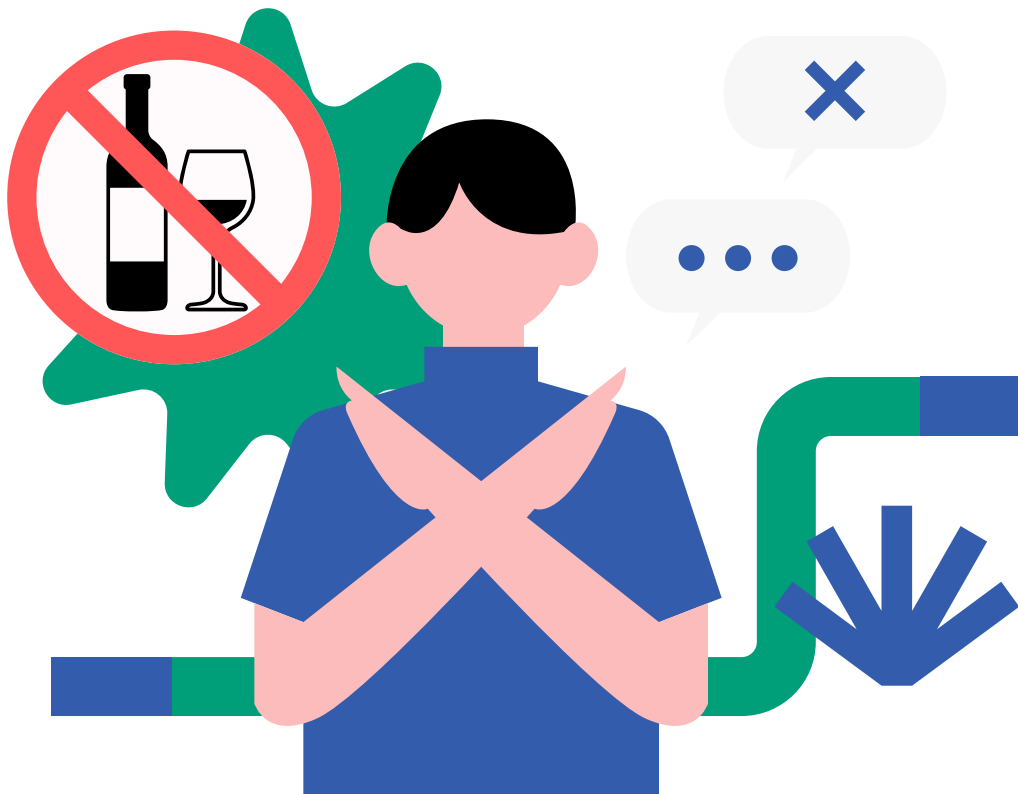


รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

(The Development of Guidance Activities Package for
enhancing Alcohol Resistance Skills of Adolescent students)



โดย

รศ.ดร.พิชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

รศ.ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา

อ.ดร.ครรชิต แสนอุบล

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

The Development of Guidance Activities Package for enhancing alcohol
resistance skills of adolescent students

คณะผู้วิจัย

รศ.ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์

รศ.ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา

อ.ดร.ครรชิต แสนอุบล

ได้รับทุนสนับสนุนโดย

แผนงานศูนย์วิจัยปัญหาสุรา(ศวส.)

คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

The Development of Guidance Activities Package for Enhancing Alcohol
Resistance Skills of Adolescent Students

By

Assoc. Prof. Dr. Patcharaporn Srisawat

Assoc. Prof. Dr. Wilailak Langka

Dr. Kanchit Saenubol

This project was supported by
Center for Alcohol Studies
Faculty of Medicine Prince of Songkla University

August, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) ศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวและการประเมินประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) เปรียบเทียบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว 4) พัฒนาความเข้าใจในการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว และ 5) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน การวิจัยใช้วิธีการเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ จากครูแนะแนวและนักเรียนจากภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศไทย การวิจัยแบ่งออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่ (1) การศึกษาองค์ประกอบของทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ (2) การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (3) การเปรียบเทียบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว (4) การพัฒนาความรู้และการประยุกต์ใช้กิจกรรมของครูแนะแนว และ (5) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า 1) องค์ประกอบที่สำคัญที่มีผลต่อทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ การควบคุมตนเอง ทักษะการปฏิเสธ การรับรู้ความสามารถในตนเอง และเจตคติต่อการดื่มแอลกอฮอล์ 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นช่วยเพิ่มทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมและรายด้านทุกด้านของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถช่วยเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นได้ และเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบายในระดับประเทศ ระดับภูมิภาค ระดับชุมชน ระดับโรงเรียน และระดับครอบครัว

คำสำคัญ: ทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนวัยรุ่น

Abstract

This research aimed to achieve five objectives: 1) to study the components of alcohol resistance skills, 2) to develop and evaluate the effectiveness of guidance activities designed to enhance these skills, 3) to compare alcohol resistance skills before and after participating in the guidance activities, 4) to enhance and assess guidance teachers' understanding of how to apply these activities to enhance students' alcohol resistance skills, and 5) to provide policy recommendations for promoting alcohol resistance skills in schools. The study employed quantitative and qualitative data collection methods, involving guidance teachers and students from various regions across Thailand. The research was conducted in five phases: (1) examining the components of alcohol resistance skills, (2) developing guidance activities to enhance these skills, (3) comparing alcohol resistance skills before and after participation, (4) improving and evaluating guidance teachers' knowledge and application of the guidance activities, and (5) formulating policy recommendations to support alcohol resistance skills among adolescents. The findings identified key components that significantly influence alcohol resistance skills, including self-control, refusal skills, self-efficacy, and attitudes toward alcohol consumption. The developed guidance activities significantly enhance overall alcohol resistance skills and each specific skill area among adolescent students, with a significance level of 0.05. These results indicate that the guidance activities are effective in promoting alcohol resistance skills in adolescents and provide essential data for developing policy recommendations at national, regional, community, school, and family levels.

Keywords: alcohol resistance skills, guidance activities, adolescent students

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่สนับสนุนทุนวิจัยในครั้งทำให้งานวิจัยสามารถดำเนินการได้สำเร็จลุล่วงเป็นอย่างไร

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่สนับสนุนในการทำวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ช่วยในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการทำวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ครูแนะแนวและนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้ง 4 ภูมิภาค ที่ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเป็นผู้ให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ รวมทั้งโรงเรียนที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในทดลองใช้ ซึ่งทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

คุณค่าและคุณประโยชน์ของงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมและป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เด็กและเยาวชน สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในระดับประเทศ ระดับภูมิภาค ระดับชุมชน ระดับโรงเรียน และระดับครอบครัวต่อไป

คณะผู้วิจัย

สารบัญ

บทที่	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
เป้าหมายการวิจัย	3
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์	7
กรอบแนวคิดการวิจัย	8
สมมติฐานการวิจัย	9
2 ทบทวนวรรณกรรม	10
ทักษะต่อต้าน	10
การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	10
องค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	18
กิจกรรมแนะแนว	32
3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน	41
วัยรุ่น	
การวิจัยระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	45
ของนักเรียนวัยรุ่น	
การวิจัยในระยะที่ 3 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่ม	46
แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	
การวิจัยระยะที่ 4 การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ	48
เสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว	

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิจัยระยะที่ 5 ข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	51
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	52
ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	52
ระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	90
ระยะที่ 3 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	92
ระยะที่ 4 การพัฒนาความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว	96
ระยะที่ 5 ข้อเสนอเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน	97
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	114
เป้าหมายการวิจัย	114
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	114
สมมติฐานการวิจัย	114
ขอบเขตการวิจัย	115
สรุปผลการวิจัย	119
อภิปรายผลการวิจัย	120
ข้อเสนอแนะในการวิจัย	125
6 ข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	126
บรรณานุกรม	130
ภาคผนวก	135

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น	54
2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	56
3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการควบคุมตนเองนักเรียนวัยรุ่น	56
4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคตินักเรียนวัยรุ่น	57
5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น	58
6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนวัยรุ่น	59
7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	60
8 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนวัยรุ่น	63
9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น	64
10 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น	67
11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเจตคติของนักเรียนวัยรุ่น	68
12 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดเจตคติของนักเรียนวัยรุ่น	70
13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น	72
14 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น	74
15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนวัยรุ่น	76
16 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการรับรู้ความสามารถตนเองของ นักเรียนวัยรุ่น	78
17 ผลการเปรียบเทียบทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมและรายด้านของนักเรียน วัยรุ่น จำแนกตามประสบการณ์ในการดื่มแอลกอฮอล์	79
18 ผลการเปรียบเทียบทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมและรายด้านของนักเรียน วัยรุ่น จำแนกตามเพศ	80
19 ผลการเปรียบเทียบรายค่าทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติและด้านทักษะ ปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น จำแนกตามเพศ	81
20 ข้อมูลพื้นฐานทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	82
21 Percentile 25, 50, 75 จากคะแนนรวมทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	82
22 Percentile 25, 50, 75 จากคะแนนเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	82

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
23	เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	84
24	เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการควบคุมตนเอง	88
25	เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านเจตคติ	89
26	เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านทักษะปฏิเสธ	90
27	เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการรับรู้ความสามารถ ตนเอง	91
28	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การตรวจประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวฯ	93
29	จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น	95
30	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	96
31	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน วัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนว	97
32	การเปรียบเทียบทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ ชุดกิจกรรมการแนะแนว	98
33	การเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะ ต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว	99

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	โมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	62
2	โมเดลการวัดการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น	66
3	โมเดลการวัดเจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น	69
4	โมเดลการวัดทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น	73
5	โมเดลการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่น	77

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากรายงานผลการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา, 2565 :7-8) พบว่า ในปีพ.ศ. 2564 ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป 15.96 ล้านคน หรือร้อยละ 28.00 เป็นนักดื่มปัจจุบัน โดยอัตราความชุกของนักดื่มปัจจุบันนี้ ลดลงเล็กน้อยจากปี พ.ศ. 2560 (ร้อยละ 28.41) เมื่อจำแนกตามเพศ พบว่า ประชากรชาย 12.77 ล้านคน (ร้อยละ 46.44) เป็นนักดื่มปัจจุบัน สำหรับประชากรหญิง มีเพียง 3.20 ล้านคน (ร้อยละ 10.83) เท่านั้นที่เป็นนักดื่มปัจจุบัน และเมื่อจำแนกตามกลุ่มวัย ความชุกของการดื่มสุราในปัจจุบันสูงที่สุดในประชากรกลุ่มวัยทำงานตอนต้น (อายุ 25-44 ปี) โดยประชากรกลุ่มนี้ร้อยละ 36.53 เป็นนักดื่มปัจจุบันและความชุกของนักดื่มปัจจุบันนี้ต่ำสุดในประชากรอายุ 15-19 ปี (ร้อยละ 8.97) และ 60 ปีขึ้นไป (15.06) ตามลำดับ

นอกจากนี้การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564 พบว่า นักดื่มหน้าใหม่ หรือ ประชากรที่เพิ่งเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกในชีวิตภายใน 3 ปีก่อนการสำรวจในปี พ.ศ. 2564 มีจำนวนทั้งสิ้น 1,381,449 คน คิดเป็นร้อยละ 5.93 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป แบ่งเป็นนักดื่มหน้าใหม่ที่มีอายุปัจจุบันในช่วง 15-19 ปี ซึ่งเป็นอายุก่อนเกณฑ์ที่จะซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ตามกฎหมายจำนวน 425,400 คน คิดเป็นร้อยละ 30.79 ของนักดื่มหน้าใหม่ทั้งหมด กลุ่มอายุ 20-24 ปี จำนวน 736,624 คน หรือร้อยละ 53.32 ของนักดื่มหน้าใหม่ทั้งหมด และนักดื่มหน้าใหม่ที่เหลืออีกประมาณร้อยละ 15.88 อยู่ในกลุ่มอายุ 25 ปีขึ้นไป เมื่อเปรียบเทียบข้อมูลนี้กับข้อมูลการสำรวจในสามครั้งที่ผ่านมา พบว่า อัตราความชุกของนักดื่มหน้าใหม่ ในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554 จนถึง พ.ศ. 2564 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และเมื่อพิจารณาเฉพาะนักดื่มหน้าใหม่ที่เป็นเยาวชน ก็พบว่า ความชุกของนักดื่มหน้าใหม่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากในการสำรวจปี พ.ศ. 2564 ข้อมูลนี้อาจจะสะท้อนให้เห็นถึง อิทธิพลของโฆษณาหรือการตลาดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่พยายามทำให้เกิดนักดื่มหน้าใหม่เพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะนักดื่มเยาวชนและนักดื่มหญิง โดยการออกโฆษณาและทำผลิตภัณฑ์ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดึงดูดความสนใจของเยาวชนและผู้หญิง เช่น เครื่องดื่มผสมพร้อมดื่ม (ready to drink: RTD) นำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่นิยมดื่มกันในภาพยนตร์ต่างประเทศ และทำบรรจุภัณฑ์ให้มีสีสันสวยงามน่าลิ้มลอง เป็นต้น รวมทั้งทำการตลาดในสื่อสมัยใหม่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง อินเทอร์เน็ต หรือสื่อออนไลน์ (ศูนย์วิจัยสุรา, 2565 : 11)

จากผลการสำรวจข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่านักดื่มหน้าใหม่ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น รวมทั้งนักดื่มหน้าใหม่ที่มีอายุช่วง 15 -19 ปี นักดื่มหน้าใหม่อาจจะพัฒนาต่อไปเป็นนักดื่มประจำ และนักดื่มหนักต่อไปได้ ซึ่งนักดื่มหน้าใหม่กลุ่มสำคัญกลุ่มหนึ่งคืออายุระหว่าง 15-19 ปี กำลังเรียนอยู่ในสถานศึกษา แม้จะอายุก่อนเกณฑ์ที่จะซื้อ

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ตามกฎหมาย จากผลสำรวจพบว่ายังมีการดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่สถานศึกษาต้องหันกลับมาสนใจในการให้ความรู้ ปรับเจตคติ และฝึกทักษะในการป้องกันตนเองจากการใช้แอลกอฮอล์ ดังงานวิจัยในต่างประเทศ ที่มีการศึกษาศึกษาระยะยาวพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์และการฝึกทักษะต่อต้านจะมีกลยุทธ์ในการป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพ (Wolfe,2012) ดังนั้นจึงมีการนำโครงการป้องกันการใช้สารเสพติดเข้ามาใช้ในโรงเรียน เดิมจะใช้รูปอภิปรัชญาสังคมในใช้เป็นแนวทางในหลักสูตรเพื่อสอนทักษะการต่อต้าน แต่ต่อมามีการใช้โปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะอื่น ๆ เพื่อช่วยให้การต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์ในสถานศึกษา อาทิ ทักษะการต่อต้าน (Resistance Skills) ที่ประกอบด้วย การปฏิเสธ (Refuse) การอธิบาย (Explain) การหลีกเลี่ยง (Avoid) และการออกจาก (Leave) ทักษะการสื่อสาร (Communication Skills) ทักษะทางสังคม (Social Skills) เป็นต้น ซึ่งทักษะเหล่านี้ควรมีการสอนและให้นักเรียนได้ฝึกปฏิบัติจนเป็นนิสัย หรือสามารถใช้เป็นเกราะในการป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์ได้ นอกจากนี้ยังมีทักษะอื่น ๆ ที่จะช่วยป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาทิ ความรู้ความเข้าใจที่มีต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Gorman,2004) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Choi, Krieger. & Hecht,2013) การควบคุมตนเอง (Chen et al,2022)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน โดยกิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนสามารถวางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและ สังคม ได้รู้จักตนเอง สิ่งแวดล้อมสามารถคิดตัดสินใจแก้ปัญหา และกำหนดเป้าหมายได้ (กระทรวงศึกษาธิการ,2560) ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในโรงเรียน จะมีครูแนะแนวเป็นผู้จัดกิจกรรมและสอนเพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาตนเองใน 3 ขอบข่ายคือ การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยเป้าหมายสำคัญคือมุ่งช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อมสามารถนำตนเอง พึ่งตนเองได้ ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเอง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2559) ดังนั้นการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นทักษะชีวิตอย่างหนึ่งที่นักเรียนควรได้รับความรู้และฝึกปฏิบัติจนสามารถนำไปใช้ได้ชีวิตประจำ

การวิจัยในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือระยะที่ 1 เป็นการศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยวิธีทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบ เพื่อหาข้อสรุปขององค์ประกอบ และเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั่วประเทศเพื่อใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ส่วนในการวิจัยระยะที่ 2 เป็นการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีและเทคนิคทางจิตวิทยาและการแนะแนวมาใช้ในการออกแบบกิจกรรม โดยการสัมภาษณ์ครูแนะแนวเพื่อสภาพปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนสอนเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์กับนักเรียน หลังจากนั้นนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาออกแบบต้นแบบชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น แล้วนำต้นแบบไปประเมินประสิทธิภาพ

ของชุดกิจกรรมแนะแนวโดยผู้ทรงคุณวุฒิและครูแนะแนวต่อไป ระยะที่ 3 เป็นการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ) ระยะที่ 4 การพัฒนาครูแนะแนวในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ระยะที่ 5 การจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ในโรงเรียน ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะได้แบบวัดทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ สำหรับให้ครูแนะแนวทั่วประเทศนำไปประยุกต์ใช้ในการสอนนักเรียนต่อไป รวมทั้งข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ในโรงเรียน ซึ่งจะเป็นประโยชน์เพื่อสร้างความตระหนัก และสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

เป้าหมายของการวิจัย

การศึกษาและเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยการชุดกิจกรรมแนะแนว

วัตถุประสงค์ของวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น
2. สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น
3. หาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น
4. การเปรียบเทียบทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
5. การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนโดยการฝึกอบรมของครูแนะแนว
6. ข้อเสนอเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ประโยชน์ในเชิงวิชาการ ผลการศึกษานี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ด้านวิชาการดังนี้
 - 1.1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ทำให้ทราบองค์ประกอบที่ชัดเจน ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์

ของนักเรียนวัยรุ่น รวมทั้งสามารถนำองค์ประกอบที่ได้ไปสร้างแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดจนเป็นพื้นฐานในการศึกษาวิจัยเรื่องทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น เป็นกิจกรรมที่สร้างนำไปเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนในโรงเรียนได้

- 1) การให้ข้อมูลความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้ครูแนะแนวสามารถนำไปส่งเสริมพัฒนานักเรียนผ่านการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียน
- 2) การส่งเสริมให้มีความสามารถ (Enable) ของนักเรียนในการเสริมสร้างทักษะชีวิต คือ ทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ ผลการวิจัยครั้งนี้ก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการปฏิบัติ ดังนี้

2.1 ผลการศึกษาทำให้ได้แบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยพัฒนามาจากองค์ประกอบที่ได้จากการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีและการสัมภาษณ์ ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรง ความเชื่อมั่น และได้เกณฑ์ปกติ สามารถนำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาและนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในการพัฒนา/เสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้วิจัยพัฒนาเป็นเครื่องมือในการวัดระดับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่สนใจนำไปศึกษาต่อในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่อยู่ในบริบทอื่น ๆ ต่อไป และสามารถนำชุดกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในสถานศึกษาได้

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน 6 ภูมิภาคได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก จำนวน 1,850,000 คน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2565)

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เรียนในสถานศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการทั่วประเทศ ครอบคลุมทั้ง 6 ภูมิภาคจำนวนทั้งสิ้น 5,400 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของศิริชัย กาญ

จนวาลี และคณะ (2559) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ทำให้ได้ตัวอย่าง 1,600 คน ดังนั้นเพื่อป้องกันข้อมูลสูญหายและเพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือและเป็นตัวแทนที่ดีของผู้เรียนในแต่ละภูมิภาค ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น จำแนกตามภูมิภาค ภูมิภาคละ 900 คน ทำให้ได้ขนาดตัวอย่างผู้เรียนระดับชั้นละ 1,800 คน ทำให้ได้ตัวอย่างทั้งสิ้น 5,400 คน แต่ในการเก็บข้อมูลจริง สามารถเก็บข้อมูลได้ 6,444 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

1.3 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย

- 1) การควบคุมตนเอง (Self Control)
- 2) เจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Attitude)
- 3) ทักษะการปฏิเสธ (Refuse Skill)
- 4) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self Efficacy)

การวิจัยระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

2.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ครูแนะแนวครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 20 คน

การวิจัยในระยะที่ 3 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

3.1 ประชากร

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพฯ จำนวน 113,804 คน (สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2566)

3.2 กลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

3.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพฯ กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน $\pm 3\%$ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 1,111 คน แล้วดำเนินการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi random sampling stage) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 1,231 คน

3.2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพฯ จากการเลือกแบบเจาะจงกับนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และมีคะแนนจากแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 171 คน

3.3 ตัวแปรที่ใช้การวิจัยระยะที่ 3

- 1) ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 2) ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การวิจัยระยะที่ 4 การฝึกอบรมการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับครูแนะแนว

กลุ่มเป้าหมายคือ ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในพื้นที่ทั่วประเทศ สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ จำนวน 21 คน

การวิจัยระยะที่ 5 ข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มเป้าหมาย

1. ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในพื้นที่ทั่วประเทศ
2. ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 7 คน

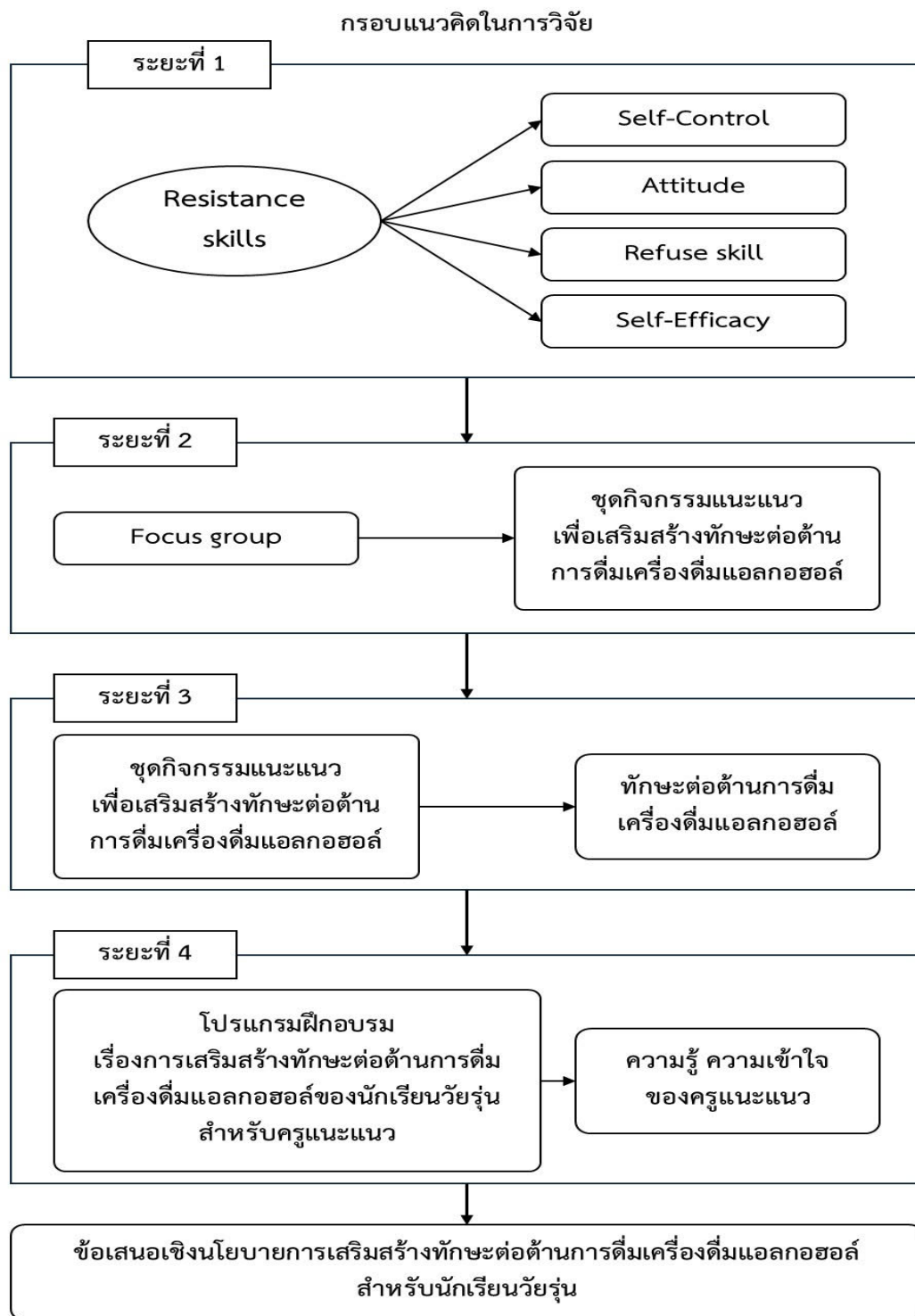
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง นักเรียนสามารถควบคุมตนเอง รับรู้ถึงพิษภัย ผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ มีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองและสามารถใช้ทักษะในการป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1.1 การควบคุมตนเอง (Self Control) หมายถึง นักเรียนสามารถควบคุมตนเองจากการถูกชักชวนจากเพื่อน การโฆษณาชวนเชื่อ การหลีกเลียงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ มีวิธีการหลีกเลียงในการไม่เข้าร่วมการดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่าง ๆ

- 1.2 เจตคติ (Attitude) หมายถึง นักเรียนมีความคิดความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ รับรู้ถึงโทษ พิษภัย และผลกระทบที่จะเกิดขึ้นจากการดื่มแอลกอฮอล์ มีแนวโน้มการแสดงพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์
 - 1.3 ทักษะปฏิเสธ (Refuse skills) หมายถึง นักเรียนสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ โดยใช้ภาษา ถ้อยคำ ภาษาท่าทาง สามารถอธิบายสาเหตุของการปฏิเสธและยอมรับผลที่จะเกิดขึ้นการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์
 - 1.4 การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self efficacy) หมายถึง นักเรียนมีความมั่นใจว่าตนเองว่าความสามารถในการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ มีประสบการณ์ในการป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ประสบความสำเร็จ เชื่อว่าการป้องกันตนเองจากดื่มแอลกอฮอล์ไม่ยากเกินความสามารถของตนเอง
2. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นเพื่อใช้เป็นสื่อการสอนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 4 ชุด 11 กิจกรรม 15 แผนกิจกรรม ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมที่ 1 เจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ชุดกิจกรรมที่ 2 การควบคุมตนเอง ชุดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการปฏิเสธ และชุดกิจกรรมที่ 4 การรับรู้ความสามารถในตนเอง โดยมีขั้นตอนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว 3 ขั้นตอน คือ
- 2.1 ขั้นนำ เป็นการปรับสภาพแวดล้อมในชั้นเรียนเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับนักเรียนเพื่อเข้าสู่ขั้นต่อไป
 - 2.2 ขั้นกิจกรรม โดยการสอนเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละด้าน
 - 2.3 ขั้นสรุป เป็นการสรุปผลการเรียนรู้ในการมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรม
3. นักเรียนวัยรุ่น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานทั่วประเทศทั้ง 4 ภูมิภาค คือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง

กรอบแนวคิดการวิจัย



สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลการวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. นักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมในการสอนตามชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคะแนนทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังการทดลองดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ทักษะต่อต้าน (Resistance skills)

ทักษะต่อต้านการใช้สารเสพติด แอลกอฮอล์ ที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลายและมีประสิทธิภาพกับกลุ่มวัยรุ่นในอเมริกา คือ การปฏิเสธ (Refuse) การอธิบาย (Explain) การหลีกเลี่ยง (Avoid) และการออกจาก (Leave) (R.E.A.L.; Moon et al., 1999). การปฏิเสธ เป็นเพียงการใช้คำพูดว่า “ไม่” การอธิบาย เป็นการให้เหตุผลว่าเพราะอะไรจึงปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง เป็นการอยู่ห่างจากสถานการณ์หรือสถานที่ที่มีการมั่วสุม การดื่มแอลกอฮอล์ และถ้ามีคนมาเสนอยาเสพติดหรือแอลกอฮอล์ให้จะมีกลยุทธ์อะไรที่ใช้เพื่อพาตัวเองออกจากสถานการณ์นั้น ในอเมริกานำโปรแกรม R.E.A.L มาใช้เพื่อเป็นกลยุทธ์ในการป้องกันการใช้สารเสพติด (Hecht et al., 2003) นอกจากนี้ ทักษะต่อต้านมีการถูกสอนมาตั้งแต่ชั้นเรียนเกรด 5 ทั้งนี้เนื่องจาก นักเรียนที่จะเข้าสู่วัยรุ่น จะเน้นบทบาทของความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะการป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่เสี่ยง ซึ่งมุมมองเกี่ยวกับการป้องกันตนเองนี้ทำให้นักเรียนก่อนเข้าสู่วัยรุ่นสามารถนำไปใช้เป็นทักษะต่อต้านเมื่อต้องเจอกับสถานการณ์เสี่ยงที่รุนแรงมากขึ้น ในอเมริกาจะใช้โปรแกรม REAL กับนักเรียนระหว่างอายุ 12-22 ปี (Miller et al., 2000)

ตามแนวคิดของวิธีการยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (Person-centered approach) ได้อธิบายถึงทักษะการต่อต้านที่มีประสิทธิภาพ เป็นความสามารถในการสร้างแบบจำลองที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ประกอบด้วย 1) สร้างความคุ้นเคยด้วยกลยุทธ์การต่อต้านที่หลากหลาย 2) เรียนรู้วิธีการต่อต้านสารเสพติดแต่ละประเภท 3) เชื่อมั่นในการประยุกต์ใช้กลยุทธ์เหล่านั้น (Wolfe et al., 2012; Wright, Nichols, Graber, Brooks-Gunn, & Botvin, 2004).

การสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

Harrington(1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของกลยุทธ์การต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์กลยุทธ์การต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการป้องกันการดื่มในสถานการณ์ที่มีการกดดันจากสังคม งานวิจัยนี้ใช้วิธีการเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพื่อรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาที่มีประสบการณ์เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ โดยพิจารณาถึงปัจจัยต่าง ๆ เช่น สภาพแวดล้อมทางสังคม การรับรู้ความสามารถ(Self efficacy) และทักษะการควบคุมตนเอง(Self control) ผลการศึกษาพบว่ากลยุทธ์การต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์มีประสิทธิภาพแตกต่างกันไปตามปัจจัยหลายประการ นักศึกษาที่มีทักษะการต่อต้านที่พัฒนาแล้วและมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการปฏิเสธแอลกอฮอล์มักจะสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ในขณะที่นักศึกษาที่ขาดทักษะต่อต้านหรือขาดการควบคุมตนเองจากแรงกดดันเพื่อนในระดับสูงมักจะพบว่าเป็นการยากที่จะปฏิเสธ การศึกษายังเสนอแนะว่าโปรแกรมการศึกษาเกี่ยวกับการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ควรถูกพัฒนาเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านในนักศึกษา เพื่อให้พวกเขาสามารถรับมือกับสถานการณ์ที่มีแรงกดดันได้ดียิ่งขึ้น

Hermann and McWhirter (1997) ได้ศึกษาทักษะการปฏิเสธและการต่อต้านสำหรับเด็กและวัยรุ่น ซึ่งมีการสำรวจกลยุทธ์และเทคนิคต่าง ๆ ที่เด็กและวัยรุ่นสามารถใช้เพื่อปฏิเสธจากแรงกดดันจากเพื่อนและการเข้าร่วมในพฤติกรรมที่เสี่ยง งานวิจัยเน้นถึงความสำคัญของทักษะเหล่านี้ในการช่วยให้เด็กและวัยรุ่นสามารถจัดการกับสถานการณ์ทางสังคมที่พวกเขาอาจถูกชักจูงให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ไม่ปลอดภัยหรือไม่เหมาะสม งานวิจัยได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมและการจัดกิจกรรมช่วยเหลือต่าง ๆ ที่ออกแบบมาเพื่อสอนทักษะเหล่านี้ โดยเฉพาะการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและการศึกษาในการเสริมสร้างพฤติกรรมที่ถูกต้อง และการนำทักษะการปฏิเสธและการต่อต้านไปใช้ในกลยุทธ์การให้ความรู้และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเชิงที่กว้างขึ้น เพื่อสนับสนุนความมีสุขภาวะทางใจที่ดีของเด็กและวัยรุ่น

Gorman (2004) งานวิจัยนี้ศึกษาความมีประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกทักษะต่อต้านในการป้องกันการใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิดที่จัดขึ้นในโรงเรียน งานวิจัยนี้มุ่งเน้นการประเมินผลของโปรแกรมเหล่านี้ที่มีต่อพฤติกรรมของนักเรียน ซึ่งได้รับการฝึกทักษะในการปฏิเสธการใช้แอลกอฮอล์ โดยมีการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เช่น การเพิ่มความรู้เกี่ยวกับอันตรายของแอลกอฮอล์ การพัฒนาทักษะในการปฏิเสธอย่างมั่นใจ และการสร้างแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การใช้แอลกอฮอล์ ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมฝึกทักษะการต่อต้านในโรงเรียนมีผลในการลดอัตราการใช้แอลกอฮอล์ในกลุ่มนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเมื่อเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกทักษะต่อต้าน นอกจากนี้ งานวิจัยให้ข้อเสนอแนะว่าการออกแบบโปรแกรมที่มีการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองและชุมชนอาจเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกทักษะเหล่านี้ในการป้องกันการใช้แอลกอฮอล์ในระยะยาว

Pettigrew, Miller-Day, Krieger & Hecht (2011) ได้ศึกษาถึงกลยุทธ์การต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติดอื่น ๆ ที่วัยรุ่นในชนบทใช้ วัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์วิธีที่วัยรุ่นเหล่านี้ใช้ในการปฏิเสธคำเชิญให้ใช้สารเสพติด รวมถึงการตัดสินใจเกี่ยวกับสุขภาพของพวกเขา งานวิจัยรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับวัยรุ่น 113 คนจากโรงเรียนในเขตชนบทของรัฐเพนซิลเวเนียและโอไฮโอ เพื่อศึกษากระบวนการทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด โดยเฉพาะกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการปฏิเสธหรือการยอมรับสารเสพติด ผลการศึกษาพบว่ากลยุทธ์การต่อต้านที่วัยรุ่นในชนบทใช้มีลักษณะคล้ายคลึงกับที่พบในวัยรุ่นในเมือง ซึ่งได้แก่ การปฏิเสธ (Refuse), การอธิบาย (Explain), การหลีกเลี่ยง (Avoid) และการออกจากสถานการณ์ (Leave) อย่างไรก็ตาม มีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันออกไป เช่น การใช้เรื่องเล่าส่วนบุคคลในการอธิบายเหตุผลในการปฏิเสธ และการเน้นความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นในชนบทมักจะอ้างถึงเรื่องราวส่วนบุคคลเพื่อสนับสนุนการตัดสินใจปฏิเสธสาร

เสพติด นอกจากนี้ ความรับผิดชอบต่อครอบครัวยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้พวกเขาหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด นอกจากนี้ในงานวิจัยได้เปรียบเทียบกลยุทธ์การปฏิเสธระหว่างเพศและประวัติการใช้สารเสพติด พบว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศ โดยผู้หญิงรายงานการใช้กลยุทธ์การปฏิเสธมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้ วัยรุ่นที่เคยใช้สารเสพติดมักใช้กลยุทธ์การปฏิเสธที่ซับซ้อนมากกว่าวัยรุ่นที่ไม่เคยใช้สารเสพติด โดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีสารเสพติดมีแนวโน้มที่จะเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพมากกว่า

Marsiglia et al (2009) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการต่อต้านการใช้สารเสพติดที่เฉพาะเจาะจงทางวัฒนธรรมในกลุ่มเยาวชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการประยุกต์ใช้กลยุทธ์การปฏิเสธสารเสพติดในบริบทของเยาวชนชาวเม็กซิกัน โดยใช้โปรแกรม "keepin' it REAL" ซึ่งพัฒนาเพื่อเยาวชนในสหรัฐอเมริกา โดยกลยุทธ์นี้ประกอบด้วยสี่แนวทางหลักคือ การปฏิเสธ (Refuse) การอธิบาย (Explain) การหลีกเลี่ยง (Avoid) และการออกจากสถานการณ์ (Leave) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมในเมืองมอนเตร์เรย์ รัฐนวยโวเลออน ประเทศเม็กซิโก ซึ่งอยู่ใกล้ชายแดนสหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า เยาวชนชาวเม็กซิกันที่เข้าร่วมการศึกษาส่วนใหญ่ใช้กลยุทธ์ REAL ในการปฏิเสธสารเสพติด เช่น แอลกอฮอล์ บุหรี่ และกัญชา โดยเฉพาะการปฏิเสธและการหลีกเลี่ยงซึ่งถูกใช้อย่างแพร่หลาย การศึกษายังพบว่าปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม เช่น การยอมรับทางสังคมต่อการใช้สารเสพติด และบริบททางครอบครัวมีผลต่อการใช้กลยุทธ์การปฏิเสธของเยาวชน นอกจากนี้ยังมีความแตกต่างในกลยุทธ์ที่ใช้ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยเพศชายมักจะใช้กลยุทธ์ที่เป็นการปฏิเสธตรง ๆ และการหลีกเลี่ยงมากกว่า ขณะที่เพศหญิงมีแนวโน้มที่จะใช้วิธีการที่เป็นการหลีกเลี่ยงและออกจากสถานการณ์ การศึกษาชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการนำโปรแกรมป้องกันการใช้สารเสพติดที่มีพื้นฐานจากวัฒนธรรมและบริบททางสังคมของเม็กซิโกมาใช้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการป้องกันและลดการใช้สารเสพติดในเยาวชน

Sullivan, Harris and Pfefferbaum (2010) ได้ศึกษาผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมองและพฤติกรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความเสียหายที่เกิดจากการบริโภคแอลกอฮอล์เป็นเวลานานต่อโครงสร้างและการทำงานของสมอง รวมถึงผลกระทบทางพฤติกรรม การศึกษานี้ได้รวบรวมข้อมูลจากการวิจัยที่ดำเนินมาเป็นเวลากว่า 40 ปี ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความซับซ้อนของผลกระทบจากแอลกอฮอล์ต่อระบบประสาท โดยเฉพาะการทำงานของสมองที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการความจำ การแก้ปัญหา การควบคุมการรับรู้ และการทำงานของกล้ามเนื้อ งานวิจัยนี้มีการใช้เทคโนโลยีทางการถ่ายภาพสมองที่ทันสมัย เช่น MRI และ DTI ในการศึกษาการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างสมองในช่วงเวลาต่าง ๆ ของการดื่ม การหยุดดื่ม และการกลับมาดื่มใหม่ ผลการศึกษาพบว่า การดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานสามารถนำไปสู่การหดตัวของเนื้อสมอง การลดลงของปริมาณสารสีเทาและสีเทาในสมอง และการเสียหายของระบบประสาทที่ควบคุมการเคลื่อนไหวและความสามารถในการรับรู้ ในส่วนการฟื้นตัวอาจไม่สมบูรณ์ของโครงสร้างสมองเมื่อหยุดดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานาน โดยเฉพาะในผู้ที่มีอายุสูงหรือมีการบริโภคแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก

Wolfe et al.(2012) ได้ศึกษาเกี่ยวกับทักษะการต่อต้านแรงกดดันจากเพื่อนในวัยรุ่นหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในชั้นเรียน ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบหลังการทดลอง โดยโปรแกรมนี้นี้ชื่อว่า "The Fourth R" ซึ่งมุ่งเน้นการสอนทักษะความสัมพันธ์ที่ดี เช่น การเจรจาและการใช้เวลา เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายในความสัมพันธ์กับเพื่อนและการออกเดท การศึกษาได้เก็บข้อมูลจากนักเรียนเกรด 9 จำนวน 196 คนที่เข้าร่วมการทดลองแบบสุ่ม โดยใช้การสังเกตพฤติกรรมผ่านการจำลองสถานการณ์ในบทบาทที่นักเรียนต้องเผชิญกับแรงกดดันจากนักแสดงที่เป็นรุ่นพี่ ซึ่งจะทดสอบทักษะการต่อต้านของพวกเขาในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติด การกลั่นแกล้ง และพฤติกรรมทางเพศ ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับเข้าร่วมโปรแกรมนี้นี้มีแนวโน้มที่จะใช้ทักษะการเจรจาและการใช้เวลามากกว่ากลุ่มควบคุม และสามารถทนต่อแรงกดดันได้ ในขณะที่นักเรียนหญิงในกลุ่มควบคุมมีแนวโน้มที่จะใช้การปฏิเสธมากกว่า นอกจากนี้ การประเมินโดยครูยังแสดงให้เห็นว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะในการต่อต้านแรงกดดันจากเพื่อนที่ดีกว่า และครูมีความมั่นใจมากขึ้นว่านักเรียนกลุ่มนี้จะสามารถตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมในสถานการณ์จริง สรุปได้ว่าโปรแกรมการสอนทักษะความสัมพันธ์ที่ดีสามารถช่วยเพิ่มความสามารถในการต่อต้านแรงกดดันจากเพื่อนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Choi, Krieger. & Hecht. (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปรับแนวคิดใหม่เกี่ยวกับประสิทธิภาพในการป้องกันการใช้สารเสพติด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบทของวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติด โดยมุ่งเน้นไปที่การรับรู้ความสามารถในการตอบสนองการปฏิเสธ (Refusal Response Efficacy, RE) และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการต้านทานการใช้ยาเสพติด (Drug Resistance Self-Efficacy, SE) โดยใช้แบบจำลอง Extended Parallel Process Model(EPPM) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทั้งสองนี้กับพฤติกรรมการใช้สารเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเกรด 7 จำนวน 2,129 คนจากโรงเรียนในชนบท 39 แห่งในรัฐเพนซิลเวเนียและโอไฮโอ สหรัฐอเมริกา ผลการศึกษาพบว่า RE และ SE เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง RE และ SE ที่เกี่ยวข้องกับการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol Resistance Self-Efficacy, ASE) และการต้านทานการใช้กัญชา (Marijuana Resistance Self-Efficacy, MSE) พบว่ามีความสัมพันธ์เชิงลบกับการใช้แอลกอฮอล์และกัญชา อย่างไรก็ตาม มีความซับซ้อนในความสัมพันธ์นี้ โดยพบว่า MSE มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการใช้แอลกอฮอล์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพในการต้านทานการใช้ยาเสพติดอาจแตกต่างกันไปตามชนิดของสารเสพติด ข้อเสนอแนะในการวิจัยนี้มองว่าการพัฒนาโปรแกรมป้องกันการใช้สารเสพติดที่เน้นการเสริมสร้างทั้ง RE และ SE โดยเฉพาะการพัฒนา SE เฉพาะเจาะจงตามชนิดของสารเสพติดเพื่อช่วยให้วัยรุ่นสามารถปฏิเสธการใช้สารเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น นอกจากนี้ยังแนะนำว่าการศึกษาในอนาคตควรพิจารณาปัจจัยอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่าง RE, SE และพฤติกรรมการใช้สารเสพติด เช่น ทักษะการตัดสินใจและบรรทัดฐานทางสังคมเกี่ยวกับการใช้สารเสพติด

