

## บทความวิชาการ

Alcohol Consumption Issues among School-Age Children and Adolescents:  
Knowledge and Challenges in Health Promotion

Received: Mar 2, 2025

Revised: Apr 27, 2025

Accepted: Apr 28, 2025

Nannapat Namkasame, B.Sc.<sup>1</sup>Nannapat Ketkosan, Ph.D.<sup>2\*</sup>Chakkrit Ponrachom, Ph.D.<sup>3</sup>

## Abstract

**Introduction:** The consumption of alcoholic beverages in Thailand has been continuously increasing. Alcohol consumption poses significant impacts on health, the economy, and society, particularly affecting school-aged children and adolescents, who are currently at high risk. Understanding alcohol consumption prevention behaviors, the causal factors behind these behaviors, preventive measures, and challenges in implementation can help address the problem effectively.

**Objectives:** To present essential knowledge, including alcohol consumption prevention behaviors, causal factors, strategies to enhance preventive behaviors, and challenges in health promotion. This study synthesizes information from research studies, academic articles, relevant documents, and textbooks.

**Key issues:** Preventive behaviors against alcohol consumption among school-aged children and adolescents include avoiding opportunities or high-risk situations for drinking and refusing to consume alcoholic beverages. The key causal factors influencing these behaviors are perceived self-efficacy in preventing alcohol consumption and outcome expectations of abstaining from drinking. These factors align with self-efficacy theory. Current approaches to promoting preventive behaviors and addressing health promotion challenges involve: 1) the role and integration of preventive activities within educational institutions or communities, and 2) research initiatives that can provide sustainable solutions to the problem.

**Conclusions:** Promoting alcohol prevention behaviors among school-aged children and adolescents requires considering the underlying behavioral determinants and developing proactive learning processes. These efforts should also consider the current challenges in health promotion to ensure effective implementation.

**Implications:** Promoting alcohol consumption prevention behaviors among school-aged children and adolescents requires consideration of the causal factors influencing these behaviors. This can be achieved through proactive learning processes while taking into account the current challenges in health promotion to ensure effective and sustainable implementation.

**Keywords:** alcohol consumption prevention behavior, causal factors, active learning, school-aged children and adolescents

<sup>1</sup>Master Degree Student in Health Promotion and Health Education Program, Email: Nannapat.na@ku.th

<sup>2</sup>Corresponding author: Lecturer Email: Fedunpks@ku.ac.th

<sup>3</sup>Lecturer Email: Chakkrit.pon@ku.th

<sup>1-3</sup>Faculty of Education, Kasetsart University, Bangkok, Thailand.

## ปัญหาการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น: องค์ความรู้และความท้าทายของการส่งเสริมสุขภาพ

Received: Mar 2, 2025

Revised: Apr 27, 2025

Accepted: Apr 28, 2025

นันทน์ภัส นามเกษม วท.บ.<sup>1</sup>

นันทน์ภัส เกตนโกศลย์ ปร.ด.<sup>2\*</sup>

จักรกฤษณ์ พลราชม ปร.ด.<sup>3</sup>

### บทคัดย่อ

**บทนำ:** สถานการณ์ตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ในประเทศไทยเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง เกิดปัญหาการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ เศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะส่งผลกระทบต่อกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงในปัจจุบัน การเข้าใจถึงพฤติกรรมป้องกันการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรม แนวทางการป้องกันและความท้าทายในการดำเนินการป้องกันปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ที่สำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมป้องกันการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ปัจจัยเชิงสาเหตุและแนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ และความท้าทายในการส่งเสริมสุขภาพ

**ประเด็นสำคัญ:** พฤติกรรมป้องกันการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์สำหรับกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น ได้แก่ การหลีกเลี่ยงโอกาสหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ และการปฏิเสธการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ โดยมีปัจจัยสาเหตุของพฤติกรรมที่สำคัญ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลในการป้องกันตนเองจากการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง แนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันและความท้าทายในการส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน คือ 1) บทบาทและการบูรณาการกิจกรรมเพื่อการป้องกันในสถานศึกษาหรือในชุมชน และ 2) งานวิจัยที่สามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างยั่งยืน

**สรุป:** การส่งเสริมให้กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นมีพฤติกรรมป้องกันการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ต้องคำนึงถึงปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรม และพัฒนาโดยใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก โดยคำนึงถึงความท้าทายของการส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบันให้สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**ข้อเสนอแนะ:** องค์ความรู้ที่สำคัญ และความท้าทายในการส่งเสริมสุขภาพสามารถนำไปพัฒนาแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ และการวิจัยในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น เพื่อที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมป้องกันการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ปัจจัยเชิงสาเหตุ การเรียนรู้เชิงรุก วัยเรียนและวัยรุ่น

