้สึกไม่สบายทางกาย ก็จะหยุดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (Leigh & Stacy, 2004) จากการศึกษาของบุญเสริม หุตะแพทย์ และคณะ (2550) พบว่านักเรียนเริ่มดื่มสุราครั้งแรกในช่วงอายุ 11-15 ปี โดยอายุต่ำสุดที่เริ่มดื่มครั้งแรกคือ 5 ปี นอกจากนี้ข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติยังพบว่า เด็กรุ่นใหม่มีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้นและเริ่มดื่มที่อายุน้อยลง ส่วนความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองว่ามีคุณค่า มีความสามารถมากน้อยเพียงใด บุคคลที่รู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงย่อมหมายถึงบุคคลที่คิดว่าตนเองเป็นคนที่มีความสามารถสูง ในทางตรงกันข้าม

บุคคลที่รับรู้ว่าคุณค่าในตนเองต่ำย่อมคิดว่าตนเป็นคนไร้ค่าไม่มีความสามารถ (Weber, 1992) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของบุญเสริม หุตะแพทย์และคณะ (2550) ที่พบว่า การที่นักเรียนมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคสุราของนักเรียน และเช่นเดียวกับการศึกษาของแจ๊คสัน (Jackson, 1997) ที่พบว่านักเรียนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าเด็กที่เริ่มทดลองดื่มแล้ว และสำหรับทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทัศนคติเป็นการประเมินสิ่งหนึ่งสิ่งใดว่าดีหรือไม่ดี เป็นอันตรายหรือเป็นประโยชน์ ชอบหรือไม่ชอบ เป็นต้น (Ajzen & Fishbein, 1998) ทัศนคติหรือค่านิยมจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในการกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยบุคคลจะเลือกปฏิบัติตามความเชื่อของตนเอง จากการศึกษาของบุญเสริม หุตะแพทย์และคณะ (2550) พบว่าความเชื่อที่ส่งเสริมการดื่มสุราเป็นปัจจัยส่วนบุคคลที่ทำนายพฤติกรรมการบริโภคสุราที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และการศึกษาของประภาเพ็ญ สุวรรณ (2541) พบว่านักเรียนที่มีค่านิยมเกี่ยวกับการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับต่ำจะมีพฤติกรรมการดื่มมากกว่ากลุ่มที่มีค่านิยมในระดับปานกลางและสูง และสอดคล้องกับการศึกษาของจิราภรณ์ หนูเทพ (2540) ที่พบว่านักเรียนที่มีทัศนคติเชิงบวกต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีโอกาเสี่ยงต่อการดื่มมากกว่านักเรียนที่มีทัศนคติเชิงลบถึง 55.3 เท่า

2. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกได้แก่ เพื่อน ครอบครัว และการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร การดื่มสุราจากสื่อ โดยพบว่าในวัยนี้เพื่อนมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ค่อนข้างสูง จากการศึกษาที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนในวัยเดียวกันทำให้วัยรุ่นยอมกระทำพฤติกรรมตามกลุ่มของตน เช่น พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด หรือการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น (วิภามาส เมืองอุ, 2542) โดยวัยรุ่นมีความคิดว่า “ถ้าไม่ดื่มเหล้าก็เข้าสังคมไม่ได้ ถ้าไม่ดื่มเหล้าก็ไม่มีเพื่อน ไม่มีสังคมกับเขา” ดังนั้นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มของวัยรุ่นมากที่สุดคือ กลุ่มเพื่อน (สุนิติ ชาลีวรรณ, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของภุชฉนิศา บริหาร (2549) ที่พบว่า วัยรุ่นหญิงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะความต้องการมีตัวตนอยู่ในกลุ่มเพื่อน และอยากได้การยอมรับจากกลุ่ม และการศึกษาของกมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล (2542) เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนอาชีวศึกษาในกรุงเทพมหานครพบว่า การคล้อยตามกลุ่มเพื่อนสามารถทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ร้อยละ 34 สอดคล้องกับการศึกษาของสุวรรณิ แสงอาทิตย์ (2550) ที่พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงด้านการคบเพื่อนสามารถทำนายพฤติกรรมเสี่ยงด้านการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพยาเสพติดในวัยรุ่นสุขภาพปกติได้ร้อยละ 39.40 และร้อยละ 41.60 ในวัยรุ่นเจ็บป่วยเรื้อรัง และอัมมันดา ไชยกาญจน์ (2549) พบว่า ร้อยละ 14.8 ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะ เพื่อนชวน นอกจากนี้ยังพบว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นยังคงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในปัจจุบันหลังจากทดลองดื่มในครั้งแรกเนื่องจากเพื่อนชวนถึงร้อยละ 24.80 (ปรพร แซ่ห่าน,