Hopfer, Hecht, Lanza, *et al* (2013) ได้ศึกษาเกี่ยวกับโปรไฟล์ทักษะการต่อต้านการใช้สารเสพติดในเด็กก่อนวัยรุ่น (preadolescents) โดยเน้นการประเมินว่าทักษะเหล่านี้มีผลในการป้องกันการการใช้สารเสพติด การศึกษาได้ใช้แนวทางการวิเคราะห์ latent class analysis เพื่อระบุโปรไฟล์ทักษะการต่อต้านที่มีความหมายในกลุ่มเด็กก่อนวัยรุ่น โดยเน้นที่ความคุ้นเคยกับกลยุทธ์การต่อต้าน 4 รูปแบบ ซึ่งประกอบด้วย การปฏิเสธ (Refuse) การอธิบาย (Explain) การหลีกเลี่ยง (Avoid) และการออกจากสถานการณ์ (Leave) นอกจากนี้ยังได้วัดความมั่นใจในการปฏิเสธสารเสพติดเฉพาะ เช่น บุหรี่ แอลกอฮอล์ และกัญชา ผลการศึกษาพบว่าการระบุโปรไฟล์ทักษะการต่อต้าน 4 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มที่มีทักษะสูงสุดคือกลุ่มที่มีความคุ้นเคยกับกลยุทธ์ทั้ง 4 รูปแบบและมีความมั่นใจในการปฏิเสธสารเสพติดสูง (เรียกว่า "Highly Competent") ซึ่งคิดเป็นสัดส่วน 53% ของกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ การศึกษาได้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่มีทักษะและความมั่นใจในการปฏิเสธสารเสพติดสูงมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติดในอนาคตน้อยกว่ากลุ่มที่มีทักษะและความมั่นใจต่ำ การศึกษานี้ยังได้สำรวจผลของโปรแกรมป้องกันการการใช้สารเสพติด "keepin' it REAL" ซึ่งพบว่าโปรแกรมนี้นี้ช่วยเพิ่มความสามารถในการต่อต้านสารเสพติดในกลุ่มเด็กก่อนวัยรุ่นที่ได้รับการทดลอง อย่างไรก็ตาม ผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มที่ได้รับการทดลองและกลุ่มควบคุมยังไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาและปรับปรุงโปรแกรมการแทรกแซงเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มเด็กก่อนวัยรุ่นมากยิ่งขึ้น สรุปได้ว่า การวิจัยนี้ได้ระบุโปรไฟล์ทักษะการต่อต้านสารเสพติดที่มีความหมายและแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะเหล่านี้ในเด็กก่อนวัยรุ่นเพื่อลดความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดในอนาคต

Tucker et al (2015) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำนายการใช้ยาเสพติดที่ไม่ได้มีการสั่งจ่าย (NMPDU) ในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น และผลกระทบที่ตามมาของการเริ่มใช้ยาเสพติดเหล่านี้ในช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นการศึกษาระยะยาวกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนที่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 3 จำนวน 12,904 คน จาก 16 โรงเรียนในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ โดยการศึกษาได้ดำเนินการเก็บข้อมูลตั้งแต่ปี 2008 ถึง 2014 ผลการศึกษาพบว่าปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับการเริ่มใช้ยาเสพติดที่ไม่ได้มีการสั่งจ่ายในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้น ได้แก่ ความสามารถในการต้านทานการใช้ยาเสพติดที่ต่ำ การใช้สารเสพติดในครอบครัว การขาดความเคารพในพ่อแม่ และการถูกเพื่อนเสนอให้ใช้สารเสพติด นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ว่ามีเพื่อนจำนวนมากใช้สารเสพติดมีผลทำให้เยาวชนมีแนวโน้มที่จะเริ่มใช้ยาเสพติดมากขึ้น เมื่อเข้าสู่ช่วงมัธยมศึกษาตอนปลาย นักเรียนที่เริ่มใช้ยาเสพติดในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาทางสังคมและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เริ่มใช้ยาเสพติด ตัวอย่างเช่น มีการเข้าร่วมในการต่อสู้และถูกพักการเรียนบ่อยครั้ง อย่างไรก็ตาม การเริ่มใช้ยาเสพติดไม่ได้สัมพันธ์กับปัญหาทางสุขภาพจิตหรือผลการเรียนที่แย่ลงอย่างชัดเจน งานวิจัยนี้ให้ข้อเสนอแนะการพัฒนาโปรแกรมป้องกันการใช้ยาเสพติดในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งควรเน้นที่การเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการใช้ยาเสพติด รวมถึงการลดอิทธิพลจากครอบครัวและเพื่อนที่ใช้สารเสพติด เพื่อลดความเสี่ยงในการเริ่มใช้ยาเสพติดและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

Das, Salam, Arshad, Finkelstein, Bhutta(2016) ได้วิจัยโดยการทบทวนอย่างครอบคลุมเกี่ยวกับการกิจกรรมหรือวิธีการเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น โดยอิงจากการวิเคราะห์การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจำนวน 46 บทความ ซึ่งครอบคลุมการวิธีการ/กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ การใช้แอลกอฮอล์ การใช้ยาเสพติด และการใช้สารเสพติดร่วมกันในกลุ่มวัยรุ่น ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าวิธีการ/กิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการลดการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติดอื่นๆ ในวัยรุ่นได้แก่ โปรแกรมการป้องกันที่มีพื้นฐานจากโรงเรียนและวิธีการ/กิจกรรมที่เข้มข้นจากครอบครัว โดยเฉพาะโปรแกรมที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างการทำงานของครอบครัว นอกจากนี้ยังพบว่าแคมเปญสื่อมวลชนขนาดใหญ่ที่มีความเข้มข้นเหมาะสมและดำเนินการเป็นเวลานาน มีผลดีในการลดการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น สำหรับการใช้อัลกอฮอล์ พบว่าโปรแกรมการป้องกันในโรงเรียนมีผลในการลดความถี่ของการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนวิธีการ/กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับครอบครัวมีผลเล็กน้อยแต่ยั่งยืนในการลดการใช้อัลกอฮอล์ในวัยรุ่น ในขณะที่วิธีการ/กิจกรรมที่ใช้เทคโนโลยีดิจิทัลยังมีหลักฐานที่ไม่ชัดเจน ต้องการการวิจัยเพิ่มเติม นอกจากนี้ยังมีการแนะนำให้มีการประเมินประสิทธิภาพขององค์ประกอบเฉพาะในโปรแกรมการแทรกแซงอย่างเป็นระบบและใช้มาตรฐานการวัดผลลัพธ์ที่ชัดเจน งานวิจัยสรุปได้ว่ากิจกรรม/วิธีการที่มีการวางแผนและดำเนินการอย่างดีสามารถช่วยลดพฤติกรรมการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นได้ แต่ยังจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาและปรับปรุงวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

D'Amico, E.J., Rodriguez, Tucker, J.S. *et al* (2021) ได้ศึกษาปัจจัยที่ทำนายการใช้สารเสพติดร่วมกัน (co-use) ระหว่างกัญชากับแอลกอฮอล์และบุหรี่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและตอนปลายจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น การวิจัยนี้ใช้ข้อมูลที่รวบรวมมานาน 10 ปีจากกลุ่มวัยรุ่นที่มีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ (เช่น ฮิสแปนิก เอเชีย ชาว และอื่น ๆ) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยต่าง ๆ ที่อาจทำนายการใช้สารเสพติดร่วมกันในอนาคตเมื่อพวกเขาเข้าสู่ผู้ใหญ่ตอนต้น การศึกษาพบว่าปัจจัยสำคัญ 4 ด้านที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดร่วมกันในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยเพื่อน ปัจจัยครอบครัว และปัจจัยสภาพแวดล้อมบริเวณโดยรอบที่ใกล้กับบ้าน ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าประสิทธิภาพในการต่อต้านการใช้สารเสพติดลดลงในวัยรุ่น รวมถึงการใช้เวลาร่วมกับเพื่อนที่ใช้สารเสพติด มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความเป็นไปได้ในการใช้กัญชาพร้อมกับแอลกอฮอล์และบุหรี่ในวัยผู้ใหญ่ตอนต้น นอกจากนี้ การใช้สารเสพติดของพี่น้องและผู้ใหญ่ในครอบครัวยังมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มโอกาสในการใช้สารเสพติดร่วมกันอีกด้วย การศึกษานี้ยังเน้นถึงความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการใช้สารเสพติดที่เน้นการเสริมสร้างทักษะการต่อต้านสารเสพติดและการจัดการแรงกดดันจากเพื่อนในช่วงวัยรุ่น เพื่อช่วยลดความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดในอนาคต

Sánchez, Vaca-Gallegos , López-Núñez and Ruisoto (2022) ได้วิจัยโดยการทบทวนโปรแกรมป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ในเด็กและเยาวชน ซึ่งมุ่งเน้นที่การศึกษาเชิงวิพากษ์และเชิงบรรยายเกี่ยวกับหลักฐานจากงานวิจัยล่าสุด (ปี 2017-2021) ที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ในกลุ่มอายุนี้ โดยงานวิจัยนี้ใช้ฐานข้อมูลระหว่างประเทศเพื่อรวบรวมบทความที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ใน

เด็กและเยาวชน จากนั้นได้ทำการวิเคราะห์และสรุปผลจากการศึกษาเหล่านั้นเพื่อให้เห็นภาพรวมของประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันในด้านต่าง ๆ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมป้องกันส่วนใหญ่เน้นการดำเนินการในโรงเรียน (school-based prevention programs) ซึ่งพบว่ามีประสิทธิภาพในการเพิ่มทัศนคติและความตั้งใจในการป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ ลดการยอมรับทางสังคมต่อการดื่มแอลกอฮอล์ และเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบด้านลบของการดื่ม นอกจากนี้ยังมีโปรแกรมที่เน้นการป้องกันภายในครอบครัว ชุมชน และการใช้เว็บเป็นฐานในการป้องกัน แต่พบว่าจำเป็นต้องมีการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อยืนยันประสิทธิภาพของโปรแกรมเหล่านี้ การศึกษาได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ในเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะการเริ่มต้นโปรแกรมป้องกันตั้งแต่ช่วงวัยเด็กเพื่อป้องกันการพัฒนาแนวโน้มการบริโภคแอลกอฮอล์ในอนาคต อย่างไรก็ตาม ยังมีความท้าทายในการนำโปรแกรมไปปรับใช้ในบริบทต่าง ๆ และจำเป็นต้องมีการปรับปรุงโปรแกรมเหล่านี้ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและบริบททางสังคมของผู้เข้าร่วม โปรแกรมการป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ที่ดำเนินการในโรงเรียน (School-Based Prevention Programs) วัตถุประสงค์ในการลดการเริ่มต้นดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมการดื่มที่ไม่เหมาะสมในกลุ่มเด็กและเยาวชน โปรแกรมเหล่านี้มักจะเป็นโปรแกรมเชิงป้องกันแบบสากล (Universal Prevention Programs) ซึ่งหมายถึงการดำเนินการป้องกันในกลุ่มเด็กและเยาวชนทั้งหมด โดยไม่คำนึงถึงความเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของแต่ละบุคคล ตัวอย่างโปรแกรมที่กล่าวถึงในบทความนี้ได้แก่ โปรแกรม "The GOOD Life" ซึ่งมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงการรับรู้เกี่ยวกับบรรทัดฐานทางสังคมเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ และโปรแกรม "Mantente REAL" ซึ่งเป็นการปรับใช้โปรแกรม "keepin' it REAL" ให้เข้ากับบริบททางวัฒนธรรม โดยมุ่งเน้นการเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการใช้สารเสพติดที่เป็นที่ยอมรับในวัฒนธรรม อีกโปรแกรมหนึ่งที่ถูกลำเอียงถึงคือ "Preventure" ซึ่งเป็นโปรแกรมป้องกันที่เน้นการบำบัดทางพฤติกรรมเชิงองค์รวม โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ผลจากการวิจัยแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดมักจะเป็นโปรแกรมที่รวมการฝึกทักษะทางสังคมเข้ากับการให้ความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ โปรแกรมที่ประสบความสำเร็จยังเป็นโปรแกรมที่มุ่งเน้นไปที่หลายปัจจัยเสี่ยง และมีการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนพัฒนาทักษะส่วนบุคคลและความสามารถในการต้านทานแรงกดดันทางสังคม นอกจากนี้ผลการวิจัยยังชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมบางประเภท เช่น "Unplugged" ไม่ได้แสดงผลลัพธ์ที่เป็นบวกเสมอไป บางครั้งยังอาจเพิ่มโอกาสในการเริ่มดื่มแอลกอฮอล์ด้วย ซึ่งชี้ให้เห็นถึงความซับซ้อนในการออกแบบและการปรับใช้โปรแกรมป้องกันในบริบทที่หลากหลาย

Chen et al (2022) ได้วิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของบรรทัดฐานการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มเพื่อนและการดื่มหนักในนักศึกษามหาวิทยาลัย โดยเน้นการตรวจสอบบทบาทของแรงจูงใจในการดื่มเพื่อเพิ่มความรู้สึกดีและประสิทธิภาพในการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ โดยศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบรรทัดฐานการดื่มของเพื่อนกับการดื่มหนักในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 2 โดยใช้ทฤษฎีบรรทัดฐานทางสังคมและแบบจำลองแรงจูงใจในการดื่มแอลกอฮอล์ ผลการวิจัยพบว่า บรรทัดฐานการดื่มของเพื่อนมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความถี่ของการดื่มหนักใน

นักศึกษา ซึ่งแรงจูงใจในการดื่มเพื่อเพิ่มความรู้สึกดีมีบทบาทเป็นสื่อกลางในความสัมพันธ์นี้ นอกจากนี้ประสิทธิภาพในการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ยังทำหน้าที่เป็นตัวแปรที่ลดความสัมพันธ์เชิงบวกนี้ โดยนักศึกษาที่มีประสิทธิภาพในการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ต่ำ มีแนวโน้มที่จะได้รับผลกระทบจากบรรทัดฐานการดื่มของเพื่อนมากขึ้น งานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาโปรแกรมการป้องกันที่มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแรงจูงใจในการดื่มและเพิ่มประสิทธิภาพในการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อช่วยลดปัญหาการดื่มหนักในกลุ่มนักศึกษา

Lyk, Majgaard, Dietrich and Stock (2023:online) ได้ศึกษาการออกแบบและพัฒนาเครื่องมือการฝึกฝนการต่อต้านแอลกอฮอล์แบบเสมือนจริงที่มีความโต้ตอบสูง (VR FestLab) ซึ่งใช้วีดีโอ 360 องศา เพื่อจำลองสถานการณ์งานเลี้ยงเสมือนจริง ที่ซึ่งผู้ใช้งานสามารถเลือกได้ว่าจะดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ และเผชิญกับผลกระทบของการเลือกต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นประสบการณ์การเรียนรู้ที่สมจริงและมีความเข้มข้นสูงสำหรับวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศเดนมาร์กที่มีอัตราการบริโภคแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นสูงเป็นอันดับต้น ๆ ของยุโรป การพัฒนาโปรแกรมนี้ใช้แนวทางการออกแบบร่วมกับผู้ใช้งาน (co-design) โดยมีการมีส่วนร่วมจากกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นเป้าหมายจริง ๆ ในการออกแบบและทดสอบระบบ เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการฝึกฝนการตัดสินใจและการต่อต้านการกดดันจากเพื่อนในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการดื่มแอลกอฮอล์ โปรแกรมนี้มีการใช้เทคโนโลยีเสมือนจริง (VR) ซึ่งสามารถทำให้ผู้ใช้รู้สึกถึงการมีส่วนร่วมและสามารถควบคุมสถานการณ์ได้ ทำให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น กระบวนการออกแบบที่ผ่านมามีหลายขั้นตอน ตั้งแต่การสำรวจแนวคิดหลัก การออกแบบต้นแบบ การถ่ายทำภาพยนตร์ และการทดสอบการใช้งานเบื้องต้น ผลการทดลองพบว่าผู้ใช้รู้สึกว่าตนเองได้อยู่ในสถานการณ์จริง และสามารถเรียนรู้จากการทดลองเลือกต่าง ๆ ได้

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการใช้สารเสพติดและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สามารถสรุปทักษะที่ใช้ต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้

สรุปการวิจัยและองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

นักวิจัย ทักษะ	Self control	Attitude	Refuse skill	Self efficacy
Sánchez, Vaca-Gallegos ,López-Núñez and Ruisoto		✓	✓	
Hopfer, Hecht, Lanza, <i>et al</i>			✓	
Choi, Krieger & Hecht				✓
Marsiglia <i>et al</i>			✓	
Gorman		✓	✓	

นักวิจัย ทักษะ	Self control	Attitude	Refuse skill	Self efficacy
Hermann and McWhirter			✓	
Pettigrew, Miller- Day, Krieger & Hecht			✓	
Harrington	✓			✓

จากการทบทวนงานวิจัยเกี่ยวข้องกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่จะมีการพัฒนาทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะหลักในการต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังมีบางงานวิจัยที่สอนเรื่องการควบคุมตนเอง หรือการป้องกันตนเองจากแรงกดดันจากเพื่อนที่ชวนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก็จะใช้ทักษะการควบคุมตนเอง บางงานวิจัยเสนอให้มีการให้ความรู้ผ่านสื่อสังคมที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดความเข้าใจต่ออันตรายของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ถือเป็นการพัฒนาเจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อสร้างความมั่นใจในการต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ดังนั้นจากข้อสรุปงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การวิจัยครั้งนี้ศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง (Self control) เจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Attitude) ทักษะการปฏิเสธ (Refuse skill) และการรับรู้ความสามารถในตนเอง (Self efficacy)

องค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การควบคุมตนเอง(Self Control)

ความหมายของการควบคุมตนเอง

Tangney, Baumeister & Boone. (2004) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถที่จะเอาชนะหรือเปลี่ยนการตอบสนองซึ่งในให้ดีขึ้น ยับยั้งพฤติกรรมที่โน้มเอียงที่ไม่พึงปรารถนา และระงับการแสดงออกจากสิ่งกระตุ้น

Duckworth & Seligman (2017) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่าจะมีสิ่งยั่วยุหรือแรงกดดันจากภายนอกก็ตาม การควบคุมตนเองเป็นทักษะสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จในชีวิตและการรักษาสุขภาพที่ดี

Nigg (2017) กล่าวว่า การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการและควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ แม้ว่าจะมีสิ่งล่อลวงหรือแรงกดดันจากภายนอกก็ตาม

ตาม การควบคุมตนเองมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพจิต และร่างกาย.

Smith (2023) ได้ให้ความหมายของการควบคุมตนเองว่าความสามารถในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่ตั้งไว้ แม้ว่าจะมีสิ่งเร้าหรือแรงกดดันจากภายนอก การควบคุมตนเองมีความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิต การรักษาพฤติกรรมที่ดี และการบรรลุเป้าหมายในระยะยาว

แนวคิด ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง (Self Control)

การพัฒนาทฤษฎีการควบคุมตนเองได้รับ อิทธิพลจากงานวิจัยที่ดำเนินการอย่างต่อเนื่องมา นานกว่า 25 ปี มีการใช้ทฤษฎีนี้เป็นกรอบแนวคิด ของการศึกษาผลของการเตรียมทางด้านจิตใจด้วย การให้ข้อมูลต่อการเผชิญความเครียดของผู้ป่วย โดยงานวิจัยในระยะแรก ผู้ป่วยจะได้รับการเตรียม ก่อนการทำหัตถการที่ใช้ระยะเวลาสั้นๆ เช่น การ ถอดฟัน การส่องกล้องระบบทางเดินอาหาร การ ให้ข้อมูลเน้นที่ความรู้สึกที่รับรู้ทางประสาทสัมผัส (sensory information) แต่งานวิจัยในระยะต่อมา ได้เน้นการเตรียมผู้ป่วยในการเผชิญกับเหตุการณ์ที่ ซับซ้อนและมีช่วงเวลานานหลายวันหรือหลาย สัปดาห์เช่น การเตรียมผู้ป่วยโรคมะเร็งก่อนที่จะได้ รับรังสีรักษา การให้ข้อมูลจึงขยายขอบเขตมากขึ้น นอกจากจะให้ข้อมูลที่บอกถึงความรู้สึกที่รับรู้ทาง ประสาทสัมผัสแล้ว ยังครอบคลุมถึงองค์ประกอบ อื่นของประสบการณ์ของผู้ป่วยด้วย เรียกว่า การให้ ข้อมูลแบบบูรณาการ-ปรนัย

ทฤษฎีการควบคุมตนเอง อาศัยแนวคิดจาก ทฤษฎีการประมวลข้อมูล (information processing theory) ในการอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์โดยอธิบาย ถึงกระบวนการของความคิดความเข้าใจที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประมวลข้อมูลจากสิ่งแวดล้อมทั้งภายใน และภายนอก ผสมผสานข้อมูลนั้นเข้ากับข้อมูลที่ เก็บไว้ในความทรงจำ (memory) กลายเป็นแบบแผน ความคิดความเข้าใจ (cognitive structure) และใช้ แบบแผนความคิดความเข้าใจนี้ในการควบคุมการ ตอบสนองและพฤติกรรมของตนเอง 2 ข้อตกลงเบื้องต้น ของทฤษฎีการประมวลข้อมูล ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญ ของทฤษฎีการควบคุมตนเองในการเผชิญกับความ เจ็บป่วยทางด้านร่างกายได้แก่

1) บุคคลใช้การรับรู้และการแปลความหมาย ของประสบการณ์ในการควบคุมการตอบสนองและพฤติกรรมของตน

2) ภาพความคิดความเข้าใจ(schemata) เป็น เสมือนความรู้และการแปลความหมายของบุคคล เกี่ยวกับ มโนคติทุกมโนคติที่เก็บไว้ในความจำ ซึ่งรวมถึงความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ สถานการณ์ ทางสังคม เหตุการณ์ ลำดับของเหตุการณ์การกระทำ และลำดับของการกระทำ ภาพความคิดความเข้าใจ ช่วยให้บุคคลคาดการณ์ว่าอะไรจะเกิดขึ้น และวางแผนว่าจะจัดการประสบการณ์นั้นอย่างไร ช่วยให้บุคคลมี ความพร้อมที่จะให้ความสนใจกับลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ของประสบการณ์ และได้รับข้อมูลเพิ่มเติมมากขึ้นเมื่อ ประสบการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง ข้อมูลที่ไม่สามารถปรับให้ สอดคล้องกับภาพความคิดความเข้าใจจะถูกทิ้งไป ถ้าภาพความคิดความเข้าใจของบุคคล สอดคล้อง กับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น บุคคลจะใช้ภาพความคิด ความเข้าใจนั้นด้วยความมั่นใจ เพื่อเป็นแนวทางใน

การเผชิญกับประสบการณ์และกำหนดความคาดหวัง ต่อประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกันในอนาคต คนเรา มีภาพความคิดความเข้าใจที่ใช้กันอยู่มากมาย เช่น “การเดินทางกลับบ้าน” “การรับประทานอาหารใน ภัตตาคาร” และ “การทำงานในวันหนึ่ง” เราใช้ภาพ ความคิดความเข้าใจเหล่านี้ในการคาดการณ์ถึงสิ่งที่ เราจะประสบพบเห็น เลือกสิ่งที่เราจะให้ความสนใจ วางแผนว่าเราจะทำอะไร และชี้แนะพฤติกรรมของเรา

3) ข้อมูลในภาพความคิดความเข้าใจจะถูก จัดเป็นลำดับชั้น ตั้งแต่ระดับที่เป็นรูปธรรมไปจนถึง ระดับที่เป็นนามธรรม ตัวอย่างข้อมูลในระดับที่เป็น นามธรรม ได้แก่การวินิจฉัยโรค การพยากรณ์โรค และ วิธีการในการรักษาสำหรับข้อมูลในระดับที่เป็นรูปธรรม จะครอบคลุมความรู้สึกที่รับรู้ได้ทางประสาทสัมผัสและปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ เช่น ความกลัว ข้อมูลในระดับที่เป็นรูปธรรม มีความสำคัญต่อการ เชื่อมโยงแนวคิดในระดับที่เป็นนามธรรมกับประสบการณ์ ในอดีต คาดการณ์ถึงลักษณะเฉพาะที่จะเผชิญ และ วางแผนว่าจะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร แนวคิดในระดับที่เป็นนามธรรมจะผสมผสานกับ เนื้อหาในระดับที่เป็นรูปธรรมเข้าเป็นภาพความคิด รวมทั้งครอบคลุม ซึ่งเอื้อต่อการให้ความหมายและ ความสำคัญที่มีต่อความผาสุกของบุคคลเนื่องจาก ข้อมูล ในระดับต่างๆของการรับรู้ความเป็นจริง(representation) จะผสมผสานกันอยู่แล้ว บุคคลจึงไม่ต้องมุ่งความสนใจ ไปที่ระดับใดระดับหนึ่งแยกจากกัน ในการเผชิญกับสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ ดึงเครียด บุคคลจะเปรียบเทียบสภาพการณ์ปัจจุบัน กับเป้าหมายหรือผลลัพธ์ที่พึงประสงค์เป้าหมายก็จะ ถูกจัดเป็นลำดับชั้น เช่นเดียวกันกับการรับรู้ความเป็นจริง ของประสบการณ์ เป้าหมายในระดับที่แตกต่างกัน จะผสมผสานกันและเกี่ยวข้องกัน โดยจะต้องบรรลุ เป้าหมายในระดับต่ำกว่า ก่อนที่จะบรรลุเป้าหมาย ในระดับสูงกว่าได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าเป้าหมายที่เป็น นามธรรมสูงสุด คือ การมีชีวิตที่ดีเป้าหมายที่เป็น นามธรรมรองลงมา ก็คือ การมีรายได้ที่เพียงพอ สามารถทำงานได้และมีผลงาน รวมทั้งมีความสัมพันธ์ ที่ดีกับคนอื่น ในขณะที่เป้าหมายที่เป็นรูปธรรม ก็คือ สามารถดำเนินกิจวัตรประจำวันได้และมีสภาวะอารมณ์ ที่สุขสบาย

4) ถ้าเป้าหมายของบุคคลหรือผลลัพธ์ที่คาดหวัง ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง บุคคลจะแสดง พฤติกรรม หรือการกระทำเพื่อลดความไม่สอดคล้อง นั้น ข้อมูลย้อนกลับที่แสดงถึงความไม่สอดคล้องกัน จะกระตุ้นให้บุคคลให้ความสนใจต่อสิ่งเร้า และพยายาม ที่จะหาทางลดความไม่สอดคล้องกันระหว่างสิ่งที่ คาดหวังกับสภาวะการณ์ปัจจุบัน

การควบคุมตนเองนั้นมักจะเกี่ยวเนื่องกับการเลือกการแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไข ผลกรรมที่ขัดแย้งกันอยู่ โดยที่เงื่อนไขผลกรรมที่ขัดแย้งกันนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 ลักษณะด้วยกันคือ (Kazdin, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2562)

1. หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะท าให้ได้รับผลกรรมทางบวกโดยทันที เพื่อ ที่ว่าจะไม่ได้รับผลกรรมทางลบในอนาคต เช่น หยุดสูบบุหรี่เพื่อที่ว่าจะได้ไม่เป็นมะเร็งที่ปอดหรือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบเป็นจำนวนมากเพื่อที่ว่าจะได้ไม่อ้วนในอนาคต เป็นต้น

2. แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางลบทันที เพื่อที่ว่าจะได้รับผลกระทบ ทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อที่ว่าจะได้มีฐานะดีขึ้นในอนาคต เป็นต้น

3. การไม่กระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อที่ว่าจะ ได้รับผลกระทบทางบวกที่มากกว่าในอนาคต เช่น การที่ไม่ไปเที่ยวงานสังสรรค์ในคืนวันศุกร์ (ได้รับ ความสนุกสนาน) เพื่อที่ว่าจะใช้เวลาอ่านหนังสือ อันจะนำ ผลกระทบทางบวกมาให้ในอนาคต (ผล การเรียนดีขึ้นหรือทำให้มีโอกาสเรียนต่อในระดับสูง) เป็นต้น

4. การกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางลบแต่น้อยทันที เพื่อที่ว่าจะ หลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบจำนวนมากในอนาคต เช่น การไปหาหมอฟันเพื่ออุดหินปูน ตรวจฟัน หรือทำความสะอาดฟันซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะพึงพอใจนัก แต่ทว่า จะทำให้ไม่เกิดการปวดฟันอย่าง รุนแรงได้ในอนาคต เป็นต้น จากเงื่อนไขการขัดแย้งของผลกระทบทั้ง 4 ประการนี้ทำให้บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อที่จะควบคุมพฤติกรรมบางอย่างที่ท าให้บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมาย ที่ตั้งเอาไว้ ซึ่ง Skinner (1953) เรียกพฤติกรรมนั้นว่าพฤติกรรมควบคุม ส่วนพฤติกรรมที่กระทำ ๑ แล้วจะท ๑ให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เรียกว่า พฤติกรรมที่ถูกควบคุม ดังนั้นการฝึก การ ควบคุมตนเองก็คือการฝึกให้คนเราสามารถที่จะกระทำ ๑พฤติกรรมควบคุมได้ ซึ่งการท ๑เช่นนั้นจะทำให้บุคคลสามารถทนต่อสิ่งเย้ายวนอันจะทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้นั่นเอง

วิธีการดำเนินการควบคุมตนเอง (Self Control)

ขั้นตอนในการควบคุมตนเอง

การควบคุมตนเอง มีวิธีการดังรายละเอียดดังต่อไปนี้ (สฤพล ชัดเชื้อ. 2535: 11 - 12 ; อ้างอิงจาก Thoresen and Mahoney. 1974: 45)

ขั้นที่ 1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) คือ การกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมใด พฤติกรรมหนึ่งด้วยตนเอง ซึ่งการตั้งเป้าหมายนี้จะช่วยให้ผู้แสดงพฤติกรรมรู้ถึงพฤติกรรมที่ ต้องการกระทำอย่างชัดเจน

ขั้นที่ 2 การสังเกตตนเอง (Self – Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกตหรือ จำแนกลักษณะของพฤติกรรมของตนเอง พิจารณาว่าตนได้ทำพฤติกรรมตามเป้าหมายแล้วหรือยัง การสังเกตตนเองมักจะทำควบคู่ไปกับการบันทึกพฤติกรรม

ขั้นตอนในการสังเกตตนเอง

1. จำแนกพฤติกรรมเป้าหมายว่า พฤติกรรมอะไรที่ต้องการสังเกต
2. กำหนดเวลาที่จะสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
3. กำหนดวิธีการบันทึกและเครื่องมือที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม
4. สังเกตและบันทึกพฤติกรรม
5. ทำแผนภาพหรือกราฟแสดงผลการบันทึกพฤติกรรม

6. วิเคราะห์ข้อมูลที่บ้านทีก เพื่อที่จะได้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม
 ขั้นที่ 3 การประเมินตนเอง (Self – Evaluation) หมายถึง การที่บุคคลตัดสินพฤติกรรมของตนเอง
 โดยการประเมินคุณค่าของพฤติกรรมจากข้อมูลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เขาได้พิจารณาพฤติกรรมที่
 กำลังทำอยู่อย่างถ่วงถึ

ขั้นที่ 4 การเสริมแรงตนเอง (Self – Reinforcement) คือ การจัดผลกรรมที่เป็นแรง เสริมให้แก่
 พฤติกรรมที่พึงประสงค์ด้วยตนเอง เพื่อทำให้พฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้นโดยที่เจ้าของพฤติกรรม
 เป็นผู้ดำเนินการเพื่อให้ได้แรงเสริมนั้นด้วยตนเอง

การดำเนินการฝึกการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2562) ได้กล่าวถึง วิธีการฝึกการควบคุม ตนเองในแต่ละเทคนิค
 ดังต่อไปนี้

1. การควบคุมสิ่งเร้า (stimulus control) การควบคุมสิ่งเร้าเป็นกระบวนการจัดเงื่อนไข
 สภาพแวดล้อมเพื่อที่จะทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะ
 ดังต่อไปนี้

1. เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกัน เช่น พฤติกรรมการ
 สูบบุหรี่อาจเกิดขึ้นเมื่อตื่นเช้าหลังจากการดื่มกาแฟ คุยกับเพื่อน อยู่คนเดียว และหลังจากการรับประทานอาหาร
 เป็นต้น ซึ่งสภาพการณ์ต่างๆ เหล่านี้มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้งจนท าให้ บุคคลนั้น
 ่นสูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อต้องอยู่ในสภาพการณ์ ดังกล่าว หนทางแก้ไขก็คือหาทางก าจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมสูบ
 บุหรืนั้นเสีย

2. เป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งอย่าง เด่นชัด อย่างเช่น
 ในกรณีของเด็กที่มีปัญหาในการอ่านหนังสือ บ่อยครั้งพบว่าไม่มีสิ่งเร้าไม่ว่าจะเป็นสภาพการณ์
 เวลาหรือสถานที่ที่จะเชื่อมโยงกับพฤติกรรมการอ่านหนังสือนั้นเลย เนื่องจาก พฤติกรรมการอ่านหนังสือไม่ได้
 เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอในสภาพสิ่งเร้าดังกล่าว ดังนั้นเด็กก็มักจะ เกิดปัญหาได้ง่ายเมื่อต้องอ่านหนังสือที่โต๊ะหรือ
 อาจจะถูกรบกวนด้วยสิ่งเร้าอื่นๆ ได้ง่าย ดังนั้น หนทางแก้ไขก็คือการพัฒนาสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อควบคุม
 พฤติกรรมนั้น

3. เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พวกที่มี พฤติกรรมเบี่ยงเบนทาง
 เพศ โดยเฉพาะพวกที่ชอบโชว์อวัยวะเพศของตนเองหรือชอบใช้สิ่งของ ของเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้ มักจะ
 ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสม ในสังคม ดังนั้นหนทางแก้ไขก็คือการเปลี่ยนสิ่งเร้าที่
 ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวนี้เสีย

เทคนิคการฝึกการควบคุมตนเอง

1. ในกรณีที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าหลายประเภท ด้วยกันก็สามารถควบคุมได้โดยการกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเสีย นอกจากนี้ยังสามารถทำได้โดยการให้บุคคลนั้นกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในสภาพสิ่งเร้าใหม่ที่เป็นสิ่งเร้าที่ไม่น่าพึงพอใจ
2. ใช้วิธีการกำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้ เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์
3. เปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น

การเตือนตนเอง (Self-monitoring)

การเตือนตนเองจัดได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง เนื่องจากการเตือนตนเองสามารถใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเองหรืออาจจะเป็น ส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดที่เรียกว่าการจัดการตนเอง (Self-Management) ก็ได้ การเตือนตนเองนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือ การสังเกตตนเอง (Self Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording) การเตือนตนเองนั้นสามารถใช้ ได้ กับพฤติกรรมทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็น พฤติกรรมภายนอกหรือพฤติกรรมภายใน อีกทั้งสามารถใช้ได้ทั้งในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ การเตือนตนเองนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการด้วยกันคือ

1. ความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม เรามักจะพบเสมอว่าเพียงแค่บอกให้ผู้เข้ารับการบำบัดหรือผู้ ที่ถูกปรับพฤติกรรมนั้นบันทึกพฤติกรรมตนเองซึ่งก็ไม่ได้ หมายความว่าเราจะได้ข้อมูลที่แม่นยำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลที่จะเกิดขึ้นจากข้อมูลที่บันทึกได้นั้น ถ้าข้อมูลที่ได้จะมีผลต่อการได้รับการเสริมแรง ความแม่นยำของการบันทึกข้อมูลจะน้อยลงเพราะ ข้อมูลที่ได้มักจะสูงกว่าความเป็นจริง

การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง (Self-Reinforcement and Self Punishment)

การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการ ควบคุมตนเอง โดยที่บุคคลจะเป็นผู้ให้ผลกรรมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งหลักในการดำเนินการนั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 ขั้นตอนคือ

1. บุคคลจะต้องพิจารณาถึงการสนองตอบที่จะได้รับการเสริมแรงหรือ การลงโทษ โดยจะต้องพิจารณาถึงเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษด้วยตนเอง ซึ่งเรียกว่า เป็นการก าหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษด้วยตนเอง
2. บุคคลจะต้องให้การเสริมแรงเมื่อการสนองตอบนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ ที่ตั้งไว้หรือให้การลงโทษเมื่อการสนองตอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ซึ่งเรียกว่าเป็นการ เสริมแรงหรือลงโทษด้วยตนเอง ในด้านการเสริมแรงนั้นตัวเสริมแรงที่น ามาใช้อาจจะเป็นตัว เสริมแรงที่บุคคลนั้นหามาเองหรือบุคคลอื่นหามาให้ก็ได้ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าบุคคลนั้นจะต้อง เป็นผู้พิจารณาว่าเมื่อไหร่ที่เขาจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษ ซึ่งการเสริมแรงตนเองและการ ลงโทษตนเองนั้นจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองพร้อมทั้งประเมินตนเองว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ดังนั้นวิธีการเตือนตนเองจึงจัดได้ว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง

การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting)

การทำสัญญากับตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญากับตนเองเอาไว้ในใจ การทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองนั้นหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้นการทำสัญญากับตนเองจึงมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย มีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน
2. บอกถึงสิ่งที่บุคคลจะต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น
3. บอกถึงการเสริมแรงตนเอง เมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายที่ สัญญากับตนเองไว้และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้
4. ในกรณีที่บุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยนั้นบุคคลนั้นควรจะมีหน้าที่ในการให้ผลกรรมบางอย่างในกรณีที่บุคคลนั้นทำตามสัญญาและในกรณีที่บุคคลนั้นไม่ทำตามสัญญา
5. สัญญานั้นควรจะต้องเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้ ดังนั้น จึงควรมีการกำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาไว้ด้วย ทั้งนี้เพื่อที่บุคคลจะสามารถ พิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรมของตนเองใหม่ได้นั่นเอง การทำสัญญากับตนเองสามารถใช้ ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไขหรือพัฒนาพฤติกรรมได้แทบทุกพฤติกรรม ดังนั้นจึงนับได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์อย่างมากที่สามารถนำไปใช้ได้กับบุคคลในหลายสภาพการณ์

งานวิจัยเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

Duckworth and Seligman (2017) งานวิจัยนี้ศึกษาบทบาทของความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self-Control) ที่มีต่อความสำเร็จทางวิชาการและชีวิตประจำวัน โดยผู้วิจัยพบว่าความสามารถในการควบคุมตนเองมีอิทธิพลต่อความสำเร็จมากกว่าความสามารถทางปัญญา (IQ) โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น งานวิจัยนี้ยังชี้ให้เห็นว่าความสามารถในการควบคุมตนเองนั้นสามารถทำนายผลลัพธ์ชีวิตต่าง ๆ ได้ เช่น รายได้ ความมั่นคงทางการเงิน สุขภาพ และความสำเร็จในอาชีพ นอกจากนี้ยังมีการสำรวจความสัมพันธ์ระหว่าง Self-Control กับลักษณะบุคลิกภาพอื่น ๆ ในโมเดล Big Five โดยเฉพาะในด้าน Conscientiousness ซึ่งผลการวิจัยพบว่า Self-Control มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับ Conscientiousness งานวิจัยนี้ยังแยกแยะความแตกต่างระหว่าง Self-Control และคุณลักษณะอื่น ๆ เช่น Grit (ความมุ่งมั่นในการทำตามเป้าหมายระยะยาว) ซึ่งมีความสำคัญต่อความสำเร็จในชีวิตเช่นกัน

Nigg, J. T. (2017) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการกำกับดูแลตนเอง (self-regulation), การควบคุมตนเอง (self-control), การทำงานของสมอง (executive functioning), การควบคุมด้วยความพยายาม (effortful control), การควบคุมทางปัญญา (cognitive control), ความหุนหันพลันแล่น (impulsivity), การ

เสี่ยง (risk-taking), และการยับยั้ง (inhibition) ในบริบทของจิตวิทยาพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติทางจิต การวิจัยนี้เน้นให้เห็นถึงความซับซ้อนของปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยเหล่านี้และผลกระทบที่มีต่อการพัฒนาและการแสดงออกของพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่ความผิดปกติทางจิตต่าง ๆ การศึกษาชี้ให้เห็นว่าการกำกับดูแลตนเองและการควบคุมตนเองมีบทบาทสำคัญในการป้องกันและลดความเสี่ยงในการพัฒนาความผิดปกติทางจิต การวิจัยยังระบุว่าปัจจัยทางพันธุกรรมและสิ่งแวดล้อมสามารถมีอิทธิพลต่อความสามารถในการควบคุมตนเองและความหุนหันพลันแล่นของบุคคล ซึ่งในที่สุดอาจส่งผลต่อสุขภาพจิตโดยรวม การทำความเข้าใจความสัมพันธ์เหล่านี้มีความสำคัญในการพัฒนาแนวทางการป้องกันและการรักษาสำหรับเด็กและเยาวชนที่มีความเสี่ยงต่อความผิดปกติทางจิต

