CAS
Centre for Alcohol Studies
ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

มุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ สู่การพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

Perspectives on the Reasons for Alcohol Abstinence toward Developing an Innovative Prototype to Promote Alcohol Refusal among Adolescents and Youth



รศ.ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
รศ.ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ
นายบดินทร์ นาวงศรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

โครงการมุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์สู่การพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

Perspectives on the reasons for alcohol abstinence toward developing an innovative prototype to promote alcohol refusal among adolescents and youth

คณะผู้วิจัย

รศ.ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา หัวหน้าโครงการวิจัย

รศ.ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ ผู้วิจัยร่วม

นายบดินทร์ นาวงศรี ผู้วิจัยร่วม

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Srinakharinwirot University

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก

ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

บทคัดย่อ

การดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญเพราะนำไปสู่การเจ็บป่วยและการตายก่อนวัยอันควร งานวิจัยในอดีตส่วนใหญ่มุ่งปรับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ยึดนักวิจัยเป็นผู้ออกแบบ แต่ยังไม่เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียมีส่วนร่วมออกแบบกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ งานวิจัยนี้ออกแบบการวิจัยแบบผสานวิธีหลายระยะ มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และหาคำอธิบายเกี่ยวกับมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ดื่มและไม่ดื่มฯ เพื่อนำไปออกแบบ และตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มฯของวัยรุ่นด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

การวิจัยระยะที่ 1 เป็นการวิจัยเชิงปริมาณเก็บข้อมูลกับวัยรุ่นที่สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 2,144 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ t-test และการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระยะที่ 2 สัมภาษณ์วัยรุ่นอายุระหว่าง 10-19 ปีที่ดื่มและไม่ดื่มฯ จำนวน 15 คน ด้วยแนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ส่วนระยะที่ 3 นำข้อค้นพบจากทั้งสองระยะมาตีความร่วมกันเพื่อออกแบบนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มฯ ด้วยการวิจัยเชิงปฏิบัติการ กลุ่มผู้ร่วมวิจัยเป็นครูแนะแนวและนักเรียน จำนวน 28 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยายและวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา

ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่า กลุ่มที่ไม่ดื่มให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มฯ ในภาพรวมและรายประเด็น ได้แก่ (1) ค่านิยมส่วนตัว (2) บรรทัดฐานของสังคม (3) ผลกระทบจากการดื่ม (4) กฎหมาย (5) ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ (6) ปัญหาจากการดื่มฯ ในอดีต และ (7) อื่น ๆ มากกว่ากลุ่มที่ดื่มฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งข้อค้นพบเชิงคุณภาพอธิบายได้ว่า เหตุผลของกลุ่มที่ดื่มฯ เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ภายนอกที่ขัดขวางการดื่ม ในขณะที่กลุ่มไม่ดื่มฯ เป็นเหตุผลทั้งจากภายในตัวเองและสภาพแวดล้อมภายนอกที่สนับสนุนป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ สำหรับผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการทั้งสองวงรอบทำให้ได้ 4 นวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มฯ ได้แก่ เพลง ผังนิทรรศการ รายการพ็อดคาส และเครื่องรางของขลัง

ผลการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพให้ข้อสรุปที่สอดคล้องกันว่า กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มเห็นความสำคัญของเหตุผลการไม่ดื่มด้านผลกระทบจากการดื่มมากที่สุด การกำหนดมาตรการการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นควรมีเนื้อหาที่สื่อสารเกี่ยวกับผลกระทบจากการดื่ม ส่วนกลุ่มเยาวชนอายุมากกว่า 20 ปีที่กฎหมายอนุญาตให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ควรได้รับการสื่อสารเพื่อสร้างความตระหนักรู้เรื่องการดื่มอย่างรับผิดชอบให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม นอกจากนั้นผู้สนใจสามารถนำ 4 นวัตกรรมต้นแบบไปประยุกต์ในโครงการรณรงค์ลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

Abstract

Alcohol consumption is a significant public health concern among adolescents and youth, contributing to illness and premature mortality. Previous research has often followed a positivist paradigm, limiting stakeholder participation in developing tailored interventions. This study employs a multiphase, mixed methods design to create an innovative prototype promoting alcohol refusal behaviors among adolescents.

The research consisted of three phases. Phase 1 involved quantitative analysis of reasons for alcohol refusal among a sample of 2,144 adolescents, selected via multi-stage random sampling. Questionnaires were the primary research instrument. Findings from this phase informed Phase 2, which included in-depth interviews with 15 adolescents aged 10 to 19 to explore their perspectives on alcohol refusal. Phase 3 synthesized these findings to design a prototype to enhance alcohol refusal behaviors, using an action research approach with 28 participants, including school counselors and students from the Bangkok Metropolitan Area affiliated with the Office of the Basic Education Commission (OBEC). Qualitative data were analyzed through content analysis, while quantitative data were examined using descriptive and inferential statistics (t-tests and ANOVA).

Key findings revealed that 29.43% of adolescents consumed alcohol in the past year, primarily beer. Significant differences in reasons for refusal were found between drinkers and non-drinkers ($p < 0.05$), with non-drinkers citing personal values, social norms, and legal concerns as primary factors. Drinkers had more positive attitudes toward alcohol, while non-drinkers actively promoted refusal strategies among peers.

This research led to four innovative prototypes for promoting alcohol refusal: (1) an adapted song titled "Averting Alcohol Addiction," (2) an exhibition titled "Alcohol-Free Events," (3) a podcast titled “Trouble Making from Alcohol Stories," and (4) an "Alcohol Refusal Amulet." These prototypes were evaluated for acceptability and practicality, with strong potential for real-world application. The findings indicate that both drinking and non-drinking adolescents recognize the importance of alcohol refusal, suggesting that policies should emphasize the negative impacts of drinking among youth. For those over 20, the focus should shift to promoting responsible consumption that safeguards health and minimizes social burdens.

บทสรุปผู้บริหาร

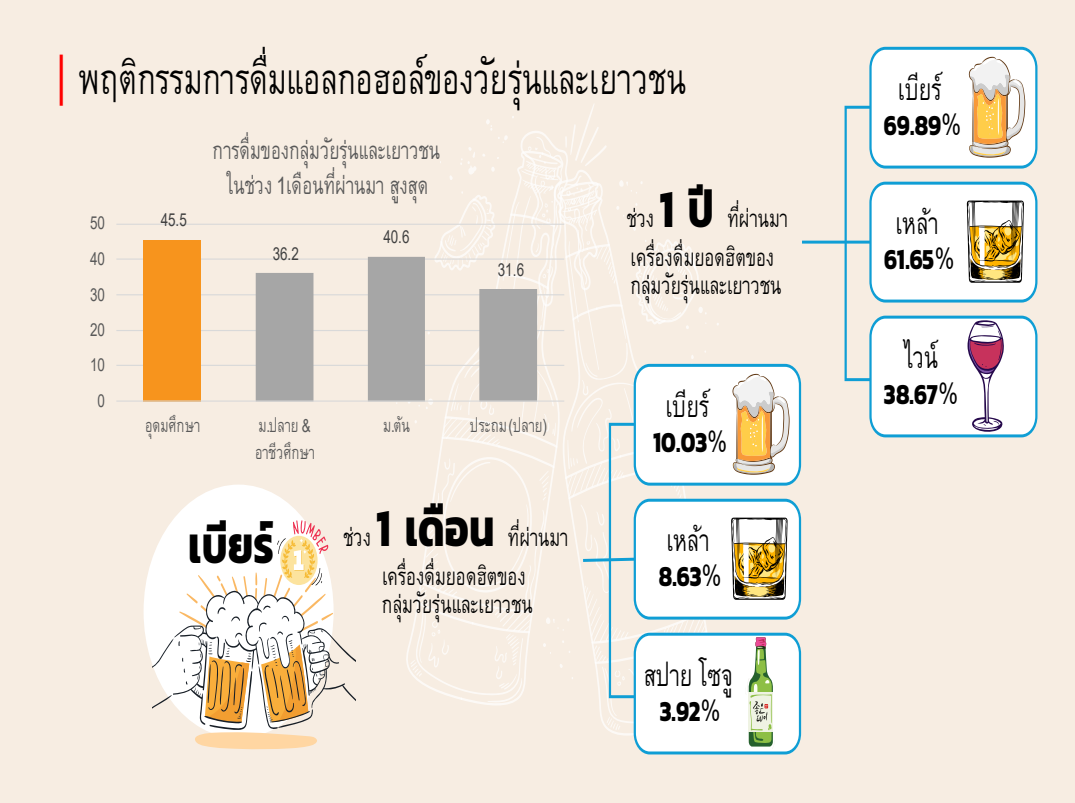
การดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่สำคัญโดยเฉพาะการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น และเยาวชน นับเป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยและการตายก่อนวัยอันควร มีงานวิจัยในอดีตจำนวนมากที่มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ภายใต้กระบวนทัศน์แบบปฏิฐานนิยมซึ่งยึดนักวิจัยเป็นผู้ออกแบบ แต่ยังไม่เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยออกแบบด้วยการวิจัยผสานวิธีแบบหลายระยะ (Multiphase Mixed Methods Design) เพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างรวม 2,144 คน เลือกตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม จากนั้นนำข้อค้นพบของระยะที่ 1 ขยายผลเชิงลึกต่อในระยะที่ 2 เพื่อหาคำอธิบายเกี่ยวกับมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่สำคัญเป็นวัยรุ่นและเยาวชนอายุระหว่าง 10-19 ปี ที่มีประสบการณ์การดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมจำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสัมภาษณ์ และระยะที่ 3 นำข้อค้นพบจากทั้งสองระยะมาตีความร่วมกันเพื่อนำไปเป็นข้อมูลออกแบบนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ กลุ่มผู้ร่วมวิจัยของการวิจัยระยะที่ 3 เป็นครูแนะแนวและนักเรียนสังกัด สพฐ. ในเขตกรุงเทพมหานคร รวมจำนวน 28 คน ในส่วนของข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ส่วนการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพรรณนาข้อมูลพื้นฐาน ใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้สถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test Independent) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

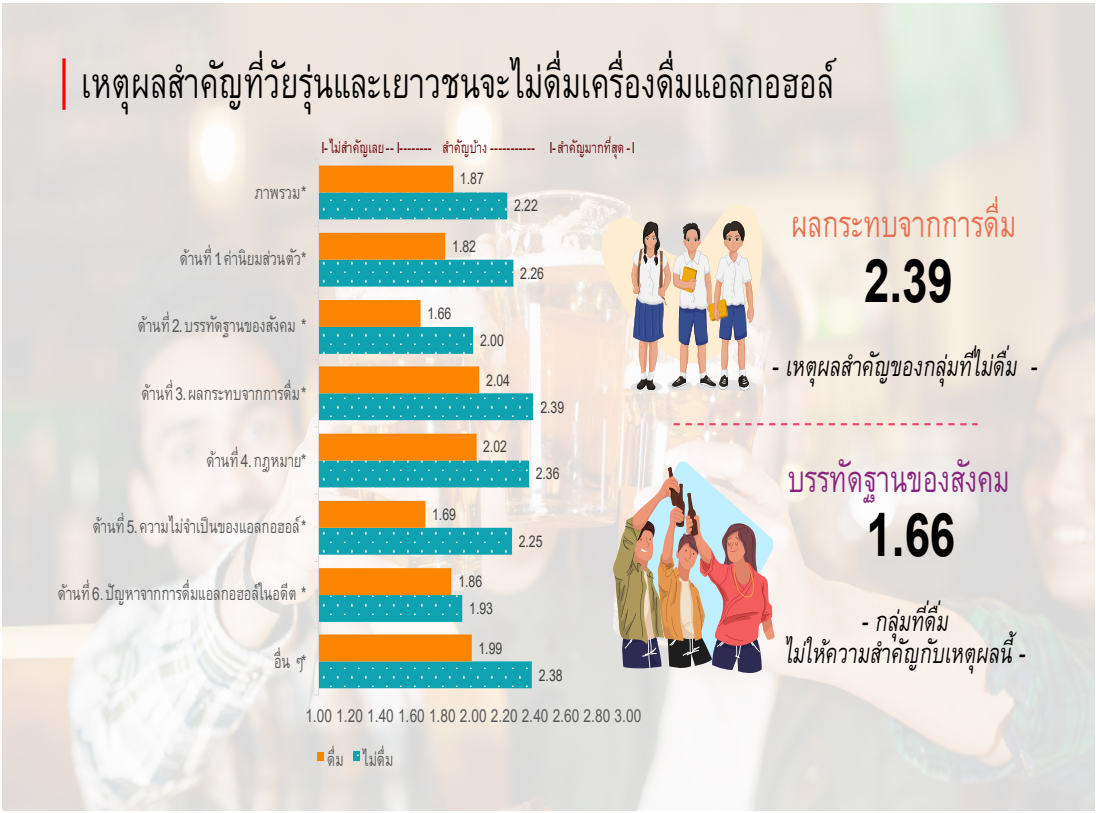
การวิจัยระยะที่ 1 ออกแบบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม และวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 10-19 ปี ที่อาศัยในกรุงเทพมหานครและ 4 จังหวัด ในเขตพื้นที่ปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร) สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,144 คน การวัดเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ใช้แบบวัดของ DeJong, et al. (2006, 2007) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างประเมินค่าความสำคัญของเหตุผลที่ต้องจำกัดการดื่มหรืองดเว้นการดื่มแอลกอฮอล์ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบจำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นและเยาวชนดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 29.43 ทั้งนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นิยมดื่มมากเป็นอันดับ 1 คือ เบียร์ อันดับ 2 คือ เหล้า ซึ่งสอดคล้องกับประเภท

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เมื่อเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างกลุ่มที่ดื่มกับกลุ่มที่ไม่ดื่ม พบว่า มีเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่ไม่ดื่มให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายประเด็นทุกประเด็น ได้แก่ (1) ค่านิยมส่วนตัว (2) บรรทัดฐานของสังคม (3) ผลกระทบจากการดื่ม (4) กฎหมาย (5) ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ (6) ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และ (7) อื่น ๆ มากกว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังภาพประกอบ บ-1 ถึง บ-2



ภาพประกอบ บ-1 พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน



ภาพประกอบ บ-2 เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

การวิจัยระยะที่ 2 ออกแบบด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหามุมมองและคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น โดยนำผลการวิจัยเชิงปริมาณมาเป็นข้อมูลเพื่อสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่มีประเด็นคำถามหลักเกี่ยวกับเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และความคาดหวังจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งมาตีความร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์มาตลอดช่วงชีวิต จำนวน 7 คน และกลุ่มวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การดื่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ปี และปัจจุบันยังคงดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 8 คน รวมทั้งสิ้น 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาตามแนวทางของ Miles & Huberman (1994)

ข้อค้นพบสำคัญสรุปได้ว่า มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างกัน กล่าวคือ ประเด็นความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกในทางบวกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกในทางลบต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเปรียบเทียบเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า เหตุผลของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์เกี่ยวข้องกับสถานการณ์หรือเงื่อนไขภายนอกที่ขัดขวางการดื่ม แตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน

ที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นเหตุผลทั้งจากภายในตัวเองและสภาพแวดล้อมภายนอกที่สนับสนุนป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนประเด็นวิธีป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์พบว่า การปฏิเสธว่าไม่ดื่มเป็นวิธีการที่ทั้งสองกลุ่มใช้ป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองแล้ว กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ยังสนับสนุนให้คนรอบข้างไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วยการเตือนเพื่อนและเลือกคบเพื่อนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์



ภาพประกอบ บ-3 เหตุผลของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์

การวิจัยระยะที่ 3 มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 2 วงรอบ มีกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นครูแนะแนว วงรอบที่ 1 จำนวน 12 คน และวงรอบที่ 2 จำนวน 4 คน กลุ่มที่ 2 เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีบทบาทขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของเยาวชน วงรอบที่ 1 จำนวน 16 คน และวงรอบที่ 2 จำนวน 8 คน ทั้งสองกลุ่มเป็นผู้ร่วมวิจัยที่มาร่วมออกแบบนวัตกรรมต้นแบบด้วยกรอบหลักการคิดเชิงออกแบบซึ่งจะทำให้ได้นวัตกรรมต้นแบบที่ตอบโจทย์กับความต้องการของวัยรุ่นและเยาวชน

ผลจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการทั้งสองวงรอบทำให้ได้นวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน จำนวน 4 ชิ้น ได้แก่ ชิ้นที่ 1 เนื้อเพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว” ชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “แอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า” ชิ้นที่ 3 รายการพ็อดคาส (Podcast) “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง” และชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ” เมื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบทั้ง 4 ชิ้น ใน 3 ด้าน คือ ด้านการยอมรับ ด้านความเหมาะสม และด้านความเป็นไปได้ พบว่า นวัตกรรมชิ้นที่ 1 เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว” มีความเป็นไปได้ในประเด็นง่ายต่อการใช้งานเช่นเดียวกันกับนวัตกรรมชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ” ส่วนนวัตกรรมชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “Alcohol Free งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า” มีจุดเด่นที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเป้าหมาย ในขณะที่นวัตกรรมชิ้นที่ 3 สคริปต์รายการพ็อดเคส “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง” มีความเป็นไปได้ในประเด็นสามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้เช่นเดียวกับนวัตกรรมชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ” ดังภาพประกอบ บ-4 ถึง บ-7



ภาพประกอบ บ-4 นวัตกรรมชิ้นที่ 1 “เพลง ติดแอลฯ ไม่ไหว”

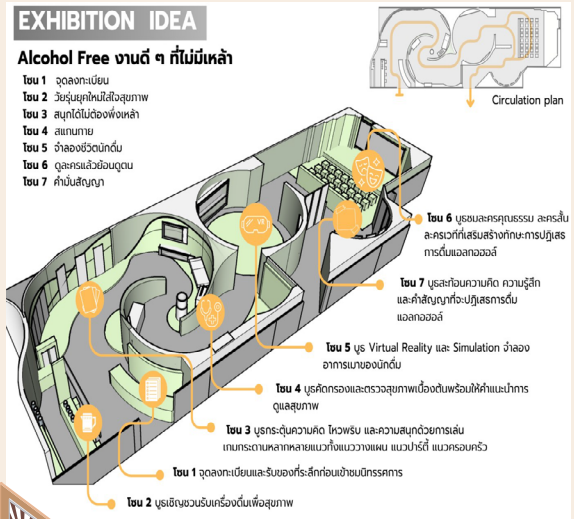
นวัตกรรมชิ้นที่ 2

การสร้าง *พื้นที่การเรียนรู้ให้แก่วัยรุ่นและเยาวชนผ่านนิทรรศการ “ALCOHOL FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า”* ซึ่งนวัตกรรมต้นแบบนี้มีลักษณะเป็นงานนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากแอลกอฮอล์ การสร้างเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

นิทรรศการ

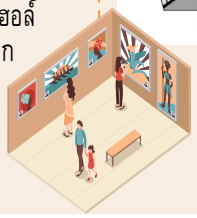
ALCOHOL FREE

“งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า ”



การนำนวัตกรรมต้นแบบไปใช้

พื้นที่แห่งเรียนรู้และประสบการณ์ให้วัยรุ่นและเยาวชนสร้างความรู้ด้วยตนเองในลักษณะการจัดนิทรรศการ “ALCOHOL FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า” ไปใช้ *จัดกิจกรรมจริงเพื่อสร้างความตระหนักรู้* เกี่ยวกับภัยของแอลกอฮอล์ เจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่ม



“กล้า Say No แอลกอฮอล์ ยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง”

ภาพประกอบ บ-5 นวัตกรรมชิ้นที่ 2 นิทรรศการ “แอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า”

นวัตกรรมชิ้นที่ 3

การใช้สื่อเสียงผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เรียกว่า Podcast มีลักษณะเป็นคลิปเสียงคล้ายการจัดรายการวิทยุที่มีผู้ดำเนินรายการทำหน้าที่เล่าเรื่องราวต่าง ๆ หรือสัมภาษณ์แขกรับเชิญมาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์

PODCAST

เรื่องเหล้า...เล่าเป็นเรื่อง

การนำนวัตกรรมต้นแบบไปใช้

นำไปจัดทำรายการ Podcast โดย

- มีกลุ่ม*ผู้ฟังเป็นวัยรุ่น* และเยาวชน
- มี*เป้าหมาย*ของรายการเพื่อให้ผู้ฟัง *เกิดความรู้สึกตระหนัก* และมีเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์
- มีลักษณะของรายการ *เป็นแนวเรื่องเล่า* ของผู้มีประสบการณ์การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์
- มีผู้ดำเนินรายการเป็นผู้ตั้งคำถาม *สัมภาษณ์และสรุปสาระสำคัญ* ที่เป็นข้อคิดให้แก่

สำหรับรายการ Podcast *“เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง ”* มีเนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นหรือผู้มีอิทธิพลในโซเชียล (Influencer) และบทเรียนของการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นข้อคิดและสติสอนใจให้แก่ผู้ฟัง

“ชวนไป ไม่ดื่ม ก็ม่วนได้”



ภาพประกอบ บ-6 นวัตกรรมชิ้นที่ 3 รายการพ็อดคาส (Podcast) “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”



ภาพประกอบ บ-7 นวัตกรรมชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพให้ข้อสรุปที่สอดคล้องกันว่า กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์เห็นความสำคัญของเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในด้านผลกระทบจากการดื่ม ดังนั้น การกำหนดมาตรการ นโยบาย และกฎหมายการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มเด็กและเยาวชนควรมีเนื้อหาที่สื่อสารเกี่ยวกับผลกระทบจากการดื่ม ส่วนกลุ่มเยาวชนอายุมากกว่า 20 ปีที่กฎหมายอนุญาตให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ควรได้รับการสื่อสารเพื่อสร้างความตระหนักรู้เรื่องการดื่มอย่างรับผิดชอบ (Responsible drinking) ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่ทำลายสุขภาพ และไม่สร้างภาระให้สังคม

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

ผลผลิตของการศึกษาครั้งทำให้ได้ 4 นวัตกรรมต้นแบบ ที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผู้สนใจและผู้เกี่ยวข้องกับโครงการรณรงค์ลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนสามารถนำนวัตกรรมต้นแบบแต่ละชิ้นไปประยุกต์ในกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. นวัตกรรมต้นแบบ “เพลงติดแอลไม่ไหว” ใช้เป็นสื่อเพลงเผยแพร่ในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนหรือชุมชน เช่น กิจกรรมรณรงค์ป้องกันยาเสพติด กิจกรรมงานวันสำคัญทางพุทธศาสนาที่งดดื่มเหล้า กิจกรรมหน้าเสาธงก่อนเคารพธงชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถดาวน์โหลดเพลงติดแอลไม่ไหวเป็นเสียงเรียกเข้าหรือเสียงรอสายโทรศัพท์เพื่อกระตุ้นเตือนให้ระวังโทษจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งยังสามารถทำเป็นคลิปวิดีโอประกอบท่าเต้น และเผยแพร่ในสื่อสังคมออนไลน์ TikTok พร้อมติดแฮชแท็ก #saynoalcohol

2. นวัตกรรมต้นแบบนิทรรศการ “ALCOHOL FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า” ไปใช้จัดกิจกรรมหรือสร้างพื้นที่การเรียนรู้นอกห้องเรียนเพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับภัยของแอลกอฮอล์ เจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีโซนจัดกิจกรรม 7 ซุ้ม ได้แก่ ซุ้มที่ 1 จุดเช็กอิน ซุ้มที่ 2 วัยรุ่นยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ ซุ้มที่ 3 สนุกได้ไม่ต้องพึ่งเหล้า ซุ้มที่ 4 สแกนกาย ซุ้มที่ 5 จำลองชีวิตนักดื่ม ซุ้มที่ 6 ดูละครแล้วย้อนดูตน และซุ้มที่ 7 คำมั่นสัญญา

3. นำนวัตกรรมต้นแบบ Podcast เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง ไปจัดทำรายการสดผ่านช่องทางออนไลน์ เป้าหมายของรายการเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกตระหนักและมีเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ลักษณะของรายการเป็นแนวเรื่องเล่าของผู้มีประสบการณ์การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ รายการแบ่งออกเป็นตอน ๆ (Episode) แต่ละตอนมีระยะเวลาไม่เกิน 30 นาที มีผู้ดำเนินรายการเป็นผู้ตั้งคำถามสัมภาษณ์และสรุปสาระสำคัญที่เป็นข้อคิดให้แก่ผู้ฟัง

4. นำนวัตกรรมต้นแบบ “ยันต์กันกันแอลฯ” ไปใช้เป็นตราสัญลักษณ์หรือผลิตเป็นเครื่องรางของขลังประเภทยันต์บนสินค้าต่าง ๆ เช่น แก้วน้ำ แก้วน้ำเก็บความเย็น ภาพพื้นหลังของโทรศัพท์ และลายพิมพ์เสื้อยืด เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. นวัตกรรมต้นแบบส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นผลผลิตของการวิจัยครั้งนี้แม้จะออกแบบและพัฒนาบนหลักการแนวคิดเชิงออกแบบที่เน้นตอบสนองความต้องการและแก้ปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งให้ผู้ใช้หรือกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมคิดและวางแผนออกแบบนวัตกรรมฯ แต่ยังขาดการนำไปทดลองใช้จริงในกลุ่มเป้าหมายขนาดใหญ่ ดังนั้น การศึกษาครั้งต่อไปสามารถใช้การวิจัยแบบทดลอง (Experimental Design) ที่สุ่มตัวอย่างแบบมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trials: RCT) เพื่อทดสอบประสิทธิผลของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. นวัตกรรมต้นแบบนิทรรศการการเรียนรู้เรื่องแอลกอฮอล์ออกแบบให้มีกิจกรรมหลากหลายที่มุ่งเปลี่ยนความรู้สึก ปรับความคิด และให้มีส่วนร่วมในสถานการณ์จำลอง เช่น ซุ้มเกมจำลองชีวิตนักดื่ม ซุ้มเกมกระดานฝึกการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งการศึกษาในต่างประเทศพบว่า การใช้เกมจำลอง VR ส่งผลต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพียงเล็กน้อย (Guldager, et al., 2022) อาจเป็นไปได้ว่าการศึกษาในอนาคตสามารถประยุกต์เทคโนโลยีการสร้างภาพเสมือนจริงออกแบบเป็นเกมจำลองประสบการณ์เสมือนจริง (Virtual Reality Application) เพื่อส่งเสริมทักษะการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ และนำไปใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนเสริมทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กและเยาวชน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	A
Abstract	B
บทสรุปผู้บริหาร	C
สารบัญ	K
สารบัญตาราง	M
สารบัญแผนภาพ	R
บทที่ 1 บทนำ	1
หลักการและเหตุผล	1
เป้าหมายของการวิจัย	3
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	8
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรม	9
ส่วนที่ 1 สถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นในประเทศไทย	9
ส่วนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์	11
ส่วนที่ 3 แนวทางการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมบุคคล	17
ส่วนที่ 4 กลวิธีและมาตรการแทรกแซงเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์	22
ส่วนที่ 5 การคิดเชิงออกแบบ	27
ส่วนที่ 6 นิยามศัพท์เฉพาะและนิยามเชิงปฏิบัติการ	29
ส่วนที่ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	32
ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์	32
ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษามุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม และวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์	36
ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	40

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อจำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	45
ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของวัยรุ่นและเยาวชน.....	45
ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	49
ส่วนที่ 3 เหตุผลที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	59
ส่วนที่ 4 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามข้อมูลเบื้องต้นของวัยรุ่นและเยาวชน.....	62
ส่วนที่ 5 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	82
บทที่ 5 ผลการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	90
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล.....	90
ส่วนที่ 2 มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ให้ข้อมูล.....	94
บทที่ 6 ผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	105
ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	105
ตอนที่ 2 ผลการตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	137
บทที่ 7 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	142
สรุปผลการวิจัย.....	142
อภิปรายผลการวิจัย.....	146
ข้อเสนอแนะ.....	148
บรรณานุกรม.....	150
ภาคผนวก.....	159
ภาคผนวก ก เครื่องมือการวิจัย.....	160
ก-1 แบบสอบถาม.....	161
ก-2 แนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง.....	166
ก-3 คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	170
ภาคผนวก ข แผ่นพับนำเสนอต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน.....	202

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1-1	ขอบเขตการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์การวิจัย	4
2-1	คำสำคัญสำหรับสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์	11
2-2	ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของการใช้สารเสพติด	13
2-3	สาระสำคัญของแบบจำลองเชิงนิเวศทางสังคม	22
2-4	กลวิธีการแทรกแซงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มุ่งเน้นบุคคล	23
2-5	การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	24
2-6	การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำ	25
2-7	ประสิทธิภาพและความคุ้มค่าของมาตรการทางกฎหมายและวิธีการที่ไม่ใช้กฎหมายเพื่อลดการบริโภคแอลกอฮอล์	26
3-1	ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการใช้แอลกอฮอล์	33
3-2	ข้อคำถามแบบวัดเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	34
3-3	เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล	36
3-4	คุณสมบัติของผู้ร่วมวิจัยในระยะที่ 3	40
3-5	แบบสอบถามความคิดเห็นมีต่อนวัตกรรมต้นแบบการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์	41
3-6	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 3	42
3-7	กิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ	43
4-1	จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามเพศ	45
4-2	จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามอายุ	46
4-3	จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามระดับการศึกษา	47
4-4	จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามเขตที่ตั้ง	48
4-5	จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามศาสนาที่นับถือ	49
4-6	จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา	50
4-7	จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา	51
4-8	จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	51
4-9	จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศ	52

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4-10	จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามอายุ	54
4-11	จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา จำแนกตามระดับการศึกษา	55
4-12	จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา จำแนกตามเขตที่ตั้ง	56
4-13	จำนวนและร้อยละของจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 เดือน ที่ผ่านมา	57
4-14	จำนวนและร้อยละของปริมาณต่อครั้งที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	58
4-15	ฐานนิยม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 2,144)	60
4-16	การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเพศของวัยรุ่นและเยาวชน	63
4-17	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัวของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน	64
4-18	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคมของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน	65
4-19	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่มของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน	65
4-20	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 4 กฎหมาย ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน	65
4-21	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน	65
4-22	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน	66
4-23	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่น และเยาวชนที่มีเพศต่างกัน	66
4-24	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในภาพรวม ของวัยรุ่น และเยาวชน ที่มีเพศต่างกัน	66

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4-25	การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามอายุของวัยรุ่นและเยาวชน.....	68
4-26	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน.....	70
4-27	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคมของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน.....	70
4-28	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่มของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน.....	70
4-29	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 4 กฎหมาย ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน.....	71
4-30	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน.....	71
4-31	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน.....	71
4-32	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่นและเยาวชน ที่มีอายุต่างกัน.....	72
4-33	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในภาพรวม ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน.....	72
4-34	การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามระดับการศึกษาของวัยรุ่น และเยาวชน.....	75
4-35	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน.....	76
4-36	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคมของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน.....	76
4-37	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่มของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน.....	77
4-38	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 4 กฎหมาย ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน.....	77
4-39	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน.....	77

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
4-40	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน	78
4-41	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่น และเยาวชน ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน	78
4-42	ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในภาพรวม ของวัยรุ่น และเยาวชน ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน	78
4-43	การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตที่ตั้งของวัยรุ่นและเยาวชน	80
4-44	ฐานนิยม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชน (เฉพาะกลุ่มที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 1,513)	83
4-45	ฐานนิยม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชน (เฉพาะกลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 631)	85
4-46	การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามการดื่มของวัยรุ่นและเยาวชน	88
5-1	ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มดื่มแอลกอฮอล์	92
5-2	ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์	94
5-3	มุมมองของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์	104
6-1	จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมในวงรอบที่ 1	105
6-2	การเปรียบเทียบมุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนจากผลการวิจัยเชิงปริมาณและผลการวิจัยเชิงคุณภาพ	108
6-3	กรอบการสร้างกิจกรรมการออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	110
6-4	คุณสมบัติของกลุ่มผู้ร่วมวิจัย	111
6-5	ผลลัพธ์การเรียนรู้และผลผลิตของกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ	112
6-6	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 1	116
6-7	การจัดกิจกรรมของนิทรรศการแอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า	118
6-8	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 2	119
6-9	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 3	122
6-10	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 4	124

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
6-11	สรุปผลการปฏิบัติกิจกรรมการออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	125
6-12	ผลการสะท้อนการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	133
6-13	ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบ	137
6-14	ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มีต่อนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์	139
7-1	สรุปผลการวิจัยระยะที่ 3 การพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบ	145

สารบัญรูปภาพ

ภาพ		หน้า
2-1	ขั้นตอนการคิดเชิงออกแบบ	28
2-2	กรอบแนวคิดการวิจัย	31
4-1	ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามเพศ	46
4-2	ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามอายุ	46
4-3	ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามระดับการศึกษา	47
4-4	ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามเขตที่ตั้ง	48
4-5	ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามสถานที่นับถือ	49
4-6	ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา	50
4-7	จำนวนของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุด ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	52
4-8	จำนวนของจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา	57
4-9	ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 2,144)	62
4-10	ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเพศ	67
4-11	ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามอายุ	73
4-12	ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำแนกตามระดับการศึกษา	79
4-13	ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตที่ตั้ง	81
4-14	ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามการดื่ม	89
6-1	ร่างนวัตกรรมกลุ่มที่ 1 “เนื้อเพลงแปลง”	115
6-2	ร่างนวัตกรรมกลุ่มที่ 2 “ธีมนิทรรศการแอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า”	118
6-3	ร่างนวัตกรรมต้นแบบกลุ่ม 3 “รายการพ็อดคาส (Podcast) เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”	121

สารบัญรูปภาพ (ต่อ)

ภาพ		หน้า
6-4	ร่างนวัตกรรมกลุ่ม 4 “ยันต์กันแอลฯ”	123
6-5	นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 1 เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”.....	127
6-6	นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “Alcohol FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า”.....	127
6-7	นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 3 สคริปต์รายการ “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”.....	128
6-8	นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”.....	131

บทที่ 1
บทนำ

หลักการและเหตุผล

การดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่สำคัญ โดยเฉพาะการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นและเยาวชน นับเป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่การเจ็บป่วยและการตายก่อนวัยอันควร วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องการเรียนรู้สิ่งใหม่ อยากทดลอง ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวของวัยรุ่นนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมเสี่ยงหลายอย่าง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยเรียน การใช้ความรุนแรง การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ปรียาภรณ์ ประยงค์กุล และสุจรรยา โลหาชีวะ, 2563; โชติระวี และบุญยดา, 2565) จากสถานการณ์การสำรวจการดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทยโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564) พบว่า ความชุกของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน (15-19 ปี) คิดเป็นร้อยละ 15.0 นอกจากนี้ยังพบว่า นักดื่มหน้าใหม่หรือประชากรที่เพิ่งเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกภายใน 3 ปีก่อนการสำรวจในปี พ.ศ. 2564 คิดเป็นร้อยละ 5.93 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป แบ่งเป็นนักดื่มหน้าใหม่ที่มีอายุ 15-19 ปี ซึ่งเป็นอายุก่อนเกณฑ์ที่จะซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ตามกฎหมาย คิดเป็นร้อยละ 30.79 ของนักดื่มหน้าใหม่ทั้งหมด ส่วนอายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มครั้งแรกของนักดื่มปัจจุบันและผู้เคยดื่มแต่เลิกแล้วอยู่ที่ 20.43 ปี อายุต่ำสุดที่เริ่มดื่มเท่ากับ 8 ปี จะเห็นได้ว่า อายุเฉลี่ยที่เริ่มบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกของวัยรุ่นเริ่มลดลง

ผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลทั้งในระดับบุคคล สังคมและเศรษฐกิจ ผลกระทบต่อระดับบุคคล การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นระยะเวลานานและใช้ในทางที่ผิดจะส่งผลต่อภาวะสุขภาพของผู้ดื่มแอลกอฮอล์ เกิดโรคหัวใจ โรคกระเพาะอาหารอักเสบ โรคมะเร็ง โรคตับแข็ง ภาวะเสื่อมสรรถภาพทางเพศ ภาวะพิษสุราเรื้อรัง และความจำเสื่อม รวมไปถึงปัญหาสุขภาพจิต เช่น โรคซึมเศร้า ผลกระทบต่อสังคม เมื่อดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากจนทำให้เมาขาดสติ ส่งผลให้เกิดปัญหาทะเลาะวิวาท กระทำความรุนแรง ก่ออาชญากรรม การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ รวมทั้งเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุจราจรซึ่งนำไปสู่ความสูญเสียทั้งการบาดเจ็บและเสียชีวิต ส่วนผลกระทบต่อเศรษฐกิจ จากผลการวิจัยของกนกวรรณ จังอินทร์ และสมเดช พินิจสุนทร (2560) พบว่า ครอบครัวของผู้ดื่มแอลกอฮอล์ได้รับผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ป่วยด้านเศรษฐกิจมากที่สุดร้อยละ 84.8 โดยร้อยละ 37.0 ขาดคนทำงานช่วยครอบครัว และร้อยละ 27.8 พบปัญหาด้านการเงินของครอบครัว

ประเทศไทยมีกฎหมายที่ใช้ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์คือ พระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพของประชาชน ลดผลกระทบที่เกิดจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมถึงลดจำนวนนักดื่มหน้าใหม่ที่ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงวัยรุ่น แม้ว่าจะมีพระราชบัญญัติควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์ แต่การที่เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสารเสพติดที่ไม่จัดว่าผิดกฎหมายจึงทำให้สังคมยังนิยมดื่มอย่างแพร่หลาย รวมทั้งการอ้างว่าสิทธิการบริโภคเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ประชาชนย่อมมีอิสระในการเลือกบริโภคตามความสมัครใจ (สำนักเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร, 2560)

จากการทบทวนงานวิจัยในอดีตที่เกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์กับวัยรุ่นสามารถแบ่งออกได้ 3 กลุ่ม ตามจุดมุ่งหมายการวิจัย ได้แก่ กลุ่มแรก เป็นการสำรวจสถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น กลุ่มที่สอง

มุ่งค้นหาตัวทำนายพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หรือพฤติกรรมป้องกัน/หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น กลุ่มที่สาม ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้ งานวิจัยที่สำรวจสถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นมีงานวิจัยที่ออกแบบด้วยการวิจัยทั้งเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ งานวิจัยเชิงปริมาณใช้แบบประเมินเพื่อสำรวจพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ (นริฌา สายยืด, และคณะ, 2561) ส่วนงานวิจัยเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์เชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจประสบการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ (พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา, และคณะ, 2564) งานวิจัยกลุ่มที่สอง มุ่งค้นหาตัวทำนายพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมป้องกัน/หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ออกแบบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณแบบสหสัมพันธ์ (ณกร ลูกสยาม, และคณะ, 2562; สุวิมล สงกลาง, และสุณีรัตน์ ยั่งยืน, 2563; โชติระวี อินจำปา, และบุณยดา วงค์พิมล, 2565; วราภรณ์ แสงอรุณ, และคณะ, 2561; นริฌา สายยืด, และคณะ, 2561) มีส่วนน้อยที่ออกแบบงานวิจัยด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษาสาเหตุและทัศนคติต่อการดื่มแอลกอฮอล์ (จิรัชยา บุญปัญญา, และนาถ พันธุมนาวิน, 2557) และกลุ่มสุดท้ายงานวิจัยที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์เป็นงานวิจัยเชิงทดลอง ออกแบบโดยใช้แนวคิด Information-Motivation-Behavior skill (IMB model) ของ Fisher & Fisher เป็นฐานคิดในการพัฒนาโปรแกรม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 ค้นหาข้อมูล แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ขั้นที่ 2 การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ แรงจูงใจ และพัฒนาทักษะที่เฉพาะเจาะจง และขั้นที่ 3 ประเมินผลความรู้ ทัศนคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความตั้งใจในการไม่ดื่มฯ หลังทำกิจกรรม (กัญญ์กุลณัช รามศิริ และคณะ, 2565)

แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ศึกษาแอลกอฮอล์กับวัยรุ่นค่อนข้างมาก แต่เมื่อพิจารณาช่องว่างการวิจัยจากงานวิจัยในอดีตข้างต้น ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ต้องการศึกษาว่าอะไรเป็นสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หรือพฤติกรรมป้องกัน/หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ที่ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ และการทบทวนงานวิจัยในอดีตมาวางกรอบล่วงหน้า ยังขาดการทำความเข้าใจมุมมองผ่านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของวัยรุ่นและเยาวชนด้วยการแสวงหาคำตอบแบบอุปนัยผ่านการวิจัยเชิงคุณภาพ ประการต่อมา เมื่อพิจารณาประเด็นที่ศึกษาพบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งสนใจศึกษาเฉพาะมิติการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งยังไม่ครอบคลุมองค์ความรู้ในมิติการปฏิเสธหรือการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ อีกประการหนึ่ง แม้จะมีงานวิจัยจำนวนหนึ่งที่สร้างชุดกิจกรรมหรือโปรแกรมเพื่อปรับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หรือส่งเสริมการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ แต่งานวิจัยดังกล่าวดำเนินการออกแบบการวิจัยอยู่บนกระบวนทัศน์แบบปฏิฐานนิยมซึ่งยึดนักวิจัยเป็นผู้ออกแบบ ในขณะที่การศึกษาของ Eakachai & Rochinee (2020) ระบุว่าการพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ควรให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ ซึ่งจะส่งผลให้เพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรม

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกันผ่านการออกแบบการวิจัยด้วยการวิจัยผสานวิธีแบบมีลำดับ โดยเริ่มจากการวิจัยเชิงปริมาณและต่อด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ภายหลังได้ผลการวิจัยจากทั้งสองระยะแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบมาตีความร่วมกัน เพื่อนำไปออกแบบนวัตกรรมต้นแบบที่ใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

เป้าหมายของการวิจัย

เป้าหมายหลักของโครงการคือ เพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่สามารถนำไปใช้ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก และเจตคติเชิงบวกต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ออกแบบการวิจัยแบบผสานวิธีทั้งเชิงปริมาณและคุณภาพ มีวัตถุประสงค์หลัก 3 ประการ ดังนี้

1. เพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษามุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม (abstainer) และวัยรุ่นที่ดื่มปัจจุบัน (current drinker)
3. เพื่อออกแบบและตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ขอบเขตการวิจัย

ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยด้วยการวิจัยผสานวิธีแบบมีลำดับ (Sequential Explanatory Design) โดยเริ่มต้นจากการวิจัยเชิงปริมาณและตามด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ รวมทั้งใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน สาระสำคัญของการออกแบบการวิจัยและขอบเขตการดำเนินงานในแต่ละระยะสรุปได้ดังตาราง 1-1

ตาราง 1-1 ขอบเขตการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย	แนวคิดที่ใช้	แบบแผนการวิจัย	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือการวิจัย	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์ที่จะได้
1. เพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น	1.1 แนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ 1.2 แบบจำลองหลายมิติของความโน้มเอียงที่จะดื่มหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์ (A multidimensional model of inclinations to drink or not drink) (Breiner, et al. (1999)	การวิจัยเชิงปริมาณ	1.1 วันรุ่นและเยาวชนที่มีอายุ 10-19 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี กลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-17 ปี และกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-19 ปี 1.2 อาศัยในกรุงเทพและปริมณฑล จำนวน 2,144 คน 1.3 เลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multi-stage sampling)	1.1 แบบวัดการดื่มแอลกอฮอล์ (alcohol use) ของ DeJong et al. 2006, 2007) 1.2 แบบวัดเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ (reason for limiting drinking or abstaining) ของ DeJong et al. 2006, 2007)	1.1 สถิติพื้นฐาน 1.2 สถิติอ้างอิง การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2กลุ่ม (t-test Independent) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA)	ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างวัยรุ่นที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์และวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์
2. เพื่อศึกษามุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม (abstainer) และวัยรุ่นที่ดื่มปัจจุบัน (current drinker)	ทฤษฎีเครือข่าย-ผู้กระทำ (Actor Network Theory) (Latour, 2005)	การวิจัยเชิงคุณภาพแบบการศึกษาเฉพาะกรณี	ผู้ให้ข้อมูลหลักมี 2 กลุ่ม ซึ่งคัดเลือกมาจากกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงปริมาณ กำหนดจำนวนผู้ให้ข้อมูล 2 กลุ่มรวมเป็น 15 คน ซึ่งมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ 1. กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม (abstainer) - เป็นวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย - ไม่เคยลองดื่มแอลกอฮอล์	แนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง	การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา	2.1 นำข้อค้นพบ (finding) จากวัตถุประสงค์ข้อ 1 มาสร้างเป็นประเด็นคำถามสัมภาษณ์ที่เฉพาะเจาะจงและมีบริบทตามกลุ่มผู้ดื่ม 2.2 นำข้อมูล (data) การตอบจาก

วัตถุประสงค์การวิจัย	แนวคิดที่ใช้	แบบแผนการวิจัย	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือการวิจัย	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์ที่จะได้
			2. กลุ่มวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน (current drinker) - เป็นวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย - มีประสบการณ์การดื่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ปี และปัจจุบันยังคงดื่ม			วัตถุประสงค์ข้อ 1 มาใช้เลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำหรับการเก็บข้อมูลในจุดประสงค์ข้อ 2 2.3 ได้องค์ความรู้เกี่ยวกับความ หมาย การให้คุณค่า ความรู้สึก ต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์
3. เพื่อออกแบบและตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	แนวคิดการคิดเชิงออกแบบ (Design thinking)	การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 Empathize ขั้นที่ 2 Define ขั้นที่ 3 Ideate ขั้นที่ 4 Prototype ขั้นที่ 5 Test	3.1 ครูแนะแนวของสถานศึกษาในสังกัด สพฐ. จำนวน 12 คน 3.2. ตัวแทนเยาวชนแกนนำ รวม 16 คน	3.1 ชุดกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบที่ประยุกต์จาก Abookire, et al. (2020) 3.2 แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ 3.3 แบบประเมินความรู้ความเข้าใจต่อกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ	3.1 ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา 3.2 ข้อมูลเชิงปริมาณใช้การวิเคราะห์สถิติเชิงบรรยาย	3.1 นำข้อค้นพบ (finding) จากวัตถุประสงค์ข้อ 1 และข้อ 2 มาตีความร่วมกันเพื่อใช้สร้างประเด็นในการออกแบบนวัตกรรมต้นแบบ 3.2 ได้นวัตกรรมต้นแบบที่อาจเป็นได้ทั้งแนวคิด/

วัตถุประสงค์การวิจัย	แนวคิดที่ใช้	แบบแผนการวิจัย	กลุ่มเป้าหมาย	เครื่องมือการวิจัย	การวิเคราะห์ข้อมูล	ผลลัพธ์ที่จะได้
				3.4 แบบประเมินความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบ (Feasibility measure) (Milroy et al, 2020) ซึ่งประเมินจาก 4 ด้าน ได้แก่ Life fit, Success fit, Support fit, Helpful, Use		กระบวนการ/เทคโนโลยี/การจัดการ เป็นต้น เพื่อใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1) มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การให้ความหมาย คุณค่า ความรู้สึกที่เกี่ยวกับประสบการณ์การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

2) นวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง ร่างแนวคิด ร่างกระบวนการ ร่างเทคโนโลยี หรือร่างการจัดการที่ผู้ร่วมวิจัยออกแบบผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบซึ่งมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

3) การคิดเชิงออกแบบ หมายถึง กระบวนการคิดสร้างสรรค์นวัตกรรมอย่างเป็นระบบ ใช้การทำความเข้าใจในปัญหาอย่างลึกซึ้ง โดยเอาผู้ใช้เป็นศูนย์กลาง และนำเอาความคิดสร้างสรรค์และมุมมองจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างไอเดีย ทดสอบและพัฒนาเพื่อให้ได้แนวทางหรือนวัตกรรมที่ตอบโจทย์กับผู้ใช้ และสถานการณ์ กระบวนการคิดเชิงออกแบบประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ Empathize, Define, Ideate, Prototype, และ Test

4) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ วิสกี้ สุรากลั่น หรือวัตถุหรือของผสมที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งสามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับน้ำสุรา หรือซึ่งดื่มกินไม่ได้แต่เมื่อผสมกับน้ำหรือของเหลวอย่างอื่นแล้วสามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับสุรา

5) วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง ผู้ที่รายงานว่าตนเองไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์เลยในช่วงชีวิตแม้เพียงไม่กี่จิบ

6) วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน หมายถึง ผู้ที่รายงานว่าตนเองมีประสบการณ์การดื่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ปี และปัจจุบันยังคงดื่ม

7) วัยรุ่นและเยาวชน หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี กลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-17 ปี และกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย อายุ 18-19 ปี

นิยามเชิงปฏิบัติการ

1) การดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การรายงานของวัยรุ่นและเยาวชนว่าตนเองเคยดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยวัดตัวแปรดังกล่าวจากแบบวัดการดื่มแอลกอฮอล์ (alcohol use) ของ DeJong et al, (2006, 2007) ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ผู้ที่ตอบได้ 0 คะแนน แสดงว่า เป็นผู้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 1 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์

2) เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง หมายถึง การประเมินค่าความสำคัญของเหตุผลที่ต้องจำกัดการดื่มหรืองดเว้นการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยวัดตัวแปรดังกล่าวจากแบบวัดของ DeJong et al, (2006, 2007) มีข้อคำถามจำนวน 23 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านค่านิยมส่วนตัว ด้านบรรทัดฐานของสังคม ด้านผลกระทบจากการดื่ม ด้านกฎหมาย ด้านความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ และด้านการมีปัญหาจากประวัติการดื่มในอดีต ลักษณะมาตรวัดเป็นแบบ 3 ระดับ ได้แก่ สำคัญมากที่สุด (2 คะแนน) สำคัญบ้าง (1 คะแนน) และไม่สำคัญเลย (0 คะแนน)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เมื่อสิ้นสุดการดำเนินงานในระยะ 12 เดือน/ปี มีความรับผิดชอบส่งผลงาน ดังแสดงในตาราง

วัตถุประสงค์	ผลผลิตเมื่อสิ้นสุดโครงการ	ผลลัพธ์ระยะสั้น/กลาง/ยาว ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น
1. เพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม (abstainer) และวัยรุ่นที่ดื่มปัจจุบัน (current drinker) 2. เพื่อศึกษามุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม (abstainer) และวัยรุ่นที่ดื่มปัจจุบัน (current drinker)	1. บทความวิจัยเกี่ยวกับการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน จำนวน 1 ฉบับ	1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและเชิงการปฏิบัติไปรณรงค์และเสริมสร้างการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ 2. ผู้สนใจในประเด็นเดียวกันนี้สามารถนำข้อเสนอแนะเชิงวิชาการต่อยอดและขยายองค์ความรู้ต่อไป
3. เพื่อออกแบบและตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	1. บทความวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบด้วยการคิดเชิงออกแบบเพื่อเสริมสร้างการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน จำนวน 1 ฉบับ 2. นวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนอย่างน้อย 5 ชิ้น	1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และนักวิชาการ/นักวิจัยที่สนใจสามารถนำนวัตกรรมต้นแบบไปประยุกต์กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อเสริมสร้างการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ 2. เด็กวัยรุ่นและเยาวชมีเจตคติเชิงบวกต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ 3. วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์มีจำนวนลดลง

บทที่ 2
การทบทวนวรรณกรรม

การทบทวนเอกสารในส่วนนี้มีจุดประสงค์เพื่อสรุปองค์ความรู้จากงานวิจัยในอดีตเพื่อนำมาใช้กำหนดช่องว่างการวิจัยและเป็นแนวทางออกแบบการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งการทบทวนเอกสารออกเป็น 7 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 สถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นในประเทศไทย

ส่วนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 3 แนวทางการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมบุคคล

ส่วนที่ 4 กลวิธีและมาตรการแทรกแซงเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ 5 การคิดเชิงออกแบบ

ส่วนที่ 6 นิยามศัพท์เฉพาะและนิยามเชิงปฏิบัติการ

ส่วนที่ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย

แต่ละส่วนมีสาระสำคัญพอสังเขปดังนี้

ส่วนที่ 1 สถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นในประเทศไทย

การรายงานสถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นเป็นข้อมูลพื้นฐานที่ช่วยให้นักวิชาการเข้าใจสภาพการณ์ ขนาดและความสำคัญของปัญหา ปกติมีหน่วยงานภาครัฐที่ทำหน้าที่สำรวจข้อมูลขนาดใหญ่ และรายงานสถานการณ์เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง ดังเช่น การสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากร พ.ศ. 2564 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2564) พบว่า แนวโน้มอัตราการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป ในภาพรวมทั้งประเทศระหว่างปี พ.ศ. 2547-2557 พบว่าอัตราการดื่มมีการเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย อยู่ระหว่างร้อยละ 32.7 -32.3 แต่หลังจากปี พ.ศ. 2558 พบว่าอัตราการดื่มมีแนวโน้มลดลงจากร้อยละ 34.0 ในปี พ.ศ. 2558 เป็นร้อยละ 28.0 ในปี พ.ศ. 2564 ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการรณรงค์งดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และจากสถานการณ์โควิด-19 ที่ห้ามดื่มในสถานที่ต่าง ๆ เมื่อพิจารณากลุ่มอายุที่ดื่ม พบว่า กลุ่มอายุ 25-44 ปี มีอัตราการดื่มสูงสุด (ร้อยละ 36.5) รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 45-49 ปี และกลุ่มอายุ 20-24 ปี ส่วนกลุ่มเยาวชน (15-19 ปี) มีอัตราการดื่มต่ำสุด (ร้อยละ 15.0) ผู้ชายดื่มมากกว่าผู้หญิง 4 เท่า (ร้อยละ 46.4 และ 10.8) นอกจากนี้ยังพบว่า นักดื่มหน้าใหม่หรือประชากรที่เพิ่งเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกภายใน 3 ปีก่อนการสำรวจในปี พ.ศ. 2564 คิดเป็นร้อยละ 5.93 ของประชากรไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป แบ่งเป็นนักดื่มหน้าใหม่ที่มีอายุ 15-19 ปี ซึ่งเป็นอายุก่อนเกณฑ์ที่จะซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ตามกฎหมาย คิดเป็นร้อยละ 30.79 ของนักดื่มหน้าใหม่ทั้งหมด ส่วนอายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มครั้งแรกของนักดื่มปัจจุบันและผู้เคยดื่มแต่เลิกแล้วอยู่ที่ 20.43 ปี อายุต่ำสุดที่เริ่มดื่มเท่ากับ 8 ปี และสูงสุดเท่ากับ 73 ปี

นอกจากนี้ยังมีหน่วยงานระดับมหาวิทยาลัย เช่น คณะแพยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล (วิชัย เอกพลากร, 2564) สำรวจสุขภาพของประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย ครั้งที่ 6 (พ.ศ. 2562-2563) พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชาชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา ประชาชนดื่ม

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 44.6 โดยเพศชายมีสัดส่วนของผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 59 กับร้อยละ 31) กลุ่มอายุที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีสัดส่วนใกล้เคียงกันทุกกลุ่มอายุ กล่าวคือ กลุ่มอายุ 15-29 ปี ดื่มร้อยละ 50.9 กลุ่มอายุ 30-34 ปี มีสัดส่วนของผู้ดื่มสูงสุด (ร้อยละ 55.6) คนที่อาศัยในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีความชุกของการดื่มใน 12 เดือนที่ผ่านมา สอดคล้องกับผลการศึกษาแบบแผนและแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยโดย Center of Alcohol Studies (2022) พบว่า อัตราความชุกของนักดื่มหน้าใหม่อายุระหว่าง 20-24 ปี คิดเป็นร้อยละ 53.30 ซึ่งสูงกว่ากลุ่มอายุอื่น ๆ

นอกเหนือจากการสำรวจสถานการณ์ที่ดำเนินการโดยหน่วยงานของภาครัฐแล้ว ยังมีการสำรวจขนาดเล็กที่มุ่งศึกษาเฉพาะบางพื้นที่ผ่านกระบวนการวิจัยของนักวิจัย เช่น ขนิษฐา พรมกระโทก และวิลาวัณย์ ชมนิรัตน์ (2563) ศึกษาสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นอายุ 10-15 ปี ในชุมชนเขตชานเมืองของจังหวัดหนึ่งในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ใช้แบบวัด AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test) ที่สร้างขึ้นโดยองค์การอนามัยโลกเพื่อประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นเป็นผู้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยงต่ำ และแบบเสี่ยงในสัดส่วนเท่ากัน (ร้อยละ 36.36) และเป็นผู้ดื่มแบบอันตรายร้อยละ 27.28 สอดคล้องกับการศึกษาของ ณกร และคณะ (2562) ที่ประเมินพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ที่ศึกษาในสถาบันการศึกษาในเขตเทศบาล จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 253 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นเพศชายดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าวัยรุ่นเพศหญิง (ร้อยละ 89.3 เปรียบเทียบกับร้อยละ 10.6) และส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แบบเป็นผู้ดื่มเสี่ยงต่ำ ในขณะที่ผลการสำรวจความชุกของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดชลบุรีโดย Trakulwon Luecha, et al. (2019) กลับพบว่าวัยรุ่นมีประสบการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ร้อยละ 31.01 โดยวัยรุ่นเพศหญิงมีสัดส่วนของผู้ดื่มแอลกอฮอล์มากกว่าวัยรุ่นเพศชาย (ร้อยละ 55.28 เปรียบเทียบกับร้อยละ 44.71)

ส่วนงานวิจัยประเภทการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ (Systematic Literature Review) สามารถให้ภาพรวมของสถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนได้เช่นกัน ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของกฤตพิพัฒน์ พงศ์ เสวี และมานิดา มณีอินทร์ (2024) ทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในช่วงปี พ.ศ. 2561-2565 จำนวน 18 เรื่อง พบว่า นักศึกษานิยมดื่มเครื่องดื่มค็อกเทล, เหล้าปั่น, สปาย มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.89 รองลงมาคือ เบียร์ และสุรา/สุราขาว คิดเป็นร้อยละ 37.45 และร้อยละ 15.64 ตามลำดับ เมื่อพิจารณาเหตุผลของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบว่า นักศึกษาใช้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อเข้าสังคมมีสัดส่วนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 55.24 รองลงมาคือ เพื่อนชวน คิดเป็นร้อยละ 31.33

จากการรายงานสถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ข้างต้นทั้งการสำรวจขนาดใหญ่และขนาดเล็กสะท้อนว่า วัยรุ่นเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีแนวโน้มที่จะกลายเป็นนักดื่มประจำในอนาคต หากยังคงมีการดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่องและยาวนาน ทั้งนี้อาจเนื่องจากการใช้ชีวิตในช่วงอายุดังกล่าวมีความเป็นอิสระค่อนข้างสูง ใกล้ชิดกับเพื่อน มีกิจกรรมร่วมกัน (สุวิมล สงกลาง และสุณีรัตน์ ยั่งยืน, 2563)

ส่วนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์

ในส่วนนี้เป็นการทบทวนงานวิจัยในอดีตที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น และเยาวชน ผู้วิจัยสืบค้นงานวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศในช่วง 5 ปีย้อนหลัง (พ.ศ. 2560-2565) โดยใช้คำสืบค้นคำสำคัญภาษาไทยและภาษาอังกฤษตามตาราง 2-1

ตาราง 2-1 คำสำคัญสำหรับสืบค้นงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์

ภาษา	คำค้นที่ 1		คำค้นที่ 2		คำค้นที่ 3
ไทย	“การป้องกัน” หรือ “หลีกเลี่ยง” หรือ “การปฏิเสธ”	และ	“ดื่มแอลกอฮอล์” หรือ “บริโภคแอลกอฮอล์”	และ	“วัยรุ่น” หรือ “เยาวชน หรือ “นักเรียน”
อังกฤษ	“Prevention” OR “Avoidance” OR “Refuse”	AND	“Drink alcohol” OR “Alcohol consumption”	AND	“Adolescence” OR “Youth” OR “Adult” OR Student”

ผลจากการสืบค้นงานวิจัยตามคำค้นดังกล่าวสามารถแบ่งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องได้ 3 ประเด็นหลัก คือ ประเด็นที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ประเด็นที่ 2 เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และประเด็นที่ 3 โปรแกรมการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ แต่ละประเด็นมีสาระสำคัญพอสังเขปดังนี้

ประเด็นที่ 1 ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องต่อการดื่มแอลกอฮอล์

การพัฒนาและออกแบบโปรแกรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีประสิทธิภาพจำเป็นต้องเข้าใจปัจจัยที่ทำนายหรือเป็นตัวบ่งชี้การดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน (Morean, 2019) มีงานวิจัยหลายเรื่องศึกษาปัจจัยทำนายการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน สามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มปัจจัย ได้แก่ กลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความคิดความเชื่อเกี่ยวกับแอลกอฮอล์ บุคลิกภาพ และพฤติกรรม และกลุ่มปัจจัยสิ่งแวดล้อม เช่น ครอบครัว เพื่อน และสื่อ (Smit et al., 2018) ในส่วนนี้จึงรวบรวมและทบทวนปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ครอบคลุมทั้งปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยสภาพแวดล้อม สรุปได้ดังนี้

ปัจจัยเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

งานวิจัยประเภทการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบให้ภาพสรุปปัจจัยเสี่ยงของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า การเข้าถึงร้านค้าจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อายุที่เริ่มลองดื่มครั้งแรก อิทธิพลจากครอบครัว ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม และอิทธิพลทางศาสนาเกี่ยวข้องกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Khamis et al., 2022) มีสาระสำคัญดังนี้

(1) ความใกล้ชิดกับแหล่งซื้อขายและการเข้าถึงร้านค้าจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Proximity to alcohol outlet) การอยู่ใกล้ชิดกับที่ตั้งหรือการเข้าถึงร้านจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ง่ายจะเพิ่มโอกาสการดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น การศึกษาของ Troornstra et al. (2020) พบว่า การเข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

โดยง่าย การตั้งราคาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ไม่แพง และการชักจูงของเพื่อนส่งผลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้นในกลุ่มผู้ใหญ่ กลุ่มวัยหนุ่มสาว และกลุ่มเยาวชน สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Morrison et al. (2019) ที่พบว่า การที่มีร้านค้าจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นจำนวนมากอยู่ใกล้สถานศึกษาทำให้กลุ่มนักศึกษาดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก (Binge Drinking) และบ่อยครั้ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ Cardoza et al., (2020) ที่พบการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นสัมพันธ์กับความคับคั่งของจำนวนร้านขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กล่าวคือ หากบริเวณใดมีร้านจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่หนาแน่นมีแนวโน้มที่วัยรุ่นจะดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้นตามไปด้วย ส่วนวัยรุ่นในสถานศึกษาซึ่งตั้งอยู่ไกลจากร้านจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เกินกว่า 250 เมตร ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อย นอกจากนี้ยังพบว่า ค่าเฉลี่ยของการดื่มสุราในแต่ละวันและการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนักแปรผันตามการอนุญาตจำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความหนาแน่นของร้านจำหน่ายสุราและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งปรากฏในหลายประเทศ เช่น เยอรมนี สหราชอาณาจักร ฝรั่งเศส และไอร์แลนด์ และเม็กซิโก (Tschorn et al., 2021; Colchero et al., 2022)

(2) อายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก (Age exposure) วัยรุ่นส่วนใหญ่มีแนวโน้มเพิ่มปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์จาก 1 แก้วหรือ 1 หน่วยบริโภคเป็น 5 แก้วต่อครั้งหลังจากที่ได้รับอนุญาตให้ทดลองดื่มเป็นครั้งแรก (Staff & Maggs, 2020) อายุที่เริ่มต้นทดลองดื่มเป็นครั้งแรกสามารถอธิบายพฤติกรรมการดื่มและวิถีการดื่ม เช่น การศึกษาของ Soundararajan และคณะ (2017) พบว่า อายุเริ่มต้นดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกของผู้ป่วยติดยาเสพติดในประเทศอินเดียมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความถี่ในการดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ความสัมพันธ์ในลักษณะนี้ยังพบในกลุ่มนักเรียนในรัฐวอชิงตัน สหรัฐอเมริกา และรัฐวิกตอเรีย ออสเตรเลีย (Kim et al., 2017) การเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุน้อย ๆ มีแนวโน้มที่บุคคลนั้นจะดื่มแอลกอฮอล์บ่อยขึ้น และเกิดปัญหาต่าง ๆ อื่น ๆ ตามมาในชีวิต อายุที่เริ่มต้นดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกยังเกี่ยวข้องกับความตระหนักรู้และความรับผิดชอบต่อการดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาวิจัยของ Islam (2020) ได้สำรวจข้อมูลหลาย ๆ ปี พบว่าวัยรุ่นที่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอายุที่มากกว่ามีความตระหนักรู้ต่อความเสี่ยงจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่สูงขึ้นกว่าวัยรุ่นที่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอายุที่น้อยกว่า

(3) ภูมิหลังของครอบครัว (Family background) ครอบครัวมีหน้าที่หล่อหลอมบุคลิกภาพและวิถีในการดำรงชีวิตของบุคคล อิทธิพลของครอบครัววัดจากความมั่นคงของครอบครัว ลักษณะการเลี้ยงดูของพ่อแม่ และวิถีการดำรงชีวิตของครอบครัวซึ่งมีส่วนสำคัญต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น Dickens et al, (2018) เก็บข้อมูลจากเยาวชนจำนวน 23,165 คนที่อาศัยอยู่ในเขตชนบทและพบว่า การเลี้ยงดูบุตรหลานโดยปล่อยปละละเลยของผู้ปกครองมีแนวโน้มที่จะทำให้เยาวชนทดลองดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อนวัยอันควรสูงขึ้น นอกจากนั้นยังพบว่า บิดามารดาเป็นหม้ายหรือหย่าร้าง (Boua et al., 2021; Šumskas & Zaborskis, 2017) การติดแอลกอฮอล์ของสมาชิกในครอบครัว การอยู่ในครอบครัวที่มีประวัติการใช้แอลกอฮอล์ (Gitatui et al., 2019) อาจทำให้เด็กและเยาวชนดื่มแอลกอฮอล์ อีกทั้งการอาศัยอยู่ร่วมกับพ่อแม่ที่ติดแอลกอฮอล์ส่งผลให้เยาวชนดื่มแอลกอฮอล์ก่อนวัยอันควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กหรือวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ร่วมกับพ่อแม่ที่ติดแอลกอฮอล์มีแนวโน้มดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกในช่วงอายุที่น้อยมากกว่าเด็กหรือวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ร่วมกับพ่อแม่ที่ไม่ติดแอลกอฮอล์ (Berent & Wojnar, 2021)

(4) ปัจจัยทางเศรษฐกิจและสังคม (Socioeconomic exposure) ได้แก่ ระดับการศึกษา การจ้างงาน กลุ่มอาชีพ และรายรับมีผลต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การศึกษา Najafi et al. (2020) และ Beard et al. (2019) พบว่า ผู้ที่มีฐานะทางเศรษฐกิจสูง ประกอบวิชาชีพชั้นสูงและทำงานในระดับบริหารมีแนวโน้มที่จะดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่มากกว่าพนักงานในระดับกลางหรือผู้ใช้แรงงาน เช่นเดียวกับการศึกษา Cardoza et al. (2020) ก็พบว่านักศึกษาที่ทำงานระหว่างเรียนมีแนวโน้มที่จะดื่มแอลกอฮอล์มากกว่านักศึกษาที่เรียนเต็มเวลา

(5) อิทธิพลทางศาสนา (Religious influence) ศาสนามีอิทธิพลต่อเจตคติต่อการดื่มแอลกอฮอล์ และเป็นปัจจัยหนึ่งในการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ มีงานวิจัยที่สนับสนุนว่าความเคร่งศาสนามีความสัมพันธ์เชิงลบกับการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การศึกษาของ Stauner et al. (2019) พบว่า นักศึกษาเพศหญิงและเพศชายที่เคร่งศาสนาดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่านักศึกษาที่ไม่เคร่งศาสนา (McAuslan et al., 2020) เช่นเดียวกับการศึกษาของ Kathol & Sgoutas-Emch (2017) ที่พบว่ากลุ่มคนที่ไม่เคร่งศาสนาหรือไม่นับถือศาสนาใดมีแนวโน้มที่จะดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมากขึ้นและมีพฤติกรรมการดื่มที่ไม่เหมาะสม ในขณะที่การสวดมนต์และการร้องเพลงหรือการอ่านพระคัมภีร์ที่เกี่ยวกับศาสนาก็ส่งผลต่อการดื่มแอลกอฮอล์ที่ลดลง

นอกจากปัจจัยเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ข้างต้นแล้ว ยังมีงานวิจัยบางส่วนที่ศึกษาปัจจัยเสี่ยง และปัจจัยป้องกันควบคู่กัน เท่าที่สืบค้นได้มีงานวิจัยประเภททบทวนวรรณกรรมที่สรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยป้องกันและอันตรายที่สัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ ดังเช่น Snijder, et al. (2020) ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากบทความวิจัย 38 บทความ เพื่อสรุปปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดในกลุ่มชุมชนชนพื้นเมืองของออสเตรเลีย (กลุ่มชาวอะบอริจินและชาวเกาะช่องแคบทอร์เรส) เพื่อใช้เป็นกลยุทธ์ในการออกแบบพัฒนาสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ปรากฏดังตาราง 2-2 พบว่าปัจจัยเสี่ยงระดับบุคคล ได้แก่ สถานะทางเศรษฐกิจที่ต่ำ ความเครียดทางจิตใจ การใช้สารเสพติดหลายชนิด และการเป็นผู้ชาย ปัจจัยระดับระหว่างบุคคล ได้แก่ แรงกดดันจากเพื่อนและการใช้สารเสพติดในครอบครัว ในขณะที่ปัจจัยปกป้อง ได้แก่ การมีสิ่งแวดล้อมและแบบอย่างที่ดีต่อการป้องกันการใช้สารเสพติด ปัจจัยระดับชุมชน ได้แก่ การเข้าถึงสารเสพติด ปัจจัยระดับวัฒนธรรมคือ การเชื่อมโยงกับวัฒนธรรม ส่วนวัฒนธรรมการแบ่งปันสารเสพติดถือเป็นปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยระดับสังคม ได้แก่ บาดแผลทางอารมณ์และจิตใจที่ส่งต่อรุ่นสู่รุ่นจากนโยบายของรัฐบาล ข้อค้นพบจากการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบโปรแกรมเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดจำเป็นต้องคำนึงถึงปัจจัยเสี่ยงและส่งเสริมปัจจัยปกป้องในทุกระดับ

ตาราง 2-2 ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของการใช้สารเสพติด

ระดับ	ปัจจัยเสี่ยง (Risk factors)	ปัจจัยปกป้อง (Protective factors)
บุคคล	- สถานะทางเศรษฐกิจ (ต่ำ) - ความเครียด (สูง) - ระดับการศึกษา (ต่ำ) - การว่างงาน	- อายุ (มาก) - มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ (มาก) - ความรู้สึกเป็นเจ้าของ - มีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด

ระดับ	ปัจจัยเสี่ยง (Risk factors)	ปัจจัยปกป้อง (Protective factors)
	- พึงพอใจในการใช้สารเสพติด - อยากเท่ - กระทำผิดทางกฎหมาย/มีคดีติดตัว - ใช้สารเสพติดอื่น ๆ - รู้สึกเบื่อหน่าย - อายุ (น้อย) - เพศ (ชาย)	- ใช้เวลาว่างทำกิจกรรม - ตั้งครรภ์ - ระดับการศึกษา
ระหว่างบุคคล	- ใช้ความรุนแรง - ขาดการสนับสนุน - การกดดันจากกลุ่มเพื่อน - อยู่ในชุมชนแออัด - มีบุคคลใกล้ชิด (เพื่อน ครอบครัว) ใช้สารเสพติด - ตัวกระตุ้นความเครียด	- เจตคติเชิงลบต่อการใช้สารเสพติด - การสนับสนุนจากเพื่อน - การเห็นตัวแบบที่ดี
ชุมชน	- การอาศัยอยู่ใกล้แหล่งขายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ - การอาศัยในแหล่งชุมชนที่มีสารเสพติด - การอนุญาตให้สูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน - การเข้าถึงสารเสพติดได้ง่าย - การทำให้ยาสูบอยู่ในสถานะชายชอบ	- การอาศัยในแหล่งที่มีแอลกอฮอล์ - การอาศัยในชุมชนที่มียาสูบ - การห้ามสูบบุหรี่ในสถานที่ทำงาน
วัฒนธรรม	- วัฒนธรรมการแบ่งปันการใช้ยาสูบ - วัฒนธรรมการใช้ยาสูบ	- วัฒนธรรมการใช้ยาสูบ
สังคม	- การถูกตัดออกจากครอบครัวตั้งแต่เด็ก - บาดแผลทางอารมณ์และจิตใจข้ามรุ่น - การขาดเงินทุนและนโยบายสนับสนุน	- นโยบายควบคุมยาสูบ

นอกจากนี้ยังพบงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องของการดื่มแอลกอฮอล์โดยเฉพาะ เช่น การศึกษาของ Garza, et al. (2018) สัมภาษณ์มุมมองเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องของผู้ให้บริการที่ทำงานด้านชุมชนและองค์กรป้องกันในมลรัฐฮาวาย ประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวน 104 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ให้ข้อมูลระบุปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้อง จำนวน 507 รายการ โดยมีปัจจัยเสี่ยงมากกว่าปัจจัยปกป้อง (เปรียบเทียบระหว่างร้อยละ 54.8 กับร้อยละ 45.2) เมื่อจัดกลุ่มปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องตามระบบนิเวศ พบว่า ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยปกป้องจัดอยู่ในระดับสังคมน้อยกว่าระดับอื่น ๆ นอกจากนี้ยังพบว่าปัจจัยเสี่ยง

3 อันดับแรกที่ผู้ให้บริการชุมชนนึกถึงมากที่สุด ได้แก่ อิทธิพลจากเพื่อน (ร้อยละ 9.7) สุขภาพจิต (ร้อยละ 8.3) ภูมิหลังของครอบครัวและการเข้าถึงแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 7.9) ส่วนปัจจัยปกป้อง 3 อันดับแรกที่นึกถึงมากที่สุด ได้แก่ ทรัพยากร (ร้อยละ 14.8) การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 12.7) และกิจกรรรมในชุมชนหรือการมีส่วนร่วมในชุมชน (ร้อยละ 11.8)

ประเด็นที่ 2 เหตุผลของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์

งานวิจัยที่ศึกษาเหตุผลของการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การศึกษาของ Kaner & Lipperman-Kreda (2022) ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหากลไกของบริบททางสังคมที่เป็นจุดเริ่มต้นของการดื่มแอลกอฮอล์ เก็บข้อมูลกับวัยรุ่นที่เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ก่อนอายุ 15 ปี จำนวน 50 คน พบว่า การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นเกี่ยวข้องกับ 4 ประเด็น ได้แก่ (1) การดื่มเป็นจุดเริ่มต้นของกลุ่มที่มีประสบการณ์ร่วมกัน (2) การดื่มสร้างและสานมิตรภาพให้แน่นแฟ้น นำไปสู่ความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ (3) การดื่มทำให้ได้รับการยอมรับและแสดงความเป็นพวกพ้องเดียวกัน และ (4) การดื่มทำให้เกิดความไว้วางใจขณะดื่ม ส่วนการศึกษาของ Pongsavee & Manee-in (2024) ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเพื่อศึกษาพฤติกรรมและเหตุผลการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ความต้องการเข้าสังคมเป็นเหตุผลของการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีสัดส่วนสูงสุด (ร้อยละ 55.24) รองลงมาคือ เพื่อนชวน (ร้อยละ 31.33) ทั้งนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่ใช้เวลาและทำกิจกรรมอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว การดื่มเพราะเพื่อนชักชวนอาจเนื่องมาจากต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

ส่วนงานวิจัยที่ค้นหาเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ เช่น Whitaker, et al. (2023) ใช้การวิจัยผสานวิธีเพื่อศึกษาเหตุผลการลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนในประเทศอังกฤษ เริ่มต้นจากการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มคนหนุ่มสาวจำนวน 96 คน จากนั้นเก็บข้อมูลด้วยการสำรวจกับกลุ่มคนหนุ่มสาวอายุอายุ 12 - 19 ปี จำนวน 547 คน ผลจากการตีความร่วมกันของสองวิธีการสรุปได้ว่า สาเหตุที่คนหนุ่มสาวในประเทศอังกฤษลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ (1) คนหนุ่มสาวตระหนักถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และความเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุและพฤติกรรมต่อต้านสังคม (2) การถ่ายทอดทางสังคมที่เปลี่ยนเป็นแบบร่วมสมัย คนหนุ่มสาวได้รับการถ่ายทอดเนื้อหาและรูปแบบทางสื่อออนไลน์มากกว่าสภาพแวดล้อมจริง รวมทั้งวัยรุ่นปัจจุบันใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อบ่งบอกอัตลักษณ์ทางสังคมน้อยกว่ารุ่นก่อน ๆ (3) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มีราคาแพง (4) มีสารเสพติดอื่นที่สามารถทดแทนแอลกอฮอล์ เช่น การใช้กัญชา (5) การมีกฎระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวด เช่น การอนุญาตให้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง และมีการตรวจบัตรประชาชนที่เข้มงวดมากขึ้น (6) พ่อแม่และผู้ปกครองเข้มงวดกับการดื่มแอลกอฮอล์ของบุตรหลาน (7) ความตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมายชีวิต เช่น ความกังวลด้านการศึกษา และ (8) กระแสรักสุขภาพที่ได้รับความนิยมมากขึ้น

นอกจากการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างปกติแล้ว ยังมีการศึกษากับกลุ่มเปราะบาง เช่น การศึกษาของ Rothman, et al. (2023) ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เยาวชนอายุ 16-20 ปีที่ป่วยเป็นโรคออทิสติก พบว่า ความกลัวว่าจะติดแอลกอฮอล์ ไม่ชอบรสชาติแอลกอฮอล์ ความกังวลเกี่ยวกับปฏิกิริยาระหว่างแอลกอฮอล์กับยาที่สั่งจ่าย และแรงปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงอาการเมาค้างและผลเสียอื่น ๆ เป็นเหตุผลที่ทำให้

ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะที่เยาวชนที่ไม่ได้ป่วยเป็นออทิสติกกลับมีความคิดเห็นยอมรับการดื่มแอลกอฮอล์เนื่องจากมองว่าแอลกอฮอล์ช่วยให้คนออทิสติกรับมือกับปัญหาและช่วยให้ปรับตัวได้

ประเด็นที่ 3 โปรแกรมการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์

งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์จำแนกออกเป็น 2 กลุ่มโดยใช้วิธีการศึกษาเป็นเกณฑ์การจัดกลุ่ม กลุ่มแรกใช้การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเพื่อสรุปองค์ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรม หลักสูตรอบรม และมาตรการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ (Janssen, 2013; Reid, 2015; Nurchis, 2023) และกลุ่มที่สองใช้การวิจัยเชิงทดลองเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ (Guldager, et al., 2020)