<sup>1</sup>นิสิตหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา Email: Nannapat.na@ku.th

<sup>2\*</sup>Corresponding author อาจารย์ Email: Fedunpks@ku.ac.th

<sup>3</sup>อาจารย์ Email: Chakkrit.pon@ku.th

<sup>1-3</sup>คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ ประเทศไทย

## บทนำ

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพและสังคมในระดับโลก โดยองค์การอนามัยโลก รายงานว่าแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของโรคและการบาดเจ็บมากกว่า 200 ชนิด อีกทั้งยังเป็นปัจจัยหลักของภาวะโรค<sup>1</sup> เช่นเดียวกับข้อมูลกรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า คนไทยป่วยด้วยมะเร็งตับมากที่สุด โดยมีปัจจัยส่วนหนึ่งมาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำ<sup>2</sup> ซึ่งสะท้อนถึงผลกระทบและความสูญเสียทางสุขภาพจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ที่มีอายุน้อย การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพหลายประการ ไม่ว่าจะเป็นการบาดเจ็บ การล่วงละเมิดทางเพศ การฆ่าตัวตาย และอุบัติเหตุทางถนน ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคแห่งสหรัฐอเมริกา รายงานว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยหลักในการเสียชีวิตของบุคคลที่มีอายุต่ำกว่า 21 ปีหลายพันคนต่อปี และข้อมูลจากสถาบันแห่งชาติ เพื่อการป้องกันการติดสุราและโรคพิษสุราเรื้อรังแห่งสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนอายุ 15 ปี มีความเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคติดแอลกอฮอล์<sup>3</sup> ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงการแพร่ระบาดของการบริโภคแอลกอฮอล์ในสังคมวัยรุ่นทั่วโลก<sup>4</sup>

ประเทศไทยมีอัตราการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อประชากรอยู่ในอันดับที่ 41 ของโลก<sup>1</sup> และสถานการณ์ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นของประเทศไทย จากข้อมูลจากสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าความชุกของประชากรไทยในการดื่มในกลุ่มอายุ 15 - 19 ปี เพิ่มขึ้นอยู่ที่ร้อยละ 10<sup>5</sup> ซึ่งข้อมูลดังกล่าวยังสอดคล้องกับผลการสำรวจสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พบว่า แนวโน้มการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนนั้นเพิ่มขึ้น โดยพบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ร้อยละ 29.10 เป็นกลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน และเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกก่อนอายุ 14 ปี<sup>6</sup> ซึ่งปัจจุบันจำนวนนักดื่มที่มีอายุระหว่าง 15 - 19 ปี ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากถึง 1.2 ล้านคน เพิ่มขึ้นจากปี พ.ศ. 2565 ประมาณ 2 แสนคน<sup>7</sup> สำหรับภูมิภาคที่มีความชุกของนักดื่มกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นสูงสุด คือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร้อยละ 11.60 รองลงมา ภาคเหนือ ภาคกลางและภาคใต้ คิดเป็น ร้อยละ 10.60, 7.40, 3.80 ตามลำดับ<sup>5</sup> อย่างไรก็ตาม การรับรู้ของคนในสังคมที่มองว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นส่วนหนึ่งในวิถีวัฒนธรรมและยอมรับได้ การที่ภาคประชาชนผลิตเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อใช้ในครัวเรือน<sup>5</sup> เช่น สุรา เหล้าต้ม สุราพื้นบ้าน รวมถึงอิทธิพลของโฆษณาหรือการตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>5</sup> ทำให้การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ตาม การบริโภคแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นยังคงเป็นปัญหาที่ต้องได้รับความร่วมมือจากทุกภาคส่วน เพื่อสร้างแนวทางการป้องกันที่มีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยปัจจุบันภาคส่วนต่าง ๆ ในประเทศ ได้แก่ กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทย เป็นต้น ต่างเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาดังกล่าว จึงมุ่งเน้นด้วยการใช้แนวทางเพื่อการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>8</sup> เช่น กฎหมายควบคุมและจำกัดการเข้าถึงควบคุมการโฆษณา ขึ้นราคาผ่านระบบภาษี สร้างค่านิยมลดการดื่ม มาตรการในสถานศึกษา โครงการโรงเรียนรอบรู้ด้านสุขภาพ การสื่อสารความเสี่ยง การจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา เป็นต้น การส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ครอบครัว และชุมชน ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดประเด็นการสื่อสารเพื่อให้กลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่น เกิดการรับรู้ รับทราบข้อมูล และนำไปสู่การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในอนาคต แต่ผลการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่ายังไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างแท้จริง เห็นได้จากมีสถานการณ์นักดื่มหน้าใหม่ยังคงอยู่และมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ อันเนื่องมาจาก

