



ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของ  
ตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

EFFECTS OF PREVENTING ALCOHOL CONSUMPTION PROGRAM BY APPLYING  
SELF-EFFICACY THEORY ON AVOIDING ALCOHOL CONSUMPTION OF  
LOWER SECONDURY SCHOOL STUDENTS

จุฑามาศ อินทพันธุ์

มหาวิทยาลัยบูรพา

2563



3434071154

BUU\_1Thesis\_60920301\_thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19



60920301\_3434071154

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ จุฑามาศ อินทพันธุ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

โสมพร โสม อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ศาสตราจารย์ ดร. เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์)  
สุวิทย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(อาจารย์ ดร. รชตติ โขติกาวิรินทร์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

วิมล วัฒนบูรานนท์ ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิมล อิศรางกูร ณ อยุธยา)  
โสมพร โสม กรรมการ  
(ศาสตราจารย์ ดร. เอมอัชมา วัฒนบูรานนท์)  
สุวิทย์ กรรมการ  
(อาจารย์ ดร. รชตติ โขติกาวิรินทร์)  
วิมล วัฒนบูรานนท์ กรรมการ  
(อาจารย์ ดร. วิมล ใจดี)

คณะสาขารณสุขศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรสาขารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต ของมหาวิทยาลัยบูรพา

ยุวดี รอดจากภัย คณบดีคณะสาขารณสุขศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร. ยุวดี รอดจากภัย)

วันที่ 24 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2563

ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของ  
ตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จุฑามาศ อินทพันธ์ุ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

2563

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

EFFECTS OF PREVENTING ALCOHOL CONSUMPTION PROGRAM BY APPLYING  
SELF-EFFICACY THEORY ON AVOIDING ALCOHOL CONSUMPTION OF  
LOWER SECONDURY SCHOOL STUDENTS

JUTAMAS INTAPAN

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF  
THE REQUIREMENTS FOR MASTER OF PUBLIC HEALTH  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
BURAPHA UNIVERSITY

2020

COPYRIGHT OF BURAPHA UNIVERSITY



3434071154

BUU\_Thesis\_60920301\_thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

60920301: สาขาวิชา: -; ส.ม. (-)

คำสำคัญ: โปรแกรมการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/ ความสามารถของตนเอง/  
พฤติกรรมหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/ ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จุฑามาศ อินทพันธุ์ : ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดย  
ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. ( EFFECTS OF PREVENTING ALCOHOL

CONSUMPTION PROGRAM BY APPLYING SELF-EFFICACY THEORY ON AVOIDING  
ALCOHOL CONSUMPTION OF LOWER SECONDURY SCHOOL STUDENTS) คณะกรรมการ  
ควบคุมวิทยานิพนธ์: เอ็มอัฉมา วัฒนบูรานนท์, Ed.D., รจฤดี โชติกาวิรินทร์, Ph.D. ปี พ.ศ. 2563.

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภค  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภค  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา  
ตอนต้นจำนวน 66 คน เลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 33 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 33 คน เครื่องมือที่  
ใช้ 1)แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี  
ความสามารถของตนเอง 2) แบบสอบถามความสามารถของตนเอง 3) แบบสอบถามพฤติกรรม  
หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 4) แบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิเคราะห์ข้อมูล  
โดยใช้ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test Repeated One- way ANOVA และ LSD ซึ่งกำหนด  
ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ผลการวิจัย

1. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเอง ค่าเฉลี่ยของคะแนน  
พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ จากการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม  
เปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเอง ค่าเฉลี่ยของคะแนน  
พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ จากการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการ  
ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

60920301: MAJOR: -; M.P.H. (-)

KEYWORDS: ALCOHOL DRINKING PREVENTION PROGRAM/ SELF-EFFICACY/  
ALCOHOL DRINKING PREVENTION BEHAVIOR/ SECONDARY SCHOOL  
STUDENTS

JUTAMAS INTAPAN : EFFECTS OF PREVENTING ALCOHOL  
CONSUMPTION PROGRAM BY APPLYING SELF-EFFICACY THEORY ON AVOIDING  
ALCOHOL CONSUMPTION OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS. ADVISORY  
COMMITTEE: AIMUTCHA WATTANABURANON, Ed.D., ROTRUEDEE CHOTIGAWIN, Ph.D.  
2020.

This quasi-experimental research aimed to study the alcohol drinking prevention program applying self-efficacy theory among secondary school students. The 66 samples were divided by the purposive selection method into two groups: 33 experimental group and 33 comparison group. The experimental instruments were 1) the alcohol drinking prevention program applying self-efficacy theory learning management plans. 2) the self-efficacy questionnaire 3) the alcohol drinking prevention questionnaire 4) the alcohol knowledge test. The data obtained were analyzed by using percentage, frequency, standard deviation, t-test, Repeated One-way ANOVA and LSD which determining the statistically significant differences at the .05 level.

The findings were as follows:

1. After treatment, the mean scores of self-efficacy, the mean scores of alcohol drinking prevention behavior and alcohol knowledge concerning alcohol drinking prevention of the experimental group were found significantly higher than the comparison group at the .05 level.
2. After treatment, the mean scores of self-efficacy, the mean scores of alcohol drinking prevention behavior and alcohol knowledge concerning alcohol drinking prevention of the experimental group were found significantly higher than before treatment at the .05 level, while the follow-up phase and after treatment were found no differences.

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาและความเมตตาเป็นอย่างดีจาก ศาสตราจารย์ ดร. เอ็มอัชฌาวัฒน์บูรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก และอาจารย์ ดร. รชฎติ โชติกาวิรินทร์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมที่คอยดูแลเอาใจใส่ในการให้ คำปรึกษา และ ข้อเสนอแนะ รวมทั้งตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความถูกต้องและสมบูรณ์ ยิ่งขึ้น ตลอดจนให้ กำลังใจ และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด และขอกราบ ขอบพระคุณผู้ช่วย ศาสตราจารย์ ดร. วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา ที่กรุณาเป็นประธานสอบวิทยานิพนธ์ และอาจารย์ ดร. วัลลภ ใจดี ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบ วิทยานิพนธ์ และให้ข้อคิด ข้อเสนอแนะ ให้คำปรึกษา คำแนะนำต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย ทำให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนและคณะครูกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความกรุณา อำนาจ ความสะดวก สนับสนุน และเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และผู้วิจัยขอขอบคุณ นักเรียนกลุ่ม ตัวอย่างที่ได้เสียสละเวลาเข้าร่วมการทดลองด้วยความตั้งใจเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุชาติ อินทพันธุ์ คุณแม่สำรวย อินทพันธุ์ และคุณธนา แก้ว มุกดา เป็นอย่างสูงที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้านการศึกษาอันมีค่ายิ่ง โดยตลอดมา

ขอกราบขอบพระคุณ คุณประไพ ครองสร้อยน้อย ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบล โพรงอากาศที่อนุเคราะห์เวลาในการทำวิทยานิพนธ์และให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัย และขอขอบคุณ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพรงอากาศทุกคนที่คอยให้คำปรึกษาและคำแนะนำต่าง ๆ ตลอดระยะเวลาในการศึกษาครั้งนี้

จุฑามาศ อินทพันธุ์



3434071154

BUU\_1Thesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง .....	ฌ
สารบัญภาพ .....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
คำถามงานวิจัย .....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	9
ความรู้เกี่ยวกับเครื่องคั้มแอลกอฮอล์.....	9
พฤติกรรมนักเรียนกับการคั้มเครื่องคั้มแอลกอฮอล์ .....	19
หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 .....	20
แนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเอง .....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	28
กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	30





บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย .....	32
รูปแบบของการวิจัย .....	32
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	34
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	35
เครื่องมือที่ใช้ทำการวิจัย .....	35
การสร้างเครื่องมือแผนกิจกรรมการเรียนรู้.....	38
การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล .....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	60
สรุปผลการวิจัย .....	61
อภิปรายผลการทดลอง.....	65
ข้อเสนอแนะ .....	67
บรรณานุกรม .....	69
ภาคผนวก .....	72
ภาคผนวก ก .....	73
ภาคผนวก ข .....	132
ภาคผนวก ง .....	142
ภาคผนวก จ .....	151
ภาคผนวก ฉ .....	154
ประวัติย่อของผู้วิจัย .....	160

## สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	เปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้ทฤษฎีความสามารถของตนเองและการจัดการเรียนรู้รูปแบบปกติ.....	37
ตารางที่ 2	ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ .....	48
ตารางที่ 3	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 33) และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 33) ก่อนการทดลอง .....	49
ตารางที่ 4	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 33) และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 33) หลังการทดลอง .....	50
ตารางที่ 5	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 33) .....	52
ตารางที่ 6	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 33).....	53
ตารางที่ 7	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังการทดลองและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 33) .....	55
ตารางที่ 8	เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่ม	

แอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนการทดลองหลัง  
การทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 33) .....56



3434071154

BUU\_1Thesis\_60920301\_thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และปัจจัย สภาพแวดล้อม.....	22
ภาพที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลของการกระทำ.....	23
ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลของการ กระทำ.....	24
ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	31
ภาพที่ 5 แผนภูมิการทดลอง .....	33



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบมากมาย แม้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเป็นสิ่งถูกกฎหมายในเกือบทุกประเทศทั่วโลก แต่ข้อมูลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2556) พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดผลกระทบทางสุขภาพในเชิงลบมากกว่าเชิงบวกหลายสิบเท่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดภาวะโรคและความบาดเจ็บเป็นอันดับต้น ๆ เมื่อเทียบกับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลกเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยกว่า 60 โรครวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจโดยรวม และแอลกอฮอล์ยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคไม่ติดต่อ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับโรคต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตในอันดับต้นหลายโรคด้วยกัน เช่น โรคหลอดเลือดสมอง การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร เบาหวาน การติดสุรา โรคเอดส์โรคลำไส้เนื้อหัวใจขาดเลือด มะเร็งตับ และโรคซึมเศร้า

นอกจากนี้ระดับของผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ในสังคม (อรทัย วลีวงศ์, 2559) มีตั้งแต่ก่อให้เกิดความรำคาญใจ การทำลายทรัพย์สินสาธารณะ ไปจนถึงขั้นการถูกทำร้ายร่างกายและฆาตกรรม จากการศึกษา พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยหลักในการประกอบอาชญากรรมที่เกี่ยวกับความผิดต่อชีวิตและร่างกาย เช่น คดีฆ่า ทำร้ายร่างกาย ข่มขืน ลักทรัพย์ ปล้น และค้ายาเสพติด โดย ร้อยละ 87.6 ของผู้ต้องขังที่ต้องโทษในคดีความผิดต่อชีวิตและร่างกายล้วนเกี่ยวข้องกับการดื่มสุราก่อนถูกจับกุม และมากกว่าร้อยละ 50 ของผู้ต้องขังวัยรุ่นก่อนอาชญากรรมภายหลังการดื่มสุรารายในระยะเวลาไม่เกิน 5 ชั่วโมง โดยมีการใช้อาวุธ คือ มีด ดาบ ของมีคม และปืนร่วมด้วยและสถานที่เกิดเหตุมักเป็นพื้นที่เดียวกันหรือใกล้เคียงกับสถานที่ที่ดื่มสุรา จึงทำให้ผู้เสียหายส่วนใหญ่เสียชีวิตหรือบาดเจ็บสาหัสรวมด้วย

ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ของประชากรไทยตั้งแต่ปีพ.ศ. 2550 ถึง 2553 ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ บริสุทธิ์ต่อหัวประชากรต่อปีมีแนวโน้มที่จะลดลงเล็กน้อย แต่หลังจากนั้นค่าค่อนข้างคงที่อยู่ที่ ในช่วง 6.7 ถึง 7.1 ลิตรของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อคนต่อปี (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559) ข้อมูลล่าสุดจากการสำรวจในปี 2554 พบว่า ชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มใน 12 เดือนที่ผ่านมาได้แก่ สุรา (ร้อยละ 55) เบียร์ (ร้อยละ 42.7) และไวน์ (ร้อยละ 0.6) นักดื่มชายดื่มสุราร้อยละ 57.7 ดื่มเบียร์ร้อยละ 40.8 และดื่มไวน์เพียงร้อยละ 0.4 อย่างไรก็ตาม นักดื่มหญิง



3434071154

ดื่มเบียร์มากที่สุด (ร้อยละ 52.6) ดื่มสุราร้อยละ 40.6 และดื่มไวน์ร้อยละ 1.6 (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2556) จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO, 2557) ออกรายงานฉบับใหม่ว่าด้วยการดื่มแอลกอฮอล์ของโลกประจำปี 2557 ระบุว่า ประชากรทั่วโลกมากกว่าร้อยละ 38 ดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ และมีผู้เสียชีวิตจากการดื่มแอลกอฮอล์ 3.3 ล้านรายทั่วโลกในแต่ละปี และประเทศที่มีการดื่มสูงสุดคือ เบลารุส ดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยปีละ 17.5 ลิตรต่อคน เมื่อจำแนกเป็นกลุ่มอายุ พบว่า ผู้สูงอายุทั่วโลก ดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยปีละ 6.2 ลิตรต่อคน ขณะที่กลุ่มอายุที่บริโภคแอลกอฮอล์มากที่สุดคือ วัย 15 ปี

แนวโน้มพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559) ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2550 ถึง 2553 ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ บริสุทธิ์ต่อหัวประชากรต่อปีมีแนวโน้มที่จะลดลงเล็กน้อย แต่หลังจากนั้นค่าค่อนข้างคงที่อยู่ที่ ในช่วง 6.7 ถึง 7.1 ลิตรของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อคนต่อ จากการสำรวจ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557 และการสำรวจอนามัย และ สวัสดิการ พ.ศ. 2558 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559) ประชากรกลุ่มอายุ 15 ถึง 24 ปีส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.1) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นาน ๆ ครั้ง ในขณะที่กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน ประชากรหญิงของไทยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 84) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นาน ๆ ครั้ง โดยร้อยละ 30 ดื่มเพียง 1-3 ครั้งต่อปี ในขณะที่ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 45.8) ของประชากรชายดื่มเป็นประจำ วัยรุ่นไทยจะเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่อายุเฉลี่ย 20.8 ปีโดยวัยรุ่นชายเริ่มดื่ม เร็วกว่าวัยรุ่นหญิง (19.4 ปีและ 25 ปีตามลำดับ) สาเหตุในการเริ่มดื่มนั้นมีหลัก ๆ 3 สาเหตุซึ่งเหมือนกันทั้งในวัยรุ่นชายและหญิง คือเพื่อเข้าสังคม/สังสรรค์ (ร้อยละ 41.9) เลียนแบบเพื่อน/เพื่อนชวนดื่ม (ร้อยละ 27.3) และ อยากทดลองดื่ม (ร้อยละ 24.4) จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นชายเริ่มดื่มครั้งแรกตั้งแต่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ

จากการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2560 จำนวนผู้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 55.9 ล้านคน เป็นผู้ที่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบปีที่ แล้วประมาณ 15.9 ล้านคน (ร้อยละ 28.4) โดยเป็นผู้ที่ดื่มสม่ำเสมอ 6.98 ล้านคน (ร้อยละ 12.5) และเป็นผู้ที่ดื่ม นาน ๆ ครั้ง 8.91 ล้านคน (ร้อยละ 15.9) กลุ่มอายุ 25-44 ปีมีอัตราการดื่มสุราสูงสุด (ร้อยละ 36.0) กลุ่มอายุ 20-24 ปี และ 45-59 ปี มีอัตราการดื่มสุราใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 33.5 และ 31.1 ตามลำดับ) กลุ่มผู้สู่วัย (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีอัตราการดื่มสุราร้อยละ 15.2 สำหรับกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-19 ปี) มีอัตราการดื่มสุราต่ำสุด (ร้อยละ 13.6) ผู้ชายดื่มสุรามากกว่าผู้หญิง 4.5 เท่า (ร้อยละ 47.5 และ 10.6 ตามลำดับ) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) แต่ผลสำรวจการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนกลุ่มอายุ 15-19 ปี ในช่วงเวลา 13 ปีที่ผ่านมา เพิ่มขึ้นร้อยละ 64.5 หรือเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 4.96 ต่อปี (กรมควบคุมโรค, 2559)

สถานการณ์ข่าวที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ในรอบปี 2561 (สงกรานต์ ภาค โชคดี, 2561) โดยมูลนิธิสื่อเพื่อเยาวชน พบว่า มีทั้งหมด 872 ข่าว หรือเฉลี่ยวันละ 2 ข่าว พบคนบาดเจ็บ 523 ราย เสียชีวิต 434 ราย ส่วนใหญ่เกิดขึ้นกับคนกลุ่มวัยทำงาน รองลงมาคือกลุ่มวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบ ผู้ก่อเหตุเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และหากจำแนกข่าวจะพบว่า มีข่าวอาชญากรรมทะเลาะวิวาทสูง 207 ข่าว คิดเป็นร้อยละ 23.74 ข่าวอุบัติเหตุอื่น ๆ 205 ข่าว หรือร้อยละ 23.51 ที่น่าตกใจคือจำนวนนี้เป็นข่าวเมฆมน้ำตาย กว่า 80 ข่าว และข่าวก่อวินาศกรรม/สร้างความวุ่นวาย 202 ข่าว คิดเป็นร้อยละ 23.16 และข่าวอุบัติเหตุทางท้องถนน 146 ข่าวคิดเป็นร้อยละ 16.74 ส่วนใหญ่เกิดกับกลุ่มเยาวชน และข่าวความรุนแรงในครอบครัว/คุกคามทางเพศ 112 ข่าว คิดเป็นร้อยละ 12.85 ซึ่งพบว่า ส่วนใหญ่ผู้กระทำเป็นคนในครอบครัว ประเทศไทยยังมีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุจราจรในปีพ.ศ. 2560 (พงศเทพ วงศ์วัชรไพบูลย์, 2561) มีจำนวน 15,262 ราย โดยเฉพาะในเทศกาลปีใหม่ปีพ.ศ. 2561 มีผู้เสียชีวิตเฉลี่ยวันละ 60 คน คิดเป็นเกือบ 1.5 เท่าเมื่อเทียบกับวันปกติผู้ที่เสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางท้องถนนส่วนใหญ่เป็นเยาวชนและวัยทำงานคิดเป็น ร้อยละ 84 ซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่ของอุบัติเหตุจราจร สัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถึงร้อยละ 40 โดยผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เมื่อได้ประสบอุบัติเหตุจราจรจะมีโอกาสเสียชีวิตมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มถึง 1.5 เท่า เนื่องจากเมื่อเกิดอุบัติเหตุรถชนกันจะไม่สามารถหักหลบ หรือเอามือป้องกันศีรษะตนเองได้ ยิ่งไปกว่านั้นมีการศึกษาพบว่า ผู้ที่ดื่มสุราแล้วขับขีจรรย์ยานยนต์จะสวมหมวกนิรภัยเพียงร้อยละ 2.9 ในขณะที่ผู้ไม่ดื่มสุราจะสวมหมวกนิรภัยร้อยละ 58.3

ตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy Theory) องค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎีนี้ ซึ่งประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) คือ ความเชื่อหรือความมั่นใจของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ และความคาดหวังในผลของการกระทำ (Outcome expectation) คือ การที่บุคคลประเมินว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำที่ตนเองได้คาดหวังไว้อย่างแน่นอน

Bandura (1977, pp. 330-332) ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4 วิธี ดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเองจาเป็นที่จะต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะที่เพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้เขาเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับนั้นอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ หากว่าบุคคลต้องมีความสามารถในการกระทำสิ่งนั้นอยู่ก่อนแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และบุคคลจะต้องบอกกับตนเองว่าผู้อื่นสามารถทำแล้วประสบความสำเร็จเขาก็ต้องทำได้เช่นกันถ้าเขามีความตั้งใจและพยายาม

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) คือการที่ผู้อื่นใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขาเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่นจะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) จะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการกระตุ้นอารมณ์ในทางบวกจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้นอันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถในตนเองดีขึ้นด้วย

จากการศึกษาพบว่า มีการนำแนวคิดนี้มาศึกษาพฤติกรรมการควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุ โรคความดันโลหิตสูง ผลการวิจัย (ยูภาพร นาคกลิ่ง, 2555) พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการควบคุมอาหารและการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลอง มีค่าระดับความดันซิสโตลิกลดลงเฉลี่ยจากก่อนการทดลอง และลดลงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รวมทั้งจำนวนสมาชิกของกลุ่มทดลองสามารถควบคุมความดันซิสโตลิกให้อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ และยังมีผลการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการบริโภคอาหารต่อการรับรู้ ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ในผลลัพธ์ต่อการตอบสนองที่ดีในการควบคุมการบริโภคอาหาร การรับรู้ความคาดหวังในความสามารถตนเอง และแรงสนับสนุนทางสังคม ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน (อนาวิน ภัทรภาคินวรกุล, 2561) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมด้านการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ในผลลัพธ์ต่อการตอบสนองที่ดีในการควบคุมการบริโภคอาหาร การได้รับแรงสนับสนุนด้านข้อมูล ข่าวสาร ด้านอารมณ์ ด้านทรัพยากร สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและมีค่าเฉลี่ยผลต่างของน้ำหนักตัวลดลงมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 2.08 กิโลกรัม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ การศึกษาทฤษฎีความสามารถของตนเองกับการเลิกสูบบุหรี่ (พรณี ปานเทวัญ, 2560) พบว่า ผลการศึกษาระยะยาวที่มีอิทธิพลต่อการเลิกสูบบุหรี่ที่ผ่านมามีพบว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของ



ตนเองในระดับสูงจะสามารถหยุดสูบบุหรี่ได้ ดังนั้นทฤษฎีความสามารถของตนเองจึงมีความสำคัญในการนำมาใช้เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้ผู้สูบบุหรี่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างถาวร

จากหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 พบว่า สาระและมาตรฐานที่ เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา อยู่ในสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต (มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง) ซึ่งมีการจัดการเรียนรู้ในสาระและมาตรฐานที่ เกี่ยวข้องกับ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา 1 คาบ เรียนต่อสัปดาห์เท่านั้น อีกทั้งในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษายังมีเนื้อหารายวิชาที่ต้องครอบคลุมในสาระอื่น ๆ อีก 4 สาระ ได้แก่ สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล และสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค จากข้อมูลดังกล่าวอาจทำให้จัดการเรียนรู้ที่สร้างเสริมพฤติกรรม การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับนักเรียนได้ไม่เพียงพอ ซึ่งอาจส่งผลให้นักเรียนยังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

จากสถานการณ์ปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบของการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายโดยเน้นที่การสร้างเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบความสำเร็จ ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ และประเมินว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำที่ตนเองได้คาดหวังไว้อย่างแน่นอน โดยผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของทฤษฎีความสามารถของตนเองมาเป็นตัวแปรวัดผล เพื่อประเมินผลความสามารถของตนเอง ได้แก่ พฤติกรรมการป้องกันการดื่มสุรา และความสามารถของตนเองในการป้องกันการดื่มสุรา และจากข้อมูลการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2560 จำนวนผู้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่า กลุ่มเยาวชน อายุ 15-19 ปี มีอัตราการดื่มสุราร้อยละ 13.6 จากข้อมูลองค์การอนามัยโลก (WHO, 2557) กลุ่มอายุที่บริโภคแอลกอฮอล์มากที่สุดคือวัย 15 ปี ซึ่งส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

ดังนั้นการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำทฤษฎีความสามารถของตนเองมาประยุกต์ในการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งถือว่าอยู่ในช่วงอายุ 13-15 ปีและมีความเสี่ยงในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อเป็นการป้องกัน เชิงรุกและลดนักดื่มหน้าใหม่ต่อไป

### คำถามงานวิจัย

ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี ความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น สามารถทำให้วัยรุ่นมีความสามารถของตนเองในการป้องกันและมีพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงขึ้นหรือไม่

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเอง ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่อง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลัง การทดลองระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเอง ค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่อง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง

### สมมติฐานของการวิจัย

หลังการทดลองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับผลการจัดโปรแกรมป้องกันการ บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการ บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าเฉลี่ยของคะแนน ความสามารถ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ย ของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

## ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนในจังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2562

ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ตัวแปรตาม คือ

1. ความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. ความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## นิยามศัพท์เฉพาะ

ความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การแสดงความเชื่อมั่น และประเมินพฤติกรรมของตนเองในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง ความสามารถในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การแสดงพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา จังหวัดฉะเชิงเทรา

โปรแกรมการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การจัดกิจกรรม โดยนำแนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเอง (Self Efficacy Theory) ประยุกต์ใช้ในการวางแผนการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน ประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ 8 กิจกรรม ได้แก่

1. กิจกรรม เมาแล้วแย่
2. กิจกรรม ร่างกายของฉันทันกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3. กิจกรรม แอลกอฮอล์ไม่ได้มีแค่เหล้า
4. กิจกรรม ดื่มทำไมกัน
5. กิจกรรม ปฏิเสธอย่างไร
6. กิจกรรม แอลกอฮอล์มันไม่ยุ่ง
7. กิจกรรม มายด์ไอดอล (My Idol)
8. กิจกรรม สัญญาแล้วว่าจะไม่ดื่ม

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เป็นแนวทางในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



3434071154



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษางานวิจัย เรื่อง ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมเอกสารและ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 1.1 ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 1.2 ประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 1.3 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 1.4 กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์
  - 1.5 กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
2. พฤติกรรมนักเรียนกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - 2.1 พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
  - 2.2 สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
3. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
4. แนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเอง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

#### ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

##### 1. ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554) ได้ให้ความหมายของแอลกอฮอล์ไว้ว่า แอลกอฮอล์เป็นสารอินทรีย์ชนิดหนึ่ง ลักษณะเป็นของเหลวใส กลิ่นฉุน ระเหยง่าย มีจุดเดือด 78.5 องศาเซลเซียส ชื่อเต็มคือ เอทิลแอลกอฮอล์ แต่มักเรียกกันสั้น ๆ ว่า แอลกอฮอล์ โดยปรกติเกิดขึ้นจากการหมักสารประเภทแป้งหรือน้ำตาลผสมยีสต์ ซึ่งมักเรียกกันว่า เบียร์หรือเชื้อหมัก เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุราและเมรัยทุกชนิด เมื่อดื่มเข้าไปจะออกฤทธิ์ทำให้มีอาการมึนเมา ใช้ประโยชน์เป็นตัวทำละลาย และเป็นเชื้อเพลิง เป็นต้น