Smith, J. (2023) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการควบคุมตนเองกับพฤติกรรมสุขภาพ โดยเน้นการควบคุมตนเองแบบอัตโนมัติ (implicit self-control), การควบคุมตนเองตามบุคลิกลักษณะ (trait self-control), และความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง (lay beliefs in self-control) การวิจัยพบว่าการควบคุมตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ดี เช่น การออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ บุคคลที่มีการควบคุมตนเองในระดับสูงจะมีแนวโน้มในการรักษาพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในระยะยาวมากกว่าผู้ที่มีการควบคุมตนเองในระดับต่ำ นอกจากนี้ การควบคุมตนเองแบบอัตโนมัติและความเชื่อเกี่ยวกับการควบคุมตนเองยังมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเช่นกัน การศึกษาให้ข้อสรุปว่าการพัฒนาและส่งเสริมการควบคุมตนเองในรูปแบบต่างๆ อาจเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self Efficacy)

ความหมาย

Schunk (2004) การรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะกระทำพฤติกรรมตามความสามารถที่มีอยู่ ซึ่งไม่เหมือนกับการที่เราจะรู้ว่าทำอะไร แต่เป็นการประเมินความสามารถและทักษะของตนออกมาเป็นการกระทำตามระดับความสามารถที่มีอยู่

Sitzmann & Yeo (2013) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการประสบความสำเร็จหรือบรรลุผลสำเร็จในงานหรือกิจกรรมที่กำหนด ความเชื่อนี้มีบทบาทสำคัญในการตั้งเป้าหมาย ความพยายาม และความเพียรพยายามในการเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงมักจะพยายามมากขึ้นและสามารถจัดการกับความท้าทายได้ดีกว่า

Panadero, Jonsson, & Botella (2017) กล่าวถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง ว่าเป็นความเชื่อมั่นของบุคคลในความสามารถของตนเองในการดำเนินงานหรือบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ความเชื่อมั่นนี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดความพยายามและความมุ่งมั่นของบุคคลในสถานการณ์ที่ท้าทายและมีอุปสรรคต่างๆ

Zenger et al (2013) ให้ความหมายของการรับรู้ความสามารถของตนเอง ว่าเป็นความเชื่อของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือสามารถจัดการกับสถานการณ์ที่ท้าทายได้ ความเชื่อมั่นในความสามารถนี้ช่วยกำหนดวิธีการที่บุคคลจะตอบสนองต่อความท้าทายและอุปสรรคต่างๆ ในชีวิต

การรับรู้ความสามารถของตน หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่มีต่อการตัดสินใจหรือประเมินเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถจัดการหรือกระทำพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ได้ขึ้นอยู่กับทักษะที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้นเท่านั้น หากแต่ยังขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจของบุคคลว่าเขาสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่เขามีอยู่

ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Learning Theory : SCT) ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทฤษฎีนี้พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา Albert Bandura โดย Bandura ศึกษาความเชื่อของบุคคลเรื่องความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้วย ปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัย ได้แก่ B คือ พฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง P คือ องค์ประกอบของบุคคล และ E คือองค์ประกอบของสิ่งแวดล้อม ที่ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกัน นั้นไม่ได้หมายความว่าทั้ง 3 ปัจจัยนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนด ความสามารถตนเอง (Self - efficacy) ซึ่งมีอิทธิพลที่จะช่วยให้บุคคลปฏิบัติตนเฉพาะอย่างได้ พื้นฐานแนวคิดที่เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น Bandura เชื่อว่าในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าที่จะมาเสริมแรงให้เงื่อนไขนั้นคงอยู่ พฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์จึงเกิดจาก กระบวนการเรียนรู้ขององค์ประกอบหลายอย่างโดยมีพันธุกรรม สภาพแวดล้อมสังคม ประสบการณ์ความสามารถเฉพาะตัวของบุคคลผสมผสานกัน ซึ่งยากแก่การตัดสินว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดจากสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งถ้าหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเอง (perceived self-efficacy) และ คาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (outcome expectations) เขาจะแสดงซึ่งพฤติกรรมนั้นให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

โดยสาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นตามแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมนั้น Bandura มีความเชื่อว่าพฤติกรรมไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่มีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วยและการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเรียกว่า Reciprocal Determinism หรือโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสามองค์ประกอบ เป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลเชิงเหตุผลซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียม บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกปัจจัยและอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้นไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ

โครงสร้างของทฤษฎีแสดงให้เห็นองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1) การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived Self-Efficacy) หมายถึงการตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใด หรือเป็นความเชื่อของบุคคล เกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจ และพฤติกรรม

2) ความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome Expectation) หมายถึงความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ

โดยองค์ประกอบทั้ง 2 ข้างต้น ได้แก่การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลลัพธ์ มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ กล่าวคือหากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถตนเองและมีความคาดหวังของผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นสูงทั้งสองด้าน จะทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างแน่อน แต่ถ้ามีเพียงด้านใดสูงหรือต่ำ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่แสดงพฤติกรรม ดังตารางนี้

		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถ	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่อน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่อน

การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง

Bandura ได้เสนอวิธีการสร้างให้เกิดการรับรู้ความสามารถแห่งตนเองไว้ 4 วิธี ดังนี้ (ภาสิต ศิริเทศ; และณวิทย์ ธรรมสีหา. 2562)

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) แบนดูราเชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จที่ทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองนั้นจำเป็นต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จพร้อม ๆ กับการทำให้บุคคลได้รู้ว่าเขามีความสามารถที่จะทำได้ เช่นนั้นซึ่งจะทำให้บุคคลใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยบุคคลที่รับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) โดยการใช้ตัวแบบ (Modeling) การได้สังเกตตัวแบบที่มีความซับซ้อน และได้รับผลกระทบที่พึงพอใจ จะทำให้ผู้สังเกตเรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้ามีความพยายามไม่ย่อท้อ ทั้งนี้สามารถจำแนกตัวแบบออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ตัวแบบที่มีชีวิตและตัวแบบสัญลักษณ์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 ตัวแบบที่มีชีวิต (Live model) ได้แก่ บุคคลในครอบครัว เพื่อนหรือบุคคลทั่วไปที่ผู้สังเกตสามารถติดต่อสัมพันธ์ได้ การเสนอตัวแบบวิธีนี้ ต้องระมัดระวังผลที่เกิดจากพฤติกรรมของตัวแบบที่อาจจะทำให้มีการเรียนรู้จากตัวแบบที่ไม่ถูกต้อง

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbol model) เป็นภาพตัวแบบในสื่อสารมวลชนทั้งหลาย เช่น ภาพยนตร์โทรทัศน์ วิทยุทัศน์ หนังสือ คอมพิวเตอร์ เทปบันทึกเสียง หุ่นกระบอก หรือการ์ตูน เป็นต้น ซึ่งเป็นการเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้แล้ว ทำให้มีผลดีในการเน้นจุดสำคัญของการแสดงพฤติกรรม และสิ่งที่สำคัญคือสามารถควบคุมพฤติกรรมและผลกระทบของตัวแบบได้ นอกจากนี้ ยังสามารถใช้ได้ทั้งกิจกรรมรายบุคคลหรือกลุ่มบุคคล และใช้ได้หลายครั้งเท่าที่ต้องการ

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ซึ่งเป็นวิธีที่ค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไป แบนดูรา กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงเพียงอย่างเดียวไม่ค่อยได้ผลมากนักในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองให้ได้ผล ควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ

4. การกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในสภาพที่ถูกข่มขู่ในการตัดสินใจถึงความวิตกกังวล และความเครียดของบุคคลนั้น บางส่วนจะขึ้นอยู่กับกระตุ้นทางสรีระ การกระตุ้นที่รุนแรงทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ค่อยได้ผลดี บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จ เมื่อบุคคลไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ความกลัวจะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น บุคคลจะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลวอันจะทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Sitzmann & Yeo (2013) ได้วิจัยโดยใช้วิธีวิเคราะห์เมตา (meta-analysis) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) กับผลการปฏิบัติงานในระดับบุคคล วัตถุประสงค์เพื่อการตรวจสอบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นเกิดจากการปฏิบัติงานในอดีตหรือเป็นปัจจัยที่ขับเคลื่อนการปฏิบัติงานในอนาคต ผลการวิเคราะห์พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและผลการปฏิบัติงานมีความเชื่อมโยงที่เป็นบวก แต่ความสัมพันธ์นี้จะลดลงเมื่อควบคุมปัจจัยบางอย่าง เช่น แนวโน้มเชิงเส้นและประสิทธิภาพที่ผ่านมา การวิเคราะห์ยังระบุว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีแนวโน้มที่จะเป็นผลมาจากประสิทธิภาพที่ผ่านมา มากกว่าการเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการปฏิบัติงานในอนาคต ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการควบคุม (control theory) ที่เสนอว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองอาจลดความพยายามในการบรรลุเป้าหมายหากบุคคลรู้สึกว่ายู่ไกลกับเป้าหมายแล้ว

Panadero, Jonsson & Botella (2017) ได้วิจัยโดยการวิเคราะห์เมตา (meta-analysis) ที่มุ่งศึกษาผลของการประเมินตนเอง (self-assessment) ต่อการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (self-regulated learning) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ในผู้เรียน การวิจัยประกอบด้วยเมตา-อะนาไลซิสจำนวนสี่ครั้ง ที่

ครอบคลุมการศึกษา 19 ฉบับ รวมถึงนักเรียนจำนวน 2,305 คน ผลการวิเคราะห์พบว่า การประเมินตนเองมีผลเชิงบวกต่อการเรียนรู้แบบกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง การประเมินตนเองช่วยเพิ่มการใช้กลยุทธ์การเรียนรู้และส่งเสริมปัจจัยกระตุ้นต่างๆ เช่น การรับรู้ความสามารถของตนเอง ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการฝึกประเมินตนเองในกระบวนการเรียนรู้เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพทางการศึกษาและความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

Zenger et al (2013) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในชีวิต (life satisfaction) กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) และประสบการณ์ที่เป็นปัจจัยก่อความเครียดในวัยรุ่น โดยมุ่งเน้นบทบาทของการรับรู้ความสามารถของตนเองในฐานะที่อาจเป็นตัวแปรกลาง (moderator) ในความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความพึงพอใจในชีวิต ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่น โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่มีความเครียด การรับรู้ความสามารถของตนเองมีบทบาทสำคัญในการลดผลกระทบเชิงลบของความเครียดที่มีต่อความพึงพอใจในชีวิต ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองอาจช่วยเสริมสร้างความสุขและความพึงพอใจในชีวิตของวัยรุ่นที่เผชิญกับความเครียด

ทักษะการปฏิเสธ

ทักษะการปฏิเสธ การพัฒนาทักษะการปฏิเสธมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ที่กำลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากเป็นทักษะที่ทำให้บุคคลกล้าแสดงออกเพื่อปฏิเสธการชักชวน ของบุคคลรอบข้างเพื่อป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสารเสพติดได้

ความหมายทักษะการปฏิเสธ

Schinke, Fang & Cole (2009) ได้ให้ความหมายของทักษะการปฏิเสธ ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิเสธข้อเสนอที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่เหมาะสม เช่น การปฏิเสธการใช้สารเสพติดหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเสี่ยง ทักษะนี้สำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้เยาวชนสามารถตัดสินใจปฏิเสธอย่างมั่นใจและไม่ตกอยู่ภายใต้แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อม ทักษะการปฏิเสธประกอบด้วย การให้เหตุผลที่ชัดเจนและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อปกป้องตนเองจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

Day, Miller-Day, Hecht, & Fehmie (2017) ให้ความหมายของทักษะการปฏิเสธ หมายถึงความสามารถของบุคคลในการปฏิเสธคำเชิญหรือข้อเสนอที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การปฏิเสธการใช้สารเสพติดหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเสี่ยง ทักษะนี้รวมถึงการให้เหตุผลที่ชัดเจน การใช้กลยุทธ์การหลีกเลี่ยง และการแสดงออกถึงความมั่นใจในการตัดสินใจของตนเอง

Herawati, Budiman & Haryono (2018) กล่าวว่า ทักษะการปฏิเสธ เป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิเสธคำเชิญชวนที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่ไม่เหมาะสมหรือเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การใช้ยาเสพติด ทักษะนี้

รวมถึงการแสดงออกถึงเหตุผลที่ชัดเจนและมั่นคงในการปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การใช้สารเสพติด และการรักษาความมั่นใจในการตัดสินใจของตนเอง โดยทั่วไป ทักษะการปฏิเสธมีความสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยให้วัยรุ่นสามารถต้านทานแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยง

ประเภทของทักษะการปฏิเสธ ทักษะการปฏิเสธแบ่งออก 2 ประเภท ดังนี้(ทิพย์ขวัญ ศรีรัตยาวงค์, 2554)

(1) ทักษะการปฏิเสธแบบตรง ทักษะการปฏิเสธแบบตรง ได้แก่ การปฏิเสธแบบตรงไปตรงมาและการปฏิเสธโดยบ่งบอกความสามารถตอบสนองได้

(2) ทักษะการปฏิเสธแบบอ้อม ทักษะการปฏิเสธแบบอ้อม ได้แก่ การให้เหตุผลการขอขอบคุณการปัดป้องไม่ให้กังวล การขอโทษการแสดงความจริงใจ การแสดงความยินดีและความปรารถนาดี การแนะนำการ แสดงความต้องการหรือความรู้สึกส่วนตัวของผู้ปฏิเสธ การขอความเห็นใจจากผู้ถูกปฏิเสธ การชมเชย การผัดผ่อนการให้คำตอบ การแสดงความเสียยที่รับความปรารถนาดีไม่ได้ การแสดงความ ปรารถนาที่จะทำตามการบอกทางเลือกอื่นของผู้ปฏิเสธ การตอบกึ่งตอบรับ การกล่าวติดตลกซึ่งผู้พูด ภาษาไทยจะเลือกใช้วิธีการที่สอดคล้องกับบทบาทของผู้ปฏิเสธในสถานภาพต่างๆที่แตกต่างกัน ออกไป และนิยมใช้กลวิธีต่างๆเหล่านี้ร่วมกัน ไม่นิยมใช้กลวิธีเหล่านั้นเพียงลำพังทั้งนี้กลวิธีที่เด่นที่สุด ในการปฏิเสธการเชิญชวนคือการขอโทษ กลวิธีที่เด่นที่สุดในการเสนอ คือ การปัดป้องไม่ให้กังวลใจ กลวิธีที่เด่นที่ใช้ในกรณีที่ผู้ปฏิเสธมีสถานะต่ำกว่าผู้ถูกปฏิเสธ คือ การให้เหตุผล การแสดงความลังเล หรือการขอโทษ และกลวิธีที่เด่นที่ใช้ในกรณีที่ผู้ปฏิเสธมีสถานะเท่ากับผู้ถูกปฏิเสธคือ การปฏิเสธแบบตรงไปตรงมา และการปฏิเสธโดยบ่งบอกความสามารถตอบสนอง การบอกทางเลือกอื่นของผู้ ปฏิเสธ การแสดงความต้องการหรือความรู้สึกส่วนตัวของผู้ปฏิเสธ

หลักการของทักษะการปฏิเสธ

หลักการของทักษะการปฏิเสธที่ดีต้องมีลักษณะของการพูดและการแสดง ความตั้งใจจริงอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้ (บุญยพัชร ปิยะบุญสิทธิ, 2547)

(1) การใช้คำพูดบอกถึงความรู้สึกเป็นการพูดเพื่อใช้เป็นข้ออ้างประกอบ เหตุผลเนื่องจากการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นการอ้างความรู้สึกของตนเองจะทำให้ผู้อื่นโต้แย้งยากขึ้น

(2) การปฏิเสธต้องมีการแสดงออกด้วยคำพูดที่ชัดเจน

(3) การปฏิเสธที่ดีต้องเป็นคำพูดที่รักษาน้ำ ใจของผู้ชวนและควรกล่าวคำขอบคุณทุกครั้งเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ บางเวลาการปฏิเสธไม่ประสบความสำเร็จเนื่องจากถูก เข้าซื้อจากผู้ชวน ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทางที่มั่นคงและหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อ สบประมาทดังนี้

1.การปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างใดๆพร้อมทั้งกล่าวขอบคุณและหาทาง หลีกเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นทันที

2.การกล่าวต่อรองคือการชักชวนหรือเบี่ยงเบนความสนใจให้ผู้ชักชวนไป กระทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่าเพื่อทดแทนในสิ่งที่ผู้ชักชวนต้องการ 3.การผัดผ่อนคือพูดเพื่อยืดระยะเวลาเพื่อให้ผู้ชักชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

องค์ประกอบการฝึกทักษะการปฏิเสธ

การฝึกทักษะการปฏิเสธขั้นต้นเป็นทักษะที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้ (บุญยพัชร ปิยะบุญสิทธิ, 2547)

- (1) การแสดงความรู้สึกของตนประกอบเหตุผลซึ่งสามารถโต้แย้งมากกว่าการให้เหตุผลธรรมดา
- (2) การบอกปฏิเสธเป็นการแสดงออกถึงสิทธิของตนที่จะไม่เห็นด้วย
- (3) การขอความเห็นใจอีกฝ่ายและขอบคุณเมื่ออีกฝ่ายยอมรับหากปฏิเสธไม่ได้ผลคู่สนทนายังยืนยันความต้องการเดิมซึ่งอาจจะใช้การเข้าชี้หรือการสปรบประมาท ดังนั้นอาจใช้กระบวนการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้ให้เหมาะกับสถานการณ์

1. ปฏิเสธตรงๆ ยืนยันปฏิเสธเพื่อสิทธิของตน
2. ต่อรองหากิจกรรมอื่นมาทดแทน
3. การผัดผ่อนต่อรองเป็นทักษะการหาทางออกโดยประวิงเวลาออกไป เพื่อให้คู่สนทนาเปลี่ยนแปลงความตั้งใจโดยมีหลักประกอบด้วยการแสดงความรู้สึก โดยอ้างเหตุผล บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทาง ถ้อยคำและน้ำเสียงที่สุภาพเชิงขอร้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

Schinke, Fang & Cole (2009) ได้ศึกษาผลลัพธ์ระยะเวลา 1 ปีของโปรแกรมป้องกันการใช้สารเสพติดที่ออกแบบมาเฉพาะสำหรับกลุ่มเด็กสาววัยรุ่น โดยใช้วิธีการมีส่วนร่วมระหว่างแม่และลูกสาวผ่านโปรแกรมคอมพิวเตอร์ งานวิจัยเน้นการลดปัจจัยเสี่ยงและเสริมสร้างปัจจัยป้องกันที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ และการใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมายในเด็กสาววัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่า เด็กสาวในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการสื่อสารกับแม่ดีขึ้น มีความรู้เกี่ยวกับกฎของครอบครัวที่เกี่ยวกับการใช้สารเสพติดมากขึ้น และมีความสามารถในการปฏิเสธการใช้สารเสพติดที่เพื่อนชักชวนมากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่าเด็กสาวเหล่านี้มีการใช้แอลกอฮอล์และยาลดลง รวมถึงมีความตั้งใจที่จะไม่ใช้สารเสพติดในอนาคตมากขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

Day, Miller-Day, Hecht, & Fehmie (2017) ได้วิจัยเพื่อทดสอบเบื้องต้นของหลักสูตรการป้องกันการใช้สารเสพติดในโรงเรียนประถมศึกษาผ่านโปรแกรม D.A.R.E. โดยมีการใช้หลักสูตรใหม่ "keepin' it REAL" ที่สอนโดยเจ้าหน้าที่ตำรวจในสหรัฐอเมริกา การศึกษาวิจัยวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลกระทบระยะสั้นของหลักสูตรต่อความสามารถทางสังคมและอารมณ์ (social and emotional learning - SEL) รวมถึงทักษะการตัดสินใจ การสื่อสาร และความมั่นใจในการปฏิเสธการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นประถม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรม D.A.R.E. มีความรู้และทักษะในการตัดสินใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ยังมีความมั่นใจในการ

อธิบายเหตุผลที่ปฏิเสธการสูบบุหรี่สูงขึ้น อย่างไรก็ตาม การศึกษาพบว่าการโปรแกรม D.A.R.E. ไม่ได้ส่งผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญต่อการควบคุมตนเอง (self-control) และทักษะการยืนยันทนเอง (assertiveness) ซึ่งเป็นทักษะสำคัญสำหรับเยาวชนในวัยนี้

Herawati, Budiman & Haryono (2018) ได้ศึกษาความรู้ และทักษะปฏิเสธของวัยรุ่น วัยรุ่น วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าเพื่ออธิบายความรู้และทักษะในการปฏิเสธยาเสพติดของวัยรุ่น และความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้กับลักษณะของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 300 คน ที่มีอายุระหว่าง 12-15 ปี ในสองเมืองของจังหวัดยogyakarta ประเทศอินโดนีเซีย ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดของวัยรุ่นอยู่ที่ 66.39 และคะแนนเฉลี่ยของทักษะในการปฏิเสธยาเสพติดอยู่ที่ 55.62 นอกจากนี้ ยังพบว่ามีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างความรู้และทักษะในการปฏิเสธยาเสพติด แต่ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญระหว่างลักษณะของวัยรุ่น (อายุและเพศ) กับความรู้และทักษะในการปฏิเสธยาเสพติด ผลการศึกษานี้สรุปได้ว่าทักษะในการปฏิเสธยาเสพติดมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตามอายุ แต่ไม่มีความสัมพันธ์ที่ชัดเจนกับเพศและอายุของวัยรุ่น

กิจกรรมแนะแนว

ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นภารกิจบริการทางการศึกษาที่สำคัญมุ่งช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้เรียนรู้จักเข้าใจตนเอง เข้าใจสภาพแวดล้อม สามารถนำตนเองได้ ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า และมีความพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพของตนเองด้านการศึกษา อาชีพ ชีวิตส่วนตัวและสังคม โดยให้บริการบนพื้นฐานของการประยุกต์จิตวิทยาแห่ง ความเข้าใจและช่วยเหลือมนุษย์ที่สอดคล้องกับการพัฒนาชีวิตแต่ละช่วงวัย

กระทรวงศึกษาธิการ (2560) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนสามารถวางแผนชีวิตทั้งในด้านการเรียน ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและ สังคม ได้รู้จักตนเอง สิ่งแวดล้อมสามารถคิดตัดสินใจ แก้ปัญหา และกำหนดเป้าหมายได้

กลุ่มพัฒนาระบบงานแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการ (2563) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนว หมายถึง กิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาความสามารถของผู้เรียนให้เหมาะสมตามความ แตกต่างของแต่ละบุคคล สามารถค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตนเอง โดยครูแนะแนวเป็นผู้ทำ หน้าที่จัดกิจกรรมแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ด้านการพัฒนาสู่โลกอาชีพและการใช้ชีวิต

ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

นิรนาท แสนสา (2558) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อผู้เรียนหรือ ผู้รับบริการ 3 ประการ ดังนี้

1. ส่งเสริมพัฒนาผู้เรียนให้เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง รักและพึงพอใจใน ความเป็นตัวของตัวเอง รู้จักเป็น ผู้ให้และผู้รับ สามารถปรับตัวและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับผู้อื่น

2. ป้องกันป ญ ุหาต่าง ๆ ที่จะเกิดแก่ผู้เรียนโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสภาพ สถานการณ์การเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ ประชาคมอาเซียนที่ความหลากหลายด้านเชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม อาจก่อให้เกิดการถูกล่อลวง การใช้ แรงงานข้ามชาติ การละเมิดสิทธิส่วนบุคคล การแพร่ระบาดของยาเสพติด รวมทั้งการกระทำ ความรุนแรง ต่าง ๆ ต่อบุคคล

3. เป็นการส่งเสริมการจัดการปัญหาของผู้เรียน ทั้งด้านการศึกษา การประกอบ อาชีพ และการพัฒนาส่วนตัว ช่วยเพิ่มความสามารถในการเผชิญและก้าวพ้นปัญหาอุปสรรค เพื่อพัฒนาสู่การเปลี่ยนแปลงของชาติได้

สุนิสา วงศ์อารีย์ (2559) กล่าวว่า กิจกรรมแนะแนวมีความสำคัญต่อการศึกษา เนื่องจากการศึกษาในปัจจุบัน มีการแข่งขันสูงขึ้น ส่งผลให้นักเรียนและผู้ปกครองมุ่งเน้นใน สาขาวิชาที่มีโอกาสในการประกอบอาชีพ กิจกรรมแนะแนวจึงมีบทบาทในการส่งเสริมให้นักเรียน ทำเป็น แก้ปัญหาเป็นและคิดเป็น โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้พัฒนา อย่างครอบคลุมสนองตอบต่อ ความต้องการ ความถนัดและความสนใจของนักเรียนได้อย่างเหมาะสมเพื่อการ ประกอบอาชีพในอนาคต

กลุ่มพัฒนาระบบงานแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการ (2563) กล่าวว่า การจัด กิจกรรมแนะแนว เป็น กระบวนการหนึ่งของการแนะแนวที่สำคัญ ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่มุ่งเน้นการทำงานในการป้องกัน แก้ไข ปัญหา และส่งเสริมทักษะกระบวนการคิด การตัดสินใจ การคิดแก้ปัญหา สามารถให้ผู้เรียนกำหนดเป้าหมายใน ชีวิตของตนเองได้ ทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ตลอดจนด้านการปรับตัวให้สามารถ ารงชีวิตได้อย่างมีความสุข

กระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนว

กลุ่มพัฒนาระบบการแนะแนว (2563) กล่าวว่า การเตรียมความพร้อมให้แก่กลุ่มใหม่ มีความรู้และทักษะ ในศตวรรษที่ 21 ตามยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ในบริบทของกิจกรรมแนะแนว ครูผู้สอนต้องศึกษาปัญหาและความ ต้องการของนักเรียน ศึกษาหลักสูตรของกิจกรรมแนะแนว นำมาเป็นข้อมูลเพื่อออกแบบการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริม และพัฒนานักเรียนให้เหมาะสมตามความ แตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อให้นักเรียนได้ค้นพบและพัฒนาตนเองตาม ศักยภาพ เสริมสร้างทักษะ ชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์สามารถเรียนรู้ได้หลากหลาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี โดยมุ่ง พัฒนา สมรรถนะของนักเรียนให้สามารถปรับตัวได้ในทุกสถานการณ์และต้องจัดบริการที่ตอบสนองความ ต้องการ ของนักเรียนและกระแสสังคมในแต่ละยุค การศึกษาและนำปัญหาที่พบของนักเรียนมา ออกแบบจัดกิจกรรมการ เรียนการสอนที่เหมาะสมกับนักเรียน โดยมีเป้าประสงค์ที่ชัดเจนใน การมุ่งพัฒนาสมรรถนะสำคัญ ถือว่าเป็น ภารกิจสำคัญของครูผู้สอนกิจกรรมแนะแนวที่จะต้อง ตระหนักและพัฒนาเครื่องมือการจัดกิจกรรมแนะแนวให้มี ความทันสมัยและสอดคล้องกับ ความต้องการของนักเรียนเป็นสำคัญ

รับขวัญ ภูเขาแก้ว (2557) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมแนะแนว จะต้องจัดให้เหมาะสม กับปัญหาที่เกิดขึ้น ของผู้เรียน โดยให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมเพื่อเกิดการเรียนรู้และพัฒนาทักษะชีวิต โดยมีครูผู้รับผิดชอบคอยดูแลและ อำนวยความสะดวกกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและต้องจัดให้ ครอบคลุมการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยมุ่งเน้น ผู้เรียนเป็นสำคัญ

เรียม ศรีทอง (2559) กล่าวถึง การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนเป็นกิจกรรมที่มี วัตถุประสงค์เพื่อ ส่งเสริมให้ผู้รับบริการได้มีส่วนร่วมในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาตนเอง ทั้งการพัฒนาการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม เพื่อให้เกิดการปรับปรุงพฤติกรรมโดยอาศัย หลักการที่เกี่ยวข้อง 2 ประการ ได้แก่ หลักการที่เกี่ยวข้อง กับหลักสูตรสถานศึกษา และหลักการ ทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการแนะแนว

สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย (2557) กล่าวถึง หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่จัดให้ สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานซึ่งต้องครอบคลุม ทั้งการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและ สังคม ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมจนเกิดการเรียนรู้ และเกิดทักษะชีวิต โดยมีครูผู้รับผิดชอบในการ จัดกิจกรรมและประสานงาน ซึ่งการจัดกิจกรรมต้อง สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียนและวิสัยทัศน์ของ โรงเรียนเป็นสำคัญ

กระทรวงศึกษาธิการ (2553) ได้กำหนดแนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ดังนี้คือ

1. การศึกษาและวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของ นักเรียน
2. การวิเคราะห์ข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล สมรรถนะสำคัญ คุณลักษณะ อันพึงประสงค์และวิสัยทัศน์ ของสถานศึกษา

3. การกำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงเป้าหมายของสถานศึกษา สภาพ ปัญหาความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของ ผู้เรียนโดยความร่วมมือของครูผู้ปกครองและ ผู้เรียน

4. การกำหนดวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา
5. การออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งประกอบด้วย การกำหนด วัตถุประสงค์การจัดกิจกรรม เวลา ในการจัดกิจกรรม กระบวนการจัดกิจกรรม เก็บร่องรอย หลักฐานและการประเมินผล
6. การจัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นรายชั่วโมง ซึ่งประกอบด้วย ชื่อ กิจกรรมจุดประสงค์ เวลา เนื้อหาสาระ การจัดกิจกรรม สื่อวัสดุอุปกรณ์และการประเมินผล

7. การจัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนการจัดกิจกรรม

8. การประเมินเพื่อตัดสินผลและสรุปรายงาน แนวการจัดกิจกรรมแนะแนวที่กำหนดไว้ก็เพื่อประโยชน์ สูงสุดแก่ตัวผู้เรียน ซึ่งจะ ได้รับการแนะแนวอย่างมีระบบมีประสิทธิภาพ ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีใจรักที่จะเข้าร่วม กิจกรรม แนะแนว ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เต็มไปด้วยข้อมูลที่เป็นประโยชน์ส ำหรับการใช้ชีวิต ทั้งการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว เป็นกิจกรรมที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียน ค้นพบตนเองโดย

ใช้เทคนิคและวิธีการที่หลากหลายเน้นคุณลักษณะที่พึงประสงค์โดยคำนึงถึง ความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นกิจกรรมที่สามารถวัดและประเมินผลได้จริง

ขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนว

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้เรียบเรียงโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

เรียม ศรีทอง (2559) กล่าวว่า ขั้นตอนของการออกแบบกิจกรรมแนะแนว มีขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาวิเคราะห์สภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ธรรมชาติของผู้เรียน
2. วิเคราะห์สมรรถนะสำคัญของผู้เรียน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ วิสัยทัศน์ของ สถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของผู้เรียนเป็นรายบุคคล
3. กำหนดสัดส่วนของกิจกรรมแนะแนวให้ครอบคลุมด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติของ ผู้เรียนและเป้าหมายของสถานศึกษา โดยครู ผู้ปกครอง และผู้เรียนมีส่วนร่วม
4. กำหนดวัตถุประสงค์การจัดกิจกรรมแนะแนวของสถานศึกษา เป็นระดับ การศึกษาและชั้นปี
5. ออกแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ พฤติกรรมผู้เรียน วิธีการจัดกิจกรรม หลักฐานการทำกิจกรรม วิธีการประเมินผล ภาคเรียนและ จำนวนเวลาที่จัดกิจกรรมแนะแนว
6. จัดทำแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวรายชั่วโมง ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์เวลา สำคัญ ชิ้นงาน/ภาระงาน วิธีดำเนินกิจกรรม ได้แก่ ชี้นำเข้าสู่บทเรียน ชี้นำดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล

เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2559) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนต้องคำนึงถึงการตอบสนองความต้องการตามวัยและลักษณะความแตกต่าง 39 ระหว่างบุคคลของผู้เรียน โดยเลือกเทคนิคต่าง ๆ ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่เหมาะสม เทคนิค การเรียนรู้ที่ดื่มก็มีความน่าสนใจใจให้เข้าร่วมปฏิบัติการง่ายต่อความเข้าใจ เอื้อต่อการค้นพบข้อมูลใหม่ ส่งเสริมความกระตือรือร้น ช่วยฝึกความสามารถ ความชำนาญ เสริมสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เสริมสร้างอารมณ์พัฒนาความคิดและสติปัญญา เทคนิคการเรียนรู้ที่เหมาะสมอาจช่วยเอื้อประโยชน์ต่อการเรียนรู้ได้อย่างใดอย่างหนึ่ง หรืออาจใช้เทคนิคบางอย่าง ร่วมกัน เพื่อให้การจัดกิจกรรมบรรลุวัตถุประสงค์โดยมีเทคนิคการเรียนรู้ต่าง ๆ ทางการศึกษาและ จิตวิทยาที่หลากหลายสำหรับการเลือกไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมดังนี้

1. การอภิปราย เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่เรียนรู้หรือสิ่งที่เผชิญ อยู่ในประเด็นต่าง ๆ อย่างอิสระ ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การถ่ายทอด ความคิดและการนำเสนอความคิดที่หลากหลาย
2. การอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในแง่มุมที่แตกต่างกัน อย่างอิสระ ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น การถ่ายทอดความคิด การเปรียบเทียบหรือเชื่อมโยงความคิด
3. การทนายปริศนา เพื่อให้นักเรียนแก้ปัญหาโจทย์ตามเงื่อนไข ส่งผลให้ นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การเชื่อมโยงเหตุผล การสังเกตและสรุปข้อมูล
4. การสืบค้นด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนสืบค้น แสวงหาข้อมูลเพื่อประกอบ การตัดสินใจหรือสร้างองค์ความรู้ ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการสังเกต การรวบรวม ข้อมูลการสรุปองค์ความรู้
5. การเล่นเกม เพื่อให้นักเรียนร่วมปฏิบัติกิจกรรมที่มีกติกาท้าทาย ความอยากรู้ อยากลอง ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การกล้าลอง การผ่อนคลายอารมณ์
6. การแสดงบทบาท เพื่อให้นักเรียนทดลองรวมบทบาทต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในชีวิตแล้วสะท้อนความรู้สึกนึกคิดที่แท้จริงของตน ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถในการเรียนรู้ ความคิด ความรู้สึกของตนเองและคนอื่น มีความเข้าใจและยอมรับผู้อื่นมากขึ้น
7. บทสนทนา เพื่อให้นักเรียนได้กำหนดบทสนทนาของกลุ่มสนทนา ส่งผลให้ นักเรียนมีความสามารถในการสื่อสารที่สร้างสรรค์การคิดวิเคราะห์การสรุปความคิด
8. บทละคร เพื่อให้นักเรียนได้จัดการแสดงตามบทที่สร้างขึ้นอย่างมีเป้าหมาย ส่งผลให้นักเรียนมีความกล้าแสดงออก การสร้างแรงบันดาลใจ การเรียนรู้ด้วยความเพลิดเพลิน
9. การโต้วาที เพื่อให้นักเรียนได้จัดญัตติหรือประเด็นที่ขัดแย้งกันและใช้ทีม 40 เสนอและทีมค้านในเวลาที่กำหนด ทำให้นักเรียนมีความกล้าแสดงความคิดอย่างอิสระสามารถใช้ ภาษาและเหตุผลที่น่าเชื่อถือ
10. การฝึกหัด เพื่อให้นักเรียนได้ใช้แบบฝึกที่กำหนดเป้าหมายได้อย่างชัดเจน เช่น การฝึกทักษะ การสื่อสารสร้างสรรค์ เป็นต้น
11. การใช้เครื่องมือ เพื่อให้นักเรียนได้ใช้แบบประเมิน แบบสอบถาม แบบสำรวจ แบบทดสอบ แบบประเมินที่ได้จัดทำอย่างมีเป้าหมายและอ้างอิงแนวคิดที่น่าเชื่อถือได้ สามารถ ประเมินตนเองด้านต่าง ๆ ครอบคลุมความเข้าใจตนเอง
12. การแบ่งกลุ่มร่วมคิด เพื่อให้นักเรียนร่วมวางแผน และร่วมทำงานตามโจทย์ จัดกลุ่มวางแผนร่วมกัน ทำงานตามโจทย์ที่จัดไว้อย่างมีเป้าหมายชัดเจน สามารถทำงานร่วมกับ ผู้อื่น สามารถคิดวางแผนและดำเนินงานให้บรรลุผลสำเร็จ

13. การทดลอง เพื่อให้นักเรียนเปลี่ยนบทบาท การทดลองสวบทบาทของ บุคคลอื่น ๆ ตามโจทย์ส่งผลให้นักเรียนเข้าใจความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น

14. การซ้อมบท เพื่อให้นักเรียนมีการฝึกหัดดำเนินชีวิตในแต่ละบทบาทที่ตน อาจจะต้องการในอนาคต เช่น ทดลองตั้งครรรค์ ทดลองเรื่องเด็ก ส่งผลให้นักเรียนมีความเข้าใจ ความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น ตระหนักบทบาทหน้าที่หรือสำนึกคุณ

15. มุมสนทนา เพื่อให้นักเรียนเปิดพื้นที่ในชั้นเรียนหรือในสถานศึกษาให้ผู้เรียน มีโอกาสพบบุคคลหรือวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง ส่งผลให้นักเรียนมีความสามารถ เลือกแสวงหาความรู้ที่ตนสนใจ เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้รอบตัว

16. การวาดภาพ เพื่อให้นักเรียนสร้างบรรยากาศการจัดการเรียนรู้ให้ถ่ายทอด จินตนาการ ส่งผลให้นักเรียนมีการบ ำบัดด้วยศิลปะ สามารถถ่ายทอดความคิด หรือจินตนาการ ออกมาการผ่อนคลาย

17. การแต่งเรื่อง เพื่อให้ให้นักเรียนกำหนดเรื่องหรือโจทย์ให้ผู้เรียน แต่งเรื่องตาม ความคิด ความเข้าใจ ประสบการณ์หรือความคิดสร้างสรรค์ของตน สามารถถ่ายทอดออกมาผ่าน ข้อเขียน ความคิดสร้างสรรค์พิจารณาตัวแบบที่ดี

18. การเล่าเรื่อง เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนถ่ายทอดความคิดหรือประสบการณ์ที่มีประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ใช้โอกาสเอื้อประโยชน์ทางความคิดหรือตัวอย่างอันดีแก่ผู้อื่น

19. การเรียนรู้จากการสังเกตต้นแบบ เพื่อให้นักเรียนเลือกตัวแบบที่ดีในเรื่องที่ตน สนใจ ให้ผู้เรียนได้สังเกต และเลียนแบบพฤติกรรมอันพึงประสงค์ได้

20. การเรียนรู้ชีวิต เพื่อให้ให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยการร่วมในวิถีชีวิต จัดให้ผู้เรียนมี 41 โอกาสเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ในสถานการณ์จริงโดยมีเวลาต่อเนื่องกันใช้ชีวิตร่วมด้วยกับแหล่ง เรียนรู้ นั้น สามารถสังเกต มีความเข้าใจอย่างแท้จริงมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องที่เรียนรู้

21. ปฏิบัติการจิตอาสาหรือจิตสาธารณะ จัดโอกาสและสถานที่ให้ผู้เรียนได้ ปฏิบัติงานจริงด้านจิตอาสาหรือจิตสาธารณะ เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับเปลี่ยนเจตคติต่อเรื่องที่ เรียนรู้ในสถานการณ์จริงเพื่อฝึกทักษะการมีจิตอาสาหรือจิตสาธารณะ

22. การจินตนาการ โดยการจัดทำโจทย์ที่มุ่งให้ผู้เรียนคิดสร้างสรรค์

23. การทดลองงาน จัดหาโอกาส สถานปฏิบัติงานหรือสถานประกอบการให้ ผู้เรียนได้เรียนรู้จากผู้ชำนาญการ โดยจะสามารถพัฒนาทักษะการปฏิบัติจริงและเรียนรู้ลักษณะ ของงานได้

24. การแสดงผล โดยการเรียนรู้ทางอาชีพด้วย Portfolios จัดให้มีการแสดงผล การเรียนรู้ด้านอาชีพที่สนใจ โดยในระยะใดระยะหนึ่ง โดยถ่ายทอดลง Portfolios ซึ่งสามารถ รายงานผลงานพัฒนาทางด้านอาชีพที่ตนสนใจ ผ่านการเรียนรู้เพิ่มความชำนาญ แสดงว่าตนมี ศักยภาพระดับหนึ่ง

25. การใช้สถานการณ์จำลอง โดยการจัดสถานการณ์เพื่อเรียนรู้ด้านใดด้านหนึ่งในห้องเรียน เพื่อฝึกความกล้าแสดงออก ฝึกความเชื่อมั่นในตนเอง ไปสู่การเห็นคุณค่าแห่งตน

26. ห้องโลกอาชีพ โดยจัดให้มีการศึกษาดูงานในสถานที่มีบุคคลผู้ทำงาน หลากหลายอาชีพเพื่อให้นักเรียนเข้าใจบทบาทหน้าที่และคุณลักษณะของบุคคลผู้มีอาชีพ หลากหลายมีเจตคติที่ดีทางอาชีพ

27. เปิดตลาดความคิด โดยจัดโอกาสให้ผู้เรียนใช้พื้นที่ในโรงเรียนแสดง ความคิดตามจุดประสงค์โดยเป็นการทำงานเป็นทีมและผลัดกันเดินชมผลงาน ซึ่งเจ้าของผลงาน ต้องสามารถแนะนำ แล้วให้ข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ นักเรียนกล้าแสดงออก วางแผนจัดการรับและ ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์

28. นิทานสอนใจ โดยเลือกนิทานที่ตัวละครมีพฤติกรรมที่เป็นตัวแบบที่ดี เพื่อ ฝึกคิดวิเคราะห์และได้แรงบันดาลใจในการฝึกพัฒนาพฤติกรรมของตน

