

## บทวิจัย

ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ  
ตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่ม  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี\*

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

อโนทัย ฟ้าขจร\*\*  
ยุวดี รอดจากภัย\*\*\*

### บทคัดย่อ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง คนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก จะทำให้มีเมามา หมดสติและอาจตายได้ นักเรียนและวัยรุ่นมีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประมาณ 20% และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น การวิจัยนี้จึงต้องการศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 60 คน จากโรงเรียนหนึ่งในอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี ซึ่งสุ่มด้วยการจับสลากมา 2 ห้อง และสุ่มเข้ากลุ่มด้วยการจับสลากให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องและกลุ่มเปรียบเทียบ 1 ห้อง มีนักเรียน 30 คนในแต่ละกลุ่ม ข้อมูลเก็บด้วยแบบสอบถามส่งให้ตอบในห้องเรียนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ซึ่งส่วนที่วัดการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีความเที่ยงแบบอัลฟา 0.94, 0.89, 0.85 ตามลำดับ นักเรียนกลุ่มทดลองให้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน 6 สัปดาห์ ละ 1 ครั้งๆ ละ 50 นาที ดำเนินกิจกรรมโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยสอน สำหรับนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบเรียนตามปกติ ข้อมูลวิเคราะห์ด้วย ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired t-test และ Independent t-test ผลการวิจัยพบว่า

หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ 0.001 และหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมี

ผู้รับผิดชอบหลัก: รองศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย

\* วิทยานิพนธ์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\* เจ้าหน้าที่งานสาธารณสุขปฏิบัติงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านอ่างกระพงศ์ อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี

\*\*\* รองศาสตราจารย์ ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

นัยสำคัญที่ 0.001 แสดงว่าโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนที่สร้างขึ้นให้ผลดีมีส่วนทำให้นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีขึ้น ดังนั้น จึงควรสนับสนุนให้อาจารย์นำโปรแกรมนี้ไปใช้สอนนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายต่อไป

**คำสำคัญ:** โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน/ การรับรู้ความสามารถตนเอง/ ความคาดหวังในผลลัพธ์/ การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์/ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

#### ABSTRACT

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

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

**Keywords:** program self-efficacy enhancement/ self-efficacy/ outcome expectancy / alcohol drinking refusal / late secondary school students

#### บทนำ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่เป็นปัญหาในสังคมไทย เป็นสารเสพติดที่ถูกกฎหมายและสังคมยอมรับในขณะเดียวกัน เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้สร้างความสูญเสียให้กับสังคมและผู้ดื่มทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่น้อยกว่า

ยาเสพติดชนิดอื่น พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ส่งผลให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป ซึ่งข้อมูลจากองค์การอนามัยโลกพบว่า ปัจจุบันมีประชากรทั่วโลกดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ประมาณ 2,000 คน หรือ 1 ใน 3 ของประชากรโลก สำหรับคนไทยพบว่า มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงเป็นอันดับที่ 40 ของโลก และอันดับ 3 ของเอเชีย โดยผู้ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีอายุ 15 ปีขึ้นไป และมีผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 16.2 ล้านคน หรือเฉลี่ยดื่มคนละ 58 ลิตรต่อปี สูงกว่าค่าเฉลี่ยโลก 9 เท่าตัว (WHO, 2011)

จากการศึกษาพบว่าอายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกอยู่ระหว่าง 17-23 ปี อายุเฉลี่ย 16.17 ปี และเยาวชนชายส่วนใหญ่ เริ่มดื่มครั้งแรกเมื่ออายุ 15 ปี ร้อยละ 26.8 ส่วนเยาวชนหญิงส่วนใหญ่ เริ่มดื่มครั้งแรกอายุ 15 ปี ร้อยละ 21.9 เครื่องดื่มที่ดื่มครั้งแรกพบว่าทั้ง เยาวชนชายและเยาวชนหญิง ส่วนใหญ่ดื่มคือ เบียร์ รองลงมาคือเหล้า มักดื่มกับเพื่อน โดยดื่มกันที่บ้านเพื่อน เหตุผลอันดับแรกในการดื่ม คืออยากจู้จุกและเพื่อนชักชวนมากที่สุดเยาวชน เคยดื่มแบบเมาหัวราน้ำคิดเป็นร้อยละ 82.3 เป็นเยาวชนชาย คิดเป็นร้อยละ 88.6 เป็นเยาวชนหญิงคิดเป็นร้อยละ 77.1 มักจะดื่มในโอกาสพิเศษ และช่วงเทศกาลต่างๆ ปัญหาที่พบมากที่สุดหลังดื่มคือง่วงนอน ขณะเรียน อាកปรมาค่าง คลื่นไส้อาเจียน เป็นโรคกระเพาะอาหาร มีอาการซึมเศร้า ได้เถียง ทะเลาะวิวาท พุดจาเอะอะ การทะเลาะวิวาท (พงษ์ศักดิ์ อ้นมอย, 2554) ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกอายุเฉลี่ย 14.8 ปี สาเหตุที่ดื่มอันดับแรกคือ อยากลอง ร้อยละ 84.89 เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ชอบดื่มมากที่สุดคือ เบียร์ ร้อยละ 82.81 สาเหตุที่ยังคงดื่มอยู่ในปัจจุบัน เพื่อคลายเครียด/ลดความวิตกกังวล ร้อยละ 67.71 ความถี่ของการดื่มส่วนใหญ่ดื่มบ้างเป็นบางครั้ง ไม่เกิน 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ร้อยละ 36.98 โอกาสในการดื่มส่วนใหญ่ คือ งานเลี้ยงสังสรรค์ระหว่างเพื่อน ร้อยละ 85.94 และงานเทศกาลต่างๆ ร้อยละ 34.37 (พนิดา นามจันดี, สุวลี ไฉวีวรรณ และภัทระ แสนไชยสุริยา, 2550)

ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายพบว่า นักเรียนที่มีโอกาสดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีอายุ 16-17 ปี นักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการดื่มระดับปานกลางมีโอกาสดื่มมากกว่านักเรียนที่มีความรู้เกี่ยวกับการดื่มในระดับต่ำ มีทัศนคติในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ระดับต่ำ สภาพที่อยู่อาศัยของบ้านเรือนอยู่ในเขตชุมชนที่มีโอกาสสูงในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (วัฒนา เพ็ชรสารานู, วันทนา อองกุลนะ และ ศิริพร สังข์ทอง, 2551)

จากการวิเคราะห์ ผลการวิจัย การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นมีจำนวนเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นที่น่าสนใจว่าควรเล็งเห็นความสำคัญของปัญหาจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอย่างมาก ผู้วิจัยมีความตระหนักและเล็งเห็นว่าควรที่จะแก้ไขปัญหาลักษณะนี้ให้กับนักเรียนได้นำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจากการศึกษาของประสิทธิ์ ไภยราช (2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น พบว่าหลังการทดลองและในระยะติดตามผล พบว่าทั้งการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ดีขึ้น สอดคล้องกับจุฑาวดี กมลพรมงคล (2555) ที่ศึกษาผลของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนประถมศึกษาชาย พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล นักเรียนประถมศึกษาชายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่ม

เครื่องตี้อัลกออฮอลล์ความคาดหวังในผลลัพธ์ ของ การปฏิเสศการตี้อัลกออฮอลล์ และ ทักษะการปฏิเสศการตี้อัลกออฮอลล์ สูง กว่านักเรียนประถมศึกษาชายที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม ผู้วิจัยจึงสนใจสร้างโปรแกรมสร้างเสริม สมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ ต่อพฤติกรรม หลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอบ่อทอง จังหวัด ชลบุรี เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้เรื่องการหลีกเลียง การตี้อัลกออฮอลล์ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ของ การหลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ รวมถึง มีพฤติกรรมหลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ ซึ่งโปรแกรมนี้จะสามารถทำให้นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรม ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง สร้างความ เชื่อมั่น และความมั่นใจในการหลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ได้ประสบความสำเร็จ เพื่อให้ นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ ไม่มี ปัญหาด้านสุขภาพ ที่จะเป็อุปสรรคต่อการเรียนรู้ และการใช้ชีวิตประจำวัน

**วัตถุประสงค์การวิจัย**

1. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม หลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ ในกลุ่ม

ทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม หลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง

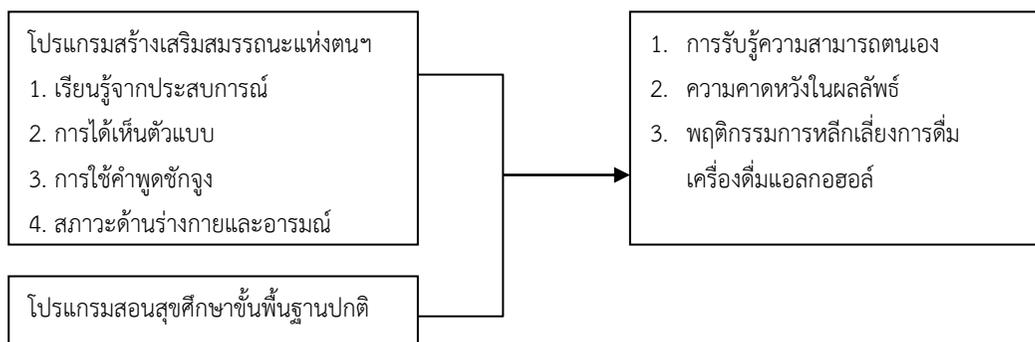
3. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม หลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง

**สมมติฐานของการวิจัย**

1. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม หลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

2. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม หลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง

3. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม หลีกเลียงการตี้อัลกออฮอลล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง



แผนภูมิที่ 1 กรอบแนวคิด

## วิธีดำเนินการวิจัย

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

**ประชากร** ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง จำนวน 60 คน

**การสุ่มตัวอย่าง** ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากสูตร Lemeshow, Hosmer, Klar & Lwanga, (1992) ที่ค่าระดับนัยสำคัญ 0.05 เพื่อการทดสอบสองทาง เท่ากับ 1.96 มีค่าความแปรปรวน เท่ากับ 2.41 (จุฑาวดี กมลพรมงคล, 2555) คำนวนได้ขนาดตัวอย่างกลุ่มละไม่น้อยกว่า 28 คน ผู้วิจัยจึงจัดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ โรงเรียนที่เปิดสอนถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา และโรงเรียนสวนป่าเขาชะอางค์ จับสลากมา 1 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ่อทองวงษ์จันทร์วิทยา จากนั้นจับสลากชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมา 1 ชั้นปี ได้ชั้นปีที่ 4 ชั้นปีตัวอย่างซึ่งมีนักเรียนทั้งหมด 4 ห้อง แต่ละ

ห้องมีนักเรียนไม่น้อยกว่า 30 คน จึงสุ่มตัวอย่างด้วยการจับสลากมา 2 ห้อง จับครั้งแรกให้เป็นกลุ่มทดลอง และจับครั้งต่อไปให้เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ ปรากฏว่า นักเรียนกลุ่มทดลอง สุ่มได้ห้อง ม.4/1 ส่วนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ สุ่มได้ห้อง ม.4/4 จากนั้นสุ่มด้วยการจับสลากรายชื่อมาห้องละ 30 คน โดยศึกษาระหว่าง เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2557 - ธันวาคม พ.ศ. 2557

**เครื่องมือที่ใช้การวิจัยและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ** แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

**ตอนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง** ได้แก่ โปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน มีกิจกรรมแบ่งเป็น 6 ครั้ง มีลักษณะเป็นแบบจัดชั้นการเรียนรวม นักเรียน 30 คน เป็นนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม ทำกิจกรรมพร้อมกันในห้องเรียน สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆละ 50 นาที ดังนี้

- ครั้งที่ 1 หลีกสุรา พาสุขใจ
- ครั้งที่ 2 รู้เขาด้วย ให้ช่วยกัน
- ครั้งที่ 3 ดูตัวแบบ แบบขีดไว้
- ครั้งที่ 4 เราทำได้ ให้มั่นใจ
- ครั้งที่ 5 ชีวิตเรา มั่นรักษา
- ครั้งที่ 6 ปลอดภัย พาสุขสันต์

ซึ่งรูปแบบโปรแกรมพัฒนามาจากแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ของแบนดูรา (Bandura, 1986) โดยจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับแนวคิด ดังนี้

แหล่งที่มาตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986)	โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experiences)	1. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ถึงโทษและความร้ายแรงของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และช่วยกันคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง แยกแยะหรือจำแนกประเภท 2. ช่วยกันหาวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ตนเองเคยพบเจอ และร่วมกันแสดงความคิดเห็น

แหล่งที่มาตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1986)	โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์
2. การได้เห็นตัวแบบ หรือ ประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences)	1. นำบุคคลต้นแบบ เล่าประสบการณ์และให้ซักถามข้อสงสัย ให้ดูวีดิทัศน์ กรณีวิธีการหลีกเลี่ยงการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ และบรรยายเรื่อง การหลีกเลี่ยง การตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์และช่วยกัน สรุปทั้ง 3 กิจกรรม
2. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion)	1. ให้ทุกคนบอกเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกาหลีกเลี่ยงการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ และให้ทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น และพูดให้กำลังใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ทุกคนปฏิบัติตาม
2. สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective State)	1. เรียนรู้เรื่องการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม และแนะนำแนวทางที่เหมาะสมกับการจัดการอารมณ์เมื่อต้องพบเจอกับสถานการณ์ต่างๆ

**ตอนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล** การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ถาม เพศ อายุ การพักอาศัย ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ได้รับค่าใช้จ่ายต่อเดือน กิจกรรมเวลาว่าง การตีมือเครื่องตีมือของคนในครอบครัว การชักชวนให้ตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของคนในครอบครัว การตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ของเพื่อนในกลุ่ม การชักชวนให้ตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของเพื่อนในกลุ่ม และการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของนักเรียน มีลักษณะคำถามเป็นแบบปลายเปิดกับปลายปิดผสมกัน จำนวน 11 ข้อ