กลุ่มที่หนึ่งงานวิจัยที่ใช้การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ส่วนใหญ่มีจุดมุ่งหมายสรุปสถานะองค์ความรู้ของโปรแกรม หลักสูตรอบรม และมาตรการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวนบทความที่นำมาสังเคราะห์อยู่ระหว่าง 6-61 เรื่อง บทความส่วนใหญ่ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา เด็กและเยาวชนในสถานศึกษา และวัยผู้ใหญ่ ข้อค้นพบสำคัญสรุปได้ 2 ประเด็น ประเด็นแรก กลไกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หรือการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ที่นิยมศึกษา เช่น การใช้บรรทัดฐานทางสังคมทำให้การดื่มแอลกอฮอล์ลดลง (Reid & Carey, 2015) การฝึกอบรมแบบ Life Skills Training (LSTs) เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด (Tremblay, et al., 2020) การใช้เกมคิดไตร่ตรอง (serious game) เพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์และใช้สารเสพติด (Martínez-Miranda & Espinosa-Curiel, 2022) การใช้เทคนิคการสะกิดพฤติกรรม (Nudging Intervention) เพื่อควบคุมการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ เช่น การเพิ่มความโดดเด่นของข้อมูลหรือสิ่งจูงใจ (Increasing of Salience of information or incentive: IS) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (Providing Feedback: PF) และการใช้ทางเลือกตั้งต้น (Default Choice) ซึ่งพบว่าการเพิ่มความโดดเด่นของข้อมูลเพื่อดึงความสนใจของบุคคลไปยังตัวเลือกที่ต้องการเป็นเทคนิคสะกิดที่ได้รับความนิยมมากที่สุด ส่วนการใช้เทคนิคทางเลือกตั้งต้น (Default Choice) มีประสิทธิผลค่อนข้างน้อย (Nurchis, et al., 2023)

ประเด็นสอง แนวคิดทฤษฎีที่นำมาออกแบบโปรแกรมและหลักสูตรเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้ทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Reasoned action theory ทฤษฎีปัญญาทางสังคม (Social cognitive theory) ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรค (Protection motivation theory) ทฤษฎีการกำหนดตัวเอง (Self-determination theory) (Martínez-Miranda & Espinosa-Curiel, 2022) แนวคิดการสนับสนุนทางสังคม แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตน ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ การสร้างแรงจูงใจและการพัฒนาทักษะของ Fisher แนวคิดแรงจูงใจในการดื่มเครื่องดื่มฯ ของ Cox & Kinger แนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Natchaya Chaichana, 2024) นอกจากนั้นยังมีการนำการคิดเชิงการออกแบบใช้เพื่อบำบัดสุขภาพและงานด้านสาธารณสุข ซึ่งมีประสิทธิภาพและได้รับความพึงพอใจมากกว่าการบำบัดรักษาแบบดั้งเดิม (Altman, et al, 2018) หรือการใช้แนวคิดการตลาดเพื่อสังคมส่งผลให้นักศึกษาดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมถึงก่อนและหลังการขับขี่ยานพาหนะ อย่างไรก็ตาม มาตรการเหล่านี้

ส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระยะสั้น ส่วนมาตรการการปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการดื่มแอลกอฮอล์เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว (Janssen, et al., 2013)

กลุ่มที่สองงานวิจัยเชิงทดลอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมหรือแอปพลิเคชันป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น Guldager, et al. (2022) ได้พัฒนาแอปพลิเคชันเกมจำลองสถานการณ์เสมือนจริง “VR Festlab” เพื่อทดสอบว่า เกมจำลองสถานการณ์เสมือนจริงส่งผลต่อการปฏิเสธการชักชวนการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนชาวเดนมาร์คมากน้อยเพียงใด ผลการวิจัยสรุปว่า การใช้เกมจำลอง VR Face Lab ส่งผลต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพียงเล็กน้อย โดยเกมจำลองใช้ได้ผลกับเฉพาะกลุ่มผู้หญิง นักเรียนที่มีอายุน้อย กลุ่มผู้ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในระดับน้อย อย่างไรก็ตามมีข้อพึงระวังของเกมจำลอง VR เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจากการอยู่หน้าจอเป็นระยะเวลานาน (Cybersickness) ทั้งนี้พบว่ากลุ่มตัวอย่างร้อยละ 17.5 มีอาการป่วยจากการอยู่หน้าจอเป็นเวลานาน

ส่วนที่ 3 แนวทางการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมบุคคล

การทำความเข้าใจการดื่มแอลกอฮอล์ผ่านมุมมองเชิงทฤษฎีที่หลากหลายช่วยให้นักวิชาการเข้าใจว่าวัยรุ่นและเยาวชนเรียนรู้ที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพได้อย่างไร เหตุใดจึงเลิกพฤติกรรมเสี่ยงได้ยาก ในขณะที่บางกลุ่มสามารถเลิกหรือยับยั้งพฤติกรรมดังกล่าวได้อย่างไร คำอธิบายจากทฤษฎีต่าง ๆ สามารถนำมาใช้ระบุและกำหนดแนวทางการป้องกัน บำบัด และฟื้นฟูกลุ่มเสี่ยงและผู้เสพติดการดื่มแอลกอฮอล์

ในส่วนนี้เป็นทบทวนกรอบการวิเคราะห์สาเหตุของพฤติกรรมบุคคลที่งานวิจัยในอดีตนำมาศึกษาพฤติกรรมป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์หรือพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งพบว่า กรอบเชิงทฤษฎีที่ใช้มีหลากหลาย เช่น แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) (รัตติยา บัวสอน, และเชษฐ รัชดาพรรณาธิกุล, 2555) ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of plan behavior) (นริฌา สายยืด และคณะ, 2561) แบบจำลองความสามารถ โอกาส และแรงจูงใจ หรือโมเดล COM-B (Palmer, et al., 2024) กลุ่มทฤษฎีจิตวิทยาสังคม (Prakash, et al., 2020) และแบบจำลองเชิงนิเวศทางสังคม (Social Ecological Model) (Alghzawi, & Ghanem, 2021) มีสาระสำคัญพอสังเขปดังนี้

3.1 แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model: HBM)

แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพพัฒนาขึ้นในช่วงทศวรรษ 1950 ถือเป็นหนึ่งในทฤษฎีพฤติกรรมที่ได้รับการศึกษาอย่างกว้างขวางเพื่ออธิบายพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ บุคคลจะมีพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างไรขึ้นอยู่กับการรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการกระทำ การรับรู้ความเสี่ยงต่อการเป็นโรค สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่กระตุ้นให้เราตัดสินใจ และการรับรู้ความสามารถของตนเองในการกระทำ

มีข้อวิพากษ์จากงานวิจัยเชิงเชิงอภิมานในปี ค.ศ. 2010 ว่าแบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพไม่มีอำนาจทำนายพฤติกรรมด้านสุขภาพทั่วไปมากนัก โดยเฉพาะผลกระทบของการรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของโรค (Carpenter, (2010) นอกจากนี้ยังไม่สามารถคาดการณ์พฤติกรรมในอนาคต (Harrison, et al., 1992) แม้แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพจะสามารถบ่งชี้ได้ว่าบุคคลที่มีความเชื่อบางอย่างมีแนวโน้มจะดื่ม

แอลกอฮอล์มากหรือน้อยกว่าค่าเฉลี่ย แต่ไม่สามารถทำนายได้อย่างแม่นยำว่าบุคคลนั้นจะดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณเท่าใด ทำให้เกิดข้อสงสัยถึงความถูกต้องของแบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพเพื่อใช้ออกแบบโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพ

3.2 ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB)

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (TPB) เป็นทฤษฎีที่มีการอ้างอิงเพื่ออธิบายพฤติกรรมมนุษย์มากที่สุด (Ajzen, 1985) ทฤษฎีนี้เสนอว่า การกระทำใด ๆ ของบุคคลมาจากการวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ซึ่งการกระทำเกิดจากความตั้งใจหรือความพร้อมที่จะกระทำ ในขณะที่ความตั้งใจหรือความพร้อมที่จะกระทำนี้ทำนายได้ผ่าน 3 ปัจจัย ได้แก่ เจคคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมตนเอง เช่น หากบุคคลและคนรอบข้างคิดว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งไม่ดี และบุคคลนั้นสามารถควบคุมตนเองไม่ดื่มแอลกอฮอล์ได้ บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ อย่างไรก็ตาม หากบุคคลควบคุมพฤติกรรมตนเองได้น้อยก็จะมีแนวโน้มที่จะดื่มแอลกอฮอล์ นักวิชาการส่วนใหญ่ใช้ทฤษฎีนี้เพื่อทำความเข้าใจว่าทำไมบางคนมีพฤติกรรมการกินที่ส่งผลดีต่อสุขภาพมากกว่าคนอื่น ๆ หรือทำไมบางคนถึงเข้ารับการตรวจคัดกรองโรค ในขณะที่บางคนไม่เข้าร่วม โดยภาพรวมแล้วทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนนั้นมุ่งเน้นคาดการณ์เจตนามากกว่าการคาดการณ์การกระทำ

จากการทบทวนงานวิจัยในอดีตพบว่า งานวิจัยประเภททบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบสังเคราะห์งานวิจัยจำนวน 40 เรื่อง ที่ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อศึกษาการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนสามารถคาดการณ์เจตนาได้ดีแต่ไม่สามารถคาดการณ์พฤติกรรมได้อย่างแม่นยำ แม้ว่าความตั้งใจที่จะกระทำและพฤติกรรมจะเชื่อมโยงกัน จึงมีข้อวิพากษ์ข้อจำกัดทฤษฎีนี้ว่า อาจไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ออกแบบและพัฒนาโปรแกรมเนื่องจาก 1) ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมุ่งเน้นการคาดการณ์เจตนามากกว่าการคาดการณ์การกระทำ และ 2) ลักษณะนิสัยและปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ ไม่ได้เป็นตัวแปรสำคัญในทฤษฎี (Cooke, 2016)

3.3 แบบจำลองความสามารถ โอกาส และแรงจูงใจ (Capability, Opportunity, Motivation – Behavior: COM-B)

แบบจำลอง COM-B เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎี Behavioral Change Wheel (BCW) จุดประสงค์ของแบบจำลอง COM-B พัฒนาขึ้นเพื่อใช้เป็นเทคนิคการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Behavior Change Techniques: BCTs) สาระสำคัญของแบบจำลอง COM-B ระบุว่าพฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงได้ต้องขึ้นอยู่กับความสามารถ โอกาส โดยผ่านแรงจูงใจ ความสามารถ หมายถึง ความสามารถด้านร่างกายและจิตใจของบุคคลในการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ประกอบด้วย ความรู้ ประสบการณ์ และทักษะ ส่วนโอกาส หมายถึง ปัจจัยภายนอกตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความเป็นไปได้ในการกระทำพฤติกรรม และแรงจูงใจ หมายถึง สิ่งเร้าที่กระตุ้นอารมณ์ และเป็นแรงผลักดันที่จะพัฒนาตนเอง (Stevely, 2018) สำหรับเทคนิคที่ใช้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ได้แก่ การให้ความรู้ การชักจูง สิ่งจูงใจ การบังคับ การฝึกอบรม การควบคุม การควบคุมสิ่งแวดล้อม ตัวแบบ และการเพิ่มหรือลดปัจจัยเอื้อ (Palmer, et al., 2024)

3.4 กลุ่มแนวคิดทฤษฎีจิตวิทยาสังคม

Prakash, Kumar, P., & Singh, 2020 ทบทวนเอกสารจากฐานข้อมูล PubMed เพื่อทำความเข้าใจพฤติกรรมการติดแอลกอฮอล์ผ่านมุมมองเชิงทฤษฎีจิตสังคมพบว่า การใช้ทฤษฎีจิตวิทยาสังคมทำความเข้าใจการติดแอลกอฮอล์สามารถเป็นแนวทางการรักษาและฟื้นฟูผู้ที่ติดแอลกอฮอล์และยังเป็นแนวทางสำหรับการวิจัยในอนาคต ทฤษฎีจิตวิทยาสังคมที่สามารถอธิบายพฤติกรรมการติดแอลกอฮอล์ แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มจิตวิเคราะห์และกลุ่มพฤติกรรมนิยม แต่ละกลุ่มมีสาระสำคัญดังนี้

3.4.1 มุมมองกลุ่มจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Perspective) การทำความเข้าใจพฤติกรรมการเสพติดจากมุมมองทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์แบบดั้งเดิม อธิบายได้ว่าเป็นเพราะการติดตรึงอยู่ที่ขั้นปาก (oral fixation) จนเกิดเป็นความผิดปกติทางปาก (Oral Perversion) กล่าวคือ บุคคลที่เคยประสบกับเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจในระยะพัฒนาการทางปากมีแนวโน้มที่จะเกิดการยึดติดที่ไม่ปกติ (Ramos & Perkins, 2006; Ramos, 2004) เมื่อเกิดการติดตรึงอยู่ที่ขั้นปากก็มักจะเกิดความผิดปกติทางจิตที่เกี่ยวข้องกับบริเวณปาก เช่น การสูบบุหรี่ การติดสุรา หรือการกินเกินความจำเป็น การเสพติดเป็นวิธีที่นำมาซึ่งความสุขและช่วยให้หลีกเลี่ยงความทุกข์ได้ในเวลาเดียวกัน

3.4.2 มุมมองกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism Perspective) มุมมองจิตวิทยาแบบพฤติกรรมนิยมมองว่า พฤติกรรมของมนุษย์เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ที่เป็นผลมาจากประสบการณ์ที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม และการเสริมแรงช่วยทำให้พฤติกรรมเกิดขึ้นได้ นักจิตวิทยาสำนักนี้แบ่งพฤติกรรมของมนุษย์ออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) พฤติกรรมตอบสนองที่เกิดขึ้นจากสิ่งเร้า (respondent behavior) เมื่อมีสิ่งเร้าพฤติกรรมตอบสนองจะเกิดขึ้นซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สังเกตได้ และ 2) พฤติกรรมตอบสนองโดยปราศจากสิ่งเร้าที่แน่นอน เมื่ออธิบายการเสพติดด้วยมุมมองจากสำนักพฤติกรรมนิยมอาจมองว่าการเสพติดเป็นความบกพร่องของสังคมเนื่องจากสังคมไม่สามารถสอนสมาชิกในสังคมให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ในขณะเดียวกันบุคคลไม่เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมที่เหมาะสมเนื่องจากขาดการเสริมแรง (Thombs, 2006)

ทฤษฎีที่อธิบายการเรียนรู้ในกลุ่มนี้ ได้แก่ ทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขซึ่งมี 2 แบบ แบบแรกคือการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (Classical conditioning) การวางเงื่อนไขแบบนี้ พฤติกรรมตอบสนองจะเกิดขึ้นเมื่อให้สิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขควบคู่กับสิ่งเร้าที่ไม่วางเงื่อนไขในช่วงระยะเวลาหนึ่ง สิ่งเร้าที่วางเงื่อนไขก็จะก่อให้เกิดการตอบสนองเหมือนสิ่งเร้าที่ไม่ได้วางเงื่อนไข เมื่อนำมาประยุกต์กับสถานการณ์การดื่มแอลกอฮอล์อธิบายได้ว่า สภาพแวดล้อมรอบตัวของบุคคลเป็นสิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกเชิงบวกที่แอลกอฮอล์สร้างขึ้น เช่น ความรู้สึกเป็นกันเองหรือชอบเปิดเผยมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไปการอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นสามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเองหรือเปิดเผยตนเองได้โดยไม่ต้องมีแอลกอฮอล์เนื่องจากสมองได้เรียนรู้ที่จะเชื่อมโยงสภาพแวดล้อมกับความรู้สึกเป็นกันเองและเปิดเผยตนเอง ในขณะที่บุคคลบางกลุ่มจะรู้สึกมีความสุขได้เมื่ออยู่ในสถานที่ที่เคยดื่มเท่านั้นจึงต้องพึงแอลกอฮอล์เมื่อเข้าสังคม

การวางเงื่อนไขแบบที่สองคือ การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) พัฒนาขึ้นโดย Burrhus Skinner พื้นฐานของหลักการนี้เชื่อว่า พฤติกรรมของคนเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากผลกรรม (consequence) ซึ่งมี 2 ประเภท ได้แก่ ผลกรรมที่เป็น

ตัวเสริมแรง (reinforcement) ที่ทำให้พฤติกรรมมีอัตราการกระทำเพิ่มขึ้น และผลกรรมที่เป็นที่เป็นตัวลงโทษ (punishment) ที่ทำให้พฤติกรรมลดลงหรือยุติลง ส่วนการเรียนรู้เกิดจากการเชื่อมโยงระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง โดยการตอบสนองจะขึ้นอยู่กับการเสริมแรงและการลงโทษ การเสริมแรง หมายถึง เหตุการณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากพฤติกรรมซึ่งทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมนั้นเพิ่มขึ้น เช่น ความรู้สึกสนุกหรือความสามารถเข้าสังคมมากขึ้น ถือเป็นการเสริมแรงเชิงบวก ส่วนการเสริมแรงเชิงลบเป็นการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นโดยการถอดถอนสิ่งเร้าที่บุคคลไม่พึงพอใจออกไป ดังกรณี เมื่อบุคคลพยายามหยุดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์อาจเกิดอาการถอนยา (withdrawal symptom) เช่น อาการใจสั่น ความวิตกกังวล หรือความอยากดื่มแอลกอฮอล์ แต่เมื่อกลับไปดื่มอีกครั้งจะเกิดความโล่งใจ หากบุคคลหยุดดื่มแอลกอฮอล์เป็นเวลานานหลายเดือน ร่างกายจะถูกล้างพิษ เมื่อบุคคลนั้นเริ่มดื่มอีกครั้ง ร่างกายจะไม่สามารถรับแอลกอฮอล์ในปริมาณมากได้เหมือนเดิมทำให้เกิดภาวะเมาสุรา ในส่วนของการลงโทษเป็นวิธีการลดความถี่ของพฤติกรรม เหตุการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นหลังจากดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การเมาสุรา อาการปวดท้อง หรือการถูกเพื่อนล้อเลียนก็จะลดโอกาสที่จะดื่มอีกครั้ง อย่างไรก็ตาม มีบางคนอาจกลับไปดื่มแอลกอฮอล์อีกครั้งหลังจากพฤติกรรมหยุดลงสะท้อนให้เห็นว่าพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้นยังไม่ได้หายไปอย่างสมบูรณ์ (Thombs, 2006)

3.4.3 มุมมองกลุ่มปัญญานิยม (Cognitivism Perspective) นักคิดในกลุ่มปัญญานิยมที่สำคัญได้แก่ Albert Bandura (1986) ผู้เสนอแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีนี้เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความคิด ความเชื่อ ความคาดหวัง เป็นต้น กับปัจจัยสภาพแวดล้อม ซึ่งทั้งสามส่วนจะมีอิทธิพลเชิงเหตุและผลซึ่งกันและกัน การที่บุคคลจะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ไม่ได้มาจากสภาพแวดล้อมอย่างเดียวแต่ต้องเกิดจากการเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญาด้วย ซึ่งวิธีที่จะเปลี่ยนแปลงกระบวนการทางปัญญา ได้แก่ การเรียนรู้จากการสังเกต (observational learning) การกำกับตนเอง (self-regulatory) และการรับรู้ความสามารถของตน (self-efficacy)

เมื่อนำหลักการเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกระบวนการทางปัญญาด้วยวิธีการกำกับตนเองและการรับรู้ความสามารถของตนเองมาอธิบายการเลิกหรือหยุดดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จพบว่า การที่บุคคลสามารถเอาชนะความท้าทายหรือความอยากได้มาจากกลยุทธ์การควบคุมตนเองทางปัญญาและพฤติกรรม (cognitive and behavioral self-regulatory strategies) และรับรู้ความสามารถของตนจะเป็นตัวกำหนดว่าต้องใช้ความพยายามมากน้อยเพียงใดและนานเพียงใดที่จะเอาชนะอุปสรรคได้ เมื่อบุคคลสามารถเผชิญกับอุปสรรคนั้นได้บุคคลจะมีความแข็งแกร่งมากขึ้นและรับรู้ความสามารถของตนเองสูงขึ้น ตัวอย่างการศึกษาประเด็นเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนกับการบริโภคแอลกอฮอล์ เช่น นักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทางสังคมและรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำจะบริโภคแอลกอฮอล์มากกว่านักศึกษาที่มีความวิตกกังวลทางสังคมและรับรู้ความสามารถของตนเองสูง (Mckellar J et al, 2008)

3.5 แบบจำลองเชิงนิเวศทางสังคม (Social Ecological Model)

แบบจำลองเชิงนิเวศทางสังคม (SEM) เป็นกรอบเชิงทฤษฎีกว้าง ๆ ที่สามารถอธิบายพฤติกรรมของบุคคลได้อย่างครอบคลุม Bronfenbrenner (1994) เป็นผู้เสนอคำว่า "นิเวศ" ซึ่งมาจากศาสตร์ด้านชีววิทยา หมายถึงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตกับสิ่งแวดล้อม เมื่อนำมาประยุกต์ในสาขาสังคมวิทยา จิตวิทยา การศึกษา และสุขภาพ จะเน้นที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม ส่วน McLeroy et al. (1988) ได้พัฒนาแบบจำลองนิเวศวิทยาของพฤติกรรมสุขภาพ และต่อมา Stokols (1992) ได้พัฒนาแบบจำลองนิเวศวิทยาทางสังคมเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

แนวคิดหลักของแบบจำลองเชิงนิเวศทางสังคม (SEM) สรุปได้ว่า พฤติกรรมของบุคคลได้รับอิทธิพลจากหลายระดับตั้งแต่ระดับบุคคล (ชีวภาพ จิตวิทยา) ระดับระหว่างบุคคล (สังคม วัฒนธรรม) ระดับองค์กร ระดับชุมชน และระดับนโยบาย สรุปได้ดังตาราง 2-3 แต่ละระดับมีสาระสำคัญดังนี้

1) ระดับบุคคล (Intrapersonal) หมายถึง ความรู้ เจตคติ ค่านิยม ทักษะ แนวคิดเกี่ยวกับตนเอง และความเชื่อมั่นในตนเอง กลยุทธ์ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับนี้มุ่งเน้นที่การเปลี่ยนแปลงความรู้ เจตคติ พฤติกรรม และทักษะของบุคคล รวมถึงการศึกษา การให้คำปรึกษา การรณรงค์ผ่านสื่อ และการพัฒนาทักษะ (McLeroy et al., 1988)

2) ระดับระหว่างบุคคล (Interpersonal) หมายถึง เครือข่ายสังคม การสนับสนุนทางสังคม ครอบครัว กลุ่มเพื่อนที่ทำงาน และเพื่อนบ้าน กลยุทธ์ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับนี้ ได้แก่ การเพิ่มการสนับสนุนทางสังคมและเครือข่าย การเปลี่ยนแปลงบรรทัดฐานของกลุ่ม และการเพิ่มการเข้าถึงเครือข่ายสังคม (McLeroy et al., 1988)

3) ระดับองค์กร (Organizational) หมายถึง สถาบันทางสังคม วัฒนธรรมองค์กร โครงสร้างองค์กร และสถาบันการศึกษา กลยุทธ์ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับนี้ ได้แก่ การจูงใจ ระบบการให้คำปรึกษา การพัฒนาความร่วมมือ และการเชื่อมโยงระหว่างเครือข่ายหน่วยงาน (McLeroy et al., 1988)

4) ระดับชุมชน (Community) หมายถึง ทรัพยากรชุมชน บริการทางสังคมและสุขภาพ ผู้นำชุมชน ธุรกิจ และการขนส่ง กลยุทธ์การเปลี่ยนแปลงในระดับนี้ ได้แก่ การพัฒนาชุมชน การเสริมพลังอำนาจ การจัดการความขัดแย้ง และการรณรงค์ผ่านสื่อ (McLeroy et al., 1988)

5) ระดับนโยบายสาธารณะ (Public Policy) หมายถึง กฎหมาย นโยบาย ภาษี และหน่วยงานกำกับดูแล กลยุทธ์ที่ใช้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในระดับนี้ ได้แก่ การรณรงค์ผ่านสื่อ การวิเคราะห์นโยบาย การเปลี่ยนแปลงทางการเมือง และการโน้มน้าวให้ช่วยสนับสนุน (McLeroy et al., 1988)

ตาราง 2-3 สาระสำคัญของแบบจำลองเชิงนิเวศทางสังคม

ระดับ	สถาบัน	คำอธิบาย
ระดับบุคคล	ตัวบุคคล	ลักษณะส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ทักษะ
ระดับระหว่างบุคคล	ครอบครัว เพื่อน	กระบวนการระหว่างบุคคลและกลุ่มต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาอัตลักษณ์และสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง
ระดับองค์กร	สถาบันการศึกษา ศาสนา	กฎ ข้อบังคับ และนโยบายขององค์กร
ระดับชุมชน	เครือข่ายทางสังคม	บรรทัดฐานทางสังคมหรือกฎของสังคม
ระดับนโยบาย	ท้องถิ่น รัฐ	โครงสร้างทางสังคม ได้แก่ กฎระเบียบ ข้อบังคับ นโยบาย และวัฒนธรรมซึ่งจำกัดหรือส่งเสริมพฤติกรรมบุคคลได้ กล่าวคือ กฎระเบียบ ข้อห้ามทางสังคม หรือนโยบายที่ควบคุมพฤติกรรมบางอย่าง ในขณะที่การส่งเสริมสุขภาพในชุมชนหรือสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวก

ส่วนที่ 4 กลวิธีและมาตรการแทรกแซงเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์

ในส่วนนี้เป็นการทบทวนกลวิธีที่นักวิชาการนำมาใช้พัฒนาและออกแบบโปรแกรมการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งมาตรการแทรกแซงเพื่อควบคุมและลดการดื่มแอลกอฮอล์

4.1 กลวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์

4.1.1 กลวิธีการปรับเปลี่ยนที่พฤติกรรม

กลวิธีการปรับเปลี่ยนที่พฤติกรรมมุ่งเน้นการเปลี่ยนที่ตัวบุคคล (Individual-focused behavior change interventions) สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ในระยะกลางถึงระยะยาวสรุปได้ดังตาราง 2-4 กลวิธีการแทรกแซงเหล่านี้มีบางส่วนที่ทับซ้อนกัน เช่น วิธีการระบุปัญหา ให้คำแนะนำระยะสั้น (Identification and Brief Advice: IBA) การให้ข้อเสนอแนะ (feedback) การสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (motivational interviewing) และกลวิธีเชิงพฤติกรรมเพื่อการป้องกัน (protective behavioral strategies)

ตาราง 2-4 กลวิธีการแทรกแซงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มุ่งเน้นบุคคล

กลวิธีการแทรกแซง	สาระสำคัญ	การเปลี่ยนแปลง
กลวิธีเชิงพฤติกรรมเพื่อการป้องกัน (Protective Behavioral Strategies: PBS)	เป็นกลวิธีที่บุคคลใช้โดยธรรมชาติ เช่น การสลับเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์กับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กลวิธีนี้ส่งเสริมให้คนใช้มันเพื่อจากการผ่านการทดสอบ	การบริโภคแอลกอฮอล์น้อยลง (Pearson, 2013; Prince, et al., 2013)
การแทรกแซงที่ท้าทายความคาดหวัง (Expectancy Challenge Interventions)	เป็นการท้าทายความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับการดื่ม เช่น การปรับเปลี่ยนความคาดหวังเชิงบวก) เพื่อให้ลดการบริโภคแอลกอฮอล์	ยังไม่พบผลลัพธ์ระยะยาว (Jones, et al., 2001; Scott-Sheldon, 2012).
การให้ข้อเสนอแนะ (Feedback)	เป็นการให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มของบุคคล	ลดการบริโภคแอลกอฮอล์ในระยะสั้น (สูงสุด 4 เดือน) แต่ไม่มีผลในระยะยาว (4-12 เดือน) (Dotson, et al., 2015)
การสัมภาษณ์เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing: MI)	เป็นการสนับสนุนให้บุคคลมีความมุ่งมั่นที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้แก่ การเข้าถึงด้วยความเข้าอกเข้าใจ การฟังอย่างพิจารณาไตร่ตรอง การชี้ให้เห็นถึงความขัดแย้งในชีวิต การหลีกเลี่ยงการโต้แย้ง และการสนับสนุนความสามารถในการเปลี่ยนแปลง	การบริโภคแอลกอฮอล์ลดลงหลังจาก 4 เดือน แต่ไม่มีผลกระทบต่อการใช้แอลกอฮอล์ในทางที่ผิดปกติ เช่น การดื่มหนัก (Miller, & Rollnick, 2002; Foxcroft, et al., 2016; Miller, 1996; Foxcroft, 2016)
การแทรกแซงที่มุ่งเน้นบุคลิกภาพ (Personality-targeted Interventions)	เป็นการบูรณาการการบำบัดพฤติกรรมแบบ CBT และการบำบัดเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ (MET)	ยังขาดหลักฐานและมีผลทดสอบเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน (Conrod, et al., 2013)
การระบุปัญหาและให้คำแนะนำแบบสั้น (Identification and Brief Advice: IBA)	เป็นการแทรกแซงระยะสั้นแบบตัวต่อตัว และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการลดการบริโภค	การบริโภคลดลงเฉลี่ย 1 หน่วยต่อสัปดาห์ในช่วง 12 เดือนหลังการแทรกแซง และประสิทธิภาพการแทรกแซงแบบสั้น การแทรกแซงแบบดิจิทัลใกล้เคียงกับการแทรกแซง

กลวิธีการแทรกแซง	สาระสำคัญ	การเปลี่ยนแปลง
		แบบตัวต่อตัว (Kaner, et al., 2018; Kaner, et al., 2017)

4.1.2 กลวิธีการปรับเปลี่ยนที่สภาพแวดล้อม

กลวิธีการปรับเปลี่ยนที่สภาพแวดล้อม (Environment-focused behavior change interventions) เป็นการเปลี่ยนที่ลักษณะทางกายภาพและสิ่งแวดล้อมรอบตัวบุคคล ได้แก่ การออกแบบและสร้างตัวเลือก และการให้ข้อมูลผ่านข้อความ มีสาระสำคัญดังนี้

1) การออกแบบและสร้างตัวเลือก (Choice architecture) สิ่งแวดล้อมรอบตัวส่งผลต่อการเลือกบริโภค กลยุทธ์หนึ่งที่ปรับสภาพแวดล้อมเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม ได้แก่ การออกแบบและสร้างตัวเลือก เช่น การวางเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไว้ที่ชั้นวางสินค้าริมทางเดินในร้านค้าสามารถเพิ่มยอดขายได้ (Nakamura, et al., 2014) ในทางกลับกันหากปรับสิ่งแวดล้อม เช่น การจัดวาง การติดคำเตือน การลดขนาดบรรจุภัณฑ์ สามารถปรับเปลี่ยนการบริโภคได้ ดังตาราง 2-5

ตาราง 2-5 การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ประเภทของการปรับเปลี่ยน		ตัวอย่างที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคแอลกอฮอล์
การจัดวาง (Placement)	การปรากฏตัว (Availability)	เพิ่มจำนวนตัวเลือกเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์
	การปรับตำแหน่ง (Positioning)	วางเมนูเครื่องดื่มให้ห่างจากผู้บริโภค
คุณสมบัติ (Properties)	การนำเสนอ (Presentation)	ติดคำเตือนด้านสุขภาพบนบรรจุภัณฑ์
	ขนาดการเสิร์ฟ (Serving Size)	ลดขนาดมาตรฐานของแก้วไวน์
	การให้ข้อมูล (Information)	แสดงหน่วยแอลกอฮอล์บนผลิตภัณฑ์
	การทำงาน (Functioning)	เสิร์ฟเบียร์ในแก้วเดี่ยวแทนการเสิร์ฟเป็นเหยือก

จากประเภทการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมทั้งการจัดวางและคุณสมบัติส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในมิติที่แตกต่างกัน สรุปได้ดังตาราง 2-6 มีงานวิจัยสนับสนุนว่า การลดขนาดจาน ขนาดการเสิร์ฟ การเสนอทางเลือกอาหารที่ดีต่อสุขภาพเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ส่วนการติดฉลากข้อมูลโภชนาการมีประสิทธิภาพน้อยที่สุด ข้อสรุปคือ การมุ่งเน้นที่การกระทำจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากว่าการมุ่งที่ความรู้สึกหรือทัศนคติของผู้บริโภค

ตาราง 2-6 การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลต่อความคิด ความรู้สึก และการกระทำ

ประเภทของการปรับเปลี่ยน	วิธีการ	ผลกระทบต่อพฤติกรรม
การปรับเปลี่ยนที่ส่งผลต่อการกระทำของผู้บริโภค	การปรับขนาดจานและขนาดการเสิร์ฟ	มีประสิทธิภาพมากที่สุด
	การเพิ่มความสะดวกสบาย เช่น การเสนออาหารเพื่อสุขภาพเป็นทางเลือกหลัก	
การปรับเปลี่ยนที่ส่งผลต่อความรู้สึกของผู้บริโภค	การบอกใบ้ทางความรู้สึก เช่น การอธิบายว่าอาหารเพื่อสุขภาพน่าดึงดูดใจ	
	การกระตุ้นให้รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น การถามว่าคุณต้องการทานครึ่งเดียวไหม	
การปรับเปลี่ยนที่ส่งผลต่อความคิดของผู้บริโภค	การเพิ่มหรือลดความโดดเด่นของตัวเลือกอาหารเพื่อสุขภาพ (หรือที่ไม่ดีต่อสุขภาพ)	
	การติดฉลากข้อมูลโภชนาการ เช่น การติดฉลากสีแดงบนอาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ	
	การติดฉลากบรรยายข้อมูลโภชนาการ เช่น แคลอรี่หรือข้อมูลด้านโภชนาการ	มีประสิทธิภาพน้อยที่สุด

2) การให้ข้อมูลผ่านฉลากและการส่งข้อความทางสังคม

ตัวอย่างการใช้กลวิธีการแทรกแซงด้วยการให้ความรู้ เช่น ในประเทศออสเตรเลียมีการติดฉลากเครื่องดื่มมาตรฐานที่มีรูปแบบฉลากตรงกับความชอบของผู้บริโภคทำให้ความตระหนักรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มมาตรฐานเพิ่มขึ้น (Wettlaufer, et al., 2018) ส่วน Stevely, et al. (2018) ศึกษาว่าการประกาศแนวทางการบริโภคแอลกอฮอล์ที่แก้ไขใหม่ในสหราชอาณาจักรนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงหน่วยที่บริโภคของผู้ดื่มสรา แต่มีผลเพียงเล็กน้อยต่อพฤติกรรม ดังนั้น การออกแนวทางการบริโภคแอลกอฮอล์เพียงอย่างเดียวนั้นไม่เพียงพอในการลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ตัวอย่างการใช้กลวิธีการแทรกแซงด้วยการส่งข้อความผ่านสื่อต่าง ๆ (Social Messaging) เช่น (Moss, et al., 2015) ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจำนวน 6 บทความเพื่อสรุปว่าข้อความแบบใดที่ลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ผลการศึกษาพบว่าข้อความที่ส่งเสริมการดื่มในปริมาณพอเหมาะ เช่น “จงควบคุมตนเองให้ได้ (Be Under Your Own Influence)” (BUYOI)” “ขอบคุณที่ดื่มแล้วไม่ขับ (Thanks for being a sober driver)” “ทำไมต้องปล่อยให้เวลาที่ดีเสียไป (Why let the good times go bad)”

4.2 มาตรการแทรกแซงเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์

มาตรการแทรกแซงเพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์มีทั้งมาตรการทางกฎหมายและมาตรการที่ไม่ใช่กฎหมาย ปรากฏดังตาราง 2-7 (Burton, et al.,2017) ศึกษาประสิทธิภาพและความคุ้มค่าของมาตรการแทรกแซงเพื่อลดการบริโภคแอลกอฮอล์ พบว่า มาตรการทางกฎหมายที่เข้มงวดมีประสิทธิภาพลดการบริโภคแอลกอฮอล์มากกว่ามาตรการอื่น ๆ

ตาราง 2-7 ประสิทธิภาพและความคุ้มค่าของมาตรการทางกฎหมายและวิธีการที่ไม่ใช้กฎหมายเพื่อลดการบริโภคแอลกอฮอล์

การแทรกแซง	ประเภท	ข้อสรุป
การเก็บภาษีและการควบคุมราคา	วิธีการทางกฎหมาย	มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า
การควบคุมการตลาด	วิธีการทางกฎหมาย	มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า
การจำกัดเวลาจำหน่าย	วิธีการทางกฎหมาย	มีประสิทธิภาพและคุ้มค่า
การแทรกแซงเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ดื่มที่มีความเสี่ยงสูง	วิธีการที่ไม่ใช้กฎหมาย	มีประสิทธิภาพ
การแทรกแซงรอบๆ สถานที่ดื่มแอลกอฮอล์	วิธีการที่ไม่ใช้กฎหมาย	ส่งผลให้อันตรายจากการดื่มแอลกอฮอล์มลดลงพียงเล็กน้อย
การให้ข้อมูลและการให้ความรู้	วิธีการที่ไม่ใช้กฎหมาย	ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว แต่ช่วยเพิ่มการรับรู้

ส่วนที่ 5 การคิดเชิงออกแบบ

การศึกษาของ (Eakachai & Rochinee, 2020) ระบุว่าการพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ควรให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ ซึ่งจะส่งผลให้เพิ่มประสิทธิภาพของโปรแกรม สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจการใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ และเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ โดยให้กลุ่มแกนนำวัยรุ่นและเยาวชนเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมออกแบบนวัตกรรมโดยใช้การคิดเชิงออกแบบ (Design thinking) ในส่วนนี้จะทบทวนแนวคิดและหลักการการคิดเชิงออกแบบ และงานวิจัยที่ใช้การคิดเชิงออกแบบเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ มีสาระสำคัญดังนี้

5.1 แนวคิดและหลักการการคิดเชิงออกแบบ

การคิดเชิงออกแบบเป็นกระบวนการคิดสร้างสรรค์นวัตกรรมอย่างเป็นระบบเพื่อแก้ปัญหา และสร้างสรรค์นวัตกรรมผ่านผลิตภัณฑ์และบริการใหม่ ๆ ที่ใช้การทำความเข้าใจในปัญหาอย่างลึกซึ้ง โดยเอาผู้ใช้เป็นศูนย์กลาง และนำเอาความคิดสร้างสรรค์และมุมมองจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างไอเดีย ทดสอบ และพัฒนาเพื่อให้ได้แนวทางหรือนวัตกรรมที่ตอบโจทย์กับผู้ใช้และสถานการณ์ กระบวนการออกแบบที่ยึดเอาคนเป็นศูนย์กลางในการแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์นี้ เรียกอีกอย่างว่า “Human Centered Design”

Waidelich, et al. (2018) ได้ทบทวนโมเดลของการคิดเชิงออกแบบ พบว่า ขั้นตอนของกระบวนการคิดเชิงออกแบบที่สอดคล้องกันมากที่สุด แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ประกอบด้วย Empathize, Define, Ideate, Prototype, และ Test แสดงดังภาพประกอบ 2 มีความหมายแต่ละขั้นดังนี้

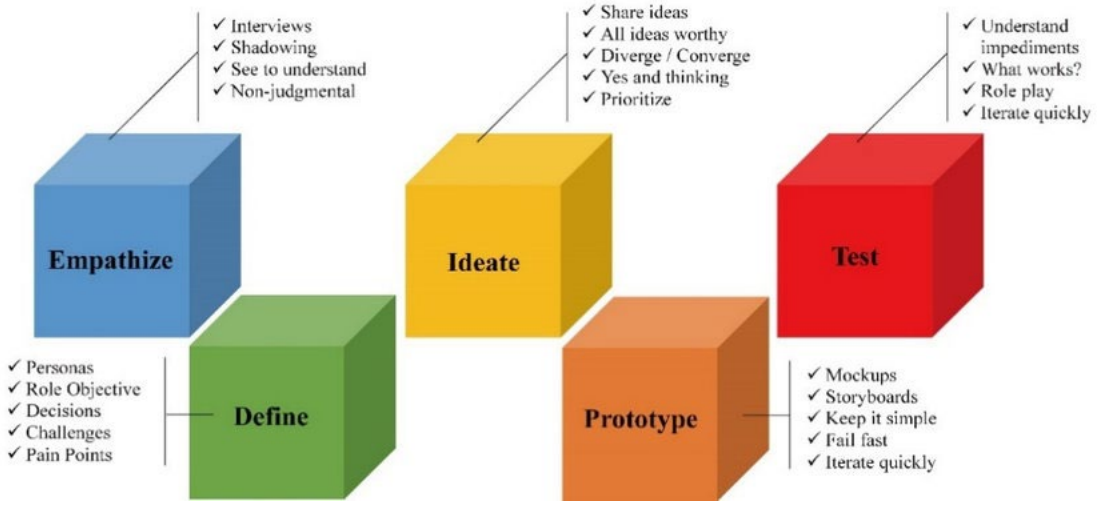
1) Empathy เป็นการทำความเข้าใจต่อกลุ่มเป้าหมายให้มากที่สุด โดยการเอาใจเขามาใส่ใจเรา ซึ่งมีความสำคัญเป็นอย่างมากเมื่อจะสร้างสรรค์หรือแก้ไขสิ่งใดก็ตาม จะต้องเข้าใจถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างถ่องแท้

2) Define เป็นการสังเคราะห์ข้อมูล การตั้งคำถามปลายเปิดที่ผลักดันให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ไม่จำกัดกรอบของการแก้ปัญหา ซึ่งภายหลังจากที่เราเรียนรู้และทำเข้าใจต่อกลุ่มบุคคลเป้าหมายแล้วก็ต้องวิเคราะห์ปัญหา กำหนดให้ชัดเจนว่าจริง ๆ แล้วปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร เลือกและสรุปแนวทางความเป็นไปได้

3) Ideate เป็นการระดมความคิดใหม่ ๆ อย่างไม่มีขีดจำกัดหรือการสร้างความคิดต่าง ๆ ให้เกิดขึ้น โดยเน้นการหาแนวคิดและแนวทางในการแก้ไขปัญหาให้มากที่สุด หลากหลายที่สุด โดยความคิดและแนวทางต่าง ๆ ที่คิดขึ้นมานั้นก็เพื่อตอบโจทย์ปัญหาที่เกิดขึ้นในขั้น Define

4) Prototype การสร้างแบบจำลอง หรือการสร้างต้นแบบขึ้นมา เพื่อให้ผู้ใช้สามารถทดสอบและตอบคำถามหรือกระตุ้นให้เกิดการวิพากษ์วิจารณ์ เพื่อที่เราจะได้เข้าใจสิ่งที่เราอยากรู้มากยิ่งขึ้น และยิ่งสร้างเร็วเท่าไรก็ยิ่งได้ลองหาข้อผิดพลาด และเรียนรู้เกี่ยวกับไอเดียของเราได้เร็วเท่านั้น

5) Test หรือการทดสอบ โดยเรานำแบบจำลองที่สร้างขึ้นมาทดสอบกับผู้ใช้หรือกลุ่มเป้าหมายเพื่อสังเกตประสิทธิภาพการใช้งาน โดยนำผลตอบรับ ข้อเสนอแนะต่าง ๆ ตลอดจนคำแนะนำมาใช้ในการพัฒนาและปรับปรุงต่อไป



ภาพประกอบ 2-1 ขั้นตอนการคิดเชิงออกแบบ

ที่มา Yang, C.-M.; Hsu, T.-F. (2020).