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 (สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 2557) ได้ให้คำจำกัดความว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง “สุรา ตามกฎหมายว่าด้วยสุรา ทั้งนี้ ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยกาณ์นั้น”

กล่าวโดยสรุป เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีลักษณะเป็นของเหลว เกิดจากการหมักของสารประเภทแป้งหรือน้ำตาล มีกลิ่นฉุน เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เป็นต้น เมื่อดื่มเข้าไปแล้วจะมีฤทธิ์กระบบประสาท จะมีอาการเมึน ทำให้เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด จนแม้กระทั่งหมดสติในที่สุด

## 2. ประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท แบ่งตามลักษณะการผลิต และตาม ปริมาณของแอลกอฮอล์ ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบกลั่น (Distilled liquors) และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบหมัก (Fermented liquors) (เทพินทร์ พัชรานุรักษ์, 2541) ดังนี้

### 2.1 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบกลั่น (Distilled liquors)

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบกลั่น คือ การเอาน้ำผลไม้หรือเมล็ดธัญพืช ผสม กับแป้งหรือน้ำตาล หมักด้วยยีสต์จนเกิดแอลกอฮอล์ นำมากลั่น อาจจะมีการเติมสีปรุงกลิ่น แต่งรส ด้วยสารปรุงแต่ง แล้วเก็บบ่มต่อไป โดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

2.1.1 บรั่นดี เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กลั่นจากองุ่น โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ร้อยละ 40-50

2.1.2 วิสกี้ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กลั่นจากข้าว เช่น บาร์เลย์ ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวโพดหรือข้าวเหนียว โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50

2.1.3 วอดก้า มีลักษณะคล้ายวิสกี้มาก แต่จะมีปริมาณของแอลกอฮอล์มากกว่าวอดก้า ทำมาจากข้าวสาลี โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50

2.1.3 เหล้ารัม เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กลั่นจากน้ำอ้อยหรือกากน้ำตาล และน้ำเชื่อมอาจมีการนำมาผสมกับผิวส้มและผลไม้อื่น ๆ เพื่อให้รสชาติดีขึ้น โดยมีปริมาณของ เอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50

2.1.4 เหล้าค็อกเทลต่าง ๆ ค็อกเทลคือการนำเอาเหล้าหลายชนิดมาผสมรวมกันตามสูตรต่าง ๆ แล้วรสนิยมของผู้บริโภค โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50

2.1.5 เหล้าขาว เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผลิตมากในเอเชีย ทำมาจากกากน้ำตาล ข้าว น้ำตาล มะพร้าว และตาลโตนด โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35-40



3434071154

## 2.2 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบหมัก (Fermented liquors)

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบหมัก คือ การหมักจากเมล็ดธัญพืช ผลไม้ และ น้ำตาลจากพืช โดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

2.2.1 เบียร์ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้จากข้าวบาร์เลย์ ออบ และบดต้มให้สุกแล้วนำไปใส่ถังหมัก จากนั้นจึงใส่เชื้อยีสต์ลงไปหมัก มีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ร้อยละ 4-8

2.2.2 แชมเปญ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้จากการหมักผลองุ่น ซึ่งมีลักษณะพิเศษ คือมีฟองก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ปนอยู่ด้วย มีลักษณะคล้าย ๆ เบียร์ แต่มีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์มากกว่า คือ ร้อยละ 15-40

2.2.3 ไวน์ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้มาจากการหมักองุ่น ลักษณะไม่มีฟอง มีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 8-15

2.2.4 เหล้าหมักพื้นบ้าน เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สามารถผลิตขึ้นได้เอง โดยกรรมวิธีที่ง่าย ๆ โดยใช้ข้าว ผลไม้ หรือน้ำตาลที่หมักทิ้งไว้เพื่อทำให้เกิดแอลกอฮอล์ จะมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35-40

## 3. ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบหลากหลายด้านทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งต่อร่างกาย ครอบครัวย และสังคม อันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดโรคมามากมายถึง 60 โรค และยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ในประเทศไทยหลายโรคด้วยกัน (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2556) เช่น โรคหลอดเลือดสมอง การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจราจร เบาหวาน การติดสุรา โรคเอดส์ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มะเร็งตับ และโรคซึมเศร้า ซึ่งผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถแบ่งได้ ดังนี้

### 3.1 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย

เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระเพาะอาหาร ร้อยละ 20 และที่เหลือร้อยละ 80 จะถูกดูดซึมเข้าไปในลำไส้เล็ก (Duodenum) และเข้าสู่กระแสเลือดทั้งหมด (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2550) และมีส่วนน้อยเท่านั้นที่จะถูกขับออกจากร่างกายออกมาทางเหงื่อและปัสสาวะ อวัยวะในร่างกายมนุษย์ ด้บเป็นอวัยวะที่สำคัญ ด้บสามารถกำจัดแอลกอฮอล์ออกได้ โดยเปลี่ยนเอธานอลให้เป็นอะซิเตต คาร์บอนไดออกไซด์และไอน้ำ ในอัตรา 10 กรัมต่อชั่วโมง แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วในขณะที่ท้องว่าง เพียง 5 นาทีเท่านั้น แอลกอฮอล์ก็สามารถดูดซึมเข้าสู่เซลล์สมองได้ (สุทัศน์ ยกส้าน, 2546)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคตามมาได้ โดยเฉพาะเพศหญิงที่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดจากการการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มากกว่าเพศชาย ซึ่งสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า, 2548) ได้อธิบายเมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายและก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่ออวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

3.1.1 ซ่องปากและลำคอ ทำให้เกิดอาการระคายเคือง (เหล้าบาดคอ)

3.1.2 ผิวหนังและหลอดเลือดดำ ทำให้ผิวหนังเปลี่ยนไป หน้าแดง ตัวแดง หลอดเลือดขยาย บางรายหน้าซีด เนื่องจากมีอาการเส้นเลือดหดเมื่อดื่มเข้าไป ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต

3.1.3 สมอง ทำให้เซลล์สมองขยาย ที่เรียกอย่างหนึ่งว่า “สมองบวม” การดื่มเป็นเวลานาน ๆ ทำให้เซลล์สมองสืบเหี่ยว เสื่อมและตายลง

3.1.4 หัวใจ ทำให้หัวใจถูกกระตุ้นเพื่อสูบฉีดเลือดเร็วขึ้น หัวใจทำงานหนักในระหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อจะแปรปรวน กล้ามเนื้อหัวใจหนาขึ้น เกิดโรคหัวใจโต มีอาการหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลว

3.1.5 ภาวะอาหาร ทำให้ภาวะอาหารเป็นแผล เลือดออกในภาวะอาหารเจียนเป็นสีดำ อูจาระดำ เมื่อมีการดื่มติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ และอาจทำให้เกิดการฉีกขาดของเยื่อหลอดอาหาร

3.1.6 ตับ เป็นอวัยวะที่รับผลเสียจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุดเมื่อเซลล์ตับถูกทำลายจะมีไขมันเข้าไปแทนที่ หากถูกทำลายมากขึ้น จะทำให้เกิดการคั่งของไขมันในตับ ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการตับอักเสบ และเมื่อเซลล์ตับถูกทำลายและตายลงถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้างพังผืดขึ้น ทำให้เกิดการแข็งตัว เกิดอาการที่เรียกว่า “ตับแข็ง” และทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

3.2 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อครอบครัว

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดปัญหาในครอบครัวมากมาย ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดื่มหรือไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเป็นส่วนที่มีผลกระทบมากที่สุดของสมาชิกในครอบครัว โดยสรุปจากข้อมูลสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า, 2548) ได้ดังนี้

3.2.1 ครอบครัวขาดความอบอุ่น พ่อแม่แยกทางกัน พ่อหรือแม่ติดสุรา ลูกหนีออกจากบ้าน ภาวะซึมเศร้า สมาชิกมีความกังวลใจ กังวลใจ คิดมาก ไม่สบายใจ

3.2.2 ความรุนแรง ความรุนแรงเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นและพบบ่อยในครอบครัว



เป็นอย่างมาก อาการมีนเมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันภายในครอบครัว การล่วงละเมิดทางเพศ โดยเฉพาะเพศหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศจากคนในครอบครัว การทำลายสิ่งของ

3.2.3 เศรษฐกิจของครอบครัวหรือเศรษฐกิจฐานะ ปัญหาหนี้สิน รายได้ไม่พอใช้ เป็นหนี้สิน ไม่มีเงินเก็บ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรุนแรง การทะเลาะเบาะแว้ง ในกลุ่มเพื่อน ภายในครอบครัว และอื่น ๆ ในส่วนความรุนแรงภายในครอบครัว ในปี พ.ศ. 2553 ภาพรวมสถิติความรุนแรงภายในครอบครัวจากสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงพัฒนาและความมั่นคงของมนุษย์ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2557) พบว่า จำนวนเหตุการณ์ความรุนแรงต่อเด็ก สตรี และความรุนแรงในครอบครัวมีจำนวน 916 เหตุการณ์ และจำนวนผู้ถูกกระทำความรุนแรงทุกประเภท เพศหญิงถูกกระทำมากกว่าเพศชาย ทั้งความรุนแรงทางร่างกาย ทางจิตใจและเพศ โดยเฉพาะความรุนแรงทางเพศ เพศหญิงถูกกระทำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.55 และจากการสำรวจทางสถิติเครือข่ายมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล รวบรวมข่าวความรุนแรงทางเพศในรอบปี พ.ศ. 2556 พบว่า มีทั้งหมด 169 ข่าว รวมผู้ตกเป็นเหยื่อความรุนแรงทางเพศ 223 คน เสียชีวิตถึง 29 คน เป็นข่าวการข่มขืนร้อยละ 51 ซึ่งปัจจัยการกระตุ้นให้เกิดความรุนแรงทางเพศร้อยละ 37.7 มาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งการศึกษาของ Soongsawang (2007) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับการกระทำผิดในคดีความรุนแรงของเยาวชน พบว่า ส่วนใหญ่เคยมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาก่อน สาเหตุของการกระทำ ความผิดนั้นส่วนใหญ่มักเกิดจากอารมณ์ และมักมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการกระทำ ความผิด

### 3.3 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสังคม

ผลกระทบต่อสังคมมีมากมาย เช่น อุบัติเหตุการจราจร อาชญากรรม การข่มขืน เป็นต้น ในเรื่องอุบัติเหตุการจราจร จากการศึกษาผลกระทบเรื่องอุบัติเหตุต่อเยาวชน ของสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ (สคอ) (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2550) พบว่า มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุและจำนวนพาหนะมากกว่าสหรัฐอเมริกา 10 เท่า และ 1 ใน 3 ของอุบัติเหตุเกิดกับวัยรุ่น อายุ 15-24 ปี สาเหตุมาจากการเมาสุรา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำลายสมรรถภาพการขับรถทุกด้าน (สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า, 2548) ทำให้การมองเห็นแคบลง มัวลง เห็นภาพซ้อน การสั่งการของสมองไปยังกล้ามเนื้อช้าลง เมื่อเกิดภาวะคับขันจึงอาจเตะเบรกได้ช้ากว่า ปกติอุบัติเหตุบนท้องถนนจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังขึ้นอยู่กับปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ขับขี่ การเกิดอุบัติเหตุที่มีความสัมพันธ์กับปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกาย (บัญญัติ สุขศรีงาม, 2546) ดังนี้ “

1) ถ้าระดับแอลกอฮอล์ 20-40 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (ปริมาณไม่เกิน 1 ชั่วโมงภายหลังการดื่มเบียร์ 1 ขวด) จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มประมาณ 3-5 เท่า (2) ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์ 50-70 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากรวมมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่มประมาณ 6-17 เท่า (3) ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์ 100-140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากรวมมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มประมาณ 29-240 เท่า (4) ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์สูงกว่า 250 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุจากรวมมากกว่า 300 เท่า” ข้อมูลจาก ศูนย์วิจัยปัญหาสุราในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในปีพ.ศ. 2553-2557 โดยรวบรวมข้อมูลจาก โรงพยาบาลเครือข่ายเฝ้าระวังการบาดเจ็บทั่วประเทศ ที่ห้องอุบัติเหตุ อุบัติเหตุฉุกเฉินเป็นเวลา 7 วันในช่วงเทศกาล (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2557) พบว่า ในกลุ่มเยาวชนมีแนวโน้มบาดเจ็บสูงขึ้นส่วนใหญ่มีอายุประมาณ 20-29 ปี แต่อายุเฉลี่ยของผู้บาดเจ็บมีแนวโน้มอายุลดลง จากสถิติยังพบว่า เยาวชนที่ต่ำกว่า 20 ปี ได้รับบาดเจ็บจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนอุบัติเหตุในช่วงเทศกาลเพิ่มขึ้นจากช่วงปกติในสัดส่วนที่สูงขึ้น และช่วงเทศกาลนั้นกลุ่มเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปี เกือบร้อยละ 90 ซ้อมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มด้วยตนเองและเมื่อวัดปริมาณกรัมของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์และแอลกอฮอล์ในเลือดโดยเฉลี่ยสูงกว่าผู้บาดเจ็บในกลุ่มอายุอื่น ๆ

กล่าวโดยสรุป เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่งผลทั้งทางด้านร่างกาย ด้านครอบครัว ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ซึ่งเป็นผลกระทบที่ทำให้เกิดผลเสียทั้งสิ้น อีกทั้งยังพบการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่ม เกือบร้อยละ 90 และทำให้เกิดอุบัติเหตุได้รับบาดเจ็บอีกด้วย

#### 4. กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์

**พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พ.ศ. 2551** กฎหมายมีผลใช้บังคับ

มาตรา 2 พระราชบัญญัตินี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศ ในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป วันที่ประกาศในราชกิจจานุเบกษา 13 กุมภาพันธ์ 2551 วันที่มีผลใช้บังคับ 14 กุมภาพันธ์ 2551

##### สาระสำคัญของพระราชบัญญัติ

หมวด 1 คณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ

หมวด 2 คณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวด 3 สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวด 4 การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวด 5 การบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพผู้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวด 6 พนักงานเจ้าหน้าที่

หมวด 7 บทกำหนดโทษ

### การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มาตรการจำกัดสถานที่และบริเวณจำหน่าย (มาตรา 27)

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณ ดังต่อไปนี้

1. วัด หรือ สถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา
2. สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาล ร้านขายยา
3. สถานที่ราชการ ยกเว้น บริเวณที่จัดไว้เป็นร้านค้าหรือสโมสร
4. หอพัก
5. สถานศึกษา
6. สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง หรือ ร้านค้าในบริเวณสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง
7. สวนสาธารณะของทางราชการที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนทั่วไป
8. สถานที่อื่นที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด

มาตรการจำกัดวันและเวลาจำหน่าย (มาตรา 28)

วัน หรือ เวลาที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้เป็นไปตามรัฐมนตรีประกาศกำหนด

โดยจะกำหนดเงื่อนไขหรือข้อยกเว้นใด ๆ เท่าที่จำเป็นไว้ด้วยก็ได้

มาตรการจำกัดบุคคลและอายุผู้ซื้อ (มาตรา 29)

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่บุคคล ดังนี้

1. บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์
2. บุคคลที่มีอาการมึนเมาจนครองสติไม่ได้

ข้อยกเว้น มิให้ใช้บังคับกับการขายของผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือตัวแทนของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าไปยังผู้ขาย ซึ่งได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยสุรา

มาตรการจำกัดสถานที่หรือบริเวณดื่ม (มาตรา 31)

ห้ามบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณดังนี้

1. วัดหรือสถานที่ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา เว้นแต่ เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทางศาสนา
2. สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาล ร้านขายยา ยกเว้น บริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล
3. สถานที่ราชการ ยกเว้น บริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล หรือสโมสร หรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี
4. สถานศึกษา ยกเว้น บริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักส่วนบุคคล หรือสโมสร หรือ การจัดเลี้ยงตามประเพณี หรือสถานศึกษาที่สอนการผสมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

5. สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง หรือร้านค้าในบริเวณสถานีน้ำมันเชื้อเพลิง
6. สวนสาธารณะของทางราชการที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนโดยทั่วไป
7. สถานที่อื่นที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด

มาตรา	การกระทำที่เป็นความผิด	บทกำหนดโทษ
38	ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่จัดให้มีบรรจุภัณฑ์ ฉลาก พร้อมทั้งข้อความ คำเตือน ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการควบคุมประกาศกำหนด รวมถึงการอื่นตามที่คณะกรรมการควบคุมกำหนด (มาตรา 26)	จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 1 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
39	ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณที่ห้ามขาย เช่น วัด สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานที่ราชการ หอพัก สถานศึกษา ฯลฯ (มาตรา 27)	จำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 1 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
40	ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้แก่บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์และบุคคลที่มีอาการมึนเมาจนครองสติไม่ได้ (มาตรา 29)	จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
40/41	ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยวิธีการหรือในลักษณะต้องห้ามตามกฎหมาย เช่น ใช้เครื่องขายอัตโนมัติ การเร่ขาย การลดราคาเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย ฯลฯ หรือโดยวิธีหรือลักษณะอื่นใดตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด (มาตรา 30)	กรณีฝ่าฝืนมาตรา 30 (1) จำคุก ไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณีฝ่าฝืนมาตรา 30 (2) (3) (4) (5) หรือ (6) จำคุกไม่เกิน 7 เดือน หรือปรับไม่เกิน 1 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

มาตรา	การกระทำที่เป็นความผิด	บทกำหนดโทษ
42	ดัดเครื่องดัดแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณที่ห้ามดัด เช่น วัด สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานที่ราชการ สถานศึกษา สถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิง ฯลฯ (มาตรา 31)	จำคุกไม่เกิน 6 เดือน หรือปรับไม่เกิน 1 หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
43	โฆษณาหรือแสดงชื่อหรือเครื่องหมายของเครื่องดัดแอลกอฮอล์อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณหรือชักจูงให้ผู้อื่นดัดโดยตรงหรือโดยอ้อม ฯลฯ (มาตรา 32)	จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 5 แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และปรับอีกวันละ 5 หมื่นบาทตลอดเวลาที่ยัง ฝ่าฝืนหรือจนกว่าจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง
44 วรรค 1	ต่อผู้ขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานเจ้าหน้าที่ (มาตรา 34 (1) (2) )	จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
44 วรรค 2	ไม่ยอมมาให้ถ้อยคำหรือไม่ยอมให้ถ้อยคำโดยไม่มีเหตุผลอันสมควรต่อพนักงานเจ้าหน้าที่หรือไม่ยอมส่งเอกสารหรือวัตถุอื่นใดมาเพื่อประกอบการพิจารณาของพนักงานเจ้าหน้าที่เมื่อถูกเรียกให้ส่ง (มาตรา 34 (3) )	ปรับไม่เกิน 2 หมื่นบาท
44 วรรค 3	ไม่อำนวยความสะดวกแก่พนักงานเจ้าหน้าที่ (มาตรา 36)	ปรับไม่เกิน 2 พันบาท

## 5. กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของคนในชุมชนและเครือข่ายที่เข้มแข็ง เนื่องจากพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีปัจจัยจากหลายปัจจัย จึงจำเป็นต้องสร้างการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน โดยเฉพาะภาคประชาชนในชุมชน ทั้งนี้ ประชาชนเป็นแกนนำหลักในการค้นหาปัญหา วางแผน แก้ไขปัญหาโดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชน ดำเนินการโดยชุมชนในทุกขั้นตอน โดยเจ้าหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงหรือมีส่วนร่วม ด้วยการสร้างกระบวนการเรียนรู้ การมีส่วนร่วม และใช้กำลังคนของชุมชนสนับสนุนให้เกิดการพัฒนา

การดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยทำงาน เป็นการป้องกันไม่ให้มีผู้ดื่มรายใหม่ หรือมีการลด ละ เลิกในการดื่มสุราโดยผสมผสานระหว่างทำให้ความรู้ เรื่องพิษภัย และ โรคที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมกับการจัดกระแสกิจกรรมรณรงค์ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืน การขอให้บิดาหรือผู้ปกครองเลิกจากการดื่ม การให้ความรู้เป็นรายกลุ่ม การฝึกทักษะการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นต้น กลยุทธ์เชิงรุกที่สำคัญในการดำเนินการจึงมุ่งเน้นให้ คนหรือชุมชนเป็นศูนย์กลาง โดยให้ความสำคัญในเรื่องการมีส่วนร่วมของชุมชน การคืนข้อมูลให้สังคม เพื่อให้ ตัวแทนจากกลุ่มต่าง ๆ ของชุมชนร่วมวิเคราะห์ ปัญหาอย่างมีส่วนร่วม วางแผนจัดระบบการทำงาน ร่วมวิเคราะห์ปัญหา แนวทางแก้ไข จัดทำแผนงาน/กิจกรรมที่สอดคล้องกับสภาพปัญหา และ สภาพแวดล้อมทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม และวิถีชุมชน และเป็นตัวขับเคลื่อนกระบวนการทำงานทั้งการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ในชุมชน และการประสานงานกับหน่วยงาน และ องค์กรที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นแนวคิดของการที่จะให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ โดยมุ่งหวังที่จะให้มีการเปิดพื้นที่การเรียนรู้เรื่องสุขภาพให้ กับสมาชิกในชุมชน ตลอดจนการสร้างเสริมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพชุมชน และเชื่อมโยงแหล่งเรียนรู้ในชุมชน จะเป็นการช่วยให้ชุมชนเรียนรู้ อยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเกื้อกูลและสมดุล ทั้งทางด้านกายภาพ ชีวภาพ และสังคม เพื่อสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง อันจะส่งผลต่อการดูแลสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรมและเกิดความยั่งยืน



## พฤติกรรมนักเรียนกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### 1. พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

แนวโน้มพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 ถึง 2553 ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ บริสุทธิ์ต่อหัวประชากรต่อปีมีแนวโน้มที่จะลดลงเล็กน้อย แต่หลังจากนั้นค่าค่อนข้างคงที่อยู่ที่ ในช่วง 6.7 ถึง 7.1 ลิตรของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อคนต่อ จากการสำรวจ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557 และการสำรวจอนามัย และ สวัสดิการ พ.ศ. 2558 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559) ประชากรกลุ่มอายุ 15 ถึง 24 ปีส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.1) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นาน ๆ ครั้ง ในขณะที่กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน ประชากรหญิงของไทยส่วนใหญ่ (ร้อยละ 84) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นาน ๆ ครั้ง โดยร้อยละ 30 ดื่มเพียง 1-3 ครั้งต่อปีในขณะที่ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 45.8) ของประชากรชายดื่มเป็นประจำ วัยรุ่นไทยจะเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่อายุเฉลี่ย 20.8 ปี โดยวัยรุ่นชายเริ่มดื่ม เร็วกว่าวัยรุ่นหญิง (19.4 ปีและ 25 ปีตามลำดับ) สาเหตุในการเริ่มดื่มนั้นมีหลัก ๆ 3 สาเหตุซึ่งเหมือนกันทั้งในวัยรุ่นชายและหญิง คือเพื่อเข้าสังคม/สังสรรค์ (ร้อยละ 41.9) เลียนแบบเพื่อน/เพื่อนชวนดื่ม (ร้อยละ 27.3) และ อยากทดลองดื่ม (ร้อยละ 24.4)

### 2. สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2560 จำนวนผู้ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำนวนประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปทั้งสิ้น 55.9 ล้านคน เป็นผู้ที่ดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในรอบปีที่แล้วประมาณ 15.9 ล้านคน (ร้อยละ 28.4) โดยเป็นผู้ที่ดื่มสม่ำเสมอ 6.98 ล้านคน (ร้อยละ 12.5) และเป็นผู้ที่ดื่ม นาน ๆ ครั้ง 8.91 ล้านคน (ร้อยละ 15.9) กลุ่มอายุ 25-44 ปีมีอัตราการดื่มสุราสูงสุด (ร้อยละ 36.0) กลุ่มอายุ 20-24 ปี และ 45-59 ปี มีอัตราการดื่มสุราใกล้เคียงกัน (ร้อยละ 33.5 และ 31.1 ตามลำดับ) กลุ่มผู้สู่วัย (อายุ 60 ปีขึ้นไป) มีอัตราการดื่มสุราร้อยละ 15.2 สำหรับกลุ่มเยาวชน (อายุ 15-19 ปี) มีอัตราการดื่มสุรต่ำสุด (ร้อยละ 13.6) ผู้ชายดื่มสุรามากกว่าผู้หญิง 4.5 เท่า (ร้อยละ 47.5 และ 10.6 ตามลำดับ) (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560) แต่ผลสำรวจการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนกลุ่มอายุ 15-19 ปี ในช่วงเวลา 13 ปีที่ผ่านมาเพิ่มขึ้นร้อยละ 64.5 หรือเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 4.96 ต่อปี (กรมควบคุมโรค, 2559)

แนวโน้มพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 ถึง 2553 ปริมาณการบริโภคแอลกอฮอล์ บริสุทธิ์ต่อหัวประชากรต่อปีมีแนวโน้มที่จะลดลงเล็กน้อย แต่หลังจากนั้นค่าค่อนข้างคงที่อยู่ที่ ในช่วง 6.7 ถึง 7.1 ลิตรของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ต่อคนต่อ จากการสำรวจ พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557 และการ

สำรวจอนามัย และ สถิติการ พ.ศ. 2558 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2559) ประชากรกลุ่มอายุ 15 ถึง 24 ปีส่วนใหญ่ (ร้อยละ 68.1) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นาน ๆ ครั้ง ในขณะที่กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 15 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกวัน ประชากรหญิงของไทย ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 84) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นาน ๆ ครั้ง โดยร้อยละ 30 ดื่มเพียง 1-3 ครั้งต่อปี ในขณะที่ประมาณครึ่งหนึ่ง (ร้อยละ 45.8) ของประชากรชายดื่มเป็นประจำ วัยรุ่นไทยจะเริ่มดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่อายุเฉลี่ย 20.8 ปีโดยวัยรุ่นชายเริ่มดื่ม เร็วกว่าวัยรุ่นหญิง (19.4 ปีและ 25 ปี ตามลำดับ)

### หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยมีวิสัยทัศน์มุ่งพัฒนา ผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มี จิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้ง เจตคติ ที่จำเป็นต่อ การศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐาน ความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) หลักสูตรแกนกลาง

การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

1. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
2. กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
3. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
4. กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
6. กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์
7. กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
8. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานกำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน 5 ประการ ประกอบด้วย ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการคิด วิเคราะห์ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ความสามารถในการใช้ เทคโนโลยีจากการศึกษาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้น พื้นฐาน พุทธศักราช 2551 พบว่า สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

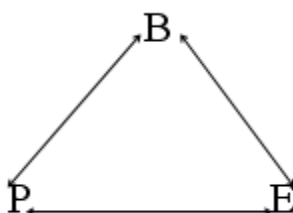


ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่ม  
 สาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ประกอบด้วย  
 สาระที่ 1 การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์  
 มาตรฐาน พ 1.1 เข้าใจธรรมชาติของการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์  
 สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว  
 มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการ  
 ดำเนินชีวิต  
 สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย และกีฬาสากล  
 มาตรฐาน พ 3.1 เข้าใจ มีทักษะในการเคลื่อนไหว กิจกรรมทางกาย การเล่นเกมและ  
 กีฬา  
 มาตรฐาน พ 3.2 รักการออกกำลังกาย การเล่นเกม และการเล่นกีฬา ปฏิบัติเป็น  
 ประจําอย่างสม่ำเสมอ มีวินัย เคารพสิทธิ กฎ กติกา มีน้ำใจนักกีฬา มีจิตวิญญาณในการแข่งขัน และ  
 ชื่นชมในสุนทรียภาพของการเล่นกีฬา  
 สาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรค  
 มาตรฐาน พ 4.1 เห็นคุณค่าและมีทักษะในการสร้างเสริมสุขภาพ การดำรงสุขภาพ  
 การป้องกันโรคและการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ  
 สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต  
 มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ  
 การใช้จ่ายสารเสพติด และความรุนแรง วิจัยวิเคราะห์สาระและมาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่ม  
 แอลกอฮอล์ในกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พบว่า อยู่ในสาระที่ 5 ความปลอดภัยใน  
 ชีวิต (มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใ้  
 ษาสารเสพติด และความรุนแรง) ถ้าพิจารณาในช่วงชั้นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1-ม.3) มี  
 ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสาระที่ 5 ความ  
 ปลอดภัยในชีวิต โดยนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีตัวชี้วัดข้อที่ 4 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ และมีสาระ  
 การเรียนรู้แกนกลางเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือความสัมพันธ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อ  
 สุขภาพและการเกิดอุบัติเหตุ  
 ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางที่เกี่ยวข้องกับ  
 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต มาใช้ในการวางแผนการจัดโปรแกรม  
 ป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการ  
 หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

## แนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy Theory) เป็นทฤษฎี Albert Bandura (Bandura, 1977 อ้างถึงใน สุรัชย์ เกตุนิล, 2560) พัฒนาขึ้น ในระยะแรก Bandura ได้เสนอกรอบแนวคิดไว้ว่ากระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์ควรมีลักษณะของการกำหนด การอาศัยซึ่งกันและกันของตัวแปร 3 กลุ่มได้แก่

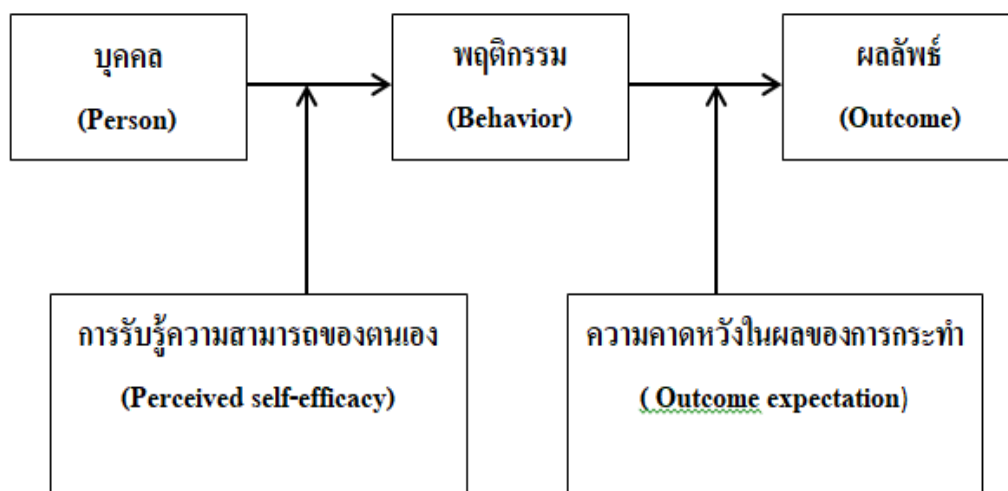
1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal person factor = P) อันได้แก่ ความเชื่อ การรับรู้ตนเอง
2. เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior condition = B)
3. เงื่อนไขเชิงสิ่งแวดล้อม (Environmental condition = E) ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้มีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอน เป็นระบบที่เกี่ยวกันไว้ (Interlock system) โดยแต่ละองค์ประกอบต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน ซึ่งอิทธิพลแต่ละอย่างจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม (Bandura, 1977 อ้างถึงใน สุรัชย์ เกตุนิล, 2560) ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และปัจจัยสภาพแวดล้อม  
(Bandura, 1997 อ้างถึงใน สุรัชย์ เกตุนิล, 2560)

ในระยะแรกเบนดูราได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังความสามารถของตนเองว่าเป็นความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถตนเองในลักษณะที่เฉพาะเจาะจงและความคาดหวังนี้เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม ต่อมาภายหลังใช้คำว่า “การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Perceived self-efficacy)” แทนความคาดหวังในความสามารถของตนเอง การตัดสินใจของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมจะเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการหรือดำเนินการกิจกรรม โดยเบนดูราเชื่อว่าบุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่จะแสดงออกมาในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ถ้าพบว่า คนสองคนนี้มีการรับรู้ความสามารถในตนเองและสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพการแสดงออกขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถในตนเองในสภาพการณ์นั้น ๆ จากแนวคิดเบื้องต้นเบนดูราได้พัฒนาและทดสอบทฤษฎีความสามารถตนเอง โดยมีสมมติฐานว่าถ้าบุคคลคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถตนเองโดยที่ทราบว่

จะต้องทำอะไรบ้างและเมื่อทำแล้วได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้บุคคลนั้นก็จะปฏิบัติตาม โดยมีโครงสร้างของทฤษฎี ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลของการกระทำ  
(Bandura, 1997 อ้างถึงใน สุรชัย เกตุนิล, 2560)

จากภาพที่ 2 พบว่า โครงสร้างทฤษฎีของเบนดुरาแสดงให้เห็นองค์ประกอบที่สำคัญของทฤษฎีนี้ ซึ่งประกอบด้วย

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) หมายถึง ความเชื่อหรือความมั่นใจของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบความสำเร็จได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ
2. ความคาดหวังในผลของการกระทำ (Outcome expectancy) หมายถึง การที่บุคคลประเมินว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำที่ตนเองได้คาดหวังไว้อย่างแน่นอน บุคคลที่ตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมอย่างใดหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองว่าจะกระทำได้หรือไม่และความคาดหวังในผลที่จะเกิดการกระทำพฤติกรรม เนื่องจากมนุษย์เรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ความสามารถมนุษย์แต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ มีขีดจำกัดไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น

ส่วนหนึ่งจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถตนเองและอีกส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลของการกระทำ ซึ่งการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์ดังภาพที่ 3

**ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น**

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำ แน่นอน	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะ ไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลของการกระทำ

(Bandura, 1977, pp. 330-332 อ้างถึงใน สุรัชย์ เกตุนิล, 2560)

นอกจากนี้แบนดูรา ยังแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวังในผลของการกระทำว่า ถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงและมีความคาดหวังในผลของการกระทำสูงเช่นเดียวกันบุคคลจะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ในทางตรงข้ามถ้าบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำและมีความคาดหวังในผลของการกระทำต่ำด้วยบุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้น และแบนดูราได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความคาดหวังของบุคคลว่าอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับ (Dimension) 3 มิติ คือ

1. มิติตามขนาดความคาดหวัง (Magnitude) หมายถึง ระดับความคาดหวังของบุคคลในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลในการกระทำพฤติกรรมหนึ่งหรือบุคคลเดียวกันจะแตกต่างกันในพฤติกรรมที่แสดงออกในความยากง่าย ถ้าบุคคลที่มีความคาดหวังใน

ความสามารถตนเองต่ำหรือความสามารถจำกัดทำงานได้เฉพาะเรื่องง่าย ๆ ถ้ามอบหมายให้ทำกิจกรรมที่ยากเกินความสามารถอาจพบความล้มเหลวได้

2. มิติการแผ่ขยายความหวัง (Generality) หมายถึง ประสบการณ์บางอย่างก่อให้เกิดความสามารถที่จะนำไปสู่การปฏิบัติงานอื่น ในสถานการณ์ที่คล้ายกันแต่ในปริมาณที่แตกต่างกันของประสบการณ์บางอย่าง ไม่อาจนำความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น

3. มิติความเข้มข้นของความคาดหวัง (Strength) ถ้าความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถตนเอง นั้นมีความเข้มข้นน้อยคือไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองเมื่อประสบการณ์ที่ไม่เป็นไปตามความคาดหวังจะทำให้ความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองลดลง แต่ถ้ามีความคาดหวังมากหรือมีความมั่นใจบุคคลจะมีความพยายามแม้ว่าจะประสบเหตุการณ์ที่ไม่สอดคล้องกับความคาดหวังมากก็ตาม

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถตนเองนั้น แบนดูรา ได้เสนอแนะวิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ 4 ปัจจัย (อีเวนส์ (Evans, 1989) อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550 อ้างถึงใน สุรัชย์ เกตุนิล, 2560) ดังนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) ซึ่งแบนดูราเชื่อว่าเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเองจำเป็นที่จะต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะที่เพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้เขารับรู้ว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับนั้นอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ดังนั้น การที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองจำเป็นต้องฝึกให้มีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้รับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้ใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ หากว่าบุคคลต้องมีความสามารถในการกระทำสิ่งนั้นอยู่ก่อนแล้วเมื่อเปรียบเทียบกับผู้อื่น และบุคคลจะต้องบอกกับตนเองว่าผู้อื่นสามารถทำแล้วประสบความสำเร็จเขาก็ต้องทำได้ เช่นกันถ้าเขามีความตั้งใจและพยายาม ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าบุคคลมีความสามารถที่จะทำได้นั้น ได้แก่ การแก้ปัญหของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ให้ผู้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง ก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้ (Kazdin, 1974 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยม

สุภายิต, 2550) การเสนอตัวแบบหลาย ๆ ตัว จะช่วยทำให้มีการเสนอตัวแบบที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากผู้สังเกตจะพบว่า มีตัวแบบบางตัวมีลักษณะคล้ายกับตน ตลอดจนทำให้ได้เรียนรู้การแสดงพฤติกรรมหลาย ๆ อย่าง ทำให้ผู้สังเกตมีความยืดหยุ่นมากขึ้นในการแสดงออกในหลาย ๆ สภาพการณ์

## 2.1 ตัวแบบ แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

2.1.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live Model) คือตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง

2.1.2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสืออนิเมชัน เป็นต้น

## 2.2 แนวทางในการเลือกตัวแบบนั้นมีหลักการในการเลือกอย่างกว้าง ๆ ดังต่อไปนี้

2.2.1 ตัวแบบควรมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตทั้งในด้าน เพศ เชื้อชาติและทัศนคติ ซึ่งการที่ตัวแบบมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้น จะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจได้ว่า พฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออกนั้นเหมาะสม และสามารถทำได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งจะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าเขาเองก็น่าจะทำได้เช่นกัน

2.2.2 ตัวแบบควรจะเป็นผู้ที่มีชื่อเสียงในสายตาของผู้สังเกต แต่ถ้ามีชื่อเสียงมากเกินไปก็จะทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบกระทำนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะเป็นจริงสำหรับเขาได้

2.2.3 ระดับความสามารถของตัวแบบนั้น ควรจะมีระดับที่ใกล้เคียงกับผู้สังเกต เพราะถ้าใช้ตัวแบบที่มีความสามารถสูงมาก ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตคิดว่าเขาไม่น่าจะทำได้ ทำให้เขาปฏิเสธที่จะทำตามตัวแบบนั้น ควรจะเลือกตัวแบบที่มีความสามารถสูงกว่าผู้ที่สังเกตเพียงเล็กน้อย หรือเริ่มจากสภาพการณ์ที่คล้ายคลึงกับผู้สังเกต แล้วค่อย ๆ เพิ่มความสามารถขึ้นไป

2.2.4 ตัวแบบนั้นควรมีลักษณะที่เป็นกันเองและอบอุ่น

2.2.5 ตัวแบบเมื่อแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับการเสริมแรง จะทำให้ได้รับความสนใจจากผู้สังเกตมากขึ้น

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) คือการใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขาเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การเกลี้ยกล่อมจากผู้อื่นจะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ วิธีการดังกล่าวนี้ค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไป ซึ่งเบนดูราได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่พัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภายิต, 2550 อ้างถึงใน สุรัชย์

เกตุนิล, 2560) ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรจะใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเรีง ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไปและให้เกิดความสำเรีงตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) จะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการกระตุ้นอารมณ์ในทางบวกจะทำให้การรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้นอันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถในตนเองดีขึ้นด้วย การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตน บุคคลที่ถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกรังแก จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด นอกจากนี้อาจจะทำให้เกิดความกลัว และจะนำไปสู่การรับรู้ความสามารถของตนต่ำลง ถ้าอารมณ์ลักษณะดังกล่าวเกิดมากขึ้น ก็จะทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะแสดงออกได้ดี อันจะนำไปสู่ประสบการณ์ของความล้มเหลว ซึ่งจะทำการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนต่ำลงไปอีก แต่ถ้าบุคคลสามารถลดหรือระงับการถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบได้ จะทำการรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น อันจะทำให้การแสดงออกถึงความสามารถดีขึ้น ในทางตรงกันข้าม การกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น การสร้างบรรยากาศที่เป็นมิตร มีความสุข เป็นกันเอง ก็จะช่วยให้เกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเองดีขึ้นด้วย (สุปรียา ดันสกุล, 2548 อ้างถึงใน สุรัชย์ เกตุนิล, 2560) จากทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy Theory) จะเห็นได้ว่า หากบุคคลมีความเชื่อในประสิทธิภาพแห่งตนหรือมีความคาดหวัง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลลัพธ์ตามที่ตนคาดหวังไว้ บุคคลนั้นจะปฏิบัติตาม การรับรู้ประสิทธิผลแห่งตนจึงเป็นสิ่งที่ทำนายหรือตัดสินว่าบุคคลจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและปฏิบัติตัวตามคำแนะนำอย่างต่อเนื่องเป็นลำดับขั้น

การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ได้มีผู้นำแนวคิดนี้มาใช้ในด้านสุขภาพและ สุขศึกษา เพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการป้องกันโรค การส่งเสริมสุขภาพและการรักษาโรคโดยการเพิ่มความสามารถของตนเองที่จะปฏิบัติเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะ เช่น ประยุกต์ใช้ใน โปรแกรมงดสูบบุหรี่ การลดความอ้วน การออกกำลังกาย การควบคุมตนเองในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

จากผลงานวิจัยที่มีการนำทฤษฎีความสามารถของตนเองมาใช้ในการป้องกันการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้จัดกิจกรรมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ 1. การประสบความสำเร็จด้วยตัวเอง มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิเสธและการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การฝึกทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์จำลอง 2. การเรียนรู้จากการใช้ตัวแบบ โดยการใช้ตัวแบบที่มีชีวิต การใช้ตัวแบบสัญลักษณ์ ได้แก่ วิดีทัศน์ที่มี

และไม่มี พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ภาพข่าว ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อตัวแบบ 3. การใช้คำพูดชักจูงจากสมาชิกกลุ่ม คุณครู และทีมผู้วิจัย 4. การกระตุ้นทางอารมณ์:การจัดกิจกรรมสั้นทางการ

กล่าวโดยสรุปแล้วทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบของการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายโดยเน้นที่การสร้างเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ และประเมินว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำที่ตนเองได้คาดหวังไว้อย่างแน่นอน โดยผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของทฤษฎีความสามารถของตนเองมาเป็นตัวแปรวัดผล เพื่อประเมินผลความสามารถของตนเอง ได้แก่พฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความสามารถของตนเองในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัญญา มุรรัตน (2556) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้น ตามแนวคิดแรงจูงใจในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของCox and Klinger ระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้น หลังได้รับโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจ และค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้น กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับความรู้ตามปกติ

ปณณวิชญ์ ปิยะอร่ามวงศ์ (2557) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความรุนแรงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ประโยชน์ของการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้อุปสรรคในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูงกว่าก่อนการทดลอง และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความรุนแรงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ประโยชน์ของการไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้อุปสรรคในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจที่จะไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าก่อนการทดลอง



เอกชัย กันธะวงษ์ (2557) ได้ศึกษาการพัฒนาการป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการมีส่วนร่วมของโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า ผลการพัฒนาการป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการมีส่วนร่วมของโรงเรียน ได้แผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย 1) การให้ความรู้แก่นักเรียน โดยวิธี walkrally 2) การตั้งกลุ่มแกนนำนักเรียนอาสาป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ 3) การให้ความรู้ผ่านเสียงตามสายในโรงเรียน 4) การเล่าประสบการณ์เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ 5) การรณรงค์รอบรั้วโรงเรียนปลอดเหล้า และ 6) การจัดงานวันมหกรรมปลอดเหล้า ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะการปฏิเสธการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มน้ำแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ดร.ณวรรณ สมใจ (2560) ศึกษา พฤติกรรมป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า มหาวิทยาลัยต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ของนักศึกษา สามารถเสริมสร้างโดยการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองให้กับนักศึกษา เช่น เน้นการสร้างกิจกรรมที่มีประโยชน์ให้กับนักศึกษา อาจจะส่งเสริมในรูปแบบของชมรมต่าง ๆ ตามที่ นักศึกษาสนใจ โดยเฉพาะนักศึกษาชาย ซึ่งนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว กิจกรรม ที่ทำงานเป็นทีมยังช่วยสร้างพฤติกรรมที่ดีจากการเสริมแรงจากเพื่อนด้วย รวมทั้งการที่มหาวิทยาลัย มีการเสริมแรงในเรื่องของการป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ โดยกำหนดเป็นนโยบายที่ชัดเจนของมหาวิทยาลัย มีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ให้นักศึกษาส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยรับรู้ส่งผลให้นักศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ประทุมพร เชาว์ฉลาด (2561) ศึกษา ผลของโปรแกรมป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองและติดตามผลกลุ่มทดลองมีความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ และ พฤติกรรมป้องกันการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น โปรแกรมนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันและชะลอการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นตอนต้นได้

Carmen Taberero (2019) ได้ศึกษากลยุทธ์พฤติกรรมเชิงป้องกันและการบริโภคแอลกอฮอล์ วัตถุประสงค์ การศึกษานี้เป็นการศึกษาอิทธิพลของกลยุทธ์พฤติกรรมป้องกัน (พีบีเอส) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยเยาวชน 286 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้หญิงบริโภคแอลกอฮอล์น้อยลง

และใช้กลยุทธ์การป้องกันมากกว่าผู้ชาย โดยเฉพาะกลยุทธ์ที่มุ่งหลีกเลี่ยงผลกระทบด้านลบ กลุ่มหญิงใช้พีบีเอสมากขึ้นและสมาชิกของพวกเขาใช้กลยุทธ์การบริโภครีเอตเมนต์แอลกอฮอล์ที่ดีต่อสุขภาพกว่ากลุ่มผสมและกลุ่มชายทั้งหมด

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมป้องกันการดื่มสุราของเยาวชนตามทฤษฎีความสามารถของตนเอง เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น โดยประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) การตัดสินใจของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมจะเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการหรือดำเนินการกิจกรรม (Bandura, 1977) โดยแบนดูราเชื่อว่าบุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่แตกต่างกัน แต่จะแสดงออกมาในคุณภาพที่แตกต่างกัน ได้ถ้าพบว่า คนสองคนนี้มีการรับรู้ความสามารถในตนเองและสภาพการณ์ที่แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพการแสดงออกขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถในตนเองในสภาพการณ์นั้น ๆ จากแนวคิดเบื้องต้นแบนดูราได้พัฒนาและทดสอบทฤษฎีความสามารถตนเอง โดยมีสมมุติฐานว่าถ้าบุคคลคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถตนเองโดยที่ทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้างและเมื่อทำแล้วได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้บุคคลนั้นก็ปฏิบัติตาม

แนวคิด/ทฤษฎี

ตัวแปรต้น

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 3

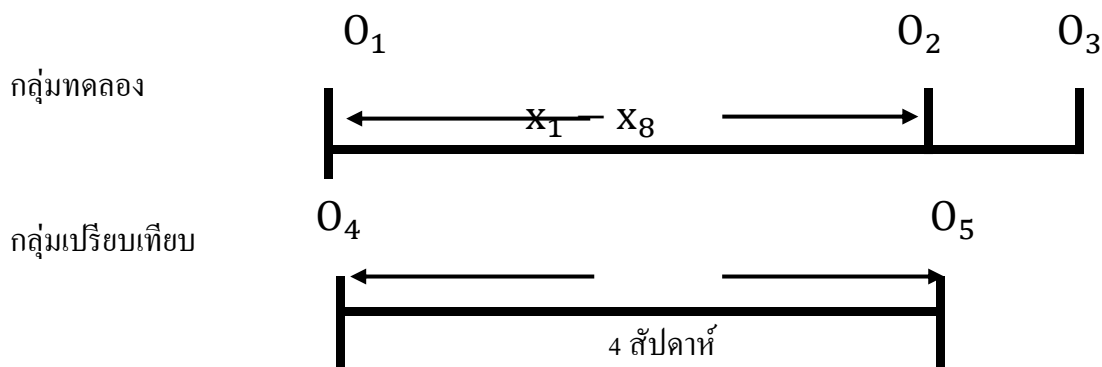
### วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาผลการโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

#### รูปแบบของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มเปรียบเทียบ (Comparison group) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (pre-test) หลังการทดลอง (Post-test) และติดตามผลหลังการทดลอง (Follow up) 1 เดือน

## แผนภูมิการทดลอง



## โดยกำหนดให้

$O_1, O_4$  หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้แบบวัดความสามารถในการป้องกันการคืบเครื่องคืบแอลกอฮอล์ แบบสอบถามพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงการคืบเครื่องคืบแอลกอฮอล์ และแบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องคืบแอลกอฮอล์

$O_2, O_5$  หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกับก่อนการทดลองประกอบด้วย แบบวัดความสามารถในการป้องกันการคืบเครื่องคืบแอลกอฮอล์ แบบสอบถามพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงการคืบเครื่องคืบแอลกอฮอล์ และแบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องคืบแอลกอฮอล์

$O_3$  หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลระยะติดตามผลในกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกับก่อนการทดลองและหลังการทดลอง แบบวัดความสามารถในการป้องกันการคืบเครื่องคืบแอลกอฮอล์ แบบสอบถามพฤติกรรม การหลีกเลี่ยงการคืบเครื่องคืบแอลกอฮอล์ และแบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องคืบแอลกอฮอล์

$X_1$ - $X_8$  หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้ ดำเนินการจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1 คาบเรียน (50 นาที) ในวันจันทร์ เวลา 8.30-9.20 น. และวันพุธ เวลา 8.30-9.20 น.