2550) สำหรับการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะเพื่อนไม่ดี เป็นเหตุกระตุ้นให้เด็กวัยรุ่นดื่มสุราหรือใช้สารเสพติด (Duncan et al., 2006) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Fite และคณะที่พบว่า เพื่อนเกรมีส่วนทำให้เกิดการเริ่มดื่มสุรา (Fite, Colder, & Conner, 2006) นอกจากนี้ยังพบว่า บทบาท แรงจูงใจของเพื่อนและเพื่อนสนิทที่ดื่มสุรามีส่วนที่ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจที่จะมีพฤติกรรมดื่มสุรา (Piko, 2006) และจากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการดื่มสุราในวัยรุ่น พบว่า การดื่มสุราของวัยรุ่นสัมพันธ์กับการดื่มสุราของเพื่อนอย่างยิ่ง (Fowler, Shelton & Lifford, 2007) สำหรับครอบครัวพบว่า ครอบครัวมีส่วนในการผลักดันให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะในครอบครัวที่มีปัญหาเรื่องสัมพันธภาพระหว่างคนในครอบครัว (สุชา จันท์ธอม, 2542) สอดคล้องกับการศึกษาของ อูมาพร ตรังคสมบัติ (2544) พบว่าครอบครัวที่มีปัญหาโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการสื่อสารในครอบครัว เป็นสิ่งสำคัญที่ผลักดันให้วัยรุ่นเสพยา เช่น ความสัมพันธ์ที่ไม่อบอุ่น ไม่มีชีวิตชีวา การสื่อสารปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นไปอย่างแห้งแล้ง ไม่มีการสื่อสารทางบวกมีแต่การตำหนิติเตียน และจากการศึกษาของ ดันแคน และคณะ (Duncan et al., 2006) เรื่องปัจจัยเสี่ยงต่อการดื่มสุราในเด็กและวัยรุ่น โดยการติดตามพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าในวัยรุ่นที่มีพ่อแม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเริ่มดื่มเมื่ออายุน้อยและเมื่อได้รับแรงช่วยและชักชวนจากเพื่อนจะยิ่งเพิ่มปริมาณการดื่มมากขึ้นตามอายุ นอกจากนี้ยังพบว่า การยอมรับของพ่อแม่ก็มีส่วนที่ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจที่จะมีพฤติกรรมดื่มสุรา (Piko, 2006) และครอบครัวที่ใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันน้อย ประกอบกับพ่อแม่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่และดื่มสุราให้เห็น อาจมีส่วนในการทำให้เด็กเริ่มดื่มสุราและสูบบุหรี่ (Garmiene, Zemaitiene, & Zaborskis, 2006) นอกจากนี้อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ยังพบว่า สื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วัยรุ่นเช่นกัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความพยายามที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ อยู่ตลอดเวลา เพื่อปรับตัวให้ตนเองเป็นที่ยอมรับของสังคม จึงพยายามเลียนแบบพฤติกรรมจากสื่อต่าง ๆ ที่แสดงพฤติกรรมว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นการสร้างความสนุกสนาน และนิยมดื่มกันเพื่อการสังสรรค์ทางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประกิจ โพธิอาสน์ (2541) เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า การรับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น ($r = .35$) โดยทั้งหมดสอดคล้องกับการศึกษาปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมมีผลต่อพฤติกรรมการดื่มของเยาวชน ที่พบว่า อิทธิพลของบิดามารดาและเพื่อนสนิท และการโฆษณาสุรามีผลต่อการดื่มของเยาวชน (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2006)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ได้แก่ เพศ อายุ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่สำคัญ ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารการดื่มสุราจากสื่อ โดยเราจะพบว่าปัจจัยส่วนบุคคลบางปัจจัยเป็นสิ่งที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ซึ่ง ได้แก่ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเราไม่สามารถปรับเปลี่ยนได้ เช่นเราไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนให้เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมได้เนื่องจากวัยรุ่นแต่ละคน มีพื้นฐาน ค่านิยม ในการดำเนินชีวิตแตกต่างกันไป และเราก็ไม่สามารถห้ามไม่ให้วัยรุ่นคบเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ สิ่งที่เราสามารถทำได้คือ การทำให้ตัววัยรุ่นเองกล้าที่จะปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสามารถทำได้โดยการทำให้วัยรุ่นเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้วัยรุ่นรับรู้ความสามารถของตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีทักษะในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อันจะนำไปสู่การปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กาญจนา แก้วสุวรรณ (2550) ศึกษา ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน เป็นการศึกษาถึงทดลองชนิดหนึ่งกลุ่มวัดก่อนหลัง กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กวัยรุ่นอายุ 14-18 ปี จำนวน 11 ราย ที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง ซึ่งประเมินจากแบบประเมินพฤติกรรมการดื่ม AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test) (WHO, 2001) มีระดับคะแนนอยู่ระหว่าง 8-15 คะแนน นำกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 7 ครั้ง ๆ ละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ และทำการประเมินพฤติกรรมการดื่มก่อนและหลังการทดลองทันทีเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม และอีก 2 สัปดาห์ประเมินซ้ำอีกครั้ง รวมเป็น 6 สัปดาห์ พบว่า การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้คะแนนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่างลดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม เมื่อสิ้นสุดการทดลองทันทีและหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ และคะแนนพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ ไม่แตกต่างจากหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที

ประสิทธิ์ ไกยราช (2552) ศึกษา ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น เป็นการศึกษาถึงทดลองชนิดสองกลุ่มวัดก่อนหลัง กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จำนวนกลุ่มละ 50 คน นำกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 5 ครั้ง ๆ ละ 70-80 นาที โดยแต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ และทำการประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองทันทีเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม และอีก 4 สัปดาห์ประเมินซ้ำอีกครั้ง พบว่า การสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากการทบทวนทฤษฎีแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการลดความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถช่วยลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ จึงได้มีผู้นำทฤษฎีนี้มาใช้อย่างแพร่หลายในการบำบัดผู้ที่ติดแอลกอฮอล์หรือผู้ที่ดื่มแบบมีปัญหา ซึ่งเป็นการแก้ที่ปลายเหตุ ดังนั้นหากเรานำโปรแกรมที่สามารถเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการลดความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาใช้ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น โดยเฉพาะเด็กประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังพบกับการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ และ สังคมเนื่องจากต้องเตรียมตัวพบกับโรงเรียนใหม่ เพื่อนใหม่ เป็นต้น ก็จะเป็นการป้องกัน ซึ่งย่อมจะดีกว่าการแก้ไข ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนไปใช้ในการเสริมสร้างการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนประถมศึกษา โดยเน้นการปรับเปลี่ยนทัศนคติและเพิ่มพูนทักษะเชิงบวกต่อพฤติกรรมการป้องกัน และมีการเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นต่อไป