

ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวัง  
ในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี

EFFECTS OF SELF-EFFICACY ENHANCEMENT ON PERCEIVED SELF-EFFICACY,  
OUTCOME EXPECTANCY AND ALCOHOL DRINKING REFUSAL AMONG LATE  
SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BOTHONG DISTRICT,  
CHONBURI PROVINCE

อโนทัย ฟุ้งขจร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

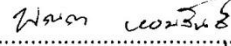
มกราคม 2559

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของอโนทัย ทุ่งขจร ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรสาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาได้

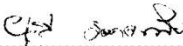
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปวดี รอดจากภัย)

  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.กุลวดี โรจนไพศาลกิจ)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ปวดี รอดจากภัย)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์)

  
..... กรรมการ  
(อาจารย์ ดร.นิภา มหารัษฎพงศ์)

คณะสาขารัฐศาสตร์ อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรสาขารัฐศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะสาขารัฐศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วสุธร ตันวัฒนกุล)  
วันที่ 19 เดือน มกราคม พ.ศ. 2559

## ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.บุญธรรม กิจปริดาภิสุทธิ์ ประธานหลักสูตรสาขารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัย รongศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ความรู้ คำปรึกษา และคำแนะนำ ตลอดจน ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง และกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือ ในการวิจัย รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือให้มีคุณภาพอันเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการควบคุมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการ รongบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา คณะอาจารย์และกลุ่มตัวอย่าง ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ตลอดเวลาที่ดำเนินกิจกรรมจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จ ลุล่วงได้ด้วยดี

ประโยชน์และคุณค่าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบส่วนดีทั้งหมดนี้ ให้แก่ เหล่า คณาจารย์ ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้อง และ ขอมอบความกตัญญูกตเวทิตาคุณ แต่บิดา มารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มี การศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบทุกวันนี้

อโนทัย ฟูงขจร

มกราคม 2559

54920539: ส.ม. (สาขารณสุขศาสตร์)

คำสำคัญ: โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน/ การรับรู้ความสามารถตนเอง/  
ความคาดหวังในผลลัพธ์/ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

อินทัย พุ่งขจร: ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ  
ตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี (EFFECTS OF SELF-EFFICACY  
ENHANCEMENT ON PERCEIVED SELF-EFFICACY, OUTCOME EXPECTANCY AND  
ALCOHOL DRINKING REFUSAL OF LATE SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN  
BOTHONG DISTRICT, CHONBURI PROVINCE). คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์:  
ยุวดี รอดจากภัย, ส.ค.; พรนภา หอมสินธุ์, ปร.ค., 93 หน้า. ปี พ.ศ. 2559.

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง คนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน  
ปริมาณมาก จะทำให้มีเมามา หมคสติและอาจตายได้ นักเรียนและวัยรุ่นมีการดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ประมาณ 20% และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การวิจัยนี้จึงต้องการศึกษาผลของโปรแกรมสร้าง  
เสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม  
หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4  
จำนวน 60 คน จากโรงเรียนแห่งหนึ่งในอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี ซึ่งสุ่มด้วยการจับสลากมา 2  
ห้อง และสุ่มเข้ากลุ่มด้วยการจับสลากให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มเปรียบเทียบ 1 ห้อง มี  
นักเรียน 30 คนในแต่ละกลุ่ม ข้อมูลเก็บด้วยแบบสอบถามส่งให้ตอบในห้องเรียนก่อนการทดลอง  
และหลังการทดลอง ซึ่งส่วนที่วัดการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์  
และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีความเที่ยงแบบอัลฟา 0.94, 0.89, 0.85  
ตามลำดับ นักเรียนกลุ่มทดลองให้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ  
ละ 50 นาที ดำเนินกิจกรรมโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยสอน สำหรับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบเรียนตามปกติ  
ข้อมูลวิเคราะห์ด้วย ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired t-test และ Independent  
t-test ผลการวิจัยพบว่า

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง  
ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อน  
การทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 และหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น  
มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 แสดงว่าโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะ

แหล่งที่สร้างขึ้นให้ผลดีมีส่วนทำให้นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่ม  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีขึ้น ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้อาจารย์นำโปรแกรมนี้ไปใช้สอนนักเรียนใน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

54920539: M.P.H. (PUBLIC HEALTH)

KEYWORDS: PROGRAM SELF-EFFICACY ENHANCEMENT/ SELF-EFFICACY/  
OUTCOME EXPECTANCY/ ALCOHOL DRINKING REFUSAL/  
LATE SECONDARY SCHOOL STUDENTS

ANOTHAI FUNGKAJOHN: EFFECTS OF SELF-EFFICACY ENHANCEMENT  
ON PERCEIVED SELF-EFFICACY, OUTCOME EXPECTANCY AND ALCOHOL  
DRINKING REFUSAL OF LATE SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN BOTHONG  
DISTRICT, CHONBURI PROVINCE. ADVISORY COMMITTEE: YUVADEE RODJAKPAI,  
Dr.P.H.; PORNNAPA HOMSIN, Ph.D., 93 P. 2016.

Alcohol affects the central nervous system. People who drink alcohol in large quantities to intoxicate unconsciousness and possibly death. Students and teenagers are drinking about 20% and is increasing. This research was to study the effects of self-efficacy enhancement on perceived self-efficacy, outcome expectancy and alcohol drinking refusal of late secondary school students the sample consisted of 60 students of ten grades from one school in Bothong district, Chonburi province. Students were randomly selected two classroom and assigned into experimental group and comparison group. There were 30 students in each group. Students in experimental group was carried out for six weeks, each week for one time each for 50 minutes by researcher and teaching assistants, for students comparison group was not received. Data were collected at pre-test and post-test by questionnaire for students in classroom on perceived self-efficacy, outcome expectancy and alcohol drinking refusal reliability by coefficient alpha 0.94, 0.89 and 0.85 respectively. Data were analyzed by percentage, arithmetic mean, standard deviation, paired t-test and independent t-test. The findings showed that:

After program implementation, students in experimental group had mean scores improved on perceived self-efficacy, outcome expectancy and alcohol drinking refusal more than before experiment and mean scores of students in comparison group significantly at 0.001. So it was indicated this program to be good. Therefore, it should be support teachers in the late secondary school students have brought this program to use.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ฉ
สารบัญ .....	ช
สารบัญตาราง .....	ฌ
สารบัญภาพ .....	ฉ
บทที่	
1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	3
สมมติฐานของการวิจัย .....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อจำกัดของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	7
สถานการณ์และปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	7
ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ .....	9
ปัจจัยเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ .....	16
หลักการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	20
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน .....	23
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	31
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	34
รูปแบบการวิจัย .....	34
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	34
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	37

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ (ต่อ)	
3 วิธีดำเนินการวิจัย (ต่อ)	
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	42
การพิทักษ์สิทธิ์ตัวอย่าง .....	43
4 ผลการวิจัย.....	44
ข้อมูลทั่วไป.....	44
การรับรู้ความสามารถตนเอง.....	47
ความคาดหวังในผลลัพธ์.....	50
พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์.....	54
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	59
สรุปผลการวิจัย.....	60
การอภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะ.....	66
บรรณานุกรม.....	68
ภาคผนวก.....	75
ภาคผนวก ก.....	76
ภาคผนวก ข.....	78
ภาคผนวก ค.....	93
ภาคผนวก ง.....	101
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	106



## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	กรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนๆ ..... 38
2	จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ..... 45
3	คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มเปรียบเทียบ ..... 47
4	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบ ..... 49
5	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ..... 49
6	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ..... 50
7	คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มเปรียบเทียบ ..... 51
8	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบ ..... 53
9	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ..... 53
10	ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับ กลุ่มเปรียบเทียบ ..... 54
11	คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายข้อ ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ..... 55

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ .....	57
13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ .....	57
14 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ .....	58

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย ..... 4
2	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ ..... 29
3	ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ ต่อการกระทำพฤติกรรม ..... 30
4	ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียน ..... 36
5	คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มเปรียบเทียบ ..... 48
6	คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มเปรียบเทียบ ..... 52
7	คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายข้อ ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ..... 56

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เครื่องดื่มน้ำอัดลมเป็นสาเหตุที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ การดื่มน้ำอัดลมมีผลเสียต่อสุขภาพอย่างมาก ซึ่งจะออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจ เมื่อสมองส่วนนี้ถูกกดจะทำให้ผู้ดื่มไม่มีความขี้คิด เนื่องจากเสียระบบการควบคุมตนเอง แต่การดื่มน้ำอัดลมในสังคมไทยโดยปกติทั่วไปถือว่าเป็นเรื่องปกติ มีการดื่มน้ำอัดลมกันอย่างแพร่หลาย เห็นได้จากการเลี้ยงสังสรรค์ตาม โอกาสต่าง ๆ งานประเพณีต่าง ๆ ทุกงานล้วนต้องมีเครื่องดื่มน้ำอัดลมเป็นส่วนหนึ่งของงาน เพราะว่าเครื่องดื่มน้ำอัดลมเมื่อดื่มเข้าไปแล้วนั้นจะรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน กล้าแสดงออก สามารถทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนได้ จึงทำให้คนไทยนิยมบริโภคเครื่องดื่มน้ำอัดลม และเป็นสาเหตุของปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นมากมาย เช่น ปัญหาอุบัติเหตุ ปัญหาด้านการทำงาน ปัญหาครอบครัว เป็น ซึ่งการดื่มน้ำอัดลมของคนไทยมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยในประชากรผู้ใหญ่ เพิ่มขึ้นจาก 7.28 ลิตรของน้ำอัดลมบริโภคต่อคน ในปี 2540 เป็น 7.71 ลิตรต่อคน และในปี พ.ศ. 2550 ในกลุ่มเยาวชน (12-19 ปี) เพศชายมีการดื่มน้ำ 1,118.35 กรัมต่อคนต่อวันที่ดื่มน้ำ เพศหญิง 61.95 กรัมต่อคนต่อวันที่ดื่มน้ำ (บัณฑิต ศรีไพศาล, 2550) วัยรุ่นเป็นวัยที่เสี่ยงต่อการดื่มน้ำอัดลม ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดมากทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย และเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง มีพฤติกรรมที่แสดงออกมาเพื่อต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อนฝูง และเป็นวัยที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ (สุวรรณ เรื่องกาญจนเศรษฐ์, 2552)

ข้อมูลจากกลุ่มงานควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี (วิษณุ วรรณสกุล, 2554) จากการคัดกรองสุขภาพ ประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 20,004 คน พบประชาชนดื่มน้ำอัดลมจำนวน 1,544 คน คิดเป็น ร้อยละ 7.7 ของประชาชนทั้งหมด โดยแยกเป็น ดื่มน้ำอัดลมครั้งคราว จำนวน 176 คน คิดเป็นร้อยละ 11.4 นาน ๆ ครั้ง จำนวน 617 คน คิดเป็นร้อยละ 39.9 และดื่มน้ำอัดลมเป็นประจำ จำนวน 751 คน คิดเป็นร้อยละ 48.6 และมีประชาชนอายุ 15-19 ปี ดื่มน้ำอัดลมจำนวน 338 คน คิดเป็นร้อยละ 1.6 ของประชาชนทั้งหมด และ ร้อยละ 21.8 ของประชาชนที่ดื่มน้ำอัดลม

จากผลการศึกษา พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มน้ำอัดลมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า นักเรียนที่มีโอกาสดื่มน้ำอัดลมมีอายุ 16-17 ปี นักเรียนที่มี

ความรู้เกี่ยวกับการดื่มระดับระดับปานกลางมีโอกาสดื่มมากกว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการดื่มในระดับต่ำ มีทัศนคติในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับต่ำ สภาพที่อยู่อาศัยของบ้านเรือนอยู่ในเขตชุมชนที่มีโอกาสสูงในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วัฒนา เพ็ชรสำราญ, วันทนา อองกุลนะ และ ศิริพร สังข์ทอง, 2552)

ซึ่งผลการศึกษาพบว่าอายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกอยู่ระหว่าง 17-23 ปี อายุเฉลี่ย 16.2 ปี และเยาวชนชายส่วนใหญ่ เริ่มดื่มครั้งแรก เมื่ออายุ 15 ปี ร้อยละ 26.8 ส่วนเยาวชนหญิงส่วนใหญ่ เริ่มดื่มครั้งแรกอายุ 15 ปี ร้อยละ 21.9 เครื่องดื่มที่ดื่มครั้งแรกพบว่าทั้ง เยาวชนชาย และเยาวชนหญิง ส่วนใหญ่ดื่มคือ เบียร์ รองลงมาคือ เหล้า มักดื่มกับเพื่อน โดยดื่มกันที่บ้านเพื่อน เหตุผลอันดับแรกในการดื่ม คืออยากรู้อยากลองและเพื่อนชักชวนมากที่สุด เยาวชนเคยดื่มแบบเมาหัวราน้ำคิดเป็นร้อยละ 82.3 เป็นเยาวชนชาย คิดเป็นร้อยละ 88.6 เป็นเยาวชนหญิงคิดเป็นร้อยละ 77.1 มักจะดื่มในโอกาสพิเศษ และช่วงเทศกาลต่าง ๆ ปัญหาที่พบมากที่สุดหลังดื่มคือง่วงนอนขณะเรียน อาการเมาค้าง คลื่นไส้ อาเจียน เป็นโรคกระเพาะอาหาร มีอาการซึมเศร้า ใต้เตียง ทะเลาะวิวาท พุดจาอะอะ และการทะเลาะวิวาท (พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย, 2553) ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกอายุเฉลี่ย 14.8 ปี สาเหตุที่ดื่มอันดับแรก คือ อยากลอง ร้อยละ 84.8 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ชอบดื่มมากที่สุดคือ เบียร์ ร้อยละ 82.8 สาเหตุที่ยังคงดื่มอยู่ในปัจจุบัน เพื่อคลายเครียด/ ลดความวิตกกังวล ร้อยละ 67.7 ความถี่ของการดื่มส่วนใหญ่ดื่มบ้างเป็นบางครั้ง ไม่เกิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.9 โอกาสในการดื่มส่วนใหญ่ คือ งานเลี้ยงสังสรรค์ระหว่างเพื่อน ร้อยละ 85.9 และงานเทศกาลต่าง ๆ ร้อยละ 34.3 (พนิดา นามจันดี, สุวลี โลวีรกรณ์ และภัทระ แสนไชยสุริยา, 2550)

จากการศึกษาผลการวิจัยพฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนมีพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับปฏิบัติทุกครั้ง นักเรียนได้รับแรงสนับสนุนในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากครอบครัว และส่วนมากนักเรียนมีกิจกรรมทำในเวลาว่าง (ชลธิชา อรุณพงษ์, 2552)

จากการทบทวนวรรณกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นมีจำนวนเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นที่น่าสนใจว่าควรสังเกตเห็นความสำคัญของปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอย่างมาก ผู้วิจัยมีความตระหนักและเล็งเห็นว่าควรที่จะแก้ไขปัญหามาและเสนอแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างถูกวิธีให้กับนักเรียนได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ผู้วิจัยจึงสนใจสร้างโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

อำเภอปอทอง จังหวัดชลบุรี เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการรับรู้ความสามารถตนเองและมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงการมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสามารถทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มีปัญหาด้านสุขภาพ ที่จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตประจำวัน

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

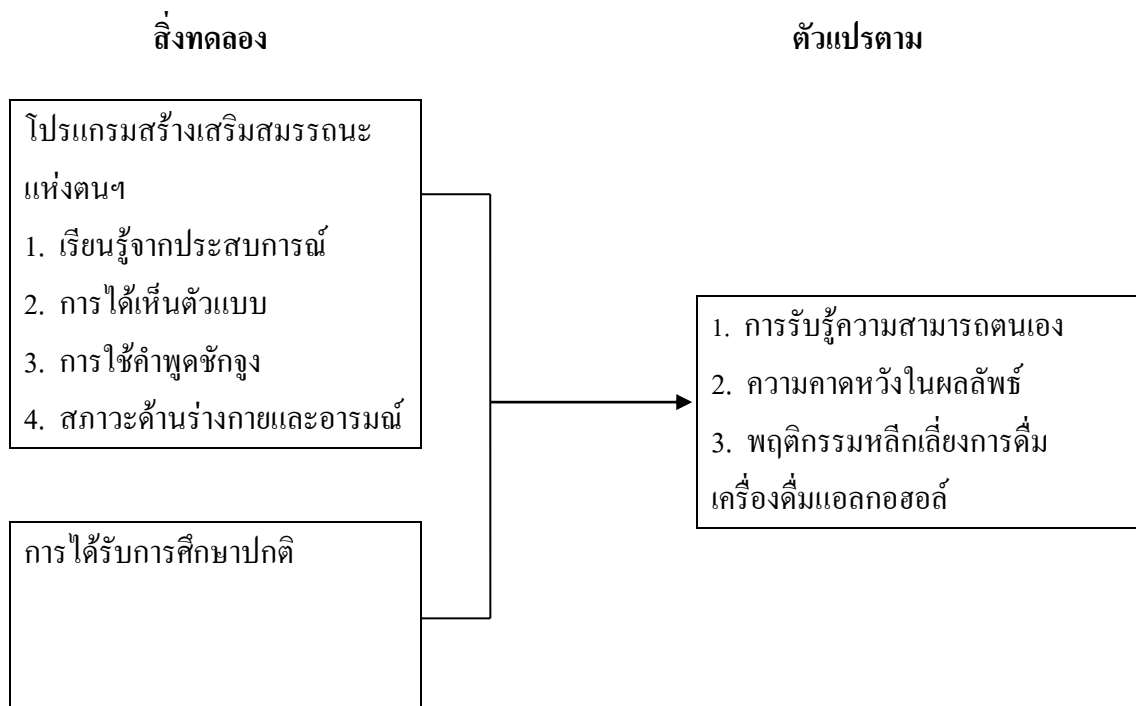
1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลอง กับหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เพื่อเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ
3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

### สมมติฐานของการวิจัย

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมติฐานของการวิจัยไว้ดังนี้

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ
3. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อเป็นแนวทางให้กับสถานศึกษา และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมให้ความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นทั้งในสถานศึกษา และนอกสถานศึกษา
3. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับวัยรุ่นในการเพิ่มทักษะการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาทั้งทดลอง โดยแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่ม นักเรียนกลุ่มทดลอง

และนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 30 คน ซึ่งใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ตามแนวคิดของ แบนดูรา (Bandura) โดยศึกษาในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอทอง จังหวัดชลบุรี ระยะเวลาในการศึกษา ระหว่างเดือน พฤศจิกายน ถึงเดือนธันวาคม 2557 ซึ่งไม่ได้มีการควบคุมตัวแปรภายนอก ได้แก่ แผ่นพับความรู้ โทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต ทำแค่เพียงสุ่มตัวอย่างภายนอกเท่านั้น

### ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ไม่สามารถควบคุมตัวแปรได้ คือ ไม่ได้ใช้นักเรียนต่างโรงเรียนแต่เป็นนักเรียนโรงเรียนเดียวกัน เพื่อควบคุมการรับรู้ความสามารถตนเอง เพื่อให้ได้รับข้อมูลข่าวสารเหมือนกันก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และไม่ได้ควบคุมนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมแยกออกจากนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม จึงอาจทำให้มีผลต่อการวิจัย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**โปรแกรม** หมายถึง การสอนสุขศึกษาด้วยการจัดหลักสูตรสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จัดกิจกรรม 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที โดยผู้วิจัยและทีมวิทยากร

**การได้รับการศึกษาปกติ** หมายถึง การได้รับการเรียนการสอนเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามหลักสูตรที่มีการจัดการสอนตามปกติ

**เครื่องดื่มแอลกอฮอล์** หมายถึง น้ำดื่มที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ ซึ่งเกิดจากการหมักแป้งหรือน้ำตาลผสมยีสต์ เมื่อดื่มจะทำให้ออกฤทธิ์ทำให้เกิดอาการมึนเมา ได้แก่ เบียร์ วิกกี บรันดี ไวน์ แชมเปญ สุราแช่ สาโท

**นักเรียน** หมายถึง บุคคลที่ลงทะเบียนเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายใน ปีการศึกษา 2557

**กลุ่มทดลอง** หมายถึง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม

**กลุ่มเปรียบเทียบ** หมายถึง นักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม แต่ได้รับการศึกษาปกติ การรับรู้ความสามารถตนเอง หมายถึง ความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อมีการจัดเลี้ยงสังสรรค์ เพื่อนสนิทชวนให้ดื่ม รู้สึกโมโห รู้สึกเครียด

**ความคาดหวังในผลลัพธ์** หมายถึง เชื่อว่าเมื่อหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์แล้วเกิดผลดีต่อตนเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคม



พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การหลีกเลี่ยง การปฏิเสธ เมินเฉย การหลบหลีก เมื่อเพื่อนสนิทชวนให้ดื่ม คนในครอบครัวชวนให้ดื่ม หรือปฏิเสธการเข้าร่วมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการไปนั่งกับกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือรีบกลับบ้านเพื่อไปใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

1. สถานการณ์และปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 2.1 ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
    - 2.1.1 ความหมายของแอลกอฮอล์
    - 2.1.2 ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
    - 2.1.3 ความหมายของแต่ละชนิดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 2.2 ชนิดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 2.3 กฎหมายที่เกี่ยวข้อง
  - 2.4 โทษ ปัญหาและผลกระทบ
3. ปัจจัยเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. หลักการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
5. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### สถานการณ์และปัญหาของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. สถานการณ์ของการดื่มเมื่อปี 2554 พบว่า มีคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 16,992,017 คน หรือร้อยละ 31.5 เมื่อเทียบกับ 10 ปีที่ผ่านมา ปี 2544, 2547, 2549, 2550, 2552, และ 2554 พบว่า คนไทยดื่มร้อยละ 32.7, 32.7, 31.5, 30.0, 32.0 และ 31.5 ตามลำดับ แสดงว่าคนไทยที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป มีความชุกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ค่อนข้างคงที่และลดลงเล็กน้อย จากร้อยละ 32.7 ในปี 2544 ลดลงเหลือร้อยละ 31.5 ในปี 2554 ซึ่งลดลงเฉลี่ยร้อยละ 0.37 ต่อปี และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างผู้ชายกับผู้หญิง พบว่า ผู้หญิงมีแนวโน้มในการดื่มเพิ่มขึ้น ส่วนผู้ชายมีแนวโน้มคงที่ หรืออาจลดลงเล็กน้อย ดังผลการสำรวจที่พบว่า ผู้ชายดื่มลดลง จาก ร้อยละ 55.9 ในปี 2554 เป็นร้อยละ 53.4 ในปี 2554 ซึ่งลดลงเฉลี่ย ร้อยละ 4.5 หรือลดลง ร้อยละ 0.45 ต่อปี ในส่วนของผู้หญิงมีการดื่มที่เพิ่มขึ้น คือจากร้อยละ 10.9 ในปี 2544 เป็นร้อยละ 10.9

ในปี 2554 ซึ่งเพิ่มขึ้นเฉลี่ย ร้อยละ 11.2 หรือเพิ่มขึ้นเฉลี่ย ร้อยละ 1.1 ต่อปี แต่ในภาพรวมของเยาวชนอายุ 15-24 ปีมีการดื่มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.6 ในปี 2544 เป็นร้อยละ 23.7 ในปี 2554 ซึ่งเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 9.5 หรือเพิ่มขึ้นเฉลี่ย ร้อยละ 1 ต่อปี (ทักษะพล ธรรมรังสี และคณะ, 2556, หน้า 1)

จากการสำรวจพบว่า ผู้ชายและผู้หญิงมีการเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตั้งแต่อายุเฉลี่ยประมาณ 14 ปี ซึ่งคนไทยอายุ 15-24 ปี ผู้ชายเคยดื่มหนักแบบเมาหัวราน้ำ ร้อยละ 53 ซึ่งจะดื่มหนัก 1-2 ครั้ง และพบว่าสถานที่ที่ชอบไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด ร้อยละ 41.9 ดื่มที่บ้านคนอื่น และ ร้อยละ 37.4 จะดื่มที่บ้านของตนเอง นอกจากนี้ส่วนใหญ่ ร้อยละ 98 จะดื่มเป็นกลุ่มโดยเฉพาะดื่มกับเพื่อนและญาติของตนเอง การได้มาของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ร้อยละ 24.0 เคยได้เหล้ามาจากคนที่อายุมากกว่า 20 ปี ร้อยละ 21.3 สามารถหาซื้อเองได้ โคนไม่ตรวจบัตร และ ร้อยละ 13.9 ซื้อเหล้าจากร้านค้าที่อยู่ใกล้จากโรงเรียนไม่เกิน 500 เมตร (ทักษะพล ธรรมรังสี และคณะ, 2556, หน้า 5)