## ภาพที่ 5 แผนภูมิการทดลอง

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

### ประชากร

ประชากรคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2562

### กลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือก

1. ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ มีเกณฑ์ในการคัดเลือก ดังนี้

1.1 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เนื่องจากการสำรวจการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนกลุ่มอายุ 15-19 ปี ในช่วงเวลา 13 ปีที่ผ่านมาเพิ่มขึ้นร้อยละ 64.5 หรือเพิ่มขึ้นเฉลี่ยร้อยละ 4.96 ต่อปี (กรมควบคุมโรค, 2559) กลุ่มอายุที่บริโภคแอลกอฮอล์มากที่สุดคือ วัย 15 ปี (WHO, 2557) และเพื่อเป็นการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนช่วงอายุดังกล่าว

1.2 เป็นโรงเรียนที่มีความพร้อมและให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.3 เป็นโรงเรียนที่มีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนอื่น ๆ ในสังกัดเดียวกัน

2. ผู้วิจัยใช้วิธีการการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในการคัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้เกณฑ์คือจับฉลากครั้งแรกเป็นห้องเรียนกลุ่มทดลอง และจับฉลากครั้งที่สองเป็นห้องเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ

ขนาดกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยยึดหลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยแบบกึ่งทดลองของ (Polit & Hunger, 1995) โดยอย่างน้อยที่สุดควรมีจำนวน 30 คน โดยแต่ละกลุ่มไม่ควรต่ำกว่า 15 คน ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มตัวอย่างและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นนักเรียนทั้งห้องเรียน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าศึกษา กำหนดเลือกนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้ง โรงเรียนกลุ่มทดลองและ โรงเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกนักเรียน

1. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย คือ

1.1 เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2562

1.2 เป็นนักเรียนมีความสนใจและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

1.3 เป็นนักเรียนที่ผู้ปกครองให้ความยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย

## 2. เกณฑ์คัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 นักเรียนที่ไม่เข้าร่วมทำกิจกรรมครบทุกกิจกรรม

2.2 นักเรียนไม่ทำแบบทดสอบหรือแบบสอบถามทั้งหมด

ซึ่งการจัดกิจกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นี้เป็นการจัดกิจกรรมในโรงเรียนเดียวกันจึงอาจเกิดการปะปนกัน (Contamination) ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ เพื่อเป็นการป้องกันผู้วิจัยจึงเข้าไปให้ความรู้ด้วยตนเองทั้ง 2 กลุ่ม โดยไม่บอกคณะครูและนักเรียน ว่ากลุ่มใดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มใดเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ

## การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยคำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยและให้การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัย การจัดโปรแกรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บข้อมูล และประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมการจัด โปรแกรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น รวมทั้งข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้รับจากกลุ่มตัวอย่างถือเป็นความลับ ไม่เปิดเผยชื่อ และจะนำผลประเมินที่ได้เป็นข้อมูลเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเองและยินดีเข้าร่วมวิจัยซึ่งกลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการเข้าร่วมการวิจัยขณะดำเนินการวิจัยอยู่ได้ โดยมาส่งผลกระทบต่อใด ๆ ทั้งสิ้นคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย รหัส IRB 02/2562 ลงวันที่ 1 พฤศจิกายน 2562

## เครื่องมือที่ใช้ทำการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือเครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

1.1 แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ประกอบด้วยแผนกิจกรรมการเรียนรู้ 8 แผน ดังนี้

1.1.1 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรม “มาแล้วแย้” เป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่ม โดยการวิเคราะห์ตนเองว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ปัญหาความรุนแรง การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มและการกระตุ้นความรู้ดีจากกลุ่ม

1.1.2 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรม “ร่างกายของฉันกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์” เป็นการสร้างเสริมความรู้และการรับรู้โอกาสเสี่ยงและรับรู้ความรุนแรงจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย โดยผ่านกิจกรรมบรรยายและอภิปรายกลุ่ม

1.1.3 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรม “แอลกอฮอล์ไม่ได้มีแค่เหล้า” เป็นการสร้างเสริมความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้นักเรียนทราบถึงความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และ พรบ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พ.ศ. 2551 โดยผ่านกิจกรรมการบรรยาย เกม และอภิปรายกลุ่ม

1.1.4 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรม “ดื่มทำไมกัน” มุ่งเน้นการประเมินตนเอง การค้นหาสาเหตุของการอยากที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง โดยผ่านกิจกรรมประเมินตนเอง การแสดงความคิดเห็น การอภิปรายกลุ่มและวิเคราะห์ร่วมกัน

1.1.5 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรม “ปฏิเสธอย่างไร” เป็นการเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการนำเสนอวิธีการปฏิเสธ และฝึกปฏิบัติการปฏิเสธ

1.1.6 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรม “แอลกอฮอล์ฉันไม่ยุ่ง” สร้างเสริมและฝึกทักษะในการประเมินตนเองในการคบเพื่อนเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เมื่อถูกชักชวนไปดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะมีการประเมินตนเองว่าควรดื่มหรือไม่ และควรคบเพื่อนแบบไหนโดยผ่านกิจกรรมการฝึก และการอภิปรายกลุ่ม มุ่งเน้นให้เห็นภาพตัวอย่างการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคม โดยการยกตัวอย่างบุคคลที่ชื่นชอบและไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การแสดงความคิดเห็น การอภิปรายกลุ่ม

1.1.7 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรม “มายด์ไอดอล (My Idol)” มุ่งเน้นให้เห็นภาพตัวอย่างการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคม โดยการยกตัวอย่างบุคคลที่ชื่นชอบและไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การแสดงความคิดเห็น การอภิปรายกลุ่ม

1.1.8 แผนกิจกรรมการเรียนรู้ กิจกรรม “สัญญาแล้วนะว่าจะไม่ดื่ม” เป็นการมุ่งเน้นความตั้งใจของนักเรียนที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการแต่งคำขวัญเตือนตนเองและการอภิปรายกลุ่ม



ตารางที่ 1 เปรียบเทียบการจัดการเรียนรู้ที่ทฤษฎีความสามารถของตนเองและการจัดการเรียนรู้รูปแบบปกติ

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีความสามารถ ของตนเอง	การจัดการเรียนรู้ที่ใช้รูปแบบปกติ
<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</b></p> <p>เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อดึงดูดความสนใจและตั้งใจเรียนของนักเรียน โดยอาจใช้ข่าวหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ใหม่ ๆ การสนทนา การตั้งคำถาม การทายปัญหาการใช้สื่อ ทัศน</p>	<p><b>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</b></p> <p>ครูทบทวนความรู้เดิมที่นักเรียนเคยเรียนมาแล้ว หรือใช้คำถามเพื่อกระตุ้นการเรียนการสอนของนักเรียน กล่าวนำเข้าสู่บทเรียน ที่ต้องการสอน</p>
<p><b>ขั้นการจัดการเรียนรู้</b></p> <p>เป็นการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) โดยการเล่าประสบการณ์ของตนเองที่ผ่านมาหรือสมมติบทบาท</li> <li>2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นกระทำพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วก็จะทำให้รับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น เช่น การนำภาพดารามาเป็นตัวแบบ และมีการอภิปรายกลุ่ม</li> <li>3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) ให้นักเรียนพยายามในการพูดกับบุคคลเพื่อให้เขาเชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับเรื่องคิมแอลกอฮอล์ได้ แสดงบทบาทสมมติหรือเขียนคำขวัญ และอภิปรายกลุ่ม</li> </ol>	<p><b>ขั้นการจัดการเรียนรู้</b></p> <p>ดำเนินกิจกรรมโดยใช้การอธิบาย การบรรยาย การ อภิปราย และทำใบงาน</p>

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

การจัดการเรียนรู้โดยใช้ทฤษฎีความสามารถ ของตนเอง	การจัดการเรียนรู้โดยใช้รูปแบบปกติ
4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ให้นักเรียนได้มีการแสดงละคร บทบาทสมมติ การเล่นเกมส์ และเขียนแผนผังความคิดในเชิงบวกสร้างแรงจูงใจไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	
<b>ขั้นสรุป</b> ครูและนักเรียนร่วมกันเป็นการสรุปเนื้อหาและข้อคิดจากการจัดการเรียนรู้ใน คาบเรียนนั้น และเชื่อมโยงการนำไปใช้ในส่วนที่เกี่ยวข้อง กับพฤติกรรมกรหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการตั้งคำถาม และสรุป การนำไปประยุกต์ใช้	<b>ขั้นสรุป</b> ครูและนักเรียนสรุปบทเรียนที่เรียนรู้ ให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

1.2 สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

1.2.1 หนังสือความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

1.2.2 แผ่นพับความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากสำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข

## 3. เกม/กิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

## การสร้างเครื่องมือแผนกิจกรรมการเรียนรู้

มีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ทบทวนเอกสารวิชาการ วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมและเครื่องมือที่ใช้
3. สร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งพิจารณาแนวคิด ทฤษฎี กลวิธีทาง

สุศึกษาที่สอดคล้องกับลักษณะของปัญหาและกลุ่มเป้าหมาย

4. นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอกับอาจารย์ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์

5. นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์นำไปตรวจสอบและพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และ  
ความเหมาะสมของการจัดโปรแกรมจากผู้ทรงคุณวุฒิ และ พิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้อง  
(Index of Item-objective Congruence หรือ IOC) โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5  
ขึ้นไป 8 แผน

6. แก้ไขแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่  
ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมใน  
เรื่องการจัดกิจกรรม และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม และนำมาปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการ  
เรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อ  
นำไปใช้จริง

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

**ส่วนที่ 1** แบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองก่อนและการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นข้อคำถามประเมินความสามารถของตนเองใน  
การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 10 ข้อ ทุกข้อคำถามเป็นข้อคำถามเชิงบวก  
โดยกำหนดไว้ 4 ตัวเลือก คือ สามารถทำได้แน่นอน ก่อนข้างทำได้ และไม่แน่ใจ ไม่สามารถทำได้  
โดย เลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกต่อ 1 ข้อคำถาม มีช่วงคะแนนระหว่าง 10-40 คะแนน และมีเกณฑ์  
กำหนด ดังนี้

สามารถทำได้แน่นอน	=	4 คะแนน
ค่อนข้างทำได้	=	3 คะแนน
ไม่แน่ใจ	=	2 คะแนน
ไม่สามารถทำได้	=	1 คะแนน

สร้างแบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบของแบบสอบถาม เป็นแบบประเมินค่าของลิเคิร์ต 4 อันดับ (Likert's, 1932) จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดตามเกณฑ์การ ให้คะแนน ดังนี้

#### ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถ การตัดสินใจปฏิบัติ

0 - 10	มีความสามารถในการป้องกันการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ ระดับต่ำ
11 - 20	มีความสามารถในการป้องกันการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ ระดับปานกลาง
21 - 30	มีความสามารถในการป้องกันการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ ระดับสูง
31 - 40	มีความสามารถในการป้องกันการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ ระดับสูงมาก

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์โดย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นข้อคำถามประเมินพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ จำนวน 10 ข้อ ทุกข้อคำถามเป็นข้อคำถามเชิงบวก โดยกำหนดไว้ 4 ตัวเลือก คือ สามารถทำได้แน่นอน ก่อนข้างทำได้ และไม่แน่ใจ ไม่สามารถทำได้ โดย เลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกต่อ 1 ข้อคำถาม มีช่วงคะแนนระหว่าง 10-40คะแนน และมีเกณฑ์กำหนด ดังนี้

ปฏิบัติได้แน่นอน	=	4 คะแนน
ปฏิบัติค่อนข้างได้	=	3 คะแนน
ไม่แน่ใจ	=	2 คะแนน
ไม่สามารถปฏิบัติได้	=	1 คะแนน

สร้างแบบสอบถามพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองก่อนและหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภครีเอตเมนต์ แอลกอฮอล์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ความหมายให้สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ผู้วิจัยได้กำหนดรูปแบบ ของแบบสอบถามเป็นแบบประเมินค่าของลิเคิร์ต 4 อันดับ (Likert's, 1932) จำนวน 10 ข้อ โดย กำหนดตามเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม	การตัดสินใจปฏิบัติ
0 - 10	มีพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริ โภคเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระดับต่ำ
11 - 20	มีพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริ โภคเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระดับปานกลาง
21 - 30	มีพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริ โภคเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระดับสูง
31 - 40	มีพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริ โภคเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระดับสูงมาก

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องดืมแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการบริ โภคเครื่องดืมแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลียงการบริ โภคเครื่องดืมแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นข้อคำถามประเมินความรู้เกี่ยวกับเครื่องดืมแอลกอฮอล์นนวน 20 ข้อ เป็นแบบทดสอบปรนัยชนิด เลือกลง (Multiple Choice) แบบ 4 ตัวเลือก โดยผู้ดอบต้องเลือกคำตอบเดียวใน 4 ตัวเลือก คำดอบที่ถูกต้องมีค่าเท่ากับ 1 คะแนน คำดอบที่ผิดมีค่าเท่ากับ 0 คะแนนการแบ่งระดับความรู้เกี่ยวกับเครื่องดืมกำหนดเกณฑ์การตัดสินใจความรู้เรื่องเครื่องดืมแอลกอฮอล์

ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้	การตัดสินใจปฏิบัติ
0 - 5	มีความรู้เรื่องเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระดับต่ำ
6 - 10	มีความรู้เรื่องเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระดับปานกลาง
11 - 15	มีความรู้เรื่องเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระดับสูง
16 - 20	มีความรู้เรื่องเครื่องดืมแอลกอฮอล์ระดับสูงมาก

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

- ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ทบทวนเอกสารวิชาการ วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- กำหนดขอบเขตของเนื้อหาในการวัดต่าง ๆ ให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
- สร้างข้อคำถาม ได้แก่ ความสามารถของตนเองในการป้องกันการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ พฤติกรรมกรหลีกเลียงการดืมเครื่องดืมแอลกอฮอล์ ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดืมแอลกอฮอล์ และเกณฑ์การให้คะแนน
- นำแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

5. นำแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์นำไปตรวจสอบและพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของการจัดโปรแกรมจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนด คุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบปริญญาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ทางสุขศึกษา หรือปริญญาสาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ทางสุขศึกษา ทางสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ หรือทางสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนในวิชาสุขศึกษา อย่างน้อย 10 ปี นำผลการตรวจสอบความตรง (Validity) และพิจารณาหาค่า คำนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence หรือ IOC) โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จำนวน 10 ข้อ

6. แก้ไข แบบสอบถามพฤติกรรมกรหลีกเลียงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง แบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง และแบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดการเรียนรู้ แบบสอบถามและเวลาที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงแผนการจัดการเรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อนำไปใช้จริง

8. การตรวจสอบเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่อไปนี้

8.1 แบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง

8.1.1 นำแบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองจำนวน 10 ข้อ ไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาความสอดคล้องกับจุดประสงค์ลักษณะการใช้คำถาม พฤติกรรมที่ต้องการวัดและความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

8.1.2 นำแบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองแก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบปริญญาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ทางสุขศึกษา หรือปริญญาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ทางสุขศึกษา ทางสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ หรือทางสุขศึกษา และส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนในวิชาสุขศึกษา

อย่างน้อย 10 ปีพิจารณาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-objective Congruence หรือ IOC คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 10 ข้อ

#### 8.1.3 นำแบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการ

บริโภครีจิมแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

#### 8.1.4 นำผลการวัดแบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการ

บริโภครีจิมแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองมาทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ได้ค่าเท่ากับ 0.73

#### 8.2 แบบสอบถามพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง

##### 8.2.1 นำแบบสอบถามพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง จำนวน 10 ข้อไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ ลักษณะการใช้คำถาม พฤติกรรมที่ต้องการวัดและความถูกต้องด้านภาษาพร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

##### 8.2.2 นำแบบสอบถามพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง ที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบปริญญาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ทางสุศึกษา หรือปริญญาสาขาวิชา สาธารณสุขศาสตร์ทางสุศึกษา ทางสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ หรือทางสุศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนในวิชาสุศึกษาอย่างน้อย 10 ปีนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-objective Congruence หรือ IOC คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องที่มีค่าตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 10 ข้อ

##### 8.2.3 นำแบบสอบถามพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

##### 8.2.4 นำผลแบบสอบถามพฤติกรรมกรหลีกเลียงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเองมาทำการวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach ได้ค่า เท่ากับ 0.74

#### 8.3 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับเรีจิมแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์

8.3.1 สร้างแบบวัดความรู้เป็นแบบปรนัยชนิดตัวเลือกจำนวน 20 ข้อมีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อคือตอบถูกให้ 1 คะแนน ตอบผิด ไม่ตอบหรือตอบมากกว่า 1 ตัวเลือก ให้ 0 คะแนน

8.3.2 นำแบบวัดความรู้ที่สร้างขึ้นนำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาความสอดคล้องกับจุดประสงค์การเรียนรู้ลักษณะการใช้คำถาม ตัวเลือก ตัวलगพฤติกรรมที่ต้องการวัด และความถูกต้องด้านภาษาเพื่อปรับปรุงแก้ไข

8.3.3 นำแบบทดสอบความรู้ที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบปริญญาสาขาวิทยาศาสตร์ทางสุขศึกษา หรือปริญญาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ทางสุขศึกษา ทางสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ หรือทางสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนในวิชาสุขศึกษา อย่างน้อย 10 ปีนำมาหาความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-objective Congruence หรือ IOC) คัดเลือกข้อทดสอบที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป จำนวน 20 ข้อ

8.3.4 นำแบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องคีมแอลกอฮอล์ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

8.3.5 นำผลการวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องคีมแอลกอฮอล์ของนักเรียนมาตรวจให้คะแนนและหาค่าความเที่ยงของแบบวัดโดยใช้สูตร KR20 ของคูเดอร์ริชาร์ดสัน ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.81 มีระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.47-0.73 และมีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป

## การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

### ขั้นเตรียมการทดลอง

1. นำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากสำนักงานฝ่ายวิชาการหลักสูตรและการสอน คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการทำวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ให้ผู้ที่ไม่มีอิทธิพลประชาสัมพันธ์ชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมโครงการทราบ

3. ทำเอกสารแสดงความยินยอมให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยตอบกลับ

4. ทำเอกสารแสดงความยินยอมให้ผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยตอบกลับ



### ขั้นตอนการทดลอง

#### ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียน แนะนำตนเอง สร้างสัมพันธภาพ แจกวัสดุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการวิจัย พร้อมทั้งแจ้งการดำเนินการจัดกิจกรรม ตามความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

2. หลังได้รับการยินยอมจากนักเรียน ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มทดลองทำแบบแบบวัดความสามารถในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบบสอบถามพฤติกรรมกรรหล็กเคียงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแบบวัดความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Pre-test)

3. ดำเนินการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับกลุ่มทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที

#### ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนี้

1. ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียน แนะนำตนเอง สร้างสัมพันธภาพ แจกวัสดุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการวิจัย พร้อมทั้งแจ้งการดำเนินการจัดกิจกรรม ตามความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

2. หลังได้รับการยินยอมจากนักเรียน ผู้วิจัยจึงให้กลุ่มทดลองทำแบบแบบวัดความสามารถในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบบวัดพฤติกรรมกรรหล็กเคียงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแบบวัดความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Pre-test)

3. กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนการสอนของโรงเรียนตามสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ในสาระการเรียนรู้ที่ 5 สาระที่ 5 ความปลอดภัยในชีวิต

มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้ยาเสพติด และความรุนแรง วิจัยวิเคราะห์สาระและมาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดย

1. ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ครูนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความสนใจและมีความพร้อมในการเรียน

2. ขั้นสอน ครูอธิบาย/บรรยายเนื้อหาสาระในบทเรียน

3. ขั้นสรุป ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนที่เรียนรู้

### ขั้นหลังการทดลอง

#### ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มทดลอง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการป้องกันการบริโภครีเอตเอออสต์ตามการรับรู้ของตนเอง แบบวัดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีเอตเอออสต์ตามการรับรู้ของตนเอง และแบบวัดความรู้เรื่องรีเอตเอออสต์ (Post-test)
2. ผู้วิจัยนัดพบกลุ่มทดลองอีก 4 สัปดาห์ถัดไป เพื่อทำแบบสอบถามความสามารถในการป้องกันการบริโภครีเอตเอออสต์ตามการรับรู้ของตนเอง แบบสอบถามพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีเอตเอออสต์ตามการรับรู้ของตนเอง และแบบวัดความรู้เรื่องรีเอตเอออสต์อีกครั้ง (Follow-up)
3. ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มทดลองทราบถึงการสิ้นสุดการวิจัยพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณกลุ่มทดลองที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

#### ผู้วิจัยดำเนินการในกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดความสามารถในการป้องกันการบริโภครีเอตเอออสต์ แบบสอบถามพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีเอตเอออสต์ และแบบวัดความรู้เรื่องรีเอตเอออสต์ (Post-test)
2. ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มทดลองทราบถึงการสิ้นสุดการวิจัยพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณกลุ่มเปรียบเทียบที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย
  - 2.1 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Independent samples t-test
  - 2.2 ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Paired samples t-test
  - 2.3 ภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ โดยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Repeated One- way ANOVA) ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “จัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล โดยแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย เพศ อายุ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ส่วนที่ 2 ระดับความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระดับพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระดับความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 3 คะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังทดลอง 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง



## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ประกอบด้วย เพศ อายุ

ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 33)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 33)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	18	54.3	15	45.37
หญิง	15	45.7	18	54.30
2. อายุ				
มากกว่าหรือเท่ากับ 15 ปี	14	42.90	17	51.40
อายุ 14 ปี	19	57.10	16	48.60
$\bar{X}$ (SD), Min, Max	12.63 (0.65) ,12,15		12.49 (0.51) 12,13	

จากตารางที่ 2 นักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบมีข้อมูลทั่วไปดังนี้

เพศ พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 18 คน ร้อยละ 54.30 และเพศหญิง 15 คน ร้อยละ 45.70 และกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่เป็น เพศชายจำนวน 15 คน ร้อยละ 45.70 และเพศหญิง จำนวน 18 คน ร้อยละ 54.30

อายุ พบว่า กลุ่มทดลอง มีอายุอยู่ระหว่าง 14-15 ปี โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี ร้อยละ 57.10 รองลงมาคือ อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 15 ปี ร้อยละ 42.90 และกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุอยู่ระหว่าง 14-15 ปี ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ อายุมากกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ 51.40 อายุ 14 ปี ร้อยละ 48.60

ส่วนที่ 2 ค่าเฉลี่ยของ คะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง (n = 33) และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 33) ก่อนการทดลอง

	$\bar{X}$	SD	95%CI		t	Sig.
			Lower	Upper		
1. ความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			-1.45	0.59	0.829	0.410
- กลุ่มทดลอง	17.39	2.10				
- กลุ่มเปรียบเทียบ	17.82	2.06				
2. พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			-1.41	0.66	0.704	0.484
- กลุ่มทดลอง	19.06	2.05				
- กลุ่มเปรียบเทียบ	19.42	2.15				
3. ความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			-1.23	0.99	0.217	0.829
- กลุ่มทดลอง	7.66	2.23				
- กลุ่มเปรียบเทียบ	7.78	2.30				

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่ม

เปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการ  
 บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่ม  
 แอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของทั้งนักเรียนทั้งสองกลุ่ม ไม่  
 แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค  
 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่ม  
 แอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ระหว่าง  
 กลุ่มทดลอง (n = 33) และกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 33) หลังการทดลอง

	$\bar{X}$	SD	95%CI		t	Sig.
			Lower	Upper		
1. คะแนนความสามารถของ ตนเองในการป้องกันการ บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			11.13	13.11	24.42	.000*
- กลุ่มทดลอง	38.17	2.17				
- กลุ่มเปรียบเทียบ	23.31	1.83				
2. พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการ บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์			13.86	16.01	27.84	.000*
- กลุ่มทดลอง	34.60	2.29				
- กลุ่มเปรียบเทียบ	20.60	2.06				
3. ความรู้เรื่องเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์			7.99	8.19	8.20	.000*
- กลุ่มทดลอง	14.81	3.40				
- กลุ่มเปรียบเทียบ	8.39	2.94				

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 14.86 คะแนน (95%CI : 11.13,13.11) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 11.13 ถึง 13.11 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 14.00 คะแนน (95%CI : 13.86,16.01) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 13.86 ถึง 16.01 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 6.42 คะแนน (95%CI : 7.99,8.19) มีค่าคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 7.99 ถึง 8.19 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการ  
บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่ม  
เปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังทดลอง 4 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการ  
ทดลอง ของนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ (n = 33)

	$\bar{x}$	$\bar{d}$	SD	95%CI		t	Sig.
				Lower	Upper		
1. ความสามารถของตนเอง ในการป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์		4.66	2.80	3.67	5.66	9.56	.000*
- ก่อนการทดลอง	17.81						
- หลังการทดลอง	22.48						
2. พฤติกรรมการหลีกเลี่ยง การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		1.18	2.52	0.28	2.07	2.69	0.011*
- ก่อนการทดลอง	19.42						
- หลังการทดลอง	20.60						
3. ความรู้เรื่องเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์		0.60	2.40	-0.24	1.45	1.46	0.156
- ก่อนการทดลอง	7.79						
- หลังการทดลอง	8.40						

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกัน  
การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่ม



แอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ของกลุ่ม  
เปรียบเทียบ พบว่า

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเอง  
ในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนแตกต่างจากก่อนทดลอง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการ  
ป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าประมาณ 4.67คะแนน (95%CI : 3.67,5.66) มีค่า  
คะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ  
3.67 ถึง 5.66 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ95

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรหลีกเลี่ยง  
การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง  
สถิติ โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า  
ประมาณ 0.18 คะแนน (95%CI : 0.28,2.07) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรหลีกเลี่ยงการ  
บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าประมาณ 0.28 ถึง 2.07 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ95

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ โดยมีคะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างจากก่อนทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่อง  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 0.60 คะแนน

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการ  
ทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 33)

	$\bar{x}$	$\bar{d}$	SD	95%CI		t	Sig.
				Lower	Upper		
1. ความสามารถของตนเองใน การป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์		17.21	3.19	16.08	18.34	31.00	.000*
- ก่อนการทดลอง	17.40						
- หลังการทดลอง	34.60						

ตารางที่ 6 (ต่อ)

	$\bar{x}$	$\bar{d}$	SD	95%CI		t	Sig.
				Lower	Upper		
2. พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการ บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		16.48	3.03	15.41	17.56	31.23	.000*
- ก่อนการทดลอง	19.06						
- หลังการทดลอง	35.55						
3. ความรู้เรื่องเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์		7.15	3.90	5.77	8.53	10.56	.000*
- ก่อนการทดลอง	7.06						
- หลังการทดลอง	14.81						

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียน ของกลุ่มทดลองพบว่า

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีคะแนนเฉลี่ยแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าประมาณ 17.21 คะแนน (95%CI : 18.34,31.00) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าประมาณ 18.34 ถึง 31.00 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าประมาณ 16.48 คะแนน (95%CI : 15.41,17.56) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าประมาณ 15.41 ถึง 17.56 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดัดมัลเลอร์โดยมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดัดมัลเลอร์มากกว่าประมาณ 7.15 คะแนน (95%CI : 5.77,8.53) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดัดมัลเลอร์มากกว่าประมาณ 5.77 ถึง 8.53 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดัดมัลเลอร์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดัดมัลเลอร์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดัดมัลเลอร์ หลังการทดลองและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n = 33)

	$\bar{x}$	$\bar{d}$	SD	95%CI		t	Sig.
				Lower	Upper		
1. ความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดัดมัลเลอร์		-0.17	0.63	-0.25	0.19	0.27	0.786
- หลังการทดลอง	34.60						
- หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	34.57						
2. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดัดมัลเลอร์		-0.03	0.30	-0.14	0.72	0.57	0.570
- หลังการทดลอง	35.54						
- หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	35.24						
3. ความรู้เรื่องเครื่องดัดมัลเลอร์		-0.09	1.20	-0.33	0.51	0.43	0.660
- หลังการทดลอง	14.81						
- หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	14.36						

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องรีจิมแอลกอฮอล์ หลังการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า

หลังทดลอง 4 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างจากหลังทดลองโดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ลดลง 0.03 คะแนน

หลังทดลอง 4 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างจากหลังทดลอง โดยมีคะแนนความสามารถของตนเองในการพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ลดลง 0.30 คะแนน

หลังทดลอง 4 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างจากหลังทดลอง โดยมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องรีจิมแอลกอฮอล์สูงขึ้น 0.45 คะแนน

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภครีจิมแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องรีจิมแอลกอฮอล์ ก่อนการทดลองหลังการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ( $n = 33$ )

	n	$\bar{X}$ (SD)	F	p-value	$\Delta\bar{X}$ (95% CI)
1. ความสามารถของ ตนเองใน การป้องกันการ บริโภครีจิม แอลกอฮอล์			781.37	0.000	
- ก่อน-หลังการ ทดลอง	33	17.39 (2.09)		0.000	-17.24 (-18.01,-16.10)
- หลัง-หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	33	34.60 (2.30)		0.957	0.0 (-1.07,1.13)
- ก่อน-หลังการ ทดลอง 4 สัปดาห์	33	34.57 (2.37)		0.000	17.18 (16.07,18.29)

