

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดศึกษาสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The Pretest-posttest Design with Non-equivalent Groups) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี โดยโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของเบนดูรา (Bandura, 1997) จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่งคือ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) การได้เห็นต้นแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) การใช้คำพูดชักจูงเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และ 4) การส่งเสริมสถานะด้านร่างกายและอารมณ์ มีการดำเนินกิจกรรมจำนวน 5 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) สถานภาพของครอบครัว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนในครอบครัว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเพื่อนสนิท และการใช้เวลาว่างที่คล้ายคลึงกัน โดยทั้งสองกลุ่มมีอายุน้อยกว่า 13 ปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ในปีที่ผ่านมาอยู่ในช่วง 2.01 – 3.00 มีบิดามารดาอยู่ร่วมกัน มีคนในครอบครัวดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อนสนิทไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้เวลาว่างมากที่สุดในการเล่นดนตรีออกกำลังกายและเล่นกีฬา

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนประถมศึกษาชายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p = .001$) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่าผลการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเกิดจากการที่กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ดังนั้นผลการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นการสนับสนุนทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่กล่าวว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดหมาย โดยโปรแกรมในการศึกษานี้ได้จัดกิจกรรมตามข้อมูล 4 แหล่งเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนดังนี้

การเพิ่มประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับการปฏิบัติการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ของตนเองที่ผ่านมามาภายในกลุ่มแล้วนำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มและมีการสรุปในภาพรวม ซึ่งจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกันทำให้นักเรียนได้มุมมองที่แตกต่าง เกิดการเรียนรู้มองเห็น ปัญหา อุปสรรคและสิ่งที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ สำหรับการได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่นจัดให้นักเรียนชมวิดีโอเกี่ยวกับตัวแบบที่มีพฤติกรรมการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ และตัวแบบที่มีพฤติกรรมไม่ดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ เพื่อให้นักเรียนได้เห็นความแตกต่างของผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมทั้งสอง แล้วร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกจากการชมวิดีโอ ซึ่งการได้เห็นตัวแบบทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ 4 กระบวนการได้แก่ 1) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งใจและสนใจที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ 2) กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของตัวแบบ แล้วแปลงข้อมูลเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ 3) กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงข้อมูลที่เป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ที่ได้จากกระบวนการเก็บจำ ออกมาเป็นการกระทำ และ 4) กระบวนการจูงใจ (Motivation Processes) เป็นแรงจูงใจให้กระทำตามตัวแบบ ในเรื่องการใช้คำพูดชักจูงมีการให้กำลังใจ และชมเชยนักเรียนในการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกิจกรรมต่าง ๆ ภายในกลุ่มเพื่อน การกระตุ้นให้ทบทวนประสบการณ์ของตนเองที่ประสบความสำเร็จและในการฝึกทักษะการปฏิบัติ แล้วชมเชยให้กำลังใจและชักจูงให้นักเรียนเห็นความสามารถของตนเองในการปฏิบัติการดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรม “เพื่อนช่วยเพื่อน” เป็นการจับคู่บัดดี้เพื่อดูแลกันตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมโปรแกรมซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจจากการสนับสนุนของกลุ่มเพื่อน และการเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจจัดให้มีการสร้างสัมพันธ์ภาพและเกมสักระตุ้นการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรู้การฝึกซ้อมการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ และมีการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ผลกระทบจากอารมณ์และการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม แล้วแบ่งกลุ่มเพื่อฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากสถานการณ์สมมุติ นอกจากกิจกรรมจากแหล่งข้อมูลทั้ง 4 แหล่งแล้วยังมีการสร้าง “พันธะสัญญาใจ” เพื่อตั้งเป้าหมายร่วมกันในการไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องขี่แอลกอฮอล์ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งเป้าหมายของตนเองในการป้องกันตนเองจากเครื่องขี่แอลกอฮอล์ และเขียนไปรษณียบัตร “พันธะสัญญาใจ” ส่งถึงคุณครู โดยเป็นการให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับเครื่องขี่แอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเครื่องขี่แอลกอฮอล์เนื่องจากมีสัญญาใจกับตัวเองและคุณครู ซึ่งจากกิจกรรมตามโปรแกรมทั้งหมดที่ผ่านมาส่งผลให้นักเรียนประถมศึกษาชายชั้นปี. 6 กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการฝึกซ้อมการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น

ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของประสิทธิ์ ไกยราช (2552) ที่ศึกษาในนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 50 คน โดยการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการหลีกเลี่ยงการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้นพบว่า การสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนในการหลีกเลี่ยงการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ ระยะก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และสอดคล้องกับการศึกษาของกาญจนา แก้วสุวรรณ (2550) ที่ทำการศึกษาในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อายุระหว่าง 14-18 ปี ในอำเภอทุ่งห้วยช้าง จังหวัดลำพูนซึ่งมีพฤติกรรมการขี่สุราแบบเสี่ยง จำนวน 11 รายโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self – efficacy Theory) พบว่าการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการฝึกซ้อมการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ทำให้คะแนนพฤติกรรมการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่างลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม เมื่อสิ้นสุดการทดลองทันทีและหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ และคะแนนพฤติกรรมการขี่เครื่องขี่แอลกอฮอล์แบบเสี่ยงภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ ไม่แตกต่างจากหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที

2. นักเรียนประถมศึกษาชายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลดีของการปฏิเสการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p = .011$) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมที่จัดขึ้นทำให้นักเรียนได้รับการพัฒนาให้มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองเพิ่มขึ้น ส่งผลให้นักเรียนรับรู้/มองเห็นผลดีของการปฏิเสการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นการสนับสนุนแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กันและส่งผลถึงพฤติกรรม กล่าวคือ เมื่อบุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจึงตัดสินใจที่จะทำพฤติกรรมโดยมีการตัดสินใจแล้วว่า การกระทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ เช่นกันการที่นักเรียนรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการปฏิเสการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เขาจึงตัดสินใจที่จะปฏิเสการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เนื่องจากเขารับรู้/มองเห็นผลดีของการปฏิเสการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยในโปรแกรมในส่วนของตัวแบบและการใช้คำพูดชักจูงเป็นแหล่งข้อมูลส่วนที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนรับรู้/มองเห็นผลดีของการปฏิเสการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากการเห็นผลลัพธ์ที่แตกต่างกันที่เกิดขึ้นกับตัวแบบที่ดื่มและไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ 4 กระบวนการ แล้วทำให้เกิดการเรียนรู้และเปรียบเทียบกับตนเอง โดยนักเรียนส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณสามารถปฏิเสการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้จะทำให้เกิดผลดี เช่น ทำให้มีจิตใจเข้มแข็งอดทนโดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด ทำให้ปลอดภัยจากการเป็นโรคพิษสุราเรื้อรังและโรคตับแข็ง และทำให้พ่อแม่ภูมิใจ

โดยผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของเจตจันทร์ ส่วนนครเงิน (2551) ที่ศึกษาผลของการฝึกอบรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและเสริมสร้างทัศนคติต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทัศนคติ และความตั้งใจหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนักเรียนหญิง พบว่าหลังการทดลองนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมการอบรมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ มีทัศนคติต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ และมีความตั้งใจหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์สูงกว่าก่อนการฝึกอบรมและสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของสุพรรณ ไชยวรรณ (2550) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสการดื่มต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ที่ดื่มแบบมีปัญหากที่มารับบริการในโรงพยาบาลแม่สรวย จังหวัดเชียงราย พบว่าคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ที่ดื่มแบบมีปัญหากลุ่มตัวอย่างภายหลังได้รับโปรแกรมฯ และภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม 4 สัปดาห์ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3. นักเรียนประถมศึกษาชายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($p = .004$) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่3 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมที่จัดขึ้นทำให้นักเรียนมีความรู้และมีทักษะในการปฏิเสการ โดยความรู้เรื่องหลักการปฏิเสการ จะทำให้นักลทราบหลักการหรือขั้นตอนในการปฏิเสการที่ถูกต้อง สำหรับทักษะการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์เป็นความสามารถในการปฏิเสการ และการหาทางออกในกรณีที่ถูกเข้าชี้หรือพุดจาสบประมาท ดังนั้นการมีความรู้และทักษะการปฏิเสการจะทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์มากยิ่งขึ้น เป็นการสนับสนุนแนวคิดของเบนดูรา (Bandura, 1997) ที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการแสดงพฤติกรรมไว้ว่า หากบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ความคาดหวังในผลลัพธ์สูงจะทำให้บุคคลมีความพึงพอใจและปรารถนาที่จะปฏิบัติพฤติกรรมนั้นให้มีประสิทธิภาพเช่นเดียวกันกับนักเรียนที่รับรู้ว่ตนเองมีความสามารถในการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์และมองเห็นถึงผลดีของการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ ทำให้นักเรียนตั้งใจในการเรียนรู้และฝึกทักษะการปฏิเสการ ทำให้มีทักษะการปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นหลังการทดลองโดยโปรแกรมจัดให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์และความรู้สึเกี่ยวกับกาปฏิเสการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ที่ผ่านมาทั้งของตนเองและผู้อื่น และให้เรียนรู้หลักการและขั้นตอนของการปฏิเสการพร้อมทั้งฝึกทักษะการปฏิเสการ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ทั้งจากทฤษฎีและการปฏิบัติโดยเรียนรู้ได้จากทั้งสถานการณ์จริงและสถานการณ์สมมุติ ทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจและมีทักษะในการปฏิเสการมากยิ่งขึ้น

ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของจิตติมา อินทร์นตร (2553) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของอาสาสมัครสาธารณสุขในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคความดันโลหิตสูง การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และทักษะในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบทั้งหลังการทดลองและระยะติดตามผล และสอดคล้องกับการศึกษาของ และสอดคล้องกับการศึกษาของศรีไพร โปทา (2550) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสการดืมต่อพฤติกรรมกาดืมแอลกอฮอล์ของผู้ที่เป็นโรคติดสุราในโรงพยาบาลบ้านธิ จังหวัดลำพูน พบว่า คะแนนพฤติกรรมกาดืมแอลกอฮอล์ของผู้ที่เป็นโรคติดสุรากลุ่มตัวอย่างภายหลังได้รับโปรแกรมฯและภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม

2 สัปดาห์ต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ ไม่แตกต่างจากหลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติ

1.1 โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนนี้ สามารถทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเด็กนักเรียนเพิ่มขึ้นได้ ดังนั้นพยาบาลจึงควรนำโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนไปใช้ในวัยรุ่นที่รับผิดชอบและควรเผยแพร่โปรแกรมนี้อีก ครู และบุคลากรสาธารณสุขอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้ในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

1.2 จากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมในครั้งนี้พบว่า ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมที่สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้อย่างทั่วถึงคือ กลุ่มละ 5-6 คน และการแบ่งกลุ่มใหม่ทุกครั้งที่ทำกิจกรรมต่อไป ทำให้นักเรียนมีโอกาสนำความรู้ที่เพิ่มมากขึ้นและที่สำคัญคือการมีกิจกรรมผ่อนคลายเป็นช่วงเวลาสั้น ๆ ประมาณ 5-10 นาที ก่อนเริ่มการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถและรู้สึกผ่อนคลาย ทำให้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

2. ด้านการบริหาร

ผู้บริหารควรส่งเสริมให้มีการจัดอบรมบุคลากรในทีมส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้มีทักษะในการจัดโปรแกรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นทั้งนี้เพื่อให้มีการนำโปรแกรมนี้อไปใช้อย่างกว้างขวาง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนาโปรแกรมที่ให้ครูและนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์กิจกรรมด้วยอาจทำให้ได้กิจกรรมที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น

2. ควรนำโปรแกรมนี้อไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การสูบบุหรี่ และมีการติดตามผลภายหลังการทดลองในระยะเวลาที่นานขึ้นหรือติดตามเป็นระยะเพื่อพิจารณาถึงความยั่งยืนของโปรแกรม