29. Buddy ผู้หวังดี โดยให้เลือก Buddy คู่กรณีไม่รู้ตัวแล้วปฏิบัติต่อกัน เพื่อการมีเจตคติที่ดีต่อการช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกันมีทักษะการเอาใจใส่และดูแลผู้อื่น

30. การแข่งขันทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ โดยจัดเวทีการแข่งขันทักษะการเรียนรู้ หรือทักษะทางอาชีพโดยตั้งกฎเกณฑ์หรือเงื่อนไขการแข่งขันที่ชัดเจน เพื่อพัฒนาทักษะที่กำหนดไว้

31. การใช้สื่อในรูปแบบต่าง ๆ โดยอ้างอิงคลิปเรื่องราวต่าง ๆ หรือใช้ข่าวสารที่ 42 เผยแพร่ในที่สาธารณะ เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถคิดวิเคราะห์ สามารถสืบค้นหาสาเหตุ

32. การเข้าค่ายเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ โดยการจัดกิจกรรมการฝึกหัด ความสามารถด้านพัฒนาบุคลิกภาพ หรือฝึกทักษะการเรียนรู้หรือทักษะอาชีพในระยะเวลาหนึ่ง เพื่อสามารถพัฒนาทักษะตามวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

33. การเรียนรู้ผ่านโครงการพิเศษ โดยจัดทำโครงการ หรือโครงการพิเศษสำหรับ นักเรียนบางกลุ่ม เช่น ในวาระที่นักเรียนจะจบการศึกษาหรือเข้าเรียนใหม่ เพื่อให้นักเรียนมี ความสามารถในการปรับตัวหรือมีโอกาสเตรียมความพร้อมก่อนเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สถานภาพใหม่

34. การใช้เพลงดนตรี โดยการนำเพลง แต่งเพลง หรือเสียงดนตรีประกอบ กิจกรรมเพื่อจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมหรือส่งเสริมความผ่อนคลายอารมณ์

35. การจัดศูนย์การเรียนรู้ทางอาชีพต่าง ๆ โดยมีการจัดจำลองสถานการณ์ให้ ผู้เรียนมีโอกาสเข้าเรียนรู้ลักษณะทางอาชีพต่าง ๆ สามารถเข้าใจขอบข่ายบทบาททางอาชีพ เปลี่ยนแปลงเจตคติทางอาชีพมีแรงจูงใจให้แสวงหาความรู้ ทางอาชีพในสถานการณ์จริงต่อไป

36. เสียงเตือน โดยจัดกิจกรรมให้ผู้รับบริการดูคลิป ฟัง หรืออ่าน ค าเตือนหรือ ข้อเตือนใจให้คิดในมุมมองต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจเลือกอาชีพต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถคิด วิเคราะห์ คัดพิจารณาญาณการแสวงหาความเป็นจริงต่อไป

37. การกำกับดูแลตนเอง โดยฝึกกำหนดเป้าหมายและวิธีการพัฒนาพฤติกรรมของตน สามารถสอนตนและควบคุมตนได้

38. การวิเคราะห์การติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคล โดยจัดสถานการณ์การสื่อสาร แบบต่าง ๆ ให้มีโอกาสเผชิญด้วยตัวเอง รู้จักวิธีการสื่อสารทางบวกและทางลบ สามารถเลือก วิธีการสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ได้

39. การฝึกกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยจัดสถานการณ์ให้ได้แสดงตนใน บทบาทต่าง ๆ หรือดูจากตัวแบบ เพื่อให้สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม แยกแยะผลที่เกิด จากการไม่กล้าแสดงออกหรือการแสดงออกแบบก้าวร้าวได้

40. การฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยมีวิธีการต่าง ๆ ให้ทดลอง เช่น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หายใจระดับลึก การออกกำลังกาย ฯลฯ สามารถผ่อนคลายความเครียด อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

41. การคิดแบบหวมก 6 ใบ ของเดอบโน ฝึกคิดตามขอบข่ายหวมก 6 ใบ ได้แก่ สีฟ้า สีขาว สีด า สีแดง สีเขียวและสีเหลือง สามารถคิดได้หลายทิศทางอย่างรอบคอบ

42. การฝึกสมาธิการฝึกจิตให้สงบด้วยวิธีการต่าง ๆ สามารถควบคุมตนให้เกิดความสงบเพิ่มความพร้อมในการเรียนรู้

43. กลุ่มสัมพันธ์ โดยการทำงานเป็นทีมซึ่งมีบทบาทที่แตกต่างกัน เพื่อเข้าใจ และยอมรับผู้อื่นได้มีความรู้สึกอบอุ่นที่มีเพื่อนร่วมคิด ร่วมทำงานเรียนรู้การจัดการความขัดแย้ง ในกลุ่ม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จันทร์เพ็ญ สุวรรณคร และมาเรียม (2559) นิลพันธ์กระบวนทัศน์การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการใช้ทักษะชีวิตและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาและหาประสิทธิภาพของกระบวนทัศน์ 2) ประเมินประสิทธิผลการใช้กระบวนทัศน์ และ 3) ขยายผลกระบวนทัศน์ ผลการวิจัยพบว่า 1) ชื่อกระบวนทัศน์คือ “UNIQUE Model” มีหลักสำคัญในการจัดกิจกรรม 5 ด้าน คือ 1.การจัดกิจกรรม แนะนำ 2.การสร้างความรู้ 3.การเรียนรู้กลุ่มมนุษยนิยม 4.การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ และ 5.การมีส่วนร่วมของชุมชน การจัดกิจกรรมบูรณาการ 5 รูปแบบการสอนเข้าด้วยกันคือ (1) การเรียนรู้แบบร่วมมือ (2) การใช้กิจกรรมเป็นฐาน (3) การใช้กรณีศึกษาเป็นฐาน (4) การใช้ปัญหาเป็นฐาน และ (5) การมีส่วนร่วมของชุมชน มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม การวัดและประเมินผล และปัจจัยสนับสนุน ประสิทธิภาพของกระบวนทัศน์คือ 81.57/81.27 2) ประสิทธิภาพของกระบวนทัศน์ พบว่า 2.1) หลังร่วมกิจกรรมแนะแนวตามกระบวนทัศน์ นักเรียนมีผลการใช้ทักษะชีวิตและอาชีพสูงกว่าก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.2) นักเรียนกลุ่มทดลอง มีผลการใช้ทักษะชีวิตและอาชีพแตกต่างกับนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีผลการใช้ทักษะชีวิตและอาชีพสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 3) ผลการขยายผลกระบวนการค้นพบว่า นักเรียนมีผลการใช้ทักษะชีวิตและอาชีพหลังร่วมกิจกรรม
แนะแนวสูงกว่าก่อนร่วมกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นภาพร หริมเจริญ (2563) ได้ทำการศึกษาการเสริมสร้างความหวังทางการศึกษา ของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนปลายใช้กิจกรรมแนะแนว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5
แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จา นวนกลุ่มละ 40 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะ
แนวมีความหวังทางการศึกษาสูงขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่ม
ทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม แนะแนวมีความหวังทางการศึกษาสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01

ชุติมา ทองมีขวัญ (2564) ได้วิจัยเรื่องการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการตัดสินใจเลือก
อาชีพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยชุดกิจกรรมแนะแนว" มีจุดมุ่งหมายหลักในการวิจัยเพื่อ
ศึกษาประสิทธิผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการเพิ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของนักเรียนในการ
ตัดสินใจเลือกอาชีพ การวิจัยแบ่งออกเป็นสองระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 การศึกษาการรับรู้ความสามารถของนักเรียน
ในการตัดสินใจเลือกอาชีพ ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 408 คน ที่ถูกเลือกด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ระยะที่
2: การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพผ่านชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่าง
จำนวน 14 คน ที่ถูกเลือกโดยการสุ่มแบบเจาะจง เครื่องมือวิจัย: แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของ
นักเรียนในการตัดสินใจเลือกอาชีพ และชุดกิจกรรมแนะแนวที่ถูกออกแบบและพัฒนาโดยผู้เชี่ยวชาญ ผลการวิจัย
พบว่า การศึกษาพบว่านักเรียนมีการรับรู้ความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพในระดับสูง และนักเรียนที่เข้า
ร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวมีระดับการรับรู้ความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .01

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น มีการดำเนินการวิจัย 5 ระยะ มีรายละเอียดการดำเนินการวิจัยทั้ง 5 ระยะดังนี้

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

1.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน 6 ภูมิภาคได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก จำนวน 1,850,000 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เรียนในสถานศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการทั่วประเทศ ครอบคลุมทั้ง 6 ภูมิภาคจำนวนทั้งสิ้น 5,400 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ (2559) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ทำให้ได้ตัวอย่าง 1,600 คน ดังนั้นเพื่อป้องกันข้อมูลสูญหายและเพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือและเป็นตัวแทนที่ดีของผู้เรียนในแต่ละภูมิภาค ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น จำแนกตามภูมิภาค ภูมิภาคละ 900 คน ทำให้ได้ขนาดตัวอย่างผู้เรียนระดับชั้นละ 1,800 คน ทำให้ได้ตัวอย่างทั้งสิ้น 5,400 คน ดังตาราง ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยมีภูมิภาคเป็นชั้น (strata) และมีจังหวัดเป็นหน่วยการสุ่ม (Sampling Unit) ได้ภูมิภาคละ 2 จังหวัด รวมทั้งสิ้น 12 จังหวัด ดังนี้

- ภาคเหนือ 2 จังหวัด ได้แก่ เชียงราย และแพร่
- ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 2 จังหวัด ได้แก่ อุตรดิตถ์ และกาฬสินธุ์
- ภาคกลาง 2 จังหวัด ได้แก่ ปทุมธานี และลพบุรี
- ภาคตะวันออก 2 จังหวัด ได้แก่ ชลบุรี และจันทบุรี
- ภาคตะวันตก 2 จังหวัด ได้แก่ ราชบุรี และเพชรบุรี
- ภาคใต้ 2 จังหวัด ได้แก่ ชุมพร และนครศรีธรรมราช

ขั้นที่ 2 สุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยการสุ่มสถานศึกษาในแต่ละจังหวัดตามสัดส่วนของจำนวนสถานศึกษาในแต่ละระดับชั้น

ขั้นที่ 3 สุ่มผู้เรียนในแต่ละสถานศึกษาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จำแนกตามภูมิภาค ภูมิภาคละ 900 คน รวมเป็นผู้เรียนในแต่ละระดับ ระดับละ 1,800 คน รวม 3 ระดับเป็นจำนวนทั้งสิ้น 5,400 คน ดังตาราง แต่ในการเก็บข้อมูลจริง ได้แบบวัดที่สมบูรณ์ทั้งสิ้น 6,444 ฉบับ

1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 1 คือ แบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีการสร้างเครื่องมือดังนี้

- 1.2.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในและต่างประเทศ
- 1.2.2 เขียนนิยามศัพท์เฉพาะองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบคือ การควบคุมตนเอง เจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะปฏิเสธ และการรับรู้ความสามารถในตนเอง
- 1.2.3 เก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ครูแนะแนวเกี่ยวกับสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน และทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับนักเรียน โดยได้สร้างแนวคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structure Interview) โดยแนวคำถามถูกสร้างจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 1.2.4 นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และการศึกษาเอกสาร มาสร้างข้อคำถามที่ครอบคลุมทั้ง 4 องค์ประกอบ มีข้อคำถามทั้งหมด 40 ข้อ
- 1.2.5 นำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน คือ รศ.พ.ต.ท.หญิง ดร.สุพรรณ วงษ์ทิม ผศ.ดร.มนตา ตูลมธากานต์ และ ผศ.ดร.ชุติมา สุระเศรษฐ เป็นผู้พิจารณาความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ในแต่ละด้านเป็นรายข้อ และให้คะแนนความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของแบบวัดที่สร้างขึ้น ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการมีค่า IOC เท่ากับ 0.66-1.00
- 1.2.6 นำแบบวัดที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 50 คน เพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยการหาสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวม โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.23-0.70 จำนวน 36 ข้อ ซึ่งมีค่าอำนาจจำแนกรายข้ออยู่ระหว่าง และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัด ด้วยการหาค่า

สัมประสิทธิ์อัลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา ทั้งฉบับมีค่าเท่ากับ 0.92

- 1.2.7 นำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปให้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 5,444 คน นำคำตอบที่ได้มาใช้แสดงหลักฐานเชิงความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน
- 1.2.8 ผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน คนตอบ และให้คะแนนตามเกณฑ์การให้คะแนนแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 1.2.9 หาเกณฑ์ปกติของคะแนนทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยนำคะแนนมาเรียงกันแล้วแสดงเป็นคะแนนที่ปกติ T-Score

ตัวอย่างแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
☐ บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ ☐ ไม่ต้องการระบุ
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 13 ปี ☐ 13 ปี
☐ 14 ปี ☐ 15 ปี ☐ 15 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านเห็นหรือรู้สึกข้อความดังกล่าวเป็นจริงมากน้อย

เพียงใด โดยให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ดังนี้

- | | |
|------------|---|
| มากที่สุด | หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงมากที่สุด |
| มาก | หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงมาก |
| น้อย | หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงน้อย |
| น้อยที่สุด | หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงน้อยที่สุด |

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การโฆษณาามีผลกับความรู้สึกต้องการในการดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน				
2. การชักชวนจากเพื่อนมีผลทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์				
3. เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ดื่มเบียร์ทำให้ฉันรู้สึกอยากดื่มด้วย				
4. ฉันเดินเลี้ยวไปทางอื่น เมื่อผ่านกลุ่มเพื่อนที่กำลังนั่งดื่มแอลกอฮอล์				
5. ในงานสังสรรค์ แม้เพื่อนจะดื่มแอลกอฮอล์ฉันสามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ดื่มได้				

การดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล

ชั้นการศึกษาวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นและสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลัก
2. ประสานงานโรงเรียนต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อขอความอนุเคราะห์ทางโรงเรียนและขออนุญาตเข้าถึงกับเก็บข้อมูลนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
3. นำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สร้างขึ้นไปให้กลุ่มตัวอย่างอย่างตอบโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการศึกษาขั้นพื้นฐาน 4 ภูมิภาค คือภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียง ภาคกลาง ภาคใต้
4. นำข้อมูลที่ได้จากแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในข้อ3 มาตรวจให้คะแนนแล้วนำไปวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis :CFA)
5. สรุปผลองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ได้มาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน

ขั้นตอนการศึกษาเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น มีดังนี้

1. ติดต่อประสานงานโรงเรียนต่าง ๆ ในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเกณฑ์ปกติของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. นำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน
3. นำข้อมูลที่ได้มาตรวจให้คะแนนแล้วไปหาเกณฑ์ปกติของคะแนนทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยนำคะแนนมาเรียงกันแล้วแสดงเป็นคะแนนที่ปกติ T-Score

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- 1.วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- 2.วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนี้
 - 2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดโดยใช้การคำนวณดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item Objective Congruence :IOC)
 - 2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณค่า CCTI ได้ค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง
 - 2.3 วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา(α -Coefficient)
3. วิเคราะห์หองค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามสมมุติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์
4. วิเคราะห์เกณฑ์ปกติ (Norm) ของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการแปลงคะแนนดิบให้อยู่ในรูปของคะแนนที่ปกติ T-Score (Normalized T-Score)

การวิจัยระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ใน 4 ภูมิภาค จำนวน 36 คน

การดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูล

ขั้นตอนการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นมีการดำเนินการวิจัยและเก็บข้อมูลดังนี้

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมแนะแนวของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น และแนวคิดเกี่ยวกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สร้างคำถามในการสัมภาษณ์

2. สัมภาษณ์ครูแนะแนวจำนวน 36 คน เพื่อนำข้อมูลมาร่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น
3. จัดทำร่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยพิจารณาจากข้อมูลจากการสัมภาษณ์และแนวคิดทฤษฎีมาเขียนเป็นแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวในแต่ละองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น
4. ผู้วิจัยนำโครงร่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน (รายละเอียดดังภาคผนวก) ประเมินและตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) เพื่อพิจารณาความสอดคล้องด้านวัตถุประสงค์ด้านแนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ ด้านเทคนิคและกิจกรรม และด้านขั้นตอนและวิธีดำเนินการ จากนั้นได้นำคะแนนที่ได้จากการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.60-1.00
5. นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปทดลองใช้กับนักเรียนวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยในระยะที่ 3 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

3.1 ประชากร

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพฯ จำนวน 113,804 คน (สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2566)

3.2 กลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

3.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพฯ กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Taro Yamane ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน $\pm 3\%$ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 1,111 คน แล้วดำเนินการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi random sampling stage) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 1,231 คน

3.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพฯ จากการเลือกแบบเจาะจงกับนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมการทดลอง และมิฉะนั้นจากแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 171 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. แบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ที่พัฒนามาจากงานวิจัยในระยะที่ 1

2. ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ ที่พัฒนาในงานวิจัยระยะที่ 2 การดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล

1. นำแบบวัดทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในพื้นที่กรุงเทพฯ
2. นำแบบวัดมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อคัดเลือกนักเรียนที่คะแนนทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำ (ค่าคะแนนโดยรวม แปลงเป็นคะแนนมาตรฐานต่ำกว่า 2.80)
3. ประสานงานครูแนะแนวโรงเรียนที่มีนักเรียนที่มีคะแนนทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ต่ำ เพื่อสอบถามความสมัครใจในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ไปใช้กับนักเรียน
4. ให้ครูแนะแนวนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้สอนกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 171 คน ใช้เวลา 2 เดือน
5. ภายหลังสิ้นสุดการทดลอง ให้ครูแนะแนวเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ ของนักเรียนกลุ่มทดลองอีกครั้ง หลังการทดลอง
6. นำคะแนนที่ได้จากแบบวัดทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ ทั้งก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง มาวิเคราะห์ และสรุปผล

การกำหนดแบบแผนการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกดำเนินการวิจัยเชิงทดลองแบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest One Group Design) (ชูศรี วงศ์รัตนะ และองอาจ นัยวัฒน์, 2551) ดังแสดงในตาราง

ตาราง แบบแผนการทดลองแบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่ม	วัดก่อน	ให้การทดลอง	วัดหลัง
ER	O ₁	X	O ₂

ความหมายของสัญลักษณ์มีดังนี้

E หมายถึง กลุ่มทดลอง (Experimental group)

R หมายถึง การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random assignment)

X หมายถึง การจัดกระทำ (Treatment) คือ การให้คำปรึกษาทางอาชีพแบบกลุ่ม

O₁ หมายถึง การวัดก่อนที่จะจัดกระทำการทดลองในกลุ่มทดลองและควบคุม (Pretest)

O₂ หมายถึง การวัดหลังที่จะจัดกระทำการทดลองในกลุ่มทดลองและควบคุม (Posttest)

ตาราง กำหนดการ โปรแกรมการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

ครั้งที่	สัปดาห์ที่	หัวข้อชุดกิจกรรมแนะแนว
1	1	กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ
2	1	กิจกรรมที่ 2 บอร์ดเกมจับสายลับแอลกอฮอล์
3	2	กิจกรรมที่ 3 รู้ทันก่อนชนแก้ว
4	2	กิจกรรมที่ 3 รู้ทันก่อนชนแก้ว (ต่อ)
5	3	กิจกรรมที่ 4 ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมอง
6	3	กิจกรรมที่ 5 อดเปรี้ยวไว้กินหวาน
7	4	กิจกรรมที่ 5 อดเปรี้ยวไว้กินหวาน (ต่อ)
8	4	กิจกรรมที่ 6 ควบคุมตนเองจากการถูกชักชวน และหลีกเลี่ยงสถานการณ์
9	5	กิจกรรมที่ 7 ไปไหนจะ (การเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธ)
10	5	กิจกรรมที่ 8 ปฏิเสธให้เป็น Just Say No!
11	6	กิจกรรมที่ 8 ปฏิเสธให้เป็น Just Say No! (ต่อ)
12	6	กิจกรรมที่ 9 ปรับความคิด พิชิตชัยชนะ
13	7	กิจกรรมที่ 9 ปรับความคิด พิชิตชัยชนะ (ต่อ)
14	7	กิจกรรมที่ 10 YOU CAN DO IT คุณทำได้
15	8	กิจกรรมที่ 11 ปฐมนิเทศ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยระยะที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ t-test แบบ Dependent

การวิจัยระยะที่ 4 การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
เสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล คือ ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในพื้นที่ทั่วประเทศ สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ จำนวน 21 คน

เครื่องมือและการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยระยะที่ 4

1. แบบวัดความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว

1.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิดเกี่ยวกับทักษะต่อต้านการติ่้มเครื่องติ่้มแอลกอฮอล์

1.2 สร้างแบบวัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์ และความรู้ความเข้าใจชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มเครื่องติ่้มแอลกอฮอล์ จำนวน 15 ข้อ

1.3 นำแบบวัดให้แก่ผู้ทรงคุณวุฒิในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องจำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาเพื่อดูความสอดคล้อง (Item Objective Congruence : IOC) โดยข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 และผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะให้ปรับปรุงข้อความบางข้อความ ผู้วิจัยจึงได้ปรับปรุงตามคำแนะนำตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ โดยผู้วิจัยกำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ

2. โปรแกรมการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มเครื่องติ่้มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสำหรับครูแนะแนว

2.1 ศึกษาข้อมูลเอกสารการออกแบบโปรแกรมฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ตามองค์ประกอบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการควบคุมตนเอง ด้านเจตคติต่อการติ่้มแอลกอฮอล์ ด้านทักษะปฏิเสธ และด้านการรับรู้ความสามารถในตนเอง

2.2 ออกแบบโปรแกรมการฝึกอบรมการพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว

วัน	หัวข้อ	รายละเอียด
วันที่ 1	1	ผลกระทบของเครื่องติ่้มแอลกอฮอล์ต่อสมอง โดยนายแพทย์พงศ์ภัทร์ วรสายัณห์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ ด้านระบบประสาทและสมอง
	2	การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนวัยรุ่น โดย รศ.ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์
	3	การประยุกต์ใช้แบบวัดทักษะต่อต้านการติ่้มเครื่องติ่้มแอลกอฮอล์

วัน	หัวข้อ	รายละเอียด
		โดย รศ.ดร.พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ และนายบดินทร์ นาวงศรี
	4	ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมแนะแนวเรื่อง ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อสมอง โดย รศ.ดร.พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ และพันตรีหญิงนันทิกานต์ กลิ่นเขต
	5	ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมแนะแนวเรื่อง บอร์ดเกมจับสายลับแอลกอฮอล์ โดย รศ.ดร.พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ และนายจตุพล บุญบุญ
วันที่ 2	6	ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมแนะแนวเรื่อง อุดเปรี้ยวไว้กินหวาน โดย นายบดินทร์ นาวงศรี และนายเสกข์ วงศ์พิพันธ์
	7	ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมแนะแนวเรื่อง ปฏิเสธให้เป็น โดย ดร.ครรชิต แสนอุบล
	8	ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมแนะแนวเรื่อง ปรับความคิดพิชิตชัยชนะ โดย ดร.ครรชิต แสนอุบล และนายบดินทร์ นาวงศรี
	9	ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรมแนะแนวเรื่อง ปังฉนิเทศ โดย รศ.ดร.พัชรารณ ศรีสวัสดิ์ และนายบดินทร์ นาวงศรี

การเก็บข้อมูล

1. ให้ครูแนะแนวที่เข้าร่วมการฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ทำแบบวัดความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ ก่อนการฝึกอบรม (Pretest)
2. ครูแนะแนวเข้าร่วมการฝึกอบรมจำนวน 2 วัน คือวันที่ 11-12 พฤศจิกายน 2567 ณ โรงแรมรอยัลเบญจา กรุงเทพฯ
3. หลังจากฝึกอบรมเสร็จ ให้ครูแนะแนวทำแบบวัดฯ อีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยระยะที่ 4 วิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. สถิติพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. สถิติที่ใช้ในการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยใช้สถิติ t-test แบบ Dependent

การวิจัยระยะที่ 5 ข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยในระยะที่ 5 มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูล 2 กลุ่ม ดังนี้

1. ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในพื้นที่ทั่วประเทศ ที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 21 คน
2. ผู้ทรงคุณวุฒิในการทำการสนทนากลุ่มการพิจารณาข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น โดยเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและการแนะแนว ด้านสุขภาพ และสุขภาพจิตมีประสบการณ์ในการทำงานด้านสอน การดูแลนักเรียน การป้องกันปัญหาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในสถานการณ์ จำนวน 7 คน

การเก็บข้อมูล

1. ประสานงานครูแนะแนวที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปทดลองใช้ เพื่อสัมภาษณ์การนำไปใช้ และการจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น
2. ดำเนินการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม จำนวน 3 กลุ่ม
3. สรุปรูปข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น
4. ประสานงานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อสนทนากลุ่มข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น
5. จัดสนทนากลุ่มแบบออนไลน์ การเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น
6. สรุปรูปผลการสนทนากลุ่มจัดทำการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นฉบับสมบูรณ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์เนื้อหา(Content Analysis) จากการสัมภาษณ์ครูแนะแนว และข้อเสนอแนะจากการสนทนากลุ่ม

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบ่งการวิจัยออกเป็น 5 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ระยะที่ 3 การเปรียบเทียบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ระยะที่ 4 การพัฒนาความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว

ระยะที่ 5 ข้อเสนอเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งตามระยะการศึกษา ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ในระยะที่ 1 เป็นการศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการหาค่าเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1.1 การศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

1) สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)
χ^2	แทน	ค่าสถิติไค-สแควร์ (Chi-Square)
GFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of Fit Index)
AGFI	แทน	ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Adjusted Goodness of Fit Index)

CFI	แทน	ดัชนีวัดระดับความสอดคล้องเปรียบเทียบ (Comparative Fit Index)
RMSEA	แทน	ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อน โดยประมาณ (Root Mean Square Error of Approximation)
SRMR	แทน	ค่าดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (Standard Root Mean Square Residual)
SC	แทน	ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐาน (Completely Standardize Solution)
SE	แทน	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (Standard Error)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-test)
CR	แทน	ค่าความเชื่อมั่นเชิงโครงสร้าง (Construct Reliability)

2) ตัวอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การนำเสนอข้อมูลเพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอักษรย่อที่ใช้แทนองค์ประกอบ ดังนี้

SCON	แทน	การควบคุมตนเอง
ATTI	แทน	เจตคติ
REFS	แทน	ทักษะปฏิเสธ
SELE	แทน	การรับรู้ความสามารถตนเอง
QA	แทน	ข้อความถามการควบคุมตนเอง
QB	แทน	ข้อความถามเจตคติ
QC	แทน	ข้อความถามทักษะปฏิเสธ
QD	แทน	ข้อความถามการรับรู้ความสามารถตนเอง

3) การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 2 การศึกษาทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น

คณะผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น
ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	2,699	41.88
หญิง	3,354	52.05
บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ	258	4.00
ไม่ระบุ	133	2.06
รวม	6,444	100.00
2. อายุ		
ต่ำกว่า 13 ปี	514	7.98
13 ปี	2,158	33.49
14 ปี	2,143	33.26
15 ปี	1,526	23.68
15 ปีขึ้นไป	103	1.60
รวม	6,444	100.00
3. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	2,151	33.38
มัธยมศึกษาปีที่ 2	2,189	33.97
มัธยมศึกษาปีที่ 3	2,104	32.65
รวม	6,444	100.00
4. ภาค		
กรุงเทพฯ และปริมณฑล	956	14.84
ภาคกลาง	827	12.83
ภาคเหนือ	1,027	15.94
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	1,060	16.45
ภาคใต้	703	10.91

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ภาคตะวันออก	977	15.16
ภาคตะวันตก	894	13.87
รวม	6,444	100.00
5. ประสบการณ์ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		
ไม่เคย	3,156	48.98
เคย	3,288	51.02
รวม	6,444	100.00

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.05 รองลงมาคือ เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 41.88 บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ คิดเป็นร้อยละ 4.00 และไม่ระบุ คิดเป็นร้อยละ 2.06 ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่อายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.49 รองลงมาคือ อายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 33.26 อายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.68 อายุต่ำกว่า 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 7.98 และอายุ 15 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 1.60 โดยนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 33.97 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 33.38 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 32.65 ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่อยู่ภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ คิดเป็นร้อยละ 16.45 รองลงมาคือ ภาคเหนือ คิดเป็นร้อยละ 15.94 ภาคตะวันออก คิดเป็น ร้อยละ 15.16 กรุงเทพฯ และปริมณฑล คิดเป็นร้อยละ 14.84 ภาคตะวันตก คิดเป็นร้อยละ 13.87 ภาคกลาง คิดเป็นร้อยละ 12.83 และภาคใต้ คิดเป็นร้อยละ 10.91 และนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่มีประสบการณ์ดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 51.02 และไม่มีประสบการณ์ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คิดเป็นร้อยละ 48.98 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยทำการศึกษาทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ดังตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	M	S.D.	ระดับ
การควบคุมตนเอง	2.09	0.59	น้อย
เจตคติ	2.44	0.56	น้อย
ทักษะปฏิเสธ	2.08	0.67	น้อย
การรับรู้ความสามารถตนเอง	2.11	0.54	น้อย
ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวม	2.18	0.46	น้อย

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์เท่ากับ 2.18 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.46 อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายองค์ประกอบ พบว่า เจตคติมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=2.44 S.D.=0.56) รองลงมาคือ การรับรู้ความสามารถตนเอง (M=2.11 S.D.=0.54) การควบคุมตนเอง (M=2.09 S.D.=0.59) ส่วนทักษะการปฏิเสธมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด (M=2.08 S.D.=0.67) ตามลำดับ

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการควบคุมตนเองนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

การควบคุมตนเอง	M	S.D.	ระดับ
การโฆษณา มีผลกับความรู้สึกต้องการในการดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน	1.85	0.92	น้อย
การชักชวนจากเพื่อนมีผลทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์	2.01	0.98	น้อย
เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ดื่มเบียร์ทำให้ฉันรู้สึกอยากดื่มด้วย	1.90	0.94	น้อย
ฉันเดินเลี้ยวไปทางอื่น เมื่อผ่านกลุ่มเพื่อนที่กำลังนั่งดื่มแอลกอฮอล์	2.31	1.03	น้อย
ในงานสังสรรค์ แม้เพื่อนจะดื่มแอลกอฮอล์ฉันสามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ดื่มได้	2.00	1.03	น้อย
หากเพื่อนยั่วให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะหาทางหลบหลีกเพื่อไม่เกิดปัญหา	2.03	0.98	น้อย
ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์	1.69	0.90	น้อยที่สุด
ฉันหลีกเลี่ยงไปงานสังสรรค์ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์	2.38	1.00	น้อย
เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะดื่มชนิดน้อยเพื่อไม่ให้เสียน้ำใจเพื่อน	2.19	1.02	น้อย
ฉันหลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์	2.51	0.99	น้อย
การควบคุมตนเองโดยรวม	2.09	0.59	น้อย

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองโดยรวมเท่ากับ 2.19 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ฉันทลืกเลียงการพบปะเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=2.59$ $S.D.=0.99$) รองลงมาคือ ฉันทลืกเลียงไปงานสังสรรค์ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์ ($M=2.38$ $S.D.=1.00$) ฉันทเดินเลียงไปทางอื่น เมื่อผ่านกลุ่มเพื่อนที่กำลังนั่งดื่มแอลกอฮอล์ ($M=2.31$ $S.D.=1.03$) เมื่อเพื่อนคะยันคะยอให้ฉันทดื่มแอลกอฮอล์ ฉันทจะดื่มด้นน้อยเพื่อไม่ให้เสียน้ำใจเพื่อน ($M=2.19$ $S.D.=1.02$) หากเพื่อนย่วยุให้ฉันทดื่มแอลกอฮอล์ ฉันทจะหาทางหลบหลีกเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา ($M=2.03$ $S.D.=0.98$) การชักชวนจากเพื่อนมีผลทำให้ฉันทดื่มแอลกอฮอล์ ($M=2.01$ $S.D.=0.98$) ในงานสังสรรค์ แม้เพื่อนจะดื่มแอลกอฮอล์ฉันทสามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ดื่มได้ ($M=2.00$ $S.D.=1.03$) เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ดื่มเปียรทำให้ฉันทรู้สึกอยากดื่มด้วย ($M=1.90$ $S.D.=0.94$) การโฆษณา มีผลกับความรู้สึกต้องการในการดื่มแอลกอฮอล์ของฉันท ($M=1.85$ $S.D.=0.92$) ส่วนฉันทต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ฉันทดื่มแอลกอฮอล์มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M=1.69$ $S.D.=0.90$) ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเจตคตินักเรียนวัยรุ่น ($n=6,444$)

เจตคติ	M	S.D.	ระดับ
ฉันทคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติในสังคมไทย	2.55	0.97	มาก
ฉันทจะดื่มแอลกอฮอล์เมื่อจำเป็น	2.32	1.13	น้อย
ฉันทคิดว่าการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยากมากเพราะมีขายโดยทั่วไป	2.56	1.06	มาก
ฉันทคิดว่าในงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนสนุกสนาน	2.56	0.95	มาก
ฉันทคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่สามารถห้ามกันได้	2.92	0.94	มาก
ฉันทคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	2.20	0.97	น้อย
ครอบครัวทำให้ฉันทมั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้	2.00	0.95	น้อย
เจตคติโดยรวม	2.44	0.56	น้อย

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยเจตคติโดยรวมเท่ากับ 2.44 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.56 อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ฉันทคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่สามารถห้ามกันได้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=2.92$ $S.D.=0.94$) รองลงมาคือ ฉันทคิดว่าการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยากมากเพราะมีขายโดยทั่วไปและฉันทคิดว่าในงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนสนุกสนาน ($M=2.56$ $S.D.=1.06, 0.95$) ฉันทคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติในสังคมไทย ($M=2.55$ $S.D.=0.97$) ฉันทจะดื่มแอลกอฮอล์เมื่อจำเป็น ($M=2.32$ $S.D.=1.13$) ฉันทคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยไม่มีผลกระทบต่อ

สุขภาพ ($M=2.20$ $S.D.=0.97$) ส่วนครอบครัวทำให้ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M=2.00$ $S.D.=0.95$) ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น ($n=6,444$)

ทักษะปฏิเสธ	M	S.D.	ระดับ
ฉันสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนได้ โดยไม่ทำให้เพื่อนเสียใจ	1.93	0.93	น้อย
ฉันสามารถปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา เมื่อเพื่อนสนิทชวนดื่มแอลกอฮอล์	1.91	0.94	น้อย
ฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์	1.91	0.98	น้อย
ฉันใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นเมื่อต้องปฏิเสธไม่ดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน	2.18	0.96	น้อย
ฉันสามารถพูดให้เหตุผลกับเพื่อนได้เมื่อถูกชวนไปดื่มแอลกอฮอล์	1.91	0.92	น้อย
เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการไปดื่ม	2.21	0.95	น้อย
ฉันเจ็บไม่พูดอะไรเพื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อน	2.60	0.96	มาก
ฉันเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน	1.91	0.91	น้อย
แม้เพื่อนไม่พอใจ ฉันก็จะอธิบายเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน	1.95	0.92	น้อย
ฉันใช้วิธีการพูดผัดผ่อนยืดเวลาออกไปเพื่อให้เพื่อนเปลี่ยนใจไม่ชวนฉันไปดื่มแอลกอฮอล์	2.29	0.96	น้อย
ทักษะปฏิเสธโดยรวม	2.08	0.67	น้อย

จากตาราง 5 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะปฏิเสธโดยรวมเท่ากับ 2.08 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.67 อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ฉันเจ็บไม่พูดอะไรเพื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อนมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=2.60$ $S.D.=0.96$) รองลงมาคือ ฉันใช้วิธีการพูดผัดผ่อนยืดเวลาออกไปเพื่อให้เพื่อนเปลี่ยนใจไม่ชวนฉันไปดื่มแอลกอฮอล์ ($M=2.29$ $S.D.=0.96$) เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการไปดื่ม ($M=2.21$ $S.D.=0.95$) ฉันใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นเมื่อต้องปฏิเสธไม่ดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน ($M=2.18$ $S.D.=0.96$) แม้เพื่อนไม่พอใจ ฉันก็จะอธิบายเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน ($M=1.95$ $S.D.=0.92$) ฉันสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนได้ โดยไม่ทำให้เพื่อนเสียใจ ($M=1.93$ $S.D.=0.93$) ส่วนฉันสามารถปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา เมื่อเพื่อนสนิทชวนดื่มแอลกอฮอล์ ฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ฉันสามารถพูดให้เหตุผลกับเพื่อนได้เมื่อถูกชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ และ

ฉันเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M=1.91$ $S.D.=0.94$, 0.98 , 0.92 , 0.91) ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานการรับรู้ความสามารถตนเองของนักเรียนวัยรุ่น ($n=6,444$)

การรับรู้ความสามารถตนเอง	M	S.D.	ระดับ
ฉันตั้งใจจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน	2.28	1.04	น้อย
การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ฉันมีความมั่นใจมากขึ้น	1.87	0.94	น้อย
ในกลุ่มเพื่อน ฉันจะยอมตามไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโต้แย้งในทุก ๆ เรื่อง	2.01	0.90	น้อย
แม้รู้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันตราย ฉันก็ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนหรือคนใกล้ชิด	2.19	0.92	น้อย
ข่าวพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ฉันมั่นใจที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด	2.15	0.96	น้อย
การไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยุ้งยากสำหรับฉัน	1.87	0.96	น้อย
ฉันไม่มั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้	2.17	0.99	น้อย
ฉันได้รับคำชมเชยจากผู้อื่นเพราะฉันไม่ดื่มแอลกอฮอล์	2.43	0.99	น้อย
ฉันภูมิใจในตนเองที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	1.99	1.02	น้อย
การรับรู้ความสามารถตนเองโดยรวม	2.11	0.54	น้อย

จากตาราง 6 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองโดยรวมเท่ากับ 2.11 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.54 อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ฉันได้รับคำชมเชยจากผู้อื่นเพราะฉันไม่ดื่มแอลกอฮอล์มีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($M=2.43$ $S.D.=0.99$) รองลงมาคือ ฉันตั้งใจจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน ($M=2.28$ $S.D.=1.04$) แม้รู้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันตราย ฉันก็ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนหรือคนใกล้ชิด ($M=2.19$ $S.D.=0.92$) ฉันไม่มั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้ ($M=2.17$ $S.D.=0.99$) ข่าวพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ฉันมั่นใจที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด ($M=2.15$ $S.D.=0.96$) ในกลุ่มเพื่อนฉันจะยอมตามไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโต้แย้งในทุก ๆ เรื่อง ($M=1.99$ $S.D.=1.02$) ฉันภูมิใจในตนเองที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ($M=1.99$ $S.D.=1.02$) ส่วนการดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ฉันมีความมั่นใจมากขึ้นและการไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยุ้งยากสำหรับฉันมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด ($M=1.87$ $S.D.=0.94$, 0.96) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การวิเคราะห์องค์ประกอบทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น

3.1 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำองค์ประกอบทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างองค์ประกอบทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น มีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป ดังตาราง 7

ตาราง 7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

องค์ประกอบ	SCON	ATTI	REFS	SELE
SCON	1.00			
ATTI	0.44*	1.00		
REFS	0.61*	0.16*	1.00	
SELE	0.70*	0.46*	0.55*	1.00
Bartlett's Test: $\chi^2=9748.14$ df=6 p=.00 KMO=0.72				
Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.70-0.74				

*p<.05

จากตาราง 7 พบว่า ทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.16-0.70 ซึ่งทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการควบคุมตนเอง (SCON) กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (SELE) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.70 ส่วนเจตคติ (ATTI) กับทักษะปฏิเสธ (REFS) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.16

ส่วนผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ข้อคำถามไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณ์ แสดงว่า องค์ประกอบทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=9748.14$ df=6 p=.00) เมื่อพิจารณารายข้อคำถามมีค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.72 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.70-0.74 แสดงว่า องค์ประกอบทักษะ

การต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

3.2 การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 8

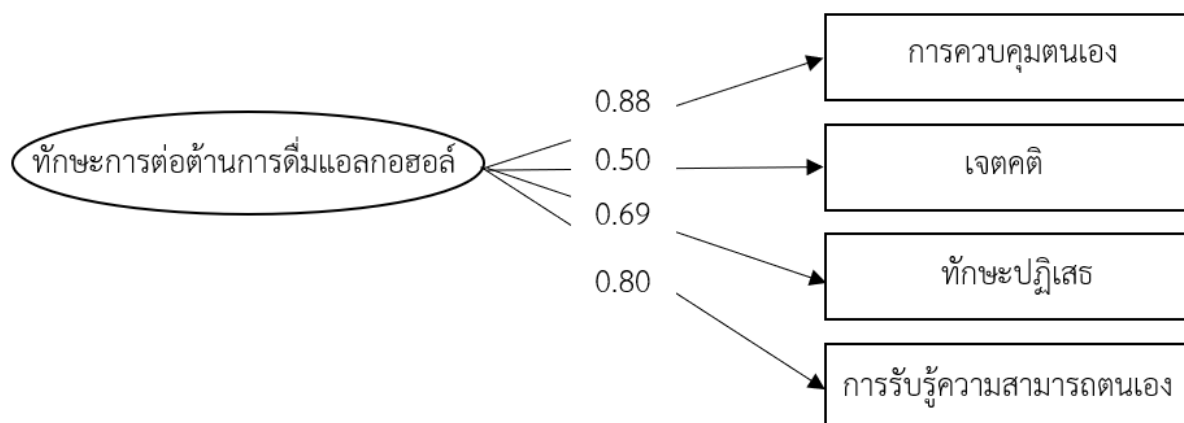
ตาราง 8 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

ทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์	SC	SE	t	CR
การควบคุมตนเอง	0.88	0.01	88.79*	0.78
เจตคติ	0.50	0.01	38.15*	0.25
ทักษะปฏิเสธ	0.69	0.01	59.40*	0.48
การรับรู้ความสามารถตนเอง	0.80	0.01	72.60*	0.64

$$\chi^2=0.47 \text{ df}=1 \text{ p}=.50 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.00$$

$$*p<.05$$

จากตาราง 8 พบว่า โมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=0.47 \text{ df}=1 \text{ p}=.50 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.00$) ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.50-0.88 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการควบคุมตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.88 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 78) รองลงมาคือการรับรู้ความสามารถตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.80 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 64) ทักษะปฏิเสธ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 48) ส่วนเจตติมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.50 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอฮอลล์อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 25) ตามลำดับ



$$\chi^2=0.47 \text{ df}=1 \text{ p}=.50 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.00$$

ภาพประกอบ 1 โมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

3.3 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อคำถามการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างข้อคำถามการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป ดังตาราง 9

ตาราง 9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

ข้อ คำถาม	QA1	QA2	QA3	QA4	QA5	QA6	QA7	QA8	QA9	QA10
QA1	1.00									
QA2	0.61*	1.00								
QA3	0.62*	0.71*	1.00							
QA4	0.07*	0.13*	0.14*	1.00						
QA5	0.22*	0.24*	0.28*	0.41*	1.00					
QA6	0.24*	0.30*	0.32*	0.48*	0.59*	1.00				
QA7	0.55*	0.54*	0.59*	0.07*	0.21*	0.22*	1.00			
QA8	0.10*	0.15*	0.16*	0.41*	0.36*	0.45*	0.03*	1.00		
QA9	0.34*	0.43*	0.42*	0.04*	0.12*	0.14*	0.39*	0.06*	1.00	
QA10	0.04*	0.13*	0.13*	0.39*	0.30*	0.38*	0.01	0.49*	0.04*	1.00
Bartlett's Test: $\chi^2=23227.42$ df=45 p=.00 KMO=0.85 Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.82-0.91										

*p<.05

จากตาราง 9 พบว่า การควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.03-0.71 ซึ่งทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งการชักชวนจากเพื่อนมีผลทำให้ฉันทืมแอลกอฮอล์ (QA2) กับเมื่อเห็นเพื่อน ๆ ตืมเบียร์ทำให้ฉันทืมสู้อยากตืมด้วย (QA3) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.71 ส่วนฉันทืมต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ฉันทืมแอลกอฮอล์ (QA7) กับฉันทืมหลีกเลี่ยงไปงานสังสรรค์ที่มีการตืมแอลกอฮอล์ (QA8) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.03

ส่วนผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ข้อคำถามการควบคุมตนเองไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่า ข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=23227.42$ df=45 p=.00) เมื่อพิจารณารายข้อคำถามมีค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.85 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.82-0.91 แสดงว่า ข้อคำถามการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

3.4 การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 10

ตาราง 10 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

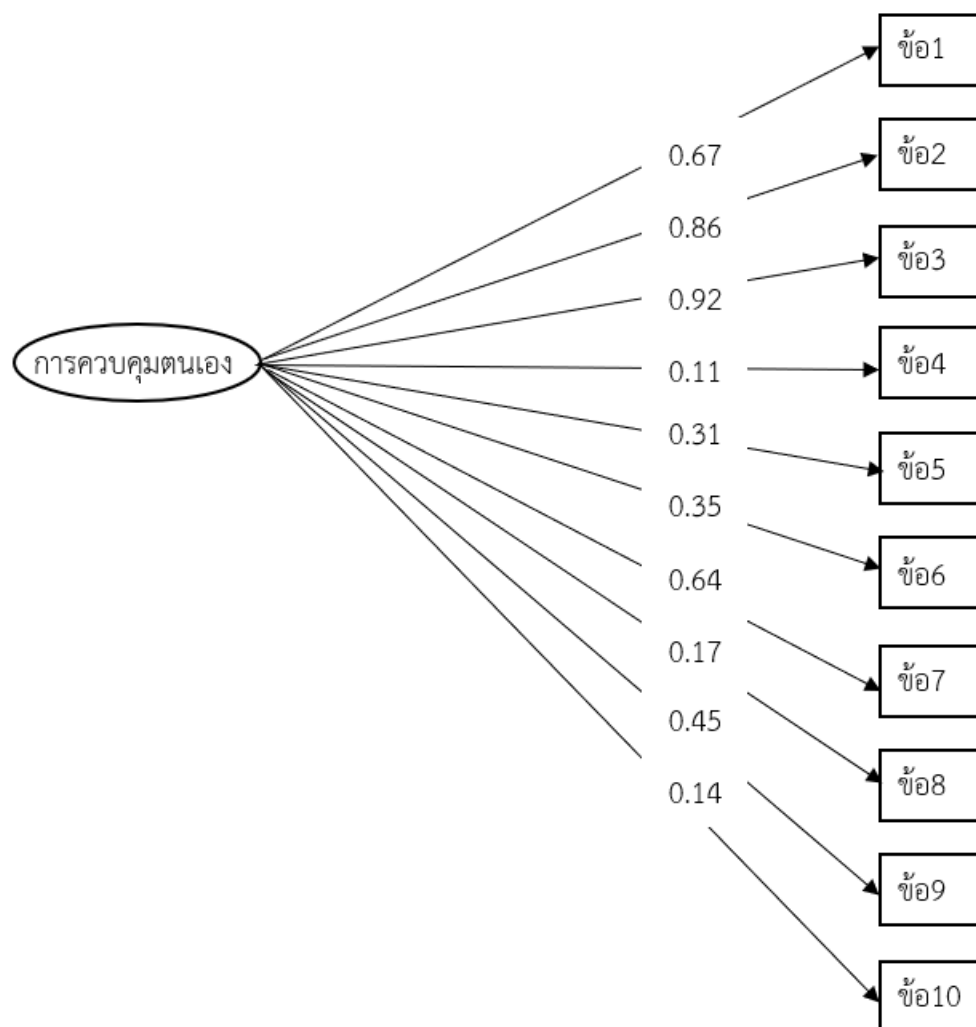
การควบคุมตนเอง	SC	SE	t	CR
การโฆษณาามีผลกับความรู้สึกต้องการในการดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน	0.67	0.02	44.52*	0.45
การชักชวนจากเพื่อนมีผลทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์	0.86	0.03	34.29*	0.74
เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ดื่มเบียร์ทำให้ฉันรู้สึกอยากดื่มด้วย	0.92	0.02	54.90*	0.84
ฉันเดินเลี้ยวไปทางอื่น เมื่อผ่านกลุ่มเพื่อนที่กำลังนั่งดื่มแอลกอฮอล์	0.11	0.02	6.48*	0.01
ในงานสังสรรค์ แม้เพื่อนจะดื่มแอลกอฮอล์ฉันสามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ดื่มได้	0.31	0.01	23.38*	0.10
หากเพื่อนยั่วยุให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะหาทางหลบหลีกเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา	0.35	0.01	26.20*	0.12
ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์	0.64	0.01	42.64*	0.41
ฉันหลีกเลี่ยงไปงานสังสรรค์ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์	0.17	0.01	42.64*	0.03
เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะดื่มเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เสียหน้าใจเพื่อน	0.45	0.01	31.74*	0.20
ฉันหลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์	0.14	0.01	11.01*	0.02

$$\chi^2=15.62 \text{ df}=10 \text{ p}=.11 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.01$$

*p<.05

จากตาราง 10 พบว่า โมเดลการวัดการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=15.62 \text{ df}=10 \text{ p}=.11 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.01$) ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.11-0.92 ซึ่งทุกข้อคำถามมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเมื่อเห็นเพื่อน ๆ ดื่มเบียร์ทำให้ฉันรู้สึกอยากดื่มด้วย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.92 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 84) รองลงมาคือ การชักชวนจากเพื่อนมีผลทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.86 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 74) การโฆษณาามีผลกับความรู้สึกต้องการในการดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน มีค่าน้ำหนัก

องค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 67 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 45) ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.64 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 41) เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะดื่มเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เสียน้ำใจเพื่อน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.45 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 20) หากเพื่อนยั่วยุให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะหาทางหลบหลีกเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.35 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 12) ในงานสังสรรค์ แม้เพื่อนจะดื่มแอลกอฮอล์ฉันสามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ดื่มได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.31 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 10) ฉันหลีกเลี่ยงไปงานสังสรรค์ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.17 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 3) ฉันหลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.14 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 2) ฉันเดินเลี่ยงไปทางอื่น เมื่อผ่านกลุ่มเพื่อนที่กำลังนั่งดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.11 มีความแปรผันร่วมกับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 1) ตามลำดับ



$$\chi^2=15.62 \text{ df}=10 \text{ p}=.11 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.01$$

ภาพประกอบ 2 โมเดลการวัดการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

3.5 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของเจตคติของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อคำถามเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างข้อคำถามเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นมีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป ดังตาราง 11

ตาราง 11 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเจตคติของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

ข้อคำถาม	QB1	QB2	QB3	QB4	QB5	QB6	QB7
QB1	1.00						
QB2	0.29*	1.00					
QB3	0.29*	0.22*	1.00				
QB4	0.43*	0.30*	0.34*	1.00			
QB5	0.35*	0.19*	0.26*	0.37*	1.00		
QB6	0.29*	0.28*	0.18*	0.32*	0.21*	1.00	
QB7	0.16*	0.15*	0.14*	0.10*	0.14*	0.10*	1.00
Bartlett's Test: $\chi^2=5950.40$ df=21 p=.00 KMO=0.79 Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.50-0.83							

*p<.05

จากตาราง 11 พบว่า เจตคติของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.10-0.43 ซึ่งทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติในสังคมไทย (QB1) กับฉันคิดว่าในงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนสนุกสนาน (QB4) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.43 ส่วนฉันคิดว่าในงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนสนุกสนาน (QB4) และฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ (QB6) กับครอบครัวทำให้ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้ (QB7) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.10

ส่วนผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของเจตคติของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ข้อคำถามเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณ์ แสดงว่า ข้อคำถามเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=5950.40$ df=21 p=.00) เมื่อพิจารณาจากข้อคำถามมีค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.79 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.50-0.83 แสดงว่า ข้อคำถามเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

3.6 การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นกับข้อมูลเชิงประจักษ์
ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูล
เชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 12

ตาราง 12 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดเจตคติของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

เจตคติ	SC	SE	t	CR
ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติในสังคมไทย	0.63	0.01	46.35*	0.39
ฉันจะดื่มแอลกอฮอล์เมื่อจำเป็น	0.46	0.01	31.60*	0.21
ฉันคิดว่าการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยากมากเพราะมีขายโดยทั่วไป	0.48	0.01	34.90*	0.23
ฉันคิดว่าในงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนสนุกสนาน	0.68	0.01	49.26*	0.46
ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่สามารถห้ามกันได้	0.55	0.01	38.83*	0.30
ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	0.38	0.02	21.74*	0.15
ครอบครัวทำให้ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้	0.27	0.02	17.75*	0.07

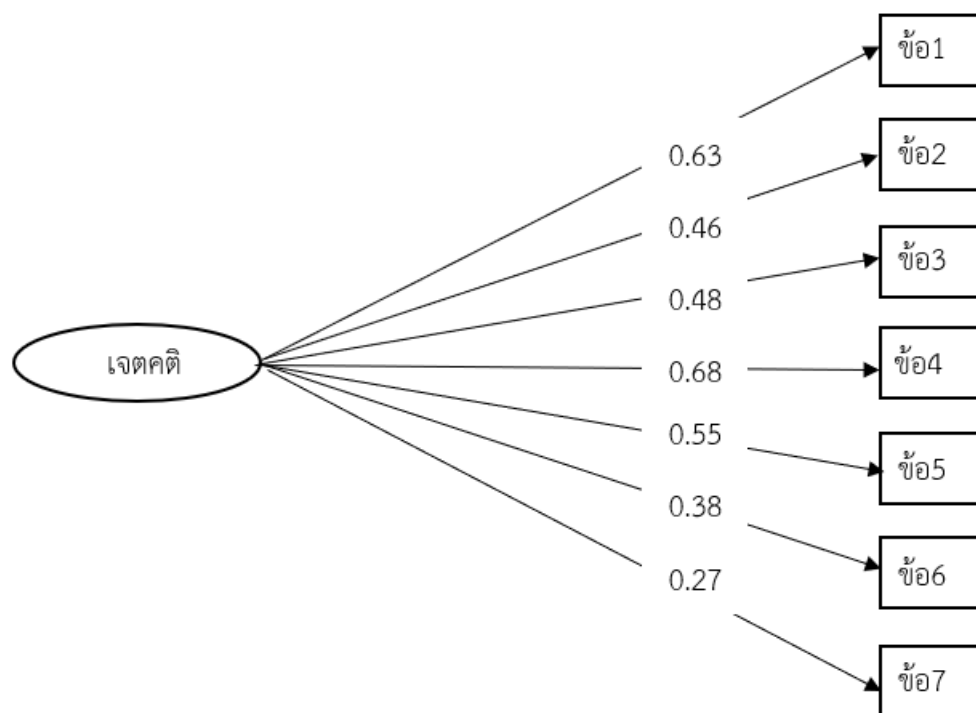
$$\chi^2=14.46 \text{ df}=9 \text{ p}=.11 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.01$$

$$*p<.05$$

จากตาราง 12 พบว่า โมเดลการวัดเจตคติของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิง
ประจักษ์ ($\chi^2=14.46 \text{ df}=9 \text{ p}=.11 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.01$) ซึ่งทุกข้อ
คำถามมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.27-0.68 ซึ่งทุกข้อคำถามมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ซึ่งฉันคิดว่าในงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนสนุกสนาน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบ
มาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.68 มีความแปรผันร่วมกับเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 46) รองลงมาคือ ฉันคิด
ว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติในสังคมไทย มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีความ
แปรผันร่วมกับเจตคติอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 39) ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่
สามารถห้ามกันได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.55 มีความแปรผันร่วมกับเจตคติอยู่ในระดับต่ำ
(ร้อยละ 30) ฉันคิดว่าการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยากมากเพราะมีขายโดยทั่วไป มีค่าน้ำหนัก
องค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.48 มีความแปรผันร่วมกับอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 23) ฉันจะดื่มแอลกอฮอล์เมื่อ
จำเป็น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.46 มีความแปรผันร่วมกับเจตคติอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 21)
ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ

0.38 มีความแปรผันร่วมกับเจตคติอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 15) ส่วนครอบครัวทำให้ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกัน

การดื่มแอลกอฮอล์ได้มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.27 มีความแปรผันร่วมกับเจตคติอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 7) ตามลำดับ



$$\chi^2=14.46 \text{ df}=9 \text{ p}=.11 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.01$$

ภาพประกอบ 3 โมเดลการวัดเจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

3.7 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อคำถามทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างข้อคำถามทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่นมีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป ดังตาราง 133

ตาราง 13 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

ข้อคำถาม	QC1	QC2	QC3	QC4	QC5	QC6	QC7	QC8	QC9	QC10
QC1	1.00									
QC2	0.63*	1.00								
QC3	0.54*	0.65*	1.00							
QC4	0.46*	0.54*	0.60*	1.00						
QC5	0.54*	0.59*	0.62*	0.54*	1.00					
QC6	0.39*	0.42*	0.45*	0.44*	0.48*	1.00				
QC7	0.19*	0.21*	0.25*	0.29*	0.22*	0.33*	1.00			
QC8	0.50*	0.52*	0.52*	0.47*	0.59*	0.48*	0.25*	1.00		
QC9	0.48*	0.53*	0.54*	0.49*	0.60*	0.48*	0.25*	0.64*	1.00	
QC10	0.31*	0.34*	0.36*	0.37*	0.37*	0.47*	0.37*	0.42*	0.44*	1.00
Bartlett's Test: $\chi^2=29190.60$ df=45 p=.00 KMO=0.93										
Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.89-0.94										

*p<.05

จากตาราง 13 พบว่า ทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.19-0.65 ซึ่งทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งฉันสามารถปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมาเมื่อเพื่อนสนิทชวนดื่มแอลกอฮอล์ (QC2) กับฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ (QC3) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.65 ส่วนฉันสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนได้ โดยไม่ทำให้

เพื่อนเสียใจ (QC1) กับฉันเจียบไม่พูดอะไรเพื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อน (QC7) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.19

ส่วนผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ข้อคำถามทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่นไม่เป็นเมตริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่า ข้อคำถามทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=29190.60$ df=45 p=.00) เมื่อพิจารณารายข้อคำถามมีค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.93 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.89-0.94 แสดงว่า ข้อคำถามทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

3.8 การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง 14

ตาราง 14 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

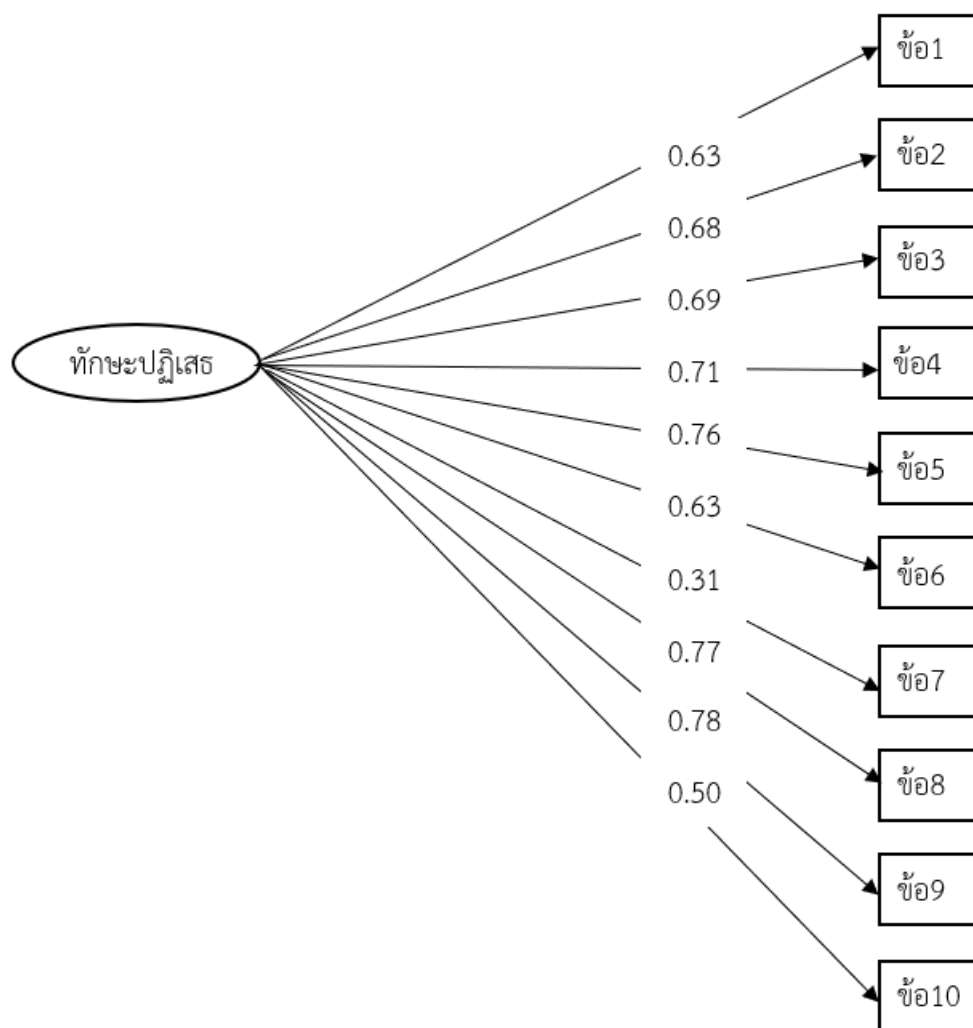
ทักษะปฏิเสธ	SC	SE	t	CR
ฉันสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนได้ โดยไม่ทำให้เพื่อนเสียใจ	0.63	0.01	49.95*	0.40
ฉันสามารถปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา เมื่อเพื่อนสนิทชวนดื่มแอลกอฮอล์	0.68	0.01	54.85*	0.46
ฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์	0.69	0.01	54.09*	0.47
ฉันใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นเมื่อต้องปฏิเสธไม่ดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน	0.71	0.01	55.98*	0.51
ฉันสามารถพูดให้เหตุผลกับเพื่อนได้เมื่อถูกชวนไปดื่มแอลกอฮอล์	0.76	0.01	64.81*	0.58
เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการไปดื่ม	0.63	0.01	52.38*	0.40
ฉันเจ็บไม่พูดอะไรเพื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อน	0.31	0.01	23.48*	0.10
ฉันเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน	0.77	0.01	62.56*	0.59
แม้เพื่อนไม่พอใจ ฉันก็จะอธิบายเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน	0.78	0.01	64.15*	0.61
ฉันใช้วิธีการพูดผัดผ่อนยืดเวลาออกไปเพื่อให้เพื่อนเปลี่ยนใจไม่ชวนฉันไปดื่มแอลกอฮอล์	0.50	0.01	36.71*	0.25

$$\chi^2=20.48 \text{ df}=14 \text{ p}=.12 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.00$$

*p<.05

จากตาราง 14 พบว่า โมเดลการวัดทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=20.48$ df=14 p=.12 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.01 SRMR=0.00) ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.31-0.78 ซึ่งทุกข้อคำถามมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแม้เพื่อนไม่พอใจ ฉันก็จะอธิบายเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.78 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 61) รองลงมาคือ ฉันเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.77 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 59) ฉันสามารถพูดให้เหตุผลกับเพื่อนได้เมื่อถูกชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.76 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 58) ฉันใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นเมื่อต้องปฏิเสธไม่ดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.71 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 51) ฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47) ฉันสามารถปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา เมื่อ

เพื่อนสนิทชวนดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.68 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 46) ฉันสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนได้ โดยไม่ทำให้เพื่อนเสียใจและเมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการไปดื่ม มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.63 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 40) ฉันใช้วิธีการพูดผัดผ่อนยืดเวลาออกไปเพื่อให้เพื่อนเปลี่ยนใจไม่ชวนฉันไปดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.50 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 25) ส่วนฉันเจียบไม่พูดอะไรเพื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อนมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.31 มีความแปรผันร่วมกับทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 10) ตามลำดับ



$$\chi^2=20.48 \text{ df}=14 \text{ p}=.12 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.01 \text{ SRMR}=0.00$$

ภาพประกอบ 4 โมเดลการวัดทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น

3.9 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์และการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยนำข้อคำถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และทำการตรวจสอบเมทริกซ์เอกลักษณ์ โดยใช้สถิติทดสอบของบาร์ทเลท (Bartlett's Test) และหาค่าความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) เพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์กันระหว่างข้อคำถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีมากเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไป ดังตาราง 15

ตาราง 15 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

ข้อคำถาม	QD1	QD2	QD3	QD4	QD5	QD6	QD7	QD8	QD9
QD1	1.00								
QD2	0.25*	1.00							
QD3	0.15*	0.38*	1.00						
QD4	0.13*	0.29*	0.39*	1.00					
QD5	0.63*	0.27*	0.12*	0.11*	1.00				
QD6	0.18*	0.44*	0.30*	0.27*	0.17*	1.00			
QD7	0.11*	0.30*	0.25*	0.24*	0.29*	0.36*	1.00		
QD8	0.39*	0.19*	0.17*	0.14*	0.40*	0.12*	0.13*	1.00	
QD9	0.59*	0.31*	0.03*	0.13*	0.58*	0.23*	0.10*	0.49*	1.00
Bartlett's Test: $\chi^2=15179.67$ df=36 p=.00 KMO=0.80									
Measure of Sampling Adequacy (MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.73-0.81									

*p<.05

จากตาราง 15 พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์อยู่ระหว่าง 0.03-0.63 ซึ่งทุกข้อคำถามมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งฉันตั้งใจจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน (QD1) กับข่าวพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ฉันมั่นใจที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด (QD5) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดเท่ากับ 0.63 ส่วนในกลุ่มเพื่อน ฉันจะยอมตามไม่กล้าแสดงความคิดเห็น

โต้แย้งในทุก ๆ เรื่อง (QD3) กับฉันทุมิใจในตนเองที่ไม่ดีมีแอลกอฮอล์ (QD9) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ต่ำสุดเท่ากับ 0.03

ส่วนผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า ข้อคำถามไม่เป็นเมทริกซ์เอกลักษณะ แสดงว่า ข้อคำถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบต่อไปได้ (Bartlett's Test: $\chi^2=15179.67$ df=36 p=.00) เมื่อพิจารณารายข้อคำถามมีค่าไคเซอร์-ไมเยอร์-โอลคิน (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy: KMO) เท่ากับ 0.80 และความเพียงพอของกลุ่มการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยรวม (Measure of Sampling Adequacy: MSA) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.71-0.81 แสดงว่า ข้อคำถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะนำมาใช้ในการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันต่อไปได้

3.10 การตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผู้วิจัยได้นำข้อคำถามการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมาทำการทดสอบความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พบว่า โมเดลการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ดังตาราง

ตาราง 16 การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่น (n=6,444)

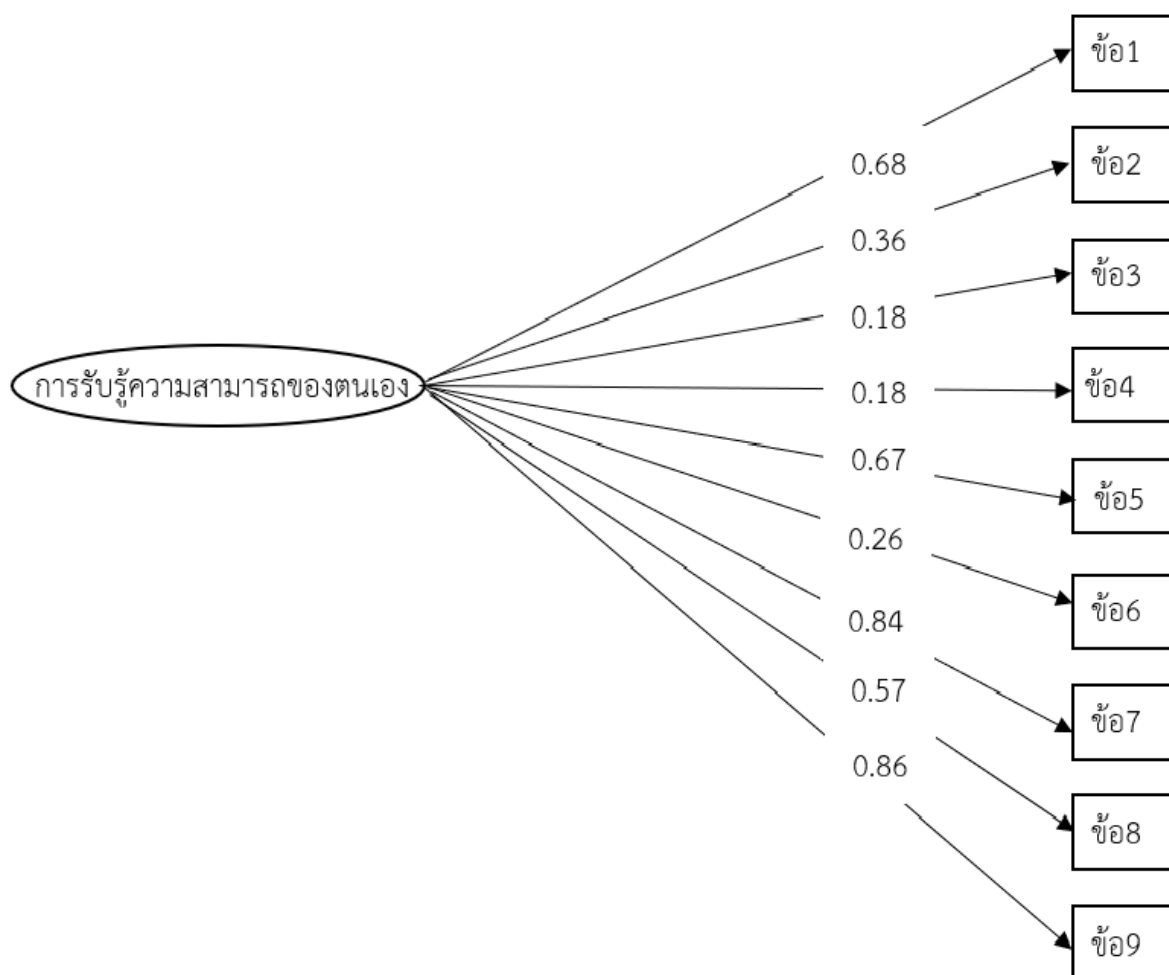
การรับรู้ความสามารถตนเอง	SC	SE	t	CR
ฉันตั้งใจจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน	0.68	0.01	52.43*	0.47
การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ฉันมีความมั่นใจมากขึ้น	0.36	0.01	25.97*	0.13
ในกลุ่มเพื่อน ฉันจะยอมตามไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโต้แย้งในทุก ๆ เรื่อง	0.18	0.02	9.90*	0.03
แม้รู้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันตราย ฉันก็ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนหรือคนใกล้ชิด	0.18	0.02	11.09*	0.03
ข่าวพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ฉันมั่นใจที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด	0.67	0.01	49.62*	0.45
การไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยุ่งยากสำหรับฉัน	0.26	0.01	19.09*	0.07
ฉันไม่มั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้	0.84	0.04	19.38*	0.70
ฉันได้รับคำชมเชยจากผู้อื่นเพราะฉันไม่ดื่มแอลกอฮอล์	0.57	0.01	44.07*	0.33
ฉันภูมิใจในตนเองที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	0.86	0.01	65.66*	0.75

$$\chi^2=5.64 \text{ df}=4 \text{ p}=.23 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.00$$

*p<.05

จากตาราง 16 พบว่า โมเดลการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=5.64$ df=4 p=.23 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00) ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.18-0.86 ซึ่งทุกข้อคำถามมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งฉันภูมิใจในตนเองที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.86 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 75) รองลงมาคือ ฉันไม่มั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.84 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 70) ฉันตั้งใจจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.68 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47) ข่าวพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ฉันมั่นใจที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.67 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 45) ฉันได้รับคำชมเชยจากผู้อื่นเพราะฉันไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.57 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 33) การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ฉันมีความมั่นใจมากขึ้น มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.36

มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 13) การไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยุ้งยากสำหรับฉัน มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.26 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 7) ในกลุ่มเพื่อน ฉันจะยอมตามไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโต้แย้งในทุก ๆ เรื่อง และแม้รู้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันตราย ฉันก็ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนหรือคนใกล้ชิด มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากันเท่ากับ 0.18 มีความแปรผันร่วมกับการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 3) ตามลำดับ



$$\chi^2=5.64 \text{ df}=4 \text{ p}=.23 \text{ GFI}=1.00 \text{ AGFI}=1.00 \text{ CFI}=1.00 \text{ RMSEA}=0.00 \text{ SRMR}=0.00$$

ภาพประกอบ 5 โมเดลการวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่น

การเปรียบเทียบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนที่เคยและไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมและรายด้านของนักเรียนวัยรุ่น จำแนกตามประสบการณ์ในการดื่มแอลกอฮอล์ และเพศ (n=6,444)

ประสบการณ์	n	M	S.D.	t	sig
ภาพรวม ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์					
เคย	3,288	2.67	0.40	33.898**	0.001
ไม่เคย	3,156	3.03	0.44		
การควบคุมตนเอง					
เคย	3,288	2.70	0.52	32.085**	0.001
ไม่เคย	3,156	3.13	0.57		
เจตคติ					
เคย	3,288	2.40	0.53	24.733**	0.001
ไม่เคย	3,156	2.73	0.54		
ทักษะปฏิเสธ					
เคย	3,288	2.82	0.58	16.448**	0.001
ไม่เคย	3,156	3.06	0.60		
การรับรู้ความสามารถตนเอง					
เคย	3,288	2.69	0.48	33.342**	0.001
ไม่เคย	3,156	3.10	0.52		

*p<.05

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนวัยรุ่นที่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านทุกด้านต่ำกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการดื่มแอลกอฮอล์

และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวม และรายด้าน พบว่านักเรียนที่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และนักเรียนที่ไม่เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีค่าเฉลี่ยทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมและรายด้านทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตาราง 18 ผลการเปรียบเทียบทักษะการต่อต้านการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์โดยรวมและรายด้านของนักเรียน
วัยรุ่น จำแนกตามเพศ (n=6,444)

เพศ	n	M	S.D	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	sig
ทักษะการต่อต้านการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์โดยรวม									
ชาย	2,699	2.85	0.45	ระหว่างกลุ่ม	0.733	3	0.244	1.171	0.319
หญิง	3,354	2.85	0.46	ภายในกลุ่ม	1344.328	6440	0.209		
LGBTQ+	258	2.80	0.45	รวม	1345.061	6443			
ไม่ต้องการระบุ	133	2.89	0.42						
รวม	6,444	2.85	0.46						
การควบคุมตนเอง									
ชาย	2,699	2.91	0.58	ระหว่างกลุ่ม	1.848	3	0.616	1.792	0.146
หญิง	3,354	2.91	0.59	ภายในกลุ่ม	2213.758	6440	0.344		
LGBTQ+	258	2.86	0.57	รวม	2215.607	6443			
ไม่ต้องการระบุ	133	3.01	0.51						
รวม	6,444	2.91	0.59						
เจตคติ									
ชาย	2,699	2.63	0.57	ระหว่างกลุ่ม	23.731	3	7.91	25.395*	0.001
หญิง	3,354	2.51	0.55	ภายในกลุ่ม	2005.998	6440	0.311		
LGBTQ+	258	2.47	0.55	รวม	2029.729	6443			
ไม่ต้องการระบุ	133	2.58	0.53						
รวม	6,444	2.56	0.56						
ทักษะปฏิเสธ									
ชาย	2,699	2.89	0.62	ระหว่างกลุ่ม	11.421	3	3.807	10.583*	0.001
หญิง	3,354	2.97	0.58	ภายในกลุ่ม	2316.732	6440	0.36		
LGBTQ+	258	2.98	0.58	รวม	2328.153	6443			
ไม่ต้องการระบุ	133	2.98	0.59						
รวม	6,444	2.94	0.60						
การรับรู้ความสามารถตนเอง									
ชาย	2,699	2.90	0.54	ระหว่างกลุ่ม	2.34	3	0.78	2.684	0.045
หญิง	3,354	2.90	0.54	ภายในกลุ่ม	1871.342	6440	0.291		
LGBTQ+	258	2.80	0.52	รวม	1873.682	6443			

เพศ	n	M	S.D	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	sig
ไม่ต้องการระบุ	133	2.90	0.48						
รวม	6,444	2.89	0.54						

*p<.05

จากตาราง 18 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นที่มีเพศแตกต่างกันมีทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในด้านเจตคติและด้านทักษะปฏิเสธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านการควบคุมตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 19 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติและด้านทักษะปฏิเสธของนักเรียนวัยรุ่น จำแนกตามเพศ (n=6,444)

เพศ	M	ชาย	หญิง	LGBTQ+	ไม่ต้องการระบุ
เจตคติ					
ชาย	2.63	-	0.120*	0.160*	0.047
หญิง	2.51		-	0.040	-0.073
LGBTQ+	2.47			-	-0.113
ไม่ต้องการระบุ	2.58				-
ทักษะปฏิเสธ					
ชาย	2.89	-	-.08432*	-0.093	-0.093
หญิง	2.97		-	-0.009	-0.009
LGBTQ+	2.98			-	-0.001
ไม่ต้องการระบุ	2.98				-

*p<.05

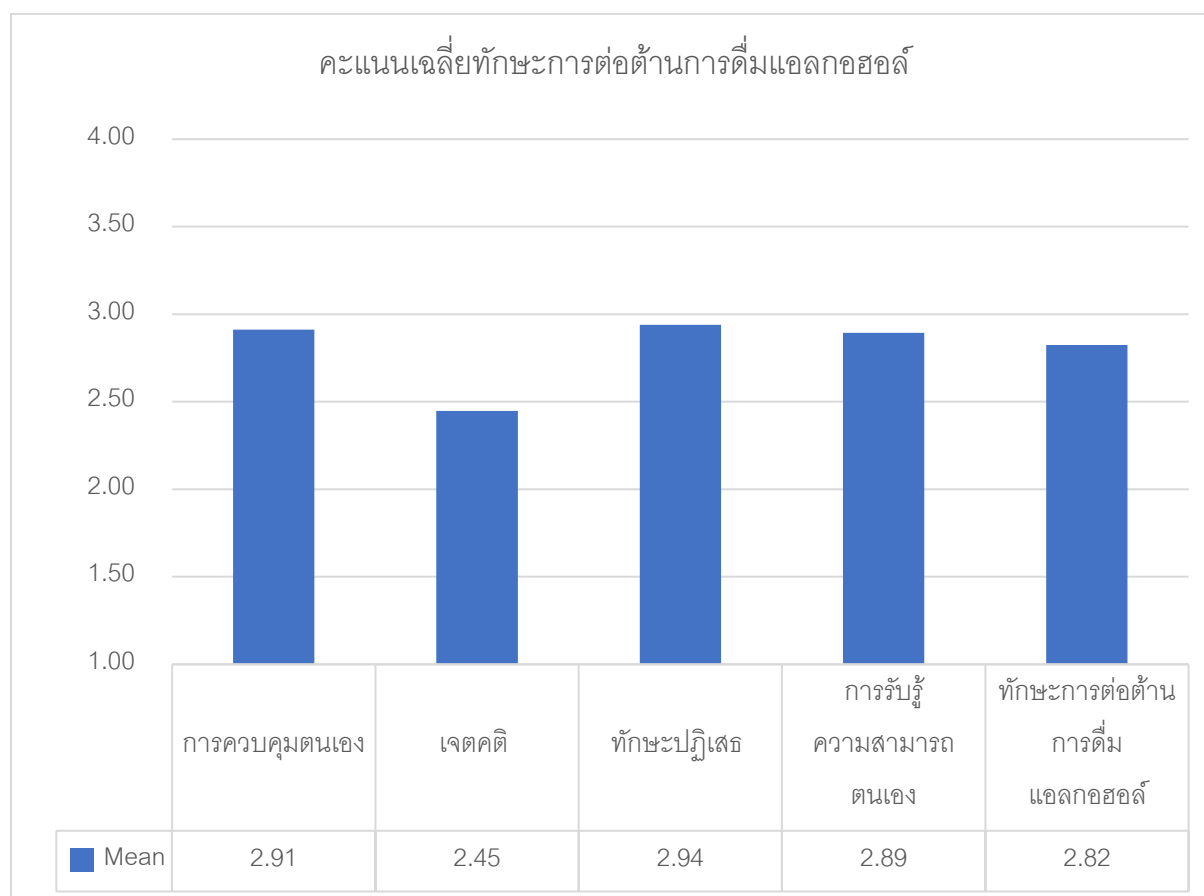
จากตาราง 19 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นทุกเพศมีทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้านทักษะปฏิเสธพบว่า นักเรียนเพศชาย และเพศหญิงมีทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้านทักษะปฏิเสธแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.2 เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

ในภาพรวมผู้ตอบแบบวัดมีทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์แต่ละด้าน พบว่าอยู่ในระดับน้อยถึงระดับมาก โดยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติอยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 2.45 จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน ขณะที่ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านอื่น ๆ อยู่ในระดับมาก รายละเอียดดังตาราง 18 ตาราง 20 ข้อมูลพื้นฐานทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	min	max	Mean	SD	แปลผล
การควบคุมตนเอง (Self Control)	1.00	4.00	2.91	0.59	มาก
เจตคติ (Attitude)	1.14	3.86	2.45	0.36	น้อย
ทักษะปฏิเสธ (Refuse skills)	1.10	4.00	2.94	0.60	มาก
การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self efficacy)	1.00	4.00	2.89	0.54	มาก
ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	1.31	3.83	2.82	0.41	มาก



ตอนที่ 2 เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

Percentile 50 หรือตำแหน่งคะแนนกึ่งกลางของทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ เท่ากับ 101

คะแนน จากคะแนนเต็ม 144 คะแนน หรือเท่ากับ 2.81 จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน

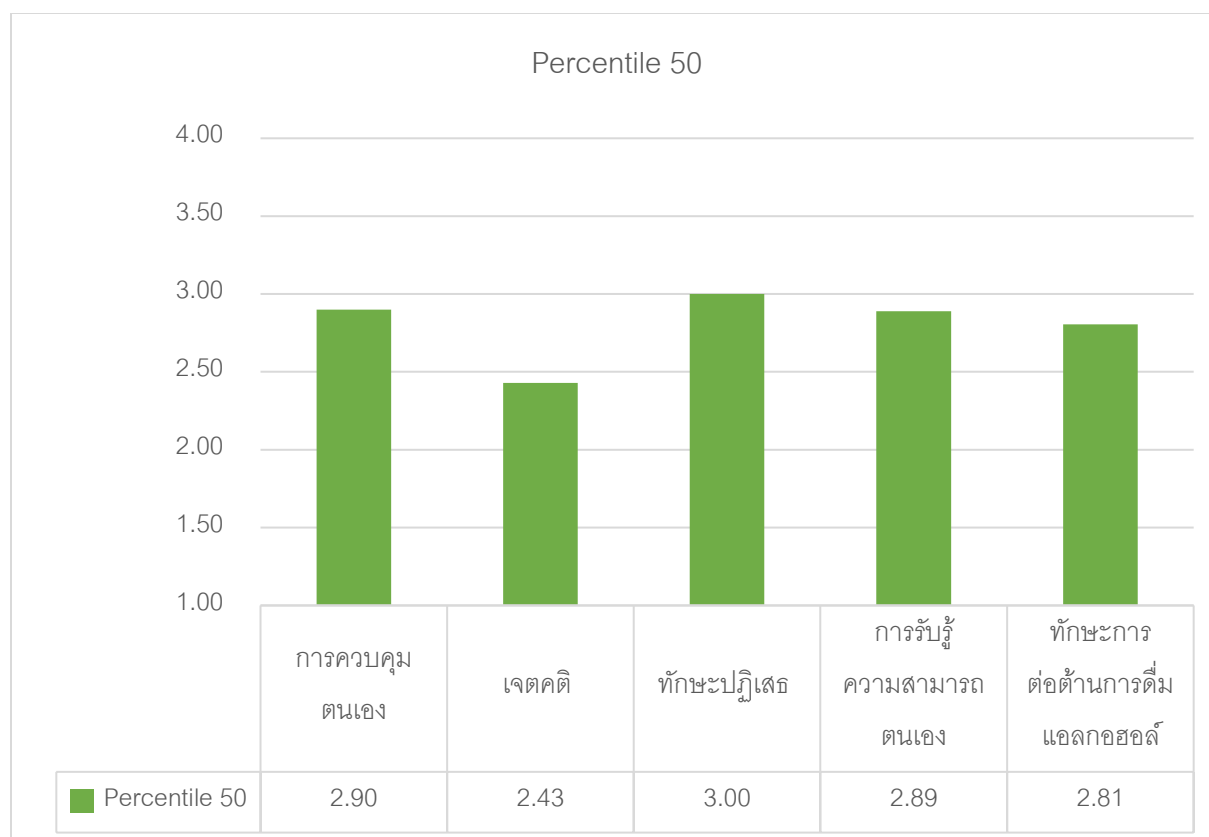
เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า Percentile 50 หรือตำแหน่งคะแนนกึ่งกลางของทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านการควบคุมตนเอง เท่ากับ 29 คะแนน จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน หรือเท่ากับ 2.90 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติ เท่ากับ 17 คะแนน จากคะแนนเต็ม 28 คะแนน หรือเท่ากับ 2.43 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านทักษะปฏิเสธ เท่ากับ 30 คะแนน จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน หรือเท่ากับ 3.00 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน และทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง เท่ากับ 26 คะแนน จากคะแนนเต็ม 36 คะแนน หรือเท่ากับ 2.89 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ตาราง 21 Percentile 25, 50, 75 จากคะแนนรวมทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