ปัจจุบันเป็นสภาพสังคมที่เป็นพลวัต<sup>9</sup> ที่มีการไหลของข้อมูลสารสนเทศต่าง ๆ ทำให้กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นเกิดปัญหาของการรับข้อมูลข่าวสาร ที่จะนำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอองค์ความรู้ที่สำคัญ ได้แก่ พฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความท้าทายของการส่งเสริมสุขภาพที่สำคัญต่อการดำเนินการเพื่อการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อนำองค์ความรู้จากบทความไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบโปรแกรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะนักส่งเสริมสุขภาพ นักวิจัย บุคลากรที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งผู้สนใจสามารถนำองค์ความรู้จากบทความไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบโปรแกรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นให้เป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพต่อไป

### พฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมพบพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีความหลากหลาย แต่เมื่อพิจารณาถึงพฤติกรรมที่สามารถแสดงออกที่มีประสิทธิภาพ และสามารถป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างยั่งยืนนั้นสามารถจำแนกพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ 2 ส่วนดังนี้

1) การหลีกเลี่ยงโอกาสหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>10-11</sup> เป็นการที่กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นปฏิบัติ หรือแสดงออกถึงการพยายามหลีกเลี่ยงหรือหลีกเลี่ยงโอกาสที่นำไปสู่การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น กิจกรรมหรือสถานการณ์ที่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

2) การปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>10-12</sup> เป็นการที่กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นปฏิบัติ หรือแสดงออกถึงการไม่ยอมรับคำชักชวนด้วยการสื่อสารทางวาจา และอวัจนภาษาจากบุคคลอื่น เช่น เพื่อน บุคคลในครอบครัว คนที่รู้จัก เป็นต้น

ปัจจุบันมีนักวิชาการที่ให้ความหมายของพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วยการหลีกเลี่ยงโอกาสหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>10-11</sup> และการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>10-12</sup> หากต้องการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพนั้นต้องวิเคราะห์ปัจจัยที่นำไปสู่การสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วยการค้นหาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ โดยเฉพาะในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่อยู่ในวัยอยากรู้ อยากลอง และเป็นกลุ่มที่เริ่มต้นแห่งการมีประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่มาจากภายในตนเอง และปัจจัยที่มาจากที่ได้รับมีอิทธิพลทางอ้อมจากเพื่อน ครอบครัว และยังมีมีความเกี่ยวข้องกับ การสนับสนุนทางสังคม การดำเนินการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยดังกล่าวจะสามารถนำไปสู่การออกแบบการดำเนินการเพื่อการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เหมาะสม ยั่งยืน อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

### ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพนั้นจำเป็นต้องศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรม (Causal factors) โดยจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นมีความเป็นสหปัจจัย (Multi factors)<sup>13-14</sup> โดยสามารถจัดกลุ่มได้เป็น 2 กลุ่มหลัก ดังนี้ 1) ปัจจัยที่มาจากภายในตัวบุคคล (Intrapersonal factors) ที่เป็นแรงขับ

(Drive) หรือปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น เจตคติ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ความคาดหวังในผลของแอลกอฮอล์ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>9,12,15-17</sup> เป็นต้น และ 2) ปัจจัยที่มาจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (External factors)<sup>9</sup> ซึ่งเป็นอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ (Physical environment) และสิ่งแวดล้อมทางสังคม (Social environment) ช่วยกำหนดผลักดันและสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ เช่น เพื่อน ครอบครัวและคนใกล้ชิด บริบททางสังคม การเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การโฆษณา อินเทอร์เน็ต การตลาดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และนโยบาย<sup>15-17</sup> เป็นต้น

เมื่อวิเคราะห์ปัจจัยเชิงสาเหตุที่จะนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้อย่างแท้จริง และยั่งยืนนั้น ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มาจากตัวบุคคลนั้นเป็นสิ่งสำคัญ อันเนื่องจากปัจจัยภายนอกตัวบุคคลนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เหตุเพราะสังคมเป็นพลวัต<sup>9</sup> ดังนั้น หากสามารถค้นหาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มาจากปัจจัยภายในตัวบุคคลได้แล้วนั้น จะส่งผลที่จะนำไปสู่การออกแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้แก่กลุ่มเป้าหมายได้อย่างยั่งยืนได้ต่อไป การทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่สามารถทำนายพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self efficacy) ซึ่งหมายถึง ความเชื่อของบุคคลถึงความคาดหวังในความสามารถของการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ได้ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ และความคาดหวังในผลของการปฏิบัติ (Outcome expectation) ซึ่งหมายถึง การที่บุคคลจะประมาณค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง<sup>9</sup> โดยองค์ประกอบดังกล่าวข้างต้นสอดคล้องกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self efficacy theory)<sup>18</sup> ที่เชื่อว่าหากบุคคลจะสามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้นั้น จำเป็นต้องมีปัจจัยภายในตัวบุคคลใน 2 ปัจจัย ได้แก่ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ร่วมกับการคาดหวังในผลของการปฏิบัติ ซึ่งปัจจุบันได้มีการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ พบว่ามีประสิทธิผลทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างแท้จริง<sup>10</sup>