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเอง ถาม ความมั่นใจตนเองต่อการหลีกเลี่ยงการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ที่เกี่ยวกับการชวนตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ เช่น งานเลี้ยงฉลองต่างๆ งานเลี้ยงสังสรรค์ หลังเลิกเรียน และมีอารมณ์หรือสภาพจิตใจที่แย่ เป็นต้น จำนวน 10 ข้อ โดยใช้มาตรประมาณค่า (Rating scale) 4 ตัวเลือก

**ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลลัพธ์** ถาม ความเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติเรื่องการหลีกเลี่ยงการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่น เช่น เป็นตัวอย่างที่ดี มีบุคลิกภาพดี ไม่เกิดปัญหาครอบครัว ไม่เกิดคดีอาชญากรรม เป็นต้น จำนวน 10 ข้อ โดยใช้มาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ตัวเลือก

**ส่วนที่ 4 พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์** ถาม การปฏิบัติต่อการหลีกเลี่ยงการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ ที่เกี่ยวข้องกับการกระทำ เช่น อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ตีมือจะไม่ตีมือ อยู่ในงานเลี้ยงจะไม่ตีมือ เมื่อมีปัญหาจะปรึกษาครอบครัว เป็นต้น จำนวน 15 ข้อ โดยใช้ มาตรประมาณค่า (Rating scale) 4 ตัวเลือก

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ความตรงของเนื้อหา ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้และเกณฑ์พิจารณาคะแนน โดยผ่านผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำไปทดลอง ใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอบ่อทอง ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามากที่สุด จำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสอบถามด้วยวิธีครอนบาคอัลฟา

(Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม อยู่ในระดับที่ยอมรับได้ (0.85 - 0.94)

### วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล

1. การวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมของมหาวิทยาลัยบูรพา
2. นำหนังสือจากคณบดี คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เสนอผู้บริหารโรงเรียนและขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยทำการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลจะใช้แบบสอบถาม ซึ่งเป็นข้อมูลที่มีรายละเอียดตรงตามกับผู้วิจัยต้องการ
4. ชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง และในการเข้าร่วมการวิจัยนี้ ได้รับความยินยอมทั้งจากตัวผู้เข้าร่วมวิจัยเอง และจากผู้ปกครอง หรือครูที่ปรึกษาเป็นลายลักษณ์อักษร
5. ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ด้วย แบบสอบถาม โดยในการตอบแบบสอบถามผู้ตอบไม่ต้องใส่ชื่อ สกุลจริงแต่จะใช้รหัสแทน
6. ดำเนินการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกลุ่มทดลองที่โรงเรียน สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 50 นาที จำนวน 6 ครั้ง ดังนี้ โปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน แบ่งเป็นกิจกรรม 6 ครั้ง ดังนี้

*สัปดาห์ที่ 1* หลีกสูรา พาสุขใจ แนะนำทีมวิทยากร โปรแกรมฯ และการเข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถามก่อนทำกิจกรรมการเรียนรู้ นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ถึงโทษและความร้ายแรงของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้นักเรียนแต่ละคนเล่าประสบการณ์ที่เคยเห็น หรือที่เคยเรียนรู้มาและช่วยกันคิดวิเคราะห์ ได้ตรง แยกหรือจำแนกเป็นประเภทหรือลักษณะของโทษและความร้ายแรง วิทยากรสรุปเรื่องโทษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

*สัปดาห์ที่ 2* รู้เขาด้วย ให้ช่วยกัน นักเรียนช่วยกันหาวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น ทำใบงาน จากใบความรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิทยากรสรุปวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

*สัปดาห์ที่ 3* ดูตัวแบบ แนบชิดไว้ วิทยากรนำบุคคลต้นแบบ เล่าประสบการณ์ ให้นักเรียนฟังและซักถามข้อสงสัย ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ กรณีวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบต่างๆ ทีมวิทยากรบรรยายเรื่อง ทักษะการหลีกเลี่ยงและการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้นักเรียนช่วยกันสรุป และวิทยากรเพิ่มเติมข้อเสนอแนะ

*สัปดาห์ที่ 4* เราทำได้ ให้มั่นใจ ให้นักเรียนช่วยกันคิดวิเคราะห์ สิ่งที่ทำให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้และให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น ให้นักเรียนช่วยกันทำใบงาน จากใบความรู้เรื่องการจัดการอารมณ์ วิทยากรกล่าวสรุปกิจกรรม และแนะนำแนวทางที่เหมาะสมกับการจัดการอารมณ์ เมื่อต้องพบเจอสถานการณ์ต่างๆ และนักเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองต่อการกระทำที่หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ประสบความสำเร็จ