	คะแนนเต็ม	Percentile 25	Percentile 50	Percentile 75
การควบคุมตนเอง (Self Control)	40	25	29	34
เจตคติ (Attitude)	28	15	17	19
ทักษะปฏิเสธ (Refuse skills)	40	26	30	34
การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self efficacy)	36	23	26	30
ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	144	90	101	113

ตาราง 22 Percentile 25, 50, 75 จากคะแนนเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

การควบคุมตนเอง (Self Control)	4	2.50	2.90	3.40
เจตคติ (Attitude)	4	2.14	2.43	2.71
ทักษะปฏิเสธ (Refuse skills)	4	2.60	3.00	3.40
การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self efficacy)	4	2.56	2.89	3.33
ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	4	2.50	2.81	3.14



เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ได้คะแนนมาตรฐาน T ปกติไม่ครบช่วงคะแนนดิบ จึงปรับคะแนนมาตรฐาน T ปกติให้ครบช่วงคะแนนดิบ โดยใช้สมการพยากรณ์ คือ $T_c = -21.3674 + 0.7093X$ ได้คะแนนเกณฑ์ปกติ T_c ตั้งแต่ 4 ถึง 81 คะแนน รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 23 เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

คะแนน	Percentile rank	T normalized	Norm (Tc)
36	-	-	4
37	-	-	5
38	-	-	6
39	-	-	6
40	-	-	7
41	-	-	8
42	-	-	8
43	-	-	9
44	-	-	10
45	-	-	11
46	-	-	11
47	0.01	12	12
48	0.02	14	13
49	0.03	16	13
50	0.05	17	14
51	0.05	17	15
52	0.06	18	16
53	0.07	18	16
54	0.08	18	17
55	0.08	18	18
56	0.10	19	18
57	0.15	20	19
58	0.19	21	20
59	0.22	21	20
60	0.24	22	21
61	0.28	22	22
62	0.33	23	23

คะแนน	Percentile rank	T normalized	Norm (Tc)
63	0.39	23	23
64	0.49	24	24
65	0.60	25	25
66	0.71	25	25
67	0.92	26	26
68	1.08	27	27
69	1.18	27	28
70	1.33	28	28
71	1.49	28	29
72	1.76	29	30
73	2.11	30	30
74	2.47	30	31
75	2.85	31	32
76	3.30	32	33
77	3.79	32	33
78	4.38	33	34
79	5.07	34	35
80	5.90	34	35
81	6.89	35	36
82	7.98	36	37
83	9.14	37	38
84	10.80	38	38
85	12.72	39	39
86	14.49	39	40
87	16.57	40	40
88	19.03	41	41
89	21.60	42	42
90	24.19	43	42
91	26.70	44	43
92	29.22	45	44
93	31.73	45	45
94	34.18	46	45
95	36.72	47	46

คะแนน	Percentile rank	T normalized	Norm (Tc)
96	39.35	47	47
97	41.73	48	47
98	43.71	48	48
99	45.79	49	49
100	47.95	49	50
101	50.09	50	50
102	52.13	51	51
103	54.23	51	52
104	56.64	52	52
105	59.07	52	53
106	61.17	53	54
107	63.11	53	55
108	65.05	54	55
109	66.95	54	56
110	68.83	55	57
111	70.62	55	57
112	72.40	56	58
113	74.31	57	59
114	76.32	57	60
115	78.15	58	60
116	79.72	58	61
117	81.23	59	62
118	82.77	59	62
119	84.38	60	63
120	86.06	61	64
121	87.81	62	64
122	89.35	62	65
123	90.86	63	66
124	92.30	64	67
125	93.54	65	67
126	94.89	66	68
127	96.10	68	69
128	97.03	69	69

คะแนน	Percentile rank	T normalized	Norm (Tc)
129	97.82	70	70
130	98.37	71	71
131	98.80	73	72
132	99.21	74	72
133	99.46	76	73
134	99.61	77	74
135	99.79	79	74
136	99.93	82	75
137	99.98	85	76
138	99.99	88	77
139	-	-	77
140	-	-	78
141	-	-	79
142	-	-	79
143	-	-	80
144	-	-	81
n = 6,444 คะแนนดิบค่าเฉลี่ย (Mean) = 101.70 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) = 14.94			

เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการควบคุมตนเอง

ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการควบคุมตนเอง (Self Control) ได้คะแนนมาตรฐาน T ปกติ ครบช่วงคะแนนดิบ โดยมีคะแนนมาตรฐาน T ปกติ ตั้งแต่ 14 ถึง 70 คะแนน รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 24 เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการควบคุมตนเอง

คะแนน	Percentile rank	T normalized
10	0.02	14
11	0.06	18
12	0.13	20
13	0.26	22
14	0.51	24
15	0.76	26
16	1.08	27
17	1.72	29
18	2.65	31
19	3.70	32
20	5.23	34
21	7.50	36
22	10.42	37
23	14.18	39
24	19.17	41
25	26.12	44
26	33.59	46
27	39.94	47
28	45.80	49
29	51.41	50
30	56.49	52
31	61.84	53
32	67.02	54
33	71.57	56
34	76.40	57
35	81.06	59
36	85.02	60
37	89.01	62
38	92.41	65
39	94.72	66

คะแนน	Percentile rank	T normalized
40	97.91	70
n = 6,444 คะแนนดิบค่าเฉลี่ย (Mean) = 29.12 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) = 5.86		

เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านเจตคติ

ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านเจตคติ (Attitude) ได้คะแนนมาตรฐาน T ปกติไม่ครบช่วงคะแนนดิบ จึงปรับคะแนนมาตรฐาน T ปกติให้ครบช่วงคะแนนดิบ โดยใช้สมการพยากรณ์ คือ $T_c = -18.3 + 3.957143X$ ได้คะแนนเกณฑ์ปกติ T_c ตั้งแต่ 9 ถึง 93 คะแนน รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 25 เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านเจตคติ

คะแนน	Percentile rank	T normalized	Norm (Tc)
7	-	-	9
8	0.01	12	13
9	0.04	16	17
10	0.18	21	21
11	0.66	25	25
12	1.82	29	29
13	5.21	34	33
14	11.24	38	37
15	20.31	42	41
16	33.42	46	45
17	49.04	50	49
18	63.93	54	53
19	76.66	57	57
20	86.41	61	61
21	92.33	64	65
22	96.53	68	69
23	99.03	73	73
24	99.66	77	77
25	99.88	81	81
26	99.95	83	85
27	99.99	88	89
28	-	-	93

คะแนน	Percentile rank	T normalized	Norm (Tc)
n = 6,444 คะแนนดิบค่าเฉลี่ย (Mean) = 17.14 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) = 2.54			

เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านทักษะปฏิเสธ

ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านทักษะปฏิเสธ (Refuse skills) ได้คะแนนมาตรฐาน T ปกติไม่ครบช่วงคะแนนดิบ จึงปรับคะแนนมาตรฐาน T ปกติให้ครบช่วงคะแนนดิบ โดยใช้สมการพยากรณ์ คือ $T_c = 4.184946 + 1.554839X$ ได้คะแนนเกณฑ์ปกติ T_c ตั้งแต่ 20 ถึง 66 คะแนน รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 26 เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านทักษะปฏิเสธ

คะแนน	Percentile rank	T normalized	Norm (Tc)
10	-	-	20
11	0.03	16	21
12	0.09	19	23
13	1.05	27	24
14	2.16	30	26
15	2.61	31	28
16	3.27	32	29
17	3.98	32	31
18	4.77	33	32
19	5.76	34	34
20	7.01	35	35
21	9.44	37	37
22	12.39	38	38
23	15.12	40	40
24	18.39	41	42
25	22.18	42	43
26	26.44	44	45
27	31.28	45	46
28	37.03	47	48
29	43.90	48	49
30	50.81	50	51
31	56.95	52	52
32	62.85	53	54
33	68.40	55	55
34	74.01	56	57
35	79.52	58	59

คะแนน	Percentile rank	T normalized	Norm (Tc)
36	84.68	60	60
37	91.39	64	62
38	96.74	48	63
39	98.59	72	65
40	99.56	76	66
n = 6,444 คะแนนดิบค่าเฉลี่ย (Mean) = 29.40 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) = 6.01			

เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง

ผลการสร้างเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self efficacy) ได้คะแนนมาตรฐาน T ปกติ ครอบคลุมคะแนนดิบ โดยมีคะแนนมาตรฐาน T ปกติ ตั้งแต่ 12 ถึง 73 คะแนน รายละเอียดดังตารางต่อไปนี้

ตาราง 27 เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง

คะแนน	Percentile rank	T normalized
9	0.01	12
10	0.04	16
11	0.12	20
12	0.23	22
13	0.40	23
14	0.68	25
15	1.06	27
16	1.64	29
17	2.55	30
18	3.74	32
19	5.85	34
20	9.23	37
21	14.11	39
22	21.00	42
23	29.21	45
24	37.97	47
25	45.94	49
26	52.46	51
27	58.78	52

คะแนน	Percentile rank	T normalized
28	65.13	54
29	71.09	56
30	76.36	57
31	81.33	59
32	86.13	61
33	90.62	63
34	94.41	66
35	96.92	68
36	98.94	73
n = 6,444 คะแนนดิบค่าเฉลี่ย (Mean) = 26.04 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) = 4.85		

ระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผลการวิจัยในระยะที่ 2 ประกอบด้วย ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น และการประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีรายละเอียดดังนี้

2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่ม แอลกอฮอล์ การจัดกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบ และสัมภาษณ์ครูแนะแนวเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว แล้วทำเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น หลังจากนั้น นำชุดกิจกรรมไปใช้ครูแนะแนวและผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น มีทั้งหมด 4 ชุดกิจกรรม มี 11 กิจกรรม 15 แผนกิจกรรม คือ

ชุดกิจกรรมที่ 1 เจตคติต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มี 3 แผนกิจกรรม

ชุดกิจกรรมที่ 2 การควบคุมตนเอง มี 3 แผนกิจกรรม

ชุดกิจกรรมที่ 3 ทักษะปฏิเสธ มี 3 แผนกิจกรรม

ชุดกิจกรรมที่ 4 การรับรู้ความสามารถในตนเอง มี 3 แผนกิจกรรม

2.2 ประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การตรวจประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรม ผลแสดงดังตาราง 28

ตาราง 28 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การตรวจประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวฯ

ข้อ	รายการประเมิน	M	S.D	แปลผล
1	วัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรม	4.40	0.55	มาก
2	เนื้อหาครอบคลุมตามองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	4.80	0.45	มากที่สุด
3	จำนวนหัวข้อเหมาะสมกับเนื้อหา	4.60	0.55	มากที่สุด
4	กิจกรรมมีความเหมาะสมกับระดับผู้เรียน	4.80	0.45	มากที่สุด
5	กิจกรรมมีความหลากหลายและมีความละเอียดเพียงพอ	4.80	0.45	มากที่สุด
6	กิจกรรมง่ายต่อการนำไปใช้	4.80	0.45	มากที่สุด
7	สื่อที่ใช้ในกิจกรรมมีความหลากหลายและเหมาะสม	4.80	0.45	มากที่สุด
8	ส่งเสริมทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับผู้เรียนได้	4.60	0.55	มากที่สุด
	เฉลี่ยรวม	4.70	0.19	มากที่สุด

จากตาราง 28 พบว่า ผลการประเมินคุณภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ครอบคลุมเนื้อหา 8 ประเด็น พบว่า โดยมีคุณภาพของผู้ในระดับมากที่สุด ($M=4.70, SD=0.19$) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่า ส่วนใหญ่จะมีค่าเฉลี่ยในระดับมากที่สุด ได้แก่ข้อ 2 เนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์ขององค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ข้อ 4 กิจกรรมมีความเหมาะสมกับระดับผู้เรียน กิจกรรมมีความหลากหลายและมีความละเอียดเพียงพอ ข้อ 6 กิจกรรมง่ายต่อการนำไปใช้ ข้อ 3 จำนวนหัวข้อเหมาะสมกับเนื้อหา ข้อ 8 ส่งเสริมทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้เรียนได้ และข้อ 1 มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

ระยะที่ 3 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

การวิจัยในระยะที่ 4 เป็นการนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในพื้นที่กรุงเทพฯ มีผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติที (t-value)
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลจำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น ดังนี้

ตาราง 29 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น (n=1,203)

ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	504	41.90
หญิง	607	50.50
LGBTQ+	92	7.60
รวม	1,203	100.00
2. อายุ		
13 ปี	568	47.20
14 ปี	513	42.60
15 ปี	103	8.60
16 ปี	19	1.60
รวม	1,203	100.00
3. ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	222	18.50
มัธยมศึกษาปีที่ 2	460	38.20
มัธยมศึกษาปีที่ 3	521	43.30
รวม	1,203	100.00
4. สังกัด		
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1	642	53.40
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2	561	46.60
รวม	1,203	100.00

จากตาราง 29 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 50.50 รองลงมาเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 41.90 และเป็นเพศ LGBTQ+ คิดเป็นร้อยละ 7.60 ซึ่งนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่อายุ 13 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.20 รองลงมาคือ อายุ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.60 อายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 8.60 และอายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 1.60 โดยนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 43.30 รองลงมาคือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ 38.20 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 18.50 และนักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่ศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 1 คิดเป็นร้อยละ

53.40 และศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานครเขต 2 คิดเป็นร้อยละ 46.60 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การศึกษาทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผู้วิจัยทำการศึกษาการศึกษาทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยการใช้ค่าสถิติพื้นฐาน (Descriptive Statistics) ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ดังตาราง 30

ตาราง 30 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น (n=1,203)

ทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์	M	S.D.	ระดับ
การควบคุมตนเอง	2.24	0.41	น้อย
เจตคติ	2.56	0.55	มาก
ทักษะปฏิเสธ	2.96	0.65	มาก
การรับรู้ความสามารถตนเอง	2.31	0.42	น้อย
ทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์โดยรวม	2.51	0.33	น้อย

จากตาราง 30 พบว่า นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์โดยรวมเท่ากับ 2.51 มีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.33 อยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ทักษะปฏิเสธมีค่าเฉลี่ยสูงสุด (M=2.96 S.D.=0.65) รองลงมาคือ เจตคติ (M=2.56 S.D.=0.55) การรับรู้ความสามารถตนเอง (M=2.31 S.D.=0.42) ส่วนการควบคุมตนเอง (M=2.24 S.D.=0.41) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การศึกษาทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนว

การศึกษาทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนว ผู้วิจัยมีการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นด้วยการวิเคราะห์การแจกแจงเป็นโค้งปกติ (Normality Test) ด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov มีค่า p อยู่ระหว่าง .06-.11 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลอกฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนวมีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยในกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระจากกัน (t-test for Dependent Samples) ดังตาราง 31

ตาราง 31 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนว (n=171)

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	M	S.D.	ระดับ	M	S.D.	ระดับ
การควบคุมตนเอง	1.97	0.39	น้อย	2.26	0.49	น้อย
เจตคติ	2.35	0.62	น้อย	3.27	0.68	มาก
ทักษะปฏิเสธ	2.42	0.69	น้อย	2.98	0.89	มาก
การรับรู้ความสามารถตนเอง	2.04	0.37	น้อย	2.40	0.60	มาก
ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวม	2.20	0.32	น้อย	2.73	0.39	มาก

จากตาราง 31 พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($M=2.20$ $S.D.=0.32$) หลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($M=2.73$ $S.D.=0.39$)

การควบคุมตนเอง พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองอยู่ในระดับน้อย ($M=1.97$ $S.D.=0.39$) หลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองอยู่ในระดับน้อย ($M=2.26$ $S.D.=0.49$)

เจตคติ พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยเจตคติอยู่ในระดับน้อย ($M=2.35$ $S.D.=0.62$) หลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยเจตคติอยู่ในระดับมาก ($M=3.27$ $S.D.=0.68$)

ทักษะปฏิเสธ พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับน้อย ($M=2.42$ $S.D.=0.69$) หลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะปฏิเสธอยู่ในระดับมาก ($M=2.98$ $S.D.=0.89$)

การรับรู้ความสามารถตนเอง พบว่า ก่อนการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับน้อย ($M=2.04$ $S.D.=0.37$) หลังการทดลอง นักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองอยู่ในระดับมาก ($M=2.40$ $S.D.=0.60$)

ตอนที่ 4 การเปรียบเทียบทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนว

ผู้วิจัยทำการเปรียบเทียบทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนว ดังตาราง 32

ตาราง 32 การเปรียบเทียบทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมการแนะแนว (n=171)

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	ก่อน การทดลอง		หลัง การทดลอง		MD	t	p
	M	S.D.	M	S.D.			
การควบคุมตนเอง	1.97	0.39	2.26	0.49	0.29	5.77*	.00
เจตคติ	2.35	0.62	3.27	0.68	0.92	12.28*	.00
ทักษะปฏิเสธ	2.42	0.69	2.98	0.89	0.56	6.87*	.00
การรับรู้ความสามารถตนเอง	2.04	0.37	2.40	0.60	0.37	6.63*	.00
ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ โดยรวม	2.20	0.32	2.73	0.39	0.53	14.37*	.00

*p<.05

จากตาราง 32 พบว่า หลังการทดลองนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง เจตคติ ทักษะปฏิเสธ และการรับรู้ความสามารถตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระยะที่ 4 การพัฒนาความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว

การวิจัยระยะที่ 3 เป็นการเปรียบเทียบคะแนนความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลการวิจัยดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
MD	แทน	ผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference)
t	แทน	ค่าสถิติที่ (t-value)

p แทน ระดับนัยสำคัญทางสถิติ (p-value)

ตาราง 33 การเปรียบเทียบความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว(n=21)

ความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ชุดกิจกรรมแนะแนวฯ	ก่อน		หลัง		MD	t	p
	ฝึกอบรม		หลังฝึกอบรม				
	M	S.D.	M	S.D.			
โดยรวม	10.33	0.77	14.10	0.91	3.76	13.67*	0.01

*p<.05

จากตาราง 33 พบว่า หลังการทดลองครูแนะแนวมีค่าเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ชุดกิจกรรมแนะแนว ฯ โดยรวม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ระยะที่ 5 ข้อเสนอเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่แอลกอฮอล์ในโรงเรียน

การวิจัยระยะที่ 5 เป็นการสัมภาษณ์แบบกลุ่มกับครูแนะแนวที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ไปใช้ในการสอนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 21 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาเพื่อสรุปเป็นข้อเสนอเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ในโรงเรียน หลังจากนั้นได้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Focus group) กับผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาการศึกษา จิตวิทยาการแนะแนว ด้านการดำเนินงานป้องกันแอลกอฮอล์ในชุมชน จำนวน 8 คน แล้วนำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมาวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และสรุปข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ในโรงเรียน มีผลการวิจัยดังนี้

5.1 ข้อเสนอจากการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม ครูแนะแนวเกี่ยวกับข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่เครื่องติ่แอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ดำเนินการสัมภาษณ์ 3 กลุ่ม มีครูแนะแนวให้สัมภาษณ์จำนวน 21 คน มีผลสรุปการสัมภาษณ์ดังนี้

1) คำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์แบบกลุ่ม

คำถามที่ 1 จากที่ท่านได้พัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ท่านคิดว่าทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สามารถนำไปกำหนดนโยบายได้หรือไม่ เพราะอะไร

คำถามที่ 2 นโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ควรเป็นอย่างไร ใครเป็นผู้รับผิดชอบบ้าง

- 1) นโยบายระดับประเทศ เช่น กระทรวงหรือหน่วยงานเอกชน จะมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบอะไร และต้องทำอะไรบ้างเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนวัยรุ่น
- 2) นโยบายระดับภูมิภาค เช่น จังหวัด เขตพื้นที่การศึกษา เป็นต้น
- 3) นโยบายระดับชุมชน
- 4) นโยบายระดับโรงเรียน
- 5) นโยบายระดับครอบครัว

ระดับ	ข้อเสนอแนะทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
ประเทศ/ กระทรวง	กระทรวงการคลัง กรมสรรพสามิต ออกข้อกฎหมายจริงจังในการจำหน่ายสุราให้กับเด็ก หรือร้านสะดวกซื้อ โดยไม่ขายให้กับเด็กที่อายุต่ำกว่าเกณฑ์ หรือร้านโชห่วยมีการปรับที่จริงจัง	ครูแนะแนว 1
	กสทช. เสนอเกี่ยวกับโฆษณา หรือแพลตฟอร์มที่นักเรียนเข้าถึง เช่น TikTok เน้นเรื่องที่สุดแต่ทักเรื่องทักษะการปฏิเสธหรือผลเสีย เพิ่มสื่อการณรงค์	ครูแนะแนว 2
	ความจริงจังของกระทรวงศึกษาธิการในการจัดอบรม จัดทำแผนการเรียนการสอนที่จริงจัง มีศึกษานิเทศก์เข้ามาตรวจ จะทำให้โรงเรียนจริงจังมากขึ้น	ครูแนะแนว 3
	กระทรวงสาธารณสุขณรงค์ข้อมูลผลกระทบหรือผลเสียในด้านร่างกาย ประชาสัมพันธ์เข้าไปสู่ในโรงเรียน	ครูแนะแนว 4
	ณรงค์หรือทำเหมือนโครงการทูปีนัมเบอร์วัน เน้นชี้ให้เห็นผลเสีย การเสียสุขภาพหรือสมองว่ามีผลต่อสุขภาพอย่างไร อาจเป็นการณรงค์ร่วมกันระหว่างสุขภาพกับการศึกษา	ครูแนะแนว 5

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	เห็นด้วยทั้งกระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงดิจิทัล ต้องร่วมมือกันทำสื่อ พัฒนาสื่อให้ทันสมัย น่าสนใจ ใน tiktok ผลกระทบที่จะเกิดขึ้น ผลกระทบต่อสมอง 3 กระทรวงสามารถทำงานร่วมกันได้	ครูแนะแนว 6
	ควรเพิ่มเติมให้นักเรียนเห็นว่าอนาคตเขาจะต้องสูญเสียอะไร ส่งผลกระทบอะไร จากที่หนูสำรวจเด็ก ม.2 200 กว่าคน มีข้อหนึ่งว่า “ได้รับคำชื่นชมถ้าไม่ดื่มแอลกอฮอล์” อันนี้นักเรียนเลือกมากที่สุดประมาณ 40 คน ส่วนครึ่งหนึ่งเรียกว่าน้อยหรือน้อยที่สุด อาจจะสักระทรวงทำสื่อแนวชักชวน เรื่องการไม่ดื่มแอลกอฮอล์อะไรแบบนี้ทำให้เขารู้สึกว่าการที่เขาไม่ดื่มมันดีแล้ว	ครูแนะแนว 7
	กระทรวงมหาดไทย เพราะในสถานศึกษาตอนนี้มีทั้ง สภ� และ อบจ หรือ เทศบาล ปกครองท้องถิ่น มหาดไทยคุมดูแลการปกครองทั้งประเทศตั้งแต่ระดับจังหวัด อำเภอ ตำบล หมู่บ้าน ดังนั้นตั้งแต่ผู้ว่าราชการจังหวัด นายอำเภอ ผู้ใหญ่บ้านหรือกำนัน ต้องช่วยกันสร้างความตระหนัก และทำงานแบบบูรณาการร่วมกัน สำนักงานตำรวจแห่งชาติช่วยในการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังช่วยกันสร้างความตระหนักเรื่องกฎหมายและโทษ ต้องเพิ่มโทษให้นักขึ้น	ครูแนะแนว 8
	ขอสนับสนุนความคิดของครูณัฐภัทรค่ะ การเข้มงวดและเพิ่มโทษให้นัก และเรื่องสื่อและโฆษณา เพิ่มนโยบายโรงเรียนสีขาวหรือโรงเรียนปลอดแอลกอฮอล์ทำร่วมกับ สสส เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่าโรงเรียนปลอดแอลกอฮอล์จริง มีการมอบฉันทบัตรหรืออะไรที่เป็นการเสริมสร้างในการช่วยกันทำงานของนักเรียน ครูในโรงเรียน	ครูแนะแนว 9
	การสื่อประชาสัมพันธ์รณรงค์ออกมาให้ชัด ให้เห็นบ่อย ๆ สื่อเองต้องออกมาจากให้ความรู้ พัฒนาให้เห็นบ่อย ๆ ซ้ำๆ เหมือนโฆษณาเครียด จนกินเหล้า เราก็ดิตใจใหม่ ซึ่ง สสส ทำพวกนี้ออกมา ควรเป็นสื่อที่สร้างจิตสำนึกให้รู้หลาน รวมทั้งนโยบายต้องชัดเจน นอกจากนี้ละคร เช่น เข้าฝันกินเหล้ามีชนแก้ว เมา สนุกสนาน เพื่อนกันเราไปกินด้วยกัน ฉากแบบนี้มีเยอะ ชนแก้วทำให้รู้สึกแสบป้ตอนกินเหล้า	ครูแนะแนว 10

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	กระทรวงศึกษาธิการจัดโครงการขึ้นมาให้โรงเรียนร่วมก็เป็นประโยชน์ เช่น กิจกรรมวัดคงสุบบุหรีโลก วันยาเสพติด โรงเรียนจัดรณรงค์ถ่ายรูปส่ง สพฐ ซึ่งในการจัดกิจกรรมควรจัดกิจกรรมที่ทำให้เด็กลดอัตราการเสพติดหรือลดการสูบบุหรี่ หรือลดการดื่มแอลกอฮอล์ให้ได้ กฎหมายต้องควบคุม ดูแลจริงจัง ทำให้มันเข้มข้น โรงเรียนหรือร้านค้าต้องปฏิบัติตาม	ครูแนะแนว 11
	เห็นด้วยต้องมีการลงโทษอย่างหนักกว่านี้ ทั้งการขายให้กับนักเรียน หรืออาจจะลงโทษผู้ปกครองด้วย ผู้ปกครองบางคนเมื่อลูกทำผิด บอกไม่รู้ไม่เห็น ต้องทำมาหากิน	ครูแนะแนว 12
	คิดเหมือนครูเมว่าผู้ปกครองควรได้รับรู้รับโทษด้วย บางบ้านอนุญาตให้เด็กมีปาร์ตี้ดื่มเหล้ากันได้ เคยถามเด็กผู้หญิงบางคนก็บอกว่าเริ่มจากที่บ้าน เขาบอกว่าถ้ากินกับที่บ้านพ่อแม่อนุญาต แต่ถ้ากินที่อื่นไม่ให้ไป	ครูแนะแนว 13
	สื่อควรตระหนักเรื่องปัญหาสุรา ไม่มีสื่อไหนที่กล้ามาชัดเจนว่าดื่มแล้วมีโทษ สื่อควรสื่อให้เห็นถึงโทษจริง ไม่ใช่สื่อว่า เวลาออกหักกินเหล้า มีปัญหา กินเหล้า ควรสื่อว่ากินเหล้ามีผลเสียอย่างไร สร้างนโยบายเพื่อปลูกจิตสำนึกเด็กหรือปลูกจิตสำนึกผู้ใหญ่ให้ตระหนักถึงปัญหาเหล่านี้	ครูแนะแนว 14
	นโยบายควรมีแนวปฏิบัติ แนวทางลงโทษที่ชัดเจน ควรมีการทำงานแบบบูรณาการทั้งหน่วยงานอื่น ๆ ครอบคลุมเพราะนักเรียนมีค่านิยมว่าดื่มแล้วเท่ ดื่มแล้วเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนี้เปลี่ยนค่านิยมของผู้ปกครองที่ชอบให้ลูกชิม ถ้าขมลูกก็จะไม่ดื่ม แต่ถ้าอร่อยก็ดื่มได้ ดังนั้นควรส่งเสริมทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ออกมาเป็นนโยบายและเป็นแนวปฏิบัติที่ชัดเจน	ครูแนะแนว 15
	กระทรวงศึกษาธิการอาจบรรจุเนื้อหาแผนการจัดกิจกรรมเข้าไปในหลักสูตร เหมือนกับหลักสูตรต่อต้านทุจริต ซึ่งจะช่วยให้ภาพการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ชัดเจนมากขึ้น ครูทุกคนจะได้เข้าถึงแผนการสอน และนำไปใช้ได้	ครูแนะแนว 14
	อาจเพิ่มเนื้อหาหลักสูตรไปในระดับประถมศึกษาด้วยคิดว่ามันจะช่วยตัวพื้นฐานเพราะว่าตัวพื้นฐานของเด็กประถมเป็นอะไรที่เขารับมืออยู่แล้วไม่ว่าดีหรือร้าย เด็กประถมปัจจุบันเข้าถึงสื่อมากขึ้น ผู้ปกครองให้ลูกอยู่กับโทรศัพท์การพัฒนาสื่อให้เข้าถึงได้ทั้งผู้ปกครองและเด็กก็จะเป็นประโยชน์	ครูแนะแนว 16

ระดับ	ข้อเสนอแนะทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	กระทรวงศึกษาธิการหรือกระทรวงสาธารณสุขมีโครงการเกี่ยวกับการบำบัดหรือการเลิกยาเสพติดหรือเลิกแอลกอฮอล์อยู่แล้ว หนูอยากเน้นกลุ่มผู้บังคับใช้กฎหมายควรมีความจริงจัง เข้มงวดในการบังคับใช้กฎหมายอย่างแท้จริง เช่น เด็กไปซื้อแอลกอฮอล์ ชุมชนขายให้ ก็ไม่มีใครมาดูแลหรือควบคุม	ครูแนะแนว 15
	พัฒนา application เพื่อการส่งข้อมูลไปให้กับตำรวจ เราอาจมีการตอบแทนเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อเป็นตัวหนึ่งเหมือนอาจจะทำให้คนเริ่มมาสอดคล้องดูแลและก็ทำให้เหมือนกับว่าตัวขอผู้กระทำก็รู้สึกกลัวมากขึ้นด้วย	ครูแนะแนว 16
	การประชาสัมพันธ์ทลงโทษให้เข้าใจง่ายขึ้น รวมถึงสื่อที่ออกมาเพื่อให้เด็กมีความตระหนักมากขึ้น สื่อทุกวันนี้ เช่น จน เครียด กินเหล้า มันเหมือนส่งเสริมนะว่าพอจน เครียดกินเหล้า ออกหักกินเหล้า ผิดหวังกินเหล้า เหมือนเป็นการส่งเสริมมากกว่าการต่อต้าน อยากให้มีการร่วมมือกับหน่วยงานสื่อบันเทิงหรือสื่อโซเชียลมีเดียในการโฆษณาให้นักเรียนเห็นมากขึ้น	ครูแนะแนว 17
	นอกจากโฆษณาหรือโปสเตอร์แล้วตัวสำคัญมากเลยคือภาพยนตร์หรือละคร เราจะเห็นหลาย ๆ ฉากที่มีการบาร์ดีแล้วหนังแนวปัจจุบันเหมือนทะเลาะกันออกไปบาร์ดี ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้อาจจะซึมซับเด็กไปได้เลย ออกหักนัดเพื่อน drink ออกไปดื่มเห็นแสงสีบรรยากาศ เรื่องสื่อจึงสำคัญมากๆ เพราะเทคโนโลยีเข้าถึงเด็กในอายุน้อยลงเรื่อย ๆ	ครูแนะแนว 15
ภูมิภาค/ จังหวัด/เขต พื้นที่การศึกษา	สำนักงานเขตการศึกษาในพื้นที่ต้องมียุทธศาสตร์ที่ชัดเจน ส่งการลงมาที่ผู้บริหารโรงเรียน มีศึกษานิเทศก์ช่วยในการฝึกอบรมครูแนะแนว และกำกับติดตามการสอน มีการรายงานผลทุก ๆ เดือนหรือ 2-3 เดือนครั้ง หรือการเชิญประชุม	ครูแนะแนว 8
	ควรมีศึกษานิเทศก์ที่รับผิดชอบเรื่องนี้โดยเฉพาะ ให้ครูแนะแนวไปฝึกอบรมและนิเทศการสอน มีรางวัลให้โรงเรียนที่ทำนโยบายและประเมินได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งนักจิตวิทยาโรงเรียนของสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาให้ลงมาช่วยเหลือทางด้านจิตใจของนักเรียนในโรงเรียน	ครูแนะแนว 3

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	สำนักงานเขตฯ มอบนโยบายให้กับโรงเรียนในการเพิ่มทักษะในการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน มีการกำกับติดตามไม่ใช่แค่ให้โรงเรียนส่งรายงาน มีการจัดอบรมให้นักเรียนทั้งกลุ่มที่ใช้แอลกอฮอล์เพื่อพัฒนาทักษะปฏิเสธ นักจิตวิทยาโรงเรียนเข้ามาแนะนำนักเรียนที่ประสบปัญหาแอลกอฮอล์	ครูแนะแนว 9
	ระดับจังหวัด/เขต ควรมีการจัด health talk อาจเป็นการอบรมออนไลน์ จัดทุกเดือน โดยให้เขตเป็นเจ้าของงาน คุยได้หลายเรื่อง เช่น การข่มขืน รังแก ยาเสพติด เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจแบ่งกลุ่มให้มาพูดคุย เช่น กลุ่มครู ผู้ปกครอง นักเรียน เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น หรืออาจเชิญคุณหมอมารับความรู้เกี่ยวกับผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับสมอง	ครูแนะแนว 2
	ถ้าสำนักงานเขตฯ ออกนโยบายให้โรงเรียนทำและมีการกำกับติดตาม อยากให้มีเหมือนโมเดลโรงเรียนหรือโรงเรียนแกนนำ โรงเรียนต้นแบบ โรงเรียนที่เหมือนกับว่ากำลังจะทำแล้วแต่ยังไม่สำเร็จ หรือทำแล้วเกิดปัญหาอย่างไร นำมาแชร์กัน แลกเปลี่ยนกิจกรรม แลกเปลี่ยนวิธีหรือแลกเปลี่ยนนโยบาย	ครูแนะแนว 5
	ศูนย์แนะแนวฯ ในแต่ละเขตพื้นที่ ควรนำหลักสูตรไปใส่ในแผนที่เป็นของกลุ่มจังหวัด ควรเพิ่มทิศทางการนำไปใช้หรือนโยบายที่จะสามารถเห็นผลได้จริง เหมือนกับบูหรี่ไฟฟ้าที่มีโปสเตอร์และความรู้ออกมาทุกวัน นักเรียนที่เห็นบางคนก็เลิกได้แต่บางคนก็ไม่เลิก ถ้ามีเรื่องแอลกอฮอล์ก็จะดีเหมือนกัน ครูสามารถคัดกรองนักเรียนเบื้องต้นได้ แต่ผู้ปกครองก็สำคัญเพราะยอมรับลูกดื่มได้ ชุมชนควรเข้ามามีส่วนร่วม	ครูแนะแนว 6
	จัดอบรมระดับเขต อบรมครู อบรม ผอ.เขตด้วยเพื่อให้เห็นความสำคัญ ถ้าออกมาเป็นนโยบายได้ ทุกคนก็จะเห็นความสำคัญตั้งแต่ระดับเขต กระทรวงหรืออบรมแบบสหวิทยาเขตย่อยก่อนค่อยอบรมครู หรือเปลี่ยนวัฒนธรรมองค์กรเรื่องการดื่มแอลกอฮอล์ งานเลี้ยงไม่มีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ครูแนะแนว 1
	ที่จังหวัดจะมีการประชุมหัวหน้าส่วนราชการทุกอาทิตย์ ก็จะผ่านจากเขตหรือไปนำเสนอกับทางผู้ว่าราชการจังหวัด โดยให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีส่วนช่วยกันดูแล เช่น เราอาจจะไม่พูดถึงการต่อต้านการดื่มและอาจจะเป็นเรื่องของการป้องกัน อาจเริ่มจากจังหวัด ให้ความรู้ ส่งเสริมสหวิชาชีพเข้ามาให้	ครูแนะแนว 7

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	ความร่วมมือกับเขต รวมไปถึงการป้องกันหรือการที่จะทำให้เด็กเล็ก อาจขอความร่วมมือกับโรงพยาบาลหรืออาจจะเป็นส่วนอื่น ๆ เข้ามาช่วยทางเขต อาจรวมไปถึงงบประมาณที่เข้ามาจัดการ การดำเนินงาน งบประมาณอาจจะต้องมาตั้งแต่ระดับประเทศ	
	ในฝั่งมหาดไทยนักสหนาการอยู่ในเทศบาล เขาจะดูแลโรงเรียนไม่สังกัดเทศบาล รวมไปถึงศูนย์เด็กเล็กในชุมชน ก็อาจจะดึง อบจ. อบต. เทศบาล เข้ามาร่วมด้วยเป็นแรงผลักดันให้ผู้ว่าฯ เพราะผู้ว่าคุมทั้งจังหวัดจะได้สั่งการลงไปได้ อาจทำโครงการเสริมสร้างสุขภาวะเอาเรื่องโทษของแอลกอฮอล์เข้าไปสอดแทรกด้วยให้ความรู้ทั้งนักเรียนและคนในชุมชน	ครูแนะแนว 8
	จังหวัดสุรินทร์มีนโยบายของจังหวัดถ้างานเลี้ยงไหนไม่มีเหล้าขาย หรืองานฉลอง งานศพ ถ้าไม่มีเหล้าเลยจะให้บ้านละ 5000 บาท อันดีก็ดี	ครูแนะแนว 6
	ในทุกจังหวัดมีศูนย์แนะแนวประจำจังหวัดสามารถนำแผนการสอนนี้ไปใช้ในโรงเรียนปรับให้สอดคล้องเหมาะสมกับบริบทโรงเรียน	ครูแนะแนว 18
	สำนักงานเขตฯ พื้นที่การศึกษามีพนักงานส่งเสริมความประพฤติ เขาน่าจะได้ประชุม วางแผน วางระบบการป้องกันดูแลเด็กและเยาวชนในจังหวัดให้เป็นรูปธรรมมากขึ้นอาจขอข้อมูลจากโรงพยาบาลเรื่องอุบัติเหตุจากการตีมีแอลกอฮอล์นำมาให้งานอนามัยโรงเรียนเพื่อวางแผนป้องกันดูแลนักเรียนในโรงเรียน	ครูแนะแนว 19
	จังหวัดควรเข้มงวด บังคับใช้กฎหมายที่เคร่งครัดในร้านเหล้า ตลาดทั่วไป งาน event ต่าง ๆ	ครูแนะแนว 11
	ศึกษานิเทศก์ควรจัดอบรมทักษะต่อต้านการตีมีแอลกอฮอล์ขยายไปสู่ครูกลุ่มอื่น ๆ กลุ่มครูแนะแนวเครือข่ายส่วนจังหวัด กระจายไปครูแนะแนวในศูนย์อื่น ๆ	ครูแนะแนว 11
	ในระดับเขตพื้นที่การศึกษา มีชมรมครูแนะแนว และมีศูนย์แนะแนวประจำจังหวัด อาจนำแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะต่อต้านการตีมีแอลกอฮอล์ไปใช้ได้	ครูแนะแนว 14
ชุมชน	ชุมชนคือโรงเรียนผมกับโรงพยาบาลมันติดกันแบบใช้รั้วเดียวกัน ทางโรงพยาบาลมีศูนย์ต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์ ก็มาทำโครงการกับโรงเรียน	ครูแนะแนว 3