ดังนั้น การเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมเพื่อทำให้กลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นมีพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่พึงประสงค์ ต้องเสริมสร้างปัจจัยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความคาดหวังผลในการป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ แต่ผลการศึกษานั้นสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เพียงระยะสั้นภายหลังจากได้รับโปรแกรมการเรียนรู้ หรือชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพียงเท่านั้น สะท้อนได้จากอัตราความชุก และความรุนแรงที่เกิดจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็ยังคงอยู่ในสังคมไทยและสังคมโลก ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจเป็นเพราะกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้มีการออกแบบและพัฒนาที่จะเปลี่ยนแปลงปัจจัยภายในตัวบุคคลตามองค์ประกอบของแนวคิดและทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์เท่านั้น อาจจะไม่พิจารณาถึงกระบวนการที่จะทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยความยั่งยืนอย่างแท้จริง

### แนวทางการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การพัฒนาให้กลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความคาดหวังผลในการป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อนำไปสู่

การมีพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่พึงประสงค์นั้น มีนักวิจัย<sup>10</sup> ได้ประยุกต์ใช้วิธีการของแบนดูรา (Bandura)<sup>18</sup> ที่ได้เสนอวิธีการพัฒนาไว้ 4 วิธี ดังนี้

1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experiences) คือ การส่งเสริมให้บุคคลเกิดการเรียนรู้จากความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งจากอดีต เชื่อมโยงเข้าสู่การตัดสินใจที่จะกระทำกิจกรรมในปัจจุบัน โดยประสบการณ์ของความสำเร็จของตนเองถือเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความคาดหวังในความสามารถของตนเองมากที่สุด เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรงที่บุคคลได้รับและเป็นความสำคัญที่ตนเองกระทำได้จริง ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาทักษะ และส่งเสริมให้บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพเพียงพที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพจะกระทำเช่นนั้นได้ ซึ่งจะส่งผลให้สามารถนำทักษะที่ได้พัฒนามาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยกระบวนการที่สำคัญที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นคือการฝึกปฏิบัติ หรือฝึกทักษะต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ปัจจุบันมีนักวิจัยประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>10</sup> เช่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการหลีกเลี่ยง ที่มุ่งเน้นการฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์จำลอง พร้อมทั้งการปฏิบัติในสถานการณ์จริงภายใต้คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) คือ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จในการกระทำที่ยากโดยไม่เกิดผลเสียตามมา ซึ่งถือว่าเป็นแหล่งอิทธิพลที่มีความสำคัญเป็นอันดับสองรองจากประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การส่งเสริมให้บุคคลมีการรับรู้หรือความคาดหวังในความสามารถด้วยวิธีการนี้สามารถกระทำได้ด้วยการใช้กระบวนการกลุ่มที่มีบุคคล ซึ่งประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเป็นแบบอย่างให้เห็น ทั้งนี้ อาจนำเสนอข้อมูลผ่านสื่อ เช่น ภาพถ่าย หรือวิดีโอที่สะท้อนความสำเร็จของตัวแบบ เพื่อกระตุ้นให้บุคคลเกิดการเลียนแบบพฤติกรรมดังกล่าว นอกจากนี้ การที่บุคคลสามารถเห็นว่าผู้อื่นที่มีลักษณะคล้ายตนเองสามารถดำเนินพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถดำเนินพฤติกรรมในลักษณะเดียวกันได้ โดยกระบวนการที่สำคัญที่เหมาะสมสำหรับกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นคือการนำเสนอตัวแบบจริง (Live modeling) คือการนำกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นที่สามารถมีพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่พึงประสงค์ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับกลุ่มเป้าหมาย และการนำเสนอตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) เช่น สื่อบุคคลที่ถ่ายทอดทางวีดิทัศน์ ร่วมกับการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากประเด็นสื่อบุคคล<sup>10</sup> เพื่อให้เกิดกระบวนการคิดและนำไปสู่การเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ ควรดำเนินกิจกรรมผ่านชุมชน สังคม เพื่อให้กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นเกิดพฤติกรรมตามตัวแบบซึ่งอาจเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียงในสื่อสังคม (Social media) ทั้งนี้ การนำเสนอตัวแบบที่มีชื่อเสียง ต้องพิจารณาความเหมาะสมให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น