5.2 งานวิจัยที่ใช้การคิดเชิงออกแบบเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ

ในส่วนนี้เป็นการยกตัวอย่างงานวิจัยที่ใช้กระบวนการคิดเชิงออกแบบในบริบทสาธารณสุข มีสาระสำคัญพอสังเขปดังนี้

งานวิจัยเรื่องแรก เป็นการศึกษานำร่องใช้การคิดเชิงออกแบบจัดอบรมให้แก่นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาสาขาสาธารณสุขของมหาวิทยาลัย Thomas Jefferson จำนวน 10 คน ซึ่งมีเป้าหมายให้นักศึกษาสามารถนำความรู้และทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ที่ได้จากการฝึกอบรมไปใช้ในการทำงานด้านสาธารณสุข ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย 1) ประเมินความรู้ก่อนอบรม 2) ให้ความรู้ในหัวข้อ “การคิดเชิงออกแบบ: แนวคิด หลักการ และการนำไปใช้ในงานสาธารณสุข” จากนั้นมอบหมายโจทย์ให้ผู้เข้าร่วมอบรมออกแบบเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพของเพื่อน 3) กิจกรรม Empathize เพื่อทำความความเข้าใจผู้รับบริการอย่างเข้าอกเข้าใจ 4) กิจกรรม Define the problem เพื่อระบุสภาพปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ 5) กิจกรรม Ideate เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา และปรับตามข้อเสนอแนะของผู้รับบริการ 6) กิจกรรม Prototype เพื่อสร้างต้นแบบที่จับต้องได้ 7) กิจกรรม Test เพื่อทดสอบต้นแบบผ่านการรับฟังเสียงสะท้อนของผู้รับบริการ 8) ทบทวน และสะท้อนผลการปฏิบัติ 9) ประเมินความรู้หลังอบรม ภายหลังการจัดกิจกรรมพบว่า ผู้เข้าร่วมอบรมเข้าใจ และสามารถประยุกต์หลักการของการคิดเชิงออกแบบในงานสาธารณสุข สำหรับการนำไปใช้พบว่า ผู้รับผิดชอบหลักสูตรสาธารณสุขได้นำกิจกรรมของการอบรมเป็นส่วนหนึ่งในวิชาของหลักสูตร (Abookire et al., 2020)

ส่วนงานวิจัยเรื่องที่สอง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างนวัตกรรมทางสุขภาพด้วยการคิดเชิงออกแบบสำหรับส่งเสริมสุขภาพแก่นักศึกษาที่มีภาวะความผิดปกติทางสติปัญญา กลุ่มผู้ร่วมวิจัยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่มีภาวะความผิดปกติทางสติปัญญา และนักวิชาการศึกษา จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 8 ทีม ทีมละ 2 คน ขั้นตอนการ

ดำเนินกิจกรรม ประกอบด้วย ขั้นเตรียมความพร้อม และขั้นลงมือปฏิบัติ ในขั้นเตรียมความพร้อม เป็นการจัดอบรมให้แก่ทีมนักศึกษาที่ทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง ส่วนขั้นลงมือปฏิบัติ ประยุกต์ใช้หลักการการคิดเชิงออกแบบมากำหนดเป็น 5 หัวข้อ แต่ละหัวข้อใช้เวลาประมาณ 60 นาที หัวข้อที่หนึ่ง Redesign เป็นกิจกรรมให้กลุ่มเป้าหมายแต่ละคู่สลับกันสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับสุขภาพและความเป็นอยู่ หัวข้อที่สองReframe เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มเป้าหมายสรุปปัญหาและความต้องการเกี่ยวกับสุขภาพและความเป็นอยู่ของผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งระบุเป็นประเด็นสภาพปัญหา หัวข้อที่สาม Image เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มเป้าหมายร่างแนวทางแก้ไขปัญหา และแลกเปลี่ยนให้แก่ผู้ให้ข้อมูล พร้อมรับฟังข้อเสนอแนะ หัวข้อที่สี่ Re-image เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มเป้าหมายปรับแก้ไขร่างแนวทางแก้ไขปัญหาตามข้อเสนอแนะของผู้ให้ข้อมูล และหัวข้อที่ห้า Build เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มเป้าหมายสร้างร่างแนวทางแก้ไขปัญหาโดยใช้วัสดุอุปกรณ์ที่แจกให้

ภายหลังดำเนินกิจกรรมทำให้ได้นวัตกรรมสุขภาพจำนวน 16 ชิ้น แบ่งเป็น นวัตกรรมสุขภาพสำหรับป้องกันเพศสัมพันธ์ จำนวน 4 ชิ้น นวัตกรรมสุขภาพสำหรับป้องกันการใช้สารเสพติด จำนวน 2 ชิ้น นวัตกรรมสุขภาพสำหรับส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 2 ชิ้น นวัตกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับการพักผ่อนและสันทนาการ จำนวน 2 ชิ้น นวัตกรรมสุขภาพที่เกี่ยวกับอาหารและโภชนาการ จำนวน 2 ชิ้น และนวัตกรรมสุขภาพสำหรับส่งเสริมสุขภาพจิต จำนวน 4 ชิ้น ซึ่งนวัตกรรมสุขภาพทั้งหมดมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาที่มีความผิดปกติทางสติปัญญา (Milroy et al., 2020)

ส่วนที่ 6 นิยามศัพท์เฉพาะและนิยามเชิงปฏิบัติการ

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยกำหนดนิยามศัพท์เฉพาะและนิยามปฏิบัติการของตัวแปร ดังนี้

6.1 นิยามศัพท์เฉพาะ

1) มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การให้ความหมาย คุณค่า ความรู้สึกที่เกี่ยวกับประสบการณ์การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

2) นวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง ร่างแนวคิด ร่างกระบวนการ ร่างเทคโนโลยี หรือร่างการจัดการที่ผู้ร่วมวิจัยออกแบบผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบซึ่งมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

3) การคิดเชิงออกแบบ หมายถึง กระบวนการคิดสร้างสรรค์นวัตกรรมอย่างเป็นระบบ ใช้การทำความเข้าใจในปัญหาอย่างลึกซึ้ง โดยเอาผู้ใช้เป็นศูนย์กลาง และนำเอาความคิดสร้างสรรค์และมุมมองจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างไอเดีย ทดสอบและพัฒนาเพื่อให้ได้แนวทางหรือนวัตกรรมที่ตอบโจทย์กับผู้ใช้ และสถานการณ์ กระบวนการคิดเชิงออกแบบประกอบด้วย 5 ขั้นตอน ได้แก่ Empathize, Define, Ideate, Prototype, และ Test

4) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ วิสกี้ สุรากลั่น หรือวัตถุหรือของผสมที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งสามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับน้ำสุรา หรือซึ่งดื่มกินไม่ได้แต่เมื่อผสมกับน้ำหรือของเหลวอย่างอื่นแล้วสามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับสุรา

5) วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง ผู้ที่รายงานว่าตนเองไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์เลยในช่วงชีวิตแม้เพียงไม่กี่จิบ

6) วัยรุ่นและเยาวชนที่เคยดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง ผู้ที่รายงานว่าตนเองเคยดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 2-3 จิบในระยะเวลาอย่างน้อย 1 ปี แต่ไม่ใช่ปีที่ผ่านมา

7) วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน หมายถึง ผู้ที่รายงานว่าตนเองเคยดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 2-3 จิบในระยะเวลาอย่างน้อย 1 ปี

8) วัยรุ่นและเยาวชน หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี กลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-17 ปี และกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย อายุ 18-19 ปี

6.2 นิยามเชิงปฏิบัติการ

1) การดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การรายงานของวัยรุ่นและเยาวชนว่าตนเองเคยดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยวัดตัวแปรดังกล่าวจากแบบวัดการดื่มแอลกอฮอล์ (alcohol use) ของ DeJong et al, (2006, 2007) ซึ่งมีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ผู้ที่ตอบได้ 0 คะแนน แสดงว่า เป็นผู้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนผู้ที่ได้คะแนนตั้งแต่ 1 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์

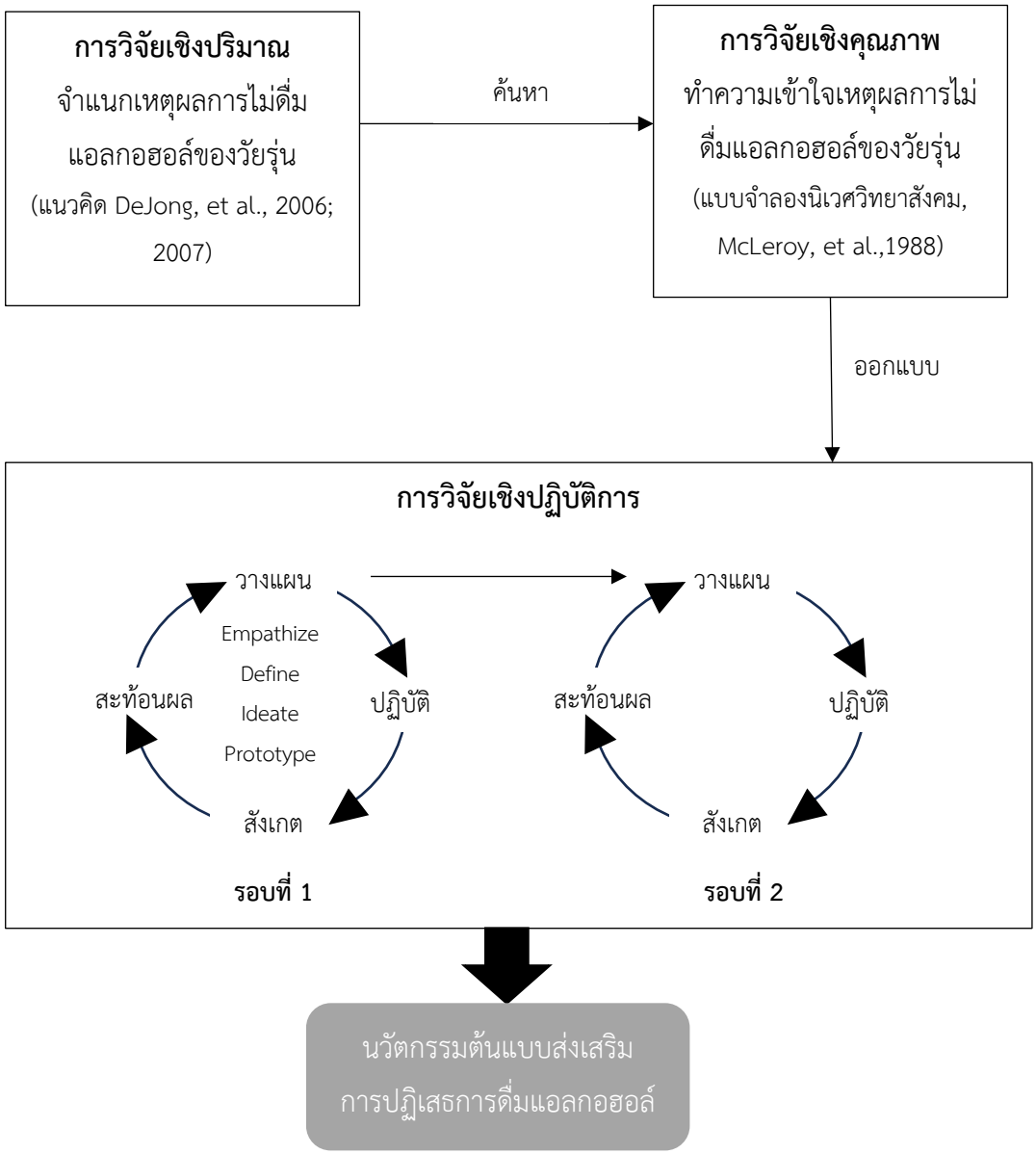
2) เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง หมายถึง การประเมินค่าความสำคัญของเหตุผลที่ต้องจำกัดการดื่มหรืองดเว้นการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยวัดตัวแปรดังกล่าวจากแบบวัดของ DeJong et al, (2006, 2007) มีข้อคำถามจำนวน 23 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านค่านิยมส่วนตัว ด้านบรรทัดฐานของสังคม ด้านผลกระทบจากการดื่ม ด้านกฎหมาย ด้านความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ และด้านการมีปัญหาจากประวัติการดื่มในอดีต ลักษณะมาตรวัดเป็นแบบ 3 ระดับ ได้แก่ สำคัญมากที่สุด (2 คะแนน) สำคัญบ้าง (1 คะแนน) และไม่สำคัญเลย (0 คะแนน)

ส่วนที่ 7 กรอบแนวคิดการวิจัย

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมาสรุปได้ว่า พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่าง ๆ ทั้งระดับบุคคล ระดับครอบครัว ระดับชุมชน ระดับสังคม ระดับวัฒนธรรม (Alghzawi et., 2014; Alghzawi, & Ghanem, 2021) การศึกษาครั้งนี้จึงประยุกต์แบบจำลองเชิงนิเวศทางสังคม (Social Ecological Model: SEM) มาใช้เป็นกรอบเชิงทฤษฎีเพื่อทำความเข้าใจมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยบนกระบวนทัศน์แบบปฏิบัตินิยม (Pragmatism philosophy) ที่เชื่อว่าการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพต่างมีจุดแข็งและข้อจำกัดจึงควรนำจุดแข็งของแต่ละวิธีมาผสานกันเพื่อลดข้อจำกัดของอีกวิธีการซึ่งจะทำให้สามารถหาทางออกของปัญหาการวิจัยได้สมบูรณ์ (Kaushik, & Walsh, 2019) แบบแผนการผสานวิธีของการวิจัยนี้เป็นแบบหลายระยะ (Multiphase Mixed Methods Design)

ตามแนวทางของ Creswell, & Plano Clark (Creswell, & Plano Clark , 2011; Creswell, et al., 2003) มีเป้าหมายเพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม และวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ จากนั้นนำข้อค้นพบของระยะที่ 1 ขยายผลเชิงลึกต่อในระยะที่ 2 เพื่อหาคำอธิบายเกี่ยวกับมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ และระยะที่ 3 นำข้อค้นพบ จากทั้งสองระยะมาตีความร่วมกันเพื่อนำไปเป็นข้อมูลออกแบบนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการและหลักการคิดเชิงออกแบบ สรุปได้ดังภาพประกอบ 2-2



ภาพประกอบ 2-2 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่รับรอง SWUEC/E-110/2566 ออกแบบด้วยการวิจัยผสานวิธีแบบหลายระยะ (Multiphase Mixed Methods Design) ตามแนวทางของ Creswell, & Plano Clark (Creswell, & Plano Clark , 2011; Creswell, et al., 2003) เพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ จากนั้นนำข้อค้นพบของระยะที่ 1 ขยายผลเชิงลึกต่อในระยะที่ 2 เพื่อหาคำอธิบายเกี่ยวกับมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ และระยะที่ 3 นำข้อค้นพบจากทั้งสองระยะมาตีความร่วมกันเพื่อนำไปเป็นข้อมูลออกแบบนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ แต่ละระยะมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นวัยรุ่นและเยาวชนในพื้นที่กรุงเทพมหานคร และปริมณฑล (นนทบุรี นครปฐม ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร) ผู้วิจัยกำหนดขนาดตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของศิริชัย กาญจนวาสี และคณะ (2559) ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ความคลาดเคลื่อน $\pm$5% ได้ขนาดตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปจำนวน 1,500 คน ภายหลังการเก็บรวบรวมข้อมูลมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 2,144 คน สำหรับวิธีการเลือกตัวอย่าง ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นที่ 1 สุ่มจังหวัด ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยจับฉลากเลือกจังหวัดที่อยู่ในเขตปริมณฑล ในขั้นนี้ได้จังหวัดในเขตปริมณฑล 4 จังหวัด ได้แก่ นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร เมื่อรวมกรุงเทพมหานครจึงได้จังหวัดตัวอย่างทั้งหมด 5 จังหวัด

ขั้นที่ 2 สุ่มอำเภอ ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้เขตในเมืองและเขตนอกเมืองเป็นหน่วยการสุ่ม ในขั้นนี้ได้จังหวัดละ 2 อำเภอ รวมเป็น 10 อำเภอ

ขั้นที่ 3 สุ่มสถานศึกษา ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยใช้ระดับการศึกษาเป็นหน่วยการเลือกให้ครอบคลุมระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายหรืออาชีวศึกษา และระดับอุดมศึกษา ในขั้นนี้ได้สถานศึกษาในแต่ละอำเภอ ๆ ละ 3 สถานศึกษา รวมเป็น 30 โรงเรียน

ขั้นที่ 4 สุ่มผู้เรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยการจับสลากเลือกห้องเรียน เมื่อได้ห้องเรียนตัวอย่าง ผู้วิจัยให้นักเรียนในห้องเรียนนั้นทั้งหมดเป็นผู้ตอบแบบสอบถาม

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณเป็นแบบสอบถามจำนวน 1 ฉบับ ประกอบด้วย 3 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ ตอนที่ 2 การใช้แอลกอฮอล์ และตอนที่ 3 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีรายละเอียดของข้อคำถามตอนที่ 2 และตอนที่ 3 ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบวัดการใช้แอลกอฮอล์ (alcohol use) มีวัตถุประสงค์เพื่อวัดพฤติกรรมการใช้แอลกอฮอล์ของผู้ตอบในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา โดยให้ผู้ตอบรายงานว่าตนเองเคยดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ และมากน้อยเพียงใด ซึ่งเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของการศึกษาครั้งนี้ หมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ วิสกี้ สุรากลั่น หรือวัตถุหรือของผสมที่มีแอลกอฮอล์สามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับน้ำสุรา ผู้วิจัยวัดตัวแปรดังกล่าวโดยดัดแปลงจากแบบวัดการดื่มแอลกอฮอล์ (alcohol use) ของ DeJong, et al. (2006, 2007) ซึ่งแบบวัดต้นฉบับมีข้อคำถามจำนวน 4 ข้อ ข้อที่ 1 ให้ผู้ตอบระบุความถี่ของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แต่ละชนิด ได้แก่ สุรา เบียร์ ไวน์ และอื่น ๆ ส่วนข้อที่ 2-4 ให้ผู้ตอบระบุปริมาณการดื่มและหน่วยการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงเวลาต่าง ๆ ผู้ที่ตอบว่าไม่เคยดื่มหรือไม่ระบุปริมาณการดื่มจะได้ 0 คะแนน แสดงว่า เป็นผู้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนผู้ที่ระบุความถี่ในการดื่ม และปริมาณการดื่มจะได้คะแนนตั้งแต่ 1 คะแนนขึ้นไป แสดงว่าเป็นผู้ดื่มแอลกอฮอล์ ตัวอย่างข้อคำถามปรากฏดังตาราง 3-1

ตาราง 3-1 ตัวอย่างข้อคำถามแบบวัดการใช้แอลกอฮอล์

ข้อ 1 ในช่วง 30 วันที่ผ่านมา ท่านมีโอกาสดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ เหล่านี้มากน้อยเพียงใด

ชนิดแอลกอฮอล์	ความถี่ในการใช้แอลกอฮอล์						
	ไม่เคย	1-2 ครั้ง	3-5 ครั้ง	6-9 ครั้ง	10-19 ครั้ง	20-39 ครั้ง	มากกว่า 40 ครั้ง
สุรา							
เบียร์							
ไวน์							
อื่น ๆ ระบุ							

ข้อ 2 ใน 1 สัปดาห์ ท่านดื่มแอลกอฮอล์มากน้อยเพียงใด

ระบุปริมาณการดื่ม เช่น 5

ระบุหน่วยการดื่ม เช่น แก้ว

ข้อ 3 เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ ท่านดื่มแอลกอฮอล์มากน้อยเพียงใด

ระบุปริมาณการดื่ม เช่น 5

ระบุหน่วยการดื่ม เช่น แก้ว

ข้อ 4 ในช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา จำนวนเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ท่านดื่มมากที่สุดในครั้งเดียว

ระบุปริมาณการดื่ม เช่น 5

ระบุหน่วยการดื่ม เช่น แก้ว

ตอนที่ 2 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ตอบประเมินค่าความสำคัญของเหตุผลที่ต้องจำกัดการดื่มหรืองดเว้นการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผู้วิจัยใช้แบบวัดของ DeJong, et al. (2006, 2007) มาวัดตัวแปรดังกล่าว มีจำนวน 23 ข้อ แบ่งออกเป็น 6 ด้าน คือ ด้านค่านิยมส่วนตัว (6 ข้อ) ด้านบรรทัดฐานของสังคม (4 ข้อ) ด้านผลกระทบจากการดื่ม (4 ข้อ) ด้านกฎหมาย (3 ข้อ) ด้านความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ (2 ข้อ) และด้านการมีปัญหาจากประวัติการดื่มในอดีต (4 ข้อ) ลักษณะมาตรวัดเป็นแบบ 3 ระดับ ได้แก่ สำคัญมากที่สุด (2 คะแนน) สำคัญบ้าง (1 คะแนน) และไม่สำคัญเลย (0 คะแนน) ตัวอย่างข้อคำถามปรากฏดังตาราง 3-2

ตาราง 3-2 ข้อคำถามแบบวัดเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์เหล่านี้มีความสำคัญกับท่านมากน้อยเพียงใด			
รายการ	**สำคัญมากที่สุด**	**สำคัญบ้าง**	**ไม่สำคัญเลย**
ด้าน 1 ด้านค่านิยมส่วนตัว (Cronbach alpha = 0.85)			
1.1 ค่านิยมส่วนบุคคลต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์			
1.2 ความเชื่อหรือศาสนาห้ามดื่มแอลกอฮอล์			
1.3 ไม่ชอบอยู่ใกล้กับคนที่ดื่มแอลกอฮอล์			
1.4 ไม่ชอบการแสดงออกที่จะเกิดขึ้นภายหลังดื่มแอลกอฮอล์			
1.5 ไม่ชอบภาพลักษณ์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์			
1.6 ไม่ต้องการสูญเสียการควบคุมตนเอง			
ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม (Cronbach alpha = 0.79)			
2.1 เพื่อนในกลุ่มไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์			
2.2 บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์			
2.3 เพื่อนในกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์			
2.4 ต้องการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน			
ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม (Cronbach alpha = 0.66)			
3.1 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเรียน			
3.2 การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้น้ำหนักขึ้น			

เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์เหล่านี้มีความสำคัญกับท่านมากน้อยเพียงใด			
รายการ	**สำคัญมากที่สุด**	**สำคัญบ้าง**	**ไม่สำคัญเลย**
3.3 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน			
3.4 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่			
ด้านที่ 4 กฎหมาย (Cronbach alpha = 0.85)			
4.1 รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม			
4.2 รู้สึกกลัวถูกสารวัตรนักเรียนตรวจสอบ			
4.3 อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์			
ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ (Cronbach alpha = 0.83)			
5.1 แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีมีความสุข			
5.2 แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้			
ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต (Cronbach alpha = 0.68)			
6.1 อยู่ระหว่างการฟื้นฟูจากการเจ็บป่วย			
6.2 มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก			
6.3 รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น			
6.4 ไม่ชอบในรสชาติ			

แบบวัดทั้งสองตอนผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยด้วยวิธีประเมินค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านการวัดและประเมินผล จำนวน 1 คน และผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ จำนวน 2 คน ผลจากการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ พบว่า ข้อคำถามมีค่า IOC ผ่านเกณฑ์ (มากกว่า 0.50) ทุกข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดย มีกระบวนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1) เมื่อสุ่มเลือกโรงเรียนตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยวิจัยติดต่อประสานงานกับเครือข่ายครู แนะแนวที่สอนในโรงเรียนสังกัด สพฐ. กรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่เป็นตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ทำจดหมายถึงผู้บริหารโรงเรียนเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเป็นทางการ

3) ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยวิจัยส่งแบบสอบถามและลิงค์แบบสอบถามให้แก่ครูแนะแนวของโรงเรียนตัวอย่าง กรณีที่ใช้สำเนาแบบสอบถาม ผู้วิจัยมอบหมายให้ครูแนะแนวแจกและเก็บสำเนาแบบสอบถามให้นักเรียนตอบในคาบเรียนซึ่งใช้เวลาทำแบบสอบถามประมาณ 20 นาที กรณีที่ใช้แบบสอบถามออนไลน์ ผู้วิจัยส่งลิงค์

แบบสอบถามออนไลน์ให้ครูแนะแนวเพื่อส่งต่อให้นักเรียนตอบในช่วงเวลาพักเที่ยง ทั้งนี้ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยวิจัยขอความอนุเคราะห์ให้ครูตรวจสอบหลักฐานการกดส่งคำตอบของนักเรียน

4) ทีมผู้ช่วยวิจัยบันทึกข้อมูลในโปรแกรมวิเคราะห์ข้อมูลสำเร็จรูป (SPSS) และตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลก่อนการนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณเพื่อพรรณนาข้อมูลพื้นฐาน ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ คะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และใช้สถิติอ้างอิง (Inferential Statistics) ได้แก่ การวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม (t-test Independent) และการวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อศึกษามุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม และวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์

การวิจัยของระยะที่ 2 ออกแบบด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหามุมมองและคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยนำผลการวิจัยเชิงปริมาณมาเป็นข้อมูลเพื่อสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง รวมทั้งมาตีความร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น และเยาวชน การออกแบบการวิจัยในส่วนนี้ประกอบด้วย การออกแบบกลุ่มผู้ให้ข้อมูล การออกแบบเครื่องมือการวิจัย และการออกแบบการวิเคราะห์ข้อมูล มีสาระสำคัญดังนี้

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลหลักในระยะที่ 2 คือ วัยรุ่นและเยาวชนอายุระหว่าง 10-19 ปีที่มีประสบการณ์การดื่ม และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ วางแผนเก็บข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลกลุ่มละ 10 คน หรือจนกว่าข้อมูลจะอิ่มตัว สำหรับการเลือกตัวอย่างของการวิจัยเชิงคุณภาพเป็นแบบไม่อาศัยความน่าจะเป็น ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์คุณสมบัติ ดังตาราง 3-3 ภายหลังการเก็บรวบรวมข้อมูลพบว่า ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของการศึกษาครั้งนี้มีทั้งหมด 15 คน ประกอบด้วย วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 7 คน และวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 8 คน

ตาราง 3-3 เกณฑ์การคัดเลือกผู้ให้ข้อมูล

กลุ่ม	เกณฑ์การคัดเข้า	เกณฑ์การคัดออก
กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ (abstainer)	- เป็นวัยรุ่นตอนต้น (10-13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-17 ปี) และ วัยรุ่นตอนปลาย (18-19 ปี)	- ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงวันที่เก็บข้อมูล - ไม่สามารถให้ข้อมูลตลอดช่วงเวลาที่สัมภาษณ์

กลุ่ม	เกณฑ์การคัดเข้า	เกณฑ์การคัดออก
	- ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์มาตลอดช่วงชีวิต	
กลุ่มวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน (current drinker)	- เป็นวัยรุ่นตอนต้น (10-13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (18-19 ปี) - มีประสบการณ์การดื่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ปี และปัจจุบันยังคงดื่ม	- หยุดดื่มหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงวันที่เก็บข้อมูล - ไม่สามารถให้ข้อมูลตลอดช่วงเวลาที่สัมภาษณ์

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการเก็บรวบรวมข้อมูลในระยะที่ 2 ผู้วิจัยใช้แนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างซึ่งประยุกต์จากแนวคำถามสัมภาษณ์ของ Rothman et al. (2023) และข้อค้นพบจากการวิจัยระยะที่ 1 เครื่องมือการวิจัยเชิงคุณภาพที่พัฒนาขึ้นผ่านการตรวจเพื่อให้ข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน เช่นเดียวกับเครื่องมือการวิจัยเชิงปริมาณ ภายหลังการปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ ผู้วิจัยได้ทดลองนำไปใช้สัมภาษณ์กับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 คน เพื่อประเมินว่าผู้ให้ข้อมูลเข้าใจข้อคำถามในแต่ละประเด็นหรือไม่สำหรับจุดประสงค์ของการสัมภาษณ์เพื่อทำความเข้าใจความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำต่อการดื่มและการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ประเด็นคำถามหลักของทั้งสองกลุ่ม ได้แก่ เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และความคาดหวังจากการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนแนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้งสองกลุ่มมีดังนี้

แนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ประเด็นที่ 1 เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรที่ทำให้นักเรียนไม่คิดที่จะลองดื่มแอลกอฮอล์

2) สิ่งเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร และทำไมสิ่งนั้นจึงมีอิทธิพลต่อนักเรียน

ประเด็นที่ 2 การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ (ถามเจาะถึงการแสดงออกที่เสี่ยงต่อการดื่ม หรือ สภาพแวดล้อมที่เสี่ยง)

2) เมื่อมีคนใกล้ชิดมาชวนให้ดื่ม นักเรียนมีวิธีปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร

3) เพราะอะไรนักเรียนจึงใช้วิธีดังกล่าว

4) นักเรียนคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ได้

5) นักเรียนคิดว่า การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์มีความสำคัญหรือคุณค่าต่อตัวเองอย่างไร เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น

ประเด็นที่ 3 ความคาดหวังจากการดื่มแอลกอฮอล์

1) ถ้านักเรียนตัดสินใจดื่มแอลกอฮอล์ นักเรียนคาดว่าจะเกิดอะไรขึ้นหรือจะส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร

2) จากที่เล่ามา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

แนวคำถามสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ดื่มแอลกอฮอล์

ประเด็น 1 อายุที่เริ่มต้นดื่มแอลกอฮอล์

1) นักเรียนเริ่มลองดื่มแอลกอฮอล์เมื่ออายุเท่าไหร่

2) ในช่วงที่เริ่มลองดื่มแอลกอฮอล์ นักเรียนดื่มกับใครและดื่มที่ไหน

3) เมื่อได้ลองดื่มแอลกอฮอล์แล้ว นักเรียนคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไร

4) อะไรที่ทำให้นักเรียนลองดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรก

ประเด็นที่ 2 เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรที่ทำให้นักเรียนหยุดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์

2) สิ่งเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร และทำไมสิ่งนั้นจึงมีอิทธิพลต่อนักเรียน

ประเด็นที่ 3 การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ (ถามเจาะถึงการแสดงออกที่เสี่ยงต่อการดื่ม หรือ สภาพแวดล้อมที่เสี่ยง)

2) เมื่อมีคนใกล้ชิดมาชวนให้ดื่ม นักเรียนมีวิธีปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร

3) เพราะอะไรนักเรียนจึงใช้วิธีดังกล่าว

4) นักเรียนคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ได้

5) นักเรียนคิดว่า การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์มีความสำคัญหรือคุณค่าต่อตัวเองอย่างไร เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น

ประเด็นที่ 4 ความคาดหวังจากการดื่มแอลกอฮอล์

1) ถ้านักเรียนตัดสินใจดื่มแอลกอฮอล์อีกครั้ง นักเรียนคาดว่าจะเกิดอะไรขึ้นหรือจะส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร

2) จากที่เล่ามา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

การเก็บรวบรวบข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ ก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล ขณะเก็บรวบรวมข้อมูล และหลังเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

ก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นช่วงการเตรียมวางแผนเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการ 2 กิจกรรมย่อย คือ 1) ฝึกอบรมการใช้เทคนิคการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์ให้แก่ผู้ช่วยเก็บข้อมูล ใช้ระยะเวลา 2 วัน เพื่อฝึกทักษะการสัมภาษณ์และจดบันทึกข้อมูลการสัมภาษณ์ และ 2) ติดต่อประสานกับครูแนะแนวหรือ

อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยที่เป็นเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการกับผู้วิจัยเพื่อคัดเลือกและนัดหมายกลุ่มเป้าหมาย

ขณะเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นช่วงที่เริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการสัมภาษณ์นับตั้งแต่นัดหมายวันและเวลาได้แล้ว ผู้วิจัยใช้เวลาเก็บรวบรวมข้อมูลประมาณ 1 เดือน ตั้งแต่เดือนมกราคม 2567 ถึง กุมภาพันธ์ 2567 ช่องทางการเก็บรวบรวมข้อมูลมีทั้งสัมภาษณ์ทางออนไลน์ผ่านวิดีโอซูม (ZOOM) และสัมภาษณ์ที่โรงเรียน ระยะเวลาที่ใช้ในการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนประมาณ 60-90 นาที ก่อนเริ่มสัมภาษณ์ประเด็นคำถามหลัก ผู้วิจัยเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้เกิดความไว้วางใจ เมื่อผู้ให้ข้อมูลคุ้นเคยและเปิดใจจึงดำเนินการพูดคุยตามแนวคำถามสัมภาษณ์

หลังเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลแต่ละคนทีมผู้ช่วยวิจัยดำเนินการถอดเทปสัมภาษณ์แบบคำต่อคำ และนำผลการสัมภาษณ์ส่งกลับไปยังผู้ให้ข้อมูลเพื่อให้ผู้ให้ข้อมูลยืนยันความถูกต้องของเนื้อหา ภายหลังจากนั้นจึงวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้นด้วยวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา ซึ่งมีรายละเอียดของผลการวิเคราะห์เบื้องต้นในส่วนถัดไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยใช้หลักการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา มีวิธีการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลตามแนวทางของ Miles & Huberman (1994) ดังนี้

1) การจัดระเบียบข้อมูล (Data Organizing) เป็นการจัดกระทำกับข้อมูลเพื่อให้ข้อมูลเป็นระเบียบทั้งในด้านกายภาพและด้านเนื้อหา ซึ่งวิธีการจัดระเบียบข้อมูลในขั้นนี้ทำโดยการถอดเทปให้ออกมาในรูปบทสัมภาษณ์เป็นรายกรณี พร้อมจัดเก็บข้อมูลสำรองอย่างน้อย 1 ชุดในคอมพิวเตอร์ จากนั้นตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

2) การสร้างรหัส และการเชื่อมโยงหาความสัมพันธ์ของข้อมูล (Coding and Finding Relation) เป็นขั้นตอนที่เริ่มต้นจากการอ่านบทสัมภาษณ์หรือข้อมูลดิบให้เข้าใจ จากนั้นลงรหัสหรือติดป้ายชื่อข้อมูลที่ปรากฏในบทสัมภาษณ์ ซึ่งรหัสที่ให้นี้ผู้วิจัยใช้วิธีการให้รหัสแบบผสมผสานระหว่างการกำหนดรหัสล่วงหน้า (Deductive Coding) ที่สร้างรหัสจากคำถามการวิจัย วัตถุประสงค์ของการวิจัย แนวคิดทฤษฎี และประสบการณ์ของผู้วิจัย ร่วมกับการให้รหัสภายหลังจากที่อ่านข้อมูลอย่างละเอียด (Inductive Coding) เมื่อให้รหัสหรือติดป้ายชื่อครบทุกกรณีตัวอย่างที่สัมภาษณ์แล้ว ในขั้นต่อไป ผู้วิจัยจะรวมรหัสที่เหมือนกันไว้ด้วยกัน เพื่อเชื่อมโยงข้อมูลที่จัดระเบียบเข้าด้วยกันตามกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิเคราะห์

3) การหาข้อสรุป การตีความและการตรวจสอบความถูกต้องแม่นตรงของผลการวิจัย (Conclusion, Interpretation and Verification) เป็นกระบวนการหาข้อสรุปและการตีความหมายของข้อค้นพบที่ได้จากการแสดงข้อมูล รวมถึงการตรวจสอบว่าข้อสรุปหรือความหมายที่ได้นั้นมีความถูกต้องน่าเชื่อถือเพียงใด ข้อสรุปและสิ่งที่ตีความออกมานั้นจะอยู่ในรูปของคำอธิบาย กรอบแนวคิดหรือทฤษฎีที่เกี่ยวกับเรื่องที่ทำการวิเคราะห์

ระยะที่ 3 การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

การดำเนินการวิจัยระยะที่ 3 มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบดังกล่าว ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยโดยประยุกต์วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการร่วมกับหลักการคิดเชิงออกแบบที่เชิญกลุ่มเป้าหมายเข้ามามีส่วนร่วมออกแบบ และพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อให้ได้นวัตกรรมที่ตอบโจทย์กับความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย สำหรับการออกแบบการวิจัยในระยะที่ 3 ครอบคลุมทั้งการออกแบบกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ร่วมวิจัย การออกแบบเครื่องมือการการวิจัย และการออกแบบวิธีการวิเคราะห์ข้อมูล มีสาระสำคัญดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้ร่วมวิจัยของการวิจัยระยะที่ 3 คือ ครูแนะแนวและนักเรียนสังกัด สพฐ. ในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งสนใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจงตามคุณสมบัติ มีรายละเอียดดังตาราง 3-4