ซึ่งจากรายงานการสำรวจพฤติกรรม การสูบบุหรี่ และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557 พบว่าประชาชนอายุ 15 ปีขึ้นไป ในรอบปี พ.ศ. 2557 มีสาเหตุสำคัญที่เริ่มดื่มสุราฯ ที่เป็นสาเหตุหลัก ๆ มีด้วยกัน 3 สาเหตุ อันดับหนึ่งคือเพื่อเข้าสังคม/ การ สังสรรค์ (ร้อยละ 41.9) อันดับสองคือตามอย่างเพื่อน/ เพื่อน ชวนดื่ม (ร้อยละ 27.3) และอันดับสามคืออยากทดลองดื่ม (ร้อยละ 24.4) ทั้งเพศชายและหญิงมีอันดับสำคัญของสาเหตุที่ เริ่มดื่ม 3 อันดับแรกเหมือนกัน แต่แตกต่างกันในสัดส่วน โดย เพศชายที่เริ่มดื่มเพราะตามอย่างเพื่อน/ เพื่อนชวนดื่ม และเพราะ อยากทดลองดื่มสูงกว่าหญิง ตามอย่างเพื่อน/ เพื่อนชวนดื่ม(ร้อยละ 29.8 และ 19.8 ตามลำดับ) อยากทดลองดื่ม (ร้อยละ 26.7 และ 17.2 ตามลำดับ) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557)

2. ปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ในประเทศ ได้แก่ โรคหลอดเลือดสมอง การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร เบาหวาน การติดสุรา โรคเอดส์ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มะเร็งตับ และโรคซึมเศร้า ซึ่งในปี 2552 ได้มีการศึกษาภาระโรคและการบาดเจ็บของประชาชนไทย ในภาพรวมของประเทศ พบว่า การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้เกิดการเสียชีวิตในผู้ชายถึง ร้อยละ 8.6 ของการเสียชีวิตทั้งหมด ซึ่งการดื่มสุราทำให้ประชากรไทยตายก่อนวัยอันควร คิดเป็นร้อยละ 10.9 ของการสูญเสียจำนวนปีจากการตายก่อนวัยอันควรทั้งหมด และการดื่มสุราทำให้เกิดความพิการ คิดเป็นร้อยละ 24.4 ของปีแห่งการสูญเสียจากความบกพร่องทางสุขภาพ หากเมื่อเปรียบเทียบกับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ แล้ว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับ 1 เมื่อเทียบกับจากการสูญเสียปีสุขภาวะ และเป็นปัจจัยเสี่ยงอันดับ 3 เมื่อเทียบกับการเสียชีวิตและจำนวนปีการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

นอกจากปัญหาด้านสุขภาพแล้ว การดื่มยังทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับชุมชน สังคม และประเทศชาติ ซึ่งรัฐต้องนำเงินไปแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น เช่น ค่ารักษาพยาบาล ค่าทรัพย์สินเสียหายจากการเมาแล้วขับ และค่าฟ้องร้องคดีและบังคับคดี เป็นต้น (ทักษะพล ธรรมรังสี และคณะ, 2556, หน้า 8)

ซึ่งผลกระทบที่เกิดขึ้นทางด้านสุขภาพ สำหรับในวัยรุ่นนั้น พบว่า วัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีโอกาสที่มีปัญหาสุขภาพได้หลายด้าน ถึงแม้จะไม่ค่อยพบปัญหาสุขภาพที่รุนแรงเท่ากับที่พบในผู้ใหญ่ก็ตาม แต่การศึกษาต่าง ๆ ก็แสดงให้เห็นว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้ (สาวิตรี อัยฉางค์กรชัย, โอนมา หมิกทอง และณอมศรี อินทนนท์, 2551)

## ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### 1. ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.1 ความหมายของแอลกอฮอล์ตามราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542) ได้ให้ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้ว่า

แอลกอฮอล์ หมายถึง สารอินทรีย์ ที่มีลักษณะเป็นของเหลวใส มีกลิ่นฉุน ระเหยง่าย มีจุดเดือด  $78.5^{\circ}\text{C}$  ซ้ำชื่อเต็ม คือ เอทิลแอลกอฮอล์ แต่มักเรียกกันสั้น ๆ ว่า แอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์ หมายถึง สารชนิดหนึ่ง ที่เกิดจากหมักผัก ผลไม้ หรือเมล็ดพืชชนิดต่าง ๆ แอลกอฮอล์โดยตัวของมันเองจะไม่มีรส ไม่มีกลิ่น รสหรือกลิ่นในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมาจากส่วนประกอบในการหมักและการแต่งกลิ่น (กรมสุขภาพจิต, 2547)

แอลกอฮอล์ คือ สารธรรมชาติที่ได้มาจากกระบวนการหมักน้ำตาล (เช่น จากข้าว องุ่น ข้าวโพด) กับยีสต์ เกิดเป็นสารที่เรียกว่า เอทานอล (ethanol) ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักในเครื่องดื่มประเภทสุรา แต่การที่จะดื่มเอทานอลที่บริสุทธิ์เพียงอย่างเดียว นั้น ไม่สามารถดื่มได้ เพราะรสชาติแรงบาดคอ จึงต้องมีส่วนผสมเพื่อให้รสชาติดีขึ้น เราเรียกส่วนผสมนั้นว่า คอนเจเนอร์ (Congener) (จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง, 2546)

1.2 ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พระราชบัญญัติสุรา พ.ศ. 2493 ได้กำหนดความหมายของสุราไว้ว่า “สุรา” หมายความว่า รวมถึงวัตถุทั้งหลายหรือของผสมที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งสามารถดื่มกินได้ เช่นเดียวกับ น้ำสุราหรือซึ่งดื่มกินไม่ได้ แต่เมื่อผสมกับน้ำหรือของเหลวอย่างอื่นแล้วสามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับน้ำสุรา” (สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยาสูบ, 2551)

พระราชบัญญัติ ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ได้ให้ความหมายของ “เครื่องดื่มแอลกอฮอล์” หมายความว่า สุราตามกฎหมายว่าด้วยสุรา ทั้งนี้ ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น (ราชกิจจานุเบกษา, 2551)

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึงเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ได้แก่ สุรา และ เมรัย แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ผู้ที่กินเหล้าในปริมาณไม่มาก จะรู้สึกผ่อนคลาย เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปกดจิตใต้สำนึกที่คอยควบคุมตนเองอยู่ แต่เมื่อกินมากขึ้นก็จะกดสมองบริเวณอื่น ๆ ทำให้เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด จนแม้กระทั่งหมดสติในที่สุด (จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง, 2546)

1.3 ความหมายของแต่ละชนิดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด (เทพินทร์ พชรานุรักษ์, 2541) ดังนี้

1.3.1 ชนิดสุรากลั่น คือสุราที่ได้จากการหมักส่ำให้เกิดมีแอลกอฮอล์แล้วกลั่นออกมา ซึ่งบางชนิดอาจจะต้องเก็บไว้ให้นานเพื่อให้มีคุณภาพที่ดี อาจเพิ่มเติมด้วยการเพิ่มให้มีความแรงของแอลกอฮอล์มากขึ้นตามต้องการ ได้แก่

1.3.1.1 วอดก้า มีลักษณะคล้ายวิสกี แต่มีแอลกอฮอล์สูงมากกว่า ทำมาจากข้าวสาลี เป็นสุราที่นิยมในปัจจุบัน โดยนำมาผสมเป็นคอกเทลสูตรต่าง ๆ ได้

1.3.1.2 วิสกี ทำมาจากข้าว ได้แก่ ข้าวบาเลย์ ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด หรือข้าวเหนียว ซึ่งหาต้องการวิสกีที่มีคุณภาพนั้นจะต้องทำจากข้าวบาเลย์ โดยนำมาเก็บบ่มในถังไม้โอ๊ก จะเพิ่มให้รสชาติได้อย่างมาก

1.3.1.3 เหล้ารัม ทำมาจากน้ำอ้อย กากน้ำตาลและน้ำเชื่อม ซึ่งสามารถผสมผลไม้ต่าง ๆ ในเหล้ารัมเพื่อให้มีรสชาติใกล้เคียงกับไวน์ได้

1.3.1.4 บรั่นดี ซึ่งเป็นที่นิยมมากที่สุดและมีราคาสูง เนื่องจากกลั่นมาจากองุ่น ซึ่งกรรมวิธีการผลิตและขั้นตอนการบ่มใช้ระยะเวลาช้านาน เพื่อให้มีคุณภาพที่ดี

1.3.1.5 คอกเทล เป็นการนำเอาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลายชนิดมาผสมรวมกันตามสูตรที่คิดค้น หรือตามรสนิยมของผู้ที่ดื่ม

1.3.1.6 เหล้าขาว กลั่นมาจากข้าว น้ำตาล หรือกากน้ำตาล เมื่อทำการกลั่นออกมาจะได้เหล้าที่ปราศจากสิ่งปรุงแต่งใด ๆ ทั้งสิ้น

1.3.2 ชนิดสุราหมัก คือ สุราที่ได้มาจากการหมักส่ำตามกรรมวิธีโดยไม่มีกรกลั่นจนเกิดเป็นน้ำสุรา มีแอลกอฮอล์ไม่เกิน 15 ดีกรี ได้แก่

1.3.2.1 แชมเปญ คือเหล้าหมักที่ทำมาจากองุ่น โดยไม่ผ่านกระบวนการกลั่น เป็นสุราองุ่นที่มีมีฟอง คือมีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์อยู่คล้าย ๆ เบียร์ ซึ่งเป็นลักษณะพิเศษของแชมเปญ

1.3.2.2 ไวน์ ใช้วัตถุดิบคือ องุ่น ในการหมักต่างจากแชมเปญที่ไม่มีฟอง และกรรมวิธีก็ไม่ซับซ้อน และยังเป็นเหล้าผลไม้หมักที่เก่าแก่ที่สุดในโลกอีกด้วย

1.3.2.3 เบียร์ ทำมาจากข้าวบาเลย์หมัก อบและบด ต้มให้สุกแล้วใส่ถังหมัก เมื่อหมักได้ที่แล้วจะใส่ดอกฮอปเพื่อทำให้ขม และใส่ยีสต์ตาม ซึ่งเบียร์เป็นสุราที่มีปริมาณการบริโภคสูงที่สุด

1.3.2.4 เหล้าหมักพื้นบ้าน โดยใช้ผลไม้พื้นเมืองนำมาหมักไว้ เช่น น้ำตาลเมา ู เป็นต้น

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงมีความหมายว่า เครื่องดื่มที่มีชื่อเต็ม คือ เอทิลแอลกอฮอล์ ที่มีลักษณะเหลวใส ระเหยง่าย เกิดจากหมักผัก ผลไม้ หรือเมล็ดพืชชนิดต่าง ๆ สามารถดื่มกินได้ และเมื่อดื่มเข้าไปจะทำให้มีอาการมึน เมา

ในการวิจัยครั้งนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง น้ำดื่มที่มีส่วนผสมของเอทิลแอลกอฮอล์ ซึ่งเกิดจากการหมักแป้งหรือน้ำตาลผสมยีสต์ เมื่อดื่มจะทำให้ออกฤทธิ์ทำให้เกิดอาการมึนเมา ได้แก่ เบียร์ วิสกี้ บรั่นดี ไวน์ แชมเปญ สุราแช่ สาโท

2. ชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามกฎกระทรวง ฉบับที่ 46 แห่งพระราชบัญญัติสุรา พ.ศ. 2493 และ กฎกระทรวงเรื่องกำหนดชนิดของสุราและอัตราภาษีของสุรา พ.ศ. 2546 ดังนี้

2.1 ชนิดสุราสามทับ คือ สุรากลั่นที่มีแรงแอลกอฮอล์ตั้งแต่ 80 ดีกรีขึ้นไป

2.2 ชนิดสุราขาว คือ สุรากลั่นที่ปราศจากเครื่องย้อมหรือสิ่งผสมปรุงแต่ง มีแรงแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 80 ดีกรี

2.3 ชนิดสุราผสม คือ สุรากลั่นที่ใช้สุราขาวหรือสุราสามทับมาปรุงแต่ง มีแรงแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 80 ดีกรี

2.4 ชนิดสุราปรุงพิเศษ คือสุรากลั่นที่ใช้สุราสามทับมาปรุงแต่ง มีแรงแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 80 ดีกรี

2.5 ชนิดสุราพิเศษ คือ สุรากลั่นที่สร้างขึ้นโดยใช้กรรมวิธีพิเศษ มีแรงแอลกอฮอล์ต่ำกว่า 80 ดีกรี แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

2.5.1 ประเภทวิสกี้ บรั่นดี รัม ยิน หรือสุราแบบต่างประเทศอย่างอื่น

2.5.2 ประเภทเกาเหลียง เชียงฮุน บุนกุ่มโล้ว หรือสุราแบบจีนอย่างอื่น

ตามกฎกระทรวงกำหนดชนิดของสุรา และอัตราภาษีสุรา พ.ศ. 2556 และพระราชบัญญัติสุรา พ.ศ. 2493 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติสุรา (ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2510 มีการกำหนดชนิดสุรา ดังนี้

1. สุราแช่ ได้แก่ เบียร์ ไวท์และสปาร์กลิ่งไวน์ที่ทำจากองุ่น ชนิดอื่น ๆ

2. สุรากลั่น ได้แก่ สุราขาวที่ปราศจากเครื่องย้อมหรือสิ่งผสมปรุงแต่งหรือการปรุงแต่งใด ๆ และสุราสามทับ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดจะมีความเข้มข้นของแอลกอฮอล์แตกต่างกัน จึงใช้คำว่า 1 ดื่มมาตรฐาน เป็นตัวบอกปริมาณของแอลกอฮอล์ คือ 1 ดื่มมาตรฐาน หมายถึง เบียร์ 1 แก้ว ขนาด 285 มิลลิลิตร หรือไวน์ 1 แก้วเล็ก ขนาด 100 มิลลิลิตร หรือเหล้า 1 แก้ว ขนาด 30 มิลลิลิตร เป็นต้น การดื่มมาตรฐาน เป็นการกำหนดค่ามาตรฐานของปริมาณแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ 10 กรัม ในเครื่องดื่มแต่ละชนิด สำหรับการดื่มสุราจะมีลักษณะการดื่มที่ต่อเนื่อง โดยเริ่มจากการไม่ดื่มเลยหรือดื่มน้อยไปจนถึงดื่มหนัก ซึ่งสามารถแบ่งการดื่มออกได้เป็น 3 แบบ ตามปริมาณแอลกอฮอล์ที่ดื่มเข้าไปและตามความเสี่ยงต่อปัญหาที่เกิดขึ้น (ทรงเกียรติ ปิยะยะ, 2545) ดังนี้

1. การดื่มแบบความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายน้อย หมายถึง การดื่มไม่เกิน 2 ดื่มมาตรฐานต่อวันในผู้หญิง ซึ่งเทียบกับเหล้า 40 ดีกรี 1 เป๊ก (1 เป๊ก ปริมาตรเท่ากับ 50 cc.) หรือไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวันในผู้ชาย เทียบกับเหล้า 40 ดีกรี 2 เป๊ก การดื่มลักษณะนี้อาจเรียกว่า self-limit drinking หรือ responsible drinking

2. การดื่มแบบเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายสูง หมายถึง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มมากกว่า 2 ดื่มมาตรฐานแต่ไม่เกิน 4 ดื่มมาตรฐานต่อวันในผู้หญิง หรือการดื่มมากกว่า 4 ดื่มมาตรฐานแต่ไม่เกิน 6 ดื่มมาตรฐานต่อวันในผู้ชาย นอกจากนี้การดื่มมากแบบเมาหัวราน้ำ หมายถึง การดื่มในปริมาณที่มากติดต่อกันในระยะเวลาอันสั้น (ภายใน 2-3 ชั่วโมง) ในครั้งเดียวกัน โดยผู้ชาย ดื่ม 4 แก้วหรือมากกว่าต่อครั้ง และผู้หญิง ดื่ม 3 แก้วหรือมากกว่าต่อครั้ง ก็ถือว่าเป็นการดื่มแบบเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายสูงด้วย

3. การดื่มแบบอันตราย หมายถึง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย หรือจิตใจ เป็นการดื่มมากกว่า 4 ดื่มมาตรฐานต่อวันในผู้หญิงซึ่งเทียบเท่ากับเหล้า 40 ดีกรี 2 เป๊กขึ้นไป และมากกว่า 6 ดื่มมาตรฐานต่อวันในผู้ชายที่เทียบเท่ากับเหล้า 40 ดีกรี 3 เป๊กขึ้นไป

4. กฎหมายที่เกี่ยวข้อง กฎหมายควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การจำหน่าย และการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หากสามารถทำได้ง่ายและสามารถเข้าถึงผู้บริโภคได้ง่ายจะทำให้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีปริมาณเพิ่มมากขึ้น และอาจจะทำให้การชักชวนให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย จึงได้มีการกำหนดมาตรการควบคุมการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีกฎหมายพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 (ราชกิจจานุเบกษา, 2551) ดังนี้

4.1 กำหนดบริเวณและสถานที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น วัด สถานที่ราชการ ร้านขายยา หอพัก สถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิงตาม และสวนสาธารณะ เป็นต้น

4.2 กำหนดวัน เวลาขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้ “ห้ามผู้ใดขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเวลาอื่น นอกจากตั้งแต่เวลา 11.00.-14.00 น. และตั้งแต่เวลา 17.00-24.00 น. ยกเว้นการขายในอาคารท่าอากาศยานนานาชาติและการขายในสถานบริการซึ่งเป็นไปตามกำหนดเวลาเปิด-ปิด ของสถานบริการตามกฎหมายว่าด้วยสถานบริการ”

4.3 การห้ามจำหน่ายแก่บุคคล ได้แก่ บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่ายี่สิบปีบริบูรณ์ และเป็นบุคคลที่มีอาการมึนเมาจนครองสติไม่ได้

4.4 ห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการจำกัดวิธีการขายเพื่อไม่ให้เกิดการเข้าถึงของผู้บริโภคได้ง่ายขึ้น การห้ามการเร่ขายตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นมาตรการที่ดีทั้งนี้รวมทั้งวิธีการส่งเสริมการขายโดยวิธีลดแลกแจกแถมกับสินค้าอื่นกฎหมายก็ห้าม หรือการลดราคาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยไม่สามารถทำได้

4.5 ว่าด้วยการห้ามการบริโภค เป็นการควบคุมการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต้องมีมาตรการควบคู่กันไปหลายมาตรการด้วยกันการจำกัดสถานที่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะสามารถลดการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

4.6 ว่าด้วยการห้ามการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การโฆษณาถือเป็นกลยุทธ์ของผู้ประกอบการทั้งหลายที่จะทำให้สินค้าของตนเป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไปและเป็นวิธีที่จะทำให้ง่ายต่อการจดจำสินค้าและเลียนแบบได้การจำกัดการโฆษณาจึงเป็นวิธีการที่จะลดการจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

5. โทษ ปัญหาและผลกระทบการดื่มสุรานั้นแต่ละบุคคลนั้นย่อมแตกต่างกัน โดยในขั้นต้นก็เป็นการดื่มเพื่อสังคม(Social drink) เมื่อดื่มบ่อยครั้งติดต่อกันอยู่เสมอก็จะทำให้ดื่มจนเป็นนิสัย (Habitual drink) ในที่สุดไม่สามารถควบคุมการดื่มได้ ฟังพอใจอยู่กับสุรา ความสัมพันธ์ในครอบครัว และมิตรสหายเสื่อมลง มักดื่มตามลำพัง และเพิ่มความไม่เอาใจใส่ต่อสิ่งแวดล้อม ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน หากเป็นถึงขั้นนี้ก็นับได้ว่าเป็นผู้ที่ติดสุรา (Alcoholic) และถ้ายังดื่มต่อไปนาน ๆ ก็จะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง (Alcoholism) ซึ่งถือว่าการป่วยเรื้อรังทั้งทางร่างกายและจิตใจ

เมื่อกล่าวถึงโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสุรานั้น กรมสุขภาพจิต (2547) ได้กล่าวถึงผลเสียที่เกิดจากการดื่ม มีดังนี้

#### 1. อาการแทรกซ้อนทางจิตประสาทเนื่องจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

##### 1.1 ความบกพร่องทางสติปัญญา

1.1.1 ความบกพร่องทางสติปัญญาและการเคลื่อนไหว จะเกิดขึ้นหลังจากการดื่มในแต่ละครั้ง ซึ่งจะขึ้นอยู่กับปริมาณการดื่มในครั้งนั้น ๆ ด้วย



1.1.2 ความจำเสื่อมแบบไปข้างหน้า หลังการดื่มในปริมาณมาก ๆ เซลล์สมองถูกทำลายเนื่องจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.1.3 ความบกพร่องด้านความจำ ซึ่งรูปแบบที่รุนแรงที่สุดคือ Korsakoff syndrome มีความสัมพันธ์กับการขาด ไธอามีน ร่วมกับการได้รับพิษจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยจะมีอาการความจำเสื่อมในระยะสั้น แต่จะรักษาความจำระยะยาวและการคิดย้อนอดีตได้ดีกว่า

1.1.4 อาการผิดปกติที่สมองส่วนหน้า ทำให้เกิดความบกพร่องในด้านการคิดรวบยอด การวางแผน และการจัดระบบ

1.1.5 การฝ่อของสมองส่วนซีรีบेलลัม ทำให้เกิดการเดินเซ ทรงตัวได้ไม่ดี

1.1.6 ภาวะเลือดได้เชื้อหุ้มสมอง ทั้งเฉียบพลันและเรื้อรัง อาจเกิดหลังจากมีอุบัติเหตุที่ศีรษะซึ่งอาจถูกมองข้ามไปเนื่องจากการได้รับพิษจากแอลกอฮอล์

## 1.2 อันตรายของหลอดเลือดสมอง

1.2.1 เส้นเลือดในสมองแตก มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับการบริโภคแอลกอฮอล์ที่ก่อให้เกิดอันตราย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดื่มในปริมาณมาก ๆ ในคราวเดียวกัน

1.2.2 หลอดเลือดสมองอุดตัน มีความสัมพันธ์กับการดื่มที่ก่อให้เกิดอันตรายติดต่อกันเป็นเวลานาน

1.3 เส้นประสาทส่วนปลายพิกการ จะมีอาการชาตามเท้า รู้สึกหนาวเหมือนใส่ถุงมือถุงเท้า หรือกล้ามเนื้ออกกลุ่มProximal หรือ distal อ่อนกำลังลง การฟื้นตัวจะช้ามาก ประมาณ 1 ปี แม้ว่า จะหยุดดื่มอย่างสิ้นเชิงแล้วก็ตาม

1.4 บาดแผล อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุทางรถยนต์ หรือการเดินทางทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ศีรษะ ซึ่งโครงสร้างกระดูกขนาดยาวหัก

1.5 ผลของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อตัวอ่อนในครรภ์ ในปัจจุบันพบว่า เป็น 1 ใน 2 สาเหตุที่พบบ่อยที่สุด ของการเกิดภาวะปัญญาอ่อนในประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ ค่าเฉลี่ย IQ ของเด็กที่ได้รับผลกระทบจากแอลกอฮอล์จะอยู่ที่ 70 และจะไม่มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญาเพิ่มขึ้นตามวัยใบหน้าจะมีลักษณะเฉพาะ ได้แก่ สันจมูกยุบ ริมฝีปากบางผิดปกติ ไม่มีกระดูกอ่อนที่ก้นโพรงจมูกและอาจพบความผิดปกติของหัวใจได้บ่อย

## 2. อาการแทรกซ้อนทางสังคมที่เกิดจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1 ครอบครัวและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เมื่อมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณที่มากขึ้นทำให้ควบคุมสติได้ยาก จึงอาจทำให้เกิดปัญหาทะเลาะเบาะแว้งกันในกลุ่มเจ้าหน้าที่เสียเพื่อน และอาจจะทำลายความสัมพันธ์กับคู่สมรส รวมถึงการแยกกันอยู่ หรือการหย่าร้าง เนื่องจากอาจเกิดการมีปากเสียง รวมถึงการทำร้ายร่างกายคู่สมรสได้เนื่องจากขาดสติ และทำให้

ความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดอื่น ๆ นั้นแยกลง เพราะการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.2 อาชีพ ไม่ได้รับการเลื่อนตำแหน่ง ถูกลดตำแหน่ง ถูกไล่ออก ว่างงาน สาเหตุมาจาก การที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นจะทำให้ระบบประสาทเกิดอาการ มึน งง เบลอ ว่างซิม ทำให้ไม่มีประสิทธิภาพในการทำงาน ทำให้งานที่ทำไม่มีคุณภาพ จึงเป็นสาเหตุให้บริษัทเลิกจ้างงาน

2.3 เศรษฐกิจ สูญเสียจากการขาดรายได้ประจำที่เคยได้จากการทำงาน เนื่องจากถูกไล่ออกจากงานทำให้เงินทองไม่พอใช้ และไม่มียานพาหนะเป็นหลักแหล่ง ไม่มีรายได้ประจำ และเมื่อไม่ได้ทำงานแต่ต้องการเงินก็จะเล่นการพนัน ทำให้เป็นหนี้การพนัน และยังอาจถูกขโมย โกง ถูกหลอกลวง จากคนใกล้ชิดได้

แค่ไหนถึงเรียกว่าดื่มไม่มากเกินไป “มากเกินไป” หมายถึง การดื่มที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ ปัญหาความสัมพันธ์ ปัญหาการงานและหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณ และเป็นการดื่มที่เป็นอันตรายต่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น