*สัปดาห์ที่ 5* ชีวิตเรา มั่นรักษา นักเรียนทุกคนบอกเป้าหมายที่ตั้งไว้ในกาหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และให้นักเรียนนักเรียนทุกคนช่วยกันแสดงความคิดเห็น นักเรียน และพูดให้กำลังใจ และสร้างแรงจูงใจให้เพื่อนนักเรียนปฏิบัติตาม นักเรียนทุกคนบอกความเชื่อมั่น และความมั่นใจในตนเองที่สามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ต่อหน้าเพื่อนๆทุกคน วิทยากรกล่าวสรุปและพูดให้กำลังใจกับนักเรียนทุกคนเพื่อเป็นขวัญ และกำลังใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สัปดาห์ที่ 6 ปลอดภัย พาสุขสันต์ วิทยาการ  
สรุปกิจกรรมทั้งหมด และทำแบบสอบถามหลังเข้า  
ร่วมโปรแกรม

7. กิจกรรมการวิจัย สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ  
ให้เรียนวิชาสุศึกษาตามปกติ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไป หาค่าจำนวนร้อยละ

2. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบน-  
มาตรฐาน (SD) รายข้อ และนำเสนอกราฟ  
เปรียบเทียบผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความ  
สามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และ  
พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อน  
การทดลองและหลังการทดลอง

3. เปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยการรับรู้  
ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์  
และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ  
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ใช้สถิติแบบ  
Independent Sample t-test

4. เปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ยการรับรู้  
ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์  
และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่ม  
เปรียบเทียบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง  
โดยใช้สถิติแบบ Paired Sample t-test

#### ผลการศึกษา

##### ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปพบว่าส่วนใหญ่ กลุ่มทดลอง  
และกลุ่มเปรียบเทียบ มีนักเรียนเพศชาย และ  
เพศหญิงใกล้เคียงกัน เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 50  
53.39 ตามลำดับ เพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 50  
46.679 ตามลำดับ นักเรียนส่วนใหญ่ทั้งกลุ่ม  
ทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุ 16 ปี คิดเป็น  
ร้อยละ 80.0 ในกลุ่มทดลอง และคิดเป็นร้อยละ  
93.3 ในกลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่นักเรียนพัก  
อาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 83.3 ใน

กลุ่มทดลอง และ คิดเป็นร้อยละ 80.0 ในกลุ่ม  
เปรียบเทียบ ความสัมพันธ์ในครอบครัวส่วนใหญ่  
อยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น คิดเป็นร้อยละ 96.7 ใน  
กลุ่มทดลอง และคิดเป็นร้อยละ 60.0 ในกลุ่ม  
ควบคุม ส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยเดือนละ  
1,001-2,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.3 ในกลุ่ม  
ทดลอง และคิดเป็นร้อยละ 40.0 ในกลุ่ม  
เปรียบเทียบ กิจกรรมที่ทำเวลาว่างส่วนใหญ่จะดู  
หนัง, ฟังเพลง คิดเป็นร้อยละ 50.0 ในกลุ่มทดลอง  
และคิดเป็นร้อยละ 40.0 ในกลุ่มเปรียบเทียบ ด้าน  
พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับ  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนในครอบครัว  
พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ มีคนใน  
ครอบครัวดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 30.0  
และ 43.3 ตามลำดับ สำหรับคนในครอบครัวที่ดื่ม  
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เคยชวนให้ดื่มทั้งกลุ่มทดลอง  
และกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน คือ ร้อยละ  
16.75 ส่วนเพื่อนในกลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 46.7  
และ 26.7 ตามลำดับ สำหรับเพื่อนที่ดื่มเครื่องดื่ม  
แอลกอฮอล์เคยชวนให้ดื่ม ร้อยละ 30.0 ในกลุ่ม  
ทดลอง และร้อยละ 16.7 ในกลุ่มเปรียบเทียบ  
กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ มีพฤติกรรม  
การเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 43.3  
และ 16.7 ตามลำดับ

ผลการเปรียบเทียบ การรับรู้ความสามารถ  
ตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรม  
หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่าง  
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง  
กับกลุ่มเปรียบเทียบ