ตาราง 3-4 คุณสมบัติของผู้ร่วมวิจัยในระยะที่ 3

กลุ่ม	คุณสมบัติ	จำนวน	
		วงรอบที่ 1	วงรอบที่ 2
ครูแนะแนว	- มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 3 ปี - มีหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การใช้ความรุนแรง หรือการใช้สารเสพติด - เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมรณรงค์การใช้สารเสพติดในโรงเรียน - เคยจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด	12	4
นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย	- เป็นกรรมการนักเรียน หรือสมาชิกสภานักเรียน - มีบทบาทขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของเยาวชน เช่น ร่วมวางแผน ร่วมจัดกิจกรรมส่งเสริมและรณรงค์ให้ต่อต้านยาเสพติด	16	8

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือการวิจัยในระยะที่ 3 ประกอบด้วย คู่มือจัดกิจกรรม และแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อต้นแบบนวัตกรรมการปฏิเสธแอลกอฮอล์ มีรายละเอียดดังนี้

1) คู่มือจัดกิจกรรม

ผู้วิจัยพัฒนาคู่มือกิจกรรมการออกแบบนวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน อาศัยแนวทางของหลักการการคิดเชิงออกแบบของ The Design Council (2024) เพื่อสร้างกิจกรรมจำนวน 5 กิจกรรมย่อย ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 เข้าอกเข้าใจ กิจกรรมที่ 2 ค้นหาความต้องการที่แท้จริง กิจกรรมที่ 3 หาไอเดียวแก้ปัญหา กิจกรรมที่ 4 สร้างต้นแบบ และกิจกรรมที่ 5 ทดสอบต้นแบบ รายละเอียดของคู่มือปรากฏในภาคผนวก ก

2) แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อนวัตกรรมต้นแบบการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

ผู้วิจัยตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้แบบสอบถามที่ประยุกต์จาก Weiner, et al. (2017) ข้อคำถามเป็นการวัดความคิดและความรู้สึกต่อนวัตกรรมต้นแบบการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ร่วมวิจัยและผู้ใช้อนาคต แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านละ 4 ข้อได้แก่ ด้านการยอมรับ ด้านความเหมาะสม และด้านความเป็นไปได้ รวมทั้งหมดมีข้อคำถาม 12 ข้อ แต่ละข้อมีลักษณะข้อคำถามแบบมาตรวัดประเมินค่า 5 ระดับ จากไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง ดังตาราง 3-5

ตาราง 3-5 แบบสอบถามความคิดเห็นมีต่อนวัตกรรมต้นแบบการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
เมื่อฉันได้เห็นต้นแบบนวัตกรรม ฉันคิด/รู้สึกว่า.....					
ด้านการยอมรับ					
1. ต้นแบบนวัตกรรมนี้สอดคล้องกับความคิดของฉัน					
2. ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดึงดูดความสนใจของฉัน					
3. ฉันชอบนวัตกรรมนี้					
4. ฉันยอมรับนวัตกรรมนี้					
ด้านความเหมาะสม					
1. ต้นแบบนวัตกรรมนี้ตรงใจวัยรุ่นและเยาวชน					
2. ต้นแบบนวัตกรรมนี้เหมาะสมกับวัยรุ่นและเยาวชน					
3. ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นและเยาวชนได้					
4. โดยภาพรวมแล้วต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูลงตัว					

ข้อคำถาม	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างยิ่ง
เมื่อฉันได้เห็นต้นแบบนวัตกรรม ฉันคิด/รู้สึกว่า.....					
ด้านความเป็นไปได้					
1. ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้งานได้จริง					
2. ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูแล้วเป็นไปได้					
3. ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้					
4. ต้นแบบนวัตกรรมนี้ง่ายต่อการใช้งาน					

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การดำเนินการวิจัยระยะที่ 3 แบ่งออกเป็น 2 ขั้น ได้แก่ ขั้นก่อนเริ่มวิจัยเชิงปฏิบัติการ เป็นการเตรียมความพร้อมของกิจกรรม และขั้นปฏิบัติการวิจัย เป็นการดำเนินกิจกรรมตามวงจร PDCA และกระบวนการคิดเชิงออกแบบ 5 ขั้นตอน มีสาระสำคัญสรุปดังตาราง 3-6

ตาราง 3-6 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยระยะที่ 3

ขั้น	กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย
ก่อนเริ่มการวิจัยเชิงปฏิบัติการ	- เตรียมสร้างทีมวิทยากรกระบวนการของทีมวิจัย	ทีมผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย
	- จัดอบรมชี้แจงการจัดกิจกรรมและให้ความรู้เรื่องการคิดเชิงออกแบบแก่ทีมผู้ช่วยวิจัย	
	- เปิดรับสมัครผู้ร่วมวิจัยและคัดเลือกตัวแทนครู แนะแนวและนักเรียน	ผู้ร่วมวิจัย
ขั้นปฏิบัติการวิจัย	- วางแผนเนื้อหาและกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ	- ทีมวิจัยและผู้ช่วยวิจัย - ผู้ร่วมวิจัย
	- จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องการคิดเชิงออกแบบแก่ผู้ร่วมวิจัย	
	- จัดกิจกรรมการออกแบบนวัตกรรมด้วยกระบวนการคิดเชิงออกแบบ 5 ขั้นตอน มีสาระสำคัญดังตาราง 3-7	
	- ทบทวนและสะท้นผลการปฏิบัติ	
	- ประเมินผลการจัดกิจกรรม และตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบ	

ตาราง 3-7 กิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ

กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้	ความหมาย
เข้าอกเข้าใจ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายคำว่า Empathize และรู้วิธีการได้มาซึ่ง Empathize	ผู้ออกแบบ**ทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายอย่างเข้าอกเข้าใจเหมือนเราเป็นตัวเขา** ด้วยการค้นคว้าจากเอกสารที่น่าเชื่อถือ การสังเกต การพูดคุย การลองเข้าไปเป็นตัวเขา เพื่อจะได้รับรู้ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ การกระทำ ซึ่งจะทำให้ได้ประเด็นปัญหา
ระบุความต้องการที่แท้จริง	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายไม่ชอบไม่พอใจเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบ**ระบุปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวด (Pain point) หรือความต้องการที่แท้จริง**ของกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ตรงประเด็น
หาไอเดียแก้ปัญหา	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวกแหรือการคิดท้าทายได้ และสามารถสร้างกิจกรรมเพื่อการชักชวนให้เกิดการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม	ผู้ออกแบบ**ระดมความคิดค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด**เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย
สร้างต้นแบบ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกแบบกิจกรรมที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบนำความคิดที่ได้มา**ออกแบบเป็นแบบจำลองหรือต้นแบบที่จับต้องได้**เพื่อแก้ปัญหาให้กลุ่มเป้าหมาย
ทดสอบต้นแบบ	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบ**รับฟังเสียงสะท้อน**จากกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำมาปรับปรุงต้นแบบจนกว่าจะใช้แก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง



การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในระยะที่ 3 ใช้ทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งแตกต่างกันไปตามลักษณะข้อมูลที่เก็บรวบรวม ข้อมูลที่มาจากกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการใน แต่ละขั้นทั้งสองวงรอบ ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์คุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ส่วนการตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ

บทที่ 4
ผลการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อจำแนกเหตุผล
การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ในบทนี้เป็นผลการศึกษาเชิงปริมาณเพื่อจำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน นำเสนอตามลำดับ 5 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของวัยรุ่นและเยาวชน

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ส่วนที่ 3 เหตุผลที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ส่วนที่ 4 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามข้อมูลเบื้องต้นของวัยรุ่นและเยาวชน

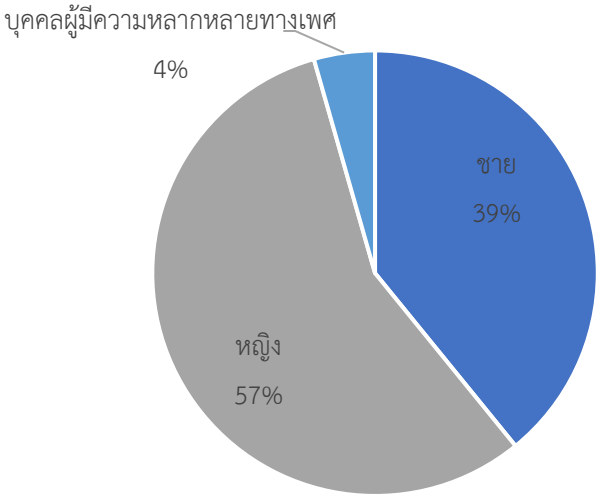
ส่วนที่ 5 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของวัยรุ่นและเยาวชน

วัยรุ่นและเยาวชนที่ให้ข้อมูลมีจำนวน 2,144 คน มากกว่าครึ่งหนึ่งเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.44 อายุระหว่าง 10-19 ปี โดยประมาณครึ่งหนึ่งมีช่วงอายุ 14-17 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุวัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง คิดเป็นร้อยละ 51.31 เมื่อพิจารณาระดับการศึกษาพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา คิดเป็นร้อยละ 53.54 สำหรับเขตที่ตั้งของที่อยู่อาศัยของวัยรุ่นและเยาวชนมากกว่าครึ่งหนึ่งอยู่ในเมือง คิดเป็นร้อยละ 57.93 รายละเอียดแสดงในตาราง 4-1 ถึงตาราง 4-5 และภาพประกอบ 4-1 ถึง 4-5

ตาราง 4-1 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามเพศ

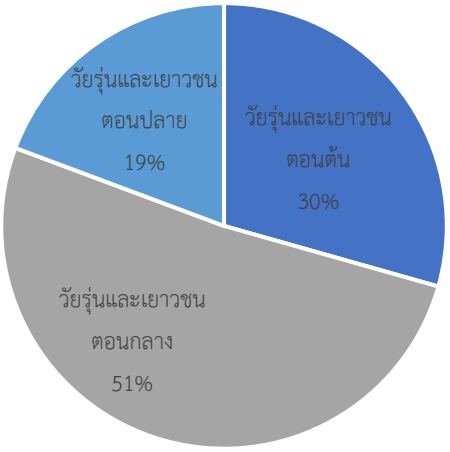
เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	839	39.13
หญิง	1,210	56.44
บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ	95	4.43
รวม	2,144	100.00



ภาพประกอบ 4-1 ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามเพศ

ตาราง 4-2 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามอายุ

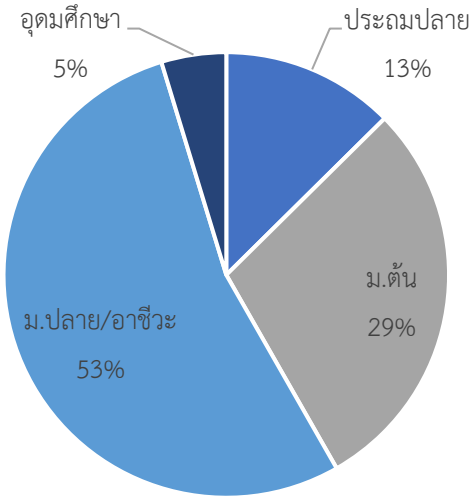
อายุ	จำนวน	ร้อยละ
10 – 13 ปี (วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น)	630	29.38
14 – 17 ปี (วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง)	1,100	51.31
18 – 19 ปี (วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย)	414	19.31
รวม	2,144	100.00



ภาพประกอบ 4-2 ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามอายุ

ตาราง 4-3 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามระดับการศึกษา

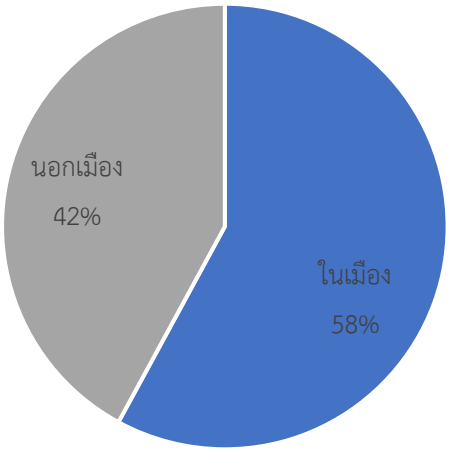
ระดับการศึกษา	จำนวน	ร้อยละ
ประถมศึกษาตอนปลาย	270	12.59
มัธยมศึกษาตอนต้น	625	29.15
มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	53.54
อุดมศึกษา	101	4.71
รวม	2,144	100.00



ภาพประกอบ 4-3 ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามระดับการศึกษา

ตาราง 4-4 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามเขตที่ตั้ง

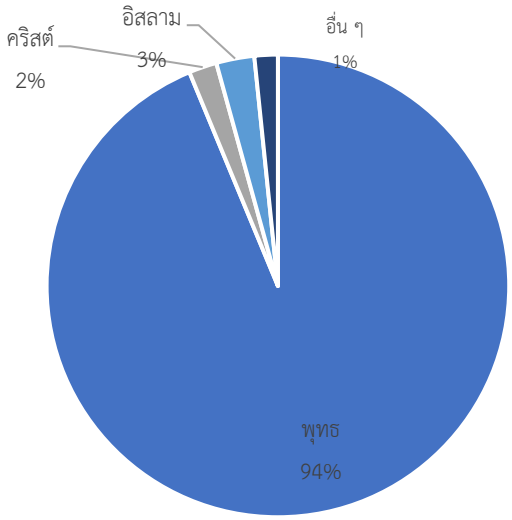
เขตที่ตั้ง	จำนวน	ร้อยละ
ในเมือง	1,242	57.93
นอกเมือง	902	42.07
รวม	2,144	100.00



ภาพประกอบ 4-4 ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามเขตที่ตั้ง

ตาราง 4-5 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามศาสนาที่นับถือ

ศาสนาที่นับถือ	จำนวน	ร้อยละ
พุทธ	2,010	93.75
คริสต์	42	1.96
อิสลาม	57	2.66
อื่น ๆ (ไม่มีศาสนา)	35	1.63
รวม	2,144	100.00



ภาพประกอบ 4-5 ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามสถานที่นับถือ

ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

วัยรุ่นและเยาวชน อายุ 10-19 ปี ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูล ส่วนใหญ่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมาก คิดเป็นร้อยละ 70.57 โดยมีวัยรุ่นและเยาวชนอีกร้อยละ 29.43 ที่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา ทั้งนี้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นิยมดื่มมากเป็นอันดับ 1 คือ เบียร์ อันดับ 2 คือ เหล้า ซึ่งสอดคล้องกับประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา รายละเอียดดังตาราง 4-6 ถึง 4-8 และภาพประกอบ 4-6 ถึง 4-7

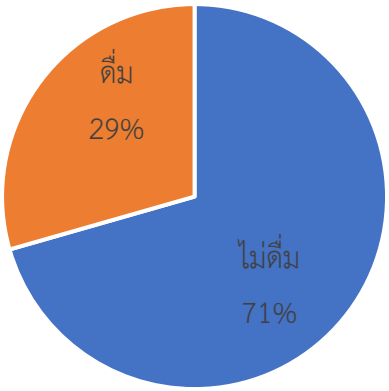
เมื่อพิจารณาประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนนิยมดื่มในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา พบว่า วัยรุ่นและเยาวชนเพศชายและหญิงนิยมดื่มเบียร์เป็นอันดับ 1 ขณะที่บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศนิยม ดื่ม

เหล้าเป็นอันดับ 1 ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจำแนกตามช่วงอายุ ระดับการศึกษา และเขตที่ตั้งพบว่าวัยรุ่นและเยาวชนทุกช่วงอายุทุกระดับการศึกษาทั้งที่อาศัยในเมืองและนอกเมืองนิยมดื่มเบียร์เป็นอันดับ 1 รายละเอียดดังตาราง 4-9 ถึง 4-12

สำหรับวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ส่วนใหญ่ดื่ม 1 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 84.70 ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยปริมาณการดื่มต่อครั้งที่นิยมที่สุดคือ 1-2 แก้วต่อครั้ง รองลงมาคือ 1-2 ขวดต่อครั้ง และ 1-2 กระป๋องต่อครั้ง ตามลำดับ รายละเอียดดังตาราง 4-13 ถึงตาราง 4-14 และภาพประกอบ 4-8

ตาราง 4-6 จำนวนและร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา	จำนวน	ร้อยละ
ไม่ดื่ม	1,513	70.57
ดื่ม	631	29.43
รวม	2,144	100.00



ภาพประกอบ 4-6 ร้อยละของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกตามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

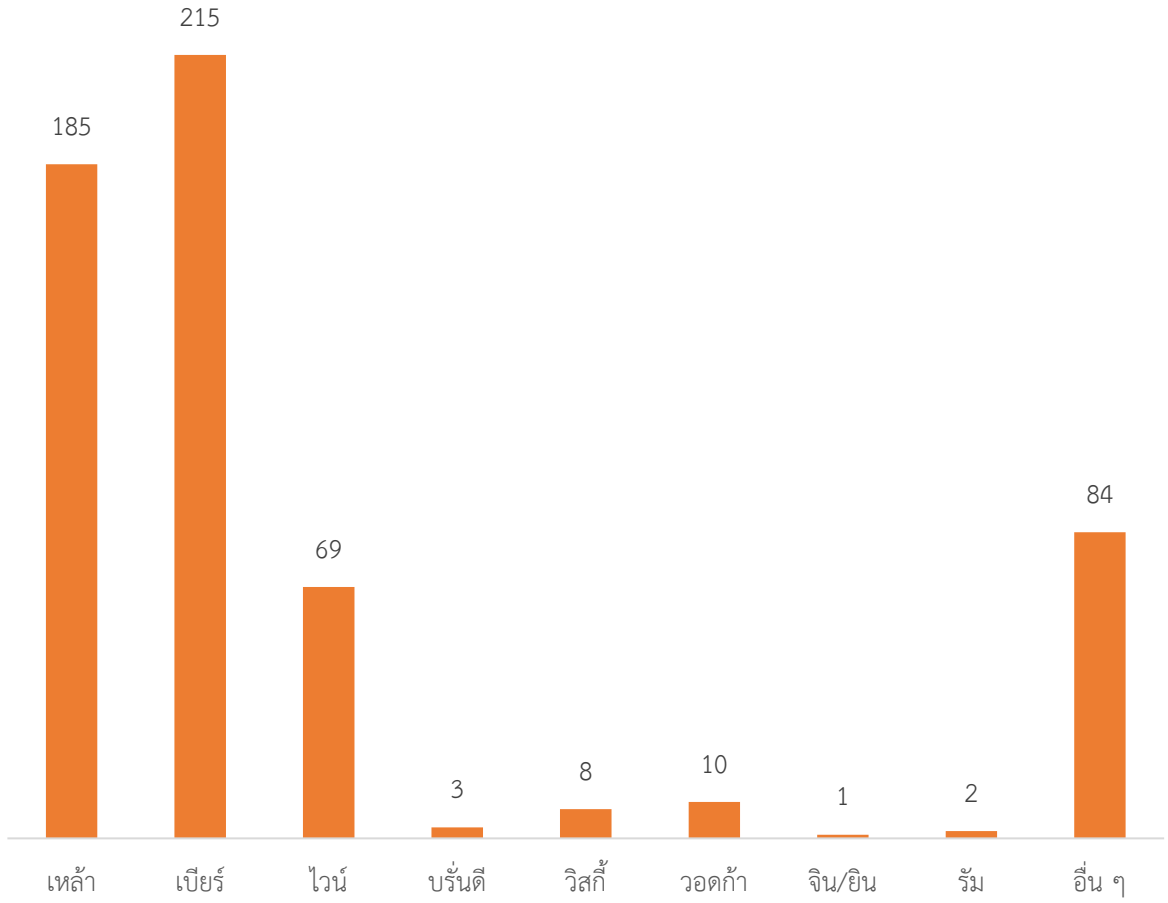
ตาราง 4-7 จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา

ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์		การตอบ		ร้อยละของผู้ตอบ*	อันดับ
		จำนวน	ร้อยละ		
	เหล้า	389	27.36	61.65	2
	เบียร์	441	31.01	69.89	1
	ไวน์	244	17.16	38.67	3
	บรั่นดี	27	1.90	4.28	7
	วิสกี้	74	5.20	11.73	6
	วอดก้า	99	6.96	15.69	5
	จิน/ยิน	25	1.76	3.96	8
	รัม	16	1.13	2.54	9
	อื่น ๆ	107	7.52	16.96	4
รวม		**1,422**	**100.0**		

*ผู้ตอบ 631 คน

ตาราง 4-8 จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มมากที่สุด	จำนวน	ร้อยละ	อันดับ
ไม่ดื่ม	1,567	73.09	
เหล้า	185	8.63	2
เบียร์	215	10.03	1
ไวน์	69	3.22	4
บรั่นดี	3	0.14	
วิสกี้	8	0.37	
วอดก้า	10	0.47	
จิน/ยิน	1	0.05	
รัม	2	0.09	
อื่น ๆ (เช่น สปาย โซจู ผลไม้หมัก ยาดอง)	84	3.92	3
รวม	2,144	100.00	



ภาพประกอบ 4-7 จำนวนของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ตาราง 4-9 จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเพศ

			เพศ			
			ชาย	หญิง	บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ	รวม
ประเภท	เหล้า	Count	69	102	14	185
		% within เพศ	33.3%	30.6%	37.8%	32.1%
	เบียร์	Count	84	121	10	215
		% within เพศ	40.6%	36.3%	27.0%	37.3%

			เพศ			
			ชาย	หญิง	บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ	รวม
	ไวน์	Count	27	38	4	69
		% within เพศ	13.0%	11.4%	10.8%	12.0%
	บรั่นดี	Count	2	1	0	3
		% within เพศ	1.0%	0.3%	0.0%	0.5%
	วิสกี้	Count	6	1	1	8
		% within เพศ	2.9%	0.3%	2.7%	1.4%
	วอดก้า	Count	4	5	1	10
		% within เพศ	1.9%	1.5%	2.7%	1.7%
	จิน/ยิน	Count	1	0	0	1
		% within เพศ	0.5%	0.0%	0.0%	0.2%
	รัม	Count	1	1	0	2
		% within เพศ	0.5%	0.3%	0.0%	0.3%
	อื่น ๆ	Count	13	64	7	84
		% within เพศ	6.3%	19.2%	18.9%	14.6%
Total		Count	207	333	37	577
		% within เพศ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Pearson Chi-Square 28.357

Sig .029

ตาราง 4-10 จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามอายุ

			อายุ			
			วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	รวม
ประเภท	เหล้า	Count	22	101	62	185
		% within อายุ	20.6%	32.9%	38.0%	32.1%
	เบียร์	Count	38	110	67	215
		% within อายุ	35.5%	35.8%	41.1%	37.3%
	ไวน์	Count	18	37	14	69
		% within อายุ	16.8%	12.1%	8.6%	12.0%
	บรั่นดี	Count	1	2	0	3
		% within อายุ	0.9%	0.7%	0.0%	0.5%
	วิสกี้	Count	0	5	3	8
		% within อายุ	0.0%	1.6%	1.8%	1.4%
	วอดก้า	Count	0	4	6	10
		% within อายุ	0.0%	1.3%	3.7%	1.7%
	จิน/ยิน	Count	1	0	0	1
		% within อายุ	0.9%	0.0%	0.0%	0.2%
	รัม	Count	0	2	0	2
		% within อายุ	0.0%	0.7%	0.0%	0.3%
	อื่น ๆ	Count	27	46	11	84
		% within อายุ	25.2%	15.0%	6.7%	14.6%
Total		Count	107	307	163	577
		% within อายุ	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Pearson Chi-Square 41.170

Sig .001

ตาราง 4-11 จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามระดับการศึกษา

			ระดับการศึกษา				รวม
			ป.ปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย/อาชีวะ	อุดมศึกษา	
ประเภท	เหล้า	Count	16	27	120	22	185
		% within ระดับการศึกษา	21.1%	26.7%	34.8%	40.0%	32.1%
	เบียร์	Count	24	41	125	25	215
		% within ระดับการศึกษา	31.6%	40.6%	36.2%	45.5%	37.3%
	ไวน์	Count	15	11	41	2	69
		% within ระดับการศึกษา	19.7%	10.9%	11.9%	3.6%	12.0%
	บรั่นดี	Count	0	2	1	0	3
		% within ระดับการศึกษา	0.0%	2.0%	0.3%	0.0%	0.5%
	วิสกี้	Count	0	0	6	2	8
		% within ระดับการศึกษา	0.0%	0.0%	1.7%	3.6%	1.4%
	วอดก้า	Count	1	0	9	0	10
		% within ระดับการศึกษา	1.3%	0.0%	2.6%	0.0%	1.7%
	จิน/ยิน	Count	0	1	0	0	1
		% within ระดับการศึกษา	0.0%	1.0%	0.0%	0.0%	0.2%
	รัม	Count	0	0	2	0	2
		% within ระดับการศึกษา	0.0%	0.0%	0.6%	0.0%	0.3%
	อื่น ๆ	Count	20	19	41	4	84
		% within ระดับการศึกษา	26.3%	18.8%	11.9%	7.3%	14.6%
Total		Count	76	101	345	55	577
		% within ระดับการศึกษา	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

Pearson Chi-Square 47.304

Sig .003

ตาราง 4-12 จำนวนและร้อยละของประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา จำแนกตามเขตที่ตั้ง

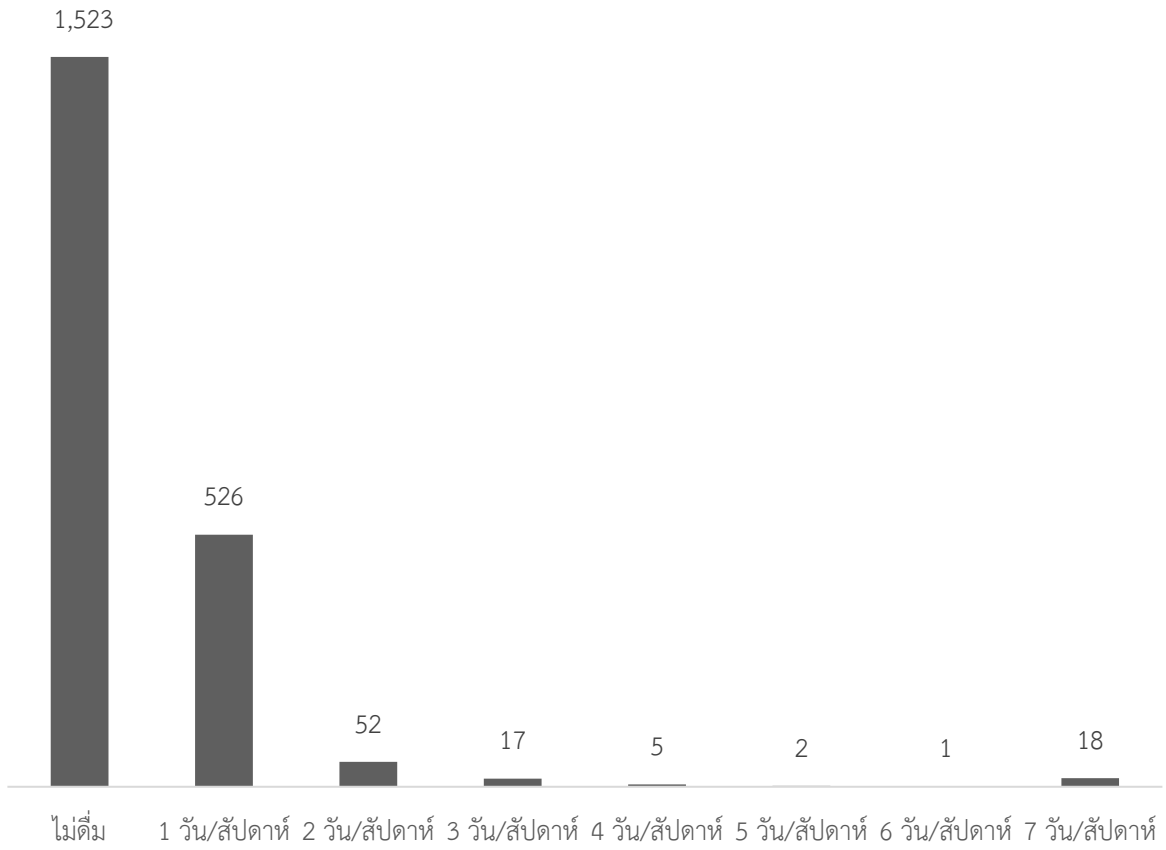
			เขตที่ตั้ง		รวม
			ในเมือง	นอกเมือง	
ประเภท	เหล้า	Count	124	61	185
		% within เขตที่ตั้ง	33.9%	28.9%	32.1%
	เบียร์	Count	139	76	215
		% within เขตที่ตั้ง	38.0%	36.0%	37.3%
	ไวน์	Count	45	24	69
		% within เขตที่ตั้ง	12.3%	11.4%	12.0%
	บรั่นดี	Count	2	1	3
		% within เขตที่ตั้ง	0.5%	0.5%	0.5%
	วิสกี้	Count	6	2	8
		% within เขตที่ตั้ง	1.6%	0.9%	1.4%
	วอดก้า	Count	4	6	10
		% within เขตที่ตั้ง	1.1%	2.8%	1.7%
	จิน/ยิน	Count	1	0	1
		% within เขตที่ตั้ง	0.3%	0.0%	0.2%
	รัม	Count	1	1	2
		% within เขตที่ตั้ง	0.3%	0.5%	0.3%
	อื่น ๆ	Count	44	40	84
		% within เขตที่ตั้ง	12.0%	19.0%	14.6%
Total		Count	366	211	577
		% within เขตที่ตั้ง	100.0%	100.0%	100.0%

Pearson Chi-Square 9.260

Sig .321

ตาราง 4-13 จำนวนและร้อยละของจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

วันต่อสัปดาห์	จำนวน	ร้อยละ (รวมผู้ไม่ดื่ม)	ร้อยละ (ผู้ที่ดื่ม)	อันดับ
ไม่ดื่ม	1,523	71.04	-	
1 วัน/สัปดาห์	526	24.53	84.70	1
2 วัน/สัปดาห์	52	2.43	8.37	2
3 วัน/สัปดาห์	17	0.79	2.74	
4 วัน/สัปดาห์	5	0.23	0.81	
5 วัน/สัปดาห์	2	0.09	0.32	
6 วัน/สัปดาห์	1	0.05	0.16	
7 วัน/สัปดาห์	18	0.84	2.90	3
รวม	2,144	100.00	100.00	



ภาพประกอบ 4-8 จำนวนของจำนวนวันต่อสัปดาห์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ตาราง 4-14 จำนวนและร้อยละของปริมาณต่อครั้งที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ต่อครั้ง	จำนวน	ร้อยละ (รวมผู้ไม่ดื่ม)	ร้อยละ (ผู้ที่ดื่ม)	อันดับ
ไม่ดื่ม	1,527	71.22		
1-2 ฝา	62	2.89	10.05	
3-5 ฝา	37	1.73	6.00	
6-9 ฝา	8	0.37	1.30	
มากกว่า 9 ฝา	8	0.37	1.30	
1-2 แก้ว	123	5.74	19.94	1
3-5 แก้ว	76	3.54	12.32	
6-9 แก้ว	23	1.07	3.73	
มากกว่า 9 แก้ว	24	1.12	3.89	
1-2 กระป๋อง	87	4.06	14.10	3
3-5 กระป๋อง	8	0.37	1.30	
6-9 กระป๋อง	0	0.00	0.00	
มากกว่า 9 กระป๋อง	2	0.09	0.32	
1-2 ขวด	101	4.71	16.37	2
3-5 ขวด	33	1.54	5.35	
6-9 ขวด	8	0.37	1.30	
มากกว่า 9 ขวด	16	0.75	2.59	
อื่น ๆ	1	0.05	0.16	
รวม	2,144	100.00	100.00	

ส่วนที่ 3 เหตุผลที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

เหตุผลที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน จำแนกเป็น (1) ค่านิยมส่วนตัว (2) บรรทัดฐานของสังคม (3) ผลกระทบจากการดื่ม (4) กฎหมาย (5) ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ (6) ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และ (7) อื่น ๆ พบว่าทั้งในภาพรวมและรายด้านมีค่าเฉลี่ยเหตุผลในระดับสำคัญบ้าง โดย “ผลกระทบจากการดื่ม” เป็นด้านที่สำคัญเป็นอันดับแรก (ค่าเฉลี่ย 2.29 จากคะแนนเต็ม 3) ขณะที่ “บรรทัดฐานของสังคม” เป็นด้านที่สำคัญเป็นอันดับท้ายสุด (ค่าเฉลี่ย 1.90 จากคะแนนเต็ม 3)

เมื่อพิจารณาฐานนิยมรายด้านดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว พบว่า “ค่านิยมส่วนบุคคลต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์” “ไม่ชอบการแสดงออกที่จะเกิดขึ้นภายหลังดื่มแอลกอฮอล์” และ “ไม่ต้องการสูญเสียการควบคุมตนเอง” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม พบว่า “บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม พบว่า “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเรียน” “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน” และ “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 4 กฎหมาย พบว่าทุกประเด็นทั้ง “รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม” “รู้สึกกลัวถูกสารวัตรนักเรียนตรวจสอบ” และ “อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ พบว่า “แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีมีความสุข” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ ไม่มีประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

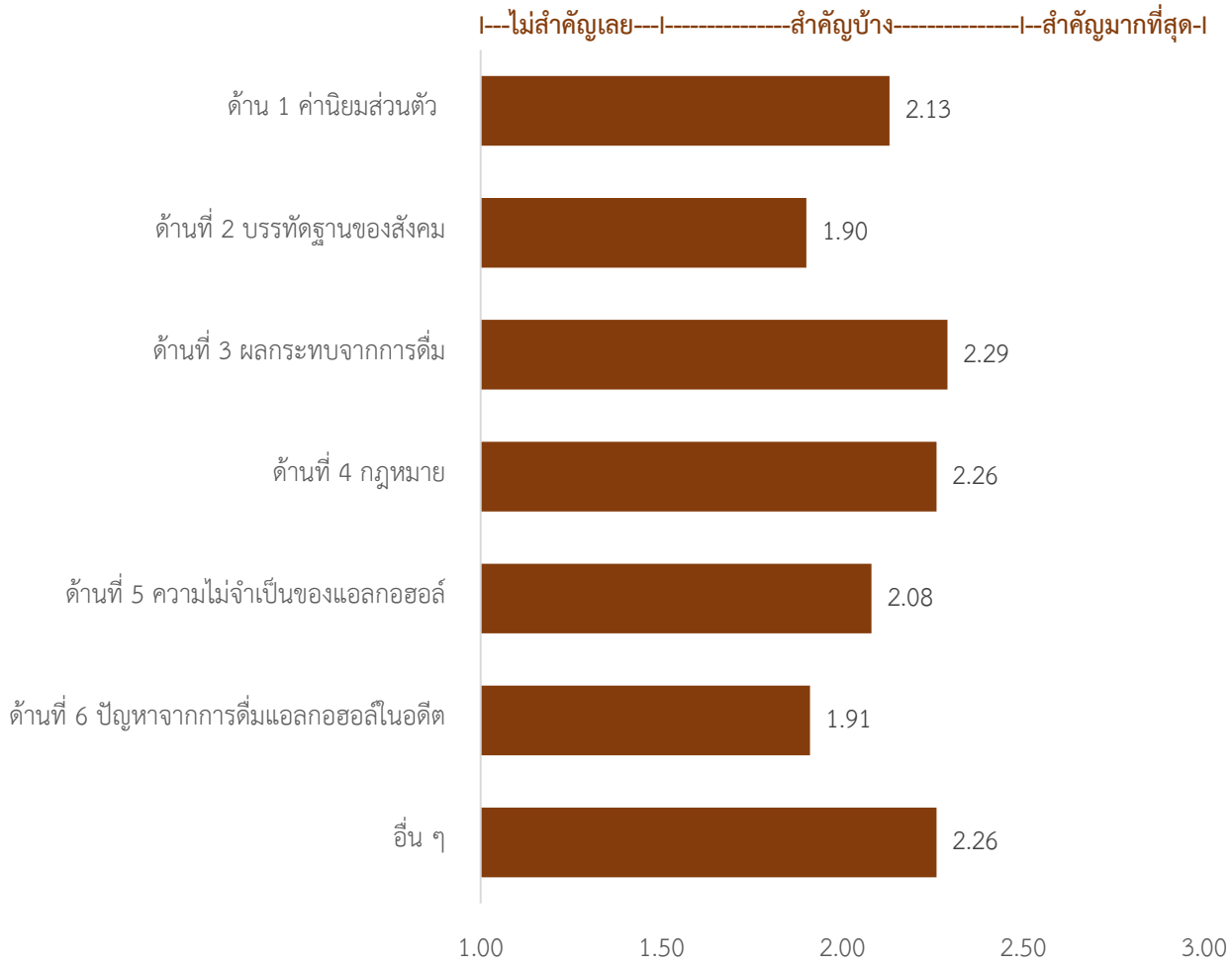
ด้านอื่น ๆ พบว่า “รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รายละเอียดดังตาราง 4-15

ตาราง 4-15 ฐานนิยม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 2,144)

รายการ		ไม่สำคัญเลย	สำคัญบ้าง	สำคัญมากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้าน 1 ค่านิยมส่วนตัว					**2.13**	**0.53**	**สำคัญบ้าง**
1.1 ค่านิยมส่วนบุคคลต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	n	294	919	931	2.30	0.70	
	%	13.71	42.86	43.42			
1.2 ความเชื่อหรือศาสนาห้ามดื่มแอลกอฮอล์	n	1,191	603	350	1.61	0.75	
	%	55.55	28.13	16.32			
1.3 ไม่ชอบอยู่ใกล้กับคนที่ดื่มแอลกอฮอล์	n	575	933	636	2.03	0.75	
	%	26.82	43.52	29.66			
1.4 ไม่ชอบการแสดงออกที่จะเกิดขึ้นภายหลังดื่มแอลกอฮอล์	n	270	720	1,154	2.41	0.70	
	%	12.59	33.58	53.82			
1.5 ไม่ชอบภาพลักษณ์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์	n	485	911	748	2.12	0.75	
	%	22.62	42.49	34.89			
1.6 ไม่ต้องการสูญเสียการควบคุมตนเอง	n	367	706	1,071	2.33	0.75	
	%	17.12	32.93	49.95			
ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม					**1.90**	**0.67**	**สำคัญบ้าง**
2.1 เพื่อนในกลุ่มไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์	n	937	713	494	1.79	0.79	
	%	43.70	33.26	23.04			
2.2 บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์	n	497	734	913	2.19	0.79	
	%	23.18	34.24	42.58			
2.3 เพื่อนในกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์	n	928	666	550	1.82	0.81	
	%	43.28	31.06	25.65			
2.4 ต้องการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน	n	959	649	536	1.80	0.81	
	%	44.73	30.27	25.00			
ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม					**2.29**	**0.58**	**สำคัญบ้าง**
3.1 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเรียน	n	377	622	1,145	2.36	0.76	
	%	17.58	29.01	53.40			
3.2 การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้น้ำหนักขึ้น	n	856	646	642	1.90	0.83	
	%	39.93	30.13	29.94			
3.3 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	n	338	723	1,083	2.35	0.74	
	%	15.76	33.72	50.51			
3.4 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่	n	288	414	1,442	2.54	0.72	
	%	13.43	19.31	67.26			