การดื่มมากเกินไปในบางโอกาส ยังไม่มีกฎที่ชัดเจนว่าแค่ไหนถือว่ามากเกินไป สถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณและความเร็วที่สุด กับโอกาสที่ดื่มด้วย เช่น อาจเกิดอันตรายได้ถ้าเมแอลกอฮอล์ก่อนขับรถหรือทำงานกับเครื่องจักร หรือในช่วงที่กำลังเลี้ยงเด็ก แต่ในบางกรณี ก็อาจดื่มได้หลายดื่มโดยไม่เกิดอันตราย เช่น ในงานเลี้ยงสังสรรค์ภายในครอบครัวที่บ้านของตนเอง เป็นต้น การดื่มมากเกินไปในสถานการณ์หนึ่งอาจทำให้มีผลทางลบตามมาอีกมาก ซึ่งผลที่ตามบางอย่างแม้มันจะอยู่ตนเองไม่นาน เช่น อาการเมาค้าง หรืออาการไม่สบายกายบางอย่าง แต่อาการเหล่านี้อาจส่งผลเสียร้ายแรงต่อหน้าที่ความรับผิดชอบ ต่อความปลอดภัยของตนเองและผู้อื่น ในช่วงต่อไปจะมีรายละเอียดเกี่ยวกับอาการทางกายที่นักดื่มมักจะพบเสมอเมื่อดื่มมากเกินไปผลทางลบอย่างรุนแรงที่ตามมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ การได้รับบาดเจ็บสาหัสจากอุบัติเหตุ จำไว้ว่าความเข้มข้นของแอลกอฮอล์ในเลือดในระดับสูง จะทำให้หย่อนความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเอง ทำให้การคิดการตัดสินใจไม่ดี และว่างซิม ซึ่งทำให้มีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดอุบัติเหตุ หรือเกิดปัญหาร้ายแรงอื่น ๆ ที่มักเกิดขึ้นอย่างกะทันหันและส่งผลกระทบ ที่ร้ายแรงเกินคาด

การดื่มเป็นประจำเป็นเวลานาน ๆ การดื่มเป็นประจำเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เกิดปัญหาได้มากมายหลายแบบ ปัญหาหนึ่งที่รุนแรงคือการติดสุรา การดื่มไปเรื่อย ๆ จะเกิดการสะสมของแอลกอฮอล์ทำให้เกิดผลเสียขึ้น เช่น ดับจะถูกทำลายเมื่อดื่มจัดแต่กว่าตนจะรู้สึกตัวก็ต้องใช้เวลาเป็นเดือน ๆ หรือเป็นปี ๆ ซึ่งการดื่มโดยเฉลี่ยมากกว่าวันละ 4 ดื่มในผู้ชาย หรือมากกว่า 3 ดื่มต่อวันในผู้หญิง จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคตับแข็ง แผลในกระเพาะอาหาร และมะเร็ง บางชนิดอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหารุนแรงที่จะเกิดขึ้นหลังจากที่ดื่มจัดติดต่อกันเป็นเวลา

หลาย ๆ ปี วิจัยยังแสดงให้เห็นด้วยว่าการดื่มจัดยังทำให้อายุขัยเฉลี่ยของชายและหญิงลดลงอีกหลายปีด้วยนักดื่มหลายคนที่เคยดื่มวันละ 5-7 ดื่มและมีปัญหามากกว่า 5 ปี นั้นมักจะยังไม่ได้มีปัญหาสุขภาพขั้นร้ายแรง ส่วนใหญ่จะมีปัญหาครอบครัวและปัญหาการทำงานมากกว่า ซึ่งปัญหาเหล่านี้จะทวีความรุนแรงมากขึ้นถ้าพวกเขาไม่เปลี่ยนนิสัยการดื่ม เมื่อพวกเขามาเข้าร่วมโปรแกรมนี้ ระดับการติดแอลกอฮอล์อย่างรุนแรงจะถูกส่งต่อไปรับการบำบัดรักษาจากผู้เชี่ยวชาญต่อไป

### ปัจจัยเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง, 2546, เล่ม 27) มีดังนี้

1. ความยากจน ซึ่งพบว่าธรรมชาติของมนุษย์นั้นต้องการอยากลองหรือเผชิญสิ่งใหม่ ๆ โดยเฉพาะในวัยรุ่น จะมีความรู้สึกอยากลองเป็นเรื่องที่ทำหาย ตื่นเต้น สนุกสนาน

2. กลุ่มเพื่อน เมื่อถูกเพื่อนชวนให้ดื่มไม่กล้าที่จะปฏิเสธเพราะกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ บางคนมีทัศนคติเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับกลุ่มเพื่อน คือการรักเพื่อน ทำให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกัน และทำให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน

3. สังคมและวัฒนธรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทยถือว่าเป็นเรื่องปกติ จะเห็นได้ว่าตามงานเลี้ยงสังสรรค์ งานเลี้ยงฉลอง และประเพณีต่าง ๆ จะใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบในการทำกิจกรรม ทำให้ผู้ที่อยู่ในสังคมลักษณะนี้มองเป็นเรื่องปกติที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. ความเชื่อ เมื่อใดที่คนเรามีความเชื่อว่า สิ่งที่ตนเองกระทำไม่ได้ทำอันตรายต่อตนเอง และสามารถควบคุมสถานการณ์ได้นั้น จะยังทำให้ความกล้าที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ลดน้อยลง และทัศนคตินี้ได้ไปสอดคล้องกับความเชื่อที่มีต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเมื่อก่อนคนมักเชื่อในสรรพคุณของยาองเหล้า และเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราว ดีกว่าอื่น ๆ คงไม่น่ามีปัญหากับตนเอง

5. ปัจจุบันนี้สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนอย่างมาก และในเรื่องที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ โฆษณาที่เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอยู่มากมาย ซึ่งเป็นกลยุทธ์ของบริษัทผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่จะต้องพยายามสร้างสื่อโฆษณาขึ้น เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกอยากลอง และรู้สึกว่า การบริโภคแอลกอฮอล์นั้น เป็นเรื่องที่ดีงาม หรือเป็นเรื่องที่ควรจะมีใจ ในฐานะที่เกิดเป็นคนไทย หรือเป็นเรื่องที่ผู้ชายควรจะต้องลอง เพื่อแสดงความเป็น ลูกผู้ชายอย่างแท้จริง บางผลิตภัณฑ์จะเจาะจงกลุ่มเป้าหมายพิเศษ เช่น กลุ่มสุภาพสตรี ให้หันมามีค่านิยมในการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น นอกจากสื่อโฆษณาสินค้าเครื่องดื่มแล้ว สื่อในลักษณะบันเทิง เช่น ภาพยนตร์ ละคร หรือแม้กระทั่งเพลง ก็มีส่วนจูงใจผู้ชมให้เกิดความรู้สึกคล้อยตามได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ รวมทั้ง

สินค้าที่สะดวกต่อการซื้อหา ที่มีอยู่อย่างดาษดื่น ก็มีส่วนอย่างมาก ต่อการส่งเสริมการบริโภค เครื่องดื่มประเภทนี้

6. คุณสมบัติของแอลกอฮอล์ สามารถทำให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกผ่อนคลายลืมความทุกข์ และเกิดความลึกลับกระตือรือร้น ทำให้ ในหลาย ๆ ครั้ง การดื่มเพื่อลดความเครียด จึงเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งของผู้ดื่ม และยังเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการดื่มอย่างต่อเนื่อง แต่จากการศึกษาพบว่า เมื่อดื่ม แอลกอฮอล์ในปริมาณมาก จะทำให้เกิดความรู้สึกตรงกันข้าม คือ กระวนกระวาย เครียด หรือ หงุดหงิดได้ง่าย โดยเฉพาะช่วงที่ระดับแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดเริ่มลดลง

ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ในวัยรุ่น แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล และปัจจัยสิ่งแวดล้อม

#### 1. ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ และทัศนคติในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีดังนี้

##### 1.1 เพศ พบว่าเพศมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เนื่องจากเพศหญิงสามารถเผาผลาญแอลกอฮอล์โดยเอนไซม์ แอลกอฮอล์ดีไฮโดรจิเนส (ADH) ที่ กระเพาะอาหาร ซึ่งเอนไซม์นี้ทำหน้าที่ไม่ให้แอลกอฮอล์ถูกดูดซึมต่ำกว่าเพศชายถึง 2 เท่า เพศหญิง จึงมีปริมาณแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดสูงกว่าเพศชาย เมื่อดื่มในปริมาณที่เท่ากัน ทำให้เพศหญิง เมาเร็วกว่าเพศชาย (Garmiene, Zemaiteine & Zaborskis, 2006) ซึ่งส่งผลให้เพศชาย มีการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศหญิง สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วัฒนา เพ็ชรสำราญ และ คณะ (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ พบว่า นักเรียนเพศชาย ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศ หญิง ซึ่งนักเรียนชายมีการดื่ม ร้อยละ 59.81 และเพศหญิงดื่มร้อยละ 40.19 ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ที่ ดื่มแอลกอฮอล์ปัจจุบันก็ยังมีอาการอยู่ถึง ร้อยละ 42.86 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ สิทธิพันธ์ เจริญรัตน์ (2543) ที่ศึกษาพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน ระดับ มัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์มากกว่าเพศหญิง แต่อย่างไรก็ตามเพศหญิงมีอัตราการดื่มที่ค่อนข้างสูงเช่นกัน

1.2 อายุ สำหรับอายุ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมกับประสบการณ์ที่ได้รับจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเชื่อว่าเมื่ออยู่วัยเด็กพฤติกรรมการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เมื่ออย่างเข้าวัยรุ่นและมีโอกาสทดลองดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกหากได้รับประสบการณ์ในด้านดีจากการดื่มจะทำให้มีการดื่มอย่าง ต่อเนื่อง และถ้าหากได้รับประสบการณ์ในการดื่มไม่ดีก็จะไม่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์อีกเลย (Leigh & Stacy, 2004) ซึ่งอายุเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการตัดสินใจเริ่มดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์วิธีการดื่มและรูปแบบการดื่ม ชนิดของการดื่ม รวมทั้งการรับรู้สาเหตุจากการ

ดื่ม เพราะอายุและวัยที่ต่างกันจะอยู่ในระยะพัฒนาการแตกต่างกัน ปัญหาและประสบการณ์ในการดำเนินชีวิตแตกต่างกัน โดยพบว่า ความชุกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นและวัยแรกรุ่นต่ำกว่าผู้ใหญ่ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามอายุที่มากขึ้นและจะลดลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น (Frye et al, 2003 อ้างใน สุทธิลักษณ์ ตั้งกุลบริบูรณ์, 2548) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของ สาวิตรี อัยฉะนังกรชัย (2551) ที่ศึกษาการเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่าอายุเฉลี่ยที่นักเรียนเริ่มดื่มสุราเป็นครั้งแรก ประมาณ 13 ปีในผู้ชายและ 14 ปีในผู้หญิง และพบว่า เด็กจะเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่ออายุเฉลี่ย 14 ปี

1.3 ทักษะคิดต่อการดื่ม ในส่วนของการคำนิยมหรือทัศนคติในการดื่มนั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของการกระทำสิ่งต่าง ๆ ในแต่ละบุคคล จากการศึกษาของคุชฎี แสงคำ (2552) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอลำดวน จังหวัดสุรินทร์ พบว่าทัศนคติเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าวัยรุ่นมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องในการดื่ม รวมถึงคำนิยมในการดื่ม ซึ่งวัยรุ่นที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้มีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และทำให้สนุกสนาน

## 2. ปัจจัยสิ่งแวดล้อม ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว สังคมและวัฒนธรรม ดังนี้

2.1 เพื่อน โดยพบว่ากลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงยอมกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ตามเพื่อน จากการศึกษา สุวรรณรี แสงอาทิตย์ (2550) ที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงด้านการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และเสพยาเสพติดในวัยรุ่น พบว่าวัยรุ่นที่มีเพื่อนสนิทเป็นคนเเกร่ สูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติด วัยรุ่นก็มีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และใช้สารเสพติด เช่นกัน และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จินตนา วงศ์วาน (2548) ที่ศึกษาถึงสาเหตุของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่มาจากเพื่อนชวน ตามเพื่อน และอยากทดลองอิทธิพลของเพื่อนจะมีมากในหมู่วัยรุ่น

2.2 ครอบครัว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มักเกิดจากปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว การทำหน้าที่ของครอบครัวไม่เหมาะสมโดยอาจเกี่ยวกับความขัดแย้งในครอบครัว เช่น การทะเลาะมีปากเสียง การโดนตำหนิ เป็นต้นส่งผลให้ระบบครอบครัวมีปัญหาโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการสื่อสารในครอบครัวซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะเป็นสิ่งที่กระตุ้นให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่าย เช่น ความสัมพันธ์ที่ไม่อบอุ่น ไม่มีชีวิตชีวา การสื่อสารปฏิสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี การสื่อสารทางบวกไม่มีมีแต่การตำหนิติเตียน เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อรทัย วลีวงศ์, สุรศักดิ์ ไชยสงค์ และทักษพล ธรรมรังสี (2553) ที่ศึกษาบทบาทและพฤติกรรมของ

พ่อแม่ ที่มีต่อผลการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนไทย พบว่าความสัมพันธ์ระหว่าง พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของพ่อแม่กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนมีการ ศึกษาวิจัยในมิติต่าง ๆ เช่น การดื่มประจำหรือดื่มหนักของเยาวชน การเริ่มต้นดื่มของเยาวชน พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของพ่อแม่ผู้ปกครอง เช่น การดื่มต่อหน้าลูก การสอนให้ลูกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น ซึ่งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของพ่อแม่ เพิ่ม ความเสี่ยงในการเริ่มต้นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการดื่มหนักของลูกในวัยรุ่น การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์แบบเป็นปัญหาของพ่อแม่กับการดื่มของวัยรุ่น พฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของพ่อแม่และการควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของพ่อแม่ เป็นปัจจัยสำคัญในการทำนาย พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของลูก โดยสามารถอธิบายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของวัยรุ่นได้ว่า ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการลอกเลียนแบบพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของพ่อแม่ผู้ปกครอง

2.3 สังคมและวัฒนธรรมปัจจัยทางสังคมสิ่งแวดล้อมที่ทำให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์นั้น ซึ่งปัจจัยที่มีอิทธิพลที่สามารถกำหนดการตัดสินใจให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ มีดังนี้

2.3.1 ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ แหล่งที่จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แหล่งที่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่มีความสะดวกในการคมนาคม ซึ่งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แพร่กระจายได้อย่างรวดเร็วซึ่งปัจจุบันมีการขนส่งทั้งทางบกและทางอากาศ ทำให้วัยรุ่นสามารถหา ดื่มได้ง่ายขึ้น

2.3.2 ปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อมทางการเมืองและเศรษฐกิจ ผลกระทบจาก นโยบายทางการเมืองที่มองเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในฐานะที่เป็นแหล่งทำรายได้ ให้แก่ประเทศ มากกว่าผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อประชาชนผู้บริโภคและสังคม โดยรวม ปัจจุบันประมาณว่าแหล่งรายได้ที่ใช้ในกิจการของประเทศมากกว่าร้อยละ 35 มาจากภาษีของ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อรัฐมีแนวคิดที่ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเป็นแหล่งรายได้จึงเป็นการเปิด โอกาสให้มีการผลิต การกระจาย ตลอดจนนำเข้าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่างประเทศมากยิ่งขึ้น

2.3.3 ปัจจัยทางวัฒนธรรม มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นอยู่ไม่ น้อย ด้วยวัฒนธรรมต่าง ๆ เป็นโครงสร้างหลักกำหนดแบบแผนการดำเนินชีวิตว่าจะเลือกบริโภค อะไร ในเวลาใด กับใคร ปริมาณมากเท่าไรนั้นขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมท้องถิ่นนั้น ๆ ด้วย การดื่มของ คนไทยนั้นส่วนใหญ่จะดื่มในโอกาสฉลองเทศกาลต่าง ๆ เช่น งานสงกรานต์ งานบวช งานบุญ และ เป็นการดื่มในโอกาสรวมกลุ่มผสมผสานกับงานเทศกาล เช่น ปีใหม่ ลอยกระทง เป็นต้น และใน ปัจจุบันวัฒนธรรมการดื่มที่เปลี่ยนไปจากการดื่มตามประเพณีและเทศกาล เป็นการดื่มตามโอกาส

การทดลอง และดื่มตามโอกาสที่อยากดื่มมากขึ้น นอกจากวัฒนธรรมประเพณีต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วกิจกรรมต่าง ๆ ภายในสถานศึกษา หรืองานกิจกรรมอื่นในโรงเรียนก็ทำให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มากขึ้นเช่นกัน

ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะส่งผลให้วัยรุ่นมีสิ่งกระตุ้นที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีการตัดสินใจในการดื่มจากปัจจัยเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น

### หลักการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การหลีกเลี่ยงหรือการปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคนที่จะไม่ตอบรับการชวนของเพื่อนให้ไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำหรือทำในสิ่งที่ไม่ดีโดยไม่ต้องเสียเพื่อน ซึ่งการหลีกเลี่ยงหรือการปฏิเสธเป็นทักษะที่สำคัญสำหรับวัยรุ่นในการป้องกันตนเองจากการกระทำที่ไม่พึงประสงค์ ดังนั้นวัยรุ่นที่มีทักษะในการหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธจะสามารถหลีกเลี่ยงการถูกชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อนได้ ซึ่งการหลีกเลี่ยงหรือการปฏิเสธมีขั้นตอนดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2546)

1. บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะเมื่อใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น

2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด

3. การถามความเห็นชอบ แสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

หากถูกเข้ซ้ำ เพื่อให้ไปทำตามคำชวน ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น ควรยืนยันการปฏิเสธ ดังนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องให้ข้ออ้าง

2. การต่อรอง โดยหากิจกรรมอย่างอื่นมาแทน

3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดเวลาเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ

ซึ่งการกำหนดกฎหมายเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการหลีกเลี่ยงไม่ให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยเป็นการบังคับใช้ตามกฎหมายพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 เนื่องจากเด็กถือเป็นเยาวชนของชาติที่ต้องได้รับการปกป้องและคุ้มครองเป็นอย่างดีจากสิ่งที่ไม่ดีในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีเมื่อรัฐให้ความสำคัญกับเยาวชน จึงได้ออก พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 ห้ามจำหน่ายสุราหรือบุหรี่แก่เด็ก คือ ห้ามจำหน่าย แลกเปลี่ยน หรือให้สุราหรือบุหรี่แก่เด็ก เว้นแต่การปฏิบัติทางแพทย์

3.2 ห้ามมิให้เด็กซื้อหรือเสพสุรา ห้ามมิให้เด็กซื้อหรือเสพสุรา หรือเข้าไปในสถานที่ เฉพาะเพื่อการจำหน่ายหรือเสพสุราหรือบุหรี่

3.3 บทกำหนดโทษ ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 “ผู้ใดฝ่าฝืน ต้อง ระวังโทษจำคุกไม่เกินสามเดือน หรือปรับไม่เกินสามหมื่นบาทหรือทั้งจำทั้งปรับ”

จากการศึกษาผลการวิจัย การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งจากการศึกษาของ พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์ และสงคราม เขาวนศิริศิลป์ (2551) สามารถจัดแบ่งประเภทของพฤติกรรมได้ เป็น 2 ประเภท คือ พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หมายถึง การกระทำที่เราอยากให้เกิดขึ้น ให้มีความดี ในการแสดงออกเพิ่มขึ้น เช่น การดูแลสุขภาพของตนเอง การมาทำงานตรงต่อเวลา การขยันเรียน อีก ประเภทหนึ่ง คือ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งหมายถึงการกระทำที่เราไม่ปรารถนาให้เกิดขึ้น หรือให้ลดความดีในการแสดงออกลง เช่น การทำร้ายผู้อื่น การพูดปด การดื่มสุราหรือของมีเมา เป็นต้น พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึงการไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสม ของแอลกอฮอล์ หรือการแสดงออกเพื่อไม่ให้ถูกนำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบได้แก่ การเลี่ยงไปจากกิจกรรมที่นำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เดินเลี่ยง ไปจากกลุ่มสนทนาที่เป็นเพื่อนดื่มขมขื่น และอีกองค์ประกอบหนึ่ง คือ การปฏิเสธที่จะดื่มเมื่อถูก ชักชวน โดยมีทักษะในการต้านทานอิทธิพลที่ชักนำไปให้ดื่ม และการรู้จักเลือกทำกิจกรรมอื่นที่ เหมาะสมแทนการดื่ม เช่น การเดินเลี่ยงไปจากกลุ่มเพื่อนดื่ม หรือปฏิเสธการดื่ม และไปเล่นกีฬา รดน้ำต้นไม้ ทำกิจกรรมในบ้านแทนการดื่ม

ดังนั้น พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การที่ปฏิเสธ และการ เลี่ยงออกจากกลุ่มเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหากิจกรรมทำในบ้าน หรือรวมตัวกันจัดทำ กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ แทนการจัดกลุ่มนั่งดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**การวิเคราะห์การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของพฤติกรรมสุขภาพและ พฤติกรรมพลเมืองดี** จากการศึกษาของ มะลิ วิมาโน (2547) พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์จัดอยู่ในกลุ่มพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมการเป็นพลเมืองดีที่มีความจำเป็นอย่าง เร่งด่วนในการส่งเสริมให้สมาชิกของสังคมเกิดพฤติกรรมดังกล่าว การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นใน ปัจจุบันทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับภาวะเครียด และประสบกับปัญหาสุขภาพจากการมี พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม เช่น การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การเล่นการพนัน เป็นต้น การดื่มสุรา เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสม ซึ่งยังสามารถจัดอยู่ในกลุ่มที่มีพฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ เหมาะสมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พรพิมล วรวุฒิพุทธพงศ์ และสงคราม เขาวนศิริศิลป์ (2551) ที่พบว่า พฤติกรรมสุขภาพที่ไม่เหมาะสมเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า พฤติกรรมเสี่ยงด้าน สุขภาพซึ่งก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ การบาดเจ็บ ความเจ็บป่วยและการเกิดเชื้อโรค การมีพฤติกรรม



เสี่ยงด้านสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่ต่างไปจากพฤติกรรมสุขภาพ (Health Behaviors) โดยพฤติกรรมสุขภาพเป็นพฤติกรรมที่ช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น และมีความเป็นอยู่ที่สุขสบาย การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงจัดได้ว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพ ส่วนการส่งเสริมสุขภาพ เป็นกระบวนการส่งเสริมให้ประชากรมีสุขภาพดีขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นด้วย เช่น กระบวนการฝึกเยาวชนให้ออกกำลังกายต้านภัยยาเสพติด การฝึกเยาวชนให้รู้จักควบคุมตนเพื่อสุขภาพ

Kotchabhakdi (2005) ได้ศึกษาการค้นคว้าพฤติกรรมสุขภาพร่วมสมัย โดยกลุ่มพฤติกรรมศาสตร์ทางการแพทย์ (Behavioral Medicine) ซึ่ง ศาสตร์สาขานี้ ตาม International Society of Behavioral Medicine (ISBM) ว่าเป็นการรวมศาสตร์หลายสาขาที่ทำการศึกษาดังพัฒนาการและการบูรณาการด้านสังคม วัฒนธรรม ด้านจิตสังคม พฤติกรรม และด้านการแพทย์ที่มีความเกี่ยวข้องกับด้านสุขภาพและความเจ็บป่วย สำหรับงานวิจัยปัจจัยด้านจิตสังคมที่สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในครั้งนี้เป็นการศึกษาปัจจัยร่วมด้านจิตสังคม ทั้งลักษณะทางจิตของบุคคลและสถานการณ์แวดล้อม เพื่อหาแนวทางที่จะกระตุ้นให้เยาวชนมีพฤติกรรมสุขภาพได้โดยชัดเจนยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของพรพิมล วรวิฑูพิทพงษ์ และสงคราม เขาวนศิลป์ (2551) พบว่าการแสดงพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ผู้แสดงพ้นจากสถานการณ์เลวร้ายหลายแบบ เช่น การก่ออุบัติเหตุซึ่งทำให้ผู้อื่น ได้รับความเจ็บหรือเสียชีวิต การทะเลาะวิวาท การประสบปัญหาเศรษฐกิจ การเกิดความรุนแรงในครอบครัว ตลอดจนการปฏิบัติหน้าที่ในสังคมบกพร่อง ด้วยเหตุผลนี้พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงเรียกได้ว่าเป็นพฤติกรรมของผู้เป็นพลเมืองดีของประชาชาติด้วย

**การรับรู้และเจตคติต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** จากผลการศึกษาของ อนงค์ ดิษฐสังข์ (2550) พบว่าการรับรู้และเจตคติต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในแบบต่าง ๆ ของบุคคลเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนดื่มและไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่าการรับรู้ความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ( $r = 0.388, 0.510$  p-value = 0.01) ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของบุญเสริม หุตะแพทย์ (2550) ก็พบด้วยว่าเจตคติเกี่ยวกับการดื่ม ความเชื่อเกี่ยวกับการดื่มและการรับรู้โทษจากการดื่ม มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากด้วยเช่นกัน