ตารางที่ 8 (ต่อ)

	n	$\bar{X}$ (SD)	F	p-value	$\Delta\bar{X}$ (95% CI)
2. พฤติกรรมการ หลีกเลี่ยงการ บริโภคเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์			100*.67	0.000	
- ก่อน-หลังการ ทดลอง	33	19.06 (2.04)		0.000	-16.48 (-17.57, 15.39)
- หลัง-หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	33	35.54 (2.29)		0.955	0.03 (-1.04,1.10)
- ก่อน-หลังการ ทดลอง 4 สัปดาห์	33	35.51 (2.23)		0.000	16.45 (15.38,17.52)
3. ความรู้เรื่อง เครื่องดื่มแอลกอฮอล์			274.187	0.000	
- ก่อน-หลังการ ทดลอง	33	7.66 (2.23)		0.000	-7.15 (-8.62, -5.67)
- หลัง-หลังการทดลอง 4 สัปดาห์	33	14.81 (3.40)		0.903	0.90 (-1.56,1.38)
- ก่อน-หลังการ ทดลอง 4 สัปดาห์	33	14.90 (3.44)		0.000	7.24 (5.76,8.71)

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนการทดลองหลังการทดลอง และหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยก่อนทดลองมี

คะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่าหลังทดลอง 17.21 (95% CI = (-18.31,-16.10) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้อยกว่าประมาณ 16.10 ถึง 18.31 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังทดลอง และหลังทดลอง 4 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลอง 4 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าก่อนทดลอง 17.81 (95% CI = 16.07,18.29) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 16.07 ถึง 18.29 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้อยกว่าหลังทดลอง 16.48 (95% CI = -17.55,-15.41) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้อยกว่าประมาณ 15.41 ถึง 17.55 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังทดลองและหลังทดลอง 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่แตกต่างกัน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลอง 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของค่าคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มากกว่าหลังทดลอง 16.45 (95% CI = 15.38,17.52) มีค่าคะแนนพฤติกรรมกรรการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าประมาณ 15.38 ถึง 17.52 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ ก่อนทดลองและหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยก่อนทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ น้อยกว่าหลังทดลอง - 7.15 (95% CI = -8.62, -5.67) มีค่าคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ น้อยกว่าประมาณ 5.67 ถึง 8.62 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ หลังทดลองและหลังทดลอง 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน

ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ก่อนทดลองและหลังทดลอง 4 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังทดลอง 4 สัปดาห์ มีคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ มากกว่าก่อนทดลอง 7.27 (95% CI = 5.76, 8.71) มีค่าคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ มากกว่าประมาณ 5.76 ถึง 8.71 ที่มีค่าความเชื่อมั่นร้อยละ 95



3434071154

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการวิจัย คือ เพื่อศึกษาผลการจัด โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการทดลองระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผลของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มทดลอง กลุ่มตัวอย่างนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ปีการศึกษา 2562 จำนวนทั้งหมด 66 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้กับกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ประกอบด้วย กิจกรรมการเรียนรู้ 8 กิจกรรม ที่เกี่ยวกับ ผลกระทบที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งต่อร่างกาย เศรษฐกิจ สังคม พระราชบัญญัติ ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะการปฏิเสธ การเลือกคบเพื่อน และการหลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ได้รับการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาปกติ ผู้วิจัยได้ทำ การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง แบบสอบถามพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภค เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง และแบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อน และหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎี ความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่3





การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยโดย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Independent samples t-test ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Paired samples t-test และภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Repeated One- way ANOVA) ซึ่งกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ด้วยวิธี LSD

## สรุปผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 18 คน ร้อยละ 54.30 และเพศหญิง 15 คน ร้อยละ 45.7 และกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่เป็น เพศชายจำนวน 15 คน ร้อยละ 45.70 และเพศหญิง จำนวน 18 คน ร้อยละ 54.30 อายุกลุ่มทดลอง มีอายุอยู่ระหว่าง 14 – 15 ปี โดยกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี ร้อยละ 57.1 รองและมาคือ อายุมากกว่าหรือเท่ากับ 15 ปี ร้อยละ 42.90 และกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุอยู่ระหว่าง 14 – 15 ปี ส่วนในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ อายุมากกว่าหรือเท่ากับ ร้อยละ 51.40 อายุ 14 ปี ร้อยละ 48.62

### 2. ความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.1 ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน

2.2 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างกลุ่มทดลอง ( $\bar{X} = 38.17$ ) และกลุ่มเปรียบเทียบ ( $\bar{X} = 23.31$ ) นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ หลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ที่มีการใช้แผนการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 แผนกิจกรรมทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า กลุ่มเปรียบเทียบ ประมาณ 14.86 แสดงให้เห็นว่า เมื่อใช้แผน กิจกรรม ทั้ง 8 แผน กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทำให้



ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูงมาก

2.3 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลอง และหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในกลุ่มเปรียบเทียบนั้น หลังการทดลอง ( $\bar{X} = 17.81$ ) พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $\bar{X} = 22.48$ ) เพียง 4.67 จากค่าเฉลี่ยก่อนทดลองนักเรียนในกลุ่มเปรียบเทียบ อยู่ในเกณฑ์มีคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับปานกลาง และหลังการทดลองอยู่ในระดับที่มีความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับสูง ในส่วน of นักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า จากค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการทดลอง  $\bar{X} = 17.40$  หลังการทดลอง โดยใช้แผนการจัดการโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 8 แผนกิจกรรม ทำให้คะแนนเฉลี่ยความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์การทดลอง เพิ่มขึ้นเป็น  $\bar{X} = 34.60$  ก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์ที่มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับปานกลาง หลังจากการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์ที่มีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับสูงมาก มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลองและหลังทดลอง แตกต่างกัน 17.21 คะแนน

2.4 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังทดลอง และหลังทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังทดลอง 4 สัปดาห์ ( $\bar{X} = 34.57$ ) ไม่มีความแตกต่าง จากหลังทดลอง ( $\bar{X} = 34.60$ ) หลังจากการทดลอง 4 สัปดาห์ยังอยู่ในเกณฑ์มีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับสูงมาก

### 3. พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

3.1 ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ แสดงให้เห็นว่านักเรียนทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน

3.2 หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่ หลังทดลอง ( $\bar{X} = 34.60$ ) ของกลุ่มทดลอง ที่มีการใช้แผนการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง ที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 8 แผนกิจกรรมทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $\bar{X} = 20.60$ ) ประมาณ 14.00 แสดงให้เห็นว่า เมื่อใช้แผน กิจกรรม ทั้ง 8 แผน กับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทำให้คะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงขึ้น 16.48 อยู่ในระดับสูงมาก

3.3 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนทดลอง และหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในกลุ่มเปรียบเทียบนั้น หลังการทดลอง ( $\bar{X} = 20.60$ ) พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างจากก่อนการทดลอง นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $\bar{X} = 19.42$ ) เพียง 0.18 จากค่าเฉลี่ยก่อนทดลองนักเรียนในกลุ่มเปรียบเทียบ อยู่ในเกณฑ์มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีระดับปานกลาง หลังการทดลอง ยังอยู่ในระดับปานกลาง ในส่วนของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า จากค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 19.06$ ) หลังการทดลอง โดยใช้แผนการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของจำนวน 8 แผนกิจกรรม ทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น หลังการทดลอง ( $\bar{X} = 35.55$ ) ซึ่งก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์ที่มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับปานกลาง หลังจากการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์ที่มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับสูงมาก มีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนทดลองและหลังทดลองแตกต่างกัน 16.48 คะแนน

3.4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังทดลอง และหลังทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หลังทดลอง 4 สัปดาห์ไม่มีความแตกต่างจากหลังทดลอง ซึ่งหลังจากการทดลอง 4 สัปดาห์ยังอยู่ในเกณฑ์ที่มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงมาก

#### 4. ความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์

4.1 ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกัน

4.2 หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์แตกต่างกัน โดยที่ หลังทดลองของกลุ่มทดลอง ( $\bar{X} = 14.81$ ) ที่มีการใช้แผนการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องคีมแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องคีมแอลกอฮอล์จำนวน 8 แผนกิจกรรมทำให้กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์สูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบ ( $\bar{X} = 8.40$ ) ประมาณ 6.42 แสดงให้เห็นว่า เมื่อใช้แผน กิจกรรม ทั้ง 8 แผนกับนักเรียนกลุ่มทดลอง ทำให้คะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์สูงขึ้น 7.15 ทำให้คะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์ระดับสูง

4.3 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์ก่อนทดลองและหลังทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในกลุ่มเปรียบเทียบนั้น หลังการทดลอง ( $\bar{X} = 8.40$ ) พบว่า มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์แตกต่างจากก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 7.79$ ) เพียง 0.15 คะแนน ในส่วนของนักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า จากค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์ก่อนการทดลอง ( $\bar{X} = 7.06$ ) คะแนน หลังการทดลอง โดยการใช้แผนการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องคีมแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องคีมแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 8 แผนกิจกรรม ทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์หลังการทดลอง ( $\bar{X} = 14.81$ ) คะแนน ซึ่งหลังจากการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองอยู่ในเกณฑ์ที่มีความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์ระดับสูง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์ก่อนทดลองและหลังทดลองแตกต่างกัน 7.15 คะแนน

4.4 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์หลังทดลองและหลังทดลอง 4 สัปดาห์ พบว่า คะแนนความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์หลังทดลอง 4 สัปดาห์ไม่มีความแตกต่าง ซึ่งหลังจากการทดลอง 4 สัปดาห์ยังอยู่ในเกณฑ์ที่มีความรู้เรื่องเครื่องคีมแอลกอฮอล์ระดับสูง

## อภิปรายผลการทดลอง

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง นักเรียนมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นหลังการทดลอง และแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามซึ่ง เป็นไปตามสมมติฐาน เนื่องจากหลังทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบรวมถึงการมีความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เหมาะสม ความรู้ที่ได้ ส่งผลให้มีความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมี พฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประทุมพร เชาว์ฉลาด (2561) ศึกษา ผลของโปรแกรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดย ประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองและติดตามผลกลุ่มทดลองมีความรู้ การรับรู้ความสามารถของ ตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรม ป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีวกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากผู้เรียนกลุ่มทดลองได้รับการจัด โปรแกรมตามแผนการ จัดการเรียนรู้ที่ ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองโดยได้รับการตรวจสอบคุณภาพ จาก ผู้ทรงคุณวุฒิ และผ่านเกณฑ์การสร้างเครื่องมือวิจัย ซึ่งกิจกรรมการจัดการเรียนรู้โดย ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่ กิดค้นและพัฒนาขึ้นที่ Albert Bandura ได้เสนอแนะ วิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ 4 ปัจจัย (Evans, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยม สุกษิณิต, 2550 อ้างถึงใน สุรัชย์ เกตุนิล, 2560) ดังนี้ 1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) 2. การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) 4. การ กระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ส่วน ปันณวิชญ์ ปิยะอร่ามวงศ์ (2557) ได้ศึกษาผลของการ จัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการ รับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความรุนแรงของการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ การรับรู้ประโยชน์ของการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้อุปสรรคในการป้องกันการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูงกว่าก่อนการ

ทดลอง และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความรุนแรงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ประโยชน์ของการไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้อุปสรรคในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจที่จะไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่าก่อนการทดลอง โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

หลังทดลอง และหลังทดลอง 4 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น ยังคงอยู่ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้แก่นักเรียนกลุ่มทดลองโดย จัดกิจกรรม 8 กิจกรรม ได้แก่ ได้แก่ 1) กิจกรรมมาแล้วแยะ 2) กิจกรรมร่างกายของฉันกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) กิจกรรมรู้เรื่องผลของแอลกอฮอล์ 4) กิจกรรมดื่มทำไมกัน 5) กิจกรรมปฏิเสธอย่างไร 6) กิจกรรมแอลกอฮอล์ฉันไม่ยุ่ง 7) กิจกรรมมายด์ ไอดอล (My Idol) 8) กิจกรรมสัญญาแล้วว่าจะไม่ดื่ม โดยการแสดงความรู้สึก และการใช้รูปแบบการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การเขียนแผนผังความคิด (Mind Mapping) การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เป็นต้น สามารถทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะป้องกันและหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามที่ตนเองได้คาดหวังไว้

Albert Bandura (1977) กล่าวโดยสรุปไว้ว่า ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นรูปแบบของการพัฒนาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายโดยเน้นที่การสร้าง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จได้ ผลลัพธ์ที่ต้องการ และประเมินว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำที่ตนเองได้คาดหวังไว้อย่างแน่นอน และสอดคล้องกับการศึกษาของดร.ณวรรณ สมใจ (2560) ศึกษา พฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัย: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่งผลการศึกษาพบว่า มหาวิทยาลัยต้องการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มี แอลกอฮอล์ของนักศึกษา สามารถเสริมสร้างโดยการสร้างการรับรู้

ความสามารถของตนเองให้กับนักศึกษา เช่น เน้นการสร้างกิจกรรมที่มีประโยชน์ให้กับนักศึกษา อาจจะส่งเสริมในรูปของชมรมต่าง ๆ ตามที่ นักศึกษาสนใจ โดยเฉพาะนักศึกษาชาย ซึ่งนอกจากจะเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว กิจกรรม ที่ทำงานเป็นทีมยังช่วยสร้างพฤติกรรมที่ดีจากการเสริมแรงจากเพื่อนด้วย รวมทั้งการที่มหาวิทยาลัย มีการเสริมแรงในเรื่องของการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยกำหนดเป็นนโยบายที่ชัดเจนของ มหาวิทยาลัย มีการรณรงค์อย่างต่อเนื่อง ให้นักศึกษาส่วนใหญ่ในมหาวิทยาลัยรับรู้ส่งผลให้นักศึกษา มีพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การจัด โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นและใช้ในการวิจัยครั้งนี้ทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นสามารถนำโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปบูรณาการในการ เรียนการสอนในวิชา สุขศึกษาได้โดยเฉพาะเรื่อง สารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

1.2 ในการจัดทำกิจกรรมการเรียนรู้ในแต่ละครั้งควรกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรม

1.3 สามารถนำโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเสนอเป็นหลักสูตรเสริมหรือหลักสูตรของโรงเรียนเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ต้องปรับระยะเวลา และเนื้อหาให้เหมาะสมกับบริบทและสภาพแวดล้อมด้วย

### 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพถึงสภาพเศรษฐกิจ ปัจจัยจากเพื่อนที่มี ต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียน

2.2 ควรศึกษาปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่ม

2.3 ควรมีการศึกษาโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดย  
ประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ของนักเรียนหรือกลุ่มเสี่ยงที่แตกต่างออกไป



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19



## บรรณานุกรม

- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2558). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การดื่มสุราหรือ เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ สำหรับวัยทำงาน*. กองสุขศึกษา.
- ดร.ณวรรณ สมใจ. (2560). พฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัย: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยเอกชนแห่งหนึ่ง. *วารสาร มจร. วิชาการ*, 20(40), 127.
- เทพินทร์ พัชรานุรักษ์. (2541). *พฤติกรรมกรบริโภคสุรา*. นนทบุรี: สำนักพัฒนาวิชาการแพทยกรรมกรแพทย์.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). *คู่มือการให้การปรึกษาสำหรับผู้ประสบปัญหาแอลกอฮอล์*. นนทบุรี: สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- ประทุมพร เชาว์ฉลาด. (2561). *ผลของโปรแกรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนครปฐม*.
- ปิ่นฉวีชัย ปิยะอร่ามวงศ์. (2557). *การจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอนคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณี ปานเทวัญ. (2560). *ทฤษฎีความสามารถของตนเองกับการเลิกสูบบุหรี่*. *วารสารพยาบาลกองทัพบก* 18(3), 35-43.
- พงศ์เทพ วงศ์วัชร ไพบูลย์. (2561). *เปิดสถิติข่าวภัยน้ำเมาในรอบปี เมათะและวิาพสูงสุด คาดปีใหม่ตายเกิน 400 คน*. *ไทยโพสต์*. สืบค้น 13 มีนาคม 2562. จาก <https://www.thaipost.net/main/detail/24656>.
- ยูภาพร นาคกลิ่ง. (2555). *ศึกษาพฤติกรรมกรควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุโรคความดันโลหิตสูง*. *สมาคมสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งประเทศไทย*, 6(2), 28-29.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- วิชัย เอกพลากร และคณะ. (2559). *รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557*. นนทบุรี: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข (สวรส.).

- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2556). สถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และผลกระทบในประเทศไทย ปี 2556. นนทบุรี: เดอะกราฟฟิคซิกเต็มส์.
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2557). เรื่องเล่าก้าว 10 งานวิจัยเด่นรอบทศวรรษแห่งการเรียนรู้และการขับเคลื่อนนโยบายเพื่อลดปัญหาแอลกอฮอล์ในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. (2559). ข้อเท็จจริงและตัวเลขเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย. สงขลา: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). ลด ละ เลิก การดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มวัยรุ่น. เข้าถึงได้จาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/26463>
- สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2559). เผยผลสำรวจพบ เยาวชนไทยดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น 4.96% ต่อปี. เข้าถึงได้จาก <https://www.hfocus.org/content/2016/06/12323>
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. (2557). พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดบางกอกบลิ๊อค.
- อนาวิน ภัทรภาคินวรกุล.(2561).ประสิทธิผลของโปรแกรมพฤติกรรมสุขภาพการบริโภคอาหารต่อ การรับรู้ความรุนแรง การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการเกิดโรค การรับรู้ในผลลัพธ์ต่อการตอบสนองที่ดีในการควบคุมการบริโภคอาหาร การรับรู้ความคาดหวังในความสามารถตนเองและแรงสนับสนุนทางสังคม ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน. วารสารสุขศึกษา,41(2),114-116
- อัจฉรา มุลรัตน์. (2556). ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Carmen Taberero. (2019). *Protective Behavioral Strategies and Alcohol Consumption: The Moderating Role of Drinking-Group Gender Composition*. Department of Social Psychology, INCYL, University of Salamanca, 37007 Salamanca, Spain
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change*. Psychological
- Polit, D. F., Hunger, B. P. (1995) *Nursing Research: Principles and Methods*. Philadelphia: Lippincott
- WHO. (2014). *Global status report on alcohol and health-2014*. Geneva : World Health Organization.

## ภาคผนวก



3434071154

BUU.ITthesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

**ภาคผนวก ก**

- ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



3434071154

BUU\_Thesis 60920301 thesis / rev: 23042563 08:44:10 / seq: 19

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วลัย อิศรางกูร ณ อยุธยา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
2. อาจารย์ ดร.วัลลภ ใจดี  
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. อาจารย์ปัทมวิษณุ ปิยะอร่ามวงศ์  
วิทยาจารย์ 5 สำนักงานอาสาอากาศ สภาอากาศไทย
4. อาจารย์กุลชาติ พุ่มเจริญ  
ครูชำนาญการพิเศษ กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา ฉะเชิงเทรา
5. นางประไพ ครองสรระน้อย  
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ  
ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโพรงอากาศ ฉะเชิงเทรา

## แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี

ความสามารถของตนเอง

ครั้งที่ 1 “ เมาแล้วแย ”

ผู้สอน นางสาวจุฑามาศ อินทพันธ์ุ

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีมากมาย เช่น อุบัติเหตุการจราจร อาชญากรรม ความรุนแรงเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นและพบบ่อยในครอบครัวเป็นอย่างมาก อาการมึนเมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันภายในครอบครัว การล่วงละเมิดทางเพศ โดยเฉพาะเพศหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศจากคนในครอบครัว การทำลายสิ่งของ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. อธิบายถึงปัญหาความรุนแรง การเกิดอุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
2. ประเมินตนเองว่าจะสามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์ปัญหาความรุนแรง การเกิด

อุบัติเหตุจากการดื่ม

3. บอกวิธีการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะนำไปสู่ปัญหาความรุนแรงหรืออุบัติเหตุจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

### สาระการเรียนรู้

ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (5 นาที)

ผู้วิจัยนำภาพข่าวที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ภาพอุบัติเหตุ แล้วถามว่านักเรียนรู้สึกอย่างไร นักเรียนแสดงความรู้สึก

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

1. ให้นักเรียนเล่าประสบการณ์ของตนเอง หรือคนในครอบครัวที่ได้รับผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า เคยพบผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ หากเคยพบนักเรียนเคยพยายามชักชวนให้เลิกดื่มหรือไม่ อย่างไร
3. ให้นักเรียนคิดบทบาทสมมติในการชวนให้เลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ขั้นสรุป (5 นาที)
4. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญที่เรียนในครั้งนี้ สรุปผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และจัดบันทึกลงสมุดกิจกรรม

#### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดจดบันทึกกิจกรรม
2. ภาพข่าวผลกระทบจากเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ

#### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกรู้สึก
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม/ชั้นเรียน
3. การนำเสนอ
4. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

## ใบความรู้ที่ 1 กิจกรรมครั้งที่ 1

### ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อครอบครัว

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดปัญหาในครอบครัวมากมาย ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการดื่มหรือไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเป็นส่วนที่มีผลกระทบมากที่สุดของสมาชิกในครอบครัว โดยสรุปจากข้อมูลสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า ได้ดังนี้

1. ครอบครัวขาดความอบอุ่น พ่อแม่แยกทางกัน พ่อหรือแม่ติดสุรา ลูกหนีออกจากบ้าน ภาวะซึมเศร้า สมาชิกมีความกังวลใจ กลุ้มใจ คิดมาก ไม่สบายใจ
2. ความรุนแรง ความรุนแรงเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นและพบบ่อยในครอบครัวเป็นอย่างมาก อาการมีนเมาจากการดื่มแอลกอฮอล์ อาจทำให้เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกันภายในครอบครัว การล่วงละเมิดทางเพศ โดยเฉพาะเพศหญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศจากคนในครอบครัว การทำลายสิ่งของ
3. เศรษฐกิจของครอบครัวหรือเศรษฐกิจพื้นฐาน ปัญหานี้สิน รายได้ไม่พอใช้ เป็นหนี้สิน ไม่มีเงินเก็บ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดความรุนแรง การทะเลาะเบาะแว้ง ในกลุ่มเพื่อน ภายในครอบครัว และอื่น ๆ ในส่วนความรุนแรงภายในครอบครัว ในปี พ.ศ. 2553 ภาพรวมสถิติความรุนแรงภายในครอบครัวจากสำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงพัฒนาและความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า จำนวนเหตุการณ์ความรุนแรงต่อเด็ก สตรี และความรุนแรงในครอบครัวมีจำนวน 916 เหตุการณ์ และจำนวนผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงทุกประเภท เพศหญิงถูกกระทำมากกว่าเพศชาย ทั้งความรุนแรงทางร่างกาย ทางจิตใจและเพศ โดยเฉพาะความรุนแรงทางเพศ เพศหญิงถูกกระทำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 94.55 และจากการสำรวจทางสถิติ เครือข่ายมูลนิธิหญิงชายก้าวไกล รวบรวมข่าวความรุนแรงทางเพศในรอบปี พ.ศ. 2556 พบว่า มีทั้งหมด 169 ข่าว รวมผู้ตกเป็นเหยื่อความรุนแรงทางเพศ 223 คน เสียชีวิตถึง 29 คน เป็นข่าวการข่มขืนร้อยละ 51 ซึ่งปัจจัยการกระตุ้นให้เกิดความรุนแรงทางเพศ ร้อยละ 37.7 มาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



### ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสังคม

ผลกระทบต่อสังคมมีมากมาย เช่น อุบัติเหตุการจราจร อาชญากรรม การข่มขืน เป็นต้น ในเรื่องอุบัติเหตุการจราจร จากการศึกษาผลกระทบเรื่องอุบัติเหตุต่อเยาวชนของสำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ พบว่า มีผู้เสียชีวิตจากอุบัติเหตุและจำนวนพาหนะมากกว่าสหรัฐอเมริกา 10 เท่า และ 1 ใน 3 ของอุบัติเหตุเกิดกับวัยรุ่น อายุ 15-24 ปี สาเหตุมาจากการเมาสุรา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะทำลายสมรรถภาพการขับรถทุกด้าน ทำให้การมองเห็นแคบลง มัวลง เห็นภาพซ้อน การสั่งการของสมอง ไปยังกล้ามเนื้อช้าลง เมื่อเกิดภาวะคับขันจึงอาจแตะเบรกได้ช้ากว่า ปกติอุบัติเหตุบนท้องถนนจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังขึ้นอยู่กับปริมาณเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ขับขี่ การเกิดอุบัติเหตุที่มีความสัมพันธ์กับปริมาณแอลกอฮอล์ในร่างกาย ดังนี้

1. ถ้าระดับแอลกอฮอล์ 20-40 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ (ปริมาณไม่เกิน 1 ชั่วโมงภายหลังการดื่มเบียร์ 1 ขวด) จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุมากกว่าผู้ไม่ดื่มประมาณ 3-5 เท่า
2. ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์ 50-70 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุการจราจรมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ดื่มประมาณ 6-17 เท่า
3. ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์ 100-140 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุการจราจรมากกว่าผู้ที่ไม่ดื่มประมาณ 29-240 เท่า
4. ถ้ามีระดับแอลกอฮอล์สูงกว่า 250 มิลลิกรัมเปอร์เซ็นต์ จะเสี่ยงต่อการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุการจราจรมากกว่า 300 เท่า” ข้อมูลจากศูนย์วิจัยปัญหาสุราในการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องในปี พ.ศ. 2553-2557 โดยรวบรวมข้อมูลจากโรงพยาบาลเครือข่ายเฝ้าระวังการบาดเจ็บทั่วประเทศ ที่ห้องอุบัติเหตุ ถูกเงินเป็นเวลา 7 วันในช่วงเทศกาล พบว่า ในกลุ่มเยาวชนมีแนวโน้มบาดเจ็บสูงขึ้น ส่วนใหญ่มีอายุประมาณ 20-29 ปี แต่อายุเฉลี่ยของผู้บาดเจ็บมีแนวโน้มอายุลดลง จากสถิติยังพบว่า เยาวชนที่ต่ำกว่า 20 ปี ได้รับบาดเจ็บจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนอุบัติเหตุในช่วงเทศกาล เพิ่มขึ้นจากช่วงปกติในสัดส่วนที่สูงขึ้น และช่วงเทศกาลนั้นกลุ่มเยาวชนอายุต่ำกว่า 20 ปี เกือบร้อยละ 90 ชื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มด้วยตนเองและเมื่อวัดปริมาณกรัมของแอลกอฮอล์บริสุทธิ์ และแอลกอฮอล์ในเลือดโดยเฉลี่ยสูงกว่าผู้บาดเจ็บในกลุ่มอายุอื่น ๆ

## แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี

ความสามารถของตนเอง

ครั้งที่ 2 “ร่างกายของฉันกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์”

ผู้สอน นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสอาหาร และเข้าสู่กระแสเลือดทั้งหมดและมีส่วนน้อยเท่านั้นที่จะถูกขับออกจากร่างกายออกทางเหงื่อและปัสสาวะ ตับ เป็นอวัยวะที่รับผลเสียจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. อธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกายได้
2. ยกตัวอย่าง โรคที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

### สาระการเรียนรู้

ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย

### กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (5 นาที)

ผู้วิจัยถามนักเรียนว่า “เคยเห็นคนเมามั้ย” แล้วให้นักเรียนบอกว่าเมาแล้วเป็นอย่างไร

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

1. ให้นักเรียน 3-4 คนแสดงอาการคนเมาจากประสบการณ์ที่เคยพบ
2. ผู้วิจัยอธิบายผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย
3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกายที่เคย

ประสบพบเจอ

ขั้นสรุป (5 นาที)

4. ให้นักเรียนออกมาสรุปจากการเขียนผลกระทบ

5. สรุปผลกระทบจากเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย ที่ได้ร่วมกันเสนอ
6. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญที่เรียนในครั้งนี้และผลกระทบจากเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย และให้นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงสมุดกิจกรรมของตนเอง

### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดจดบันทึกกิจกรรม
2. ใบความรู้ ผลกระทบจากเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย
3. ภาพเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์
4. ใบงาน

### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกรัก
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม/ชั้นเรียน
3. การนำเสนอ
4. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

## ใบความรู้ที่ 1 กิจกรรมครั้งที่ 2 ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อร่างกาย

เมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระเพาะอาหาร ร้อยละ 20 และที่เหลือร้อยละ 80 จะถูกดูดซึมเข้าไปในลำไส้เล็ก (Duodenum) และเข้าสู่กระแสเลือดทั้งหมด (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2550) และมีส่วนน้อยเท่านั้นที่จะถูกขับออกจากร่างกาย ออกมาทางเหงื่อและปัสสาวะ อวัยวะในร่างกายมนุษย์ นับเป็นอวัยวะที่สำคัญ ดับสามารถกำจัด แอลกอฮอล์ออกได้ โดยเปลี่ยนเอธานอลให้เป็นอะซิเตต คาร์บอนไดออกไซด์และไอน้ำ ในอัตรา 10 กรัมต่อชั่วโมง แอลกอฮอล์จะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วในขณะที่ท้องว่าง เพียง 5 นาทีเท่านั้น แอลกอฮอล์ก็สามารถดูดซึมเข้าสู่เซลล์สมองได้ (สุทัศน์ ยกส้าน, 2546)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน ๆ จะส่งผลกระทบต่ออวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย เป็นสาเหตุก่อให้เกิดโรคตามมาได้ โดยเฉพาะเพศหญิงที่มีโอกาสเสี่ยงที่จะเกิดจากการการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มากกว่าเพศชาย ซึ่งสำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า (สำนักงานเครือข่ายองค์กรงดเหล้า, 2548) ได้อธิบายเมื่อแอลกอฮอล์เข้าสู่ร่างกายและก่อให้เกิดปฏิกิริยาต่ออวัยวะต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ช่องปากและลำคอ ทำให้เกิดอาการระคายเคือง (เหล้าบาดคอ)
- 2) ผิวหนังและหลอดเลือดดำ ทำให้ผิวหนังเปลี่ยนไป หน้าแดง ตัวแดง หลอดเลือดขยาย บางรายหน้าซีด เนื่องจากมีอาการเส้นเลือดหดเมื่อดื่มเข้าไป ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต
- 3) สมอง ทำให้เซลล์สมองขยาย ที่เรียกอย่างหนึ่งว่า “สมองบวม” การดื่มเป็นระยะเวลานาน ๆ ทำให้เซลล์สมองลิบเหี่ยว เลื่อมและตายลง
- 4) หัวใจ ทำให้หัวใจถูกกระตุ้นเพื่อสูบฉีดเลือดเร็วขึ้น หัวใจทำงานหนักในระยะยาวการทำงานของกล้ามเนื้อจะแปรปรวน กล้ามเนื้อหัวใจหนาขึ้น เกิดโรคหัวใจโต มีอาการหัวใจวายหรือหัวใจล้มเหลว
- 5) กระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผล เลือดออกในกระเพาะ อาเจียนเป็นสีดำ อุจจาระดำ เมื่อมีการดื่มติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ และอาจทำให้เกิดการฉีกขาดของเยื่อหลอดอาหาร
- 6) ตับ เป็นอวัยวะที่รับผลเสียจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุดเมื่อเซลล์ตับถูกทำลายจะมีไขมันเข้าไปแทนที่ หากถูกทำลายมากขึ้น จะทำให้เกิดการคั่งของไขมันในตับ ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการตับอักเสบ และเมื่อเซลล์ตับถูกทำลายและตายลงถึงระดับหนึ่ง จะมีการสร้าง

ฟังก์ชัน ทำให้เกิดการแข็งตัว เกิดอาการที่เรียกว่า “ตับแข็ง” และทำให้มีโอกาเสี่ยงต่อการเสียชีวิต

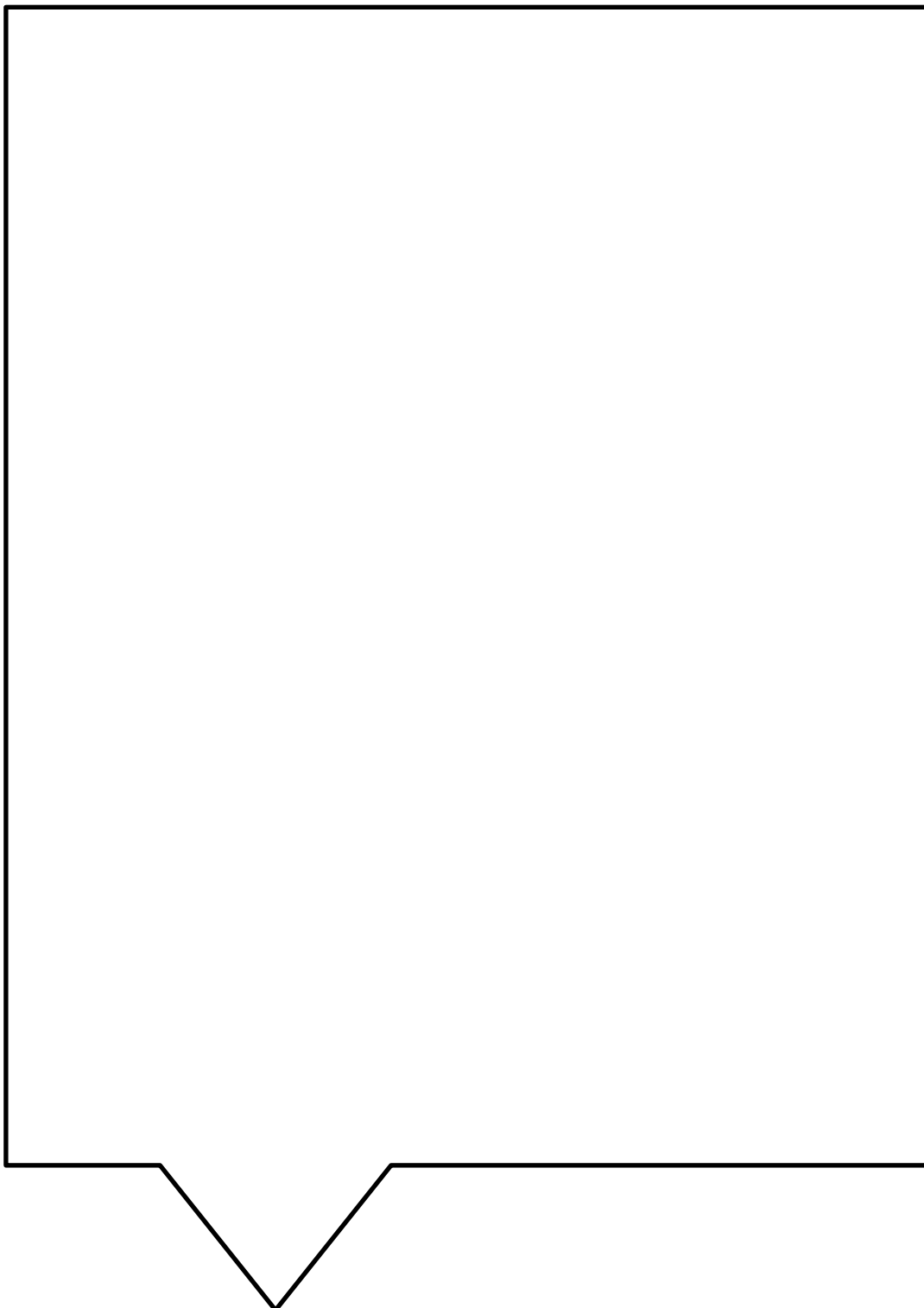


3434071154

BUU\_1Thesis\_60920301\_thesis / rcv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

ใบงานที่ 1  
กิจกรรมครั้งที่ 2

ให้นักเรียนเขียนผลกระทบบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกายที่เคยประสบพบเจอ



## แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี

ความสามารถของตนเอง

### ครั้งที่ 3 “แอลกอฮอล์ไม่ได้มีแค่เหล้า”

ผู้สอน นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์

ระยะเวลา 50 นาที

#### สาระสำคัญ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีลักษณะเป็นของเหลว เกิดจากการหมักของสารประเภทแป้งหรือน้ำตาล มีกลิ่นฉุน เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เป็นต้น เมื่อดื่มเข้าไปแล้วจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท จะมีอาการมึน ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด จนแม้กระทั่งหมดสติในที่สุด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท แบ่งตามลักษณะการผลิต และตาม ปริมาณของแอลกอฮอล์ ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบกลั่น (Distilled liquors) และเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์แบบหมัก (Fermented liquors) เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. อธิบายความหมาย และประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
2. ระบุโทษและผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

#### สาระการเรียนรู้

1. ความหมาย และประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. โทษและผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

#### กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (5 นาที)

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนและร่วมกันวิเคราะห์แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในเรื่อง ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีต่อร่างกาย

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

1. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของแอลกอฮอล์ ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทษและผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. ผู้วิจัยอธิบายเรื่อง พรบ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2551

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียน โทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เคยประสบพบเจอหรือคนรอบข้าง และสุ่มเลือกนักเรียน 3-4 คนมาบอกไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

4. กิจกรรม “เกมวิ่งผลัดแอลกอฮอล์” โดยแบ่งนักเรียน เป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน ให้แต่ละกลุ่มวิ่งผลัดกันครั้งละ 1 คน ออกมาเขียนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่รู้จักจนครบ โดยจับเวลา 2 นาที กลุ่มใดเขียนได้มากกว่ากัน เป็นกลุ่มที่ชนะ และสรุปผลจากการเล่นเกม

#### ขั้นสรุป (5 นาที)

5. สรุปความหมาย ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โทษและผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

6. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญที่เรียนในครั้งนี้และสรุปความหมาย โทษ ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พรบ.ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2551 และให้นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงสมุดกิจกรรมของตนเอง

#### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดจดบันทึกกิจกรรม
2. ใบความรู้ เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. ภาพเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. ใบงาน

#### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกลึก
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม/ชั้นเรียน
3. การนำเสนอ
4. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้



## ใบความรู้ที่ 1 กิจกรรมครั้งที่ 3

### ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

#### 1. ความหมายของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของแอลกอฮอล์ไว้ว่า แอลกอฮอล์เป็นสารอินทรีย์ชนิดหนึ่ง ลักษณะเป็นของเหลวใส กลิ่นฉุน ระเหยง่าย มีจุดเดือด 78.5 องศาเซลเซียส ชื่อเต็มคือ เอทิลแอลกอฮอล์ แต่มักเรียกกันสั้น ๆ ว่า แอลกอฮอล์ โดยปกติเกิดขึ้นจากการหมักสารประเภทแป้งหรือน้ำตาลผสมยีสต์ ซึ่งมักเรียกกันว่า แป้งเชื้อหรือเชื้อหมัก เป็นองค์ประกอบสำคัญของสุราและเมรัยทุกชนิด เมื่อดื่มเข้าไปจะออกฤทธิ์ทำให้มีอาการมึนเมา ไข้ ประโยชน์เป็นตัวทำละลาย และเป็นเชื้อเพลิง เป็นต้น

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ได้ให้คำจำกัดความว่า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง “สุราตามกฎหมายว่าด้วยสุรา ทั้งนี้ ไม่รวมถึงยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น”

กล่าวโดยสรุป เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง เครื่องดื่มที่มีลักษณะเป็นของเหลว เกิดจากการหมักของสารประเภทแป้งหรือน้ำตาล มีกลิ่นฉุน เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เป็นต้น เมื่อดื่มเข้าไปแล้วจะมีฤทธิ์กดระบบประสาท จะมีอาการมึน ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด จนแม้กระทั่งหมดสติในที่สุด

#### 2. ประเภทของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แบ่งได้เป็น 2 ประเภท แบ่งตามลักษณะการผลิต และตาม ปริมาณของแอลกอฮอล์ ได้แก่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบกลั่น (Distilled liquors) และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบหมัก (Fermented liquors) ดังนี้

##### 2.1 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบกลั่น (Distilled liquors)

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบกลั่น คือ การเอาน้ำผลไม้หรือเมล็ดธัญพืช ผสม กับแป้งหรือน้ำตาล หมักด้วยยีสต์จนเกิดแอลกอฮอล์ นำมากลั่น อาจจะมีการเติมสีปรุงกลิ่น แต่งรส ด้วยสารปรุงแต่ง แล้วเก็บบ่มต่อไป โดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

1) บรั่นดี เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กลั่นจากองุ่น โดยมีปริมาณของ เอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50

2) วิสกี้ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กลั่นจากข้าว เช่น บาร์เลย์ ข้าวไรย์ ข้าวโอ๊ต ข้าวโพดหรือข้าวเหนียว โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50

- 3) วอดก้า มีลักษณะคล้ายวิสกี้มาก แต่จะมีปริมาณของแอลกอฮอล์ มากกว่าวอดก้า ทำมาจากข้าวสาลี โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50
- 4) เหล้ารัม เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กลั่นจากน้ำอ้อยหรือกากน้ำตาล และน้ำเชื่อม อาจจะมีการนำมาผสมกับผิวส้มและผลไม้อื่น ๆ เพื่อให้รสชาติดีขึ้น โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50
- 5) เหล้าค็อกเทลต่าง ๆ ค็อกเทลคือการนำเอาเหล้าหลายชนิดมาผสม รวมกันตามสูตรต่าง ๆ แล้วรสนิยมของผู้บริโภค โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 40-50
- 6) เหล้าขาว เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผลิตมากในเอเชีย ทำมาจาก กากน้ำตาล ข้าว น้ำตาล มะพร้าว และตาลโตนด โดยมีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35-40

## 2.2 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบหมัก (Fermented liquors)

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบหมัก คือ การหมักจากเมล็ดธัญพืช ผลไม้ และ น้ำตาลจากพืช โดยแบ่งออกเป็น ดังนี้

- 1) เบียร์ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้จากข้าวบาร์เลย์ ออบ และบดต้มให้ สุกแล้วนำไปใส่ถังหมัก จากนั้นจึงใส่เชื้อยีสต์ลงไปหมัก มีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 4-8
- 2) แชมเปญ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้จากการหมักผลองุ่น ซึ่งมี ลักษณะพิเศษคือมีฟองก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ปนอยู่ด้วย มีลักษณะคล้าย ๆ เบียร์ แต่มีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์มากกว่า คือ ร้อยละ 15-40
- 3) ไวน์ เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้มาจากการหมักองุ่น ลักษณะไม่มี ฟอง มีปริมาณของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 8-15
- 4) เหล้าหมักพื้นบ้าน เป็นเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สามารถผลิตขึ้นได้เอง โดยกรรมวิธีที่ง่าย ๆ โดยใช้ข้าว ผลไม้ หรือน้ำตาลที่หมักทิ้งไว้เพื่อทำให้เกิดแอลกอฮอล์ จะมีปริมาณ ของเอทิลแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35-40

## 3. ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบหลากหลายด้านทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งต่อร่างกาย ครอบครั้ว และสังคม อันตรายจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดโรคมามากมายถึง 60 โรค และยังเป็นสาเหตุการเสียชีวิตอันดับต้น ๆ ในประเทศไทยหลายโรคเช่น โรคหลอดเลือดสมอง การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุจากรถ เมาหวาน การติดสุรา โรคเอดส์ โรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด มะเร็งตับ และโรคซึมเศร้า

ใบความรู้ที่ 2  
กิจกรรมครั้งที่ 3

พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์พ.ศ. 2551

กฎหมายมีผลใช้บังคับ

มาตรา ๒ พระราชบัญญัตินี้ให้ใช้บังคับตั้งแต่วันถัดจากวันประกาศ ในราชกิจจานุเบกษา เป็นต้นไป

วันที่ประกาศในราชกิจจานุเบกษา 13 กุมภาพันธ์ 2551 วันที่มีผลใช้บังคับ 14 กุมภาพันธ์

2551

สาระสำคัญของพระราชบัญญัติ

หมวด ๑ คณะกรรมการนโยบายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แห่งชาติ

หมวด ๒ คณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวด ๓ สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวด ๔ การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวด ๕ การบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพผู้ติดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

หมวด ๖ พนักงานเจ้าหน้าที่

หมวด ๗ บทกำหนดโทษ

การควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

มาตรการจำกัดสถานที่และบริเวณจำหน่าย (มาตรา ๒๗)

ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณ ดังต่อไปนี้

๑. วัด หรือ สถานที่สำหรับปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา

๒. สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาล ร้านขายยา

๓. สถานที่ราชการ ยกเว้น บริเวณที่จัดไว้เป็นร้านค้าหรือสโมสร

๔. หอพัก

๕. สถานศึกษา

๖. สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง หรือ ร้านค้าในบริเวณสถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง

๗. สวนสาธารณะของทางราชการที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชนทั่วไป

๘. สถานที่อื่นที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด

มาตรการจำกัดวันและเวลาจำหน่าย (มาตรา ๒๘)

วัน หรือ เวลาที่ห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้เป็นไปตามรัฐมนตรีประกาศกำหนด

โดยจะกำหนดเงื่อนไขหรือข้อยกเว้นใด ๆ เท่าที่จำเป็นไว้ด้วยก็ได้

มาตรการจำกัดบุคคลและอายุผู้ซื้อ (มาตรา ๒๘)

ห้ามขายเครื่องดื่มน้ำอัดลมแอลกอฮอล์ให้แก่บุคคล ดังนี้

๑. บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปีบริบูรณ์

๒. บุคคลที่มีอาการมึนเมาจนครองสติไม่ได้

ข้อยกเว้น มิให้ใช้บังคับกับการขายของผู้ผลิต ผู้นำเข้า หรือตัวแทนของผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าไปยังผู้ขาย ซึ่งได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าด้วยสุรา

มาตรการจำกัดสถานที่หรือบริเวณดื่ม (มาตรา ๓๑)

ห้ามบริโภคเครื่องดื่มน้ำอัดลมแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณดังนี้

๑. วัดหรือสถานที่ปฏิบัติพิธีกรรมทางศาสนา เว้นแต่ เป็นส่วนหนึ่งของพิธีกรรมทางศาสนา

๒. สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานพยาบาล ร้านขายยา ยกเว้น บริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักผ่อนบุคคล

๓. สถานที่ราชการ ยกเว้น บริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักผ่อนบุคคล หรือสโมสร หรือการจัดเลี้ยงตามประเพณี

๔. สถานศึกษา ยกเว้น บริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักผ่อนบุคคล หรือสโมสร หรือ การจัดเลี้ยงตามประเพณี หรือ สถานศึกษาที่สอนการผสมเครื่องดื่มน้ำอัดลมแอลกอฮอล์

๕. สถานีบริการน้ำมันเชื้อเพลิง หรือร้านค้าในบริเวณสถานีน้ำมันเชื้อเพลิง

๖. สวนสาธารณะของทางราชการที่จัดไว้เพื่อการพักผ่อนของประชาชน โดยทั่วไป

๗. สถานที่อื่นที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด



3434071154

## บทกำหนดโทษ (มาตรา ๓๘ - ๔๕)

มาตรา	การกระทำที่เป็นความผิด	บทกำหนดโทษ
๓๘	ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าเครื่องคิดเลขแอลกอฮอล์ที่ไม่จัดให้มีบรรจุภัณฑ์ ฉลาก พร้อมทั้งข้อความ คำเตือน ตามหลักเกณฑ์ วิธีการ และเงื่อนไขที่คณะกรรมการควบคุมประกาศกำหนด รวมถึงการอื่นตามที่คณะกรรมการควบคุมกำหนด (มาตรา ๒๖)	จำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๑ แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๓๙	ขายเครื่องคิดเลขแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณที่ห้ามขาย เช่น วัด สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานที่ราชการ หอพัก สถานศึกษา ฯลฯ (มาตรา ๒๗)	จำคุกไม่เกิน ๖ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๑ หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
๔๐/๔๑	ขายเครื่องคิดเลขแอลกอฮอล์โดยวิธีการหรือในลักษณะต้องห้ามตามกฎหมาย เช่น ใช้เครื่องขายอัตโนมัติ การเร่ขาย การลดราคาเพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมการขาย ฯลฯ หรือโดยวิธีหรือลักษณะอื่นใดตามที่รัฐมนตรีประกาศกำหนด (มาตรา ๓๐)	กรณีฝ่าฝืนมาตรา ๓๐ (๑) จำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒ หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ กรณีฝ่าฝืนมาตรา ๓๐ (๒) (๓) (๔) (๕) หรือ (๖) จำคุกไม่เกิน ๖ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๑ หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ (มาตรา ๔๑)

มาตรา	การกระทำที่เป็นความผิด	บทกำหนดโทษ
๔๒	ค้ำเครื่องค้ำแอลกอฮอล์ในสถานที่หรือบริเวณที่ห้ามค้ำ เช่น วัด สถานบริการสาธารณสุขของรัฐ สถานที่ราชการ สถานศึกษา สถานบริการน้ำมันเชื้อเพลิง ฯลฯ (มาตรา ๓๑)	จำคุกไม่เกิน ๖ เดือน หรือปรับไม่เกิน ๑ หมื่นบาท หรือ ทั้งจำทั้งปรับ
๔๓	โฆษณาหรือแสดงชื่อหรือเครื่องหมายของเครื่องค้ำแอลกอฮอล์อันเป็นการอวดอ้างสรรพคุณหรือชักจูงให้ผู้อื่นค้ำโดยตรงหรือโดยอ้อม ฯลฯ (มาตรา ๓๒)	จำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๕ แสนบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ และปรับอีกวันละ ๕ หมื่นบาทตลอดเวลาที่ยังฝ่าฝืนหรือจนกว่าจะได้ปฏิบัติให้ถูกต้อง
๔๔ วรรค ๑	ต่อสู้ขัดขวางการปฏิบัติหน้าที่ของพนักงานเจ้าหน้าที่ (มาตรา ๓๔ (๑) (๒) )	จำคุกไม่เกิน ๑ ปี หรือปรับไม่เกิน ๒ หมื่นบาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
๔๔ วรรค ๒	ไม่ยอมมาให้ถ้อยคำหรือไม่ยอมให้ถ้อยคำโดยไม่มีเหตุผลอันสมควรต่อพนักงานเจ้าหน้าที่หรือไม่ยอมส่งเอกสารหรือวัตถุอื่นใดมาเพื่อประกอบการพิจารณาของพนักงานเจ้าหน้าที่เมื่อถูกเรียกให้ส่ง (มาตรา ๓๔ (๓) )	ปรับไม่เกิน ๒ หมื่นบาท
๔๔ วรรค ๓	ไม่อำนวยความสะดวกแก่พนักงานเจ้าหน้าที่ (มาตรา ๓๖)	ปรับไม่เกิน ๒ พันบาท

**รายการอ้างอิง:**

สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. (2557). *พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551*. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดบางกอกบลิ๊อค.