รายการ		ไม่สำคัญเลย	สำคัญบ้าง	สำคัญมากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้านที่ 4 กฎหมาย					**2.26**	**0.67**	**สำคัญบ้าง**
4.1 รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม	n	412	653	1,079	2.31	0.77	
	%	19.22	30.46	50.33			
4.2 รู้สึกกลัวถูกสารวัตรนักเรียนตรวจสอบ	n	598	558	988	2.18	0.84	
	%	27.89	26.03	46.08			
4.3 อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์	n	438	672	1,034	2.28	0.78	
	%	20.43	31.34	48.23			
ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์					**2.08**	**0.73**	**สำคัญบ้าง**
5.1 แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีมีความสุข	n	505	723	916	2.19	0.79	
	%	23.55	33.72	42.72			
5.2 แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้	n	786	632	726	1.97	0.84	
	%	36.66	29.48	33.86			
ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต					**1.91**	**0.75**	**สำคัญบ้าง**
6.1 อยู่ระหว่างการฟื้นฟูจากการเจ็บป่วย	n	1,043	472	629	1.81	0.86	
	%	48.65	22.01	29.34			
6.2 มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก	n	699	725	720	2.01	0.81	
	%	32.60	33.82	33.58			
อื่น ๆ					**2.26**	**0.61**	**สำคัญบ้าง**
7. รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น	n	207	603	1,334	2.53	0.67	
	%	9.65	28.13	62.22			
8. ไม่ชอบในรสชาติ	n	699	748	697	2.00	0.81	
	%	32.60	34.89	32.51			
ภาพรวม					**2.12**	**0.52**	**สำคัญบ้าง**

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 3 ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 แปลว่า ไม่สำคัญเลย
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 แปลว่า สำคัญบ้าง
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.00 แปลว่า สำคัญมากที่สุด



ภาพประกอบ 4-9 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 2,144)

ส่วนที่ 4 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามข้อมูลเบื้องต้นของวัยรุ่นและเยาวชน

เมื่อจำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ตามข้อมูลเบื้องต้น ได้แก่ เพศ ช่วงอายุ ระดับการศึกษา และเขตที่ตั้ง ปรากฏผลดังต่อไปนี้

4.1 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเพศของวัยรุ่นและเยาวชน

วัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน มีเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในภาพรวม และด้านค่านิยมส่วนตัว บรรทัดฐานของสังคม กฎหมาย ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ และด้านอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านผลกระทบจากการดื่ม และปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต ของเยาวชนที่มีเพศต่างกัน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กรณีพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ดังนี้

เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวม พบว่าบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมแตกต่างกับเพศชายและหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว พบว่าบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านค่านิยมส่วนตัว แตกต่างกับเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านบรรทัดฐานของสังคม แตกต่างกันทุกเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านที่ 4 กฎหมาย พบว่าบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านกฎหมาย แตกต่างกับเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนเพศชาย ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ แตกต่างกับเพศหญิงและบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านอื่น ๆ พบว่าบุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านอื่น ๆ แตกต่างกับเพศหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รายละเอียดแสดงดังตาราง 4-16 ถึง 4-24 และภาพ 4-10

ตาราง 4-16 การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเพศของวัยรุ่นและเยาวชน

เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	เพศ	จำนวน	Mean	SD	F	p
1. ค่านิยมส่วนตัว	ชาย	839	2.16	0.56	4.023*	.018
	หญิง	1,210	2.12	0.51		
	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	95	2.01	0.49		
2. บรรทัดฐานของสังคม	ชาย	839	2.01	0.70	19.262*	.000
	หญิง	1,210	1.85	0.65		
	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	95	1.67	0.61		
3. ผลกระทบจากการดื่ม	ชาย	839	2.29	0.60	3.308	.037
	หญิง	1,210	2.30	0.56		
	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	95	2.14	0.62		
4. กฎหมาย	ชาย	839	2.22	0.70	6.580*	.001
	หญิง	1,210	2.29	0.65		
	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	95	2.07	0.69		

เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	เพศ	จำนวน	Mean	SD	F	p
5. ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์	ชาย	839	2.15	0.74	7.068*	.001
	หญิง	1,210	2.05	0.72		
	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	95	1.93	0.71		
6. ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต	ชาย	839	1.95	0.77	1.989	.137
	หญิง	1,210	1.89	0.73		
	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	95	1.84	0.77		
อื่น ๆ	ชาย	839	2.23	0.64	5.326*	.005
	หญิง	1,210	2.29	0.59		
	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	95	2.12	0.65		
ภาพรวม	ชาย	839	2.14	0.55	5.145*	.006
	หญิง	1,210	2.11	0.50		
	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	95	1.97	0.52		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-17 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน

เพศ	Mean	ชาย	หญิง	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ชาย	2.16	-	0.03810	0.15409*
หญิง	2.12		-	0.11599
บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	2.01			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-18 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน

เพศ	Mean	ชาย	หญิง	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ชาย	2.01	-	0.15433*	0.33431*
หญิง	1.85		-	0.17998*
บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	1.67			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-19 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน

เพศ	Mean	ชาย	หญิง	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ชาย	2.29	-	-0.00713	0.15189
หญิง	2.30		-	0.15903
บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	2.14			-

ตาราง 4-20 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 4 กฎหมาย ของวัยรุ่น และเยาวชนที่มีเพศต่างกัน

เพศ	Mean	ชาย	หญิง	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ชาย	2.22	-	-0.07041	0.15390
หญิง	2.29		-	0.22431*
บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	2.07			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-21 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน

เพศ	Mean	ชาย	หญิง	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ชาย	2.15	-	0.10046*	0.22208*
หญิง	2.05		-	0.12162
บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	1.93			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-22 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน

เพศ	Mean	ชาย	หญิง	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ชาย	1.95	-	0.05876	0.10952
หญิง	1.89		-	0.05076
บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	1.84			-

ตาราง 4-23 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน

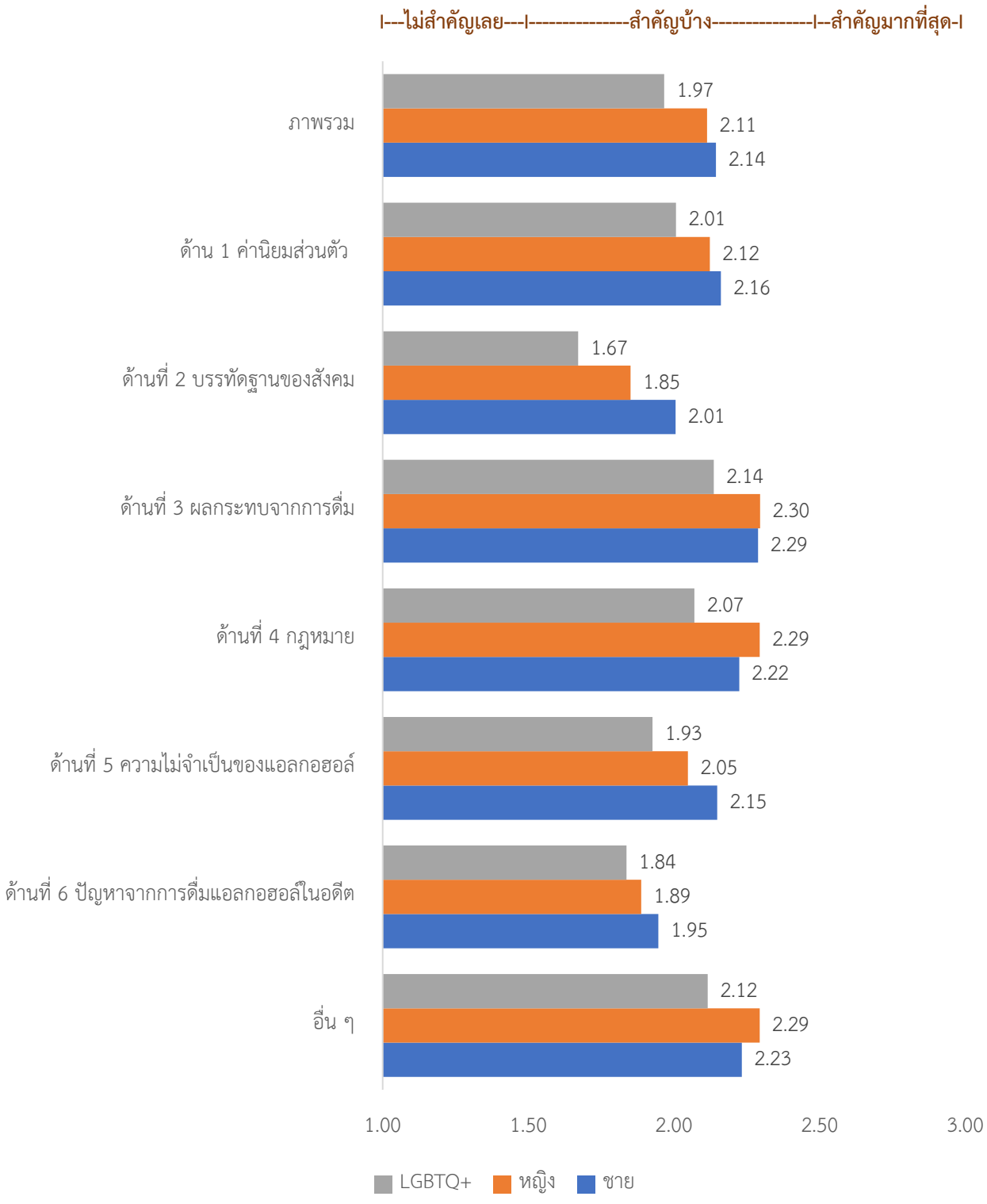
เพศ	Mean	ชาย	หญิง	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ชาย	2.23	-	-0.06120	0.11723
หญิง	2.29		-	0.17843*
บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	2.12			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-24 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในภาพรวม ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีเพศต่างกัน

เพศ	Mean	ชาย	หญิง	บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ
ชาย	2.14	-	0.03042	0.17757*
หญิง	2.11		-	0.14716*
บุคคลที่มีความหลากหลายทางเพศ	1.97			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 4-10 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำแนกตามเพศ

4.2 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามอายุของวัยรุ่นและเยาวชน

วัยรุ่นและเยาวชนที่มีช่วงอายุต่างกัน มีเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งในภาพรวม และรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ พบคู่ความแตกต่างสอดคล้องกันทั้งเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม ด้านที่ 4 กฎหมาย ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และด้านอื่น ๆ โดยพบว่าวัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี) ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกับวัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี) และวัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดแสดงดังตาราง 4-25 ถึง 4-33 และภาพ 4-11

ตาราง 4-25 การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามอายุของวัยรุ่นและเยาวชน

เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	อายุ	จำนวน	Mean	SD	F	p
1. ค่านิยมส่วนตัว	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	630	2.33	0.51	64.240*	.000
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1,100	2.06	0.52		
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	414	2.03	0.53		
2. บรรทัดฐานของสังคม	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	630	2.17	0.65	79.259*	.000
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1,100	1.81	0.65		
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	414	1.73	0.64		
3. ผลกระทบจากการดื่ม	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	630	2.44	0.51	34.549*	.000
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1,100	2.21	0.61		
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	414	2.24	0.57		
4. กฎหมาย	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	630	2.48	0.59	53.443*	.000
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1,100	2.19	0.69		
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	414	2.10	0.68		

เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	อายุ	จำนวน	Mean	SD	F	p
5. ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	630	2.34	0.68	60.380*	.000
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1,100	2.00	0.72		
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	414	1.92	0.71		
6. ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	630	2.13	0.75	39.870*	.000
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1,100	1.81	0.74		
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	414	1.84	0.71		
อื่น ๆ	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	630	2.38	0.58	16.699*	.000
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1,100	2.21	0.62		
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	414	2.21	0.62		
ภาพรวม	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	630	2.32	0.48	75.108*	.000
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1,100	2.04	0.52		
	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	414	2.01	0.50		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-26 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน

อายุ	Mean	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)
วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	2.33	-	0.27001*	0.29931*
วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	2.06		-	0.02930
วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	2.03			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-27 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคมของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน

อายุ	Mean	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)
วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	2.17	-	0.35870*	0.44294*
วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1.81		-	0.08425
วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	1.73			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-28 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่มของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน

อายุ	Mean	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)
วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	2.44	-	0.23211*	0.20571*
วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	2.21		-	-0.02640
วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	2.24			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-29 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 4 กฎหมาย ของวัยรุ่น และเยาวชนที่มีอายุต่างกัน

อายุ	Mean	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)
วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	2.48	-	0.29065*	0.37658*
วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	2.19		-	0.08593
วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	2.10			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-30 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน

อายุ	Mean	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)
วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	2.34	-	0.33912*	0.42184*
วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	2.00		-	0.08272
วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	1.92			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-31 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน

อายุ	Mean	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)
วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	2.13	-	0.31835*	0.28640*
วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	1.81		-	-0.03194
วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	1.84			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-32 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน

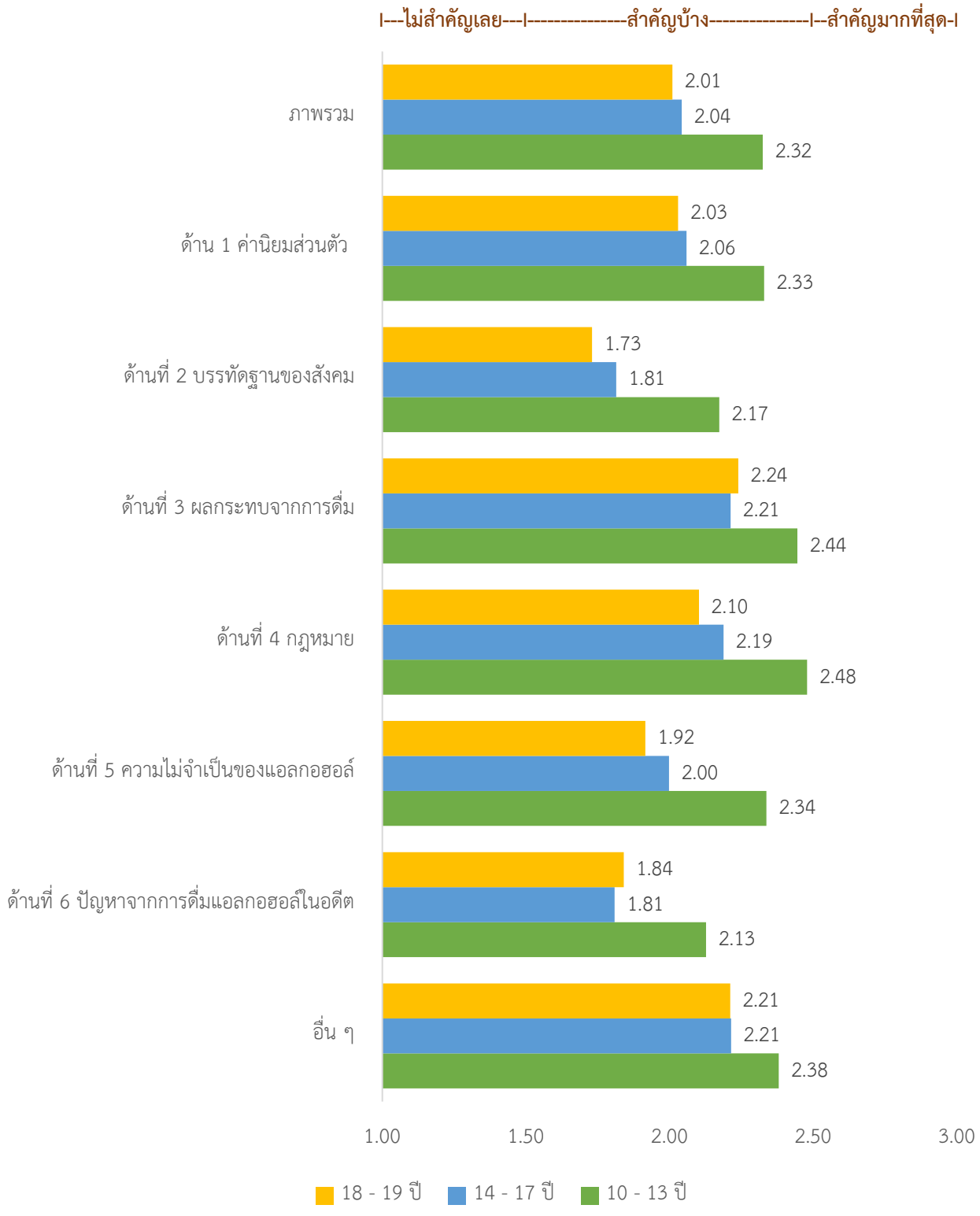
อายุ	Mean	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)
วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	2.38	-	0.16607*	0.16881*
วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	2.21		-	0.00274
วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	2.21			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-33 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในภาพรวม ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีอายุต่างกัน

อายุ	Mean	วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)
วัยรุ่นและเยาวชนตอนต้น (10-13 ปี)	2.32	-	0.28214*	0.31451*
วัยรุ่นและเยาวชนตอนกลาง (14-17 ปี)	2.04		-	0.03237
วัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย (18-19 ปี)	2.01			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 4-11 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำแนกตามอายุ

4.3 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามระดับการศึกษาของวัยรุ่นและเยาวชน

วัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ทั้งในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงได้เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ พบคู่ความแตกต่างสอดคล้องกันทั้งเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม ด้านที่ 4 กฎหมาย ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และด้านอื่น ๆ โดยพบความแตกต่างดังนี้

สำหรับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวม และรายด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ด้านที่ 4 กฎหมาย ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ พบสอดคล้องกันว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวม และด้านค่านิยมส่วนตัว กฎหมาย และความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ แตกต่างกับวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านบรรทัดฐานของสังคม แตกต่างกับวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษาตอนปลาย ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านบรรทัดฐานของสังคม แตกต่างกับวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม และด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต พบสอดคล้องกันว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านผลกระทบจากการดื่ม และปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต แตกต่างกับวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ด้านอื่น ๆ พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านอื่น ๆ แตกต่างกับวัยรุ่นและเยาวชนที่ศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รายละเอียดแสดงดังตาราง 4-34 ถึง 4-42 และภาพ 4-12

ตาราง 4-34 การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามระดับการศึกษาของวัยรุ่นและเยาวชน

เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	ระดับการศึกษา	จำนวน	Mean	SD	F	p
1. ค่านิยมส่วนตัว	ประถมศึกษาตอนปลาย	270	2.25	0.45	31.414*	.000
	มัธยมศึกษาตอนต้น	625	2.27	0.56		
	มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	2.04	0.52		
	อุดมศึกษา	101	2.03	0.51		
2. บรรทัดฐานของสังคม	ประถมศึกษาตอนปลาย	270	2.01	0.60	48.039*	.000
	มัธยมศึกษาตอนต้น	625	2.13	0.69		
	มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	1.77	0.64		
	อุดมศึกษา	101	1.71	0.63		
3. ผลกระทบจากการดื่ม	ประถมศึกษาตอนปลาย	270	2.39	0.45	19.634*	.000
	มัธยมศึกษาตอนต้น	625	2.40	0.59		
	มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	2.20	0.60		
	อุดมศึกษา	101	2.29	0.52		
4. กฎหมาย	ประถมศึกษาตอนปลาย	270	2.34	0.58	32.431*	.000
	มัธยมศึกษาตอนต้น	625	2.45	0.64		
	มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	2.15	0.68		
	อุดมศึกษา	101	2.07	0.64		
5. ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์	ประถมศึกษาตอนปลาย	270	2.19	0.66	32.402*	.000
	มัธยมศึกษาตอนต้น	625	2.29	0.73		
	มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	1.96	0.71		
	อุดมศึกษา	101	1.92	0.66		
6. ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต	ประถมศึกษาตอนปลาย	270	2.08	0.72	17.742*	.000
	มัธยมศึกษาตอนต้น	625	2.03	0.78		
	มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	1.80	0.72		
	อุดมศึกษา	101	1.93	0.73		
อื่น ๆ	ประถมศึกษาตอนปลาย	270	2.29	0.55	12.956*	.000
	มัธยมศึกษาตอนต้น	625	2.37	0.62		
	มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	2.19	0.62		
	อุดมศึกษา	101	2.34	0.54		



เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	ระดับการศึกษา	จำนวน	Mean	SD	F	p
ภาพรวม	ประถมศึกษาตอนปลาย	270	2.22	0.41	40.633*	.000
	มัธยมศึกษาตอนต้น	625	2.28	0.55		
	มัธยมศึกษาตอนปลายและอาชีวศึกษา	1,148	2.02	0.51		
	อุดมศึกษา	101	2.04	0.46		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-35 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	Mean	ประถมปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย และอาชีวศึกษา	อุดมศึกษา
ประถมปลาย	2.25	-	-0.02012	0.20764*	0.21349*
ม.ต้น	2.27		-	0.22776*	0.23361*
ม.ปลาย และอาชีวศึกษา	2.04			-	0.00585
อุดมศึกษา	2.03				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-36 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคมของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	Mean	ประถมปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย และอาชีวศึกษา	อุดมศึกษา
ประถมปลาย	2.01	-	-0.12184*	0.24423*	0.30257*
ม.ต้น	2.13		-	0.36607*	0.42440*
ม.ปลาย และอาชีวศึกษา	1.77			-	0.05833
อุดมศึกษา	1.71				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-37 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่มของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	Mean	ประถมปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	อุดมศึกษา
ประถมปลาย	2.39	-	-0.01601	0.18527*	0.09806
ม.ต้น	2.40		-	0.20129*	0.11407
ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	2.20			-	-0.08722
อุดมศึกษา	2.29				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-38 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 4 กฎหมาย ของวัยรุ่น และเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	Mean	ประถมปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	อุดมศึกษา
ประถมปลาย	2.34	-	-0.11240	0.18932*	0.26896*
ม.ต้น	2.45		-	0.30171*	0.38136*
ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	2.15			-	0.07965
อุดมศึกษา	2.07				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-39 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	Mean	ประถมปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	อุดมศึกษา
ประถมปลาย	2.19	-	-0.09751	0.22939*	0.26810*
ม.ต้น	2.29		-	0.32691*	0.36561*
ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	1.96			-	0.03870
อุดมศึกษา	1.92				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-40 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	Mean	ประถมปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	อุดมศึกษา
ประถมปลาย	2.08	-	0.04953	0.27279*	0.15018
ม.ต้น	2.03		-	0.22326*	0.10066
ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	1.80			-	-0.12261
อุดมศึกษา	1.93				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-41 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ด้านอื่น ๆ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

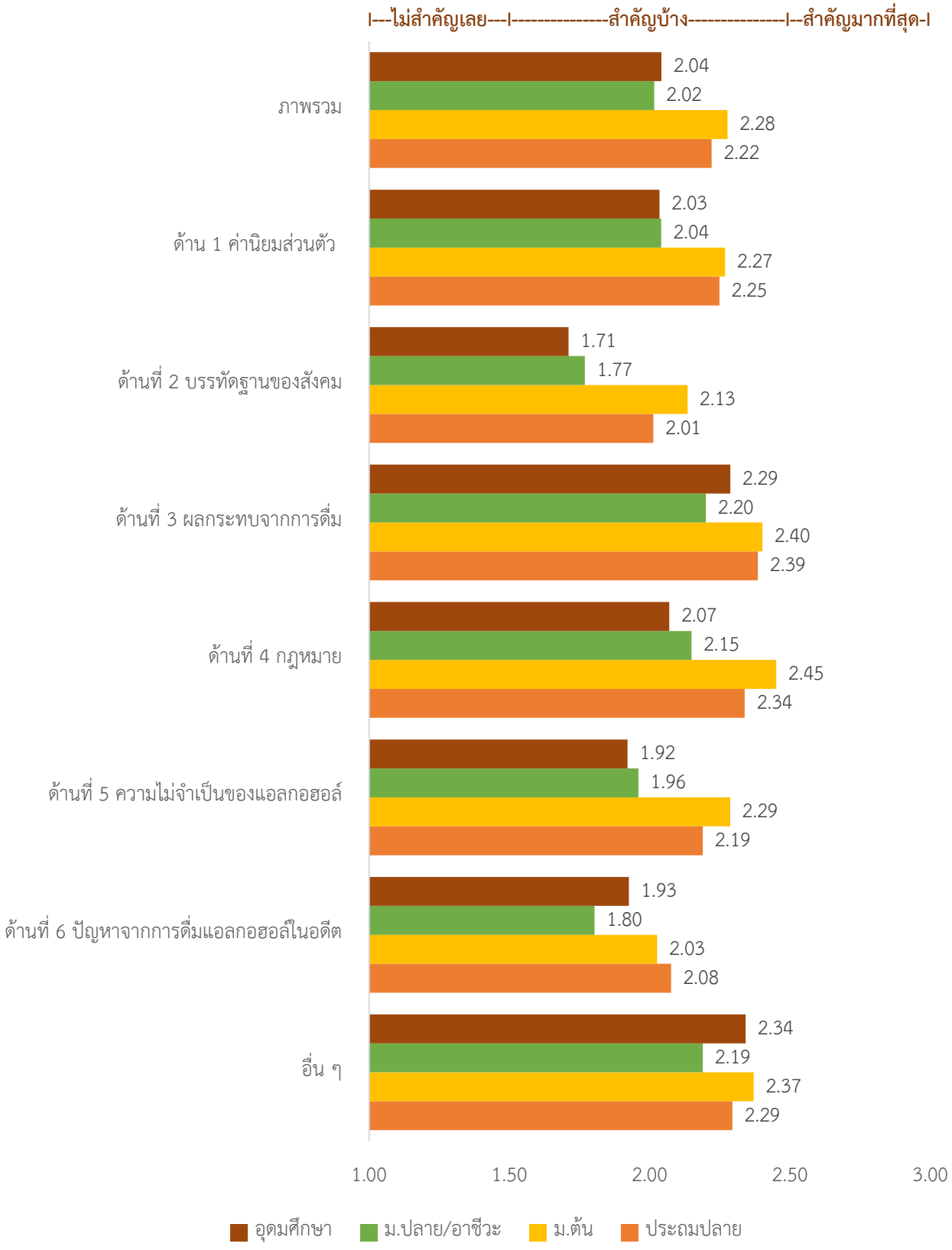
ระดับการศึกษา	Mean	ประถมปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	อุดมศึกษา
ประถมปลาย	2.29	-	-0.07596	0.10542	-0.04714
ม.ต้น	2.37		-	0.18138*	0.02882
ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	2.19			-	-0.15256
อุดมศึกษา	2.34				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4-42 ความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ในภาพรวม ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน

ระดับการศึกษา	Mean	ประถมปลาย	ม.ต้น	ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	อุดมศึกษา
ประถมปลาย	2.22	-	-0.05633	0.20487*	0.17917*
ม.ต้น	2.28		-	0.26120*	0.23550*
ม.ปลาย และ อาชีวศึกษา	2.02			-	-0.02569
อุดมศึกษา	2.04				-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 4-12 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามระดับการศึกษา

4.4 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตที่ตั้งของวัยรุ่นและเยาวชน

วัยรุ่นและเยาวชนที่อาศัยในเขตที่ตั้งต่างกัน มีเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายด้าน ได้แก่ ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม ด้านที่ 4 กฎหมาย ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยวัยรุ่นและเยาวชนที่อาศัยอยู่นอกเมืองให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในประเด็นดังกล่าวมากกว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่อาศัยอยู่ในเมืองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

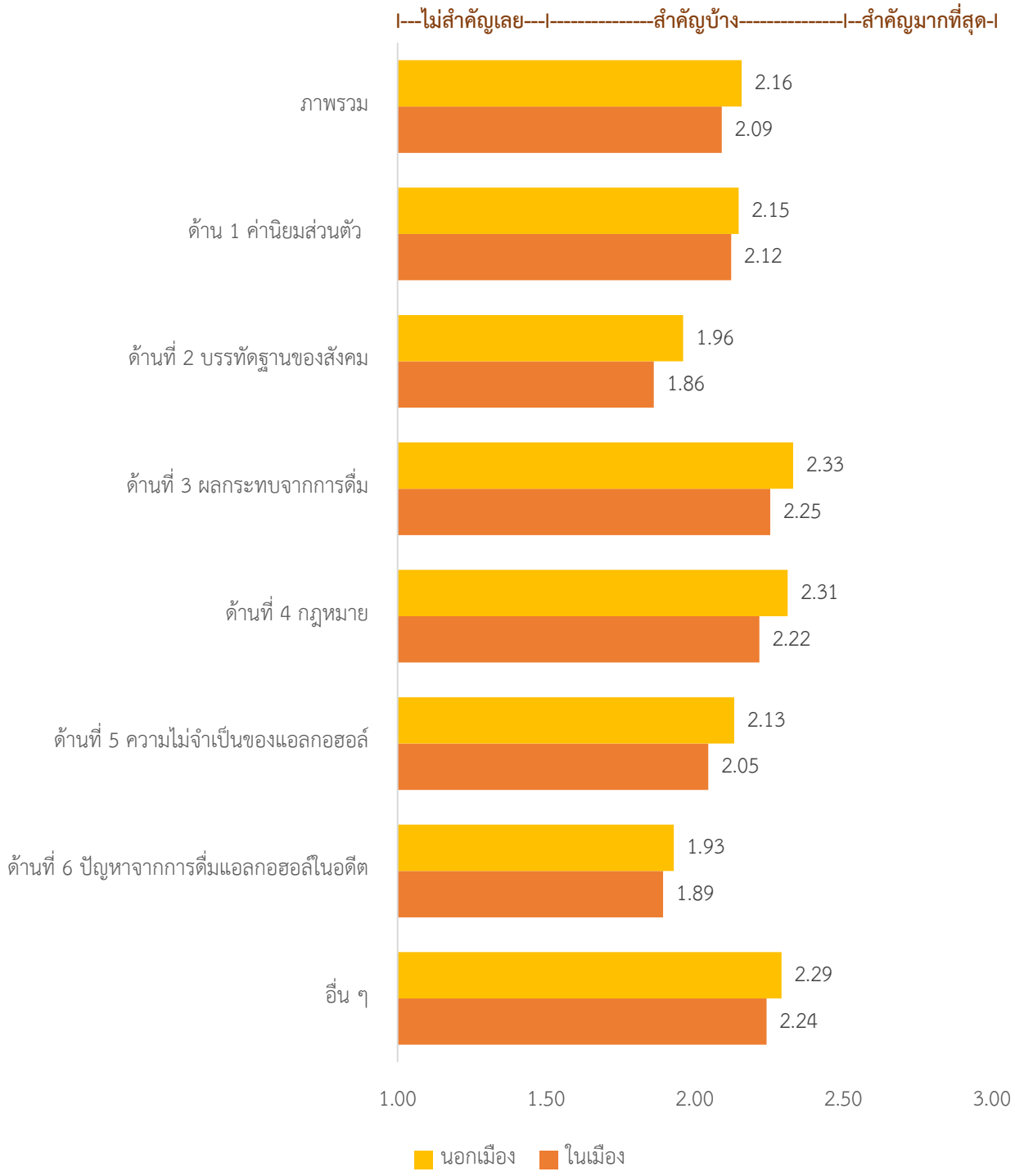
ขณะที่เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และด้านอื่น ๆ พบว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่อาศัยอยู่เขตที่ตั้งต่างกัน ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ดังกล่าวแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4-43 และภาพ 4-13

ตาราง 4-43 การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตที่ตั้งของวัยรุ่นและเยาวชน

เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	เขตที่ตั้ง	จำนวน	Mean	SD	t	p
1. ค่านิยมส่วนตัว	ในเมือง	1,242	2.12	0.52	-1.073	.283
	นอกเมือง	902	2.15	0.55		
2. บรรทัดฐานของสังคม	ในเมือง	1,242	1.86	0.67	-3.360*	.001
	นอกเมือง	902	1.96	0.67		
3. ผลกระทบจากการดื่ม	ในเมือง	1,242	2.25	0.58	-3.030*	.002
	นอกเมือง	902	2.33	0.58		
4. กฎหมาย	ในเมือง	1,242	2.22	0.67	-3.249*	.001
	นอกเมือง	902	2.31	0.67		
5. ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์	ในเมือง	1,242	2.05	0.71	-2.757*	.006
	นอกเมือง	902	2.13	0.74		
6. ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต	ในเมือง	1,242	1.89	0.73	-1.085	.278
	นอกเมือง	902	1.93	0.77		
อื่น ๆ	ในเมือง	1,242	2.24	0.62	-1.881	.060
	นอกเมือง	902	2.29	0.61		
ภาพรวม	ในเมือง	1,242	2.09	0.51	-2.957*	.003
	นอกเมือง	902	2.16	0.53		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพประกอบ 4-13 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามเขตที่ตั้ง

ส่วนที่ 5 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

เหตุผลที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งจำแนกเป็น (1) ค่านิยมส่วนตัว (2) บรรทัดฐานของสังคม (3) ผลกระทบจากการดื่ม (4) กฎหมาย (5) ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ (6) ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และ (7) อื่น ๆ เมื่อพิจารณาจำแนกตามพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ ปรากฏผลดังต่อไปนี้

5.1 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สำหรับกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในภาพรวมและรายด้านมีค่าเฉลี่ยเหตุผลในระดับสำคัญบ้าง โดย “ผลกระทบจากการดื่ม” เป็นด้านที่สำคัญเป็นอันดับแรก (ค่าเฉลี่ย 2.39 จากคะแนนเต็ม 3) ขณะที่ “ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต” เป็นด้านที่สำคัญเป็นอันดับท้ายสุด (ค่าเฉลี่ย 1.93 จากคะแนนเต็ม 3)

เมื่อพิจารณาฐานนิยมรายด้าน ในด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว พบว่า “ค่านิยมส่วนบุคคลต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์” “ไม่ชอบการแสดงออกที่จะเกิดขึ้นภายหลังดื่มแอลกอฮอล์” “ไม่ชอบภาพลักษณ์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์” และ “ไม่ต้องการสูญเสียการควบคุมตนเอง” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม พบว่า “บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม พบว่า “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเรียน” “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน” และ “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 4 กฎหมาย พบว่าทุกประเด็นทั้ง “รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม” “รู้สึกกลัวถูกสารวัตรนักเรียนตรวจสอบ” และ “อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ พบว่าทุกประเด็นทั้ง “แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีมีความสุข” และ “แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าประเด็น “มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ด้านอื่น ๆ พบว่าทุกประเด็นทั้ง “รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น” และ “ไม่ชอบในรสชาติ” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

รายละเอียดดังตาราง 4-44

ตาราง 4-44 ฐานนิยม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชน (เฉพาะกลุ่มที่ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 1,513)

รายการ		ไม่สำคัญเลย	สำคัญบ้าง	สำคัญมากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้าน 1 ค่านิยมส่วนตัว					**2.26**	**0.52**	**สำคัญบ้าง**
1.1 ค่านิยมส่วนบุคคลต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	n	171	510	832	2.44	0.69	
	%	11.30	33.71	54.99			
1.2 ความเชื่อหรือศาสนาห้ามดื่มแอลกอฮอล์	n	751	449	313	1.71	0.79	
	%	49.64	29.68	20.69			
1.3 ไม่ชอบอยู่ใกล้กับคนที่ดื่มแอลกอฮอล์	n	308	639	566	2.17	0.74	
	%	20.36	42.23	37.41			
1.4 ไม่ชอบการแสดงออกที่จะเกิดขึ้นภายหลังดื่มแอลกอฮอล์	n	141	384	988	2.56	0.66	
	%	9.32	25.38	65.30			
1.5 ไม่ชอบภาพลักษณ์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์	n	281	577	655	2.25	0.75	
	%	18.57	38.14	43.29			
1.6 ไม่ต้องการสูญเสียการควบคุมตนเอง	n	208	399	906	2.46	0.72	
	%	13.75	26.37	59.88			
ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม					**2.00**	**0.69**	**สำคัญบ้าง**
2.1 เพื่อนในกลุ่มไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์	n	591	482	440	1.90	0.82	
	%	39.06	31.86	29.08			
2.2 บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์	n	310	459	744	2.29	0.78	
	%	20.49	30.34	49.17			
2.3 เพื่อนในกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์	n	598	432	483	1.92	0.84	
	%	39.52	28.55	31.92			
2.4 ต้องการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน	n	615	430	468	1.90	0.84	
	%	40.65	28.42	30.93			
ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม					**2.39**	**0.57**	**สำคัญบ้าง**
3.1 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเรียน	n	210	357	946	2.49	0.73	
	%	13.88	23.60	62.52			
3.2 การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้น้ำหนักขึ้น	n	566	414	533	1.98	0.85	
	%	37.41	27.36	35.23			
3.3 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	n	164	434	915	2.50	0.68	
	%	10.84	28.68	60.48			
3.4 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่	n	187	250	1076	2.59	0.70	
	%	12.36	16.52	71.12			

รายการ		ไม่สำคัญเลย	สำคัญบ้าง	สำคัญมากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้านที่ 4 กฎหมาย					**2.36**	**0.67**	**สำคัญบ้าง**
4.1 รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม	n	285	386	842	2.37	0.78	
	%	18.84	25.51	55.65			
4.2 รู้สึกกลัวถูกสารวัตรนักเรียนตรวจสอบ	n	391	339	783	2.26	0.84	
	%	25.84	22.41	51.75			
4.3 อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์	n	245	360	908	2.44	0.76	
	%	16.19	23.79	60.01			
ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์					**2.25**	**0.71**	**สำคัญบ้าง**
5.1 แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีมีความสุข	n	245	442	826	2.38	0.75	
	%	16.19	29.21	54.59			
5.2 แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้	n	471	410	632	2.11	0.85	
	%	31.13	27.10	41.77			
ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต					**1.93**	**0.77**	**สำคัญบ้าง**
6.1 อยู่ระหว่างการฟื้นฟูจากการเจ็บป่วย	n	778	278	457	1.79	0.88	
	%	51.42	18.37	30.20			
6.2 มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก	n	478	451	584	2.07	0.84	
	%	31.59	29.81	38.60			
อื่น ๆ					**2.38**	**0.58**	**สำคัญบ้าง**
7. รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น	n	111	278	1124	2.67	0.61	
	%	7.34	18.37	74.29			
8. ไม่ชอบในรสชาติ	n	453	480	580	2.08	0.82	
	%	29.94	31.73	38.33			
ภาพรวม					**2.22**	**0.51**	**สำคัญบ้าง**

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 3 ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 แปลว่า ไม่สำคัญเลย
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 แปลว่า สำคัญบ้าง
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.00 แปลว่า สำคัญมากที่สุด

5.2 เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สำหรับกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ทั้งในภาพรวมและรายด้านมีค่าเฉลี่ยเหตุผลในระดับสำคัญบ้าง โดย “ผลกระทบจากการดื่ม” เป็นด้านที่สำคัญเป็นอันดับแรก (ค่าเฉลี่ย 2.04 จากคะแนนเต็ม 3) ขณะที่ “บรรทัดฐานของสังคม” เป็นด้านที่สำคัญเป็นอันดับท้ายสุด (ค่าเฉลี่ย 1.66 จากคะแนนเต็ม 3)

เมื่อพิจารณาฐานนิยมรายด้าน ในด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม ด้านที่ 4 กฎหมาย ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และด้านอื่น ๆ พบว่าไม่มีประเด็นใดที่วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เมื่อพิจารณาด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม พบว่า “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

รายละเอียดดังตาราง 4-45

ตาราง 4-45 ฐานนิยม ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชน (เฉพาะกลุ่มที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์) จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = 631)

รายการ		ไม่สำคัญเลย	สำคัญบ้าง	สำคัญมากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้าน 1 ค่านิยมส่วนตัว					**1.82**	**0.44**	**สำคัญบ้าง**
1.1 ค่านิยมส่วนบุคคลต่อต้านการดื่มแอลกอฮอล์	n	123	409	99	1.96	0.59	
	%	19.49	64.82	15.69			
1.2 ความเชื่อหรือศาสนาห้ามดื่มแอลกอฮอล์	n	440	154	37	1.36	0.59	
	%	69.73	24.41	5.86			
1.3 ไม่ชอบอยู่ใกล้กับคนที่ดื่มแอลกอฮอล์	n	267	294	70	1.69	0.66	
	%	42.31	46.59	11.09			
1.4 ไม่ชอบการแสดงออกที่จะเกิดขึ้นภายหลังดื่มแอลกอฮอล์	n	129	336	166	2.06	0.68	
	%	20.44	53.25	26.31			
1.5 ไม่ชอบภาพลักษณ์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์	n	204	334	93	1.82	0.66	
	%	32.33	52.93	14.74			
1.6 ไม่ต้องการสูญเสียการควบคุมตนเอง	n	159	307	165	2.01	0.72	
	%	25.20	48.65	26.15			