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน

1. แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง อัลเบิร์ต แบนดูรา เป็นนักทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theories) ในระยะแรก แบนดูราได้เสนอแนวคิดว่าคุณคนจะแสดงพฤติกรรมก็ต่อเมื่อพวกเขาเชื่อมั่นในความสามารถที่ตนจะจัดการและกระทำพฤติกรรมใด ๆ เพื่อให้บรรลุตามที่คาดหวัง (Bandura, 1977) ซึ่งก็คือความคาดหวังในความสามารถตนเอง (Efficacy Expectation) ต่อมาได้เปลี่ยนเป็น การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived self-efficacy)

แบนดูรา (Bandura, 1986) ได้กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเอง หมายถึง การตัดสินใจความสามารถตนเอง ต่อการจัดการและแสดงพฤติกรรมของคุณคน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ นอกจากนี้ยังอธิบายเพิ่มเติมว่า การรับรู้ความสามารถตนเองเป็นตัวแปรทางจิตวิทยาที่สำคัญอันแสดงถึงการเลือกที่จะใช้ความพยายามกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคลระดับการรับรู้ความสามารถตนเองมีผลต่อการกระทำและความไม่ย่อท้อต่อความล้มเหลวของคุณคน นอกจากนี้ยังส่งต่อรูปแบบความคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ ในการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัวของแต่ละบุคคลด้วย

1.1 การรับรู้ความสามารถตนเอง จึงมีความหมายว่า ความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อความสามารถตนเอง โดยการประเมินจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ซึ่งจะมีผลต่อการตัดสินใจแสดงพฤติกรรมใด ๆ เพื่อจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสิ่งที่ตนเองคาดหวัง

ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1986) ได้อธิบายตามแนวคิดว่าการรับรู้ความสามารถตนเองมีผลต่อพฤติกรรมผ่านกระบวนการ 4 กระบวนการดังนี้

1.1.1 กระบวนการคิด (Cognitive process) การรับรู้ความสามารถตนเองมีผลต่อกระบวนการคิด ซึ่งจะมีส่วนช่วย หรือลดความพยายามที่จะปฏิบัติภารกิจ โดยจากการประเมินและคาดการณ์ต่อสถานการณ์ในอนาคต ตามระดับการรับรู้ความสามารถตนเอง หากบุคคลนั้น ๆ มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะคิดว่าตนเองสามารถที่จะกระทำสิ่งใด ๆ นั้นได้สำเร็จ แต่ส่วนบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำจะคิดว่าตนเองจะไม่สามารถปฏิบัติภารกิจกระทำสิ่งใด ๆ นั้นให้สำเร็จได้ เพราะคิดว่าตนเองจะต้องพบกับความล้มเหลว

1.1.2 กระบวนการจูงใจ (Motivation processes) การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ หรือไม่นั้น นอกจากการเรียนรู้ว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้แล้ว การจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลตัดสินใจในการจะกระทำพฤติกรรม การจูงใจมีทั้งสิ่งจูงใจภายนอกเช่น ความรู้สึกพอใจ รางวัล การยกย่องชมเชย การเป็นที่ยอมรับของสังคม และสิ่งจูงใจในตนเองเช่น สิ่งของ การประเมินตนเอง ซึ่งบุคคลจะมีมาตรฐานภายในตนเอง ที่เป็นแรงจูงใจให้กระทำตามตัวแบบ ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ก็จะจูงใจให้ผู้สังเกตกระทำพฤติกรรมนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบถ้าการกระทำนั้นเกิดผลดีและเกิดความพึงพอใจต่อตนเอง

1.1.3 กระบวนการด้านอารมณ์ (Affective Process) สภาวะด้านร่างกายอารมณ์มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง การที่บุคคลมีสภาวะร่างกายที่แข็งแรง เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถตนเองที่จะสามารถจะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สภาวะทางอารมณ์ทางบวก เช่น การรู้สึกความพึงพอใจความรู้สึกมีความสุข การรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นในทางตรงกันข้ามกัน สภาวะทางด้านร่างกายที่ไม่พร้อม อาการเจ็บป่วยไม่สบาย และสภาวะอารมณ์ในด้านลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ก็จะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเองลดลง ส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองจึงควรสนับสนุนให้บุคคลมีสภาวะทางด้านร่างกายที่พร้อมและมีสภาวะอารมณ์ที่ปกติ เพื่อให้พร้อมต่อการกระทำพฤติกรรม

1.1.4 กระบวนการเลือก (Selection process) เมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถตนเองแล้วจะส่งผลถึงการตัดสินใจเลือกที่จะปฏิบัติ ผู้ที่มีระดับการรับรู้ความสามารถต่ำมักจะหลีกเลี่ยงเพราะไม่มั่นใจต่อความสำเร็จของการกระทำนั้น ๆ

2. ปัจจัยการรับรู้ความสามารถตนเองซึ่งแนวคิดของ Bandura (1986) นี้มีความสำคัญในการนำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล และสามารถส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองได้จากข้อมูล 4 แหล่ง ดังนี้

2.1 ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive mastery experiences) เป็นแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพล และมีประสิทธิภาพมากที่สุดในส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองเนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่บุคคลประสบความสำเร็จ ในการกระทำพฤติกรรมของตนเอง โดยตรงการที่บุคคลประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมด้วยตนเองหลาย ๆ ครั้ง ก็จะส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มมากขึ้น และหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นจากการที่ได้ใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมจนประสบผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ ถึงแม้จะต้องพบกับอุปสรรค หรือความล้มเหลวในบางครั้ง และความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมาจะไม่ส่งผลต่อการกระทำพฤติกรรม เพราะบุคคลจะไม่ได้มองความล้มเหลวนั้นว่ามาจากการที่ตนเองไม่มีความสามารถ แต่มาจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น สถานการณ์ไม่เอื้ออำนวย ความพยายามไม่เพียงพอ แต่ในบุคคลที่ประสบกับความล้มเหลวในการกระทำกิจกรรมอยู่เสมอ จะส่งผลให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองลดลงหรืออยู่ในระดับต่ำ แต่อย่างไรก็ตามบุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองได้ โดยการส่งเสริมให้บุคคลมีการฝึกทักษะอย่างเพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จควบคู่กับการให้บุคคลรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ จะทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

2.2 การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) เป็นการได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน กระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น เนื่องจากบุคคลมีการประเมินการรับรู้ความสามารถตนเอง เปรียบเทียบ กับความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลอื่น การส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองจากตัวแบบมี 2 ประเภท (Bandura, 1997) ดังนี้

2.2.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Self-modeling) ลักษณะของตัวแบบควรเป็นบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ได้แก่ อายุ เพศ เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม และเป็นตัวแบบที่บุคคลมีโอกาสได้สังเกต และมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง นอกจากนี้ควรมีทัศนคติความสามารถใกล้เคียงกับผู้สังเกต จะทำให้ผู้สังเกตมีความเชื่อมั่นว่า พฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้นมีความเหมาะสม และตนเองสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้เช่นกัน เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกับตนเอง

2.2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) เป็นการนำเสนอตัวแบบโดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุ คาร์ตูน เป็นต้น ซึ่งการนำเสนอตัวแบบด้วยวิธีนี้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มคนที่มีจำนวนมาก หลากหลายสถานที่ และยังเป็น การนำเสนอตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมาก เนื่องจากสามารถกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีความน่าสนใจได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถกำหนดเรื่องราว และเน้นถึงจุดสำคัญของพฤติกรรมที่ต้องการได้ (Bandura, 1997) กล่าวว่าการที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบนั้นประกอบด้วย 4 กระบวนการ ได้แก่

2.2.2.1 กระบวนการตั้งใจ (Attention processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งใจและสนใจที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ ปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจ คือ ลักษณะของตัวแบบ และตัวผู้สังเกต ตัวแบบควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกต มีความเหมาะสม มีลักษณะที่เด่นชัด ที่สำคัญคือทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงออกต้องไม่ซับซ้อนง่ายต่อความเข้าใจและมีประโยชน์ต่อผู้สังเกต สำหรับตัวผู้สังเกต ปัจจัยภายในตัวผู้สังเกตทั้งด้านไม่ว่าจะเป็นความสามารถในการรับรู้ เช่น ความสามารถในการมองเห็น การได้ยิน หรือประสบการณ์เดิม และระดับสติปัญญาที่แตกต่างกัน จะทำให้บุคคลสนใจพฤติกรรมของตัวแบบและตีความสิ่งที่ได้รับรู้แตกต่างกันไปเช่นกัน

2.2.2.2 กระบวนการเก็บจำ (Retention processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมของตัวแบบ แล้วแปลงข้อมูลเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างปัญญาเพื่อให้การจดจำง่ายขึ้น

2.2.2.4 กระบวนการกระทำ (Production processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงข้อมูลที่เป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ที่ได้จากกระบวนการเก็บจำ ออกมาเป็นการกระทำ การกระทำพฤติกรรมนั้นจะทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับ สิ่งที่จำได้จากการสังเกต การแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงกับการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ตัวผู้สังเกต ต้องมีสมรรถภาพทางกาย และทักษะ ที่พอเพียงในการที่จะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

2.2.2.5 กระบวนการจูงใจ (Motivation processes) การที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใด ๆ หรือไม่นั้น นอกจากการเรียนรู้ว่าตนเองสามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้แล้ว การจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคคลตัดสินใจในการจะกระทำพฤติกรรม การจูงใจมีทั้งสิ่งจูงใจภายนอกเช่น ความรู้สึกพอใจ รางวัล การยกย่องชมเชย การเป็นที่ยอมรับของสังคม และสิ่งจูงใจในตนเองเช่น สิ่งของ การประเมินตนเอง ซึ่งบุคคลจะมีมาตรฐานภายในตนเอง ที่เป็นแรงจูงใจให้กระทำตามตัวแบบ ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ก็จะจูงใจให้ผู้สังเกตกระทำพฤติกรรมนั้น บุคคลจะแสดงพฤติกรรมเหมือนตัวแบบถ้าการกระทำนั้นเกิดผลดีและเกิดความพึงพอใจต่อตนเอง

2.3 การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการใช้คำพูดเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมที่ตนเองต้องการได้ โดยลักษณะคำพูดที่ใช้ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง 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 โดยให้เกิดความสำเร็จตาม ลำดับขั้นพร้อมทั้งใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็จะส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองได้

2.4 สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) สภาวะด้านร่างกายอารมณ์มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง การที่บุคคลมีสภาวะร่างกายที่แข็งแรง มีความรู้สึกสุขสบายทางกาย เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมั่นในการรับรู้ความสามารถตนเองที่จะสามารถจะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สภาวะทางอารมณ์ทางบวก เช่น การรู้สึกความพึงพอใจความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะทำให้การรับรู้ความสามารถตนเอง

เพิ่มขึ้นในทางตรงกันข้ามกัน สภาวะทางด้านร่างกายที่ไม่พร้อม อาการเจ็บป่วยไม่สบาย และ สภาวะอารมณ์ในด้านลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว ก็จะทำให้การรับรู้ ความสามารถตนเองลดลง ส่งผลให้บุคคลหลีกเลี่ยงที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ในการส่งเสริมการ รับรู้ความสามารถตนเองจึงควรสนับสนุนให้บุคคลมีสภาวะทางด้านร่างกายที่พร้อมและมีสภาวะ อารมณ์ที่ปกติ เพื่อให้พร้อมต่อการกระทำพฤติกรรม

3. ผลของการรับรู้ความสามารถตนเอง แบนดูรา (Bandura, 1986) อธิบายว่า การรับรู้ ความสามารถตนเอง มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล เนื่องจากเกี่ยวข้องกับกระบวนการคิด การจูงใจ รวมไปถึงอารมณ์ของบุคคลนั้น ๆ ดังนี้

3.1 พฤติกรรมการเลือก (Choice behavior) คือ การตัดสินใจ เลือกที่จะแสดง พฤติกรรม เป็นระยะเวลา ซึ่งอยู่บนขอบเขตของการประเมินบุคคลนั้น ว่าจากความสามารถที่ตนมี อยู่นี้จะสามารถดำเนินการให้ภารกิจต่าง ๆ ลุล่วงไปด้วยดีหรือไม่ นอกจากนี้ ผู้ที่มีการรับรู้ ความสามารถตนเองสูงมักจะเลือกที่จะทำในสิ่งที่มีความท้าทาย และมีแรงจูงใจที่จะพัฒนา ความสามารถตนเอง ให้ก้าวหน้ามากขึ้น ส่วนผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ มักจะหลีกเลี่ยง การเผชิญหน้ากับความท้าทาย ขาดความมั่นใจ ซึ่งส่งผลให้ขาดโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถ ตนเองไปโดยปริยาย แม้ว่าการประเมินความสามารถตนเองสูงนั้นจะทำให้บุคคลมักเลือกที่จะทำสิ่ง ที่มีความยาก ท้าทายซับซ้อน แต่หากการประเมินนั้นเป็นการรับรู้ความสามารถตนเองที่ระดับสูง เกินความจริงจะทำให้ผู้นั้นประสบกับความล้มเหลว เกิดความผิดหวัง และสามารถยอมรับความ ล้มเหลวได้

3.2 การใช้ความพยายามและความมุ่งมั่น (Effort expenditure and persistence) การรับรู้ความสามารถตนเองเป็นปัจจัยที่มีส่วนในการกำหนดว่า ระดับความพยายามของบุคคล เพื่อ นำไปสู่สภาวะ หรือสถานการณ์ที่ปรารถนา โดยผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในระดับสูงนั้น จะพยายามและมุ่งมั่นในการกระทำสิ่งใด ๆ ยาวนานกว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถระดับต่ำ

3.3 รูปแบบการคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ (Thought patterns and emotion reaction) การรับรู้ความสามารถตนเอง มีผลต่อกระบวนการคิดและปฏิกิริยาทางอารมณ์ของบุคคล ในขณะที่แสดงพฤติกรรม และการคาดเดาสถานการณ์ที่ตนเองต้องเผชิญในอนาคต คือผู้ที่มีการรับรู้ ความสามารถตนเองสูงจะเพิ่มความพยายามและใส่ใจในการกระทำต่าง ๆ ส่วนผู้ที่มีการรับรู้ความ สามารถตนเองต่ำ เมื่อต้องพบเจอกับอุปสรรคต่าง ๆ จะเกิดความเครียด ไม่เต็มใจที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ทำให้โอกาสที่จะประสบความสำเร็จนั้นมีน้อยมาก

3.4 การกำหนดพฤติกรรมตนเองของมนุษย์ (Human as producers rather than simply forestallers of behavior) การรับรู้ความสามารถตนเองของบุคคล มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม

โดยบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะมีพยายามและยอมรับผลที่เกิดจากการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง เลือกที่จะกระทำในสิ่งที่มีความท้าทาย ใช้ความพยายามอย่างมาก เพื่อให้ประสบผลตามที่ต้องการ และใช้ความล้มเหลวเป็นแรงเสริม สนับสนุนให้เกิดความสำเร็จ ส่วนบุคคลที่มีระดับการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะหลีกเลี่ยงงานยากขาดความมั่นใจ ขาดความพยายาม เกิดความเครียด และมีเชื่อว่าโชคชะตามีผลต่อความสำเร็จของงาน

ซึ่งการรับรู้ความสามารถตนเองในแต่ละบุคคลจะประเมินได้ขึ้นอยู่กับการศึกษา  
มิติ 3 มิติดังนี้

1. มิติตามระดับ (Level) หมายถึง การรับรู้ความสามารถบุคคลตามความยากง่ายของพฤติกรรมที่กระทำ บุคคลจะเลือกกระทำพฤติกรรมตามการรับรู้ความสามารถตนเอง ในบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ จะเลือกทำกิจกรรมที่มีความยากในระดับง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน หากกิจกรรมที่ทำยากเกินการรับรู้ความสามารถตนเองที่มีอยู่ อาจเกิดความล้มเหลวในการปฏิบัติกิจกรรมนั้นได้ ดังนั้นในการพิจารณาให้บุคคลทำกิจกรรมใด ๆ ต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถที่บุคคลนั้นมีอยู่
2. มิติความเป็นสากลหรือการเชื่อมโยงประสบการณ์ (Generality) เป็นการรับรู้ความสามารถตนเอง จากการที่บุคคลสามารถนำทักษะ หรือประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในอดีต มาใช้ในปัจจุบันที่มีสถานการณ์ใกล้เคียงกันได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงขึ้น
3. มิติความเข้มแข็ง (Strength) เป็นการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมตามความเข้มแข็งอดทนของบุคคล ในบุคคลที่มีความเข้มแข็งอดทนสูง จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงและมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีความเข้มแข็งอดทนน้อย ก็จะส่งผลให้บุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ ทำให้ประสบความล้มเหลวในการกระทำพฤติกรรมได้ง่าย

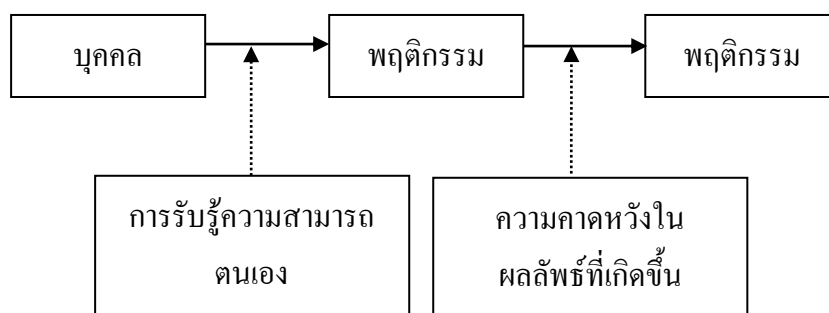
**2. แนวคิดความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome expectancy)** ความคาดหวังในผลลัพธ์ คือ การคงไว้ซึ่งสมรรถนะของพฤติกรรมเกี่ยวกับผลลัพธ์ ที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรม (Bandura, 1986) ผลที่ตามมาสามารถจำแนกได้เป็นคุณค่าทางสังคม (Social) คุณค่าทางด้านร่างกาย (Physical) และคุณค่าด้านการประเมินตนเอง (Self-evaluative)

ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Bandura, 1997) แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ซึ่งเป็นผลตามมาจากความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและการประเมินผล คือเป็นผลลัพธ์ด้านบวกและด้านลบของผลที่ตามมา ดังนั้นการใช้ทฤษฎีนี้ในการบำบัดจึงควรเพิ่มผลตามทางด้านบวกของพฤติกรรม โดยเพิ่มการตระหนักรู้ของผล โดยตรงกับความคาดหวังในผลลัพธ์ ดังนั้นบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถ

ตนเองสูงจะส่งผลให้บุคคลนั้นกระทำต่อไป ยิ่งมีความมั่นใจมากก็จะเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านบวกมาก ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลมีความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านบวกสูงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองได้ง่ายเช่นกัน

ความคาดหวังในผลลัพธ์จึงมีบทบาทสำคัญในการจูงใจ และตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อพฤติกรรมนั้นไม่ยากที่จะปฏิบัติตาม โดยเฉพาะความเชื่อในผลของพฤติกรรมทางบวกมีความสำคัญมากกว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมทางบวกที่ผ่านมา ดังนั้นการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นว่ามีหรือไม่มี และคาดหวังเมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่ ถ้าบุคคลเรียนรูว่าการกระทำนั้นจะเกิดผลประโยชน์แก่ตน แต่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถไม่พอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ก็มีแนวโน้มว่าจะไม่กระทำพฤติกรรมนั้นออกมา (Bandura, 1997)

ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และการคาดหวังในผลลัพธ์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม ดังนี้



ภาพที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์  
ที่มา: Bandura (1986)

การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน จะมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ โดยเฉพาะการรับรู้ความสามารถตนเอง มีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างมาก บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูง จะมีความพยายามและยืนยันที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ที่คาดหวัง ไม่เป็นไปตามต้องการ แต่หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำ ไม่ว่าความคาดหวังในผลลัพธ์จะต่ำหรือสูง บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่สนใจกระทำพฤติกรรม และเลิกกระทำพฤติกรรมนั้น ดังนั้นการรับรู้ความสามารถตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดการกระทำพฤติกรรมของบุคคลดังในภาพที่ 2 แต่ถ้าการ



รับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของบุคคลแตกต่างกัน ก็จะมีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ดังนี้

### ความคาดหวังในผลลัพธ์

	ลบ	บวก
บวก	- ยืนหยัดที่จะปฏิบัติ (Protest)	ปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ
การรับรู้	- ความไม่พอใจ ความข้องใจ (Grievance)	(Productive Engagement)
ความสามารถ	เรียกร้องทางสังคม(Social Activism)	ปรารถนาที่จะปฏิบัติ (Aspiration)
ตนเอง	เลิกปฏิบัติ (Resignation)	มีความพึงพอใจ (Personal Satisfaction)
ลบ	ไม่สนใจ (Apathy)	รู้สึกคุณค่าในตนเองลดลง (Self-devaluation) ท้อแท้หมดหวัง

ภาพที่ 3 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ต่อการกระทำพฤติกรรม

ที่มา: Bandura (1986)

พฤติกรรมของมนุษย์สามารถทำนายได้จากความสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ซึ่งอยู่ภายใต้ระบบสังคม โดยโครงสร้างทางสังคมจะเป็นตัวบังคับพฤติกรรมของบุคคล โดยพบว่าหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านบวก จะยิ่งเสริมแรงต่อการที่จะกระทำพฤติกรรมมากขึ้น แต่หากมีบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองด้านลบแต่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านบวกหรือลบก็ตาม บุคคลมีแนวโน้มที่จะไม่ปฏิบัติพฤติกรรมอย่างแน่นอน

จากแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ ที่ได้กล่าวมาในข้างต้นจะเห็นได้ว่าการรับรู้ความสามารถตนเองมีความสำคัญที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล โดยการรับรู้ความสามารถตนเองมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมเป็นอย่างมากบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะมีความพยายามและยืนหยัดที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ถึงแม้ว่าผลลัพธ์ที่คาดหวังไม่เป็นไปตามต้องการแต่หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำไม่ว่าความคาดหวังในผลลัพธ์จะต่ำหรือสูง บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่สนใจกระทำพฤติกรรมและเลิกกระทำพฤติกรรมนั้น จากการศึกษา เรื่องของปัจจัยทำนาย

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น พบว่าการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีอำนาจการทำนายต่อพฤติกรรมการดื่มสุราของวัยรุ่นสูงถึงร้อยละ 47.5 กล่าวคือ การรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อพฤติกรรมการดื่ม (สมพร สิทธิสงคราม, 2549) ซึ่งวัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่ำ จะมีพฤติกรรมการดื่มที่สูงกว่าวัยรุ่นที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูง และระดับของการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเป็นตัวทำนายการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคต (Annis & Davis, 1988) ดังนั้นการรับรู้ความสามารถตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดการกระทำหรือหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นด้วยเช่นกัน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุรัชยา มุลาดี (2551) ศึกษา การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อการป้องกันโรค จำนวน 6 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 2 สัปดาห์กับแรงสนับสนุนทางสังคมจากผู้วิจัยโดยการให้กำลังใจให้คำแนะนำและปรึกษา ร่วมกับครูประจำชั้นคอยกระตุ้นเตือนให้กำลังใจ 6 ครั้ง สลับกับ โปรแกรมสุขศึกษา รวมทั้งหมดระยะเวลา 12 สัปดาห์ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน ใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้งการบรรยาย ระดมสมอง อภิปรายกลุ่มบทบาทสมมุติและการเสริมแรงสนับสนุนทางสังคม โดยวัดผลหลัก 7 ด้าน คือ 1) ความรู้ 2) การรับรู้ความรุนแรง 3) การรับรู้โอกาสเสี่ยง 4) ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง 5) ความคาดหวังในประสิทธิผลการตอบสนอง 6) ความตั้งใจ 7) การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีความรู้ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในประสิทธิผลการตอบสนอง ความตั้งใจและการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

จุฑาวดี กมลพรมงคล (2554) ศึกษาการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อำเภอบางละมุงจังหวัดชลบุรี โดยจัดกิจกรรมจำนวน 5 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์พบว่าหลังการทดลอง นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งทำให้เห็นว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการตัดสินใจที่เกี่ยวกับ

ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย และนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมที่ทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองในกลุ่มทดลองเท่ากับ 15.63 และกลุ่มเปรียบเทียบกับ 13.53 ซึ่งมีความแปรปรวนเท่ากับ 2.41 ทำให้เห็นว่าโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนสามารถทำให้มีทักษะในการปฏิเสธการดื่ม และการหาทางออกในกรณีที่ถูกเข้าซื้อหรือพุดจาสบประมาณ ได้

ขวัญใจ ธรรมกุล (2555) ศึกษา การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ตอนต้น เป็นการศึกษาโดยใช้กระบวนการพัฒนาคุณภาพ (PDCA cycle) เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดชัยภูมิ จำนวน 19 คน ดำเนินการศึกษา ระหว่างเดือนตุลาคม 2553-สิงหาคม 2554 โดยจัดกิจกรรมจำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ซึ่งแต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ พบว่า วัยรุ่นตอนต้นมีคะแนนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ) บทเรียนจาก การพัฒนาการสอนทักษะชีวิตอาศัยหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมาย มีส่วนร่วมในการเลือกหัวข้อและกิจกรรมที่สอดคล้องกับบริบทของกลุ่ม การพัฒนาทักษะชีวิตเป็น การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กลุ่มเป้าหมายให้สามารถเผชิญสถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้อย่าง เหมาะสม จึงควรส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายได้ฝึกทักษะ โดยจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และอาศัยความร่วมมือจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชนที่กลุ่มเป้าหมายอาศัยอยู่