3) การชักจูงโดยใช้คำพูด (Verbal persuasion) การสนับสนุนและให้กำลังใจผ่านคำพูดจากผู้อื่นที่มีอิทธิพลกับกลุ่มเป้าหมาย เป็นอีกแนวทางที่สามารถเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองได้ โดยการได้รับคำชี้แนะหรือคำแนะนำที่สร้างสรรค์จะช่วยให้บุคคลสามารถตระหนักถึงศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ การสนับสนุนด้วยคำพูดช่วยเสริมสร้างกำลังใจและความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ได้ แม้ว่าจะไม่เคยดำเนินกิจกรรมดังกล่าวมาก่อน ทั้งนี้ ผลกระทบของการชักจูงโดยใช้คำพูดจะมีประสิทธิภาพสูงขึ้น หากผู้ให้คำแนะนำเป็นบุคคลที่เคยมีประสบการณ์ความสำเร็จในพฤติกรรมดังกล่าวมาก่อน นอกจากนี้ วิธีนี้สามารถนำมาใช้ร่วมกับการใช้ตัวแบบ โดยให้บุคคลได้รับทั้งการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ และการสนับสนุนด้วยคำพูดจากตัวแบบเอง ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้น โดยกระบวนการที่เหมาะสมกับกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น คือ การใช้คำพูด

เชิงบวกในการเสริมสร้างพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง มีนักวิจัยได้ประยุกต์ใช้การชักจูงด้วยคำพูด ด้วยการใช้วิธีการกล่าวคำชมเชยและการใช้คำพูดจูงใจในเชิงบวก<sup>10</sup>

4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) เป็นการใช้สภาวะทางร่างกายและอารมณ์ เพื่อตัดสินความสามารถบุคคลที่มีความเครียด ตื่นเต้น วิตกกังวล หรือมีสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมากเกินไปจนเกิดความอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า อาจส่งผลให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเองและไม่สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ ซึ่งอาจนำไปสู่การหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือกิจกรรมที่ทำทนาย ความสำคัญของการกระตุ้นทางอารมณ์ไม่ได้ขึ้นอยู่กับระดับความเข้มข้นของสภาวะร่างกาย และจิตใจเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความรู้ และการแปลความหมายของบุคคลต่อสภาวะดังกล่าวด้วย ดังนั้น ในการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ควรให้ความสำคัญกับการควบคุมสภาวะทางกาย และทางอารมณ์ เพื่อให้บุคคลสามารถดำเนินพฤติกรรมที่ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกระบวนการที่เหมาะสมกับกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น คือ การกระตุ้นหรือการเสริมสร้างกระบวนการบีบคั้น เพื่อให้กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นนำไปสู่การมีกระบวนการคิด ไตร่ตรองด้วยตนเอง จะนำไปสู่การเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีนักวิจัยได้ประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเล่าเรื่อง การสร้างพันธสัญญาใจ การกระตุ้นผ่านการใช้บทบาทสมมติในสถานการณ์กดดันต่าง ๆ<sup>10</sup> ซึ่งควรนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับกิจกรรมผ่านผู้เชี่ยวชาญ ส่งเสริมให้กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นได้มีความมั่นใจเพิ่มขึ้น

ปัจจุบันมีนักวิจัยที่นำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกัน การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยประยุกต์ใช้ผ่านกลยุทธ์ และกลวิธีต่าง ๆ<sup>10</sup> เช่น กรณีศึกษาและผ่านสื่อวีดิทัศน์ ประสิทธิภาพของบุคคลต้นแบบจากวีดิทัศน์ของผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การอภิปรายเพื่อสร้างแรงจูงใจ การนำเสนอตัวแบบ การฝึกทักษะหรือการปฏิบัติ การให้กำลังใจและการชมเชยโดยการใช้คำพูด ชักจูงร่วมกับการกระตุ้นทางอารมณ์ด้วยกิจกรรมสนทนาการ พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป้าหมายมีพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดีขึ้น งานวิจัยเหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลในการป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ดังนั้น สามารถประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น ด้วยการใช้กระบวนการที่เสนอแนะดังกล่าวข้างต้น การออกแบบกิจกรรมจำเป็นต้องใช้กิจกรรมที่มีความหลากหลาย เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น การนำเสนอตัวแบบ การฝึกปฏิบัติ การจำลองสถานการณ์ การชักจูงด้วยคำพูด เป็นต้น เพื่อให้กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นสามารถนำไปสู่การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างชาญฉลาด กระบวนการดังกล่าวนี้ ควรมีการพัฒนาให้ผู้เรียน หรือกลุ่มเป้าหมายด้วยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยการบูรณาการผ่านกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างรอบด้าน ลุ่มลึก อีกทั้งยังสามารถพัฒนากระบวนการคิดขั้นสูง จะส่งผลให้เกิดผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงโอกาสหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