รายการ		ไม่สำคัญเลย	สำคัญบ้าง	สำคัญมากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม					**1.66**	**0.56**	**สำคัญบ้าง**
2.1 เพื่อนในกลุ่มไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์	n	346	231	54	1.54	0.65	
	%	54.83	36.61	8.56			
2.2 บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์	n	187	275	169	1.97	0.75	
	%	29.64	43.58	26.78			
2.3 เพื่อนในกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์	n	330	234	67	1.58	0.68	
	%	52.30	37.08	10.62			
2.4 ต้องการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน	n	344	219	68	1.56	0.68	
	%	54.52	34.71	10.78			
ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม					**2.04**	**0.54**	**สำคัญบ้าง**
3.1 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเรียน	n	167	265	199	2.05	0.76	
	%	26.47	42.00	31.54			
3.2 การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้น้ำหนักขึ้น	n	290	232	109	1.71	0.74	
	%	45.96	36.77	17.27			
3.3 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน	n	174	289	168	1.99	0.74	
	%	27.58	45.80	26.62			
3.4 การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่	n	101	164	366	2.42	0.75	
	%	16.01	25.99	58.00			
ด้านที่ 4 กฎหมาย					**2.02**	**0.61**	**สำคัญบ้าง**
4.1 รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม	n	127	267	237	2.17	0.74	
	%	20.13	42.31	37.56			
4.2 รู้สึกกลัวถูกสารวัตรนักเรียนตรวจสอบ	n	207	219	205	2.00	0.81	
	%	32.81	34.71	32.49			
4.3 อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์	n	193	312	126	1.89	0.70	
	%	30.59	49.45	19.97			
ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์					**1.69**	**0.62**	**สำคัญบ้าง**
5.1 แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีมีความสุข	n	260	281	90	1.73	0.69	
	%	41.20	44.53	14.26			
5.2 แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้	n	315	222	94	1.65	0.73	
	%	49.92	35.18	14.90			

รายการ		ไม่สำคัญเลย	สำคัญบ้าง	สำคัญมากที่สุด	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	แปลผล
ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต					**1.86**	**0.68**	**สำคัญบ้าง**
6.1 อยู่ระหว่างการฟื้นฟูจากการเจ็บป่วย	n	265	194	172	1.85	0.82	
	%	42.00	30.74	27.26			
6.2 มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก	n	221	274	136	1.87	0.74	
	%	35.02	43.42	21.55			
อื่น ๆ					**1.99**	**0.60**	**สำคัญบ้าง**
7. รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น	n	96	325	210	2.18	0.67	
	%	15.21	51.51	33.28			
8. ไม่ชอบในรสชาติ	n	246	268	117	1.80	0.73	
	%	38.99	42.47	18.54			
ภาพรวม					**1.87**	**0.45**	**สำคัญบ้าง**

หมายเหตุ คะแนนเต็ม 3 ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 แปลว่า ไม่สำคัญเลย
ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 แปลว่า สำคัญบ้าง
ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.00 แปลว่า สำคัญมากที่สุด

5.3 การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ต่างกัน

วัยรุ่นและเยาวชนที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ต่างกัน มีเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายด้านทุกด้าน ได้แก่ ด้านที่ 1 ค่านิยมส่วนตัว ด้านที่ 2 บรรทัดฐานของสังคม ด้านที่ 3 ผลกระทบจากการดื่ม ด้านที่ 4 กฎหมาย ด้านที่ 5 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ ด้านที่ 6 ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และด้านอื่น ๆ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่ม ให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายประเด็นทุกประเด็น ได้แก่ (1) ค่านิยมส่วนตัว (2) บรรทัดฐานของสังคม (3) ผลกระทบจากการดื่ม (4) กฎหมาย (5) ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ (6) ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และ (7) อื่น ๆ มากกว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

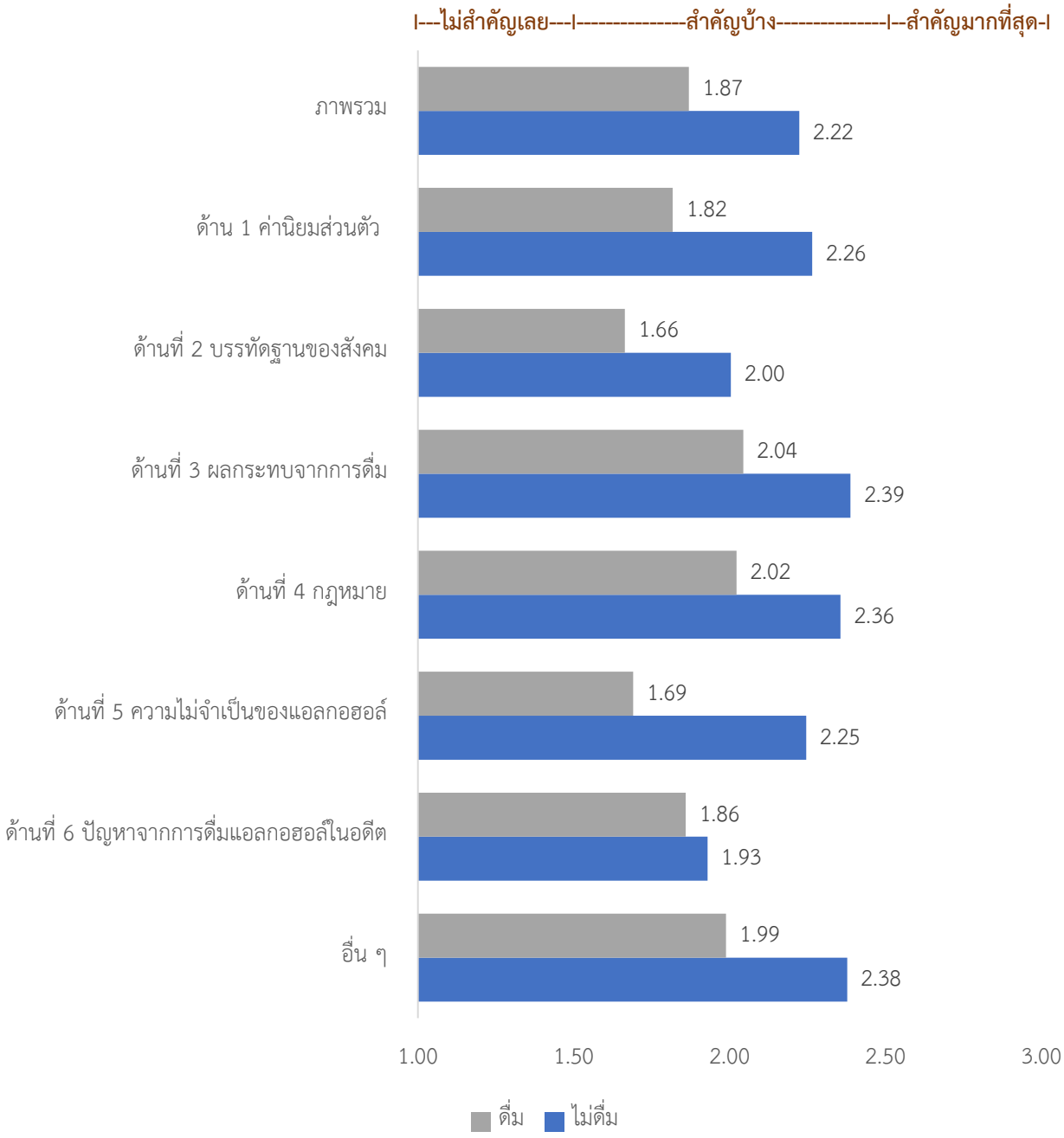
รายละเอียดดังแสดงในตาราง 4-46 และภาพ 4-14

ตาราง 4-46 การเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามการดื่มของวัยรุ่นและเยาวชน

เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	การดื่ม	จำนวน	Mean	SD	t	p
1. ค่านิยมส่วนตัว	ไม่ดื่ม	1,513	2.26	0.52	20.412*	.000
	ดื่ม	631	1.82	0.44		
2. บรรทัดฐานของสังคม	ไม่ดื่ม	1,513	2.00	0.69	11.967*	.000
	ดื่ม	631	1.66	0.56		
3. ผลกระทบจากการดื่ม	ไม่ดื่ม	1,513	2.39	0.57	12.926*	.000
	ดื่ม	631	2.04	0.54		
4. กฎหมาย	ไม่ดื่ม	1,513	2.36	0.67	11.171*	.000
	ดื่ม	631	2.02	0.61		
5. ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์	ไม่ดื่ม	1,513	2.25	0.71	18.184*	.000
	ดื่ม	631	1.69	0.62		
6. ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต	ไม่ดื่ม	1,513	1.93	0.77	2.077*	.038
	ดื่ม	631	1.86	0.68		
อื่น ๆ	ไม่ดื่ม	1,513	2.38	0.58	13.962*	.000
	ดื่ม	631	1.99	0.60		
ภาพรวม	ไม่ดื่ม	1,513	2.22	0.51	15.989*	.000
	ดื่ม	631	1.87	0.45		

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05





ภาพประกอบ 4-14 ค่าเฉลี่ยคะแนนความสำคัญของเหตุผลที่วัยรุ่นและเยาวชนจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จำแนกตามการดื่ม

บทที่ 5
ผลการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจ มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

การนำเสนอผลการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อตอบวัตถุประสงค์ข้อ 2 เพื่อทำความเข้าใจมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล และส่วนที่สองเป็นมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ให้ข้อมูล มีสาระสำคัญในแต่ละส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่เป็นกลุ่มเป้าหมายของการศึกษาครั้งนี้มีทั้งหมด 15 คน ประกอบด้วย วัยรุ่น และเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 7 คน และวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 8 คน แต่ละกลุ่มมีลักษณะข้อมูลพื้นฐานสรุปดังตาราง 5-1 และตาราง 5-2 และมีสาระสำคัญดังนี้

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์

น้องหนึ่ง เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1 เพิ่งมีประสบการณ์การดื่มอย่างจริงจังเมื่อเข้ามหาวิทยาลัย ชอบดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทเหล้า ปริมาณการดื่มประมาณครั้งละ 1 ลิตร ดื่มเหล้าสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง มักดื่มกับเพื่อนและดื่มที่บ้าน สำหรับ แหล่งที่ซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่ซื้อที่ร้านสะดวกและซื้อด้วยเงินเดือนของตนเอง สาเหตุที่ดื่มเพราะเพื่อนชวนดื่มและอยากลองดื่ม

น้องสอง เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ชั้นปีที่ 1 เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุ 12 ปี ส่วนใหญ่เลือกดื่มเหล้า ครั้งละ 1 แบน ความถี่ของการดื่มประมาณสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ปกติซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ร้านสะดวกซื้อด้วยเงินส่วนตัว สาเหตุที่ดื่มเพราะคนในครอบครัวชวนดื่ม

น้องสาม เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 16 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกเมื่ออายุ 16 ปี ส่วนใหญ่ดื่มเบียร์ครั้งละ 5-6 แก้ว สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ปกติไม่ต้องซื้อเพราะมีรุ่นพี่จัดหามาให้ สาเหตุที่ดื่มเพราะเพื่อนชวนดื่ม

น้องสี่ เป็นวัยรุ่นหญิง อายุ 15 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 เคยดื่มทั้งเบียร์ เหล้า และวอดก้า เริ่มดื่มอย่างจริงจังเมื่อขึ้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดื่มเบียร์ครั้งละ 3-4 กระป๋อง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ปกติหาซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากร้านสะดวกซื้อและใช้เงินส่วนตัวซื้อ สาเหตุที่ดื่มเพราะเพื่อนชวนดื่ม

น้องห้า เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 13 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ดื่มเหล้าขาวตั้งแต่อายุ 12 ปี ส่วนปัจจุบันดื่มเหล้าครั้งละ 1 แบน แต่ดื่มไม่ประจำ จะดื่มช่วงเทศกาลหรือเมื่อคนในครอบครัวชวนดื่มหากจะดื่มไม่ต้องซื้อเองเพราะมีติดไว้ในตู้เย็นที่บ้าน สาเหตุของการดื่มเพราะครอบครัวอนุญาตให้ดื่มเฉพาะที่บ้าน

น้องหก เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 6 เริ่มดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุ 16 ปี ปัจจุบันดื่มเบียร์อาทิตย์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 5-6 แก้ว มักดื่มช่วงสังสรรค์กับเพื่อน บางครั้งใช้เงินส่วนตัวซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากร้านของชำ บางครั้งมีรุ่นพี่จัดหามาให้ สาเหตุที่ดื่มเพราะเพื่อนชวนดื่ม

น้องเจ็ด เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 เริ่มดื่มตั้งแต่เด็กอายุประมาณ 10 ปี นิยมดื่มเหล้าและดื่มประจำ เครื่องดื่มมีรุ่นพี่จัดหามาให้และซื้อจากร้านของชำ สาเหตุที่ดื่มเพราะคนในครอบครัวชวนดื่ม

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นและเยาวชนที่เป็นผู้ให้ข้อมูลและมีประสบการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย อายุอยู่ระหว่าง 13-18 ปี กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษา ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ประเภทเหล้าและเบียร์ อายุเริ่มต้นดื่มน้อยที่สุดคืออายุประมาณ 10 ปี เข้าถึงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้จากซื้อด้วยตนเองตามร้านสะดวกซื้อและมีรุ่นพี่จัดหามาให้ สำหรับเหตุผลการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน พบว่ามีสาเหตุสำคัญ 4 ประการ ได้แก่ อยากรู้อยากลอง มองคนใกล้ชิดเป็นแบบอย่าง ตกหลุมพรางคำยั่วยุและเข้าชี้และถูกกระตุ้นจี้ด้วยความเครียดและอยากสนุก

ตาราง 5-1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มดื่มแอลกอฮอล์

ลำดับ	นามสมมติ	เพศ	อายุ (ปี)	ระดับชั้น	อายุที่เริ่มดื่ม (ปี)	แอลกอฮอล์ที่ดื่ม	รายได้จากการซื้อ	แบบแผนการดื่ม	การเข้าถึงเครื่องดื่มฯ	สาเหตุที่ดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก
1	น้องหนึ่ง	ชาย	18	ปี 1	18	เหล้า	เงินส่วนตัว	ครั้งละ 1 ลิตร สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ดื่มกับเพื่อน ดื่มที่บ้าน	ซื้อที่ร้านสะดวกซื้อ	เพื่อนชวนดื่มและอยากลองดื่ม
2	น้องสอง	ชาย	18	ปี 1	12	เหล้า	เงินส่วนตัว	ครั้งละ 1 แบน สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	ซื้อที่ร้านสะดวกซื้อ	คนในครอบครัวชวนดื่ม
3	น้องสาม	ชาย	16	ม.4	16	เบียร์	ไม่ต้องซื้อ	ครั้งละ 5-6 แก้ว สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง	มีรุ่นพี่จัดหามาให้	เพื่อนชวนดื่ม
4	น้องสี่	หญิง	15	ม.4	15	เบียร์ เหล้า วอดก้า	เงินส่วนตัว	ครั้งละ 3-4 กระป๋อง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง	ซื้อที่ร้านสะดวกซื้อ	เพื่อนชวนดื่ม
5	น้องห้า	ชาย	13	ม.1	12	เหล้าขาว	ไม่ได้ซื้อเอง	ครั้งละ 1 แบน ดื่มช่วงเทศกาลหรือคนในครอบครัวชวนดื่ม	มีติดไว้ในตู้เย็นที่บ้าน	ครอบครัวอนุญาตให้ดื่มเฉพาะที่บ้าน
6	น้องหก	ชาย	18	ม.6	16	เบียร์	เงินส่วนตัว	อาทิตย์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 5-6 แก้ว ดื่มช่วงสังสรรค์	มีรุ่นพี่จัดหามาให้และซื้อจากร้านของชำ	เพื่อนชวนดื่ม
7	น้องเจ็ด	ชาย	18	ม.6	10	เหล้า	เล่นพนันออนไลน์	ดื่มประจำ	มีรุ่นพี่จัดหามาให้และซื้อจากร้านของชำ	คนในครอบครัวชวนดื่ม

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

น้องเอ เป็นวัยรุ่นหญิง อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งชั้นปีที่ 1 แม้ตนเองจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์แต่มีคนใกล้ชิดซึ่งเป็นคุณพ่อดื่มแอลกอฮอล์ สาเหตุที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพราะไม่ชอบกลิ่น

น้องบี เป็นวัยรุ่นหญิง อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งชั้นปีที่ 1 สภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์คืออยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนสนิทที่ดื่มแอลกอฮอล์ แต่ตนเองไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพราะเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของผู้ปกครองที่ไม่ให้ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด

น้องซี เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับอุดมศึกษาของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งชั้นปีที่ 1 มีเพื่อนรุ่นพี่ที่ดื่มแอลกอฮอล์ แม้จะอยู่กับคนที่ดื่มแอลกอฮอล์แต่สาเหตุที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เพราะเชื่อ และปฏิบัติตามคำสอนของศาสนาคริสต์ที่ไม่ให้ดื่มของมึนเมา

น้องดี เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในครอบครัวมีพี่และญาติที่ดื่มแอลกอฮอล์ แต่ตนเองไม่ดื่มเพราะไม่ชอบกลิ่นของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

น้องอี เป็นวัยรุ่นชาย อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 แม้จะมีคนใกล้ชิดในครอบครัวดื่มแอลกอฮอล์ แต่ตนเองไม่ดื่มเพราะกลัวโทษและผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์

น้องเอฟ เป็นวัยรุ่นหญิง อายุ 18 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 อาศัยอยู่ในครอบครัวที่พ่อและพี่ดื่มแอลกอฮอล์ แต่ตนเองไม่ดื่มเพราะไม่ชอบกลิ่นของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

น้องจี เป็นวัยรุ่นหญิง อายุ 13 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีประสบการณ์การดื่มแอลกอฮอล์ สาเหตุที่ไม่ดื่มเพราะเชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของผู้ปกครองที่ให้หลีกเลี่ยงการดื่มของมึนเมา

น้องเอช เป็นวัยรุ่นหญิง อายุ 13 ปี กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 แม้จะอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มแอลกอฮอล์ แต่ตนเองไม่ดื่มเพราะไม่ชอบกลิ่นของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นและเยาวชนในกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง มีอายุระหว่าง 13-18 ปี ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ทั้งหมดอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น มีคนในครอบครัวเป็นแบบอย่างการดื่ม และอยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนที่ดื่ม แต่ทุกคนไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพราะส่วนใหญ่ไม่ชอบกลิ่นแอลกอฮอล์ และเชื่อฟังพร้อมปฏิบัติตามคำสอนของผู้ปกครองหรือคำสอนทางศาสนา

ตาราง 5-2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ลำดับ	นามสมมติ	เพศ	อายุ (ปี)	ระดับชั้น	คนใกล้ชิดที่ดื่มแอลกอฮอล์	สาเหตุที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
1	น้องเอ	หญิง	18	ปี 1	คนในครอบครัวดื่ม	ไม่ชอบกลิ่น
2	น้องบี	หญิง	18	ปี 1	เพื่อนสนิท	เชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของผู้ปกครอง
3	น้องซี	ชาย	18	ปี 1	รุ่นพี่	เชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา
4	น้องดี	ชาย	18	ม.6	คนในครอบครัว	ไม่ชอบกลิ่น
5	น้องอี	ชาย	18	ม.6	คนในครอบครัว	กลัวโทษของการดื่ม
6	น้องเอฟ	หญิง	16	ม.4	คนในครอบครัว	ไม่ชอบกลิ่น
7	น้องจี	หญิง	13	ม.1	เพื่อนในห้อง	เชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของผู้ปกครอง
8	น้องเอช	หญิง	13	ม.1	เพื่อนในกลุ่ม	ไม่ชอบกลิ่น

ส่วนที่ 2 มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ให้ข้อมูล

“มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์” ในที่นี้คือ การที่วัยรุ่นและเยาวชนให้ความหมาย คุณค่า และความรู้สึกเกี่ยวกับประสบการณ์การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยพิจารณาว่า ก่อนที่จะเข้าใจเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนจำเป็นต้องรู้ถึงความคิดและความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์เป็นเบื้องต้น ดังนั้น ในส่วนนี้จึงแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วนย่อย โดยเริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน จากนั้นจึงอธิบายเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งในแต่ละส่วนจะศึกษาทั้งมุมมองของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์และวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

1. ความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์สะท้อนความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ เชื่อว่าการดื่มอย่างพอเหมาะมีข้อดี ความคิดที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการดื่ม และความรู้สึกสุขเมื่อได้ดื่ม แต่ละประเด็นอธิบายได้ดังนี้

ก. เชื่อว่าการดื่มอย่างพอเหมาะมีข้อดี

วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บางคนมีความเชื่อที่ถ่ายทอดจากรุ่นปู่ย่าว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีปริมาณพอดีจะ*ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนดี* กระตุ้นให้หลอดเลือดขยายตัว ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"ผมเคยรู้มาว่าพอกินแล้วเลือดลมมันเดินดีขึ้น มันไปเลี้ยงในส่วนต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น แต่ต้องกินในปริมาณที่ไม่มากเกินไป" (น้องสอง)

นอกจากนั้นแล้วยังเชื่อว่า การดื่มแอลกอฮอล์ช่วยให้เข้าสังคมง่ายขึ้นจึงใช้การดื่มเป็นวิธีเชื่อมความสัมพันธ์และสร้างมิตรภาพทำให้รู้จักเพื่อนใหม่เพิ่มขึ้น ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"สำหรับผมคิดว่าข้อดีก็คือได้อยู่กับเพื่อน ได้เห็นบางมุมที่เราไม่เคยเห็นของเพื่อน แล้วก็มีความสุขครับ" (น้องหนึ่ง)

"ผมคิดว่ามันเป็นการสังสรรค์กับเพื่อนครับอาจารย์" (น้องเจ็ด)

ข. ความคิดที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการดื่ม

วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มีความคิดที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับดื่ม กล่าวคือ เมื่อดื่มแอลกอฮอล์จนถึงระดับที่มีอาการมึน ๆ สมองตอบสนองช้าลง ควบคุมตนได้น้อยลง และเริ่มขาดสติ ทำให้*กล้าเปิดใจคุยเรื่องที่ไม่เคยพูด* เช่น เรื่องความรัก เรื่องความลับ หรือบางคนใช้เป็นวิธีปลดปล่อยความทุกข์เรื่องไม่สบายใจเพราะทำให้*ช่วยลืมปัญหาชั่วคราว* ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

"เหมือนเวลาดื่มเข้าไปแล้วนั่งคุยกัน พอมีการดื่มเข้าไปแล้วเมานิดๆ ก็คือเหมือนเปิดใจคุยกันได้หลายเรื่องมากขึ้นครับ" (น้องสอง)

"มันก็สนิทกันมีเรื่องอะไรก็มาพูดคุยมาเคลียร์กัน ปล่อยใจจอย ๆ พูดคุยกันได้ทุกเรื่อง (น้องสี่)

"ก็สนุกดีครับได้ปลดปล่อยทุกอย่าง เครียดอะไรมาก็ปลดปล่อยออกมาเลย" (น้องห้า)

"สมมุติผมจะเป็นคนไม่ค่อยพูดแต่พอเริ่มกินก็จะเริ่มพูดบ้างครับ พูดเยอะด้วย อาจจะเป็นเพราะว่าน่าจะเมาด้วยส่วนหนึ่ง พอเมาก็จะไม่ค่อยรู้เรื่องอะไร" (น้องหนึ่ง)

"ใช่ครับในบางเรื่องถ้าเวลาเมานิด ๆ มันจะกล้าพูดขึ้นมา...เวลาผมมีแฟนนี่แหละครับถ้าไม่ได้กินก็ทำไม่ค่อยได้พูด" (น้องสอง)

"ได้ครับก็กินไประบายกับเพื่อนไปกินไปเรื่อย ๆ แล้วเราก็เปลี่ยนจุดโฟกัสไป สนุกดีกว่า" (น้องเจ็ด)

ค. รู้สึกสุขเมื่อได้ดื่ม

วัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่สะท้อนว่า การดื่มกับเพื่อนทำให้มีความสุข เพราะเมื่อดื่มแล้วรู้สึกอารมณ์ดี และรู้สึกอบอุ่นเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน กล่าวคือ *รู้สึกอารมณ์ดีเมื่อได้ดื่ม* กลุ่มวัยรุ่นดื่มแอลกอฮอล์บรรยายบรรยากาศในวงดื่มว่ามีลักษณะสนุก รื่นเริง ขำขัน ทำให้ทุกคนอยู่ในภาวะผ่อนคลาย เพลิดเพลิน เบิกบานใจ โล่งเหมือนได้ปลดปล่อยอารมณ์ขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ร้องเพลง เล่าเรื่องราวในอดีต ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“มันจะอารมณ์ดีครับ ใครถามอะไรมาเราก็จะไม่ค่อยหงุดหงิดครับ” (น้องหนึ่ง)

“หนูรู้สึกพูดมากขึ้นค่ะแล้วก็รู้สึกเหมือนตลก แค่แม่เดินก็ มันเหมือนกับว่าขาก้าวผิดข้างตามที่หนูคิดไว้หนูก็ขำแล้ว” (น้องแปด)

“รู้สึกสนุกคับได้คุยกับเพื่อนนาน ๆ รวมตัวกันที มีร้องเพลงมีเล่น” (น้องหก)

“ก็สนุกครับได้อยู่ด้วยกันแล้วบางทีที่ผมไปกินกับเพื่อนโรงเรียนอื่นก็ได้รู้จักคนอื่น” (น้องเจ็ด)

รู้สึกอบอุ่นใจเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน การร่วมวงดื่มกันหลายคน มีกิจกรรมทำร่วมกันขณะดื่ม แม้ว่าจะไม่เคยรู้จักกันมาก่อนแต่เมื่อได้ร่วมวงดื่มและพูดคุยกันทำให้วัยรุ่นและเยาวชนรู้สึกอบอุ่นใจเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน ดังคำสัมภาษณ์ว่า

“สนุกครับผมมองเขาเป็นครอบครัวเขาก็เรียกผมเป็นพี่น้อง มันก็จะมีบางคนที่ไม่ชอบขี้หน้าครับแต่ก็ไม่ได้อะไร กินกับคนเยอะ ๆ ก็สนุกกัน” (น้องสาม)

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์สะท้อนความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ 3 ประเด็นหลัก ได้แก่ เชื่อว่าต้องปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสม คิดถึงข้อเสียของการดื่ม และหลากหลายความรู้สึกต่อการดื่ม มีสาระสำคัญดังนี้

ก. เชื่อว่าต้องปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสม

วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เชื่อว่า *คำสอนของผู้ปกครองและหลักคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งที่ต้องปฏิบัติตาม*เพราะคำสอนของพ่อแม่ย่อมหวังดีต่อลูกเสมอ ส่วนคำสอนของศาสนาเป็นสิ่งที่ต้องยึดมั่นและศรัทธา ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“คุณพ่อคุณแม่ไม่ค่อยอยากให้ดื่มเท่าไหร่” (น้องจี)

“หนูถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กเพราะว่าพ่อแม่หนูก็ไม่ได้ดื่ม เขาก็จะปลูกฝังมารวมถึงที่โรงเรียนด้วยค่ะ” (น้องปี)

“ศาสนาผมไม่ให้ดื่มแอลกอฮอล์ เหมือนเขียนเป็นบทบัญญัติไว้ว่าห้ามลืมก็ไม่ได้มีอะไรมากกว่านี้” (น้องซี)

“อย่างที่รู้กันก็คือศาสนาพุทธก็คือไม่ดื่มเหล้าไม่สูบบุหรี่ประมาณนี้ใช่ไหมคะ ทางบ้านก็เคร่งประมาณนึง” (น้องเอ)

นอกจากนี้วัยรุ่นและเยาวชนผู้หญิงมีความเชื่อว่า ผู้หญิงไม่ควรดื่มเพราะคนรอบข้างจะมองเราไม่ดีหากเราดื่มแอลกอฮอล์ ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“เราก็เป็นผู้หญิงด้วย ก็เลยไม่ดื่มดีกว่า” (น้องจี)

“คนรอบข้างอาจจะมองเราเปลี่ยนไปเลยจากคนที่ไม่ดื่มกลายเป็นดื่มเหล้า ติดเหล้าอะไรประมาณนี้” (น้องดี)

ข. คิดถึงข้อเสียของการดื่ม

ความคิดที่มีต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่มองการดื่มในเชิงลบโดยเฉพาะข้อเสียของการดื่ม ได้แก่ การดื่มไม่ได้ช่วยให้มีความสุข การดื่มไม่ได้ช่วยให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน และการลองดื่มอาจติดได้ ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“คือมันไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น อย่างการใช้ชีวิตในสังคมเราไม่จำเป็นต้องกินก็ได้เราก็สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้” (น้องอี)

“ถ้าเราลองแล้วติดก็อาจจะเสียในเรื่องของการเรียนการทำงานในอนาคตแบบนี้ครับ” (น้องอี)

“มันจะทำให้เสียอนาคตค่ะ” (น้องเอช)

ค. หลากหลายความรู้สึกต่อการดื่ม

วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เกิดความรู้สึกหลากหลายที่มีต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ *ไม่ประทับใจกลิ่นแอลกอฮอล์*เพราะค่อนข้างรุนแรง ได้กลิ่นแล้วเวียนหัว บางรายมีอาการแพ้จนอาเจียน ดังคำสัมภาษณ์ เช่น

“ผมไม่ชอบกลิ่นมันมากกว่า มันไม่น่าเอามากินได้เลยแค่นั้นครับ” (น้องดี)

“หนูรู้สึกว่ากลิ่นมันแรงเกิน....มันเหม็นค่ะบอกไม่ถูก มันจะมึนหัวนิดนึงค่ะมันเหม็น” (น้องเอฟ)

“หนูได้กลิ่นหนูแพ้กลิ่นพวกนี้ค่ะ ก็จะไม่อยู่ใกล้เขาไปอยู่ใกล้ ๆ ดีกว่า” (น้องเอ)

นอกจากนั้นยัง*รู้สึกกลัวและกังวลกับผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์* เพราะแอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดประสาททำให้มึนเมาเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ การทะเลาะวิวาท หากดื่มเป็นประจำส่งผลต่อสุขภาพร่างกายทั้งสมอง ตับ หัวใจ และเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งในอวัยวะต่าง ๆ ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“เรารู้โทษของมันด้วยครับ เพราะว่าเรารู้โทษของมันเราก็ไม่อยากจะไปลอง” (น้องอี)

“เหล้ามันมีโทษนะทำให้ร่างกายเราไม่ดี ถ้าเรากินไปก็อาจจะส่งผลเสียต่อทั้งตัวเอง และคนอื่น ก็อาจจะไปก่อความวุ่นวายให้เขาด้วยหนูก็เลยรู้สึกว่าแบบนั้นหนูก็ไม่มีความจำเป็นที่ฉันจะต้องกินเหล้า ก็เลยรู้สึกว่าไม่กินดีกว่า” (น้องปี)

“มันน่าจะมีโรคตามมาด้วย พอเรากินไปมันก็จะมีกลิ่นติดตัวเรามันจะส่งผลกระทบถึงสมองอะไรแบบนี้ค่ะ” (น้องเอฟ)

2. เหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์

ก. สามไม่ที่ทำให้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

เงื่อนไขที่เป็นเหตุให้วัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มนี้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ชั่วคราว ได้แก่ ไม่มีเงิน ไม่มีเพื่อน และไม่ได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ กรณีแรก “ไม่มีเงิน” แม้วัยรุ่นและเยาวชนบางคนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้โดยไม่ต้องซื้อด้วยเงินตัวเองแต่ไม่ใช่ทุกครั้งที่ได้ดื่มแบบฟรี ๆ เงินเก็บจึงถูกนำมาใช้ลงขันร่วมกับเงินของเพื่อนเพื่อซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มาดื่มกันในกลุ่ม อย่างไรก็ตามหากไม่มีเงินหรือมีเงินไม่พอก็จะอดใจไว้จนกว่าจะมีเงินมาซื้อ ส่วน “ไม่มีเพื่อน” เป็นอีกหนึ่งเงื่อนไขที่วัยรุ่นและเยาวชนตัดสินใจที่จะไม่ดื่มเพราะการดื่มคนเดียวไม่สนุกและสุขเท่ากับการดื่มร่วมกับเพื่อน นอกจากนั้นหากผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ดื่มก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นและเยาวชนงดดื่มชั่วคราว ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ที่จะไม่กินอย่างแรกก็คือไม่มีตังค์ครับ...ถ้าไปยืมมันก็ต้องคืนครับ” (น้องหนึ่ง)

“มีงานปีใหม่ค่ะเหมือนเพื่อนเขากินเลี้ยงกับครอบครัวแล้วมีแอลกอฮอล์ หนูก็อยากจะไปเพราะว่าอยากไปเคาท์ดาวน์กับเพื่อน แต่ว่าตอนนั้นหนูอยู่วัดอรุณ ก็เลยไม่ได้ไป แต่ว่าถ้าไปก็คงไม่ได้กินเหมือนเดิมเพราะว่าแม่ไม่อนุญาต.....โทรขอแม่ก่อน ถ้าแม่ไม่ให้ก็ไม่ได้กิน” (น้องแปด)

ข. สุขภาพแย่ โรคกำเริบ

วัยรุ่นและเยาวชนบางคนรายงานว่าตนดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำจนถึงขั้นติดแอลกอฮอล์ วันใดที่ไม่ได้ดื่มจะเรียนไม่รู้เรื่อง อย่างไรก็ตามหากรู้สึกว่ามีอาการมือสั่นจะหยุดดื่มเพราะเริ่มรู้ตัวว่าเป็นสัญญาณของโรคพิษสุราเรื้อรัง ดังคำสัมภาษณ์ว่า

“ไม่ดื่มเพราะอาการมือสั่น กังวลว่าจะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง” (น้องเจ็ด)

ค. วันสำคัญต้องไม่ดื่ม

วัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มนี้รายงานว่าจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในวันที่มีเรียนและวันที่มีสอบซึ่งถือว่าเป็นวันสำคัญในช่วงวัยเรียน หากดื่มแอลกอฮอล์ก่อนวันสำคัญเหล่านี้จะทำให้หลงลืม ความจำลดลง มีอาการอ่อนเพลียจนส่งผลต่อการเรียน ดังคำสัมภาษณ์ว่า

“แล้วก็ใกล้สอบก็จะไม่กินเพราะว่ามันทรมานตอนมันตื่นครับ แล้วมันรู้สึกเสีย อย่างวันนี้ผมอ่านหนังสือแล้ววันนี้ไปกินเหล้าตื่น มาผมก็จะลืมที่อ่านไปเลย” (น้องหนึ่ง)

“วันนั้นเป็นวันเกิดผมแต่วันต่อไปต้องไปเรียนก็รู้สึกว่าบอกว่าไม่กินเพราะต้องไปเรียนในวันต่อไป.....เพราะว่าถ้าดื่มในปริมาณมาก ๆ แล้วไปโรงเรียนมันจะเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่ได้ความรู้อะไรมามีแต่อาการอ่อนเพลีย” (น้องสอง)

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ก. ไม่ชอบกลิ่น

กลิ่นแรงและเหม็น เป็นคุณสมบัติของแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มนี้สะท้อนความรู้สึกที่มีต่อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อได้กลิ่นหรือได้รสสัมผัสทำให้เกิดอาการมึน บางรายแพ้กลิ่นจนอาเจียนซึ่งเป็นเหตุผลที่ทำให้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“กลิ่นคาวมันมีอาการแบบจะอาเจียนด้วยแล้วก็ปวดหัวด้วย คือยาดมต้องเข้าเลย หนูได้กลิ่นหนูแพ้กลิ่นพวกนี้ค่ะ ก็จะไม่อยู่ใกล้เขาไปอยู่ใกล้ๆดีกว่า” (น้องเอ)

“ผมไม่ชอบกลิ่นมันมากกว่า มันไม่น่าเอามากินได้เลยแค่นั้นครับ” (น้องดี)

“หนูรู้สึกว่ากลิ่นมันแรงเกิน....มันเหม็นค่ะบอกไม่ถูก มันจะมึนหัวนิดนึงค่ะมันเหม็น” (น้องเอฟ)

ข. ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ดื่ม

อีกหนึ่งสาเหตุที่วัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มนี้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์คือ ผู้ปกครอง (พ่อและแม่) ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ผ่านวิธีการเตือน การเป็นแบบอย่าง และการให้ความรู้ถึงผลกระทบของการดื่ม ทั้งนี้มีเหตุผลของการปฏิบัติตามคำสอนของผู้ปกครองเพราะเชื่อว่าพ่อแม่หวังดีกับลูก และมีหลักฐาน เช่น ข่าวในสื่อต่าง ๆ ที่สนับสนุนว่าคำสอนของพ่อแม่เป็นจริง ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“คุณพ่อคุณแม่ไม่ค่อยอยากให้ดื่มเท่าไหร่” (น้องจี)

“หนูถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กเพราะว่าพ่อแม่หนูก็ไม่ได้ดื่ม เขาก็จะปลูกฝังมารวมถึงที่โรงเรียนด้วยค่ะ ตอนเด็กก็รู้สึกว่าโอเคเราก็ต้องเชื่อพ่อแม่เพราะเขาเป็นคนที่หวังดีกับเรา” (น้องปี)

“พอโตขึ้นมาหนูรู้สึกว่าเราได้เห็นสังคมที่กว้างขึ้น เห็นข่าวต่าง ๆ ที่มันออกมาว่ากินเหล้าแล้วมันส่งผลเสียแบบนี้หรือว่ามันทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมาหนูก็เลยเลือกที่จะไม่กินดีกว่า” (น้องปี)

ค. ไม่กล้าฝ่าฝืนหลักศาสนา

ความเชื่อ ความศรัทธา และการยึดมั่นในคำสอนของศาสนาที่นับถือเป็นอีกเหตุผลที่ทำให้วัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มนี้ปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลในกลุ่มนี้พบว่าวัยรุ่น และเยาวชนที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์บอกเหตุผลในทิศทางเดียวกันว่า ปฏิบัติตามหลักคำสอนทางศาสนาอย่างเคร่งครัด ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“อย่างที่รู้กันก็คือศาสนาพุทธก็คือไม่ดื่มเหล้าไม่สูบบุหรี่ประมาณนี้ใช่ไหมคะ ทางบ้านก็เคร่งประมาณนึง” (น้องเอ)

“ศาสนาผมไม่ให้ดื่มแอลกอฮอล์ เหมือนเขียนเป็นบทบัญญัติไว้ว่าห้ามลืมก็ไม่ได้มีอะไรมากกว่านี้ อันนี้ผมก็อธิบายอะไรไม่ได้ครับมันขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละบุคคล” (น้องซี)

ง. กลัวผลกระทบที่ตามมา

ความกลัวเป็นความรู้สึกที่กระตุ้นให้วัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มนี้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ โดยเฉพาะความกลัวเรื่องผลกระทบที่ตามมาภายหลังการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น เมาแล้วขับทำให้เกิดอุบัติเหตุ ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์กดการทำงานของสมอง หากดื่มในปริมาณมากจะทำให้ความจำเสื่อม อารมณ์เปลี่ยน การตัดสินใจช้าลง หากดื่มเป็นประจำจนติดจะทำลายระบบต่าง ๆ ของร่างกายและท้ายสุดทำให้สุขภาพทรุดโทรม ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“แล้วก็ข่าวอาชญากรรมที่มาจากการดื่ม พวกข่าวเมาแล้วขับแล้วก็ไปชนคนตายครับ” (น้องซี)

“ของผมก็จะเป็นเพราะว่าเรารู้โทษของมันด้วยครับ เพราะว่าเรารู้โทษของมันเราก็ไม่อยากจะไปลอง” (น้องอี)