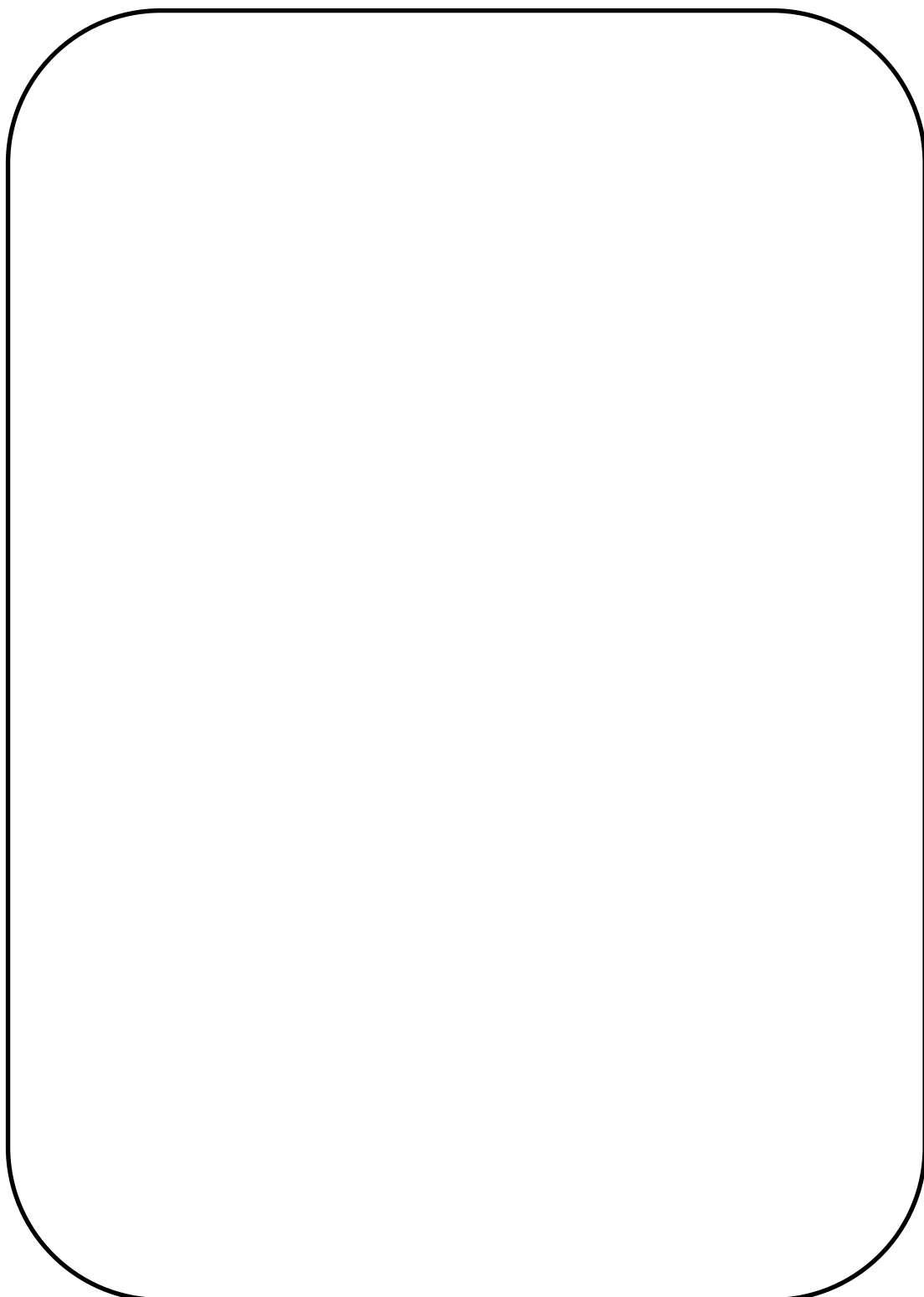


3434071154

BUU\_1Thesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

ใบงานที่ 1  
กิจกรรมครั้งที่ 3

ให้นักเรียนเขียนโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เคยประสบพบเจอหรือคนรอบข้าง



3434071154

BUU\_1Thesis\_60920301\_thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19



## แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี

ความสามารถของตนเอง

ครั้งที่ 4 “ ดื่มทำไมกัน ”

ผู้สอน นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มี การเริ่มบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความอยากลอง กลุ่มเพื่อนชักชวน สังคม และวัฒนธรรม ความเชื่อกระแสของสื่อโฆษณา ความเครียด เพื่อความสนุกสนานถูกท้าทายให้ดื่มสุรา ดื่มเพื่อลดปมด้อยโดยการแสดงพฤติกรรมเด่น ส่วนหนึ่งก็อาจเกิดจากการอบรมเลี้ยงดูจากบิดา มารดาด้วยและถ้าหากในครอบครัว บิดามารดามีพฤติกรรมการติดสุรา ก็จะเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่บุตร

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. ค้นหาสาเหตุและสรุปของการอยากที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองได้
2. ประเมินตนเองว่าสถานการณ์ที่จะทำให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

### สาระการเรียนรู้

สาเหตุของการที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (5 นาที)

ผู้วิจัยให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ ที่มีคำพูดว่า จน เครียด กินเหล้า และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยคคำพูดดังกล่าว

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

1. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 3-5 คน
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันค้นหาสาเหตุของการที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเขียน

สรุปเป็นแผนผังความคิด (Mind maps)

3. ผู้วิจัยใช้บัตรคำที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้นักเรียนวิเคราะห์ว่าสถานการณ์ดังกล่าวเสี่ยงหรือไม่ เช่น ไปงานฉลองวันเกิดเพื่อน เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

#### ขั้นสรุป (5 นาที)

5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปสาระสำคัญที่เรียนในครั้งนี้สาเหตุของการอยากที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสถานการณ์ที่จะทำให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และให้นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงสมุดกิจกรรมของตนเอง

#### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดจดบันทึกกิจกรรม
2. ใบความรู้ เรื่องสาเหตุของการที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
3. คลิปวิดีโอ
4. บัตรคำ
5. ใบงาน

#### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกรัก
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม/ชั้นเรียน
3. การนำเสนอ
4. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

## ใบความรู้ที่ 1 กิจกรรมครั้งที่ 4

สาเหตุที่เด็กวัยรุ่นมีการดื่มสุรา เพราะ

1. เพื่อนชักชวนให้ดื่ม การเข้ากลุ่มเพื่อนและต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนเมื่อเพื่อนชวนก็เลยยอมตามเพื่อน
2. เพื่อความสนุกสนาน ร่วมวงกับเพื่อน ๆ แล้วเกิดความสนุกสนาน
3. ถูกยั ถูกทำทนายให้ดื่มสุรา เช่น “ไม่ดื่มไม่ใช่ชาย” “ถ้าเป็นชายจริงต้องดื่ม”
4. ดื่มสุราตามเทศกาล ดื่มเพื่อเพิ่มความสนุกสนาน
5. ดื่มเพื่อคลายความทุกข์ เมื่อมีความทุกข์ใจ การดื่มสุราจะทำให้ผู้ดื่มมีความรู้สึกตัวน้อยลง มีความสุขเพิ่มขึ้น อยากสนุกมากขึ้น จึงทำให้ดื่มความทุกข์ใจได้ชั่วคราว
6. ดื่มเพื่อลดปมด้อยโดยการแสดงพฤติกรรมเด่น การดื่มสุราทำให้เกิดความกล้าที่จะแสดงพฤติกรรมที่ปกติไม่กล้าแสดงออก สิ่งที่เกี่ยวข้องก็จะแสดงออกมาโดยไม่คำนึงว่าจะทำให้ใครเดือดร้อนหรือโดยไม่กลัวกฎหมายลงโทษ เช่น ปกติไม่กล้าสู้คน เป็นคนเก็บกด ก็เอะอะ โวยวาย พูดเสียงดัง คุยโว ทำดีทำต่อๆ บางคนอวดร่ำอวดรวย แจกเงิน ฯลฯ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นมี 3 ปัจจัย คือ เพศ อายุ ที่พักอาศัย ทักษะคิดต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ค่านิยมการไม่ดื่ม และการรับรู้ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปัจจัยเอื้อ คือ การเข้าถึงแหล่งซื้อขาย และความสัมพันธ์ของครอบครัว ส่วนปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการดื่มของเพื่อนสนิท และการรับอิทธิพลจากสื่อโฆษณา ซึ่งทั้ง 3 ปัจจัยดังกล่าว มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมบางกลุ่มที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น เช่น รายได้ที่ได้รับ การศึกษาของบิดามารดา ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหตุจูงใจก่อนดื่ม เป็นต้น แต่เมื่อพิจารณาถึงอิทธิพลหลัก คือ เพื่อนสนิทที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอิทธิพลมากที่สุดในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น

**ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการบริโภคแอลกอฮอล์**

1. ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการเริ่มบริโภคแอลกอฮอล์

ความอยากลอง

เป็นธรรมชาติของมนุษย์ในการที่อยากจะลองหรือเผชิญกับสิ่งใหม่ ๆ โดยเฉพาะในวัยที่ความรู้สึกอยากลองเป็นเรื่องที่ทำทนาย ตื่นเต้น สนุกสนาน เช่น ในวัยรุ่น

### กลุ่มเพื่อน

หลายคนไม่กล้าที่จะปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ หรือบางคน มีทัศนคติว่า การดื่มแอลกอฮอล์กับกลุ่มเพื่อน หมายถึง การรักพวกพ้องเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน และความสนุกสนาน

### สังคมและวัฒนธรรม

สังคมไทยมองเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ว่าเป็นเรื่องธรรมดา จะเห็นได้ว่า งานสังสรรค์ งานเลี้ยง งานฉลอง และงานประเพณีต่าง ๆ แทบทุกงานจะต้องมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นส่วนประกอบด้วยเสมอ ทำให้ผู้ที่เติบโตในสังคมลักษณะนี้มองว่า การดื่มเป็นเรื่องธรรมดา เพียงแต่สำหรับตนเอง จะเป็นโอกาสใดเท่านั้น

### ความเชื่อ

เมื่อใดที่คนเรามีความเชื่อว่า สิ่งที่ตนเองกำลังกระทำไม่เป็นอันตรายต่อตนเอง และสามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ได้ เมื่อนั้นจะยังทำให้ความกังวลใจ หรือความกลัวที่จะกระทำสิ่งนั้น ๆ ลดน้อยลง และทัศนคตินี้ไปสอดคล้องกับความเชื่อที่มีต่อแอลกอฮอล์ โดยช้านานมาแล้วคนมักจะเชื่อ ในสรรพคุณของยาองเหล้า และเชื่อว่า การดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งคราว หรือประเภท ดิกรี่อ่อน ๆ คงไม่น่าจะเป็นปัญหากับตนเอง

### กระแสของสื่อโฆษณา

ปัจจุบันนี้สื่อต่าง ๆ มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของคนอย่างมาก และในเรื่องที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์ จะเห็นว่า มีการแข่งขันทางการค้ากันสูงมาก โฆษณาที่เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอยู่มากมาย ซึ่งเป็นกลยุทธ์ของบริษัทผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่จะต้องพยายามสร้างสื่อโฆษณาขึ้น เป็นจำนวนมาก เพื่อให้ผู้บริโภคเกิดความรู้สึกอยากลอง และรู้สึกว่า การบริโภคแอลกอฮอล์นั้น เป็นเรื่องที่ดีงาม หรือเป็นเรื่องที่ควรจะมีใจ ในฐานะที่เกิดเป็นคนไทย (ซึ่งจริง ๆ แล้ว ไม่มีความเกี่ยวข้องกันเลย) หรือเป็นเรื่องที่ผู้ชายควรจะต้องลอง เพื่อแสดงความเป็น ลูกผู้ชายอย่างแท้จริง บางผลิตภัณฑ์จะเจาะจงกลุ่มเป้าหมายพิเศษ เช่น กลุ่มสุภาพสตรี ให้หันมามีค่านิยมในการดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น นอกจากสื่อโฆษณาสินค้าเครื่องดื่มแล้ว สื่อในลักษณะบันเทิง เช่น ภาพยนตร์ ละคร หรือแม้กระทั่งเพลง ก็มีสวนจูงใจผู้ชมให้เกิดความรู้สึกคล้อยตามได้ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ รวมทั้งสินค้าที่สะดวกต่อการซื้อหา ที่มีอยู่อย่างดาษดื่น ก็มีสวนอย่างมาก ต่อการส่งเสริมการบริโภคเครื่องดื่มประเภทนี้

### ความเครียด

คุณสมบัติของแอลกอฮอล์ สามารถทำให้ผู้ดื่มเกิดความรู้สึกผ่อนคลายความทุกข์ และเกิดความตึกะนอง ทำให้ ในหลาย ๆ ครั้ง การดื่มเพื่อลดความเครียด จึงเป็นเหตุผลอย่างหนึ่งของผู้

ดื่ม และยังเป็นปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการดื่มอย่างต่อเนื่อง แต่จากการศึกษาพบว่า เมื่อดื่มแอลกอฮอล์  
ในปริมาณมาก จะทำให้เกิดความรู้สึกตรงกันข้าม คือ กระวนกระวาย เครียด หรือหงุดหงิดได้ง่าย  
โดยเฉพาะช่วงที่ระดับแอลกอฮอล์ในกระแสเลือดเริ่มลดลง



3434071154

BUU\_1Thesis\_60920301\_thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

## ใบงานที่ 1

## กิจกรรมครั้งที่ 4

ให้นักเรียนเขียนสาเหตุของการที่จืดเครื่องจืดแอลกอฮอล์ โดยเขียนเป็นแผนผังความคิด

(Mind maps)



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

## แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี

ความสามารถของตนเอง

ครั้งที่ 5 “ ฝึกเสธอย่างไร ”

ผู้สอน นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

การฝึกเสธ เป็นทักษะการสื่อสารที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยลดและป้องกันผู้ดื่มหน้าใหม่และความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การที่ผู้เรียนมีทักษะการฝึกเสธที่ดีจะทำให้ นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ โดยไม่เสียสัมพันธภาพอันดีระหว่างกัน

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. เสนอวิธีการฝึกเสธที่เหมาะสมได้
2. สาธิตวิธีการฝึกเสธที่เหมาะสมได้

### สาระการเรียนรู้

ทักษะการฝึกเสธ

### กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (5 นาที)

ผู้วิจัยซักถามผู้เรียนด้วยคำถามที่ว่า “ใครเคยถูกเพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บ้าง?” เมื่อนักเรียนตอบคำถาม ซักถามคาถามต่อว่า “แล้วนักเรียนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร” ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

1. ให้นักเรียน 3-4 คนออกมาเล่าประสบการณ์ที่ฝึกเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

สำเร็จ

2. นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่ม 3-5 คน เพื่อฝึกวิธีการปฏิเสธ กลุ่ม 1 สถานการณ์ ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมอง และคิดบทสนทนาเอง แสดงบทบาทสมมติ แล้วฝึกทักษะการปฏิเสธ พลัดกันซักชวนและปฏิเสธ และออกมานำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

### ขั้นสรุป (5 นาที)

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกจากกิจกรรม
4. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญที่เรียนในครั้งนี้ การปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และให้นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงสมุดกิจกรรมของตนเอง

### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดจดบันทึกกิจกรรม
2. ใบงาน

### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึก
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่มและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม/ชั้นเรียน
3. การนำเสนอ
4. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้



ใบงานที่ 1  
กิจกรรมครั้งที่ 5

นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่ม 3-5 คน เพื่อฝึกทักษะการปฏิเสท กลุ่ม 1 สถานการณ์ให้แต่ละกลุ่มร่วมกัน  
ระดมสมอง และคิดบทสนทนาเอง แสดงบทบาทสมมุติ แล้วฝึกทักษะการปฏิเสท ผลัดกันซักชวน  
และปฏิเสท และออกมานำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

## แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี

ความสามารถของตนเอง

ครั้งที่ 6 “ แอลกอฮอล์ฉันไม่ยุ่ง ”

ผู้สอน นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

เพื่อนเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างยิ่งและเป็นแรงจูงใจในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด การเกิดของนักดื่มหน้าใหม่และความถี่ของการดื่มวัยรุ่นนั้นมักจะมีปัจจัยหลักมาจากกลุ่มเพื่อนเป็นหลัก โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง ตามเพื่อนฝูง การเลือกคบเพื่อนจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะ ช่วยลดและป้องกันผู้ดื่มหน้าใหม่และเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้เรียนได้

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. เสนอวิธีการหรือแนวทางในการเลือกคบเพื่อนได้อย่างเหมาะสม
2. บอกถึงการปฏิบัติตนต่อการหลีกเลี่ยงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
3. เสนอแนวทางในการหลีกเลี่ยงที่จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

### สาระการเรียนรู้

การเลือกคบเพื่อน

### กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (5 นาที)

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน โดยการถามนักเรียนว่าต้องการมีเพื่อนแบบใด โดยใช้ภาพประกอบที่แสดงให้เห็นถึงลักษณะคนสุขภาพดีไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับคนลักษณะสุขภาพไม่ดีที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

1. ผู้วิจัยใช้ภาพบุคคลในลักษณะต่าง ๆ ประกอบ ชักถามนักเรียนด้วยคำถามที่ว่า “อยากเลือกคบเพื่อนแบบไหน” นักเรียนบอกเหตุผลในการเลือกภาพบุคคลนั้น
2. ผู้วิจัยจัดกรรมให้นักเรียน

- กิจกรรมนันทนาการ “จับคู่บัดดี้” ให้นักเรียนวิเคราะห์ลักษณะของเพื่อนที่จับคู่กันว่าเป็นเช่นไร

- กิจกรรม “บัตรคำเต็มได้...ถ้านายไว้แอลกอฮอล์” โดยแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 คน ให้แต่ละกลุ่มเลือกบัตรคำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มละ 2 ใบ และแสดงความคิดเห็นว่าบัตรคำนั้นเป็นการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่อย่างไร เช่น ฉันขอคืนน้ำเปล่า เป็นการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### ขั้นสรุป (5 นาที)

3. สรุปผลการเลือกคบเพื่อนและการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกันเสนอ
4. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญที่เรียนในครั้งนี้ การเลือกคบเพื่อนและการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และให้นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงสมุดกิจกรรมของตนเอง

### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดจดบันทึกกิจกรรม
2. ภาพคน
3. บัตรคำ

### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกลึก
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม/ชั้นเรียน
3. การนำเสนอ
4. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

บัตรคำ  
กิจกรรมครั้งที่ 6

1. ฉันขอคืนน้ำเปล่า
2. ถ้าฉันคืนแล้วอย่าบอกใครนะ
3. เพื่อนชวนให้ลองดื่ม
4. ฉันต้องรีบกลับบ้าน
5. พวกเธอดื่มเถอะ
6. ฉันดื่มไม่เป็น
7. ฉันไม่ดื่มเพราะไม่ร่อย
8. ฉันไม่ไปงานเลี้ยงในคืนนี้
9. ฉันดื่มนิดหน่อยนะ
10. เธอดื่มฉันก็ดื่ม



3434071154

BUU\_1Thesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

## แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี

ความสามารถของตนเอง

### ครั้งที่ 7 “มายด์ไอดอล (My Idol)”

ผู้สอน นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์

ระยะเวลา 50 นาที

#### สาระสำคัญ

การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคม คนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำกำลังบั่นทอนอายุของตัวเองลงอย่างช้า ๆ ด้วยเพราะ "ดับ" อวัยวะสำคัญในการกำจัดสารพิษและของเสียออกจากร่างกายถูกทำลายลงไปทีละน้อย เมื่อเซลล์ตับอ่อนแอและตายไปเรื่อย ๆ ในที่สุดอาจรุนแรงถึงขั้นทำลายชีวิต

#### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. อธิบายถึงการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคมได้
2. ยกตัวอย่างคนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สามารถเป็นต้นแบบให้ตนเองได้

#### สาระการเรียนรู้

การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคม

#### กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

##### ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (5 นาที)

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนและร่วมกันวิเคราะห์แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในเรื่อง การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคม

##### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

1. ผู้วิจัยอธิบายการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคม
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนยกตัวอย่างคนต้นแบบที่สามารถเป็นตัวอย่างในการดำเนินชีวิต โดยไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น คุณครู ดารานักแสดง เป็นต้น

### 3. ผู้วิจัยจัดกรรมให้นักเรียน

กิจกรรมเกม “บัตรภาพสร้างสรรค์” ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3 คน เลือกบัตรภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกลุ่มละ 1 ใบ และอธิบายภาพนั้นว่าการไม่ดื่มหรือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความหมายเหมือนกับภาพนั้นอย่างไร เช่น ภาพดอกไม้ อธิบายได้ว่าคนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะสดใสเหมือนดอกไม้

### ขั้นสรุป (5 นาที)

4. สรุปผลจากการที่นักเรียนเลือกคนต้นแบบของตนเองและให้นักเรียนยึดไว้เป็นต้นแบบ

5. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญที่เรียนในครั้งนี้ ผลดีจากการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และให้นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงสมุดกิจกรรมของตนเอง

### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดจดบันทึกกิจกรรม
2. ใบความรู้ การไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ครอบครัว และสังคม
3. ภาพคนไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
4. บัตรภาพ

### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกลึก
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม/ชั้นเรียน
3. การนำเสนอ
4. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

## ใบความรู้ที่ 1

### กิจกรรมครั้งที่ 7

ข้อดีของการเลิกเหล้า-เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- ลดความเสี่ยงโรคร้าย

ความเสี่ยงของสารพัดโรคร้ายที่กล่าวมาข้างต้นจะลดลง เมื่อเราหยุดกรอกสารพิษเข้าปาก ยิ่งเลิกดื่มเร็วยิ่งดีต่อสุขภาพร่างกาย

- ความจำดีขึ้น

เหล้าเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สมองเสื่อม เพราะพิษของมันจะเข้าไปทำลายเซลล์สมอง หากเลิกดื่มได้จะทำให้ความจำต่าง ๆ ดีขึ้นกว่าเดิม

- พุงยุบ น้ำหนักลดลง

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิดมีแคลอรีสูงมาก เช่น เบียร์ 1 กระป๋อง ขนาด 350 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 137 กิโลแคลอรี, ไวน์ 1 แก้ว ขนาด 100 มิลลิลิตร ให้พลังงาน 75 แคลอรี ยิ่งดื่มมากก็ยิ่งไปสะสมที่พุง และทำให้น้ำหนักขึ้น

- หน้าตาสดชื่น ผิวพรรณสดใสขึ้น

แอลกอฮอล์ที่เข้าสู่ร่างกายจะกลายเป็นอนุมูลอิสระที่ไปทำลายเซลล์ผิว ทำให้เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น ผิวพรรณหมองคล้ำ ไม่สดใส ดูแก่ก่อนวัย นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังทำให้ร่างกายขาดวิตามินบี ซึ่งการขาดวิตามินบีจะทำให้ผิวหนังแห้ง เทียว เป็นสิ่ว คันตามผิวหนัง ผิวแห้งแตกกลาย ดังนั้นสาว ๆ จึงควรเลิกดื่ม

- นอนหลับได้สนิทกว่าเดิม

เพราะการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นาน ๆ เข้าจะไปรบกวนวงจรการนอน ทำให้นอนหลับไม่ต่อเนื่อง ตื่นมารู้สึกแสบก้ไม่สดชื่น

- ลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและอุบัติเหตุ

ข้อนี้ชัดเจนว่าเมื่อเลิกดื่ม ก็จะลดความเสี่ยงอุบัติเหตุที่จะเกิดกับตัวเองและคนรอบข้างไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นการเดินหกล้ม ตกบันได ขับรถชน

- ครอบครัวอบอุ่นมากขึ้น

เพราะการดื่มเหล้าทำให้ขาดสติ นำมาซึ่งการทะเลาะเบาะแว้งกับคนในครอบครัว แต่การเลิกเหล้าจะทำให้เรามีเวลาไปทำกิจกรรมอื่น ๆ ร่วมกับครอบครัวได้มากขึ้น ความสัมพันธ์ของครอบครัวก็จะดีขึ้น



3434071154

- มีเงินเก็บเพิ่ม

เมื่อ ไม่ต้องเสียตั้งค้ำเหล่า เรามีเงินติดกระเป๋ามากขึ้น ลองนึกดูว่าถ้าปกติเราควักจ่ายค่า  
เหล้าวันละ 100 บาท ไม่ดื่มเหล้า 1 เดือน เราจะมีเงินเก็บเพิ่มขึ้นอีกตั้ง 3,000 บาท พอครบครึ่งปี ก็มี  
เงินสะสมมากถึง 18,000 บาท ซึ่งเงินจำนวนนี้ใช้ทำอะไรดี ๆ ได้อีกตั้งเยอะ



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19



บัตรภาพ 1  
กิจกรรมครั้งที่ 7



บัตรภาพ 2  
กิจกรรมครั้งที่ 7



บัตรภาพ 3  
กิจกรรมครั้งที่ 7



3434071154

BUU iThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

บัตรภาพ 4  
กิจกรรมครั้งที่ 7



3434071154

BUU iThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

บัตรภาพ 5  
กิจกรรมครั้งที่ 7



บัตรภาพ 6  
กิจกรรมครั้งที่ 7



บัตรภาพ 7  
กิจกรรมครั้งที่ 7



3434071154

BUU iThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

บัตรภาพ 8  
กิจกรรมครั้งที่ 7

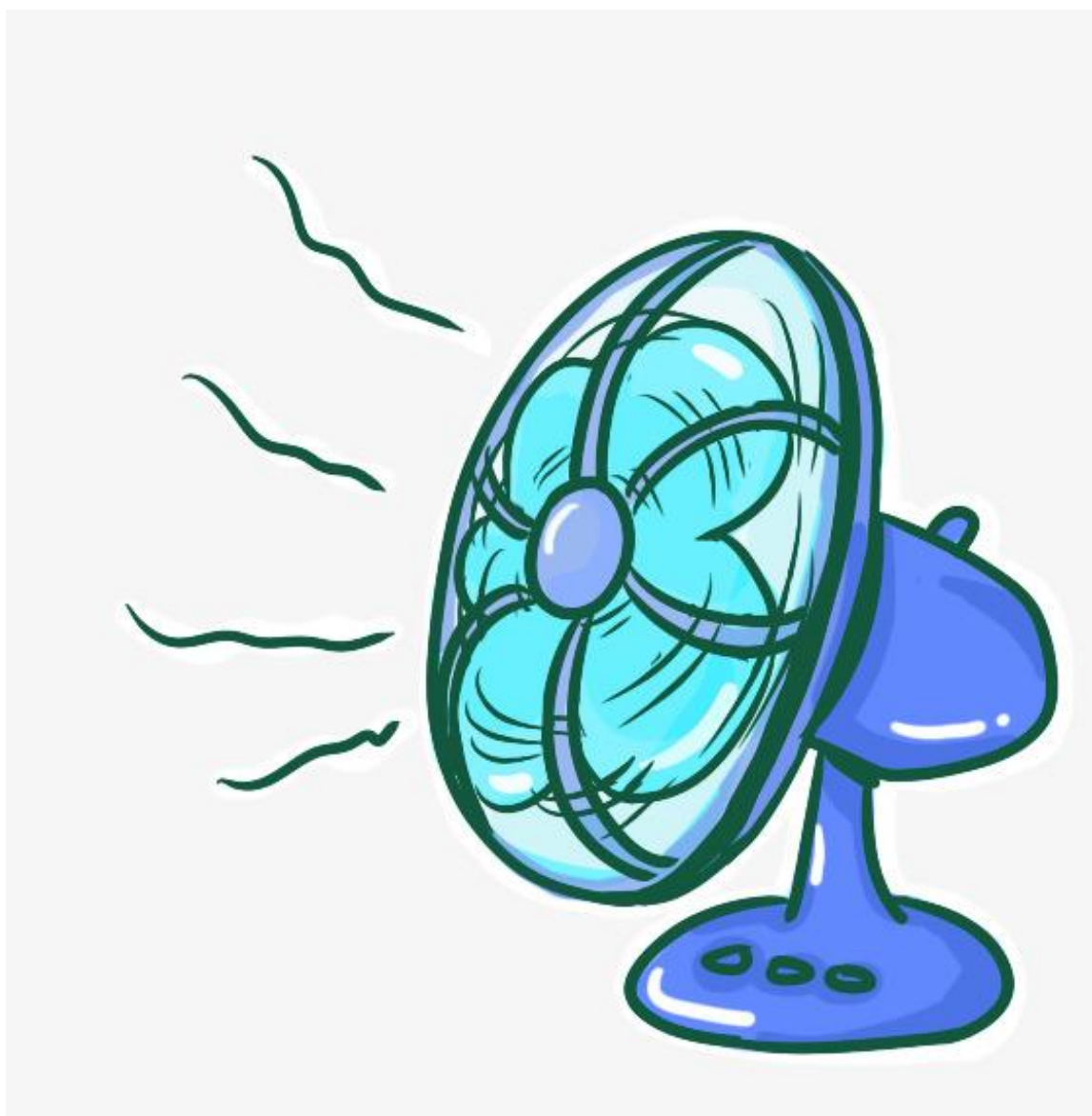


3434071154

BUU iThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19



บัตรภาพ 9  
กิจกรรมครั้งที่ 7



บัตรภาพ 10  
กิจกรรมครั้งที่ 7



บัตรภาพ 11  
กิจกรรมครั้งที่ 7



บัตรภาพ 12  
กิจกรรมครั้งที่ 7



## แผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี

ความสามารถของตนเอง

ครั้งที่ 8 “สัญญาแล้วนะว่าจะไม่ดื่ม”