#### ความท้าทายของการป้องกันพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น

กระบวนการหรือการสนับสนุนให้กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นมีพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น โดยการส่งเสริมสุขภาพโดยมุ่งเน้นการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลเป็นกระบวนการส่งเสริมสุขภาพที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

เนื่องจากการพัฒนาให้กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ สามารถปรับเปลี่ยนหรือส่งเสริมให้มีพฤติกรรม ป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน โดยเฉพาะการพัฒนาปัจจัยเชิงสาเหตุ ของพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข รวมทั้งครู และบุคลากรทางการศึกษาในสถาบันการศึกษาจะเข้ามามีบทบาทสำคัญในฐานะตัวกลางในการส่งเสริมสุขภาพ ทำหน้าที่เชื่อมโยงความรู้ทางวิชาการกับการปฏิบัติจริง อย่างไรก็ตาม กระบวนการส่งเสริมสุขภาพนั้นมีความซับซ้อน มีความเกี่ยวข้องหลายหน่วยงาน ต้องอาศัยการทำงานอย่างเป็นระบบ บุคลากรที่เกี่ยวข้องต้องเผชิญกับความท้าทายใน 2 ประเด็นหลัก คือ 1) ความท้าทายทางการดำเนินการ และ 2) ด้านการวิจัย มีรายละเอียด ดังนี้

### 1. ความท้าทายทางการดำเนินการเพื่อการส่งเสริม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

การที่จะส่งเสริม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยเรียนและ กลุ่มวัยรุ่นนั้นมีความท้าทายทางการดำเนินการในการส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

กลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่นในระบบสถานศึกษา ความท้าทายสำคัญ คือ สภาพสังคมที่มีเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์อยู่ในวิถีชีวิตของกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น ถึงแม้จะมีมาตรการสำคัญจากทางภาครัฐ และโดยเฉพาะ ในสถาบันการศึกษาที่มีกฎ ระเบียบสำคัญในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานศึกษา แต่สามารถ ป้องกันได้เพียงการอยู่ในระยะเวลาในสถานศึกษาเท่านั้น ดังนั้น ครูและบุคลากรทางการศึกษาจะอย่างไร เพื่อให้มีการออกแบบโปรแกรม ชุดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมป้องกันการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่สามารถบูรณาการร่วมกับกิจกรรมของสถานศึกษา หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ ที่มุ่งเน้นการใช้กระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงรุก เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายเกิดกระบวนการคิด ทักษะ และประสบการณ์ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการออกแบบโปรแกรม หรือชุดกิจกรรมให้เหมาะสมด้วยการคัดกรองกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้สามารถจัดกระบวนการให้มีความเฉพาะเจาะจงกับปัญหาของกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น เช่น กลุ่มเป้าหมาย ที่ยังไม่มีประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่มีประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

กลุ่มวัยรุ่นที่อยู่นอกระบบสถานศึกษาความท้าทายสำคัญ คือ กลุ่มวัยรุ่นที่อยู่ในชุมชนที่มีความ เป็นอิสระเสรีในการใช้ชีวิต ทำให้ต้องเผชิญกับปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสภาพสังคมในปัจจุบัน ดังนั้น บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในหน่วยบริการสาธารณสุข โดยเฉพาะในระดับปฐมภูมิ เช่น พยาบาล นักสาธารณสุข เป็นต้น จำเป็นต้องมีกระบวนการค้นหากลุ่มเป้าหมายที่มีความเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในชุมชน และสามารถจัดกระบวนการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรม ที่มีการดำเนินการในสถานบริการสาธารณสุข หรือในชุมชน การเป็นตัวกลางของการดำเนินการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งในโรงเรียน ชุมชน<sup>19</sup> รวมทั้งให้ครอบครัว หรือผู้ปกครองมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งมีการติดตามประเมินผลโดยเฉพาะในด้านการประเมินพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างต่อเนื่อง