Masterman & Kelly (2003) ได้รวบรวมศึกษาประสิทธิภาพ โปรแกรมการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะเริ่มต้นของเด็กวัยรุ่นเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่เข้าร่วมโปรแกรมจากโครงการต่าง ๆ ในยุโรปและอเมริกา พบว่าการดึงศักยภาพของวัยรุ่นมาใช้ การพัฒนาทักษะการปฏิเสธที่มีประสิทธิภาพเมื่อเพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ยึดหยุ่นในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสม เป็นแนวทางที่ดีที่สุดในการพัฒนาโปรแกรมต่าง ๆ โดยอาศัยกลวิธีร่วมที่หลากหลายให้เหมาะสมแต่ละคน

Komro & Toomey (2002) ทบทวนองค์ความรู้เกี่ยวกับมาตรการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ในเยาวชนก่อน 12 ปี ในสหรัฐอเมริกา พบว่ามาตรการที่มีประสิทธิภาพได้แก่การลดปัจจัยเสี่ยงส่วนบุคคลและสังคม พัฒนารูปแบบการให้ข้อมูลที่ครอบคลุมแก่เยาวชน พัฒนาทักษะส่วนบุคคล ทักษะทางสังคมและการปฏิเสธ การจัดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหลายครั้งเป็นระยะเวลาต่อเนื่องกัน โดยใช้การมีส่วนร่วมของเพื่อน ครอบครัวและชุมชน โดยพบว่าโครงการที่ใช้มาตรการหลายด้านร่วมกันยิ่งได้ผลดียิ่งขึ้น

จากการทบทวนแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่าการเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถช่วยลด

พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ดังนั้นหากนำโปรแกรมที่สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์จากการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาใช้กับเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม เนื่องจากเป็นวัยที่ต้องการเพื่อน และการยอมรับในสังคม จึงจำเป็นที่จะต้องป้องกัน เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามมา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนนำไปใช้ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยเน้นการเห็นประสบการณ์จริงที่เกิดขึ้น การได้เห็นตัวแบบ และเสริมสร้างทักษะในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีการเปรียบเทียบผลระหว่างก่อนหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นต่อไป

# บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) มีรูปแบบการวิจัยแบบศึกษาสองกลุ่มวัด 2 ครั้ง คือ วัดก่อนการทดลอง และวัดหลังการทดลอง จากประชากรที่กำหนด 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน

O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>	กลุ่มทดลอง
O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>	กลุ่มเปรียบเทียบ

O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub> หมายถึง วัดการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และวัดพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub>, O<sub>4</sub> หมายถึง วัดการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และวัดพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง

X หมายถึง โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนฯ

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้

1.1 เกณฑ์การคัดเลือกเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.1.1 เป็นนักเรียนที่ผู้อำนวยการโรงเรียนยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมลงชื่อไว้เป็นหลักฐาน

1.1.2 เป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมลงชื่อไว้เป็นหลักฐาน เนื่องจากนักเรียนมีอายุต่ำกว่า 20 ปี หรือยังไม่บรรลุนิติภาวะ

1.1.3 เป็นนักเรียนที่ไม่มีโรคประจำตัวหรือการเจ็บป่วยที่ส่งผลให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

1.2 เกณฑ์การคัดเลือกออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนที่เกิดการบาดเจ็บที่ไม่สามารถทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องได้

2. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง คำนวณจากสูตร ดังนี้ (Lemeshow, Hosmer, Klar & Lwanga, 1992)

$$n = \frac{^2 [Z_{1-\alpha} + Z_{1-\beta}]^2}{[\mu_0 - \mu_a]^2}$$

- เมื่อ
- n = ขนาดกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่ม
  - $Z_{1-\alpha}$  = ค่าพื้นที่ใต้โค้งปกติที่ระดับนัยสำคัญที่ 0.05 เมื่อทดสอบสองหาง มีค่าเท่ากับ 1.96
  - $Z_{1-\beta}$  = ค่าพื้นที่ใต้โค้งปกติที่ระดับความเชื่อมั่น มีค่าเท่ากับ 1.28
  - $\mu_0$  = ค่าเฉลี่ยคะแนนหลีกเลี่ยงการดื่มของกลุ่มทดลอง
  - $\mu_a$  = ค่าเฉลี่ยคะแนนหลีกเลี่ยงการดื่มของกลุ่มควบคุม
  - $\sigma^2$  = ค่าความแปรปรวน เท่ากับ 2.41 (จุฑาวดี กมลพรมงคล, 2555)

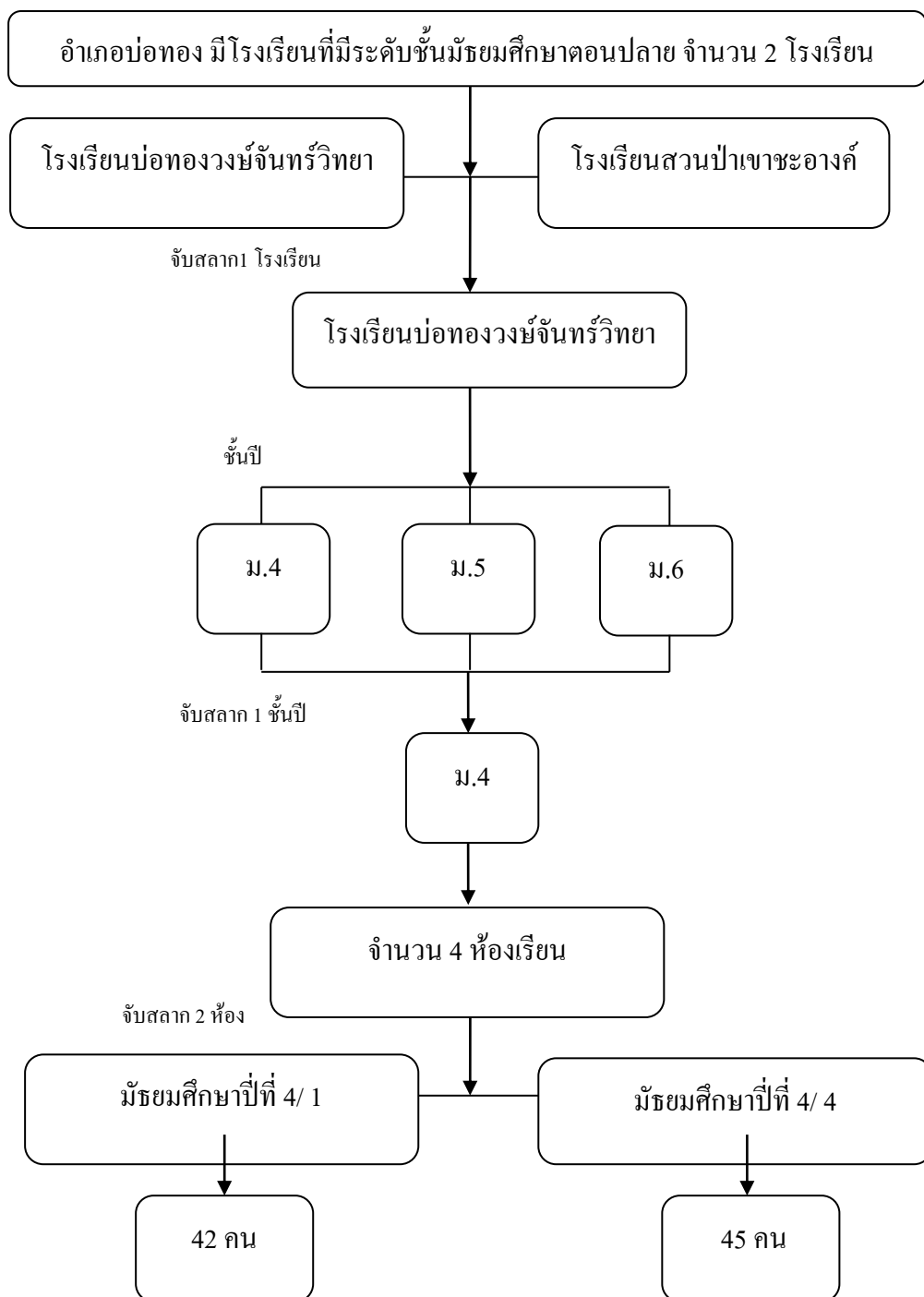
นำมาแทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} n &= \frac{(2 \times 2.41^2) (1.96 + 1.28)^2}{5.63 - 13.53^2} \\ &= \frac{122.01}{4.41} \\ &= 27.67 \text{ คน} \end{aligned}$$

ดังนั้นจึงได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน

3. การสุ่มตัวอย่าง อำเภอบ่อทอง มีโรงเรียนที่เปิดสอนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษา

ตอนปลาย 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา และโรงเรียนสวนป่าเขาชะอางค์  
 จับสลากมา 1 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา จากนั้นจับสลากชั้นมัธยมศึกษา  
 ตอนปลายมา 1 ชั้นปี ได้ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีตัวอย่างซึ่งมีนักเรียนทั้งหมด 4 ห้อง แต่ละห้องมีนักเรียนไม่  
 น้อยกว่า 30 คน จึงสุ่มตัวอย่างด้วยการจับสลากมา 2 ห้อง จับครั้งแรกให้เป็นกลุ่มทดลอง และจับ  
 ครั้งต่อไปให้เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง สุ่มได้ ห้อง ม.4/ 1 ส่วนนักเรียน  
 กลุ่มเปรียบเทียบ สุ่มได้ห้อง ม.4/ 4 ดังภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ขั้นตอนการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียน

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด ดังนี้

### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 **หลักการและเหตุผล** วัยรุ่นไทยส่วนใหญ่ยังคงมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งจำนวนคนที่เพิ่มขึ้น จำนวนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีการผลิตมากขึ้น รวมไปถึงความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งสาเหตุหลักที่วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะสังคมไทยมีการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ต่าง ๆ มากมาย เช่น งานฉลองวันเกิด งานฉลองความสำเร็จ งานเลี้ยงฉลองแข่งขันกีฬา เป็นต้น รวมไปถึงงานประเพณีต่าง ๆ มากมายที่ทำให้คนไทยมารวมตัวกันและมีการเล่นประเพณีต่าง ๆ และใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวเพิ่มความสนุกสนาน บรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ก็ยังมีวัยรุ่นที่ไม่ดื่มสุราเป็นจำนวนมาก เพราะคิดว่าการดื่มสุราทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ มีผลกระทบต่อครอบครัว และส่งผลกระทบต่อการทำงานจึงทำให้วัยรุ่นเหล่านี้เลือกที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงตระหนักว่าวัยรุ่นที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จำเป็นต้องสอนให้เยาวชนเห็นถึงโทษและความร้ายแรงของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สอนให้รู้วิธีและทักษะในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างถูกต้องและเหมาะสม

### 1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อให้ นักเรียนมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.2.2 เพื่อให้ นักเรียนมีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### 1.3 เนื้อหาการเรียนรู้ ประกอบด้วยดังนี้

1.3.1 โทษและความร้ายแรงของสุรา

1.3.2 วิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.3.3 ทักษะการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.3.4 การรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.3.5 การคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.4 **กิจกรรมการเรียนรู้** ผู้วิจัยได้พัฒนามาจากแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองของเบนคูรา ดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 กรอบแนวคิดการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนฯ

องค์ประกอบของโปรแกรม	กิจกรรม
1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive mastery experiences)	1. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ถึงโทษและความร้ายแรงของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และช่วยกันคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง แยกแยะหรือจำแนกประเภท 2. ช่วยกันหาวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนเองเคยพบเจอ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น
2. การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experiences)	1. นำบุคคลต้นแบบเล่าประสบการณ์และให้ซักถามข้อสงสัย ให้คู่วิดีทัศน์ กรณีวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบรรยายเรื่อง การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และช่วยกันสรุปทั้ง 3 กิจกรรม
3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)	1. ให้ทุกคนบอกเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และให้ทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น และพูดให้กำลังใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนปฏิบัติตาม
4. สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective State)	1. เรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม และแนะนำแนวทางที่เหมาะสมกับการจัดการอารมณ์เมื่อต้องพบเจอกับสถานการณ์ต่าง ๆ

โปรแกรมฯ แบ่งเป็นกิจกรรม 6 ครั้ง มีลักษณะเป็นแบบจัดชั้นการเรียนรวม นักเรียน 30 คน เป็นนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรม ทำกิจกรรมพร้อมกันในห้องเรียนสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ดังนี้

**สัปดาห์ที่ 1 หลีกสุรา พาสุขใจ** แนะนำทีมวิทยากร โปรแกรมฯ และการเข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบสอบถามก่อนทำกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ถึงโทษและความร้ายแรงของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ที่เคยเห็น หรือที่เคยเรียนรู้มาและช่วยกันคิดวิเคราะห์ ใต้ตรง แยกหรือจำแนกเป็นประเภทหรือลักษณะของโทษและความร้ายแรง วิทยากรสรุปเรื่องโทษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**สัปดาห์ที่ 2 รู้เขาด้วย ใจช่วยกัน** นักเรียนช่วยกันหาวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ทำใบงาน จากใบความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิทยากรสรุปวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**สัปดาห์ที่ 3 ดูตัวแบบ แบนซิดไว้** วิทยากรนำบุคคลต้นแบบ เล่าประสบการณ์ ให้นักเรียนฟัง และซักถามข้อสงสัย ให้นักเรียนคู่วิธีทัศน กรณ์วิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบบต่าง ๆ ทีมวิทยากรบรรยายเรื่อง ทักษะการหลีกเลี่ยงและการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้นักเรียนช่วยกันสรุป และวิทยากรเพิ่มเติมข้อเสนอแนะ

**สัปดาห์ที่ 4 เราทำได้ ให้มั่นใจ** ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ สิ่งที่ทำให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้และให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้นักเรียนช่วยกันทำใบงาน จากใบความรู้เรื่องการจัดการอารมณ์ วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรม และแนะนำแนวทางที่เหมาะสมกับการจัดการอารมณ์เมื่อต้องพบเจอสถานการณ์ต่าง ๆ และนักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองต่อการกระทำที่หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ประสบผลสำเร็จ

**สัปดาห์ที่ 5 ชีวิตเรา มั่นรักษา** นักเรียนทุกคนบอกเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และให้นักเรียนนักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น นักเรียน และพูดให้กำลังใจ และสร้างแรงจูงใจให้เพื่อนนักเรียนปฏิบัติตาม นักเรียนทุกคนบอกความเชื่อมั่น และความมั่นใจในตนเองที่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ต่อหน้าเพื่อน ๆ ทุกคน วิทยากรกล่าวสรุปและพูดให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคนเพื่อเป็นขวัญ และกำลังใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

**สัปดาห์ที่ 6 ปลอดภัย สุรา พาสุขสันต์** วิทยากรสรุปกิจกรรมทั้งหมด และทำแบบสอบถาม หลังเข้าร่วมโปรแกรม

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

**2.1 ชนิดและลักษณะเครื่องมือ** การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป** ถาม เพศ อายุ การพักอาศัย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือน กิจกรรมเวลาว่าง การดื่มเครื่องดื่มของคนในครอบครัว การชักชวนให้ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนในครอบครัว การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเพื่อนในกลุ่ม การ ชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเพื่อนในกลุ่ม และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิดกับปลายปิดผสมกัน จำนวน 11 ข้อ

**ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเอง** ถาม ความมั่นใจตนเองต่อการหลีกเลี่ยงการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่เกี่ยวกับการชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น งานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ งาน เลี้ยงสังสรรค์ หลังเลิกเรียน และมีอารมณ์หรือสภาพจิตใจที่แย่มากเป็นต้น จำนวน 10 ข้อ ได้สร้างโดย ใช้มาตรส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ตัวเลือก ได้แก่ มั่นใจอย่างยิ่ง ก่อนข้างมั่นใจ ก่อนข้างไม่ มั่นใจ ไม่มั่นใจเลย มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
มั่นใจอย่างยิ่ง	4 คะแนน	1 คะแนน
ก่อนข้างมั่นใจ	3 คะแนน	2 คะแนน
ก่อนข้างไม่มั่นใจ	2 คะแนน	3 คะแนน
ไม่มั่นใจเลย	1 คะแนน	4 คะแนน

**ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลลัพธ์** ถาม ความเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติเรื่องการ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่น เช่น เป็นตัวอย่างที่ดี มีบุคลิกภาพดี ไม่เกิดปัญหาครอบครัว ไม่เกิดคดีอาชญากรรมเป็นต้น จำนวน 10 ข้อ ได้สร้างโดยใช้มาตรส่วน ประมาณค่า (Rating scale) 5 ตัวเลือก ได้แก่ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย ไม่มีเลย มีเกณฑ์การให้ คะแนนดังนี้

	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
มากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
มาก	4 คะแนน	2 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน	3 คะแนน
น้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่มีเลย	1 คะแนน	5 คะแนน

**ส่วนที่ 4 พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์** ถาม การปฏิบัติต่อการ หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ เช่น อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจะไม่ดื่ม อยู่ในงานเลี้ยงจะไม่ดื่ม เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาครอบครัว เป็นต้น จำนวน 15 ข้อ ได้สร้างโดยใช้ มาตรส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ตัวเลือก ได้แก่ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติ

นาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	4 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	3 คะแนน	2 คะแนน
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	2 คะแนน	3 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	1 คะแนน	4 คะแนน

## 2.2 การสร้างแบบสอบถาม มีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ศึกษาเนื้อหา แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.2.2 กำหนดเนื้อหาให้สอดคล้องกับกรอบแนวคิด ทฤษฎีและครอบคลุมเนื้อหาแต่ละตัวแปรในการวิจัย และออกแบบกิจกรรม

2.2.3 เลือกรูปแบบการสร้างแบบสอบถามให้ตรงกับเนื้อหา และกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัย

2.2.4 ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อขอคำแนะนำเพิ่มเติมที่ถูกต้อง และเหมาะสมกับแบบสอบถาม

3. การตรวจสอบความตรง นำแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูล นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง และนำมาปรับแก้ไข เมื่อแก้ไขเสร็จเรียบร้อยแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน (ตั้งภาคผนวก) ตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงเนื้อหา การใช้ภาษาและความชัดเจนของภาษา และนำมาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

4. การทดลองใช้และการหาคุณภาพ ทดลองใช้กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนบ้านสวนป่าเขาชะอางค์ ปีการศึกษา 2557 จำนวน 1 ห้อง โดยทดลองใช้แบบสอบถามโดยผู้วิจัยเป็นผู้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยคัดเลือกนักเรียนมา 1 ห้องเรียน ทำแบบสอบถามในห้องเรียน โดยใช้ระยะเวลา 15 นาที หลังจากนักเรียนทำแบบสอบถามเสร็จสิ้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถาม นำผลมาทำการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก การรับรู้ความสามารถตนเองมีค่าระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 ความคาดหวังในผลลัพธ์มีค่าระหว่าง 0.30 ถึง 1.00 และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีค่าระหว่าง 0.30 ถึง 0.80 จากนั้นนำค่าตามที่หาอำนาจจำแนกมาวิเคราะห์หาความเที่ยง (reliability) ด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's coefficient Alpha) การรับรู้ความสามารถตนเอง เท่ากับ 0.94 ความคาดหวังในผลลัพธ์ เท่ากับ 0.89 และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เท่ากับ 0.85

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้ว ผู้วิจัยจึงได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล และดำเนินการทดลอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียนเพื่อแนะนำทีมวิทยากร ชี้แจงวัตถุประสงค์ การดำเนินงาน และการประเมินผลการวิจัยให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มทราบ
2. ดำเนินกิจกรรมตามเครื่องมือการทดลองครั้งที่ 1 ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทำแบบสอบถามก่อนการดำเนินกิจกรรม โดยผู้วิจัยและเจ้าหน้าที่สาธารณสุข 2 ท่าน เก็บพร้อมกันทั้งสองกลุ่ม แต่แยกห้องกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในการเก็บข้อมูล เพื่อเก็บเป็นข้อมูลเปรียบเทียบ และดำเนินกิจกรรมสำหรับกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม โดยให้นักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งกันและกัน
3. ดำเนินตามกิจกรรมตามเครื่องมือการทดลองครั้งที่ 2-5 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที
4. หลังจากเสร็จการดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 2-5 เสร็จสิ้น กิจกรรมครั้งที่ 6 สรุปกิจกรรมทั้งหมด ให้นักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทำแบบสอบถามหลังการทดลองเพื่อใช้เป็นข้อมูลเปรียบเทียบ หลังการดำเนินกิจกรรม ซึ่งเก็บข้อมูลพร้อมกันทั้งสองกลุ่ม โดยแยกห้องนักเรียนทั้งสองกลุ่มในการเก็บรวบรวมข้อมูล

## การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป หาค่าจำนวนและร้อยละ
2. การรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อ ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของแต่ละข้อทำกราฟนำเสนอ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Paired sample t-test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Independent sample t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Independent sample t-test
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อ ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของแต่ละข้อทำกราฟนำเสนอ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Paired sample t-test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Independent sample t-test และ

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ

Independent sample t-test

4. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายช้อ ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของแต่ละช้อทำกราฟนำเสนอ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Paired sample t-test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Independent sample t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Independent sample t-test

### การพิทักษ์สิทธิตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในคน ของคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และได้รับการยินยอมจากผู้อำนวยการ โรงเรียนอนุญาตให้ใช้กลุ่มตัวอย่างในการทดลอง และได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองอนุญาตให้เข้าร่วมการทดลอง พร้อมกับลงชื่อยินยอมไว้เป็นหลักฐาน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ แบบสอบถามที่ใช้จะเก็บไว้เป็นความลับ โดยไม่มีชื่อนักเรียนปรากฏในแบบสอบถาม และจะวิเคราะห์ข้อมูลเป็นภาพรวม

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเสนอผลการศึกษาเชิงบรรยาย ระยะเวลาการดำเนินการจำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ผลการวิจัยประกอบการบรรยายดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป
2. การรับรู้ความสามารถตนเอง
3. ความคาดหวังในผลลัพธ์
4. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### ข้อมูลทั่วไป

นักเรียนที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คนเท่ากัน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองเป็นเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 16 ปี พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 1,001-2,000 บาท มีจำนวนใกล้เคียงกันกับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น ทำกิจกรรมยามว่างดูหนัง, ฟังเพลง มีเพื่อนในกลุ่มดื่ม มีเพื่อนในกลุ่มที่ดื่มเคยชวนให้ดื่ม และเคยดื่ม มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคนในครอบครัวดื่ม น้อยกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคนในครอบครัวที่ดื่มเคยชวนให้ดื่ม เท่ากัน ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รวม	30	100.0	30	100.0
เพศ				
ชาย	15	50.0	16	53.4
หญิง	15	50.0	14	46.6
อายุ				
15 ปี	4	13.3	1	3.3
16 ปี	24	80.0	22	93.3
17 ปี	2	6.7	7	23.4
พักอาศัยอยู่กับ				
บิดามารดา	25	83.3	24	80.0
มารดา	2	6.7	2	6.7
บิดา	1	3.3	3	10.0
ญาติ	2	6.7	1	3.3
ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว				
อยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น	29	96.7	18	60.0
ทะเลาะกันบ้างครั้งแต่ไม่บ่อย	1	3.3	12	40.0
ได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ				
500-1,000 บาท	7	23.4	6	20.0
1,001-2,000 บาท	10	33.3	12	40.0
2,001-3,000 บาท	9	30.0	8	26.7
3,001-4,000 บาท	4	13.3	4	13.3
น้อยที่สุด, มากที่สุด	500, 3500		1000, 3100	
$\bar{X}$ , SD.	2146.7, 816.9		2483.9, 493.5	



ตารางที่ 2 (ต่อ)