ผู้สอน นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลกระทบมากมาย แม้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเป็นสิ่งถูกกฎหมายในเกือบทุกประเทศทั่วโลก แต่ข้อมูลงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดภาวะโรคและความบาดเจ็บเป็นอันดับต้น ๆ เมื่อเทียบกับปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของความเจ็บป่วยกว่า 60 โรครวมถึงส่งผลกระทบต่อสังคมและเศรษฐกิจโดยรวม และแอลกอฮอล์ยังมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคไม่ติดต่อ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์กับโรคต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตในอันดับต้นหลายโรค

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ ดังนี้

1. หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
2. บอกความตั้งใจของตนเองที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

### สาระการเรียนรู้

วิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (5 นาที)

ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียน และถามความตั้งใจของนักเรียนว่าจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (40 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่งคำขวัญในหัวข้อการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงในกระดาษ
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่ อ่านคำขวัญของตน คู่ละ 30 วินาที และสลับคู่วนไปจนครบทุก

คนในชั้นเรียน

3. นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นต่อคำขวัญของเพื่อน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้

### ขั้นสรุป (5 นาที)

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึkstต่อกิจกรรมดังกล่าว
5. ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญที่เรียนในครั้งนี้ และให้นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจาก

กิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงสมุดกิจกรรมของตนเอง

### สื่อ/อุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดจดบันทึกกิจกรรม
2. กระดาษ A4

### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึkst
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม/ชั้นเรียน
3. การนำเสนอ
4. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตาม  
การรับรู้ของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดเพียง  
คำตอบเดียวในแต่ละข้อ โดยมีเกณฑ์

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| สามารถทำได้แน่นอน (4) | หมายถึง สามารถทำได้ตรงกับข้อความ                 |
| ค่อนข้างทำได้ (3)     | หมายถึง สามารถทำได้ตรงกับข้อความบางครั้ง         |
| ไม่แน่ใจ (2)          | หมายถึง ไม่แน่ใจที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ |
| ไม่สามารถทำได้ (1)    | หมายถึง ไม่สามารถทำได้ตรงกับข้อความ              |

ข้อความ	สามารถ ทำได้ แน่นอน (4)	ค่อนข้าง ทำได้ (3)	ไม่แน่ใจ (2)	ไม่สามารถ ทำได้ (1)
1. ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในวัยเรียนและใน อนาคต				
2. ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ขณะที่เพื่อน ๆ ใน กลุ่มของฉันดื่มกัน				
3. ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถปฏิเสธเมื่อถูก เพื่อนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
4. ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเทศกาลงานต่าง ๆ				
5. ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถที่จะไม่คิดลอง ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
6. ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้เกิดความสนุก ความร่าเริง				
7. ฉันเชื่อมั่นว่าฉันสามารถไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อคลายความเครียด				



3434071154

ข้อความ	สามารถ ทำได้ แน่นอน (4)	ค่อนข้าง ทำได้ (3)	ไม่แน่ใจ (2)	ไม่สามารถ ทำได้ (1)
8. หลังจากวันนี้เป็นต้นไปฉันสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
9. ฉันเชื่อมั่นว่าการเห็นโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโทรทัศน์หรือตามสถานที่ต่าง ๆ ไม่ทำให้ฉันอยากลองดื่ม				
10. ฉันสามารถนำความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน				



ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของ  
ตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หลังข้อความที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุดเพียง  
คำตอบเดียวในแต่ละข้อ โดยมีเกณฑ์

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| ปฏิบัติได้แน่นอน (4)    | หมายถึง สามารถทำได้ตรงกับข้อความ                 |
| ปฏิบัติค่อนข้างได้ (3)  | หมายถึง สามารถทำได้ตรงกับข้อความบางครั้ง         |
| ไม่แน่ใจ (2)            | หมายถึง ไม่แน่ใจที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ |
| ไม่สามารถปฏิบัติได้ (1) | หมายถึง ไม่สามารถทำได้ตรงกับข้อความ              |

ข้อความ	ปฏิบัติได้ แน่นอน (4)	ปฏิบัติ ค่อนข้างได้ (3)	ไม่แน่ใจ (2)	ไม่สามารถ ปฏิบัติได้ (1)
1. เมื่อมีงานงานเลี้ยงสังสรรค์ใน โอกาส ต่าง ๆ ฉันไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
2. เมื่อนั่งเครียด/เหนื่อยฉัน ไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
3. เมื่อเพื่อนชักชวนฉันดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ฉันไม่ดื่ม				
4. ฉันไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อ ความบันเทิงและสนุกสนาน				
5. ฉันไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งใน วัยเรียนและในอนาคต				
6. ฉันสามารถควบคุมความอยากลองที่ จะดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้				
7. ฉันสามารถปฏิเสธเมื่อถูกเพื่อนชวน ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
8. ฉันไม่อยู่ในสถานที่เสี่ยงต่อการถูก ชักชวนให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				
9. ฉันเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน ๆ โดยไม่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์				



3434071154

ข้อความ	ปฏิบัติได้ แน่นอน (4)	ปฏิบัติ ค่อนข้างได้ (3)	ไม่แน่ใจ (2)	ไม่สามารถ ปฏิบัติได้ (1)
10. ฉันอยากรู้รสชาติของเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ว่าเป็นอย่างไรแต่ฉันไม่ดื่ม				



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

ส่วนที่ 3 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการ  
บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ตรงกับความรูสึกของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละ  
ข้อ

1. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุน้อย ๆ มีผลทำให้เกิดโรค ยกเว้นข้อใด
  - ก. หลอดเลือดสมอง
  - ข. โรคมะเร็งสมอง
  - ค. ภาวะพาะอาหารเป็นแผล
  - ง. โรคมะเร็งตับ
2. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนได้เพราะอะไร
  - ก. การมองเห็นแคบลง มัวลง
  - ข. สมองสั่งการช้า
  - ค. เห็นภาพซ้อน
  - ง. ถูกทุกข้อ
3. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อครอบครัวยกเว้นข้อใด
  - ก. พ่อแม่แยกทางกัน
  - ข. เกิดการทะเลาะเบาะแว้งกัน
  - ค. เกิดการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ
  - ง. เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจในครอบครัว
4. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนจนมีอาการมึนเมาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาทได้เพราะเหตุ  
ใด
  - ก. ขาดสติทำให้ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้
  - ข. การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ความรู้สึก การรับรู้ช้าลง
  - ค. การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เสียการทรงตัว
  - ง. การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทำให้เกิดความสนุกสนานมากขึ้น
5. ข้อใดไม่ใช่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ก. โซดาผสมน้ำผลไม้
  - ข. ไวน์
  - ค. วิสกี้
  - ง. บรั่นดี

6. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อด้านใดบ้าง

- ก. ร่างกาย
- ข. ครอบครัว
- ค. สังคม
- ง. ถูกทุกข้อ

7. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ควบคุมตนเองไม่ได้และอาจเกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินได้ใช่หรือไม่เพราะอะไร

- ก. ใช่ เพราะเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อดื่มเข้าไปจะออกฤทธิ์ทำให้มีอาการมึนเมา ขาดสติ
- ข. ใช่ เพราะ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท
- ค. ไม่ใช่ เพราะ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นยาวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท
- ง. ไม่ใช่ เพราะ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดความสนุกสนาน และคลายเครียด

8. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อคังนี้ยกเว้นข้อใด

- ก. ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
- ข. ไม่สามารถทบทวนตำราหรืออ่านหนังสือได้
- ค. ทำให้สมองสั่งการได้อย่างรวดเร็ว
- ง. เกิดอาการมึนงง สับสน

9. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบ่งเป็นกี่ประเภท

- ก. แบ่งเป็น 2 ประเภท
- ข. แบ่งเป็น 3 ประเภท
- ค. แบ่งเป็น 4 ประเภท
- ง. มีประเภทเดียว

10. อวัยวะที่สำคัญในการขับแอลกอฮอล์ออกจากร่างกายคือข้อใด

- ก. หัวใจ
- ข. ตับ
- ค. ลำไส้
- ง. ไต

11. ผู้ใหญ่สามารถใช้ให้เด็ก อายุ 19 ปีไปซื้อเครื่องแอลกอฮอล์ได้หรือไม่เพราะอะไร
- ไม่ได้ เพราะ ยังไม่บรรลุนิติภาวะ
  - ไม่ได้ เพราะ พรบ.กำหนดห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บุคคลอายุต่ำกว่า 20 ปี บริบูรณ์
  - ได้ เพราะ เป็นเด็กเป็นบุตรหลานของตนเอง
  - ได้ เพราะร้านค้าที่ขายเป็นร้านค้าที่รู้จักกันเป็นอย่างดี
12. ผู้ที่มีที่สามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ควรมีอายุเท่าไร
- 15 ปีขึ้นไป
  - 18 ปีขึ้นไป
  - 19 ปีขึ้นไป
  - 20 ปีขึ้นไป
13. ข้อใดไม่ใช่ข้อดีของการเลิกเหล้า
- พุงยุบ น้ำหนักลดลง
  - หน้าตาสดชื่น ผิวพรรณสดใสขึ้น
  - รับประทานอาหารได้น้อย
  - นอนหลับได้สนิทกว่าเดิม
14. การถูกล้วงละเมิดทางเพศเป็นผลกระจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทางด้านใด
- ทางสังคม
  - ทางครอบครัว
  - ทางเศรษฐกิจ
  - ทางสิ่งแวดล้อม
15. ข้อใดที่มีอิทธิพลต่อการดื่มหรือไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ครอบครัว
  - เพื่อน
  - ข้อ ก และ ข ถูก
  - ไม่มีข้อใดถูก
16. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลดั่งนี้ยกเว้นข้อใด
- อาจจะทำให้ถูกอื่นตำหนิ
  - ทำให้สิ้นเปลืองเงิน โดยใช่เหตุ
  - ทำให้ขาดสติ
  - ทำให้คลายเครียด

17. สถานที่ห้ามจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยกเว้นข้อใด
- ร้านค้าในหมู่บ้าน
  - วัด
  - สถานีบริการน้ำมัน
  - ร้านขายยา
18. บุคคลใดที่ไม่สามารถซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มได้อีก
- บุคคลที่อายุมากกว่า 20 ปี
  - ผู้ที่ไม่ดื่มเหล้า
  - บุคคลที่มีอาการมีนเมาจนครองสติไม่ได้
  - บุคคลที่มีอายุมากกว่า 25 ปี
19. ข้อใดถูกต้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- บุคคลที่อายุต่ำกว่า 20 ปี สามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้หากมีผู้ปกครองคอยดูแล
  - เครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถดื่มในสวนสาธารณะได้
  - บริเวณที่จัดไว้เป็นที่พักผ่อนบุคคลสามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
  - ลานวัดสามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้
20. ปัจจัยที่ส่งเสริมให้มีการเริ่มบริโภคแอลกอฮอล์
- ความอยากลอง
  - ความเชื่อกระแสของสื่อโฆษณา
  - สังคมและวัฒนธรรม
  - ถูกทุกข้อ



3434071154

ภาคผนวก ข  
ตารางค่า IOC



3434071154

BUU.ITthesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแผนการจัดการเรียนรู้การป้องกันการ  
บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเอง

กิจกรรม ที่ 1	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
								0.86	ใช้ได้

กิจกรรม ที่ 2	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								0.93	ใช้ได้



กิจกรรม ที่ 3	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								1.00	ใช้ได้

กิจกรรม ที่ 4	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								0.86	ใช้ได้



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

กิจกรรม ที่ 5	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	0	1	0	1	3	0.6	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	0	0	3	0.6	ใช้ได้
								0.80	ใช้ได้

กิจกรรม ที่ 6	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								1	ใช้ได้



3434071154

กิจกรรม ที่ 7	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
								0.86	ใช้ได้

กิจกรรม ที่ 8	รายการประเมิน	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวม ของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปล ผล
		ท่าน ที่ 1	ท่าน ที่ 2	ท่าน ที่ 3	ท่าน ที่ 4	ท่าน ที่ 5			
	1. สาระสำคัญ	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	2. วัตถุประสงค์การจัดการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	3. สาระการเรียนรู้	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
	4. กิจกรรมการจัดการเรียนรู้	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
	5. สื่อการสอน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
	6. การประเมินผลการเรียน	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
								0.90	ใช้ได้



3434071154

BUU\_1Thesis\_60920301\_thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการหลักเลี้ยง  
การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง

ข้อที่	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2.	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
3.	1	1	1	0	1	4	0.8	ใช้ได้
4.	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
5.	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
6.	1	-1	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
7.	0	1	1	0	1	3	0.6	ใช้ได้
8.	1	-1	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
9.	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
10.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
							0.97	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามความสามารถของตนเอง  
ในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้ของตนเอง

ข้อที่	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของ คะแนน ( $\Sigma R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1.	1	-1	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
2.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
3.	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
4.	1	1	0	0	1	3	0.6	ใช้ได้
5.	0	0	1	1	1	3	0.6	ใช้ได้
6.	1	0	1	1	0	3	0.6	ใช้ได้
7.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
8.	0	1	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
9.	1	1	0	1	0	3	0.6	ใช้ได้
10.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
							0.92	ใช้ได้

ตารางค่า IOC ในการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหาของแบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ข้อที่	ความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ					ผลรวมของคะแนน ( $\sum R$ )	ค่า IOC	แปลผล
	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5			
1.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
2.	0	1	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
3.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
4.	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
5.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
6.	1	0	0	1	1	3	0.6	ใช้ได้
7.	0	1	1	0	1	3	0.6	ใช้ได้
8.	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
9.	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
10.	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
11.	1	1	1	1	0	4	0.8	ใช้ได้
12.	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
13.	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
14.	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
15.	1	1	0	1	1	4	0.8	ใช้ได้
16.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
17.	1	0	1	0	1	3	0.6	ใช้ได้
18.	0	1	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
19.	1	1	1	1	1	5	1	ใช้ได้
20.	1	0	1	1	1	4	0.8	ใช้ได้
							0.81	ใช้ได้

คุณภาพของแบบวัดความรู้เกี่ยวกับเครื่องดีมีแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมป้องกันการ  
บริโภคเครื่องดีมีแอลกอฮอล์

ค่าความเที่ยง (สูตร KR20) = 0.81

ข้อ	ค่าความยาก (Difficulty)		ค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)	
	ค่า	ระดับ	ค่า	ระดับ
ข้อ 1	0.73	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 2	0.67	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 3	0.67	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 4	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.47	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 5	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.47	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 6	0.70	ค่อนข้างง่าย	0.33	จำแนกได้บ้าง
ข้อ 7	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.47	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 8	0.73	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 9	0.70	ค่อนข้างง่าย	0.33	จำแนกได้บ้าง
ข้อ 10	0.50	ปานกลาง	0.33	จำแนกได้บ้าง
ข้อ 11	0.73	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 12	0.80	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 13	0.63	ค่อนข้างง่าย	0.47	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 14	0.73	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 15	0.73	ค่อนข้างง่าย	0.27	จำแนกได้บ้าง
ข้อ 16	0.70	ค่อนข้างง่าย	0.33	จำแนกได้บ้าง
ข้อ 17	0.47	ปานกลาง	0.40	จำแนกดีพอใช้
ข้อ 18	0.67	ค่อนข้างง่าย	0.27	จำแนกได้บ้าง
ข้อ 19	0.60	ปานกลาง	0.27	จำแนกได้บ้าง
ข้อ 20	0.67	ค่อนข้างง่าย	0.40	จำแนกดีพอใช้

**คุณภาพของแบบสอบถามพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามการรับรู้  
ของตนเอง**

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = 0.746

---

**คุณภาพของแบบสอบถามความสามารถของตนเองในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ตามการรับรู้ของตนเอง**

Reliability Coefficients

N of Cases = 30.0

N of Items = 10

Alpha = 0.733

---



3434071154



ภาคผนวก ง

เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย



3434071154

BUU.IThesis 60920301 thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**(Participant Information Sheet)**  
**(สำหรับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ)**

รหัสโครงการวิจัย : .....

ชื่อโครงการวิจัย : ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี  
 ความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เรียน นักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์ นักศึกษาปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเชิญนักเรียน เข้าร่วมโครงการวิจัยผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนที่นักเรียนจะตกลงเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว ขอเรียนให้นักเรียนทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้เรื่องการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมและเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียน หากนักเรียนเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้นี้ ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ ๘ สัปดาห์ โดยมีการเรียนการสอนในชั้นเรียนตามปกติและทำแบบสอบถามก่อนเรียน หลังเรียน การเข้าร่วมโครงการวิจัยผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นไปด้วยความสมัครใจ นักเรียนสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา

โดยข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มีการเปิดเผยชื่อของนักเรียน การนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มี



รหัสผ่านของผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะถูกเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นระยะเวลา ๑ ปี หลังจากเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากนักเรียนมีคำถามข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์ นักศึกษาปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร ๐๘๖-๘๒๒๘๒๑๓ ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และหากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา งานส่งเสริมการวิจัย กองบริการการศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๘-๑๐๒๖๔๔๕

เมื่อนิสิตพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอมร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



3434071154

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**(Participant Information Sheet)**  
**(สำหรับนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง)**

รหัสโครงการวิจัย : .....

ชื่อโครงการวิจัย : ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี  
 ความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เรียน นักเรียนผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์ นักศึกษาปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเชิญนักเรียน เข้าร่วมโครงการวิจัยผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนที่นักเรียนจะตกลงเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว ขอเรียนให้นักเรียนทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้เรื่องการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมและเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียน หากนักเรียนเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้นี้ ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ ๘ สัปดาห์ จำนวน ๘ แผนการสอน ทำกิจกรรม ๒ ครั้งต่อสัปดาห์และทำแบบสอบถาม ก่อนทำกิจกรรม หลังทำกิจกรรม และหลังร่วมกิจกรรม ๔ สัปดาห์ (ระยะติดตาม) การเข้าร่วมโครงการวิจัยผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นไปด้วยความสมัครใจ นักเรียนสามารถปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อโดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียน

โดยข้อมูลต่าง ๆ ของนักเรียนจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มีเปิดเผยชื่อของนักเรียน การนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มี



3434071154

BUU -Thesis 60920301 thesis / rev: 23042563 08:44:10 / seq: 19

รหัสผ่านของผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะถูกเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นระยะเวลา ๑ ปี หลังจากเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากนักเรียนมีคำถามข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์ นักศึกษาปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร ๐๘๖-๘๒๒๘๒๑๓ ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และหากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา งานส่งเสริมการวิจัย กองบริการการศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๘-๑๐๒๖๔๔๕

เมื่อนิสิตพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอมร่วมโครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



3434071154

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**(Participant Information Sheet)**  
**(สำหรับผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง)**

รหัสโครงการวิจัย : .....

ชื่อโครงการวิจัย : ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎี  
 ความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เรียน ผู้ปกครองของเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวจุฑามาศ อินทพันธ์ุ นักศึกษาปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเชิญเด็กในการปกครองของท่าน เข้าร่วมโครงการวิจัยผลการจัดโปรแกรม  
 ป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการ  
 หลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนที่เด็กใน  
 ปกครองของท่านจะตกลงเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว ของเรียนให้ท่านผู้ปกครองทราบ  
 รายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่ม  
 แอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภค  
 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้  
 เรื่องการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันจะ  
 เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมและเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับการ  
 บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียน หากเด็กในการปกครองของท่านเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้  
 นี้ ข้าพเจ้าขอความร่วมมือให้เด็กในการปกครองของท่านเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้ ซึ่งใช้ระยะเวลา  
 ประมาณ ๘ สัปดาห์จำนวน ๘ แผนการสอน ทำกิจกรรม ๒ ครั้งต่อสัปดาห์และทำแบบสอบถาม  
 ก่อนทำกิจกรรม หลังทำกิจกรรม และหลังร่วมกิจกรรม ๔ สัปดาห์ (ระยะติดตาม)

การเข้าร่วมโครงการวิจัย: ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
 โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นไปด้วยความสมัครใจ เด็กในการปกครองของท่านสามารถ  
 ปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียน



3434071154

BUU-IThesis 60920301 thesis / rev: 23042563 08:44:10 / seq: 19

โดยข้อมูลต่าง ๆ ของเด็กในการปกครองของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มี การเปิดเผยชื่อของเด็กในการปกครองของท่านการนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม ทั้งนี้ข้อมูลจะถูกเก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะถูกเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ใส่กุญแจไว้เป็นระยะเวลา ๑ ปีหลังจากเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากผู้ปกครองมีคำถามข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาวจุฑามาศ อินทพันธุ์ นักศึกษาปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร ๐๘๖-๘๒๒๘๒๑๑ ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และหากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วม โครงการวิจัยสามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา งานส่งเสริมการวิจัย กองบริการการศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๘-๑๐๒๗๔๔๕

เมื่อนิสิตพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบยินยอมร่วม โครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้



3434071154

**เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**  
**(Participant Information Sheet)**  
**(สำหรับผู้ปกครองกลุ่มเปรียบเทียบ)**

รหัสโครงการวิจัย : .....

ชื่อโครงการวิจัย : ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยบุคคลที่  
 มีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของ  
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เรียน ผู้ปกครองของเข้าร่วมโครงการวิจัย

ข้าพเจ้า นางสาวจุฑามาศ อินทพันธ์ุ นักศึกษาปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขอเชิญเด็กในการปกครองของท่าน เข้าร่วมโครงการวิจัยผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยบุคคลที่ที่มีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนที่เด็กในการปกครองของท่านจะตกลงเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ดังกล่าว ของเรียนให้ท่านผู้ปกครองทราบรายละเอียดของโครงการวิจัย ดังนี้

โครงการวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยบุคคลที่ที่มีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการจัดการเรียนรู้เรื่องการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมและเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยลดปัญหาเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียน หากเด็กในการปกครองของท่านเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้นี้ ข้าพเจ้าขอความร่วมมือให้เด็กในการปกครองของท่านเข้าร่วมการจัดการเรียนรู้ ซึ่งใช้ระยะเวลาประมาณ ๘ สัปดาห์ เป็นการจัดการเรียนการสอนในห้องเรียนในรูปแบบปกติตามแผนการสอนของโรงเรียนทบทวนความรู้เดิมที่นักเรียนเคยเรียน มาแล้ว หรือใช้คำถามเพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ของนักเรียน

การเข้าร่วมโครงการวิจัยผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยบุคคลที่ที่มีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นไปด้วยความสมัครใจ เด็กในการปกครองของท่านสามารถ ปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากโครงการวิจัยนี้ได้ทุกเมื่อ โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษา

โดยข้อมูลต่าง ๆ ของเด็กในการปกครองของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และไม่มี การเปิดเผยชื่อของเด็กในการปกครองของท่านการนำเสนอข้อมูลจะเป็นในภาพรวม ทั้งนี้ข้อมูลจะถูก เก็บไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านของผู้วิจัยเท่านั้น ส่วนเอกสารจะถูกเก็บไว้ในตู้เอกสารที่ ปลอดภัยไว้เป็นระยะเวลา ๑ ปีหลังจากเผยแพร่ผลการวิจัยและจะถูกนำไปทำลายหลังจากนั้น

หากผู้ปกครองมีคำถามข้อสงสัยประการใดสามารถติดต่อข้าพเจ้า นางสาวจุฑามาศ อินท พันธ์ นักศึกษาปริญญาโท คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร ๐๘๖-๘๒๒๘๒๑๑ ข้าพเจ้ายินดีตอบคำถาม และข้อสงสัยของท่านทุกเมื่อ และหากผู้วิจัยไม่ปฏิบัติตามที่ได้ชี้แจงไว้ใน เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยสามารถแจ้งมายังคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา งานส่งเสริมการวิจัย กองบริการ การศึกษา หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๘-๑๐๒๖๔๔๕

เมื่อนิติพิจารณาแล้วเห็นสมควรเข้าร่วมในการวิจัยนี้ ขอความกรุณาลงนามในใบ ยินยอมร่วม โครงการที่แนบมาด้วย และขอขอบพระคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

ภาคผนวก จ  
เอกสารแสดงความยินยอม  
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)



**เอกสารแสดงความยินยอม  
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)  
(สำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ 12 ปี แต่ไม่ถึง 18 ปี)**

รหัสโครงการวิจัย : .....

(สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้ออกรหัสโครงการวิจัย)

โครงการวิจัยเรื่อง ผลการจัดโปรแกรมป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถของตนเองที่มีต่อการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ให้คำยินยอม วันที่..... เดือน..... พ.ศ .....

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนั้นไม่มีผลกระทบต่อ การเรียนการสอน หรือผลการเรียน ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในส่วนที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอม

ให้แก่ข้าพเจ้าพึงจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม .....

ผู้ยินยอม

(.....)

ข้าพเจ้า.....บิดามารดาหรือผู้ปกครอง ยินยอมให้.....เข้าร่วม โครงการวิจัยนี้

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอมให้แก่ข้าพเจ้าพึงจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม .....

(.....)

บิดามารดาหรือผู้ปกครอง

ลงนาม .....

พยาน

(.....)

**หมายเหตุ** กรณีที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้พิมพ์ชื่อยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย

ภาคผนวก จ  
รูปภาพการจัดกิจกรรมการเรียนรู้



3434071154

BUU\_Thesis\_60920301\_thesis / recv: 23042563 08:44:10 / seq: 19