เมื่อเปรียบเทียบด้วยการทดสอบทางสถิติ  
พบว่า กลุ่มทดลองมี การรับรู้ความสามารถตนเอง  
ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยง  
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่า  
ก่อนการทดลอง ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.001  
(p-value<.001) แต่ในกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน  
แสดงว่าเหตุการณ์ปกติไม่มีผลต่อการทดลอง ดัง  
ตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** ผลการเปรียบเทียบ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		$\bar{D}$	sd	t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD				
<b>การรับรู้ความสามารถตนเอง</b>								
กลุ่มทดลอง	27.10	3.02	38.17	2.26	11.07	4.11	5.62	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	29.30	4.90	31.87	5.68	2.57	7.20	1.32	0.730
<b>ความคาดหวังในผลลัพธ์</b>								
กลุ่มทดลอง	35.33	3.17	45.01	3.22	9.87	4.50	12.01	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	37.43	5.08	38.93	6.08	1.50	6.35	1.06	0.653
<b>พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์</b>								
กลุ่มทดลอง	23.53	2.66	34.80	2.14	11.27	3.22	1.92	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	25.17	5.05	28.43	5.54	3.27	7.47	2.39	0.079

ผลการเปรียบเทียบ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบกับการทดสอบทางสถิติ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ มีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังใน

ผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 แสดงว่าก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	SE	t	p-value
<b>การรับรู้ความสามารถตนเอง</b>					
กลุ่มทดลอง	27.10	3.02	0.55	2.09	0.410
กลุ่มเปรียบเทียบ	29.30	4.90	0.89		
<b>ความคาดหวังในผลลัพธ์</b>					
กลุ่มทดลอง	35.33	3.17	0.58	2.10	0.412
กลุ่มเปรียบเทียบ	37.43	5.08	0.92		
<b>พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์</b>					
กลุ่มทดลอง	23.53	2.66	0.49	1.57	0.124
กลุ่มเปรียบเทียบ	25.17	5.05	0.92		

**ผลการเปรียบเทียบ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง**  
เมื่อเปรียบเทียบด้วยการทดสอบทางสถิติพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ มีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ( $p\text{-value} < .001$ ) แสดงว่า โปรแกรมให้ผลดีทำให้นักเรียนที่ได้รับการสอนมีการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น โดยมีขนาดอิทธิพลของการสอนโปรแกรมเท่ากับ 1.11, 3.99 และ 1.15 เท่าของกลุ่มเปรียบเทียบ ตามลำดับ ดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง

ตัวแปร	$\bar{X}$	SD	SE	t	p-value
<b>การรับรู้ความสามารถตนเอง</b>					
กลุ่มทดลอง	38.17	2.26	0.75	5.62	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	31.87	5.68	1.32		
<b>ความคาดหวังในผลลัพธ์</b>					
กลุ่มทดลอง	45.00	3.22	0.82	7.86	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	34.93	6.08	1.34		
<b>พฤติกรรมหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์</b>					
กลุ่มทดลอง	34.80	2.14	3.22	5.39	0.000
กลุ่มเปรียบเทียบ	28.43	5.54	1.36		

### อภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลนำมาสรุปได้ดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถตนเองในการหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ( $p\text{-value} < .001$ ) และเพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ( $p\text{-value} < .001$ ) ซึ่งพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มมากขึ้นสามารถอธิบายได้ว่า

โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน สอดคล้องกับแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองของแบนดูรา (Bandura, 1986) ซึ่งผลที่เกิดจากนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรม โดยการศึกษาครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเองโดยการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเองที่ผ่านมา พร้อมนำเสนอให้เพื่อนๆได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นักเรียนได้เห็นประสบการณ์จากเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถประสบความสำเร็จในการหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งการนำบุคคลต้นแบบ หรือตัวแบบมาบอกเล่าประสบการณ์ในการเลิกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

และหลังจากเลิกแล้วสามารถหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ได้สำหรับจะทำให้นักเรียนได้เห็นความแตกต่างของผลที่เกิดขึ้นกับตัวแบบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ จุฑาวดี กมลพรมงคล (2555) ที่ศึกษาในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาชาย จำนวน 30 คน ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างความสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ เมื่อสิ้นสุดการเข้าโปรแกรมพบว่า นักเรียนชายที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการปฏิเสธการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม และพบว่าจากการศึกษาของ ประสิทธิ์ โกยราช (2553) ที่ศึกษาในนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 50 คน ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์และความตั้งใจต่อการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น หลังการทดลองและระยะติดตามผลพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ( $p\text{-value} < .001$ ) และเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ( $p\text{-value} < .001$ ) สามารถอธิบายได้ว่า เมื่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถจึงสามารถตัดสินใจที่จะทำการกระทำนั้นโดยมีการไตร่ตรองและตัดสินใจแล้วว่า การกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเอง

ต้องการ โดยจะมองเห็นถึงผลดีที่ตนเองได้กระทำ เช่นเมื่ออยู่ในงานเลี้ยงสังสรรค์นักเรียนจะรับรู้ว่าจะตนเองมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ นักเรียนจึงตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์โดยการตีตมเครื่องตีตมอย่างอื่นแทน เนื่องจากนักเรียนเห็นถึงผลดีของการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่มีความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการตีตมเครื่องตีตมแอลกอฮอล์ได้จะทำให้เกิดผลดีกับตนเอง เช่น ไม่เป็นคนก้าวร้าว ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และยังทำให้พ่อแม่ภูมิใจ สอดคล้องกับการศึกษาของ รัชณี แก้วใส (2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลางต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับ CD4 ในผู้ติดเชื้อ เอชไอวี ระยะไม่มีอาการ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 15 ราย พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกายที่มีความหนักในระดับปานกลาง มีความคาดหวังในผลดี ของการออกกำลังกายที่มีความหนักในระดับปานกลาง และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีความหนักในระดับปานกลางเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมรวมถึงผลการศึกษาของวลัยภรณ์ อารีรักษ์ (2554) b) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มต่อการรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติและพฤติกรรมการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการหกล้มในชุมชน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน พบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรม และระยะติดตามผล ผู้สูงอายุในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม และพฤติกรรมการป้องกันการหกล้ม สูงกว่าผู้สูงอายุที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

3. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ( $p\text{-value} < .001$ ) และเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ( $p\text{-value} < .001$ ) โดยการเข้าร่วมโปรแกรมนั้นทำให้นักเรียนมีทักษะการหลีกเลี่ยง โดยสามารถหลีกเลี่ยงได้โดยไม่ให้บุคคลรอบข้างเสียหน้า หรือทำให้เสียเพื่อน ซึ่งมีขั้นตอนการปฏิบัติที่ถูกต้อง นักเรียนสามารถหาทางออกได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง เมื่อนักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติที่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ดียิ่งขึ้น เมื่อนักเรียนมีการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะนำไปสู่ให้นักเรียนมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์จริง โดยสอดคล้องกับผลการศึกษาของอิสริย์ สิงห์สถิต (2555) ที่ศึกษาจากกลุ่มบุคลากรทีมสหวิชาชีพ และกลุ่มผู้ที่ เป็นโรคติดสุราใน โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าหลังสิ้นสุดโปรแกรม และระยะติดตาม ผู้ที่เป็นโรคติดสุราสามารถเลิกดื่มสุราได้ และมีพฤติกรรมงดดื่มสุราลดลงหลังจากเข้าร่วมโปรแกรม และผลการศึกษาของ กาญจนา แก้วสุวรรณ (2550) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอรุ่งหัวซัง จังหวัดลำพูน พบว่าการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิบัติเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงและยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Masterman & Kelly (2003) ได้รวบรวมศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะเริ่มต้นของเด็กวัยรุ่นเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วม

โปรแกรมและไม่เข้าร่วมโปรแกรมจากโครงการต่างๆ ในยุโรปและอเมริกา พบว่าการตั้งศักยภาพของวัยรุ่นมาใช้ การพัฒนาทักษะการปฏิเสธที่มีประสิทธิภาพ เมื่อเพื่อนชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ยั้งหยุดในสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้เหมาะสม เป็นแนวทางที่ดีที่สุดในการพัฒนาโปรแกรมต่างๆ โดยอาศัยกลวิธีร่วมที่หลากหลายให้เหมาะสมแต่ละคน จากการศึกษาครั้งนี้จึงสรุปได้ว่านักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้ความสามารถตนเอง มีความคาดหวังในผลลัพธ์ และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม และเพิ่มขึ้นมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การจัดกิจกรรมการได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น การสาธิตและฝึกทักษะโดยสถานการณ์สมมติให้นักเรียนได้ร่วมการฝึกทักษะในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กนักเรียน มีความรู้ความเข้าใจ มีความตั้งใจ และมีทักษะที่สามารถปฏิบัติในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นเจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับสาธารณสุขควรนำกิจกรรมดังกล่าวไปใช้ในการจัดกิจกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

2. ผู้บริหารควรสนับสนุน และส่งเสริมการจัดอบรมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กับบุคลากรในหน่วยงานเพื่อให้มีทักษะในการเป็นวิทยากรในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับวัยรุ่นเพื่อที่จะทำให้สามารถนำโปรแกรมไปใช้กันอย่างแพร่หลาย

3. ควรนำแนวทางการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการศึกษาครั้งนี้ไปใช้ในโรงเรียนอื่นๆ เพื่อให้วัยรุ่นได้รับการพัฒนาทักษะ

การหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ลดปัญหาการมีพฤติกรรมตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในวงกว้างเพิ่มขึ้น โดยอาศัยความร่วมมือจากหน่วยงาน องค์กรที่เกี่ยวข้อง ซึ่งตามบริบทวิถีชีวิตของวัยรุ่นกลุ่มเป้าหมายซึ่งใช้ชีวิตในช่วงกลางวัน ที่โรงเรียน และในตารางเรียนของกลุ่มเป้าหมายมีรายวิชาที่เกี่ยวข้องที่สอดคล้องที่ได้กล่าวข้างต้น และมีชั่วโมงที่เป็นชั่วโมงกิจกรรมอื่นๆ ซึ่งสามารถบูรณาการเข้ากับแผนการสอนในวิชาที่มีในชั้นเรียนหรือในชั่วโมงกิจกรรม

4. ควรเริ่มสอนการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในวัยรุ่นให้เร็วกว่านี้และมีความต่อเนื่อง เพราะวัยรุ่นนี้เป็นวัยที่เริ่มตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ครั้งแรก และมีการชักชวนกันในกลุ่มเพื่อน รุ่นพี่ และมีความถนัดในการตีเพิ่มขึ้น

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. โปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ และมีการติดตามผลต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 เดือนเพื่อความสมบูรณ์ของโปรแกรม

2. พัฒนาโปรแกรมให้ครูและนักเรียนสามารถทำกิจกรรม และมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์กิจกรรมเพื่อให้ได้กิจกรรมที่มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

#### กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาอย่างสูงจากศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.บุญธรรม กิจปริดา-บริสุทธิ ประธานหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต รองศาสตราจารย์ ดร.ยุวดี รอดจากภัย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ความรู้ คำปรึกษา และคำแนะนำ ตลอดจน

ตรวจแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง และกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย รวมทั้งให้คำแนะนำแก้ไขเครื่องมือให้มีความเหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย

ขอขอบพระคุณ คณะกรรมการควบคุมการสอบวิทยานิพนธ์ทุกท่าน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลสงขลานครินทร์วิทยา คณะอาจารย์และกลุ่มตัวอย่างทุกคน ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ตลอดเวลาที่ดำเนินกิจกรรมจนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ประโยชน์และคุณค่าของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบส่วนดีทั้งหมดนี้ ให้แก่ เหล่าคณาจารย์ ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาจนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้เกี่ยวข้อง และขอมอบความกตัญญูแด่เวทิตาคูณ แต่บิดามารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบทุกวันนี้

#### เอกสารอ้างอิง

กาญจนา แก้วสุวรรณ. (2550). *ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการตี ต่อพฤติกรรมการตีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น อำเภอกู่หว้าช้าง จังหวัดลำพูน*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

- จุฑาทวี กมลพรมงคล. (2555). ผลของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนเองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนประถมศึกษาชาย. *วารสารสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยบูรพา*.
- ประสิทธิ์ ไกยราช. (2555). ผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 26(1), 1-8.
- พงษ์ศักดิ์ อ๋นมอย. (2554). ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุดรดิตถ์. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 20(4), 684 -692.
- พนิดา นามจันดี, สุวลี โสวีรภรณ์ และภัทรระ แสนไชยสุริยา. (2550). ความชุกและพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอศรีชมพู สังกัดสำนักงานเขตการศึกษาขอนแก่นเขต 5 จังหวัดขอนแก่น. *วารสารวิจัยมข.(ฉบับบัณฑิตศึกษา)*, 7(3), 72-82.
- รัชณี แก้วใสล. (2552). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลางต่อการรับรู้ความสามารถตนเองความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและระดับ CD4 ในผู้ติดเชื้อเอชไอวีระยะไม่มีอาการ. *วารสารสถาบันบำราศนราดูร*, 4(2), 65-81.
- วัฒนา เพ็ชรสำราญ, วันทนา อองกุลนะ และศิริพร สังข์ทอง. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์.
- วัลย์ภรณ์ อารีรักษ์. (2554). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการทกล้มต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการปฏิบัติและพฤติกรรมป้องกันการทกล้มของผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงต่อการทกล้มในชุมชน. การประชุมวิชาการเสนอผลงานวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา, มหาวิทยาลัยนครพนม.
- อิสริย์ สิงห์สถิต. (2555). ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนเองในการปฏิเสธการดื่มของผู้ที่เป็นโรคติดเชื้อราโรงพยาบาลสวนปรุงจังหวัดเชียงใหม่.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W. Jr., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. St. Louis: John Wiley & Sons.
- Masterman, P. W., & Kelly, A. B. (2003). Reaching adolescents who drink harmfully: Fitting intervention to developmental reality. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 24(4), 347-355.
- World Health Organization. World Report on Disability (2011). WORLD REPORT ON DISABILITY 2011.