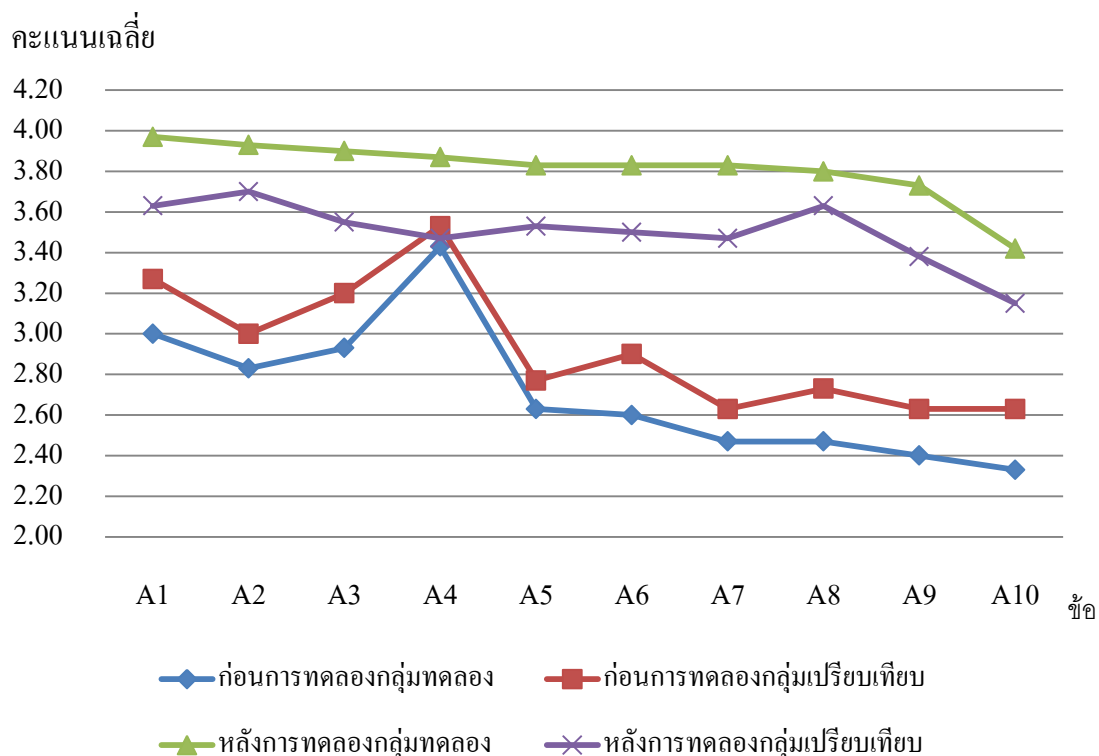
ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การทำกิจกรรมเวลาว่าง				
เล่นกีฬา	10	33.3	9	30.0
เล่นดนตรี	4	13.3	5	16.7
ดูหนัง, ฟังเพลง	15	50.1	12	40.0
อ่านหนังสือ	1	3.3	4	13.3
คนในครอบครัวดื่ม				
มี	9	30.0	13	43.3
ไม่มี	21	70.0	17	56.7
คนในครอบครัวที่ดื่มเคยชวน				
เคย	5	16.7	5	16.7
ไม่เคย	4	13.3	12	40.0
คนในครอบครัวไม่ดื่ม	21	70.0	13	43.3
เพื่อนในกลุ่มดื่ม				
ดื่ม	14	46.7	8	26.7
ไม่ดื่ม	16	53.3	22	73.3
เพื่อนในกลุ่มที่ดื่มเคยชวนดื่ม				
เคย	9	30.0	5	16.7
ไม่เคย	5	16.7	3	10.0
เพื่อนสนิทไม่ดื่ม	16	53.3	22	73.3
ตนเองเคยดื่ม				
เคย	13	43.3	5	16.7
ไม่เคย	17	56.7	25	83.3

## การรับรู้ความสามารถตนเอง

1. การรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองระหว่าง 2.33-3.00 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 3.42-3.97 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นหลังการทดลองทุกข้อ โดยคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น 11.07 คะแนน แต่นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองระหว่าง 2.63-3.27 คะแนน หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 3.05-3.63 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น 2.57 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 1 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ A4 เมื่อสอบเสร็จปิดภาคเรียน ดังตารางที่ 3 และภาพที่ 5

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มเปรียบเทียบ		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	+/-	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	+/-
A1 ตื่นเต้นกระวนกระวายใจ	3.00	3.97	+ 0.97	3.27	3.63	+0.36
A2 ฉลองกีฬาชนะ	2.83	3.93	+ 1.10	3.00	3.70	+0.70
A3 แฟนชวน	2.93	3.90	+1.03	3.20	3.55	+0.35
A4 เมื่อสอบเสร็จปิดภาคเรียน	3.43	3.87	+0.44	3.53	3.47	-0.06
A5 เครียด	2.63	3.83	+1.20	2.77	3.53	+1.76
A6 โมโห	2.60	3.83	+1.23	2.90	3.50	+0.60
A7 เสียใจ	2.47	3.83	+1.36	2.63	3.47	+0.74
A8 หลังเลิกเรียน	2.47	3.80	+1.33	2.73	3.03	+0.30
A9 งานเลี้ยงสังสรรค์	2.40	3.73	+1.33	2.63	3.08	+0.45
A10 เพื่อนสนิทชวน	2.33	3.42	+1.09	2.63	3.05	+0.42



ภาพที่ 5 คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

จากภาพที่ 5 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองใกล้เคียงกัน โดยนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเล็กน้อย แต่หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนการทดลอง แต่นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ

2. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง 27.10 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 38.17 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง 29.30 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มเป็น 31.87 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่ม

สัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) พบว่าไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

	$\bar{X}$	SD.	$\bar{D}$	Sd	t	p
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	27.10	3.02				
หลังการทดลอง	38.17	2.26	11.07	4.11	5.62	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	29.30	4.90				
หลังการทดลอง	31.87	5.68	2.57	7.20	1.32	0.730

3. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง 27.10 คะแนน นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย 29.30 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	27.10	3.02		
กลุ่มเปรียบเทียบ	29.30	4.90	2.09	0.410

4. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองที่เพิ่มขึ้น หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น 11.07 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น 2.57

คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียน หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

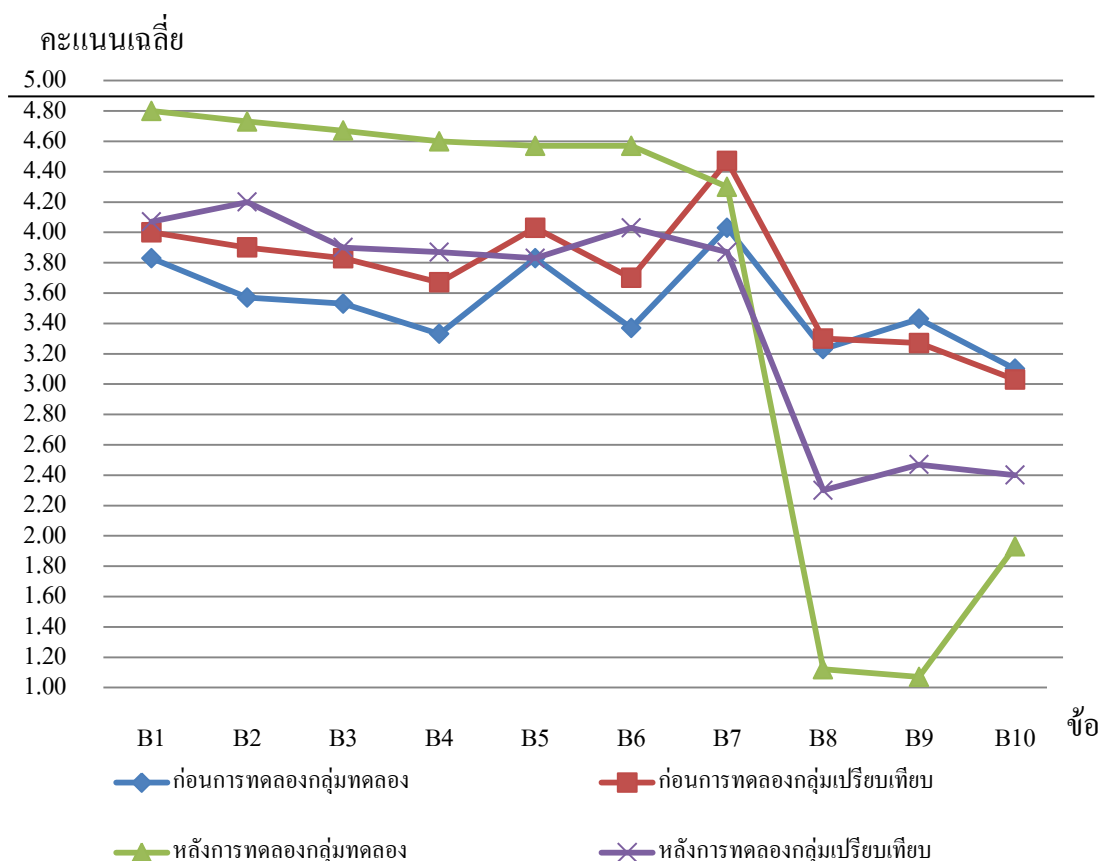
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{D}$	Sd	t	p
กลุ่มทดลอง	38.17	2.26	11.07	4.11	5.62	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	31.87	5.68	2.57	7.20		

### ความคาดหวังในผลลัพธ์

1. ความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ระหว่าง 3.10-4.03 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 1.07-4.80 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น 9.87 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 3 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ B8 เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ B9 เกิดอุบัติเหตุและอาชญากรรม และ B10 เกิดทะเลาะวิวาทในครอบครัว แต่นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ระหว่าง 3.03-4.47 คะแนน หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 2.30-4.20 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น 2.50 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 5 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ B5 เป็นตัวอย่างที่ดี B7 ได้รับความยกย่องชมเชย B8 เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ B9 เกิดอุบัติเหตุและอาชญากรรม และ B10 เกิดทะเลาะวิวาทในครอบครัว ดังตารางที่ 7 และภาพที่ 6

ตารางที่ 7 คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
 จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับ  
 กลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มเปรียบเทียบ		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	+/-	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	+/-
B1 ไม่เป็นโรค	3.83	4.80	+0.97	4.00	4.07	+0.07
B2 พ่อแม่ภูมิใจ	3.57	4.73	+1.16	3.90	4.20	+0.30
B3 มีบุคลิกภาพที่ดี	3.53	4.67	+1.14	3.83	3.90	+0.07
B4 จะไม่เป็นคนก้าวร้าว	3.33	4.60	+1.27	3.67	3.87	+0.20
B5 เป็นตัวอย่างที่ดี	3.83	4.57	+0.74	4.03	3.83	-0.20
B6 ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย	3.37	4.57	+1.20	3.70	4.03	+0.33
B7 ได้รับความยกย่องชมเชย	4.03	4.30	+0.27	4.47	3.87	-0.60
B8 เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ	3.23	1.12	-2.11	3.30	2.30	-1.00
B9 เกิดอุบัติเหตุและอาชญากรรม	3.43	1.07	-2.36	3.27	2.47	-0.80
B10 เกิดทะเลาะวิวาทในครอบครัว	3.10	1.93	-1.17	3.03	2.40	-0.63



ภาพที่ 6 คะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย  
จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

จากภาพที่ 6 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ใกล้เคียงกัน โดยนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเล็กน้อย แต่หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนการทดลอง แต่นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ

2. การเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ 35.33 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 45.01 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ 37.43 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย

เพิ่มเป็น 38.93 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) พบว่าไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

	$\bar{X}$	SD.	$\bar{D}$	Sd	t	p
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	35.33	3.17				
หลังการทดลอง	45.01	3.22	9.87	4.50	12.01	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	37.43	5.08				
หลังการทดลอง	38.93	6.08	2.50	6.35	1.06	0.653

3. การเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ 35.33 คะแนน นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย 37.43 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	35.33	3.17	2.10	0.412
กลุ่มเปรียบเทียบ	37.43	5.08		

4. การเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เพิ่มขึ้น หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น 9.87 คะแนน ส่วน



นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น 2.50 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ดังตารางที่ 10

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

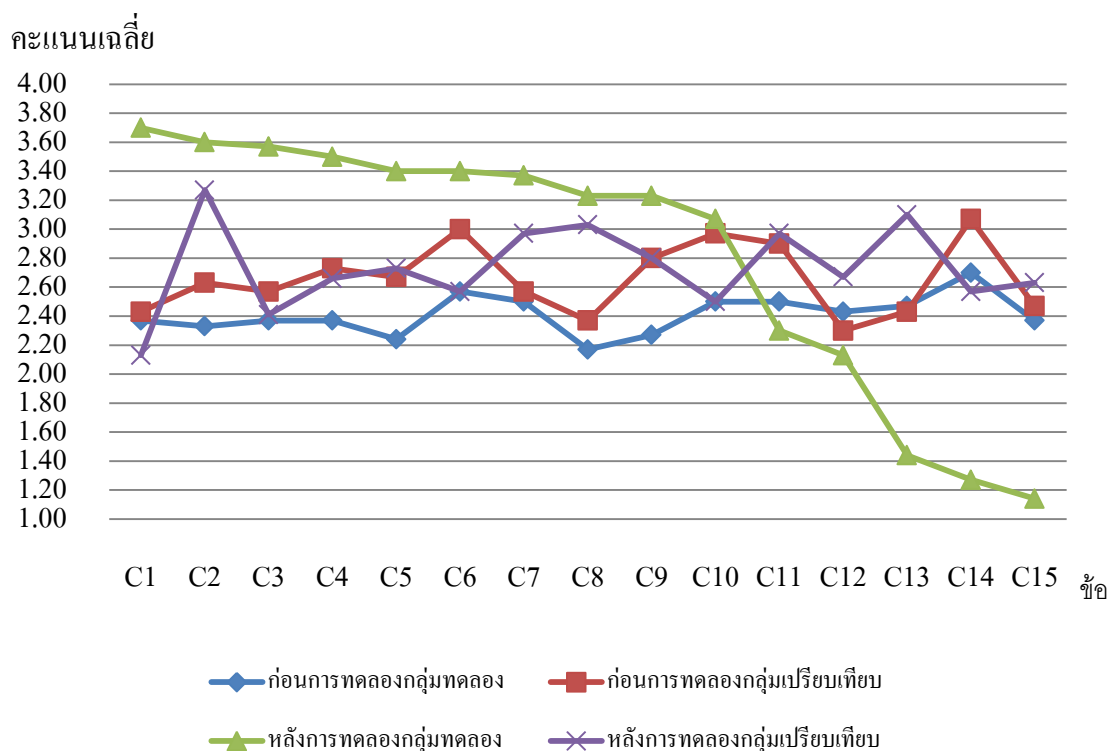
	$\bar{X}$	SD.	$\bar{D}$	Sd	t	p
กลุ่มทดลอง	45.00	3.22	9.87	4.50	7.86	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	34.93	6.08	2.50	7.35		

### พฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์

1. พฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์รายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระหว่าง 2.17-2.50 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 1.14-3.70 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น 11.27 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 5 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ C11 ดืมเพียงเล็กน้อยเมื่อมีคนชวน C12 ใช้เครื่องดืมแอลกอฮอล์เพิ่มความสนุกสนาน C13 มีการสังสรรค์ด้วยเครื่องดืมแอลกอฮอล์ C14 ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลง และ C15 ดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์บ้างบางโอกาส แต่นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระหว่าง 2.30-3.07 คะแนน หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 2.13-3.10 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น 3.27 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 6 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ C1 ไม่เคยรวมกลุ่มกับเพื่อน C3 อยู่ในงานเลี้ยงฉลอง นักเรียนจะไม่ดืม C4 ปฏิเสธทุกครั้งเมื่อคนชวน C6 อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดืมจะไม่ดืม C10 ฉลองวันพิเศษ ต่าง ๆ กับครอบครัว และ C14 ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลง ดังตารางที่ 11 และภาพที่ 7

ตารางที่ 11 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายข้อ ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อ	กลุ่มทดลอง			กลุ่มเปรียบเทียบ		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	+/-	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	+/-
C1 ไม่เคยรวมกลุ่มกับเพื่อน	2.37	3.70	+1.33	2.43	2.13	-0.30
C2 มีปัญหา เครียด หรือไม่สบายใจ จะปรึกษาพ่อแม่	2.33	3.60	+1.27	2.63	3.27	+0.64
C3 อยู่ในงานเลี้ยงฉลองนักเรียน จะไม่ดื่ม	2.37	3.57	+1.20	2.57	2.41	-0.16
C4 ปฏิเสธทุกครั้งเมื่อคนชวน	2.37	3.50	+1.13	2.73	2.66	-0.07
C5 เพื่อนสนิทของชวนดื่มจะไม่ดื่ม	2.24	3.40	+1.16	2.67	2.73	+0.06
C6 อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจะไม่ดื่ม	2.57	3.40	+0.83	3.00	2.57	-0.43
C7 ใช้เวลาร่วมอยู่กับ พ่อแม่	2.50	3.37	+0.87	2.57	2.97	+0.40
C8 ต้องการให้เพื่อนยอมรับ	2.17	3.23	+1.06	2.37	3.03	+0.66
C9 คอยดักเตือนและแนะนำเพื่อน	2.27	3.23	+0.96	2.80	2.80	0
C10 ฉลองวันพิเศษ ต่าง ๆ กับ ครอบครัว	2.50	3.07	+0.57	2.97	2.50	-0.47
C11 ดื่มเพียงเล็กน้อยเมื่อมีคนชวน	2.50	2.30	-0.20	2.90	2.97	+0.07
C12 ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มความสนุกสนาน	2.43	2.13	-0.30	2.30	2.67	+0.37
C13 มีการสังสรรค์ด้วยเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์	2.47	1.44	-1.03	2.43	3.10	+0.67
C14 ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ หรือ ฟังเพลง	2.70	1.27	-1.43	3.07	2.57	-0.50
C15 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้าง บางโอกาส	2.37	1.14	-1.23	2.47	2.63	+0.16



ภาพที่ 7 คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายข้อ ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำแนกตาม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

จากภาพที่ 7 แสดงให้เห็นว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใกล้เคียงกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าเล็กน้อย แต่หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น มากกว่าก่อนการทดลอง แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 25.30 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 34.80 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 25.17 คะแนน หลังการทดลองมี

คะแนนเฉลี่ยเพิ่มเป็น 28.43 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) พบว่าไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 12

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

	$\bar{X}$	SD.	$\bar{D}$	Sd	t	p
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	23.53	2.66				
หลังการทดลอง	34.80	2.14	11.27	3.22	1.92	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	25.17	5.05				
หลังการทดลอง	28.43	5.54	3.27	7.47	2.39	0.079

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 25.53 คะแนน นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย 25.17 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน ดังตารางที่ 13

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

	$\bar{X}$	SD.	t	p
กลุ่มทดลอง	23.53	2.66	1.57	0.124
กลุ่มเปรียบเทียบ	25.17	5.05		

4. การเปรียบเทียบพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มขึ้น หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มขึ้น 11.27 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น 3.27 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ดังตารางที่ 14

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

	$\bar{X}$	SD.	$\bar{D}$	Sd	t	p
กลุ่มทดลอง	34.80	2.14	11.27	3.22	5.39	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	28.43	5.54	3.27	7.47		

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบต่อสุขภาพซึ่งจะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการตัดสินใจ เมื่อสมองส่วนนี้ถูกกดจะทำให้ผู้ดื่มไม่มีความยั้งคิด เนื่องจากเสียระบบการควบคุมตนเองทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท หรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย รวมไปถึงทำให้เกิดโรค ผลการเรียนตกต่ำ ไม่มีสมาธิ อารมณ์รุนแรงอีกด้วย ซึ่งในปัจจุบันวัยรุ่นไทยส่วนใหญ่ยังคงมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กันเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทั้งจำนวนคนที่เพิ่มขึ้น จำนวนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีการผลิตมากขึ้น รวมไปถึงความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อดื่มเข้าไปแล้วนั้นจะรู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน กล้าแสดงออก สามารถทำในสิ่งที่ไม่เคยทำมาก่อนได้ ซึ่งสาเหตุหลักที่วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากสังคมไทยมีการจัดงานเลี้ยงสังสรรค์รวมไปถึงงานประเพณีที่มีการละเล่นต่าง ๆ ที่ทำให้ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวเพิ่มความสนุกสนาน รวมไปถึงบรรยากาศและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงตระหนักว่าวัยรุ่นที่จะเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เขาจะต้องเรียนรู้วิธีและทักษะในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงสร้างโปรแกรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น โดยใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ ของแบนดูรา (Bandura)

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่เข้าร่วม โปรแกรมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมซึ่งการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) วัตถุประสงค์ การทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นสองกลุ่ม ๆ ละ 30 คน ซึ่งกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรม ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ประกอบด้วยกิจกรรมให้ความรู้เรื่องโทษและความร้ายแรงของสุรา วิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการบรรยายด้วยวีดิทัศน์ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการใช้บุคคลต้นแบบ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเป็นกลุ่มที่มีการดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองก่อนการทดลองจากกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไป การรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่ม

เครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ ความคาดหวังผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ และ พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ และได้นำไปทดลองใช้กับเด็กนักเรียนมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 4 จำนวน 30 คน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94, 0.89 และ 0.85 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยข้อมูลทั่วไป หาค่าจำนวนและร้อยละ การรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อ ความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ ให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด หาค่าเฉลี่ย (Mean) ของแต่ละข้อทำกราฟนำเสนอ เปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง จำแนกตามกลุ่มทดลองและกลุ่ม เปรียบเทียบ ใช้สถิติ Paired sample t-test เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่ม ทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Independent sample t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยหลัง การทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ใช้สถิติ Independent sample t-test

## สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยสรุปผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป นักเรียนที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ เท่า ๆ กันกลุ่มละ 30 คน พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองเป็นเพศชาย มีอายุเฉลี่ย 16 ปี พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ 1,001-2,000 บาท มีจำนวนใกล้เคียงกัน กับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสัมพันธ์ภายในครอบครัวอยู่ด้วยกัน อย่างราบรื่น ทำกิจกรรมยามว่างดูหนัง, ฟังเพลง มีเพื่อนในกลุ่มดื่มน้ำ มีเพื่อนในกลุ่มที่ดื่มน้ำเค็มให้น้ำ ดื่มน้ำ และเค็มดื่มน้ำ มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ แต่นักเรียนกลุ่มทดลองมีคนในครอบครัวดื่มน้ำ น้อย กว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคนใน ครอบครัวที่ดื่มน้ำเค็มให้น้ำดื่มน้ำ

2. การรับรู้ความสามารถตนเอง ดังนี้

2.1 การรับรู้ความสามารถตนเองรายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองระหว่าง 2.33-3.00 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนน เฉลี่ย 3.42-3.97 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นหลัง การทดลองทุกข้อ โดยคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น 11.07 คะแนน แต่นักเรียน กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองระหว่าง 2.63-3.27 คะแนน หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 3.05-3.63 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมี คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น 2.57 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 1 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ A4 เมื่อสอบเสร็จปิดภาคเรียน

2.2 การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง 27.10 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 38.17 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง 29.30 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มเป็น 31.87 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) พบว่าไม่แตกต่างกัน

2.3 การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง 27.10 คะแนน นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย 29.30 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองไม่แตกต่างกัน

2.4 การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเองที่เพิ่มขึ้น หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น 11.07 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น 2.57 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มนักเรียนเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001

### 3. ความคาดหวังในผลลัพธ์ ดังนี้

3.1 ความคาดหวังในผลลัพธ์รายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ระหว่าง 3.10-4.03 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 1.07-4.80 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น 9.87 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 3 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ B8 เกิดการล้วงละเมิดทางเพศ B9 เกิดอุบัติเหตุและอาชญากรรม และB10 เกิดทะเลาะวิวาทในครอบครัว แต่นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ระหว่าง 3.03-4.47 คะแนน หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 2.30-4.20 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น 2.50 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 5 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ B5 เป็นตัวอย่างที่ดี B7 ได้รับความยกย่องชมเชยB8 เกิดการล้วงละเมิดทางเพศ B9 เกิดอุบัติเหตุและอาชญากรรม และB10 เกิดทะเลาะวิวาทในครอบครัว



3.2 การเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ 35.33 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 45.01 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ 37.43 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มเป็น 38.93 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) พบว่าไม่แตกต่างกัน

3.3 การเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ 35.33 คะแนน นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย 37.43 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ไม่แตกต่างกัน

3.4 การเปรียบเทียบความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เพิ่มขึ้น หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น 9.87 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น 2.50 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์เพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001

#### 4. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้

4.1 พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์รายข้อ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่าง 2.17-2.50 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 1.14-3.70 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง โดยคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น 11.27 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 5 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ C11 ดื่มเพียงเล็กน้อยเมื่อมีคนชวน C12 ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มความสนุกสนาน C13 มีการสังสรรค์ด้วยเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ C14 ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลง และ C15 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้างบางโอกาส แต่นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่าง 2.30-3.07 คะแนน หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย 2.13-3.10 คะแนน แสดงว่า นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น

หลังการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น 3.27 คะแนน ซึ่งพบว่ามี 6 ข้อไม่เพิ่มขึ้น คือ C1 ไม่เคยรวมกลุ่มกับเพื่อน C3 อยู่ในงานเลี้ยงฉลอง นักเรียนจะไม่ดื่ม C4 ปฏิเสธทุกครั้งเมื่อคนชวน C6 อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มจะไม่ดื่ม C10 ฉลองวันพิเศษ ต่าง ๆ กับครอบครัว และ C14 ปลุกดันไม้ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลง

4.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 25.30 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 34.80 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 25.17 คะแนน หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มเป็น 28.43 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มสัมพันธ์กัน (Paired sample t-test) พบว่าไม่แตกต่างกัน

4.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 25.33 คะแนน นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ย 25.17 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน

4.4 การเปรียบเทียบพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เพิ่มขึ้น หลังการทดลอง พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มขึ้น 11.27 คะแนน ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น 3.27 คะแนน เมื่อทดสอบทางสถิติด้วย t-test แบบสองกลุ่มอิสระต่อกัน (Independent sample t-test) ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น มากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001

## การอภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่เข้าร่วม

โปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ( $p < 0.001$ ) และเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ( $p < 0.001$ ) ซึ่งพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มมากขึ้นสามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน สอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ของแบนดูรา (Bandura) ซึ่งผลที่เกิดจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยการศึกษาครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเอง โดยการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองที่ผ่านมา พร้อมนำเสนอให้เพื่อน ๆ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นักเรียนได้เห็นประสบการณ์จากเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งการนำบุคคลต้นแบบ หรือตัวแบบมาบอกเล่าประสบการณ์ในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหลังจากเลิกแล้วสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้สำหรับ จะทำให้นักเรียนได้เห็นความแตกต่างของผลที่เกิดขึ้นกับตัวแบบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑาทวี กมลพรมงคล (2555) ที่ศึกษาในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาชาย จำนวน 30 คน ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อสิ้นสุดการเข้าโปรแกรมพบว่า นักเรียนชายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และพบว่าจากการศึกษาของ ประสิทธิ์ ไกยราช (2553) ที่ศึกษาในนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 50 คน ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความตั้งใจต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นชายตอนต้น หลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ( $p < 0.001$ ) และเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ( $p < 0.001$ ) สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ จึงสามารถตัดสินใจที่จะทำการกระทำนั้น โดยมีการไตร่ตรองและตัดสินใจแล้วว่า การกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองต้องการ โดยจะมองเห็นถึงผลดีที่ตนเองได้กระทำเช่นเมื่ออยู่ในงานเลี้ยง

ตั้งสรรค่นักเรียนจะรับรู้ว่าคุณเองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นักเรียนจึงตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยการดื่มเครื่องดื่มอย่างอื่นแทน เนื่องจากนักเรียนเห็นถึงผลดีของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้จะทำให้เกิดผลดีกับตนเอง เช่น ไม่เป็นคนก้าวร้าว ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และยังทำให้พ่อแม่ภูมิใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชณี แก้วใส (2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลางต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับ CD4 ในผู้ติดเชื้อ เอชไอวี ระยะไม่มีอาการ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 ราย พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายที่มีความหนักในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความหนักในระดับปานกลางเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วม โปรแกรม รวมถึงผลการศึกษาของ วลัยภรณ์ อารีรักษ์ (2554) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการ หกล้ม ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

3. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ( $p < 0.001$ ) และเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ( $p < 0.001$ ) โดยการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นทำให้นักเรียนมีทักษะกาหลีกเลี่ยง โดยสามารถหลีกเลี่ยงได้โดยไม่ให้บุคคลรอบข้างเสียหาย หรือทำให้เสียเพื่อน ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิเสธที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถหาทางออกได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เมื่อนักเรียนมีทักษะในการปฏิเสธที่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ดียิ่งขึ้น เมื่อนักเรียนมีการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะนำไปสู่ให้นักเรียนมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์จริง โดยสอดคล้องกับผลการศึกษาของ อิศริย์ สิงห์สถิต (2555) ที่ศึกษาจากกลุ่มบุคลากรทีมสหวิชาชีพ และกลุ่มผู้ที่ เป็นโรคติดเชื้อราใน โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าหลังสิ้นสุดโปรแกรม และ

ระยะติดตาม ผู้ที่เป็นโรคติดสุราสามารถเลิกดื่มสุราได้ และมีพฤติกรรมการดื่มสุราลดลงหลังจากเข้าร่วม โปรแกรม และผลการศึกษาของ กาญจนา แก้วสุวรรณ (2550) ที่ศึกษาผลของ โปรแกรม สร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน พบว่าการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง และยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Masterman & Kelly (2003) ได้รวบรวมศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะเริ่มต้นของเด็กวัยรุ่นเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมและไม่เข้าร่วมโปรแกรมจากโครงการต่าง ๆ ในยุโรปและอเมริกา พบว่าการดึงศักยภาพของวัยรุ่นมาใช้ การพัฒนาทักษะการปฏิเสธที่มีประสิทธิภาพเมื่อเพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ยืดยุ่นในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้เหมาะสม เป็นแนวทางที่ดีที่สุดในการพัฒนาโปรแกรมต่าง ๆ โดยอาศัยกลวิธีร่วมที่หลากหลายให้เหมาะสมแต่ละคน จากการศึกษาครั้งนี้จึงสรุปได้ว่านักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเอง มีความคาดหวังในผลลัพธ์ และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วม โปรแกรม และเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การจัดกิจกรรมการได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น การสาธิตและฝึกทักษะโดยสถานการณ์สมมติให้นักเรียนได้ร่วมการฝึกทักษะในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กนักเรียน มีความรู้ความเข้าใจ มีความตั้งใจ และมีทักษะที่สามารถปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับสาธารณสุขควรนำกิจกรรมดังกล่าวไปใช้ในการจัดกิจกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

1.2 ผู้บริหารควรสนับสนุน และส่งเสริมการจัดอบรมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กับบุคลากรในหน่วยงานเพื่อให้มีทักษะในการเป็นวิทยากรในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับวัยรุ่นเพื่อที่จะทำให้สามารถนำโปรแกรมไปใช้กันอย่างแพร่หลาย

1.3 ควรนำแนวทางการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการศึกษาครั้งนี้ไปใช้ในโรงเรียนอื่น ๆ เพื่อให้วัยรุ่น ได้รับการพัฒนาทักษะการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดปัญหาการมีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวงกว้างเพิ่มขึ้น โดยอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง ซึ่งตามบริบทวิถีชีวิตของวัยรุ่นกลุ่มเป้าหมายซึ่งใช้ชีวิตในช่วง

กลางวันโรงเรียน และในตารางเรียนของกลุ่มเป้าหมายมีรายวิชาที่เกี่ยวข้องที่สอดคล้องที่ได้กล่าวข้างต้น และมีชั่วโมงที่เป็นชั่วโมงกิจกรรมอื่น ๆ ซึ่งสามารถบูรณาการเข้ากับแผนการสอนในวิชาที่มีในชั้นเรียนหรือในชั่วโมงกิจกรรม

1.4 ควรเริ่มสอนการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในวัยรุ่นให้เร็วกว่านี้และมีความต่อเนื่อง เพราะวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก และมีการชักชวนกันในกลุ่มเพื่อน รุ่นพี่ และมีความถึในการดื่มเพิ่มขึ้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 โปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ และมีการติดตามผลต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือน เพื่อความสมบูรณ์ของโปรแกรม

2.2 พัฒนาโปรแกรมให้ครูและนักเรียนสามารถทำกิจกรรม และมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อให้ได้กิจกรรมที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต. (2547). คู่มือการให้คำปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กัญญาณัช ธรรมสอน. (2554). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กาญจนา แก้วสุวรรณ. (2550). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน. งานนิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ขวัญใจ ธรรมกุล. (2555). การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ตอนต้น. รายงานการศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จักรกฤษณ์ สุขยิ่ง. (2546). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว, เล่ม 27 เรื่องพิษภัยของแอลกอฮอล์. กรุงเทพฯ: โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.
- จินตนา วงศ์วาน. (2548). ความชุกและพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จุฑาวดี กมลพรมงคล. (2555). ผลของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนประถมศึกษาชาย. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ชลธิชา อรุณพงษ์. (2552). พฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.

- ชลวิทย์ บุญศรี. (2549). *แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตเทศบาลนครขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.*
- ทักษพล ชรรมรังสี และคณะ. (2013). *สืบสานการดื่มเค้น การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบในประเทศไทย ปี 2556. นนทบุรี: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา กระทรวงสาธารณสุข.*
- เทพินทร์ พิชานุรักษ์. (2541). *พฤติกรรมบริโภคสุรา: ทบทวนองค์ความรู้สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.*
- บัณฑิต ศรีไพศาล. (2550). *รายงานสถานการณ์สุราประจำปี พ.ศ.2550. กรุงเทพฯ. ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.*
- บุญเสริม หุตะแพทย์, ชินรัตน์ สมสืบ, ประกายรัตน์ ภัทรชิต, สุรีพร เลี่ยนสลวย และกุลกานต์ อภิวัฒนลังการ. (2549). *พฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนไทย: การสำรวจองค์ความรู้สถานการณ์และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.*
- ประสิทธิ์ ไกยราช. (2552). *ผลของโปรแกรมการสร้างความแข็งแรงของใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน, มหาวิทยาลัยบูรพา.*
- พนิดา นามจันดี, สุวลี โลวีกรณ และภัทระ แสนไชยสุริยา. (2550). *ความชุกและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอสีชมพู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาขอนแก่น เขต 5 จังหวัดขอนแก่น. วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น (ฉบับบัณฑิตศึกษา).*
- พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย. (2553). *การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก การดื่มแบบเม้าท์วอร์มน้ำและผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดอุดรดิษฐ์. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 41(3), 250-261.*
- พรพิมล วรภูมิพุทธพงศ์ และสงคราม เขาวนศิลป์. (2551). *ปัจจัยด้านจิตสังคมในการพยากรณ์พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. เชียงใหม่: ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.*
- มะลิ วิมาน. (2547). *การวิจัยปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมในการพัฒนาศักยภาพเครือข่ายการปฏิบัติงานเพื่อปฏิรูประบบสุขภาพของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขตำบล จังหวัดสระบุรี. ปรินฤณานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุสิตบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์,*



มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รัชนี แก้วใส. (2552). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลางต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับ CD4 ในผู้ติดเชื้อเอชไอวี ระยะไม่มีอาการ. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้ใหญ่, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยรังสิต.

พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546, (2546, 24 กันยายน). ราชกิจจานุเบกษา.

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551. ราชกิจจานุเบกษา. เล่มที่ 125. ตอนที่ 33.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542. กรุงเทพฯ:

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

\_\_\_\_\_. (2546). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2546. กรุงเทพฯ:

นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น.

**วลัยภรณ์ อารีรักษ์.** (2554). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลผู้สูงอายุ, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

วัฒนา เพ็ชรสำราญ, วันทนา อองกุลณะ และศิริพร สังข์ทอง. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

วิษณุ วรรณสกุล. (2554). รายงานสถานการณ์สุราอำเภอบ่อทองประจำปี พ.ศ. 2554.

ชลบุรี: กลุ่มงานควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบ่อทอง.

ศรีไพร โปธา. (2550). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มต่อพฤติกรรมการ ดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ที่เป็น โรคติดสุราใน โรงพยาบาลบ้านธิ จังหวัดลำพูน. ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สมพร สิทธิสงคราม. (2549). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่น.

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- สาวตรี อัยฉางค์กรชัย. (2551). การเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สิทธินันท์ เจริญรัตน์. (2543). พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุทธิลักษณ์ ตั้งกุลบริบูรณ์ และคณะ. (2548). องค์ความรู้เรื่องสาเหตุปัจจัยและกลไกของ การบริโภคสุรา. นนทบุรี: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- สุปรียา ดันสกุล. (2548). ทฤษฎีและโมเดลการประยุกต์ใช้ในงานสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์. โครงการตำราภาควิชาสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.
- สุพรรณ ไชยวรรณ. (2551). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มต่อพฤติกรรมกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ที่ดื่มแบบมีปัญหามารับบริการในโรงพยาบาลแม่สรวย จังหวัดเชียงราย. วิทยุพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรัชชา มุลาดี. (2551). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี. วิทยุสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุวรรณ เรื่องกาญจนเศรษฐ์. (2552). สุขภาวะของเด็กและวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- สุวรรณรี แสงอาทิตย์. (2550). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงด้านการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา และสารเสพติดในวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพเด็ก, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาสูบ. (2551). กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (ม.ป.ป.). การสำรวจพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราของประชากร. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- \_\_\_\_\_. (2557). การสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

- อดิศักดิ์ พละสาร. (2553). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อป้องกันการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนน้อมชัยวิทยาคม ตำบลน้อมชัยพัฒนา อำเภอน้อมชัย จังหวัดกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อนงค์ ดิษฐสังข์. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมประชานิเวศน์ เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อมราวดี ณ อุบล. (2544). *สุขภาพจิตของนักเรียนวัยรุ่นที่มีลักษณะครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพในครอบครัวต่างกัน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรทัย วลีวงศ์, สุรศักดิ์ ไชยสงค์ และทักษพล ธรรมรังสี. (2553). *อิทธิพลของผู้ปกครองต่อพฤติกรรมการดื่มของลูก*. นนทบุรี: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- อัจฉรา พรหมทา. (2557). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรุนแรงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตจังหวัดอุบลราชธานี*. วิทยานิพนธ์สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- อิสริย์ สิงห์สถิตย์. (2555). *ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มของผู้ที่เป็นโรคติดสุรา โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Annis, H. M., & Davis, C. S. (1988). Assessment of expectancies. In D. M. Donovan & G. A. Marlatt (Eds.), *Assessment of Addictive Behaviors* (pp. 84-111). New York: Guilford.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- \_\_\_\_\_. (1977). *Social learning theory*. New Jersey : Prentice-Hall.
- Cohen. J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. (2<sup>nd</sup>.ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.

- Coie, J. D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asarnow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). The science of prevention : A conceptual framework and some directions for a national research program. *American Psychologist, 48*(10), 1013-1022.
- Conrod, P. J., Castellanos, N., & Mackie, C. (2008). Personality-targeted interventions delay the growth of adolescent drinking and binge drinking. *Journal Child Psychol Psychiatry, 49*, 181-90.
- Cronbach, Lee. J. (1951). *Cronbach's alpha coefficient alpha and the internal strure of tests*. Psychometrika.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E., & Stryker. (2006). *Alcohol use from 9 to 16: Alcohol-sequential latent growth model: Drug alcohol dependent*. Retrieved July 22, 2006, from <http://www.ncbi.nlm.nih.html>
- Garmoene, A., Zemaituene, N., & Zaborskis, A. (2006). Family time, parental behavior model and the initiation of smoking and alcohol use by ten-year-old children: an epidemiological study in Kaunas, Lithuania. *BMC Public Health, 6*, 287.
- Grossman, H. J. (1977). *Grossman's guide to wines, beers, and spirits*. New York: Charles Scribner's Sons.
- Hawkins, J. D., Kosterman, R., Catalano, R. F., Hill, K. G., & Abbott, R. D., (2005). Promoting positive Adult functioning through social development intervention in childhood. *Arch Pediatr Adcolesc Med, 159*, 25-31.
- Kodama, K., Yoshizawa, K., Rose, A. H. (1977). *Economic microbiology, vol. 1- alcoholic beverages*. London: Academic Press.
- Komro, K. A., & Toomey, T. L. (2002). *Strategies to prevent underage drinking*. Retrieved January 23, 2009.
- Kotchabhakdi, Naiphinich. (2005). *Brain based learning: From theories to practice*. Nakhornpathom: Photocopied.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W. Jr., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. St. Louis: John Wiley & Sons.
- Leigh, B. C., & Stacy, A. W. (2004). *Alcohol expectancy and drinking in difference age group*. Retrieved July 27, 2004.

- Magid, V, MacLean, M. G., & Colder. (2007). Differentiating between sensation seeking and impulsivity through their mediated relations with alcohol use and problems. *Addictive Behaviors, 32*, 2046-2061.
- Masterman, P. W., & Kelly, A. B. (2003). Reaching adolescents who drink harmfully: Fitting Intervention to developmental reality. *Journal of Substance Abuse Treatment, 24*(4), 347-355.
- Polit, D. F. (1996). *Data analysis & statistics for nursing research* (5th ed.). New York: Appleton & Lange.
- Sugarman ,D. E., & Carey, K. B. (2007). The relationship between drinking control and college student alcohol use. *Psychology of Addictive Behavior, 21*(3), 338-345.
- World Health Organization. [WHO]. (2002 a). *WHO definition of health*. Retrieved August 15, 2008, from <http://www.who.int/definition/en/print.html>
- \_\_\_\_\_. (2002 b). *The World Health report: 2002:Reduction Risks, Promoting Healthy Life*. Geneva.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- |  |  |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ | <p>ปริญญาคุษบัณฑิต<br/>           สาขาการพยาบาลชุมชน<br/>           คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา</p>                 |
| 2. นายชลิต ไทยอุทิศ                              | <p>สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต<br/>           สาขารณสุขอำเภอพานทอง<br/>           สำนักงานสาขารณสุขอำเภอพานทอง</p>           |
| 3. นายประสิทธิ์ กมลพรมงคล                        | <p>สาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต<br/>           เจ้าพนักงานสาขารณสุขชำนาญการ<br/>           สำนักงานสาขารณสุขอำเภอหนองใหญ่</p> |



**ภาคผนวก ข**

โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง  
ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอป่องทอง จังหวัดชลบุรี

**ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง  
ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี**

โปรแกรมที่สร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนฯ จัดกิจกรรมจำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ซึ่งประกอบด้วย การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้เห็นบุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การสร้างแรงจูงใจ โดยการใช้คำพูดชักจูง รวมถึงการจัดการด้านอารมณ์ เพื่อให้ทำให้นักเรียน เกิดความมั่นใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีทักษะในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ กิจกรรมมีดังนี้

- สัปดาห์ที่ 1 หลีกสูรา พาสุขใจ
- สัปดาห์ที่ 2 รู้เขาค่วย ให้ช่วยกัน
- สัปดาห์ที่ 3 คู่ตัวแบบ แนบชิดไว้
- สัปดาห์ที่ 4 เราทำได้ ให้มั่นใจ
- สัปดาห์ที่ 5 ชีวิตเรา มันรักษา
- สัปดาห์ที่ 6 ปลอดสูรา พาสุขสันต์

## สัปดาห์ที่ 1 หลีกสูรา พาสูใจ

1. **ชื่อแผนการสอน** การเรียนรู้ประสบการณ์ เรื่องโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. **วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

ให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องโทษของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปปรับใช้ในสถานการณ์ที่ต้องหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. **สาระสำคัญ**

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ส่งผลต่อร่างกาย มี 2 ปัจจัย ได้แก่ ความเข้มข้นของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่สามารถทำให้เกิดผลกระทบต่อร่างกาย และเกิดผลกระทบตามมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. **ระยะเวลาที่ดำเนินการ** 50 นาที

5. **ขั้นตอนการเรียนการสอน**

ขั้นตอนการเรียนการสอน	สื่อการสอน
1. แนะนำทีมวิทยากร โปรแกรม และการเข้าร่วมกิจกรรม 2. ทำแบบสอบถามก่อนทำกิจกรรม 3. กล่าวทักทายผู้เข้าร่วมวิจัย ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม ด้วยการจับมือกันเป็นวงกลม แล้วเดินทักทายเพื่อนให้รอบวงกลม เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้ากิจกรรม 4. นำเข้าสู่บทเรียน ด้วยคำถาม “ทำไมวัยรุ่นคบเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์ต้องดื่มตามเพื่อนด้วย” 5. ให้นักเรียนตอบคำถาม และผู้วิจัยเพิ่มเติมสิ่งที่นักเรียนได้ตอบ 5. ให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ที่เคยเห็น หรือที่เคยเรียนรู้มา และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 6. ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ ใต้ตรง แยกหรือจำแนกเป็นประเภทหรือลักษณะของโทษและความร้ายแรง พร้อมตัวแทนนำเสนอ 7. วิทยากรสรุปเรื่องโทษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	- แบบสอบถาม

6. **การประเมินผล**

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม และการช่วยกันคิดวิเคราะห์

## สัปดาห์ที่ 2 รู้เขาด้วยให้ช่วยกัน

1. **ชื่อแผนการสอน** การเรียนรู้ประสบการณ์ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. **วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

นักเรียนมีความเข้าใจ และวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. **สาระสำคัญ** ‘

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดการดื่ม อยู่ 2 สาเหตุ ได้แก่ สิ่งเร้าภายในและสิ่งเร้าภายนอก สาเหตุเหล่านี้เมื่อมนุษย์ได้ประสบ หรือได้เผชิญปัญหาและหาทางออกไม่ได้ เมื่อไม่มีทางแก้ปัญหามนุษย์จึงต้องพึ่งพาลิขิตที่ทำให้สามารถลืมเรื่องราวต่าง ๆ โดยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเป็นทางออกของการแก้ปัญหา

4. **ระยะเวลาที่ดำเนินการ** 50 นาที

5. **ขั้นตอนการเรียนการสอน**

ขั้นตอนการเรียนการสอน	เอกสารประกอบการสอน
<p>1. กล่าวทักทาย ทำกิจกรรมละลายพฤติกรรม “กึ่งเปลี่ยนเสื้อ” เตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรม และให้นักเรียน เรียนรู้การกระทำสิ่งไม่ดีที่ผ่านมา เพื่อที่อนาคตจะยอมรับสิ่งใหม่และการรับรู้ความสามารถของตนเองที่เพิ่มขึ้น</p> <p>2. ผู้วิจัยได้กล่าวนำเข้าสู่บทเรียน ด้วยคำถาม “จริงไหมที่คนไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไม่มีเพื่อนสมาคมด้วย”</p> <p>3. ให้นักเรียนช่วยกันหาวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ทำใบงานที่ 1 จากใบความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>4. วิทยากรสรุปวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p>	<p>ใบงานที่ 1 วิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p> <p>ใบความรู้ที่ 1 ความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</p>

6. **การประเมินผล**

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม และการช่วยกันคิดวิเคราะห์ตามใบงานที่ได้ให้นักเรียนร่วมกันทำ

## ใบความรู้ที่ 1

### “เรื่องการหลีกเลี่ยงและการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์”

ในสังคมไทยการปฏิเสธเป็นเรื่องด้านลบ ส่วนในด้านวัฒนธรรมก็จะดูขัดกับความเป็นผู้มีอริยาสัยที่ดี แต่การปฏิเสธถือเป็นวิธีการสื่อสารอย่างหนึ่งในการคัดค้านต่อรองคำชักชวนของเพื่อนที่ชักจูง หากวัยรุ่นสามารถปฏิเสธคำชักชวนของเพื่อนได้อย่างนุ่มนวลและไม่เสียสัมพันธภาพวัยรุ่นก็จะรอดพ้นจากสิ่งไม่ดีต่าง ๆ ซึ่งหลักสำคัญที่ช่วยให้หลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธได้สำเร็จ มีดังนี้

1. ต้องมีจิตใจแน่วแน่ว่าจะต้องปฏิเสธจริง ๆ
2. พูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางจริงจัง
3. เมื่อปฏิเสธจบแล้วต้องรีบเดินออกจากเหตุการณ์
4. เมื่อถูกสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวหรือตอบโต้ ให้รีบเดินหนีออกไปทันที

## ใบงานที่ 1

“วิธีที่ช่วยในการหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ประสบผลสำเร็จ”

### คำชี้แจง

ให้นักเรียนช่วยกันหาวิธีที่สามารถช่วยกันหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1. วิธีการหลีกเลี่ยงหรือการปฏิเสธที่ประสบผลสำเร็จ พร้อมบอกเหตุผล

วิธีที่ 1..... เหตุผลเพราะ

1.....

2.....

3.....

วิธีที่ 2..... เหตุผลเพราะ

1.....

2.....

3.....

วิธีที่ 3..... เหตุผลเพราะ

1.....

2.....

3.....

### สัปดาห์ที่ 3 ดูตัวแบบ แบบชิดไว้

#### 1. ชื่อแผนการสอน ทักษะการปฏิเสธ

#### 2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

ให้นักเรียนมีทักษะในการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ สถานการณ์จริงที่พบเจอในชีวิตประจำวัน

#### 3. สาระสำคัญ

ทักษะการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นทักษะที่สามารถนำมาใช้ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น งานเลี้ยงสังสรรค์ เพื่อนชวน เป็นต้น ทักษะนี้จะสามารถทำให้นักเรียนปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างสุภาพและยังสามารถนั่งเสวนาหรือร่วมกลุ่มกับผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

#### 4. ระยะเวลาที่ดำเนินการ 50 นาที

#### 5. ขั้นตอนการเรียนการสอน

ขั้นตอนการเรียนการสอน	เอกสารประกอบการสอน
1. วิทยากรนำบุคคลต้นแบบ เล่าประสบการณ์ ให้นักเรียนฟัง และซักถามข้อสงสัย 2. ทีมวิทยากรบรรยายเรื่อง ทักษะการหลีกเลี่ยงและการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3. ให้นักเรียนช่วยกันสรุป และวิทยากรเพิ่มเติมข้อเสนอแนะ 4. ให้นักเรียนทุกคนจับกลุ่มฝึกทักษะการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จาก ใบงานที่ 2 “สถานการณ์สมมติ” ที่ผู้วิจัยกำหนด พร้อมออกมาแสดงให้เพื่อนชมการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 5. ผู้วิจัยกล่าวสรุปกิจกรรม และแนะนำแนวทางที่เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ ในการหลีกเลี่ยง/ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	- ใบงานที่ 2 “สถานการณ์สมมติ”

#### 6. การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม และการช่วยกันคิดวิเคราะห์ตามใบงานที่ได้ให้นักเรียนร่วมกันทำ

**ใบงานที่ 2 สถานการณ์สมมติ**  
**“การหลีกเลี่ยง หรือปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์”**

**คำชี้แจง**

ให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสธ และร่วมกันอภิปรายตามสถานการณ์สมมติ

**สถานการณ์สมมติ :** ในงานเลี้ยงฉลองหลังจากได้รับรางวัลชนะเลิศในการแข่งขันกีฬา “ฟุตบอล” มีเด็กหนุ่ม 2 คนกำลังสนทนากัน ถ้าหากนักเรียนเป็นพรชัยนักเรียนจะปฏิเสธอย่างไร

วันชัย : วันนี้เป็นไงบ้าง “พรชัย” ลองดื่มนี้หน่อยเป็นไง สนุกคิณะลองดื่มดูซิ

พรชัย : .....