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	เหมือนประสานความร่วมมือกัน ถ้าเอาเรื่องนี้มาคุยแลกเปลี่ยนกันก็จะทำให้งานไปด้วยกันได้ดีขึ้น อีกปัญหาหนึ่งที่เจอคือผมอยู่แม่สาย ติดกับพม่า การซื้อขายสุรา ถ้าข้ามไปฝั่งโน้นก็กินได้เลย ในโรงเรียนเวลามีงานแข่งงาน กีฬาสี ก็มีการดื่มในโรงเรียน หรือในชุมชนนักเรียนไปทำงาน part time เสริฟอาหาร ในร้านอาหารเวลาลูกค้าสั่งเบียร์ นักเรียนก็เอามาเสริฟ ด้วย ปัญหาเศรษฐกิจ เด็กบางคนไปทำงานร้านเหล้า ลูกค้าให้ดื่มก็ต้องดื่มเพื่อจะได้ทิป	
	เวลาผมไปเยี่ยมเด็ก จะเห็นความแตกต่างชัดเจนว่าสภาพแวดล้อมในบริบทบ้านของนักเรียนในชุมชน ถ้าเป็นชุมชนที่เข้มแข็ง ผู้นำชุมชนมีความเข้มแข็งสูง ลูกบ้านโอเคช่วยเหลือดูแลสอดส่องเรื่องนี้ได้จะไม่ค่อยเห็นนั่งก๊งเหล้า แต่ถ้าเป็นชุมชนแออัดบ่งบอกถึงคุณภาพชีวิตของเด็กเลย เด็กก็จะสะท้อนให้เห็นเลยว่าถ้าเขามาจากชุมชนที่เข้มแข็งหรือจากครอบครัวที่มีคุณภาพชีวิตเขาก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง เขาก็จะไม่ยุ่งเรื่องพวกนี้ แต่ถ้าเป็นชุมชนแออัดเดินผ่านนั่งก๊งเหล้าทุกวัน เด็กเดินผ่านก็อยากรู้อยากลอง อาจจะต้องลงไปสร้างความตระหนักให้คนในชุมชน หรือผู้ใหญ่บ้าน ให้มีการควบคุมการดื่มที่ไม่ล่อตาล่อใจเด็กๆ ชุมชนอาจทำงานบูรณาการกับอนามัย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลงไปให้ความรู้ทางสาธารณสุข ให้ความรู้เกี่ยวกับกฎหมาย หรือโทษ ถ้ามีการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้เด็กอายุต่ำกว่า 20 ปีหรือ 18 ปี	ครูแนะแนว 11
	ขอเพิ่มเติม อสม. น่าจะมีผลค่อนข้างมาก ให้มาช่วยเรื่องแอลกอฮอล์เรื่องร้านค้าน่าจะเข้มแข็งมากขึ้น อสม.สามารถไปจัดการร้านที่แอบขายได้ ไปบอกหรือตักเตือนร้านน่าจะเชื่อมากกว่าให้ครูไปตักเตือน	ครูแนะแนว 3
	อสม. หรือผู้นำชุมชนที่เข้มแข็งจะช่วยดูแลซึ่งกันและกัน วัฒนธรรมชุมชนก็จะดีเหมือนกัน เกี่ยวกับเรื่องแอลกอฮอล์ช่วยกันในการเสริมสร้างเจตคติที่ทำงานเลี้ยงหรืองานฉลองอาจไม่จำเป็นต้องมีแอลกอฮอล์	ครูแนะแนว 9
	อสม. เป็นผู้มียุติพลในชุมชน รวมถึงหมออนามัย ให้ความรู้หรือออกเป็นกฎ เพราะต่างจังหวัด ในครอบครัวหรือชุมชน มีทั้งวงเหล้าเด็ก วงเหล้าผู้ใหญ่	ครูแนะแนว 5

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	คนแก่ ควรจะให้ความรู้เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่ ไม่ใช่ให้เด็กนั่งดื่มเหล้า ได้ไม่ผิด	
	เรื่องชุมชน ผมเคยเห็นตัวอย่างหนองสาหร่ายที่กาญจนบุรีเขากำหนดใน แผนพัฒนาท้องถิ่นว่าถ้าใครจะกู้เงินต้องถือศีล 5 คือถ้าคุณถือศีล 5 สามารถกู้เงินได้ใช้ความดีเข้าไปแลกครับ แล้วมีคณะกรรมการไปช่วยดูว่า บ้านนี้ฆ่าสัตว์ไหม โกหกไหม อาจถามเพื่อนบ้านว่าบ้านนี้มีการนินทาหรือ โกหกไหม กลายเป็นคนในชุมชนช่วยกันดูแล ข้อที่ 3 เรื่องของการมีเมียน้อยนั้น นี่ การขโมยของ รวมถึงแอลกอฮอล์ ร้านค้าเขาจะรู้ว่าไปถามที่ ร้านค้าว่าเขาซื้อมากินไหม ที่หนองสาหร่ายดีมาก กำหนดเป็นแผนพัฒนา ท้องถิ่น คนที่จะกู้เงินจะต้องใช้ความดีมาแลก	ครูแนะแนว 1
	กลุ่มเด็กที่หลุดออกจากระบบโรงเรียน ไปเรียน กศน. จะชวนเพื่อนใน โรงเรียนไปดื่มสุราหรือสูบบุหรี่ไฟฟ้า ชุมชนควรมีนโยบายในการกำกับดูแล กับกลุ่มเด็กเหล่านี้	ครูแนะแนว 7
	ผู้นำชุมชนลงมาช่วยดูจะช่วยทำให้ร้านค้าต่าง ๆ กระตือรือร้นมากขึ้นไม่ขาย ให้กับเด็ก	ครูแนะแนว 6
	ชุมชนหรือพื้นที่อาจจะช่วยสนับสนุนไม่让孩子ซื้อหรือไม่让孩子ดื่ม แต่บาง ชุมชนอาจจะยากเพราะนักเรียนกับชุมชนอาจไม่ใกล้ชิดหรือนักเรียนบางคน อาจจะไม่รู้จักชุมชนด้วยซ้ำ	ครูแนะแนว 1
	ชุมชนควรกำกับดูแลร้านขายของเช่น บ้านฉาง มีร้านบุหรี่ยกัญชาหรือ กระท่อมอยู่ใกล้โรงเรียน เป็นร้านที่นักเรียนไปใช้บริการ ซื้อของอยู่แล้ว	ครูแนะแนว 11
	ชุมชนต้องค่อนข้างเข้มแข็งพอสมควรเพราะเอาจริง ๆ สถานบันเทิง ที่อยู่ใน อำเภอที่เป็นที่ตั้งของโรงเรียน สถานบันเทิงใกล้กับอำเภอและสถานี่ตำรวจ ถ้ามีสถานการณ์ประกอบร้านเหล้าขายเหล้าให้เด็กนักเรียนควรลงโทษอย่าง จริงจัง	ครูแนะแนว 10
	ร้านค้าถือว่าเป็นปัญหาที่จัดการยากมากๆ เพราะขายให้กับนักเรียน ชุมชน ควรดำเนินการลงโทษจริงจัง ไม่ใช่ชื้อยากแค่ได้เงินกับนักเรียนเท่านั้น ผู้นำ ชุมชนเอาจริงเอาจังกับร้านค้า อย่างเช่นเค้ากำหนดเวลาขาย เขาก็ไม่ขาย ถ้าผู้นำชุมชนจริงจังก็น่าจะช่วยให้	ครูแนะแนว 13

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
โรงเรียน	โรงเรียนจะประสานความร่วมมือกับชุมชน ตั้งเป็นนโยบายของโรงเรียน โดยการขอความร่วมมือกับชุมชน อาจจะเป็นเรื่องการป้องกันปราบปรามคะ โรงเรียนอยู่ใกล้กับห้างสรรพสินค้าและก็ใกล้กับ สน ก็ประสานความร่วมมือ จากโรงเรียนไปในส่วนของชุมชนเหมือนเป็นการป้องกันและสอดส่องดูแล พฤติกรรมของนักเรียนในเรื่องแอลกอฮอล์นอกสถานศึกษา ตำรวจเขา ชอบขับรถลาดตระเวนก็จะส่งข้อมูลในทางโรงเรียน	ครูแนะแนว 4
	โรงเรียนคัดกรองนักเรียนเพื่อจัดกลุ่มนักเรียน และขอความร่วมมือกับ ผู้ปกครองหรือชุมชนให้ช่วยป้องกัน	ครูแนะแนว 7
	โรงเรียนอาจทำงานร่วมกับฝ่ายปกครอง ที่โรงเรียนไม่เคยเห็นมีจับ แอลกอฮอล์ในโรงเรียน	ครูแนะแนว 6
	ชุมชน บ้าน วัด โรงเรียนคิดว่าเหมาะสม โรงเรียนอาจจัดกิจกรรมแล้วออกสู่ ชุมชน อารมณ์เหมือนค่ายแบ่งปันรอยยิ้ม ออกไปจัดกิจกรรมในหมู่บ้าน วัด หรือโรงพยาบาล เพราะปิดเทอมเราส่งเด็กไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพ เรา อาจเพิ่มอีกกิจกรรมเหมือนไปให้ความตระหนักรู้เรื่องนี้ สร้างความตระหนัก รู้เรื่องแอลกอฮอล์ เด็กที่ออกไปทำกิจกรรมสามารถนำมาทำ port ได้เพราะ เป็นกิจกรรมอาสา และเป็นกิจกรรมที่เป็นประโยชน์	ครูแนะแนว 2
	งานกิจการนักเรียนควรได้รับโอกาสในการศึกษาและสัมผัสกิจกรรมเหล่านี้ แล้วนำไปใช้ประโยชน์อาจจะทำให้ลดอัตราการตีแอลกอฮอล์ของเด็กใน โรงเรียนได้	ครูแนะแนว 11
	โรงเรียนในกรุงเทพฯ ไม่ค่อยเห็นว่าจะรณรงค์เรื่องแอลกอฮอล์อะไร ควรมี การส่งเสริมมากกว่านี้ ควรจัดกิจกรรมให้น่าสนใจมากกว่าการแข่งขันตอบ ปัญหา ควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ความรู้มีการป้องกันตนเองได้มาก ขึ้น	ครูแนะแนว 12
	โรงเรียนมีเจ้าพนักงานส่งเสริมความประพฤติหรือครูปกครองของทุก โรงเรียน เอาจริงเอาจังเช่นตัดคะแนนความประพฤติ พอคะแนนถึงเกณฑ์ก็ จะมีการเข้าค่ายหรือพาไปทรมาน ซึ่งมันก็ไม่สามารถยับยั้งได้	ครูแนะแนว 13

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	โรงเรียนมีค่ายปรับพฤติกรรมพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกหรือเอาหลักจิตวิทยา มาใช้ แต่ก็ช่วยไม่ได้เยอะ ในค่ายผู้ปกครองควรมาด้วย	ครูแนะแนว 18
	โรงเรียนอาจเพิ่มความรู้หรือเชิญวิทยากรมาบรรยายความรู้ให้กับผู้ปกครอง ฟัง ไม่ให้นำเสนอแค่กิจกรรม/กิจการของโรงเรียน เหมือนชวนผู้ปกครองมา ทำกิจกรรม ปรับเจตคติที่มองว่าแอลกอฮอล์ไม่มีอะไร แต่จริง ๆ มีผลกระทบ ต่อสุขภาพโดยตรงโดยเฉพาะกับเด็กนักเรียน	ครูแนะแนว 20
	กิจกรรมโฮมรูมเป็นช่วงเวลาที่ทองทำให้เป็นพื้นที่กิจกรรมเสริมสร้างป้องกัน ทำกิจกรรมส่งเสริมพัฒนากับนักเรียน	ครูแนะแนว 21
	เพิ่มเติมในหลักสูตรของแต่ละวิชา สารเสพติดขอบอยู่ในรายวิชาสุขศึกษาถ้า ผลักดันให้มันบูรณาการระหว่างรายวิชา เช่นภาษาไทยอาจจะเน้นไปทาง ทักษะการเขียน อาจเป็นการเขียนเรื่องราวเกี่ยวกับแอลกอฮอล์หรือการ ต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ สารเสพติด วิชาวิทยาศาสตร์อาจจะมีการทดลอง สารเสพติดเอาทดลองให้เห็นโทษของสารเสพติด สังคมอาจสอนเรื่อง กฎหมายบทลงโทษจากแอลกอฮอล์หรือสารเสพติด ส่วนวิชาแนะแนวก็สอน เรื่องทักษะการปฏิเสธหรืออื่น ๆ ที่สามารถสอนได้	ครูแนะแนว 15
	ถ้าเรามีข้อมูลคัดกรองนักเรียน เราอาจจะนำนักเรียนมาทำค่ายเสริมสร้าง ทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ จะได้กลุ่มเป้าหมายที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย จริง ๆ ที่โรงเรียนคัดเลือกมาเขามีการดื่มจริงและถ้าเกิดเด็กอยากเลิกยังไม่ถึง ขั้นติด ก็จะช่วยได้ทัน	ครูแนะแนว 17
ครอบครัว	นักเรียนหลายคนใช้แอลกอฮอล์มาจากปัญหาครอบครัว ถ้าชุมชนเข้มแข็ง สามารถช่วยเหลือครอบครัวที่มีปัญหาได้ ปัญหาครอบครัวก็จะลดลง ทำให้ เด็กลดภาวะความเครียดและก็จะลดการใช้แอลกอฮอล์ลงได้	ครูแนะแนว 9
	โรงเรียนส่งข้อมูลให้ผู้ปกครอง เช่นนักเรียนที่มีปัญหาติดแอลกอฮอล์ โรงเรียนส่งข้อมูลให้ผู้ครอง พูดคุยประสานงานให้ข้อมูลกับผู้ปกครอง เบื้องต้น เรื่องแอลกอฮอล์ควรมีระบบส่งต่อให้องค์กรที่ทำงานในการรักษาการติด แอลกอฮอล์	ครูแนะแนว 4

ระดับ	ข้อเสนอแนวทางการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับนักเรียนวัยรุ่น	ผู้ให้สัมภาษณ์
	ให้ความรู้กับผู้ปกครองให้รู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับเด็ก เช่น ผลกระทบต่อสมอง	ครูแนะแนว 7
	สร้างความเข้าใจกับผู้ปกครองและครอบครัวให้เข้าใจตรงกันเกี่ยวกับผลกระทบ ผลเสีย	ครูแนะแนว 6
	ผู้ปกครองพาลูกไปทานหมุ่กระทะ นั่งกินเปี๊ยะให้ลูกเห็น ซึ่งทำให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบได้ นักเรียนที่โรงเรียนหายไป 15 คน ไปเปิดห้องปาร์ตี้นิ่งเหล้ากัน	ครูแนะแนว 13
	คำนึงทำให้คนดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น อาจจะเสริมสร้างให้คนใดครอบครัวได้รู้จักวิธีการสร้างพฤติกรรมที่เหมาะสมกับเด็กในบ้าน เช่น อาจจะจากที่เคยดื่มให้ดูหรือเห็นว่าลูกไปเห็นมาว่ามีญาติๆ ดื่ม อาจใช้วิธีการปรับคำพูดหรืออะไรที่จะช่วยให้เด็กเขาเห็นว่าสิ่งที่ทำนั้นจะส่งผลต่อเขาอย่างไรในอนาคต สถาบันครอบครัวเป็นจุดเริ่มต้นที่รู้สึกอยากจะให้มันนโยบายหรือว่ามีแผนอะไรบางอย่างลงไป	ครูแนะแนว 15

5.2 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

การสนทนากลุ่มเพื่อกำหนดข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนวัยรุ่นมีผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ผู้บริหารของสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานของกระทรวงศึกษาธิการ ผู้บริหารโรงเรียน ครูแนะแนว นักวิชาการสาธารณสุขที่ทำงานในพื้นที่ ทั้งหมด 7 ท่าน โดยมีข้อสรุปของข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น มีรายละเอียดดังนี้

1. ระดับประเทศ /กระทรวง

1.1 กระทรวงศึกษาธิการ

-กำหนดนโยบายการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้โรงเรียนทุกระดับดำเนินการ มีการกำหนดขอบเขตงาน การรายงานผลการดำเนินงาน

-การบรรจุเนื้อความรู้เกี่ยวกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปในเนื้อหาการเรียนการสอน เช่น การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม

1.2 กระทรวงมหาดไทย

-บังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มข้น เช่น การดำเนินคดีกับร้านค้าที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเด็กและเยาวชน

-ปรับกฎหมาย ถ้าเด็กและเยาวชนกระทำความผิดเนื่องจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ลงโทษผู้ปกครองด้วย

1.3 กระทรวงดิจิทัล

-นโยบายการควบคุมเรื่องสื่อ เช่น การควบคุมการโฆษณา เนื้อหาที่นำมาโฆษณา ควรเน้นสื่อที่แสดงให้เห็นโทษและพิษภัยของสุรา

-นโยบาย ควบคุมละครทีวี ควรมีเนื้อหาสร้างสรรค์ ไม่แสดงให้เห็นว่าการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติ หรือเป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุข เช่น ออกหักกินเหล้า ผิดหวังกินเหล้า เพราะเหมือนเป็นการส่งเสริมมากกว่าการต่อต้าน

-พัฒนา application การส่งข้อมูลเมื่อเจอร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี อาจมีการให้รางวัลสำหรับคนที่ส่งข้อมูลมาให้เจ้าหน้าที่ตำรวจ ก็จะช่วยให้การกำกับดูแลได้ดีขึ้น

2. ระดับภูมิภาค/สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา / จังหวัด

-ในระดับจังหวัดควรมีโครงการเสริมสร้างสุขภาวะโดยนำเรื่องโทษของแอลกอฮอล์ไปให้ความรู้ทั้งนักเรียนและประชาชนในชุมชน

-สำนักงานเขตการศึกษาในพื้นที่ต้องมีนโยบายที่ชัดเจนในเรื่องการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ให้กับนักเรียน มีการฝึกอบรมครูแนะแนว และให้ศึกษานิเทศก์กำกับติดตามการสอน มีการรายงานผลหรือจัดประชุมรายงานผลการดำเนินงาน หรือออกนโยบายให้โรงเรียนดำเนินการและมีการกำกับติดตามการดำเนินการของโรงเรียนเป็นประจำ

-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หรือหน่วยงานระดับจังหวัด ควรมีการจัดอบรมออนไลน์ทุกคน เพื่อจัดเวทีพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพ รวมถึงเรื่องทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกัน

-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ควรมีการจัดอบรมครูในการสอนทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ให้กับนักเรียน

-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มีพนักงานส่งเสริมความประพฤติวางแผนระบบป้องกันดูแลเด็กและเยาวชนในจังหวัดให้เป็นรูปธรรม อาจเป็นการทำงานแบบบูรณาการทุกภาคส่วนให้มาช่วยกันทำงาน

-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา อาจมีนโยบายให้โรงเรียนมีคัดกรองเบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเป็นข้อมูลระดับเขต แล้วนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมป้องกันให้กับนักเรียน

-ศึกษานิตยเทศก์ควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้ความรู้กับครู เกี่ยวกับแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะต่อต้านการติ่มแอลกอฮอล์ และการกำกับติดตามการสอน ให้โรงเรียนรายงานผล

-ศูนย์แนะแนวประจำเขตพื้นที่การศึกษา ควรมีการนำแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะต่อต้านการติ่มแอลกอฮอล์ไปประยุกต์ใช้ตามบริบทของแต่ละพื้นที่ แต่ให้ครูแนะแนวมีการนำเรื่องนี้ไปสอนกับนักเรียน

3. ระดับชุมชน

- ผู้นำชุมชนให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทักษะต่อต้านแอลกอฮอล์ให้กับเด็กและเยาวชนในโรงเรียน อาจจัดทำเป็นโครงการส่งเสริมให้กับเยาวชนในพื้นที่

-ผู้นำชุมชนทำงานบูรณาการกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในการให้ความรู้เรื่องโทษกฎหมายเกี่ยวกับการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเด็กที่มายุต่ำกว่า 18 ปี

-พัฒนาความรู้เรื่องทักษะต่อต้านการติ่มแอลกอฮอล์ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) เพื่อออกให้ความรู้ หรือช่วยตรวจสอบกำกับดูแลในชุมชน

-การกำหนดแผนพัฒนาท้องถิ่น โดยให้คนในชุมชนร่วมกันสร้างข้อตกลงเรื่องการห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับเด็ก ถ้ามีร้านค้าละเมิดไม่ทำตามข้อตกลงก็อาจจะต้องถูกชุมชนกำหนดบทโทษ หรือกำหนดว่างานเลี้ยง งานบุญปลอดเหล้า เป็นต้น

-ชุมชนกำหนดนโยบายกำกับดูแลเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้อยู่ในระบบโรงเรียน

4. ระดับโรงเรียน

-กำหนดนโยบายเพื่อให้มีแนวทางชัดเจนในการกำกับดูแล หรือเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของโรงเรียน

-คัดกรองนักเรียนเพื่อจัดกลุ่มนักเรียน แล้วจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือป้องกัน เช่น นักเรียนที่ขาดทักษะต่อต้านการติ่มแอลกอฮอล์ อาจมีการให้ความรู้ทุกทักษะ แต่หากพบว่าบางทักษะนักเรียนมีแล้วก็อาจจะส่งเสริมพัฒนาน้อยกว่า เป็นต้น

-บูรณาการการทำงานร่วมกับชุมชน หรือหน่วยงานราชการอื่น ๆ ทั้งฝ่ายการปกครอง ฝ่ายสาธารณสุข เพื่อช่วยกำกับดูแล ป้องกันการติ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับนักเรียน

-จัดค่ายปรับพฤติกรรม อาจเน้นเรื่องทักษะต่อต้านการติ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจเชิญผู้ปกครองเข้าร่วมค่ายด้วยเพื่อให้รับทราบพฤติกรรมของนักเรียน และช่วยโรงเรียนในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน

-จัดกิจกรรมที่ช่วยทำให้นักเรียนตระหนักถึงโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสมอง เพื่อนักเรียนเกิดความตระหนักมากขึ้น

-จัดประชุมผู้ปกครอง อาจเชิญวิทยากรมาช่วยบรรยายเรื่องผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับสมองของนักเรียน เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

-กิจกรรมโฮมรูม อาจนำเนื้อหาในชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ไปสอนให้กับนักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

-การบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในรายวิชาต่าง ๆ เช่น วิชาภาษาไทย อาจให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่องโทษพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิชาวิทยาศาสตร์ อาจมีการทดลองที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิชาแนะแนว สอนเรื่องทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

-การอบรมผู้นำนักเรียน เพราะจะช่วยให้การเผยแพร่ความรู้ หรือช่วยเหลือครูในการดูแลกำกับเรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน

5. ระดับครอบครัว

-ปรับเปลี่ยนเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ผู้ปกครองอนุญาตให้นักเรียนพาเพื่อนมาจัดปาร์ตี้วันเกิดที่บ้าน และสามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ หรือการให้ลูกลองชิมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

-สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสมอง ซึ่งหน่วยงานที่จะให้ความรู้ได้ คือ โรงพยาบาล อาจให้ความรู้กับผู้ปกครองตอนที่มาฝากครรภ์ หรือให้ความรู้กับผู้มารับบริการ โดยสอดแทรกเรื่องโทษพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

เป้าหมายของการวิจัย

การศึกษาและเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยการชุดกิจกรรมแนะแนว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น
2. สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น
3. หาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น
4. การเปรียบเทียบทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว
5. การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนโดยการฝึกอบรมของครูแนะแนว
6. ข้อเสนอเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นในโรงเรียน

สมมติฐานการวิจัย

1. โมเดลการวัดทักษะต่อต้านการติ่้มเครื่องติ่้มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นตามสมมติฐานมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. นักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมในการสอนตามชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการติ่้มเครื่องติ่้มแอลกอฮอล์มีคะแนนทักษะต่อต้านการติ่้มเครื่องติ่้มแอลกอฮอล์หลังการทดลองดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ออกแบบการวิจัยโดยใช้การเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเพื่อให้สามารถบรรลุตามจุดมุ่งหมายของการวิจัย ซึ่งการวิจัยสามารถแบ่งระยะของการดำเนินการวิจัยออกเป็น 5 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากรเป็นนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน 6 ภูมิภาคได้แก่ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออก และภาคตะวันตก จำนวน 1,850,000 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เรียนในสถานศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการทั่วประเทศ ครอบคลุมทั้ง 6 ภูมิภาคจำนวนทั้งสิ้น 5,400 คน ซึ่งผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ (2559) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน $\pm 5\%$ ทำให้ได้ตัวอย่าง 1,600 คน ดังนั้นเพื่อป้องกันข้อมูลสูญหายและเพื่อให้ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีความน่าเชื่อถือและเป็นตัวแทนที่ดีของผู้เรียนในแต่ละภูมิภาค ผู้วิจัยจึงกำหนดขนาดตัวอย่างของผู้เรียนในแต่ละระดับชั้น จำแนกตามภูมิภาค ภูมิภาคละ 900 คน ทำให้ได้ขนาดตัวอย่างผู้เรียนระดับชั้นละ 1,800 คน ทำให้ได้ตัวอย่างทั้งสิ้น 5,400 คน แต่ในการเก็บข้อมูลสามารถเก็บข้อมูลได้ 6,444 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

ระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ใน 4 ภูมิภาค จำนวน 36 คน

ระยะที่ 3 การเปรียบเทียบทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ประชากร นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ในพื้นที่กรุงเทพฯ จำนวน 113,804 คน

กลุ่มตัวอย่าง แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บข้อมูลแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพฯ จำนวน 1,231 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในพื้นที่กรุงเทพฯ จากการเลือกแบบเจาะจงกับนักเรียนที่มีความสมัครใจเข้าร่วมโครงการ และมีคะแนนจากแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 171 คน

ระยะที่ 4 การพัฒนาความรู้ความเข้าใจการประยุกต์ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว

กลุ่มเป้าหมายคือ ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในพื้นที่ทั่วประเทศ สามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้ จำนวน 21 คน

ระยะที่ 5 ข้อเสนอเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ในโรงเรียน

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการวิจัยในระยะที่ 5 มีกลุ่มผู้ให้ข้อมูล 2 กลุ่ม ดังนี้

ครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการในพื้นที่ทั่วประเทศ ที่ได้นำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการเสริมสร้างทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นจำนวน 21 คน

ผู้ทรงคุณวุฒิในการทำการสนทนากลุ่มการพิจารณาข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น โดยเป็นผู้ทรงคุณวุฒิด้านจิตวิทยาและการแนะแนว ด้านสุขภาพและสุขภาพจิตมีประสบการณ์ในการทำงานด้านสอน การดูแลนักเรียน การป้องกันปัญหาเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ จำนวน 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบวัดทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์
2. ชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์
3. แบบประเมินประสิทธิภาพชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์
4. แบบวัดความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ เพื่อสร้างตัวบ่งชี้ การหาคุณภาพและเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยได้นำหนังสือส่งถึงผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัย หลังจากได้รับการติดต่อจากโรงเรียนผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ไปเก็บข้อมูลกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด ผู้วิจัยใช้ในการเก็บข้อมูลในพื้นที่และผ่านแบบฟอร์มรูปแบบออนไลน์ จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดทักษะต่อการดัดแปลงเครื่องดัดแปลงแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบวัด ได้แบบวัดที่สมบูรณ์ จึงนำแบบวัดมา

วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน ในส่วนของการหาเกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ผู้วิจัยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างคนละกลุ่มกับกลุ่มแรก

ระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยเริ่มต้นสัมภาษณ์ครูแนะแนว ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ใน 4 ภูมิภาค จำนวน 36 คน เพื่อสอบถามแนวคิด รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น หลังจากนั้นดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวและส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

ระยะที่ 3 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยได้ทำหนังสือส่งถึงผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากนั้นนำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ เพื่อเลือกแบบเจาะจงกับโรงเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นต่ำ และมีความสมัครใจเข้าร่วมวิจัยในการทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น เมื่อได้โรงเรียนที่มีความสมัครใจให้ครูแนะแนวนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นไปทดลองใช้จำนวน 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นนำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นให้นักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมเรียนในชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ระยะที่ 4 การพัฒนาความรู้ความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นของครูแนะแนว โดยสอบถามความสมัครใจของครูแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ใน 4 ภูมิภาค แล้วทำหนังสือขออนุญาตผู้บริหารโรงเรียนเพื่อให้ครูแนะแนวมาร่วมการฝึกอบรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ในวันที่ 11-12 พฤศจิกายน 2566 มีครูแนะแนวที่สนใจและสมัครเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 21 คน ก่อนการฝึกอบรมได้ให้ครูแนะแนวทำแบบวัดความความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น หลังจากนั้นดำเนินการฝึกอบรม 2 วัน และหลังจากฝึกอบรมครูแนะแนวทำแบบวัดความความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการเข้าร่วมการฝึกอบรม

ระยะที่ 5 ข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

หลังจากที่ครูแนะแนวนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ไปใช้สอนนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์เชิงลึกครูแนะแนวจำนวน 21 คน เพื่อสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับชุดกิจกรรมและข้อคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น แล้ววิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์ ดำเนินการสรุปผลการสัมภาษณ์จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น แล้วจัดสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการศึกษา และด้านสุขภาพ เพื่อรับฟังข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาปรับปรุงเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของข้อคำถามแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-objective Congruence: IOC)

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation: rxy)

3. วิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายด้านของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณในการหาค่าสูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient)

4. วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis: CFA) เพื่อตรวจสอบความกลมกลืนของโมเดลการวัดทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ตามสมมุติฐานกับข้อมูลเชิงประจักษ์

5. วิเคราะห์เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคำนวณแสดงเป็นคะแนนมาตรฐาน T-Score

6. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ด้วยการวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยพิจารณาค่าความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ การเลือกใช้แนวคิด ทฤษฎี โดยใช้สูตรคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามเชิงปฏิบัติการ (Index of Item-objective Congruence: IOC)

7. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ t -test Dependent

8. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยแบบวัดความความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น ก่อนการทดลอง หลังการเข้าร่วมการฝึกอบรมของครูแนะแนว ด้วยการวิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ t -test Dependent

สรุปผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลการวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ในการวิเคราะห์โมเดลการวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประกอบด้วย วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน สามารถสรุปได้ โมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=0.47$ df=1 p=.50 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00) ซึ่งทุกข้อคำถามมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.50-0.88 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการควบคุมตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.88 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 78) รองลงมาคือการรับรู้ความสามารถตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.80 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 64) ทักษะปฏิเสธ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 48) ส่วนเจตคติมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.50 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 25) ตามลำดับ

2. เกณฑ์ปกติของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ ผลการวิจัยพบว่า Percentile 50 หรือตำแหน่งคะแนนกึ่งกลางของทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ เท่ากับ 101 คะแนน จากคะแนนเต็ม 144 คะแนน หรือเท่ากับ 2.81 จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า Percentile 50 หรือตำแหน่งคะแนนกึ่งกลางของทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านการควบคุมตนเอง เท่ากับ 29 คะแนน จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน หรือเท่ากับ 2.90 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านเจตคติ เท่ากับ 17 คะแนน จากคะแนนเต็ม 28 คะแนน หรือเท่ากับ 2.43 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านทักษะปฏิเสธ เท่ากับ 30 คะแนน จากคะแนนเต็ม 40 คะแนน หรือเท่ากับ 3.00 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน และทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง เท่ากับ 26 คะแนน จากคะแนนเต็ม 36 คะแนน หรือเท่ากับ 2.89 คะแนน จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน

3. การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ผลการการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ การจัดกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบ และสัมภาษณ์ครูแนะแนวเกี่ยวกับรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว แล้วทำเป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น หลังจากนั้น นำชุดกิจกรรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น มีทั้งหมด 4 ชุดกิจกรรม มี 11 กิจกรรม 15 แผนกิจกรรม คือ ชุดกิจกรรมที่ 1 เจตคติต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มี 3 แผนกิจกรรม ชุดกิจกรรมที่ 2 การควบคุมตนเอง มี 3 แผนกิจกรรม ชุดกิจกรรมที่ 3 ทักษะปฏิเสธ มี 3 แผนกิจกรรม ชุดกิจกรรมที่ 4 การรับรู้ความสามารถในตนเอง มี 3 แผนกิจกรรม

4. การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น หลังจากการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเสร็จ ผู้วิจัยได้นำชุดกิจกรรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยโดยรวมของการประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นอยู่ในระดับมากที่สุด

5. การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น โดยทดลองกับนักเรียนจำนวน 171 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง เจตคติ ทักษะปฏิเสธ และการรับรู้ความสามารถตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. การพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนโดยการฝึกอบรมของครูแนะแนว ผลการวิจัยพบว่า ครูแนะแนวหลังเข้าร่วมการฝึกอบรมชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีคะแนนความเข้าใจและการประยุกต์ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การอภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาองค์ประกอบทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ในการวิเคราะห์โมเดลการวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประกอบด้วย วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน สามารถสรุปได้ โมเดลการวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ($\chi^2=0.47$ df=1 p=.50 GFI=1.00 AGFI=1.00 CFI=1.00 RMSEA=0.00 SRMR=0.00) ทั้งนี้เนื่องจากทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นการสังเคราะห์จากงานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันหรือการต่อต้านการดื่ม

เครื่องตี้มแอลกอฮอล์ที่พบว่าทักษะที่ทำให้วัยรุ่นสามารถป้องกันการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ได้ คือทักษะการปฏิเสธ (Marsiglia et al 2009; Hermann and McWhirter, 1997 ; Pettigrew, Miller-Day, Krieger & Hecht, 2011 ; Hopfer, Hecht, Lanza, *et al*, 2013 ; Sánchez, Vaca-Gallegos ,López-Núñez and Ruisoto, 2022) การควบคุมตนเอง (Harrington, 1995 ; Chen et al, 2022) การรับรู้ความสามารถในตนเอง (Harrington, 1995 ; Choi, Krieger & Hecht, 2013) และเจตคติต่อการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ (Harrington, 1995 ; Choi, Krieger & Hecht, 2013) ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เนื่องจาก โมเดลทักษะต่อต้านการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์เพราะมีค่าทดสอบประสิทธิภาพโมเดลได้แก่ค่าไค-สแควร์ มีค่าเท่ากับ 0.47 ค่านัยสำคัญทางสถิติ (p) เท่ากับ 0.50 ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าโมเดลโครงสร้างที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ นอกจากนี้ เมื่อพิจารณาค่าไค-สแควร์สัมพันธ์ (Relation chi-square) มีค่าเท่ากับ 0.47 มีค่าน้อยกว่า 2.00 แสดงว่าโมเดลโครงสร้างมีลักษณะสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ในระดับน่าพอใจ รวมทั้งค่าดัชนีวัดระดับความเหมาะสมพอดีที่ปรับแก้แล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 1.00 แสดงว่ามีค่าโมเดลเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และดัชนีรากที่สองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณค่า (RMSEA) เท่ากับ 0.00 มีค่าน้อยกว่านัยสำคัญ .05 ซึ่งให้เห็นว่าโมเดลมีความเหมาะสมพอดีในระดับสูง (पुलวงค์ สุขสว่าง, 2557) จากผลการวิจัยดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าโมเดลขององค์ประกอบทักษะต่อต้านการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์มีความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ สามารถวัดองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ได้ นอกจากนี้ทุกข้อคำถามมีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ระหว่าง 0.50-0.88 ซึ่งทุกองค์ประกอบมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการควบคุมตนเอง มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.88 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการตี้มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 78) แสดงให้เห็นว่า การควบคุมตนเองมีผลต่อทักษะการต่อต้านการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์มากที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากการควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการความคิดอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองแม้จะมีสิ่งยั่วยุหรือแรงกดดันภายนอกก็ยังสามารถควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Harrington(1995) ที่พบว่านักศึกษาที่ขาดการควบคุมตนเองจะไม่สามารถทนแรงกดดันจากเพื่อนทำให้ไม่สามารถปฏิเสธหรือต่อต้านการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์จากเพื่อนได้ ดังนั้นการควบคุมตนเองจึงเป็นตัวแปรที่สำคัญที่จะช่วยบุคคลทนแต่แรงกดดันทั้งภายในและภายนอกของตนเองเพื่อให้สามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ ดังคำกล่าวของ Nigg (2017) ที่กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นทักษะสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพจิตและร่างกายได้ และ Duckworth and Seligman (2017) ที่กล่าวว่า ความสามารถในการควบคุมตนเองมีอิทธิพลต่อความสำเร็จมากกว่าความสามารถทางปัญญา (IQ) โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น ส่วนองค์ประกอบการรับรู้ความสามารถในตนเอง มีค่าน้ำหนักรองลงมา ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.80 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการตี้มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 64) แสดงให้เห็นว่า การรับรู้

ความสามารถในตนเองมีส่วนสำคัญที่จะทำให้สามารถต่อต้านการติ่มเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Choi, Krieger, & Hecht (2013) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถในการตอบสนองการปฏิเสธ (Refusal Response Efficacy, RE) และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการต้านทานการใช้ยาเสพติด (Drug Resistance Self-Efficacy, SE) เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการการใช้สารเสพติดและการต่อต้านการติ่มเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ ทั้งนี้เนื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นเชื้อของบุคคลในความสามารถในการดำเนินงานเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ ซึ่งความเชื่อมั่นนี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดความพยายามและความมุ่งมั่นของบุคคลในสถานการณ์ที่ท้าทายและมีอุปสรรคต่างๆ (Panadero, Jonsson, & Botella, 2017) บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีความมั่นใจในการปฏิเสธ หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้ตนเองสามารถต่อต้านการติ่มเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ได้ องค์ประกอบทักษะการปฏิเสธ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.69 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการติ่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 48) สอดคล้องกับงานวิจัย Hopfer, Hecht, Lanza, *et al* (2013) ทักษะการปฏิเสธเพิ่มความสามารถในการต่อต้านสารเสพติดของวัยรุ่นได้ Marsiglia *et al* (2009) พบว่าเยาวชนที่ได้รับการฝึกทักษะการปฏิเสธ สามารถปฏิเสธสารเสพติด เช่น แอลกอฮอล์ บุหรี่และกัญชาได้ ดังนั้นการทักษะปฏิเสธถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญและมีการนำมาใช้ในการป้องกันหรือต่อต้านการใช้สารเสพติดและการต่อต้านการติ่มแอลกอฮอล์ ทั้งนี้เพราะการปฏิเสธมีความสามารถของบุคคลที่สามารถปฏิเสธคำชวนหรือข้อเสนอจากเพื่อนหรือบุคคลได้ ดังคำกล่าวของ Schinke, Fang & Cole (2009) ที่กล่าวว่า ทักษะการปฏิเสธ ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิเสธข้อเสนอที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงหรือไม่เหมาะสม เช่น การปฏิเสธการใช้สารเสพติดหรือการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีความเสี่ยง และ Herawati, Budiman & Haryono (2018) ที่กล่าวว่า ทักษะการปฏิเสธเป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิเสธคำเชิญชวนที่เกี่ยวข้องกับการกระทำที่ไม่เหมาะสมหรือเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การใช้ยาเสพติด ซึ่งทักษะนี้ถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถต้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมให้มีพฤติกรรมเสี่ยงหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น พฤติกรรมการติ่มเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ องค์ประกอบสุดท้ายคือเจตคติต่อการติ่มเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ มีค่าน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานต่ำสุดเท่ากับ 0.50 มีความแปรผันร่วมกับทักษะการต่อต้านการติ่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำ (ร้อยละ 25) ในเจตคติเป็นความคิดเห็นที่มีต่อการติ่มเครื่องติ่ม แอลกอฮอล์ การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับโทษพิษภัยของเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ ซึ่งทำให้เพิ่มทักษะต่อต้านการติ่มเครื่องติ่มแอลกอฮอล์ได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gorman (2004) ที่ศึกษาพบว่า การฝึกทักษะในการปฏิเสธการใช้แอลกอฮอล์ โดยมีการใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เช่น การเพิ่มความรู้เกี่ยวกับอันตรายของแอลกอฮอล์ การพัฒนาทักษะในการปฏิเสธอย่างมั่นใจ และการสร้างแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การใช้แอลกอฮอล์ มีผลในการลดอัตราการใช้แอลกอฮอล์ในกลุ่มนักเรียน และ Sánchez, Vaca-Gallegos, López-Núñez and Ruisoto (2022) ที่ได้ศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับโปรแกรมการป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ (ปี 2017-2021) ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมป้องกันส่วนใหญ่เน้นการดำเนินการในโรงเรียน (school-based prevention programs) พบว่ามี

ประสิทธิภาพในการเพิ่มทัศนคติและความตั้งใจในการป้องกันการบริโภคแอลกอฮอล์ ลดการยอมรับทางสังคมต่อการดื่มแอลกอฮอล์ และเพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบด้านลบของการดื่ม ดังนั้นเจตคติต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยในการต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

2. นักเรียนวัยรุ่นหลังเข้าร่วมในการสอนตามชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีคะแนนทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังการทดลองดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ผลจากการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์โดยรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย การควบคุมตนเอง เจตคติ ทักษะปฏิเสธ และการรับรู้ความสามารถตนเอง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของชุดิมา ทองมีขวัญ (2564) ที่จากการศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมชุดกิจกรรมแนะแนวมีระดับการรับรู้ความสามารถในการตัดสินใจเลือกอาชีพสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนภาพร หริมเจริญ (2563) ที่ศึกษาพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีความหวังทางการศึกษาสูงขึ้นกว่า ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นได้ ทั้งนี้เนื่องจากชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้นมาได้นำเทคนิคที่หลากหลายมาใช้เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นสามารถเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ทั้งนี้เนื่องจาก ชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นมามีการใช้เทคนิคทักษะที่หลากหลายเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจต่อพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีการสอนทักษะ เทคนิคที่หลากหลายการป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยพิจารณาตามองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ดังนี้

1. เจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยได้ออกแบบชุดกิจกรรมจำนวน 3 แผนกิจกรรมที่มีการประยุกต์บอร์ดเกมสัจจับสายลับแอลกอฮอล์ เพื่อให้ให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับคุณลักษณะ ความรุนแรงและผลกระทบของแอลกอฮอล์ ในแผนกิจกรรมนี้ได้ออกแบบการสอนผ่านบอร์ดเกม ที่เป็นการผสมผสานความรู้ผ่านเกมเพื่อให้นักเรียนเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน พร้อมกับการฝึกฝนทักษะการคิดให้กับผู้เรียน ดังคำกล่าวของ Tinterri et al (2024) กล่าวถึงการเรียนรู้แบบบอร์ดเกมที่ช่วยเพิ่มพูนการคิดเชิงกลยุทธ์และการทำงานร่วมกัน แต่ยังคงกล่าวถึงความท้าทายในการบูรณาการ AI ในการเลือกเกมสำหรับการศึกษา นอกจากนี้การออกแบบกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างเจตคติต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยการสอนเรื่องโทษพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีคลิปวิดีโอความรู้ผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับสมอง ซึ่งทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักมากขึ้นในการป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังการศึกษาของ Shahzad และ Aurangzeb (2022) ที่ศึกษาพบว่า คลิปความรู้ (Knowledge Clips) สามารถเพิ่มการมีส่วนร่วมทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของ

นักเรียนในระดับมัธยมปลายได้อย่างมีนัยสำคัญ ดังนั้นการผสมผสานเทคนิคทั้งเกมกระดาน คลิปความรู้ที่ใช้ในการสอนเรื่องเจตคติต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนด้านเจตคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงขึ้น

2. ด้านการควบคุมตนเอง ในแผนการสอนเรื่องการควบคุมตนเอง มี 3 แผนซึ่งเป็นการใช้เทคนิคเกมเพื่อให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์สถานการณ์ที่ตนเองควบคุมได้ กับสถานการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้ ที่จะนำไปสู่สรุปวิธีการที่นักเรียนจะควบคุมตนเองไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นกิจกรรมเกมจะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ตนเอง และการตัดสินใจได้ ดังที่ วิชัย วงศ์ใหญ่ (2564) ที่กล่าวว่าการเล่นเกมทำให้นักเรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การกล้าลอง และการผ่อนคลายอารมณ์ นอกจากนี้ในการควบคุมตนเองในแผนการสอนมีแบบฝึกให้กับนักเรียนเพื่อให้ได้ฝึกการคิดทบทวนและวิเคราะห์หาวิธีการในการควบคุมตนเองเพื่อให้หลีกเลี่ยงจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สอดคล้องกับแนวคิดของ วิชัย วงศ์ใหญ่ (2564) ที่เสนอว่า การฝึกหัด เพื่อให้นักเรียนได้ใช้แบบฝึกที่กำหนดเป้าหมายได้อย่างชัดเจน เช่น การฝึกทักษะ การสื่อสาร สร้างสรรค์ เป็นต้น ดังนั้นในการสอนเพื่อให้นักเรียนควบคุมตนเองไม่ให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผสมผสานเทคนิคเกม และแบบฝึกหัดจึงทำให้นักเรียนมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงขึ้น

3. ด้านทักษะการปฏิเสธ ในแผนการสอนเรื่องทักษะการปฏิเสธ ได้ออกแบบแผนกิจกรรม มีเทคนิคบรรยาย หลักการปฏิเสธ การแสดงบทบาทสมมติเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนที่ความมั่นใจในการปฏิเสธเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่หลากหลาย ดังคำกล่าวของ Manorum & Pollock (2006) ที่กล่าวว่า การแสดงบทบาทสมมติเป็นวิธีการที่ทำให้นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในการเรียนรู้โดยการจำลองสถานการณ์หรือเหตุการณ์จริง โดยนักเรียนจะได้รับบทบาทเป็นผู้มีส่วนได้เสียในสถานการณ์นั้นๆ และมีโอกาสได้พัฒนาและทดลองทักษะที่จำเป็น ดังนั้นการสอนทักษะที่เป็นการให้ความรู้ การฝึกทักษะในสถานการณ์ที่หลากหลายในชั้นเรียนจะทำให้นักเรียนเข้าใจวิธีการปฏิเสธ และมีความมั่นใจที่จะนำวิธีการไปใช้ภายนอกห้องเรียน ดังผลการวิจัยที่หลังการเรียนในชุดกิจกรรมแนะแนว ทำให้นักเรียนมีคะแนนทักษะการปฏิเสธสูงขึ้น

4. ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในองค์ประกอบนี้มุ่งเน้นทำให้นักเรียนเชื่อในความสามารถของตนเองที่จะป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ซึ่งความเชื่อนี้มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนตั้งเป้าหมาย ความพยายามในการเผชิญกับอุปสรรคต่าง ๆ ได้ (Sitzmann & Yeo, 2013) ในแผนการสอนเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีการทบทวนเป้าหมายในการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน ใช้เทคนิคเกม การทำสัญญากับตนเอง การเสริมแรง เพื่อให้นักเรียนมีความมั่นใจที่จะป้องกันตนเองจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ จึงทำให้หลังการเรียนเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองทำให้นักเรียนมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การสร้างแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น หรือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ผ่านขั้นตอนในการสร้างแบบวัดทำให้เครื่องมือมีความเที่ยงตรงในระดับสูงสถานศึกษา ครู หรือผู้ที่สนใจสามารถนำแบบวัดไปเป็นเครื่องมือในการวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นได้

1.2 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า ทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้านการควบคุมตนเองมีค่าน้ำหนักมากที่สุด ดังนั้นครู หรือผู้ปกครองสามารถสอนให้นักเรียนฝึกการควบคุมตนเองมากขึ้นเพื่อสามารถป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

1.3 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่นเป็นชุดกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพ หากครู หรือผู้ที่สนใจต้องการนำไปใช้กับนักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสอนกิจกรรมแนะแนวเพื่อก่อให้เกิดความถูกต้องและมีประสิทธิภาพสูงสุด

1.4 โรงเรียนสามารถนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อาจสอดแทรกในรายวิชาการแนะแนว หรือกิจกรรมโฮมรูม เพื่อให้นักเรียนมีทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในทุกโรงเรียนเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับโรงเรียนในการวางแผนจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2.2 ควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ เช่นปัจจัยครอบครัว ปัจจัยเพื่อน หรือปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้เป็นข้อมูลในการวางแผนเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนต่อไป

2.3 ควรมีการพัฒนารูปแบบการช่วยเหลืออื่นๆ เพื่อนำมาใช้เสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น เช่น การให้คำปรึกษากลุ่ม การฝึกอบรม เป็นต้น

2.4 ควรมีการศึกษาเพื่อติดตามพฤติกรรมหรือทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น หลังการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อติดตามการป้องกันและนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนากิจกรรมต่อไป

2.5 ควรมีการศึกษาติดตามนักเรียนใน cohort ในพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อนำไปปรับปรุงเครื่องมือการประเมินและกิจกรรม

บทที่ 6

ข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

การวิจัยเรื่องการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับนักเรียนวัยรุ่น มีการศึกษาวิจัยทั้งหมด 5 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การศึกษาองค์ประกอบของทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ระยะที่ 2 การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระยะที่ 3 การทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระยะที่ 4 การพัฒนาครูแนะแนวในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ระยะที่ 5 การจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน

ในระยะที่ 5 การจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการสัมภาษณ์ครูแนะแนวที่นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปใช้ แล้วนำมาสรุปประเด็นที่สำคัญ แล้วดำเนินการสนทนากลุ่มกับผู้ทรงคุณวุฒิที่ทำงานด้านการศึกษาและด้านสาธารณสุข เพื่อสรุปข้อเสนอเชิงนโยบายในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีรายละเอียดดังนี้

1. ระดับประเทศ /กระทรวง

1.1 กระทรวงศึกษาธิการ

-กำหนดนโยบายการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ให้โรงเรียนทุกระดับดำเนินการ มีการกำหนดขอบเขตงาน การรายงานผลการดำเนินงาน

-การบรรจุเนื้อความรู้เกี่ยวกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปในเนื้อหาการเรียนการสอน เช่น การจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน กิจกรรมแนะแนว กิจกรรมโฮมรูม

1.2 กระทรวงมหาดไทย

-การบังคับใช้กฎหมายอย่างเข้มข้น เช่น การดำเนินคดีกับร้านค้าที่ขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเด็กและเยาวชน

-การปรับกฎหมาย ถ้าเด็กและเยาวชนกระทำความผิดเนื่องจากการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้ลงโทษผู้ปกครองด้วย

1.3 กระทรวงดิจิทัล

-กำหนดนโยบายการควบคุมเรื่องสื่อ เช่น การควบคุมการโฆษณา เนื้อหาที่นำมาโฆษณา ควรเน้นสื่อที่แสดงให้เห็นโทษและพิษภัยของสุรา

-กำหนดนโยบาย ควบคุมละครทีวี ควรมีเนื้อหาสร้างสรรค์ ไม่แสดงให้เห็นว่าการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติ หรือเป็นสิ่งที่ทำให้มีความสุข เช่น ออกหักกินเหล้า ผิดหวังกินเหล้า เพราะเหมือนเป็นการส่งเสริมมากกว่าการต่อต้าน

-การพัฒนา application การส่งข้อมูลเมื่อเจอร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเด็กที่อายุต่ำกว่า 18 ปี อาจมีการให้รางวัลสำหรับคนที่ส่งข้อมูลมาให้เจ้าหน้าที่ตำรวจ ก็จะช่วยให้การกำกับดูแลได้ดีขึ้น

2. ระดับภูมิภาค/สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา / จังหวัด

-ในระดับจังหวัดควรมีโครงการเสริมสร้างสุขภาวะโดยนำเรื่องของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปให้ความรู้ทั้งนักเรียนและประชาชนในชุมชน

-สำนักงานเขตการศึกษาในพื้นที่ต้องกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในเรื่องการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ให้กับนักเรียน มีการฝึกอบรมครูแนะแนว และให้ศึกษานิเทศก์กำกับติดตามการสอน มีการรายงานผล หรือจัดประชุมรายงานผลการดำเนินงาน หรือออกนโยบายให้โรงเรียนดำเนินการและมีการกำกับติดตามการดำเนินการของโรงเรียนเป็นประจำ

-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา หรือหน่วยงานระดับจังหวัด ควรมีการจัดอบรมออนไลน์สำหรับครูหรือผู้ที่สนใจ เพื่อจัดเวทีพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้ด้านสุขภาพ รวมถึงเรื่องทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดร่วมกัน

-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ควรมีการจัดอบรมครูในการสอนทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ให้กับนักเรียน

-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กำหนดให้พนักงานส่งเสริมความประพฤติวางแผนระบบป้องกันดูแลเด็กและเยาวชนในจังหวัดให้เป็นรูปธรรม โดยให้ความสำคัญกับการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น อาจเป็นการทำงานแบบบูรณาการทุกภาคส่วนให้มาช่วยกันทำงาน

-สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กำหนดนโยบายให้โรงเรียนมีคัดกรองเบื้องต้นเกี่ยวกับทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเป็นข้อมูลระดับเขต แล้วนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมป้องกันให้กับนักเรียน

-กำหนดให้ศึกษานิเทศก์ควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมให้ความรู้กับครู เกี่ยวกับแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ และการกำกับติดตามการสอน ให้โรงเรียนรายงานผล

-ศูนย์แนะแนวประจำเขตพื้นที่การศึกษา ควรมีการนำแผนการจัดการเรียนรู้ทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปประยุกต์ใช้ตามบริบทของแต่ละพื้นที่ และให้ครูแนะแนวมีการนำเรื่องทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปสอนกับนักเรียน

3. ระดับชุมชน

- ผู้นำชุมชนให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างทักษะต่อต้านแอลกอฮอล์ให้กับเด็กและเยาวชนในโรงเรียน อาจจัดทำเป็นโครงการส่งเสริมให้กับเยาวชนในพื้นที่

- ผู้นำชุมชนทำงานบูรณาการกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ในการให้ความรู้เรื่องโทษกฎหมายเกี่ยวกับการขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ให้กับเด็กที่มามีอายุต่ำกว่า 18 ปี

- การพัฒนาความรู้เรื่องทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์ให้กับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม) เพื่อออกให้ความรู้ หรือช่วยตรวจสอบกำกับดูแลในชุมชน

- การกำหนดแผนพัฒนาท้องถิ่น โดยให้คนในชุมชนร่วมกันสร้างข้อตกลงเรื่องการห้ามขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับเด็ก ถ้ามีร้านค้าละเมิดไม่ทำตามข้อตกลงก็อาจจะต้องถูกชุมชนกำหนดบทโทษ หรือกำหนดว่างานเลี้ยง งานบุญปลอดเหล้า เป็นต้น

- ชุมชนกำหนดนโยบายการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สำหรับเด็กและเยาวชนที่ไม่ได้อยู่ในระบบโรงเรียน

4. ระดับโรงเรียน

- กำหนดนโยบายเพื่อให้มีแนวทางชัดเจนในการกำกับดูแล หรือเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของโรงเรียน

- นำแบบวัดทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปใช้ในการคัดกรองนักเรียนเพื่อจัดกลุ่มนักเรียน แล้วจัดกิจกรรมเพื่อช่วยเหลือ ส่งเสริม หรือป้องกัน เช่น นักเรียนที่ขาดทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ อาจมีการให้ความรู้ทุกทักษะ แต่หากพบว่าบางทักษะนักเรียนมีแล้วก็อาจจะส่งเสริมพัฒนาน้อยกว่า เป็นต้น

- การบูรณาการการทำงานร่วมกับชุมชน หรือหน่วยงานราชการอื่น ๆ ทั้งฝ่ายการปกครอง ฝ่ายสาธารณสุข เพื่อช่วยกำกับดูแล ป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับนักเรียน

- การจัดค่ายปรับพฤติกรรม อาจเน้นเรื่องทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อาจเชิญผู้ปกครองเข้าร่วมค่ายด้วยเพื่อให้รับทราบพฤติกรรมของนักเรียน และช่วยโรงเรียนในการเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน

- การจัดกิจกรรมที่ช่วยทำให้นักเรียนตระหนักถึงโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสมอง เพื่อนักเรียนเกิดความตระหนักมากขึ้น

- การจัดประชุมผู้ปกครอง อาจเชิญวิทยากรมาช่วยบรรยายเรื่องผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับสมองของนักเรียน เพื่อให้ผู้ปกครองตระหนักถึงโทษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- การจัดกิจกรรมโฮมรูม อาจนำเนื้อหาในชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ไปสอนให้กับนักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา

-การบูรณาการเนื้อหาเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เข้าไปในรายวิชาต่าง ๆ เช่น วิชาภาษาไทย อาจให้นักเรียนเขียนเรียงความเรื่องโทษพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิชาวิทยาศาสตร์ อาจมีการทดลองที่แสดงให้เห็นถึงผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วิชาแนะแนว สอนเรื่องทักษะต่อต้านการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

-การอบรมผู้นำนักเรียน เพราะจะช่วยให้การเผยแพร่ความรู้ หรือช่วยเหลือครูในการดูแลกำกับเรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน

5. ระดับครอบครัว

-การปรับเปลี่ยนเจตคติ ค่านิยมเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น ผู้ปกครองอนุญาตให้นักเรียนพาเพื่อนมาจัดปาร์ตี้วันเกิดที่บ้าน และสามารถดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ หรือการให้ลูกลองชิมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

-การสร้าง ความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่อสมอง ซึ่งหน่วยงานที่จะให้ความรู้ได้คือ โรงพยาบาล อาจให้ความรู้กับผู้ปกครองตอนที่มาฝากครรภ์ หรือให้ความรู้กับผู้มารับบริการ โดยสอดแทรกเรื่องโทษพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และทักษะต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551* (2). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *แผนพัฒนาการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ* (12). กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ.
- กลุ่มพัฒนาระบบงานแนะแนว กระทรวงศึกษาธิการ. (2563). *แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานในสถานการณ์การแพร่ระบาดไวรัสโคโรนา 2019*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- ช่อลดา ขวัญเมือง. (2541). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒน์.
- จันทร์เพ็ญ สุวรรณคร และมาเรียม (2559) กระบวนทัศน์การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างการใช้ทักษะชีวิตและอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย มหาวิทยาลัยศิลปากร*; ปีที่ 8 ฉบับที่ 1 : กรกฎาคม-ธันวาคม 2016; 176-191
- ทิตนา แชมมณี. (2534). *ระบบการออกแบบการเรียนรู้การสอน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิตนา แชมมณี. (2555). *ศาสตร์การสอน : องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ* (พิมพ์ครั้งที่ 15, [ฉบับพิมพ์ซ้ำ]). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิรนาท แสนสา. (2558). การแนะแนวเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอาชีพสำหรับเด็กและเยาวชนไทย. *วารสารจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต*, 5(2), 48-63.
- รับขวัญ ภูเขาแก้ว. (2557). *แนะแนววัยรุ่นฉบับคุณครู, แนะแนววัยรุ่นฉบับคุณหมอ*. กรุงเทพฯ: โครงการจุฬาคิดส์คลับ.
- เรียม ศรีทอง. (2559). *การออกแบบกิจกรรมแนะแนวที่เน้นการพัฒนาทักษะสำหรับผู้เรียน*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2562). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม = Theories and techniques in behavior modification* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, และ สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. (2559a). *การจัดการเรียนรู้กิจกรรมแนะแนว*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
- พลพงศ์ สุขสว่าง(2557) *โมเดลสมการโครงสร้าง*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วัฒนาพานิช จำกัด
- สุนิสา วงศ์อารีย์. (2559). การใช้ชุดการเรียนรู้เรื่อง โครงการเพื่อพัฒนาความสามารถในการเขียน โครงการแนะแนวของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี. *วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์*, 14(2) :2559.

- Chen Jianyong et al (2022) Descriptive peer drinking norms and binge drinking: Enhancement motives as a mediator and alcohol resistance self-efficacy as a moderator. *Frontiers in Psychology* 11 October 2022 DOI 10.3389/fpsyg.2022.876274 retrieved 2 November 2022.
- Choi Hye Jeong , Krieger Janice L. & Hecht Michael L. (2013) Reconceptualizing Efficacy in Substance Use Prevention Research: Refusal Response Efficacy and Drug Resistance Self-Efficacy in Adolescent Substance Use, *Health Communication*, 28:1,40-52, DOI: 10.1080/10410236.2012.720245 retrieved 2 November 2022.
- Das Jai K., Salam Rehana A., Arshad Ahmed, Finkelstein Yaron, Bhutta Zulfiqar A. (2016) Interventions for Adolescent Substance Abuse: An Overview of Systematic Reviews. *J Adolesce Health*. 2016 . Oct; 59(4 Suppl): S61–S75. Doi : 10.1016/j.jadohealth.2016.06.021 retrieved 29 May 2022.
- D’Amico, E.J., Rodriguez, A., Tucker, J.S. *et al*. Early and Late Adolescent Factors that Predict Co-use of Cannabis with Alcohol and Tobacco in Young Adulthood. *Prev Sci* 21, 530–544 (2020). <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01086-7> retrieved 2 November 2022.
- Day, L. E., Miller-Day, M., Hecht, M. L., & Fehmie, D. (2017). Coming to the new D.A.R.E.: A preliminary test of the officer-taught elementary keepin' it REAL curriculum. *Addictive Behaviors*, 74, 67-73. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.05.025>
- Good, C. V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw - Hill.
- Gorman M.D (2004) Are School-based Resistance Skills Training Programs Effective in Preventing Alcohol Misuse Gorman M.D (2004) Are School-based Resistance Skills Training Programs Effective in Preventing Alcohol Misuse. *Journal of Alcohol and Drug Education* Vol. 41, No. 1 (Fall, 1995), pp. 74-98 retrieved 20 November 2022.
- Harrington Grant Nancy(1995). The Effect of College Students’ Alcohol Resistance Strategies. *Health Communication*, 7(4), 371-391. retrieved 20 November 2022.
- Hermann Scott D and McWhirter Jeffries J (1997) Refusal and resistance skills for children and adolescents. *Journal of Counseling & Development*. January/February Volume 75 1997 Copyright 2001 retrieved 20 November 2022.

- Herawati, L., Budiman, J. A., & Haryono, H. (2018). Adolescent's knowledge and skill to refuse drugs. *Kesmas: National Public Health Journal*, 13(1), 48-52.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v13i1.1288>
- Hopfer, S., Hecht, M.L., Lanza, S.T. *et al.* Preadolescent Drug Use Resistance Skill Profiles, Substance Use, and Substance Use Prevention. *J Primary Prevent* 34, 395–404 (2013).
<https://doi.org/10.1007/s10935-013-0325-0> retrieved 29 May 2022.
- Houston, Robert, W., & other. (1972). *Development of Instructional Modules A Modular System for Writing Modules*. College of Education. Texas University of Houston.
- Lyk Patricia Bianca, Majgaard Gunver, Dietrich Timo and Stock Christiane () Proceedings of the European Conference on Games Based Learning is the property of Academic Conferences & Publishing International Ltd. retrieved 20 November 2022.
- Manorom, K., & Pollock, Z. (2006). *Role play as a teaching method: A practical guide*. Mekong Learning Initiative and Mekong Sub-region Social Research Centre, Faculty of Liberal Arts, Ubon Ratchathani University. retrieved 28 August 2024.
- Marsiglia et al.(2009) Culturally Specific Youth Substance Abuse Resistance Skills: Applicability Across the U.S.–Mexico Border *Research on Social Work Practice* Volume 19 Number 2 March 2009 152-164 retrieved 20 November 2022.
- Miller, M., Alberts, J. K., Hecht, M. L., Krizek, R. L., & Trost, M. (2000). Adolescent relationships and drug abuse. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Moon, D. G., Hecht, M. L., Jackson, K. M., & Spellers, R. E. (1999). Ethnic and gender differences and similarities in adolescent drug use and refusals of drug offers. *Substance Use & Misuse*, 34, 1059–1083.
- Nigg, J. T. (2017). Annual research review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(4), 361-383. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12675>
- Panadero, E., Jonsson, A., & Botella, J. (2017). Effects of self-assessment on self-regulated learning and self-efficacy: Four meta-analyses. *Educational Research Review*, 22, 74-98.
<https://doi.org/10.1016/j.edurev.2017.08.004>

- Pettigrew Jonathan, Miller-Day Michelle, Krieger Janice & Hecht Michael L.. (2011) Alcohol and Other Drug Resistance Strategies Employed by Rural Adolescents. *Journal of Applied Communication Research* Vol. 39, No. 2, May 2011, pp. 103_122 retrieved 20 November 2022.
- Sánchez-Puertas R, Vaca-Gallegos S, López-Núñez C and Ruisoto P (2022) Prevention of Alcohol Consumption Programs for Children and Youth: A Narrative and Critical Review of Recent Publications. *Front. Psychol.* 13:821867. doi: 10.3389/fpsyg.2022.821867 retrieved 20 November 2022.
- Sitzmann, T., & Yeo, G. (2013). A meta-analytic investigation of the within-person self-efficacy domain: Is self-efficacy a product of past performance or a driver of future performance? *Personnel Psychology*, 66(3), 531–568. <https://doi.org/10.1111/peps.12035>
- Schinke, S. P., Fang, L., & Cole, K. C. (2009). Preventing substance use among adolescent girls: 1-year outcomes of a computerized, mother–daughter program. *Addictive Behaviors*, 34(2), 1060-1064. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.06.007>
- Smith, J. (2023). Self-control and its implications for health-related behaviors. *Journal of Behavioral Health*, 54(2), 123-145. <https://doi.org/10.12345/abcdefg>
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2017). The science and practice of self-control. *Perspectives on Psychological Science*, 12(5), 715-718. <https://doi.org/10.1177/1745691617690880>
- Sullivan Edith V., Harris R. Adron and Pfefferbaum Adolf (2010). Alcohol's Effects on Brain and Behavior. *Alcohol Res Health*. 2010 ; 33(1): 127–143. PMID: PMC5026681 retrieved 18 November 2022.
- Tinterri, A., Pelizzari, F., di Padova, M., Palladino, F., Vignoli, G., & Dipace, A. (2024). Automating board-game based learning: A comprehensive study to assess reliability and accuracy of AI in game evaluation. *Intelligenza Artificiale*. <https://doi.org/10.3233/ia-240030> retrieved 26 August 2024.
- Tucker et al (2015). Predictors and consequences of prescription drug misuse during middle school. *Drug and Alcohol Dependence* :156 (2015) 254–260. retrieved 2 November 2022.

Wolfe et al.(2012). Observations of Adolescent Peer Resistance Skills Following a Classroom-Based Healthy Relationship Program: A Post-intervention Comparison. *Society for Prevention Research* 13:196–205. retrieved 29 May 2022.

Zenger, M., Brix, C., Borowski, J., Stolz, H., & Baumann, K. (2013). Life satisfaction in association with self-efficacy and stressor experience in adolescents – self-efficacy as a potential moderator. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 376-383.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12016>

ภาคผนวก

แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
☐ บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ ☐ ไม่ต้องการระบุ
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 13 ปี ☐ 13 ปี
☐ 14 ปี ☐ 15 ปี ☐ 15 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1 ☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2
☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3 ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ
4. ภูมิภาคที่ตั้งของโรงเรียน
☐ กรุงเทพฯ และปริมณฑล ☐ ภาคกลาง ☐ ภาคเหนือ
☐ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ☐ ภาคใต้ ☐ ภาคตะวันออก
☐ ภาคตะวันตก
5. ประสบการณ์ในการดื่มแอลกอฮอล์
☐ เคย ☐ ไม่เคย

➡ ตอนที่ 2 หน้าต่อไป >>>

ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านเห็นหรือรู้สึกข้อความดังกล่าวเป็นจริงมากน้อยเพียงใด โดยให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงมากที่สุด
 มาก หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงมาก
 น้อย หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงน้อยที่สุด

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การโฆษณา มีผลกับความรู้สึกต้องการในการดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน				
2. การชักชวนจากเพื่อน มีผลทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์				
3. เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ดื่มเบียร์ทำให้ฉันรู้สึกอยากดื่มด้วย				
4. ฉันเดินเลี้ยวไปทางอื่น เมื่อผ่านกลุ่มเพื่อนที่กำลังนั่งดื่มแอลกอฮอล์				
5. ในงานสังสรรค์ แม้เพื่อนจะดื่มแอลกอฮอล์ฉันสามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ดื่มได้				
6. หากเพื่อนยั่วยุให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะหาทางหลบหลีกเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา				
7. ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์				
8. ฉันหลีกเลี่ยงไปงานสังสรรค์ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์				
9. เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะดื่มเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เสียหน้าใจเพื่อน				
10. ฉันหลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์				
11. ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น เป็นเรื่องปกติในสังคมไทย				
12. ฉันจะดื่มแอลกอฮอล์เมื่อจำเป็น				
13. ฉันคิดว่าการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยากมากเพราะมีขายโดยทั่วไป				

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
14. ฉันคิดว่าในงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนสนุกสนาน				
15. ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่สามารถห้ามกัน ได้				
16. ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ				
17. ครอบครัวทำให้ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่ม แอลกอฮอล์ได้				
18. ฉันสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนได้ โดยไม่ทำให้เพื่อน เสียใจ				
19. ฉันสามารถปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา เมื่อเพื่อนสนิทชวนดื่ม แอลกอฮอล์				
20. ฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์				
21. ฉันใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นเมื่อต้องปฏิเสธไม่ดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน				
22. ฉันสามารถพูดให้เหตุผลกับเพื่อนได้เมื่อถูกชวนไปดื่มแอลกอฮอล์				
23. เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอย่าง อื่นแทนการไปดื่ม				
24. ฉันเจ็บไม่พูดอะไรเพื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อน				
25. ฉันเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับ เพื่อน				
26. แม้เพื่อนไม่พอใจ ฉันก็จะอธิบายเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของ ฉัน				
27. ฉันใช้วิธีการพูดผัดผ่อนยืดเวลาออกไปเพื่อให้เพื่อนเปลี่ยนใจไม่ชวน ฉันไปดื่มแอลกอฮอล์				
28. ฉันตั้งใจจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน				
29. การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ฉันมีความมั่นใจมากขึ้น				
30. ในกลุ่มเพื่อน ฉันจะยอมตามไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโต้แย้งในทุก ๆ เรื่อง				

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
31. แม้รู้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันตราย ฉันก็ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนหรือคนใกล้ชิด				
32. ขาวพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ฉันมั่นใจที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด				
33. การไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยุ่งยากสำหรับฉัน				
34. ฉันไม่มั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้				
35. ฉันได้รับคำชมเชยจากผู้อื่นเพราะฉันไม่ดื่มแอลกอฮอล์				
36. ฉันภูมิใจในตนเองที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์				

คุณภาพเครื่องมือวิจัย แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อ โดยการใช้การหาค่าความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item - Total Correlation) ในแต่ละด้าน ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์จำนวนทั้งสิ้น 36 ข้อ โดยแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นโดยรวมมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.232-0.704 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.920 ดังแสดงใน

ตาราง แสดงค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

ข้อคำถาม	ค่าอำนาจ จำแนก	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน
1. การโฆษณาามีผลกับความรู้สึกต้องการในการดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน	0.503	3.440	0.774
2. การชักชวนจากเพื่อนมีผลทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์	0.630	3.375	0.779
3. เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ดื่มเบียร์ทำให้ฉันรู้สึกอยากดื่มด้วย	0.696	3.415	0.785
4. ฉันเดินเลี้ยวไปทางอื่น เมื่อผ่านกลุ่มเพื่อนที่กำลังนั่งดื่มแอลกอฮอล์	0.544	3.120	0.959
5. ในงานสังสรรค์ แม้เพื่อนจะดื่มแอลกอฮอล์ฉันสามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ดื่มได้	0.495	3.235	0.961
6. หากเพื่อนยั่วยุให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะหาทางหลบหลีกเพื่อไม่เกิดปัญหา	0.686	3.330	0.863
7. ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์	0.526	3.630	0.682
8. ฉันหลีกเลี่ยงไปงานสังสรรค์ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์	0.491	3.080	0.963
9. เมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะดื่มให้น้อยเพื่อไม่ให้เสียน้ำใจเพื่อน	0.385	3.005	1.096
10. ฉันหลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์	0.535	2.830	0.988
การควบคุมตนเอง (Self-Control)	0.842	32.460	5.739
11. ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติในสังคมไทย	0.486	2.715	0.942
12. ฉันจะดื่มแอลกอฮอล์เมื่อจำเป็น	0.357	2.895	1.149

13. ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นการแสดงถึงความเป็นผู้ใหญ่ (ตัดออก)	0.175	3.480	0.750
14. ฉันคิดว่าการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยากมากเพราะมีขายโดยทั่วไป	0.242	2.495	1.107
15. ฉันมองว่าการโฆษณาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลผลักดันให้คนดื่มมากขึ้น (ตัดออก)	-0.009	2.765	0.891
16. ฉันคิดว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อความสามารถในการคิดของบุคคล (ตัดออก)	0.187	2.945	0.968
17. ฉันคิดว่าในงานเลี้ยงฉลองต่าง ๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ทุกคนสนุกสนาน	0.395	2.465	0.913
18. ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิทธิส่วนบุคคล ไม่สามารถห้ามกันได้	0.237	2.080	0.841
19. ฉันคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เพียงเล็กน้อยไม่มีผลกระทบต่อสุขภาพ	0.257	3.110	0.819
20. ครอบครัวทำให้ฉันมั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้	0.341	3.165	0.912
เจตคติ (Attitude)	0.605	18.925	3.668
21. ฉันสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อนได้ โดยไม่ทำให้เพื่อนเสียใจ	0.526	3.255	0.919
22. ฉันสามารถปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา เมื่อเพื่อนสนิทชวนดื่มแอลกอฮอล์	0.704	3.380	0.836
23. ฉันสามารถพูดคำว่า “ไม่” เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์	0.680	3.390	0.873
24. ฉันใช้น้ำเสียงที่หนักแน่นเมื่อต้องปฏิเสธไม่ดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน	0.670	3.115	0.909
25. ฉันสามารถพูดให้เหตุผลกับเพื่อนได้เมื่อถูกชวนไปดื่มแอลกอฮอล์	0.591	3.445	0.728
26. เมื่อเพื่อนชวนไปดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะชวนเพื่อนไปทำกิจกรรมอย่างอื่นแทนการไปดื่ม	0.654	3.065	0.880

27. ฉันเจ็บไม่พูดอะไรเพื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จากเพื่อน	0.270	2.555	0.996
28. ฉันเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสมในการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์กับเพื่อน	0.637	3.425	0.753
29. แม้เพื่อนไม่พอใจ ฉันก็จะอธิบายเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน	0.704	3.410	0.797
30. ฉันใช้วิธีการพูดผัดผ่อนยืดเวลาออกไปเพื่อให้เพื่อนเปลี่ยนใจไม่ชวนฉันไป ดื่มแอลกอฮอล์	0.545	2.970	0.940
ทักษะปฏิเสธ (Refuse skills)	0.870	32.010	5.886
31. ฉันตั้งใจจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน	0.552	3.150	0.944
32. การดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้ฉันมีความมั่นใจมากขึ้น	0.570	3.395	0.814
33. ในกลุ่มเพื่อน ฉันจะยอมตามไม่กล้าแสดงความคิดเห็นโต้แย้งในทุกๆ เรื่อง	0.291	3.210	0.824
34. แม้รู้ว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นอันตราย ฉันก็ไม่กล้าตักเตือนเพื่อนหรือคนใกล้ชิด	0.232	2.935	0.857
35. ข่าวกพิษภัยของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ฉันมั่นใจที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวเด็ดขาด	0.574	3.170	0.857
36. การไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องที่ยุ่งยากสำหรับฉัน	0.335	3.425	0.899
37. ฉันไม่มั่นใจว่าตนเองสามารถป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้	0.404	3.015	0.964
38. ฉันเชื่อว่าการไม่ดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องยากเกินความสามารถของตนเอง (ตัดออก)	-0.492	1.595	0.897
39. ฉันได้รับคำชมเชยจากผู้อื่นเพราะฉันไม่ดื่มแอลกอฮอล์	0.398	2.825	1.010
40. ฉันภูมิใจในตนเองที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์	0.645	3.470	0.769
การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-efficacy)	0.759	28.595	4.655
ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งหมด (36 ข้อ)	0.920	111.990	16.611

ส่วนที่ 1 การใช้แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น

แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 2 ส่วน ซึ่งจะคิดค่าเฉลี่ยจากตอนที่ 2 เพื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน (Norm) โดยเกณฑ์การให้คะแนนระดับความคิดเห็น มีดังนี้

เกณฑ์ ☐ การให้ ☐ คะแนน

มากที่สุด	หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงมากที่สุด
มาก	หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงมาก
น้อย	หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงน้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงน้อยที่สุด



ตอนที่ 2 แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วพิจารณาว่าท่านเห็นหรือรู้สึกข้อความดังกล่าวเป็นจริงมากน้อยเพียงใด โดยให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่ง ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงมากที่สุด
 มาก หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงมาก
 น้อย หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง เห็นด้วยหรือข้อความนั้น เป็นจริงน้อยที่สุด

ทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	ระดับความคิดเห็น			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การโฆษณามีผลกับความรู้สึกรู้สึกต้องการในการดื่มแอลกอฮอล์ของฉัน				
2. การชักชวนจากเพื่อนมีผลทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์				
3. เมื่อเห็นเพื่อน ๆ ดื่มเบียร์ทำให้ฉันรู้สึกอยากดื่มด้วย				
4. ฉันเดินเลี้ยวไปทางอื่น เมื่อผ่านกลุ่มเพื่อนที่กำลังนั่งดื่มแอลกอฮอล์				
5. ในงานสังสรรค์ แม้เพื่อนจะดื่มแอลกอฮอล์ฉันสามารถควบคุมตนเองที่จะไม่ดื่มได้				
6. หากเพื่อนยั่วยุให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะหาทางหลบหลีกเพื่อไม่เกิดปัญหา				
7. ฉันต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์				
8. ฉันหลีกเลี่ยงไปงานสังสรรค์ที่มีการดื่มแอลกอฮอล์				
9. เมื่อเพื่อนจะยั่วยุให้ฉันดื่มแอลกอฮอล์ ฉันจะดื่มดื่มน้อยเพื่อไม่ให้เสียน้ำใจเพื่อน				
10. ฉันหลีกเลี่ยงการพบปะเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์				

สามารถดาวน์โหลดแบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น ได้ตามลิงก์หรือ QR code ด้านล่างนี้

<https://rb.gy/1xax7>



สแกน QR code นี้ เพื่อดาวน์โหลดไฟล์แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 2 วิธีการคำนวณคะแนน

แบบวัดทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่น มี 36 ข้อ (ข้อคำถามมีทั้งทางบวก และทางลบ) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ

1. การควบคุมตนเอง (Self-Control) จำนวน 10 ข้อ (ข้อที่ 1-10)
2. เจตคติ (Attitude) จำนวน 7 ข้อ (ข้อที่ 11-17)
3. ทักษะปฏิเสธ (Refuse skills) จำนวน 10 ข้อ (ข้อที่ 18-27)
4. การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy) จำนวน 7 ข้อ (ข้อที่ 28-36)

ตาราง 1 ลักษณะข้อคำถาม

องค์ประกอบ	ทางบวก (ข้อที่)	ทางลบ (ข้อที่)
การควบคุมตนเอง (Self-Control)	4, 5, 6, 8, 10	1, 2, 3, 7, 9
เจตคติ (Attitude)	17	11, 12, 13, 14, 15, 16
ทักษะปฏิเสธ (Refuse skills)	18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 27	24
การรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy)	28, 32, 35, 36	29, 30, 31, 33, 34

ตาราง 2 การให้คะแนน

ระดับความคิดเห็น	ทางบวก	ทางลบ
มากที่สุด	4	1
มาก	3	2
น้อย	2	3
น้อยที่สุด	1	4

เมื่อลงคะแนนเรียบร้อยแล้ว ขั้นตอนต่อไป ให้นำคะแนนดิบที่ได้นั้นมาคิดค่าเฉลี่ย โดยจะคิดค่าเฉลี่ยรวมทั้งฉบับ (36 ข้อ) และค่าเฉลี่ยรายด้านทั้ง 4 องค์ประกอบด้วย เพื่อใช้ในการพิจารณาวางแผนการส่งเสริมทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลกอฮอลล์ของนักเรียนวัยรุ่น ที่มีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (Norm) โดยสูตรการคำนวณหาค่าเฉลี่ย มีดังต่อไปนี้

ตัวอย่าง การคำนวณค่าเฉลี่ยทั้งฉบับ (36 ข้อ)

ค่าเฉลี่ยทักษะการต่อต้าน = ผลรวมของคะแนนทั้ง 36 ข้อ **หารด้วย** จำนวนข้อ (36)

การติ่มแอลลกอฮอลล์

= (ข้อ 1 + ข้อ 2 + ข้อ 3 + + ข้อ 36) / 36

ตัวอย่างเช่น = 115 / 36

= 3.19 (สูงกว่า เกณฑ์มาตรฐาน)

ตาราง 3 เกณฑ์มาตรฐาน (Norm)

องค์ประกอบ	จำนวนข้อ	ข้อที่	เกณฑ์มาตรฐาน
การควบคุมตนเอง	10	1 - 10	2.90
เจตคติ	7	11 - 17	2.43
ทักษะปฏิเสธ	10	18 - 27	3.00
การรับรู้ความสามารถตนเอง	9	28 - 36	2.89
ทักษะการต่อต้านการติ่มแอลลกอฮอลล์	36	1 - 36	2.81

** ข้อควรระวัง

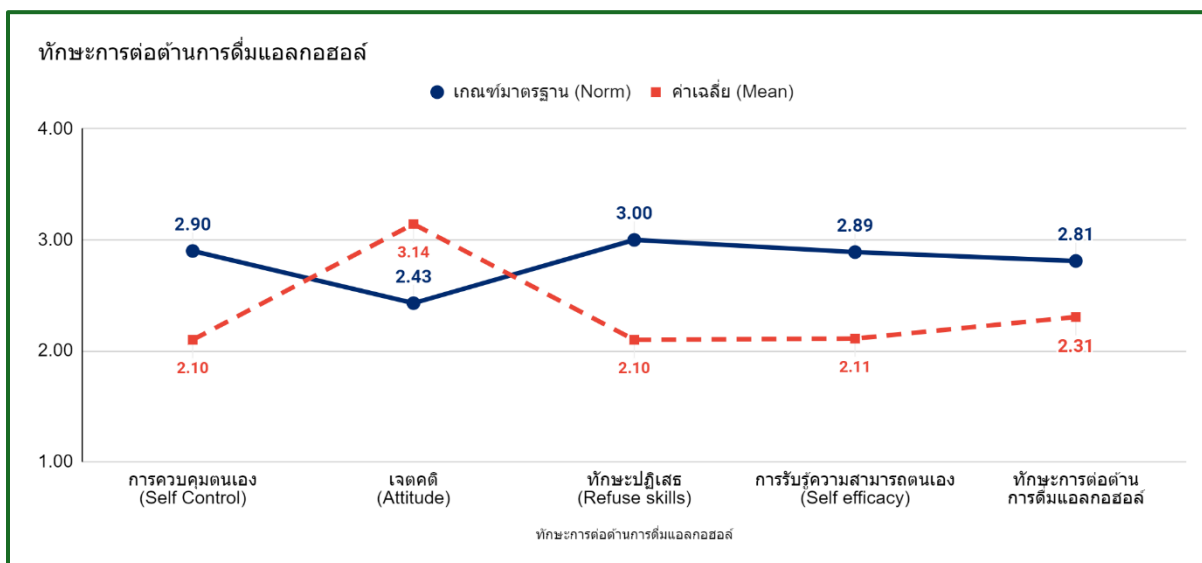
ก่อนการคิดคำนวณคะแนนเฉลี่ย การให้คะแนนข้อคำถามแต่ละข้อ ต้องระมัดระวังทิศทางของข้อคำถามให้ถูกต้อง เพราะหากลงคะแนนผิด สลับทางบวกทางลบการคำนวณอาจคลาดเคลื่อนได้ หรือสามารถใช้ตัวช่วยในการคำนวณคะแนนเฉลี่ยที่ทางโครงการฯ จัดทำขึ้นด้วยระบบ Google Form สามารถเข้าไปดูตัวอย่างได้ที่ >>>

<https://shorturl.at/lxD38>



สแกน QR code นี้ เพื่อดู Google Form การคำนวณคะแนนของแบบวัด

ตัวอย่าง กราฟเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกับเกณฑ์มาตรฐาน (Norm) ที่จะได้จาก Google Form



จากกราฟเห็นได้ว่า มีคะแนนเฉลี่ยที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (Norm) อยู่ (อยู่ใต้เส้นสีน้ำเงิน) ซึ่งครูแนะแนวสามารถพิจารณากราฟนี้เพื่อวางแผนการส่งเสริมทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน

วัยรุ่นต่อไปได้ ณ ตัวอย่างนี้นักเรียนควรส่งเสริมทักษะการต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์ในด้านการควบคุมตนเอง ทักษะปฏิเสธ และการรับรู้ความสามารถตนเอง เพราะมีเพียงด้านเจตคติเพียงด้านเดียวเท่านั้นที่มีคะแนนเฉลี่ยที่สูงกว่าเกณฑ์มาตรฐาน (Norm)