### 2. ความท้าทายทางการวิจัยเพื่อการส่งเสริม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์

องค์ความรู้จากผลการวิจัยด้านการส่งเสริม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้บุคลากรที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัยไปสู่การปฏิบัติ เพื่อการเสริมสร้าง

พฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต มี 2 ประเด็น ดังนี้

1) ปัจจุบันนักวิจัยด้านการส่งเสริมสุขภาพและสุขภาพศึกษา จะออกแบบโปรแกรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่คำนึงถึงประสิทธิผล มุ่งเน้นผลของการดำเนินการทำให้กระบวนการออกแบบใช้ทรัพยากรมาก เช่น บุคลากรในการดำเนินการที่ไม่ตรงกับศักยภาพจริง ใช้กิจกรรมมาก มีระยะเวลาในการดำเนินการนาน ใช้งบประมาณในการดำเนินการสูง เป็นต้น ทำให้ผลการวิจัยดังกล่าวไม่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง เนื่องจากไม่สอดคล้องกับบริบทของผู้ใช้ และหน่วยงาน ดังนั้น จึงเป็นความท้าทายที่สำคัญในการออกแบบกระบวนการวิจัย ให้สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้<sup>19</sup> รวมทั้งการบูรณาการพัฒนารูปแบบกิจกรรมที่มีความแตกต่างใน กลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นที่มีบริบทที่แตกต่างกัน

2) การพัฒนาโปรแกรม หรือชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมผ่านกระบวนการวิจัยที่สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่น เป็นความท้าทายทางการวิจัยในปัจจุบันเนื่องจากในอดีตมุ่งเน้นการออกแบบโปรแกรม หรือชุดกิจกรรมแบบเผชิญหน้า (Onsite intervention) ดังนั้น การออกแบบที่มุ่งเน้นการเรียนรู้แบบออนไลน์ (Online intervention) การให้ข้อมูลการส่งเสริมสุขภาพในรูปแบบ Online และ Onsite<sup>19</sup> รวมทั้งการพัฒนาการเรียนการสอน การออกแบบสื่อให้เหมาะสมกับยุคของการเปลี่ยนแปลงเทคโนโลยีให้กลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นได้เรียนรู้ด้วยตนเองทุกที่ ทุกเวลาไม่จำกัดเฉพาะในชั้นเรียน<sup>20</sup> จึงเป็นความท้าทายในปัจจุบันที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งโปรแกรม หรือชุดกิจกรรมที่สามารถดำเนินการโดยใช้ระยะเวลาอันสั้น และสามารถดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมายที่มีปริมาณมาก เนื่องจากปัจจุบันมีบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์มีภาระงานมาก การดำเนินการที่ใช้ระยะเวลาที่สั้น และสามารถดำเนินการกับกลุ่มเป้าหมายที่มีปริมาณมาก จะทำให้ผู้ใช้ประโยชน์จากผลการวิจัยสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง และสามารถเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### บทสรุป

พฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นและวัยรุ่นที่พึงประสงค์ ได้แก่ การหลีกเลี่ยงโอกาสหรือสถานการณ์เสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ปัจจัยเชิงสาเหตุของพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความคาดหวังผลในการป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล โดยแนวทางการสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น ต้องใช้กระบวนการที่มีความหลากหลายสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่มุ่งเน้นการจัดการเรียนรู้เชิงรุก ความท้าทายของการส่งเสริมสุขภาพในปัจจุบัน คือ นักส่งเสริมสุขภาพในระดับชุมชนต้องสามารถออกแบบและนำกลยุทธ์การเรียนรู้เชิงรุกมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ต้องมีบทบาทในการพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ ออกแบบแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบทและสถานการณ์ในปัจจุบัน

### ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้

1) บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ครูและบุคลากรทางการศึกษา รวมทั้งนักวิชาการ สามารถนำองค์ความรู้ไปเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยเรียนและวัยรุ่น เพื่อป้องกันนักดื่มหน้าใหม่ ด้วยการประยุกต์ใช้การจัดการเรียนรู้เชิงรุกที่มีความหลากหลาย มุ่งเน้นพัฒนากลุ่มเสี่ยงครอบคลุมทุกด้าน การบูรณาการร่วมกันของทุกภาคส่วนในการปฏิบัติจริงให้วัยเรียนและวัยรุ่นคิดอย่างมีเหตุผล ผ่านการอภิปราย กิจกรรมกลุ่ม เพิ่มความเข้าใจในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันในสถานการณ์ต่าง ๆ