วันชัย : ก็ลองดื่มดูซิ แล้วจะรู้ว่าสนุกยังงิ (หัวเราะ)

พรชัย : .....

วันชัย : แต่ถ้าดื่มเครื่องดื่มนี้ จะทำให้สนุกมากกว่าเครื่องดื่มอื่น ๆ เลยนะ เพราะมันจะทำให้เราทำในสิ่งที่เราไม่กล้าทำเลยนะ ลองดูหน่อยก็แล้วกัน

พรชัย : .....

วันชัย : ไม่คิดหรอก เรายังไม่คิดเลย

พรชัย : .....

**คำถาม :** นักเรียนคิดว่าการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของพรชัยเป็นอย่างไรบ้าง และมีข้อดีข้อเสียในการปฏิเสธการดื่มเมื่อเพื่อนชวนอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## สัปดาห์ที่ 4 เราทำได้ให้มั่นใจ

### 1. ชื่อแผนการสอน การจัดการอารมณ์

### 2. วัตถุประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนเข้าใจแนวทางแก้ไขปัญหาในการจัดการอารมณ์และสามารถนำไปใช้จัดการอารมณ์เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

### 3. สาระสำคัญ

การจัดการอารมณ์ เป็นการเรียนรู้ถึงอารมณ์ ผลกระทบที่เกิดจากอารมณ์ การที่จะควบคุมอารมณ์ และขั้นตอนวิธีการจัดการอารมณ์ เมื่อตกอยู่ในอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อให้สามารถปรับอารมณ์และหลีกเลี่ยงสาเหตุพฤติกรรมที่นำไปสู่การตีหมัดเครื่องตีหมัดแอลกอฮอล์

### 4. ระยะเวลาที่ดำเนินการ 50 นาที

### 5. ขั้นตอนการเรียนการสอน

ขั้นตอนการเรียนการสอน	เอกสารประกอบการสอน
<p>1. ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ สิ่งที่ทำให้ นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการตีหมัดเครื่องตีหมัดแอลกอฮอล์ได้และให้นักเรียนช่วยกัน แสดงความคิดเห็น</p> <p>2. ให้นักเรียนช่วยกันทำใบงานที่ 3 จากใบความรู้ที่ 2 เรื่องการจัดการอารมณ์</p> <p>3. วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรม และแนะนำแนวทางที่เหมาะสมกับการจัดการอารมณ์เมื่อต้องพบเจอสถานการณ์ต่าง ๆ และนักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองต่อการกระทำที่หลีกเลี่ยงการตีหมัดเครื่องตีหมัดแอลกอฮอล์ให้ประสบผลสำเร็จ</p>	<p>- ใบงานที่ 3 สถานการณ์สมมติ “เรื่องอารมณ์”</p> <p>- ใบงานที่ 4 วิเคราะห์และแนวทางการจัดการ “เรื่องอารมณ์”</p> <p>- ใบความรู้ที่ 2 เรื่องการจัดการอารมณ์</p>

### 6. การประเมินผล

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม และการช่วยกันคิดวิเคราะห์ตามใบงานที่ได้ให้นักเรียนร่วมกันทำ

### ใบงานที่ 3

#### สถานการณ์สมมติ “เรื่องอารมณ์”

#### คำชี้แจง

ให้นักเรียนดูภาพประกอบและตอบคำถาม ดังนี้

คำถาม : ให้นักเรียนดูภาพประกอบและเรียงลำดับสภาวะอารมณ์ที่มีโอกาสนำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากมากไปหาน้อย

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....



ภาพที่ 1 ร่าเริงสดใส



ภาพที่ 2 อารมณ์ผิดหวัง



ภาพที่ 3 อารมณ์ดีใจ



ภาพที่ 4 อารมณ์ประสบความสำเร็จ



ภาพที่ 5 อารมณ์โกรธ



## ใบความรู้ที่ 2

### “เรื่องการจัดการอารมณ์”

อารมณ์ เป็นพลังที่ทรงอำนาจอย่างหนึ่งของมนุษย์ อารมณ์อาจเป็นต้นเหตุของสงคราม อาชญากรรม ความขัดแย้งเรื่องเชื้อชาติ ละความขัดแย้ง อื่น ๆ อีกหลายชนิดระหว่างมนุษย์ด้วยกัน ในทางตรงกันข้าม อารมณ์เป็นน้ำทิพย์ของชีวิต ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่าง สวยสดงดงามและน่าอภิรมย์ ความรัก ความสนุกสนาน ความเพลิดเพลิน ความพอใจ หรือความตลกขบขัน ล้วนแต่ทำให้ชีวิต มีคุณค่า และความหมายทั้งสิ้น

อารมณ์มีความสำคัญเช่นเดียวกับการจงใจดังได้กล่าวแล้ว อารมณ์คืออะไร? อารมณ์คือ หลายสิ่งหลายอย่าง ในทัศนะหนึ่ง อารมณ์ คือ สภาวะของร่างกายซึ่งถูกยั่วยุ จนเกิดมีการ เปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาหลาย ๆ อย่าง เช่น ใจสั่น, ซีพจรเต้นเร็ว, การหายใจเร็วและแรงขึ้น, หน้า แดง เป็นต้น ในอีกทัศนะหนึ่ง อารมณ์ คือความรู้สึกซึ่งเกิดขึ้นเพียงบางส่วนจากสภาวะของร่างกาย ที่ถูกยั่วยุ อาจเป็นความรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจก็ได้ อารมณ์ยังเป็นสิ่งที่คนเราแสดงออกมาด้วย น้ำเสียง คำพูด สีหน้า หรือท่าทาง ประการสุดท้ายอารมณ์เป็นได้ทั้ง แรงจูงใจ หรือเป้าประสงค์ ดังนั้นอารมณ์คือการแสดงออกของภาวะจิตใจผ่านทางร่างกายคำพูดและความรู้สึก

**การจัดการอารมณ์** วิธีควบคุมอารมณ์ของเราอาจทำได้หลายวิธี ได้แก่

1. ให้มีสติอยู่เสมอเพื่อควบคุมอารมณ์ที่รุนแรงให้คลายลง การใช้อารมณ์ของคน หากใช้ เพียงเล็กน้อยแล้วพยายามควบคุมมันให้ได้โดยใช้ "สติ" หรือหลักธรรมะเข้ามาช่วยในการเผชิญกับ เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ ก็จะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหาต่าง ๆ นั้นเป็นไปในทางที่ดีขึ้นได้ ในทางตรงกันข้ามหากผู้ใดใช้อารมณ์มากหรือรุนแรงเกินไป ก็อาจจะทำให้เหตุการณ์หรือปัญหา ต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่กลับเลวร้ายลงไปได้เช่นกัน

2. ใช้คำพูดแสดงความรู้สึกแทนการกระทำ (เทคนิคการแสดงออกที่เหมาะสม) เช่น โกรธเพื่อนที่ผิดนัด ไม่ควรแสดงออกโดย การตำหนิคู่ค้า แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า "ฉัน โกรธมากที่ เธอผิดนัดเมื่อวาน" หรือ ถูกเพื่อนตำหนิบางเรื่องที่ทำให้โกรธ ก็ไม่ควรแสดงออกโดย การทะเลาะ กับเพื่อน แต่ควรใช้คำพูดแทนว่า "คำพูดของเธอทำให้ฉันรู้สึก โกรธมากและมันจะทำลายความเป็น เพื่อนของเราด้วย" เป็นต้น

3. ให้ยืดเวลาออกไปก่อนที่จะตัดสินใจทำอะไรลงไป หรือพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดอารมณ์รุนแรงหรืออารมณ์เสีย บางคนอาจใช้วิธีการนับหนึ่งถึงสิบ หรือถึงร้อยในใจเพื่อ ยืดเวลาให้อารมณ์ที่รุนแรงลดลง จะช่วยให้การแสดงออกที่รุนแรงลดลงไปได้ หรืออาจจะใช้วิธี ออกจากเหตุการณ์ตรงนั้นไปก่อน รอให้อารมณ์ลดความรุนแรงลงแล้วจึงกลับมาเผชิญเหตุการณ์ นั้นอีกครั้ง ก็จะทำให้เรามีสติมากขึ้นในการตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ลงไป

## ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ) “เรื่องการจัดการอารมณ์”

4. ใช้การข่มใจ การให้อภัยและมองโลกในแง่ดี ให้คิดถึงผลที่จะเกิดขึ้นถ้าเราแสดงอะไรออกไปด้วยอารมณ์ที่รุนแรง รู้จักให้อภัยและ พยายามฝึกลมองสิ่งที่เกิดขึ้นต่าง ๆ ในด้านดีเสมอถ้าทำได้ จะทำให้เรามีอารมณ์ที่เป็นสุขมากยิ่งขึ้น หรือถ้าข่มใจไม่อยู่จริง ๆ ก็อาจใช้วิธีระบายออกโดยการเลี้ยงไปแสดงออกกับสิ่งอื่น ๆ แทนก็ได้ เช่น เขียนระบายอารมณ์ ในกระดาษ แอบร้องไห้ ปลดปล่อยอารมณ์ หรือต่อยติกระสอบทราย (อาจใช้ตุ๊กตาแทน) แต่อย่าให้กลายเป็นการทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น

5. เมื่อมีเรื่องทุกข์ใจหรือเครียดควรปรึกษาเพื่อนสนิทที่ไว้ใจได้หรือผู้ใหญ่ที่เราให้ความเคารพนับถือ การที่คนเรามีความทุกข์หรือความเครียดแล้วเก็บกดไว้ในใจตนเองอยู่เสมอเปรียบเสมือนลูกโป่งที่ถูกอัดอากาศเข้าไปเรื่อย ๆ หากไม่มีการปลดปล่อยลมออกมาเสียบ้าง ไม่นานลูกโป่งก็จะแตก เช่นเดียวกันหากคนเรามีแต่ความทุกข์เก็บสะสมไว้มากเกินไป สักวันหนึ่งก็อาจจะกลายเป็นโรคประสาท หรือโรคจิตต่อไปได้ จึงควรปลดปล่อยความทุกข์ที่มีอยู่ออกไปเสียบ้าง

## สัปดาห์ที่ 5 ชีวิตเรา มั่นรักษา

1. **ชื่อแผนการสอน** การสร้างแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. **วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

สร้างแรงจูงใจ และสร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ประสบผลสำเร็จ

3. **สาระสำคัญ**

การใช้คำพูดชักจูง และการสร้างแรงจูงใจ เป็นการสร้างความเชื่อมั่น ความตั้งใจในการที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีทักษะในการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ต่าง ๆ

4. **ระยะเวลาที่ดำเนินการ** 50 นาที

5. **ขั้นตอนการเรียนการสอน**

ขั้นตอนการเรียนการสอน	เอกสารประกอบการสอน
1. ให้นักเรียนทุกคนบอกเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกาหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และให้นักเรียนนักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น 2. ให้นักเรียน และพูดให้กำลังใจ และสร้างแรงจูงใจให้เพื่อนนักเรียนปฏิบัติตาม 3. นักเรียนทุกคนบอกความเชื่อมั่น และความมั่นใจในตนเองที่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ต่อหน้าเพื่อน ๆ ทุกคน 4. วิทยากรกล่าวสรุปและพูดให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคนเพื่อเป็นขวัญและกำลังใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	-

6. **การประเมินผล**

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่ม

## สัปดาห์ที่ 6 ปลอดภัย พาสุขสันต์

1. **ชื่อแผนการสอน** การสร้างความมั่นใจและความเชื่อมั่นในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. **วัตถุประสงค์การเรียนรู้**

สร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ประสบผลสำเร็จ

3. **สาระสำคัญ**

การให้คำมั่นสัญญาว่าจะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเป็นสิ่งที่คอยเตือนให้นึกถึงสิ่งที่ได้ตั้งใจที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ

4. **ระยะเวลาที่ดำเนินการ** 50 นาที

5. **ขั้นตอนการเรียนการสอน**

ขั้นตอนการเรียนการสอน	เอกสารประกอบการสอน
1. ผู้วิจัยกล่าวสรุปการทำกิจกรรมตั้งแต่ สัปดาห์ที่ 1-5 2. ให้นักเรียนช่วยกันคิดคำมั่นสัญญาเพื่อใช้ในการเตือนตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้สำเร็จ 3. นักเรียนทุกคนกล่าวคำมั่นสัญญาโดยพร้อมเพรียงกัน 4. ให้นักเรียนทำแบบสอบถามหลังทำกิจกรรม 5 สัปดาห์ 5. ทีมวิทยากรกล่าวขอบคุณ คุณครู และนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยเป็นอย่างดี	- แบบสอบถาม

6. **การประเมินผล**

สังเกตจากการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



เลขที่แบบสอบถาม.....

## แบบสอบถามงานวิจัย

## เรื่อง

ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง  
ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี

## คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 2 ส่วน
  - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
  - ส่วนที่ 2 แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่
    - ตอนที่ 1 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเอง
    - ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์
    - ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. โปรดอ่านให้ละเอียดก่อนการตอบคำถามแต่ละส่วน
3. ข้อมูลนักเรียนจะถือเป็นความลับ และนำมาใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้นจึงไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการเรียน และการดำเนินชีวิตของนักเรียน จึงขอความกรุณานักเรียนตอบแบบสอบถามด้วยตนเองตามความเป็นจริง

### ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

1. เพศ  (0) ชาย  
 (1) หญิง
2. อายุ.....ปี
3. พักอาศัยอยู่กับ
  - (1) บิดามารดา
  - (2) มารดา
  - (3) บิดา
  - (4) ญาติ
  - (5) อยู่คนเดียว
  - (6) อื่น ๆ .....
4. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียนเป็นอย่างไร
  - (1) อยู่ร่วมกันราบรื่น รักใคร่ ช่วยเหลือกันดี
  - (2) ทะเลาะกันบางครั้ง แต่ไม่บ่อย
  - (3) ไม่ราบรื่น ทะเลาะกันบ่อยครั้ง
  - (4) อื่น ๆ ระบุ.....
5. นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณเดือนละ.....บาท
6. การทำกิจกรรมเวลาว่างของนักเรียน
  - (1) เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล, วิ่ง, ว่ายน้ำ เป็นต้น
  - (2) เล่นดนตรี
  - (3) ดูหนัง, ฟังเพลง
  - (4) อ่านหนังสือ
  - (5) ปลูกต้นไม้
  - (6) อื่น ๆ .....
7. คนในครอบครัวของนักเรียน มีใครดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่
  - (1) ไม่มี
  - (2) มี

8. คนในครอบครัวที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เคยชักชวน นักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่
- (1) เคย
  - (2) ไม่เคย
  - (3) คนในครอบครัวไม่ดื่ม
9. เพื่อนในกลุ่มของนักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่
- (1) ดื่ม
  - (2) ไม่ดื่ม
10. เพื่อนในกลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เคยชักชวน นักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่
- (1) เคย
  - (2) ไม่เคย
  - (3) เพื่อนสนิทไม่ดื่ม
11. ที่ผ่านมานักเรียนเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือไม่
- (1) ไม่เคยดื่ม
  - (2) เคยดื่ม

ส่วนที่ 2 แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความมั่นใจ และความเชื่อของบุคคล ในความสามารถของตนเองต่อการตัดสินใจหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กรุณาตัดสินใจและทำเครื่องหมาย (✓) ในช่องว่างตรงตามความรู้สึกมั่นใจของนักเรียน ตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อความ	มั่นใจ อย่างยิ่ง	ค่อนข้าง มั่นใจ	ค่อนข้างไม่ มั่นใจ	ไม่มั่นใจ เลย
นักเรียนมั่นใจว่าจะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ในสถานการณ์และโอกาสดังนี้				
1. เมื่อเพื่อนสนิทชวนให้ดื่ม				
2. เมื่อแฟนชวนให้ดื่ม				
3. เมื่อรู้สึกเครียด				
4. เมื่อรู้สึกโมโห				
5. เมื่อรู้สึกเสียใจ				
6. เมื่อรู้สึกตื่นเต้นกระวนกระวายใจ				
7. เมื่อไปงานเลี้ยงสังสรรค์				
8. หลังเลิกเรียนระหว่างเดินทางกลับบ้าน				
9. เมื่อเลี้ยงฉลองกีฬาชนะ				
10. เมื่อเลี้ยงฉลองเมื่อสอบเสร็จปิดภาคเรียน				

**ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์**

**คำชี้แจง** แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อในผลดี ผลเสีย ตามความนึกคิดในการตัดสินใจของนักเรียนที่จะจำแนกผลที่เกิดจากพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กรุณาตัดสินใจและทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรู้สึกของนักเรียนตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	ไม่มีเลย
นักเรียนเชื่อมั่นว่าเมื่อนักเรียนหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว...					
1. จะได้รับคำยกย่องชมเชย					
2. เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อนและน้อง					
3. จะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่ดี และมีสมาธิในการเรียน					
4. จะไม่เป็นคนที่มีอารมณ์ก้าวร้าว					
5. จะทำให้พ่อแม่ภูมิใจ					
6. จะไม่เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง โรคตับแข็ง					
7. จะทำให้เกิดทะเลาะวิวาทในครอบครัว					
8. จะทำให้ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย					
9. จะทำให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ					
10. จะทำให้เกิดอุบัติเหตุและคดีอาชญากรรม					

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการศึกษาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน

กรุณาตัดสินใจว่านักเรียนปฏิบัติมากน้อยเพียงใดกับ ข้อความข้างล่างนี้ โดยการทำเครื่องหมาย (/) ลงในช่องที่ตรงกับความตั้งใจของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
1	หากมีการสังสรรค์ด้วยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มเพื่อนสนิท นักเรียนจะไม่ต้องการไปร่วมด้วย				
2	นักเรียนจะคอยตักเตือนและแนะนำเพื่อนให้เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
3	เมื่อนักเรียนรู้สึกมีปัญหา เครียด หรือไม่สบายใจ จะปรึกษา พ่อแม่ หรือ คุณครู				
4	เมื่อนักเรียนต้องการให้เพื่อนยอมรับนักเรียนจะชักชวนเพื่อนให้มาเล่นกีฬาด้วยกัน				
5	เพื่อนสนิทของนักเรียนชวนนักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
6	นักเรียนไม่เคยรวมกลุ่มกับเพื่อน เพื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
7	เมื่ออยู่ในงานเลี้ยงฉลองนักเรียนไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
8	นักเรียนปฏิเสธทุกครั้งเมื่อมีเพื่อน หรือญาติผู้ใหญ่ชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
9	เมื่อต้องอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นักเรียนจะดื่มเครื่องดื่มอย่างอื่นแทนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
10	นักเรียนจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยเมื่อเพื่อนสนิทชักชวน				
11	นักเรียนจะใช้เวลาวางอยู่กับ พ่อแม่ มากกว่าเพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				

ข้อ	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	ไม่ปฏิบัติเลย
12	นักเรียนเลือกที่จะฉลองวันพิเศษ ต่าง ๆ กับครอบครัว เพื่อหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
13	นักเรียนจะใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อช่วยเพิ่มความสุขสนานและความสามัคคีในการสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน				
14	นักเรียนจะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้างบาง โอกาสเพราะคิดว่าไม่ทำให้ใครเดือดร้อน				
15	นักเรียนมักจะปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือ หรือฟังเพลงอยู่กับบ้าน มากกว่าที่จะออกไปหาเพื่อนนอบ้าน เพื่อหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				

ภาคผนวก ง  
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ



## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

-

### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

1.	B1	ข้อ1 การรับรู้ความสามารถตนเอง
2.	B2	ข้อ2
3.	B3	ข้อ3
4.	B4	ข้อ4
5.	B5	ข้อ5
6.	B6	ข้อ6
7.	B7	ข้อ7
8.	B8	ข้อ8
9.	B9	ข้อ9
10.	B10	ข้อ10

		Mean	Std Dev	Cases
1.	B1	4.3667	1.1290	30.0
2.	B2	4.3333	1.0613	30.0
3.	B3	4.5667	.7739	30.0
4.	B4	4.3333	1.2130	30.0
5.	B5	4.6667	.8841	30.0
6.	B6	4.6333	.7184	30.0
7.	B7	4.4667	1.1059	30.0
8.	B8	4.4333	1.1351	30.0
9.	B9	4.5333	.6814	30.0
10.	B10	4.6333	1.0334	30.0

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

## Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Alpha if Item Deleted
B1	40.6000	50.7310	.7435	.8744	.9357
B2	40.6333	52.7230	.6563	.6965	.9397
B3	40.4000	54.6621	.7606	.7421	.9354
B4	40.6333	48.6540	.8178	.9598	.9321
B5	40.3000	52.2862	.8523	.9300	.9307
B6	40.3333	55.4713	.7454	.8452	.9365
B7	40.5000	48.5345	.9220	.9735	.9259
B8	40.5333	49.4989	.8250	.8433	.9313
B9	40.4333	56.4609	.6874	.6624	.9387
B10	40.3333	52.5057	.6939	.9640	.9376

## Reliability Coefficients 10 items

Alpha = .9407      Standardized item alpha = .9447

## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

—

### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

1. C1 ข้อ1ความคาดหวังในผลลัพธ์
2. C2 ข้อ2
3. C3 ข้อ3
4. C4 ข้อ4
5. C5 ข้อ5
6. C6 ข้อ6
7. C7 ข้อ7
8. C8 ข้อ8
9. C9 ข้อ9
10. C10 ข้อ10

		Mean	Std Dev	Cases
1.	C1	4.6333	.6149	30.0
2.	C2	4.6000	.7701	30.0
3.	C3	4.7333	.5208	30.0
4.	C4	4.5667	.7739	30.0
5.	C5	4.4667	.8996	30.0
6.	C6	4.8000	.6103	30.0
7.	C7	4.7000	.7944	30.0
8.	C8	4.7667	.6261	30.0
9.	C9	4.5667	1.0400	30.0
10.	C10	3.4333	.8976	30.0

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

N of Cases = 30.0

## Item-total Statistics

	Scale	Scale	Corrected		
	Mean	Variance	Item-	Squared	Alpha
	if Item	if Item	Total	Multiple	if Item
	Deleted	Deleted	Correlation	Correlation	Deleted
C1	40.6333	28.2402	.3479	.3453	.9037
C2	40.6667	23.8851	.8520	.9688	.8735
C3	40.5333	26.1195	.8455	.9652	.8811
C4	40.7000	24.1483	.8079	.8568	.8765
C5	40.8000	24.2345	.6603	.7233	.8871
C6	40.4667	25.2230	.8641	.9740	.8770
C7	40.5667	23.0816	.9406	.9737	.8666
C8	40.5000	25.0172	.8755	.9054	.8758
C9	40.7000	23.8034	.5919	.4973	.8957
C10	41.8333	29.3161	.7921	.6762	.9282

## Reliability Coefficients 10 items

Alpha = .8977      Standardized item alpha = .9139

## Reliability

\*\*\*\*\* Method 1 (space saver) will be used for this analysis \*\*\*\*\*

—

### RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

1. D1 ข้อ1พฤติกรรมกรการหลีกเลียง
2. D2 ข้อ2
3. D3 ข้อ3
4. D4 ข้อ4
5. D5 ข้อ5
6. D6 ข้อ6
7. D7 ข้อ7
8. D8 ข้อ8
9. D9 ข้อ9
10. D10 ข้อ10
11. D11 ข้อ11
12. D12 ข้อ12
13. D13 ข้อ13
14. D14 ข้อ14
15. D15 ข้อ15

	Mean	Std Dev	Cases
1. D1	3.3667	.8899	30.0
2. D2	2.9667	.8899	30.0
3. D3	3.5667	.7739	30.0
4. D4	3.2000	.7144	30.0
5. D5	3.2333	.9714	30.0
6. D6	3.2000	1.1567	30.0
7. D7	3.4333	.8976	30.0
8. D8	3.5333	.6814	30.0
9. D9	3.5667	.6789	30.0

10.	D10	2.8667	1.2243	30.0
11.	D11	3.5667	.6789	30.0
12.	D12	3.5333	.6814	30.0
13.	D13	3.0667	1.0807	30.0
14.	D14	3.0667	1.0807	30.0
15.	D15	3.7000	.5350	30.0

## RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

## Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Alpha if Item Deleted
D1	46.5000	52.5345	.3876	.8523
D2	46.9000	51.4724	.4747	.8476
D3	46.3000	50.7690	.6310	.8403
D4	46.6667	54.1609	.3476	.8534
D5	46.6333	50.8609	.4707	.8481
D6	46.6667	48.2989	.5405	.8447
D7	46.4333	47.7713	.7857	.8302
D8	46.3333	50.3678	.7748	.8356
D9	46.3000	50.4931	.7641	.8361
D10	47.0000	51.0345	.3312	.8606
D11	46.3000	52.7690	.5167	.8465
D12	46.3333	51.8161	.6163	.8423
D13	46.8000	52.1655	.3199	.8584
D14	46.8000	51.1310	.3900	.8540
D15	46.1667	54.3506	.4677	.8497

## Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0      N of Items = 15

Alpha = .8556