2) นำองค์ความรู้ไปใช้เป็นต้นแบบในการพัฒนานโยบายและมาตรการเชิงป้องกันในสถานศึกษาและชุมชน รวมทั้งการพัฒนาโปรแกรมทางการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา โดยการบูรณาการเข้ากับกิจกรรมของสถานศึกษา หรือในชุมชน ที่มุ่งเน้นความเป็นไปได้ในทางปฏิบัติ ผ่านกระบวนการวิจัย และทดสอบประสิทธิผลเพื่อสามารถได้องค์ความรู้ใหม่ และนำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างแท้จริงและมีประสิทธิภาพ

### References

1. World Health Organization. Alcohol [Internet]. 2022 May 9 [cited 2025 Feb 10]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
2. National Cancer Institute, Department of Medical Services. Cancer statistics 2022: Thailand cancer registry statistics. Nonthaburi: Department of Medical Services; 2022. (in Thai)
3. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA). Get the facts about underage drinking [Internet]. 2023 [cited 2025 Feb 10]. Available from: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/underage-drinking>
4. World Health Organization. World health statistics 2023 [Internet]. 2023 May 19 [cited 2025 Feb 10]. Available from: <https://movendi.ngo/science-digest/world-health-statistics-2023-show-progress-on-alcohol-use-and-need-for-accelerated-action-as-risk-exposure-remains-high/>
5. Center for Alcohol Studies. Patterns and trends of alcohol consumption behavior among the Thai population; 2022. [Internet]. 2022 July 11 [cited 2025 Feb 10]. Available from: <https://cas.or.th/content?id=36> (in Thai)
6. Department of Health, Ministry of Public Health. Thailand global school-based student health survey, 2021: GSHS. Nonthaburi: Minnie Group Co.Ltd.; 2022. (in Thai)
7. Social and Business Development Research Center (SAB), Thai Health Promotion Foundation. Evaluation report on the alcohol-free buddhis lent campaign 2023. Bangkok: Thai Health Promotion Foundation; 2023. (in Thai)
8. Office of the Alcoholic Beverage Control Committee, Department of Disease Control, Ministry of Public Health. National alcoholic beverage control action plan phase 2 (2022-2027). Bangkok: Aksorn Graphic and Design Publishing; 2022. (in Thai)
9. Ponrachom C, Boonchuaythanasit K. The intrapersonal causal factors of alcohol consumption behavior of undergraduate students. Academic Journal Institute of Physical Education 2018;10(2):251-61. (in Thai)

10. Homsin P, Srisuriyawet R. Effects of a self-efficacy enhancement program on preventing alcohol consumption and smoking among adolescents with hearing impairments. *Thai Red Cross Nursing Journal* 2022;15(1):161-76. (in Thai)
11. Singkham P. Rattanapanya S, Jaitia S. Social context related to alcohol drinking and self perception to alcohol consumption of junior high school students to Dongjen Wittayakhom, Phukamyao district, Phayao province. *Christian University of Thailand Journal* 2017;23(2):193-205. (in Thai)
12. Sangarun W, Jinng P, Kasemnet L. Causal the structure of relationships causal in preventing alcohol consumption among teenagers in Rayong Province. *The Periodical of Behavioral Science* 2018;24(2):119-34. (in Thai)
13. Petraitis J, Flay BR., Miller TQ. Reviewing theories of adolescent substance use: Organizing pieces in the puzzle. *Psychol Bull* 1995;117(1):67-86. Available from: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.1.67>
14. Ham LS, Hope DA. College students and problematic drinking: A review of the literature. *Clin Psychol Rev* 2003;23(5):719-59. Available from: [https://doi.org/10.1016/s0272-7358\(03\)00071-0](https://doi.org/10.1016/s0272-7358(03)00071-0)
15. Kankankool S. Factors affecting alcohol drinking of high school students Nong Bua Lamphu Province. *Research and Development Health System Journal* 2022;15(2):313-27. (in Thai)
16. Younkyoung K, Chong ML, Seo YK. Effects of a web-based alcohol drinking prevention program linking school-to-home in elementary students. *Public Health Nurs* 2022;39(2):472-80. Available from: <https://doi.org/10.1111/phn.12975>.
17. Kanokwongnuwat P, Khaojaeng C, Khowsroy K, Boonthanom P. Predictors of alcohol drinking behavior of youths in educational institutions Chanthaburi Province. *The Journal of Prapokklo Hospital Clinical Medical Education Center* 2023;40(3):347-56. (in Thai)
18. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Co; 1997.
19. Phimathai C, Siriboon S, Boonpa R. The role of community health nurses in preventing alcohol consumption among youth. *Journal of Health Sci BCNSP* 2023;7(2):1-14. (in Thai)
20. Khunsang Y, Khunsang C. (2024). Designing online lessons using an active blended learning model for elementary education. *Ramkhamhaeng University Journal: The Graduate School* 2024;7(3) :1-14. (in Thai)