“มันน่าจะมีโรคตามมาด้วย พอเรากินไปมันก็จะมีกลิ่นติดตัวเรามันจะส่งผลกระทบถึงสมองอะไรแบบนี้ค่ะ” (น้องเอฟ)

“หนูไม่ดื่มค่ะหนูกลัวเสียสุขภาพ” (น้องเอช)

จ. ไม่ชอบอากัปกริยาเมื่อเมา

วัยรุ่นและเยาวชนบางคนมีประสบการณ์ที่เป็นภาพทรงจำไม่น่าประทับใจเกี่ยวกับคนที่มีอาการเมา ลักษณะอาการเมาที่ไม่ชอบจนทำให้รู้สึกตกใจ เช่น ไม่มีสติ พูดไม่รู้เรื่อง แสดงออกแบบไม่รู้ตัว ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“คุณป้าเขาดื่มหนักมากน่าจะเมาประมาณนึงด้วยค่ะ เลยคำว่ากรึ่ม ๆ ไปแล้ว แล้วคุณป้าเขาอยู่ดี ๆ ก็เดินมาค่ะ หนูคิดว่าเขาจะทำอะไรหนูหรือเปล่า แล้วเขาเดินมาด้วยความที่เขาห่วงลูกเขา เขาก็แบบว่า อยู่โรงเรียนฝากดูแลน้องด้วยนะ ซึ่งเหมือนหนูเข้าใจก็ให้ดูแลน้องแต่ตอนที่เขาเข้ามา เขาไม่ได้เดินมาเฉย ๆ แต่เขาเดินมากอดหนูด้วย” (น้องเอ)

3. การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์

ก. บอกตรง ๆ ว่าคิดหรือรู้สึกอะไร

การบอกตรง ๆ พร้อมอธิบายว่าคิดหรือรู้สึกอะไร เช่น ไม่อยากดื่ม ไม่มีเงิน อยากดื่มเครื่องดื่มอื่นที่ไม่ใช่ของมึนเมา เป็นวิธีการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนกลุ่มนี้ใช้เป็นประจำเมื่อมีเพื่อนชวนให้ดื่มแต่ตนเองไม่ต้องการดื่มแอลกอฮอล์ ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ก็บอกว่าช่วงนี้อาจจะเรียนหนักหรือว่าอาจจะไม่มีเงินครับ (น้องเจ็ด)

“ ก็แบบว่า ไม่อยากไปครับ บอกตรง ๆ เลย” (น้องหนึ่ง)

“บอกตรง ๆ ไปเลยครับว่าวันนี้ไม่กิน คือไม่แตะเลย ก็จะกินแค่น้ำอัดลมหรือไม่ก็น้ำผลไม้” (น้องสอง)

“บอกเขาว่าไม่ชอบดื่มไม่อยากกินอะไรแบบนี้ค่ะ” (น้องแปด)

ข. บอกให้ชัดว่าพ่อแม่ไม่อนุญาต

นอกจากบอกตรง ๆ แล้ว วัยรุ่นและเยาวชนบางรายของกลุ่มนี้โดยเฉพาะผู้หญิงใช้การบอกปฏิเสธพร้อมอ้างเหตุผลว่าพ่อแม่ห้ามดื่มแอลกอฮอล์ การอ้างถึงพ่อแม่จะเป็นเกราะกำบังช่วยให้เพื่อนเกรงใจและไม่รบเร้าให้ดื่ม อีกทั้งการพูดตรง ๆ ทำให้เพื่อเข้าใจง่ายกว่าการพูดอ้อม ๆ ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“ปฏิเสธค่ะ เพราะว่าจะต้องให้แม่อนุญาตก่อนแล้วค่อยกินค่ะ” (น้องแปด)

“หนูก็จะบอกเขาเสมอว่าแม่ไม่อนุญาตแล้วก็ไม่อยากดื่มด้วยค่ะ” (น้องแปด)

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ก. การปฏิเสธด้วยเหตุผล

วัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์หลีกเลี่ยงการดื่มด้วยการปฏิเสธตรง ๆ ว่า “ไม่ดื่ม” พร้อมอธิบายเหตุผลว่าไม่ชอบหรือบอกบอกเหตุผลเรื่องเรียนและงาน การบอกตรง ๆ การอธิบายเหตุผล และการพูดความจริงช่วยป้องกันการรบเร้าของเพื่อนในอนาคต ดังคำสัมภาษณ์ที่ว่า

“บอกไปเลยว่าไม่กินแล้วก็เดินออกมาเลยก็ได้ครับ ถ้าเขาตื๊อมาก ๆ” (น้องดี)

“ก็บอกว่าไม่ชอบไม่กินค่ะ” (น้องเอช)

“สำหรับผมจะอ้างเรื่องงานบ้างก็เลยปฏิเสธที่จะไม่ไป” (น้องอี)

“ถ้าเราบอกเขาตรง ๆ ไปเลยเขาก็จะได้รับรู้ไม่ทำแบบนี้กับเราอีก” (น้องเอ)

“ก็เหมือนของน้องเอเลยครับ ให้เขาเข้าใจเลยอย่างชัดเจนเขาจะได้ไม่ต้องตามตื๊อครับ” (น้องซี)

อย่างไรก็ตาม หากจำเป็นต้องไปสังสรรค์กับเพื่อนจะตั้งเงื่อนไขและขอบเขตของตนเองให้เพื่อนทราบล่วงหน้าว่า ถ้าไปจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ดังคำสัมภาษณ์ว่า

“ผมจะบอกเขาก่อนว่าถ้าจะไปไหนผมไม่ดื่มอยู่แล้วเพื่อนๆก็เข้าใจแล้วก็รู้ครับ” (น้องดี)

ข. เตือนเพื่อนดื่มอย่างมีสติ

เมื่อตนเองสามารถป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยการปฏิเสธได้แล้ว ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนปรารถนาให้เพื่อนดื่มในปริมาณที่เหมาะสมโดยใช้การเตือนให้เพื่อนดื่มอย่างมีสติ รู้ขีดจำกัดของตนเอง ดังคำสัมภาษณ์ว่า

“ตอนที่หนูคุยกับเพื่อนก็บอกว่าถ้ากินหรือว่าดื่มอะไรแบบนี้ก็ให้มันพอประมาณหนูก็เตือนเขาเลย แต่ถ้าหนูพอสามารถช่วยเหลือตัวเองได้แล้วหนูก็เคยบอกว่าถ้าไม่ไหวก็บอกนะเดี๋ยวจะขนร่างกลับบ้าน รู้สึกว่ากลัวเพื่อนเถลไถลมากเลย” (น้องปี)

ค. เลือกคบเพื่อนที่ไม่ดื่ม

วิธีป้องกันตนเองให้อยู่ห่างจากสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์คือ การเลือกคบเพื่อนและอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากเพื่อนกลุ่มนี้ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดทุกชนิด และใช้เวลาว่างทำกิจกรรมอื่นที่เป็นประโยชน์ ดังคำสัมภาษณ์ว่า

“เราก็อาจจะไปหาเพื่อนกลุ่มที่เขาไม่ดื่มเหมือนเรา” (น้องดี)

“ผมก็ปกติครับถ้าเขาจะดื่มก็เรื่องของเขาเราไม่ยุ่งกับเขา” (น้องดี)

“แล้วหนูก็รู้สึกโชคดีที่หนูเลือกคบเพื่อนค่ะกลุ่มหนูก็ไม่คะยั้นคะยอที่จะให้หนูกินเขาค่อนข้างให้เกียรติเรา” (น้องปี)

ผลการวิเคราะห์ในส่วนนี้สรุปได้ดังตาราง 5-3 พบว่า มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น และเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างกัน กล่าวคือ ประเด็นความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกในทางบวกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกในทางลบต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเปรียบเทียบเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่ม และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า เหตุผลของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์เกี่ยวข้องกับสถานการณ์หรือเงื่อนไขภายนอกที่ขัดขวางการดื่ม แตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นเหตุผลทั้งจากภายในตัวเองและสภาพแวดล้อมภายนอกที่สนับสนุนป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนประเด็นวิธีป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า การปฏิเสธว่าไม่ดื่มเป็นวิธีที่ทั้งสองกลุ่มใช้ป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองแล้ว กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ยังสนับสนุนให้คนรอบข้างไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วยการเตือนเพื่อนและเลือกคบเพื่อนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ตาราง 5-3 มุมมองของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์

กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์	กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
ความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์	
ก. เชื่อว่าการดื่มอย่างพอเหมาะมีข้อดี ● การดื่มที่พอเหมาะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี ● การดื่มทำให้เข้าสังคมง่ายขึ้น ข. ความคิดที่คลาดเคลื่อนเกี่ยวกับการดื่ม ● คิดว่าการดื่มทำให้กล้าพูดเปิดใจคุยกัน ● คิดว่าการดื่มช่วยให้ลืมปัญหาชั่วคราว ค. ความรู้สึกสุขเมื่อได้ดื่ม ● รู้สึกอารมณ์ดีเมื่อได้ดื่ม ● รู้สึกอบอุ่นใจเหมือนเป็นครอบครัวเดียวกัน	ก. เชื่อว่าต้องปฏิบัติตามแนวทางที่เหมาะสม ● เชื่อว่าคำสอนของผู้ปกครองหวังดีกับลูก ● ยึดมั่นและศรัทธาคำสอนของศาสนา ● ผู้หญิงไม่ควรดื่มเพราะคนรอบข้างจะมองไม่ดี ข. คิดถึงข้อเสียของการดื่ม ● การดื่มไม่ได้ช่วยให้มีความสุข ● การดื่มไม่ได้ช่วยให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน ● การลองดื่มอาจติดได้ ค. หลากหลายความรู้สึกต่อการดื่ม ● ไม่ประทับใจกลิ่นแอลกอฮอล์ ● กลัวและกังวลกับผลกระทบจากการดื่ม
เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์	
ก. สามไม่ที่ทำให้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ ● ไม่มีเงิน ● ไม่มีเพื่อน ● ไม่ได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ ข. สุขภาพแย่ โรคกำเริบ ค. วันสำคัญต้องไม่ดื่ม	ก. ไม่ชอบกลิ่น ข. ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ดื่ม ค. ไม่กล้าฝ่าฝืนหลักศาสนา ง. กลัวผลกระทบที่ตามมา จ. ไม่ชอบอากัปกริยาเมื่อเมา
วิธีปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์	
ก. บอกตรง ๆ ว่าคิดหรือรู้สึกอะไร ข. บอกให้ชัดว่าพ่อแม่ไม่อนุญาต	ก. การปฏิเสธด้วยเหตุผล ● อ้างเหตุผลเรื่องเรียนและงาน ● ตอบชัด ๆ ตรง ๆ ว่าไม่ชอบ ● กำหนดขอบเขตและเงื่อนไข “ถ้าไปจะไม่ดื่ม” ข. เตือนเพื่อนดื่มอย่างมีสติ ค. เลือกคบเพื่อนที่ไม่ดื่ม

บทที่ 6
ผลการวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาและตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

การนำเสนอผลการวิจัยบทที่ 6 เป็นการตอบวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 เพื่อพัฒนาและตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผู้วิจัยออกแบบการวิจัยโดยประยุกต์วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการร่วมกับหลักการคิดเชิงออกแบบที่เชิญกลุ่มเป้าหมายเข้ามามีส่วนร่วมออกแบบและพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อให้ได้นวัตกรรมที่ตอบโจทย์กับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายผู้วิจัยดำเนินการวิจัยภายใต้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการจำนวน 2 วงรอบ ได้แก่ วงรอบแรก เป็นการพัฒนาร่างต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และวงรอบที่สอง เป็นการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้จากการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มผู้ใช้ในอนาคต ทั้งนี้ในแต่ละวงรอบแบ่งกิจกรรมออกเป็น 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นการวางแผน ขั้นปฏิบัติและสังเกต และขั้นทบทวนสะท้อนผลการปฏิบัติ

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอนย่อย ได้แก่ 1. ผลการพัฒนาร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน และ 2. ผลการตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน มีสาระสำคัญดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

1.1 วงรอบที่ 1

วงรอบที่ 1 เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อพัฒนาร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ดำเนินการในช่วงเดือนมีนาคม 2567 มีกลุ่มเป้าหมายหลัก ได้แก่ ครูและนักเรียนสังกัด สพฐ. ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 28 คน แบ่งเป็น ครูแนะแนว จำนวน 12 คน และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 16 คน ดังตาราง 6-1

ตาราง 6-1 จำนวนกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมในวงรอบที่ 1

โรงเรียน	ครู		นักเรียน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ก	1	8.3	2	12.5	3	10.7
ข	1	8.3	0	0.0	1	3.6
ค	1	8.3	2	12.5	3	10.7
ง	2	16.7	2	12.5	4	14.3

โรงเรียน	ครู		นักเรียน		รวม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จ	1	8.3	0	0.0	1	3.6
ฉ	1	8.3	4	25.0	5	17.9
ช	3	25.0	2	12.5	5	17.9
ซ	1	8.3	2	12.5	3	10.7
ฌ	1	8.3	2	12.5	3	10.7
รวม	**12**	**100.0**	**16**	**100.0**	**28**	**100.0**

กิจกรรมในวงรอบที่ 1 มี 3 ขั้น ได้แก่ ขั้นการวางแผน ขั้นปฏิบัติและสังเกต และขั้นทบทวนและสะท้อนผลการปฏิบัติ ในแต่ละขั้นสรุปสาระสำคัญของผลการดำเนินกิจกรรมได้ดังนี้

1) ขั้นการวางแผน

เมื่อเข้าสู่กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ สิ่งแรกที่ต้องดำเนินการคือการวางแผนการทำงานระหว่างทีมวิจัยและกลุ่มผู้ร่วมวิจัย กลุ่มผู้ร่วมวิจัยในที่นี้เป็นกลุ่มครูและนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน กิจกรรมย่อยในขั้นการวางแผนประกอบด้วย การออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมสร้างร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและคัดเลือกกลุ่มผู้ร่วมวิจัย และการประชุมเตรียมความพร้อมของทีมผู้ช่วยวิจัย

ก. การออกแบบเนื้อหาและกิจกรรมสร้างร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

เนื้อหาและกิจกรรมสร้างร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ได้มาจาก 1) การนำผลการวิจัยเชิงปริมาณและผลการวิจัยเชิงคุณภาพที่ดำเนินการในช่วงที่ 1 และช่วงที่ 2 มาตีความร่วมกันเพื่อใช้เป็นข้อมูลสำหรับกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบในขั้นปฏิบัติและสังเกต และ 2) การประยุกต์หลักการคิดเชิงออกแบบมาเป็นกรอบในการสร้างกิจกรรม มีสาระสำคัญในแต่ละประเด็นดังนี้

การนำผลการวิจัยเชิงปริมาณและผลการวิจัยเชิงคุณภาพมาตีความร่วมกัน

เมื่อเปรียบเทียบผลการสำรวจมุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน จำนวน 2,144 คน ด้วยวิธีการเชิงปริมาณกับผลการสัมภาษณ์เชิงลึกในประเด็นสาเหตุการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนทั้งกลุ่มดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 15 คน สรุปได้ดังตาราง 6-2 ผลการศึกษาจากข้อมูล 2 ชุด ในภาพรวมพบผลในทิศทางที่สอดคล้องกัน กล่าวคือ วัยรุ่นและเยาวชนให้ความสำคัญกับการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วยเหตุผลต่าง ๆ ได้แก่ ด้านผลกระทบจากการดื่ม ด้านการมีปัญหาจากประวัติการดื่มในอดีตด้านค่านิยมส่วนตัว ด้านความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ และด้านบรรทัดฐานของสังคม ส่วนด้านกฎหมายไม่ปรากฏพบในผลการวิจัยเชิงคุณภาพ แต่ผลการวิจัยเชิงปริมาณพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของการให้ความสำคัญในเหตุผล

ด้านนี้ค่อนข้างสูง สำหรับคำอธิบายเกี่ยวกับการให้ความสำคัญต่อเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ที่พบผลสอดคล้องกันทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีดังนี้

ประการที่ 1 ความกังวลต่อผลกระทบจากการดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนรู้สึกกังวลว่าการดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสุขภาพเพราะทำให้ความจำลดลง น้ำหนักขึ้น สมองทำงานช้าลงซึ่งก่อให้เกิดอันตรายเมื่อขับขี่ยานพาหนะ รวมทั้งต้องสูญเสียเงินไปกับของมึนเมา

ประการที่ 2 ปัญหาจากประสบการณ์การดื่มในอดีต ประสบการณ์ในที่นี้อาจเป็นสิ่งที่ประสบด้วยตนเองหรือเห็นจากคนรอบข้างที่ดื่มแอลกอฮอล์ ปัญหาจากประสบการณ์การดื่มอาจทำให้ผู้ที่ดื่มได้รับผลกระทบในปัจจุบัน เช่น ป่วยเป็นโรคสุราเรื้อรัง และโรคต่าง ๆ ที่มาจากฤทธิ์แอลกอฮอล์ ไม่ว่าจะเป็นโรคที่เกี่ยวกับสมองและระบบประสาท โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด โรคทางเดินและอาหาร เป็นต้น

ประการที่ 3 ค่านิยมส่วนตัว ค่านิยมส่วนตัวเกี่ยวข้องกับการเห็นคุณค่า ความรู้สึกที่นิยมชมชอบจนยึดถือเป็นความเชื่อและแนวปฏิบัติของตนเอง เมื่อพิจารณาการให้ความสำคัญต่อเหตุผลด้านค่านิยมส่วนตัวพบว่า การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ขึ้นอยู่ความเชื่อที่มีต่อศาสนา เช่น ศาสนาบัญญัติไว้ว่าห้ามดื่มแอลกอฮอล์ ความไม่ชอบการแสดงออกของคนเมาแอลกอฮอล์ หรือไม่ประทับใจในรสชาติและกลิ่นของแอลกอฮอล์

ประการที่ 4 ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ บางคนเชื่อว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ช่วยเป็นสื่อกลางเข้าสังคมทำให้เข้ากับผู้อื่นได้ง่าย อย่างไรก็ตามวัยรุ่นและเยาวชนบางกลุ่มมองว่าไม่จำเป็นต้องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อให้เพื่อนยอมรับและไม่เชื่อว่าดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้มีความสุข

ประการที่ 5 บรรทัดฐานของสังคม บรรทัดฐานเป็นแนวทางหรือกฎระเบียบที่คนในสังคมยึดถือปฏิบัติเพื่อให้อยู่ในกลุ่มและสังคมได้อย่างปกติสุข กลุ่มเพื่อนและครอบครัวเป็นสังคมขนาดเล็กที่วัยรุ่นและเยาวชนใกล้ชิดที่สุดจึงมีอิทธิพลต่อความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติของวัยรุ่น หากกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และคนใกล้ชิดที่วัยรุ่นและเยาวชนให้ความเคารพเห็นว่าการดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิ่งไม่ดี วัยรุ่นและเยาวชนมีแนวโน้มที่จะปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

ตาราง 6-2 การเปรียบเทียบมุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนจากผลการวิจัยเชิงปริมาณและผลการวิจัยเชิงคุณภาพ

เหตุผลการไม่ดื่ม	ผลการวิจัยเชิงปริมาณ		ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ	กลุ่มผู้ให้ข้อมูล	
				กลุ่มดื่ม	กลุ่มไม่ดื่ม
	กลุ่มดื่ม	กลุ่มไม่ดื่ม			
ด้านผลกระทบจากการดื่ม	■ การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่ (M=2.42) ■ รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น (M=2.18) ■ การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้น้ำหนักขึ้น (M=1.71)	■ การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่ (M=2.59) ■ รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น (M=2.67) ■ การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้น้ำหนักขึ้น (M=1.98)	■ รู้โทษและผลกระทบของการดื่ม ■ กลัวผลกระทบต่อสุขภาพ	/	/
			■ ไม่ดื่มถ้าไม่มีเงิน/ไม่ยืมเพื่อนเพราะไม่อยากเป็นหนี้ ■ ไม่ดื่มถ้ามีเรียนหรือใกล้สอบเพราะกลัวจำอะไรไม่ได้/ทรมานตอนตื่น อ่อนเพลีย เรียนไม่รู้เรื่อง	/	
ด้านการมีปัญหาจากประวัติการดื่มในอดีต	■ อยู่ระหว่างการฟื้นฟูจากการเจ็บป่วย (M=1.85) ■ มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก (M=1.87)	■ อยู่ระหว่างการฟื้นฟูจากการเจ็บป่วย (M=1.79) ■ มีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยจากการดื่มแอลกอฮอล์อย่างหนัก (M=2.07)	■ กังวลว่าโรคพิษสุราเรื้อรังจะกำเริบ	/	
ด้านค่านิยมส่วนตัว	■ ความเชื่อหรือศาสนาห้ามดื่มแอลกอฮอล์ (M=1.36) ■ ไม่ชอบการแสดงออกที่จะเกิดขึ้นภายหลังดื่มแอลกอฮอล์ (M=2.06) ■ ไม่ชอบในรสชาติ (M=1.80)	■ ความเชื่อหรือศาสนาห้ามดื่มแอลกอฮอล์ (M=1.71) ■ ไม่ชอบการแสดงออกที่จะเกิดขึ้นภายหลังดื่มแอลกอฮอล์ (M=2.56) ■ ไม่ชอบในรสชาติ (M=2.08)	■ เชื่อและปฏิบัติตามคำสอนของศาสนา/ศาสนาบัญญัติไว้ไม่ให้ดื่ม ■ มีภาพความทรงจำที่ไม่ดีกับการดื่ม ■ ไม่ชอบไม่ประทับใจกลิ่น ■ แพ้กลิ่น		/



เหตุผลการไม่ดื่ม	ผลการวิจัยเชิงปริมาณ		ผลการวิจัยเชิงคุณภาพ	กลุ่มผู้ให้ข้อมูล	
				กลุ่มดื่ม	กลุ่มไม่ดื่ม
	กลุ่มดื่ม	กลุ่มไม่ดื่ม			
ด้านความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์	■ แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ (M=1.65) ■ แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีมีความสุข (M=1.73)	■ แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนได้ (M=2.11) ■ แอลกอฮอล์ไม่ได้ทำให้รู้สึกดีมีความสุข (M=2.38)	■ เหล้าไม่ใช่สิ่งจำเป็นสำหรับใช้ชีวิตในสังคม		/
ด้านบรรทัดฐานของสังคม	■ เพื่อนในกลุ่มไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์ (M=1.54) ■ บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์ (M=1.97)	■ เพื่อนในกลุ่มไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์ และต้องการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน (M=1.90) ■ บุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์ (M=2.29)	■ ปฏิบัติตามคำสอนของผู้ปกครอง ■ เชื่อว่าเป็นผู้หญิงไม่ควรดื่ม		/
			■ ไม่ดื่มเมื่ออยู่กับครอบครัว/ญาติผู้ใหญ่ ■ ไม่ดื่มหากไม่ได้รับอนุญาตจากแม่	/	
ด้านกฎหมาย	■ รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม (M=2.17) ■ อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์ (M=1.89)	■ รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม (M=2.37) ■ อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์ (M=2.44)			

การประยุกต์หลักการคิดเชิงออกแบบมาเป็นกรอบในการสร้างกิจกรรม

ผู้วิจัยใช้หลักการคิดเชิงออกแบบ 5 ขั้นตอน มาเป็นกรอบการสร้างกิจกรรมการออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ดังตาราง 6-3 สำหรับรายละเอียดของคู่มือการจัดกิจกรรม ปรากฏในภาคผนวก ก

ตาราง 6-3 กรอบการสร้างกิจกรรมการออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ขั้นตอน	ผลลัพธ์การเรียนรู้	ความหมาย
Empathize เข้าอกเข้าใจ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายคำว่าเข้าอกเข้าใข (Empathize) และรู้วิธีการได้มาซึ่งความเข้าอกเข้าใจ	ผู้ออกแบบทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายอย่างเข้าอกเข้าใจเหมือนเราเป็นตัวเขา ด้วยการค้นคว้าจากเอกสารที่น่าเชื่อถือ การสังเกต การพูดคุย การลองเข้าไปเป็นตัวเขา เพื่อจะได้รับรู้ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ การกระทำ ซึ่งจะทำให้ได้ประเด็นปัญหา
Define ระบุปัญหาหรือความต้องการที่แท้จริง	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายไม่ชอบไม่พอใจเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบระบุปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวด (Pain point) หรือความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ตรงประเด็น
Ideate หาไอเดียแก้ปัญหา	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวกหรือการคิดท้าทายได้ และสามารถสร้างกิจกรรมเพื่อการชักชวนให้เกิดการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม	ผู้ออกแบบระดมความคิดค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย
Prototype สร้างต้นแบบ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกแบบกิจกรรมที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบนำความคิดที่ได้มาออกแบบเป็นแบบจำลองหรือต้นแบบที่จับต้องได้เพื่อแก้ปัญหาให้กลุ่มเป้าหมาย

ขั้นตอน	ผลลัพธ์การเรียนรู้	ความหมาย
Test ทดสอบ ต้นแบบ	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบรับฟังเสียงสะท้อนจากกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำมาปรับปรุงต้นแบบจนกว่าจะใช้แก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง

ข. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและคัดเลือกกลุ่มผู้ร่วมวิจัย

ทีมวิจัยประสานงานกับเครือข่ายครูแนะแนวของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 โรงเรียน เพื่อประชาสัมพันธ์รายละเอียดของกิจกรรม ส่วนการคัดเลือกกลุ่มผู้ร่วมวิจัย ทีมวิจัยชี้แจงเกณฑ์และคุณสมบัติของกลุ่มผู้ร่วมวิจัยเพื่อให้ครูแนะแนวเป็นผู้ประสานงานและคัดเลือกนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์เข้าร่วมกิจกรรม ดังตาราง 6-4 ภายหลังการคัดเลือกกลุ่มผู้ร่วมวิจัยตามเกณฑ์คุณสมบัติ มีผู้เข้าร่วมทั้งสิ้น 28 คน แบ่งเป็นครูแนะแนว 12 คน และนักเรียน 16 คน

ตาราง 6-4 คุณสมบัติของกลุ่มผู้ร่วมวิจัย

ประเด็น	ครูแนะแนว	นักเรียน
คุณสมบัติ	- มีประสบการณ์การทำงานมากกว่า 3 ปี มีหน้าที่ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ การใช้ความรุนแรง หรือการใช้สารเสพติด - เคยมีส่วนร่วมในกิจกรรมรณรงค์การใช้สารเสพติดในโรงเรียน - เคยจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันปัญหายาเสพติด	- เป็นสภานักเรียน หรือแกนนำนักเรียนที่มีบทบาทขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของโรงเรียน หรือเป็นตัวแทนทำกิจกรรมของโรงเรียน - มีผลการเรียนระดับปานกลางขึ้นไป - มีความประพฤติดี และไม่อยู่ระหว่างการลงโทษ
จำนวนผู้เข้าร่วม	12 คน	16 คน

ค. การประชุมเตรียมความพร้อมของทีมผู้ช่วยวิจัย

ก่อนจัดกิจกรรมการออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนประมาณ 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมของทีมผู้ช่วยวิจัยจำนวน 3 คน ซึ่งเป็นนิสิตระดับบัณฑิตศึกษาที่มีประสบการณ์การเป็นวิทยากรกระบวนการ การจัดประชุมดังกล่าวดำเนินการผ่านช่องทางออนไลน์เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม หลักการออกแบบกิจกรรม และขั้นตอนการทำกิจกรรม

2) ขั้นปฏิบัติและสังเกต

ในขั้นปฏิบัติและสังเกต ผู้วิจัยอาศัยหลักการคิดเชิงออกแบบมาประยุกต์เป็นกรอบการสร้างกิจกรรม เริ่มต้นจากการให้ความรู้เกี่ยวกับแนวคิดการคิดเชิงออกแบบผ่านการเล่าเรื่องและยกตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการคิดเชิงออกแบบและการสร้างสื่อโฆษณา จากนั้นเป็นกิจกรรมฝึกคิดเชิงออกแบบเพื่อสร้างร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน สาระสำคัญในแต่ละกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

ก. กิจกรรมการสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องการคิดเชิงออกแบบ

กิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มผู้ร่วมวิจัยมีความรู้ความเข้าใจเรื่องพื้นฐานการคิดเชิงออกแบบ เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของการคิดเชิงออกแบบ และขั้นตอนของการคิดเชิงออกแบบพร้อมตัวอย่างใช้เวลาในกิจกรรมนี้ 3 ชั่วโมง

ข. กิจกรรมการคิดเชิงออกแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมนี้ภายใต้หลักการคิดเชิงออกแบบ 5 ขั้นตอน เมื่อนำมาจัดเป็นกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบเพื่อสร้างร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ 1 เข้าอกเข้าใจ (Empathize) กิจกรรมที่ 2 ค้นหาความต้องการที่แท้จริง (Define) กิจกรรมที่ 3 การหาไอเดียแก้ไขปัญหา (Ideate) กิจกรรมที่ 4 การสร้างต้นแบบ (Prototype) และกิจกรรมที่ 5 การทดสอบต้นแบบ (Test)

ช่วงฝึกปฏิบัติเพื่อระดมความคิด ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้ร่วมวิจัยออกเป็นกลุ่มครูจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และกลุ่มนักเรียนจำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ผู้วิจัยใช้เวลาดำเนินกิจกรรมในช่วงนี้ประมาณ 3 ชั่วโมง ในแต่ละกิจกรรมย่อยมีผลลัพธ์การเรียนรู้ ระยะเวลา และผลผลิต สรุปดังตาราง 6-5

ตาราง 6-5 ผลลัพธ์การเรียนรู้และผลผลิตของกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ

กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้	ระยะเวลา	ผลผลิต
เข้าอกเข้าใจ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายคำว่าเข้าอกเข้าใจและรู้วิธีการได้มาซึ่งการเข้าอกเข้าใจ	30 นาที	- ข้อสรุปความเชื่อและความรู้สึกที่มีต่อการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน - ข้อสรุปสาเหตุการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน - ข้อสรุปวิธีการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

กิจกรรม	ผลลัพธ์การเรียนรู้	ระยะเวลา	ผลผลิต
ค้นหาความต้องการที่แท้จริง	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายไม่ชอบไม่พอใจเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	40 นาที	ปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวด (Pain point) หรือความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน
หาไอเดียแก้ปัญหา	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวกหรือการคิดท้าทายได้ และสามารถสร้างกิจกรรมเพื่อการชักชวนให้เกิดการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม	30 นาที	วิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเพื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์
สร้างต้นแบบ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	90 นาที	แบบจำลองหรือต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์
ทดสอบต้นแบบ	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	30 นาที	ข้อเสนอแนะต่อร่างต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

ภายหลังดำเนินกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ 5 กิจกรรม ทำให้ได้ร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน จำนวน 4 ชิ้น ได้แก่ ชิ้นที่ 1 เนื้อเพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว” ชิ้นที่ 2 ธีมนิทรรศการ “แอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า” ชิ้นที่ 3 รายการพ็อดคาส (Podcast) “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง” และชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ” ในส่วนถัดไปเป็นการนำเสนอกระบวนการสร้างร่างนวัตกรรมต้นแบบแต่ละชิ้น โดยเริ่มจากขั้นการทำความเข้าอกเข้าใจ ขั้นค้นหาความต้องการที่แท้จริง ขั้นหาไอเดียแก้ปัญหา ขั้นสร้างต้นแบบ และขั้นทดสอบต้นแบบ มีสาระสำคัญดังนี้

ชิ้นที่ 1 เนื้อเพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”

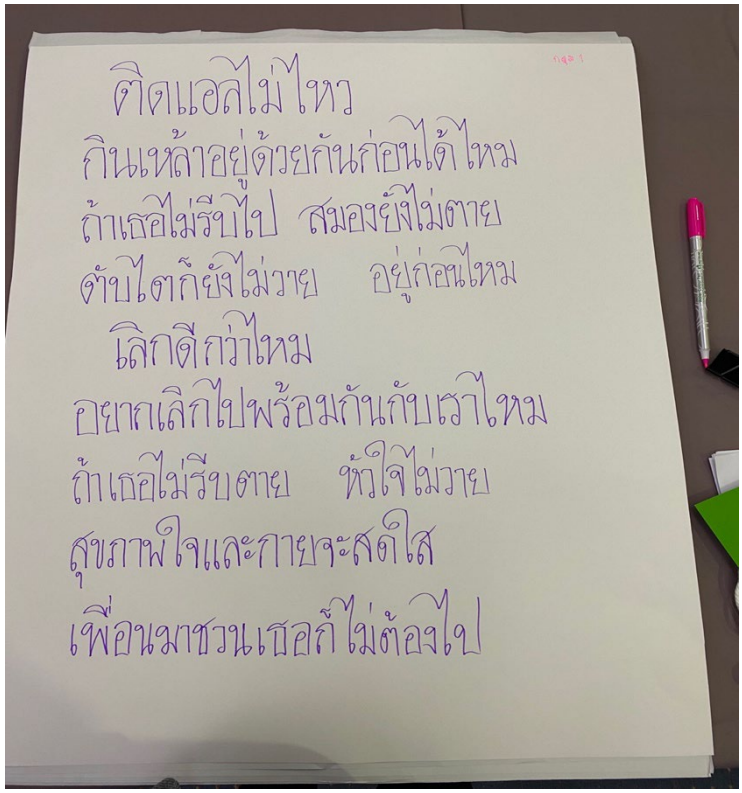
ขั้นการทำความเข้าอกเข้าใจ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจถึงวิธีการเข้าถึงความเข้าอกเข้าใจและมุมมองของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เหตุผลของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสรุปผลการวิจัยเรื่องมุมมองการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งให้ผู้ร่วมวิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตั้งคำถามต่อข้อสรุปผลการวิจัย จากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยครูกลุ่มที่ 1 อ่าน และทำความเข้าใจประเด็นเหตุผลและเงื่อนไขของการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 30 นาที

ขั้นค้นหาความต้องการที่แท้จริง ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยบอกปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวดและความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน เมื่อผู้ร่วมวิจัยอ่าน และทำความเข้าใจประเด็นที่มอบหมายในขั้นที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยระบุว่าอะไรเป็นจุดเจ็บปวดหรือปัญหา อะไรเป็นความต้องการที่แท้จริงที่เกี่ยวกับเหตุผลและเงื่อนไขของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น และเยาวชน รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 40 นาที ผลจากการระดมความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่ 1 ได้ข้อสรุปว่า จุดเจ็บปวดของการดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กและเยาวชนคือ ความอยากรู้อยากลองในช่วงวัยรุ่นเป็นสาเหตุของการดื่มแอลกอฮอล์

ขั้นหาไอเดียแก้ปัญหา ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวกหรือการคิดท้าทายได้โดยสร้างใจความสำคัญที่สามารถสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม รวมทั้งวิธีการสื่อสารใจความสำคัญให้แก่วัยรุ่นและเยาวชน จากข้อสรุปที่เป็นปัญหาและความต้องการที่แท้จริงในขั้นที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มนี้ช่วยกันระดมความคิดเพื่อสร้างใจความสำคัญที่สามารถสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ระยะเวลาในขั้นนี้ 30 นาที ผลจากการระดมความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่ 1 ได้ใจความสำคัญคือ “วัยรุ่นจะเท่ ๆ คูล ๆ ก็แค่กล้า Say No แอลกอฮอล์” สำหรับวิธีการสื่อสารใจความสำคัญดังกล่าว ผู้ร่วมวิจัยเลือกใช้การจัดกิจกรรมแข่งขันแต่งเพลงปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์พร้อมติดแฮชแท็ก (#) ใจความสำคัญ

ขั้นสร้างต้นแบบ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ใช้เวลา 90 นาที ก่อนเริ่มออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบผู้วิจัยอธิบายคำว่า ร่างนวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง ร่างแนวคิด ร่างกระบวนการ ร่างเทคโนโลยี หรือร่างการจัดการที่ผู้ร่วมวิจัยออกแบบผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบซึ่งมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผลจากการระดมความคิดออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบของกลุ่มที่ 1 เป็นการใช้เพลงล้อเลียนหรือเพลงแปลงเนื้อร้องจากเพลงอื่นโดยเฉพาะเพลงที่กำลังเป็นยอดนิยมในกลุ่มวัยรุ่น การแต่งเพลงแปลงยังคงเนื้อร้องเดิมไว้แต่เปลี่ยนเนื้อร้องให้มีเนื้อหาตลกหรือล้อเลียนเรื่องราวให้เข้ากับ

สถานการณ์ปัจจุบันเพื่อสร้างอารมณ์ขันหรือเสียดสีสังคม ร่างนวัตกรรมต้นแบบของกลุ่มนี้เป็นเพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว” ปรากฏดังภาพประกอบ 6-1 มีเนื้อเพลงต้นฉบับมาจากเพลง ติดฝน ร้องโดยนักร้องวง PiXXiE



ภาพประกอบ 6-1 ร่างนวัตกรรมกลุ่มที่ 1 “เนื้อเพลงแปลง”

เพลงต้นฉบับ: ติดฝน ศิลปิน: PiXXiE	**เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”**
ติดเธอไม่ไหว ติดฝนอยู่ด้วยกันก่อนได้ไหม ถ้าเธอไม่รีบไป ฝนยังจากกลับไป เดี๋ยวไม่สบายอยู่ก่อนไหม ติดเธอไม่ไหว ติดฝนอยู่ด้วยกันก่อนได้ไหม ถ้าเธอไม่ว่าอะไร ฝนยังไม่ซารออีกแป๊บ เราค่อยลาจะได้ไหม ติดเธอเข้าแล้วไม่อยากให้ไป อยู่รอให้ฝนซาก่อนค่อยไป	ติดแอลไม่ไหว กินเหล้าอยู่ด้วยกันก่อนได้ไหม ถ้าเธอไม่รีบไป สมองยังไม่ตาย ตับไตก็ยังไม่วาย อยู่ก่อนไหม เลิกดีกว่าไหม อยากเลิกไปพร้อมกันกับเราไหม ถ้าเธอไม่รีบตาย หัวใจไม่วาย สุขภาพใจและกายจะสดใส เพื่อนมาชวนเธอก็ไม่ต้องไป

ขั้นทดสอบต้นแบบ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบและปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน เมื่อได้ร่างนวัตกรรมต้นแบบจากขั้นตอนที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานใน 3 ประเด็น ได้แก่ ใจความสำคัญที่ต้องการสื่อสาร ที่มาของวิธีการสื่อสารใจความสำคัญ และการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย หลังจากที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มอื่น ๆ ตั้งข้อคำถามและให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างต้นแบบ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 30 นาที สำหรับข้อเสนอแนะที่ได้รับจากกลุ่มอื่น ๆ เพื่อนำไปปรับปรุงร่างต้นแบบ สรุปได้ตาราง 6-6

ตาราง 6-6 ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 1

ประเด็น	ความคิดเห็น
สิ่งที่ชอบ	- การเลือกเพลงต้นฉบับที่ฮิตติดหูเมื่อนำมาแปลงทำให้จดจำง่าย - การเชิญชวนให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแต่งเพลงโดยมีเกียรติบัตรเป็นสิ่งจูงใจและดึงดูดให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรม
สิ่งที่ควรปรับปรุง	- เพิ่มรางวัลเป็นเชคของขวัญ ตั๋วหนัง - อัดคลิปเพลงแปลงแล้วเผยแพร่ในแพลตฟอร์มที่เข้าถึงง่าย เช่น TikTok
ความเป็นไปได้ในการจูงใจให้วัยรุ่นปฏิเสธการดื่มฯ	- สามารถสร้างความตระหนักรู้ได้เฉพาะกลุ่มที่ไม่เคยดื่ม - ส่วนการปฏิเสธการดื่มอาจขึ้นอยู่กับวิจารณญาณของแต่ละบุคคล

ชิ้นที่ 2 ธีมนิทรรศการ “แอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า”

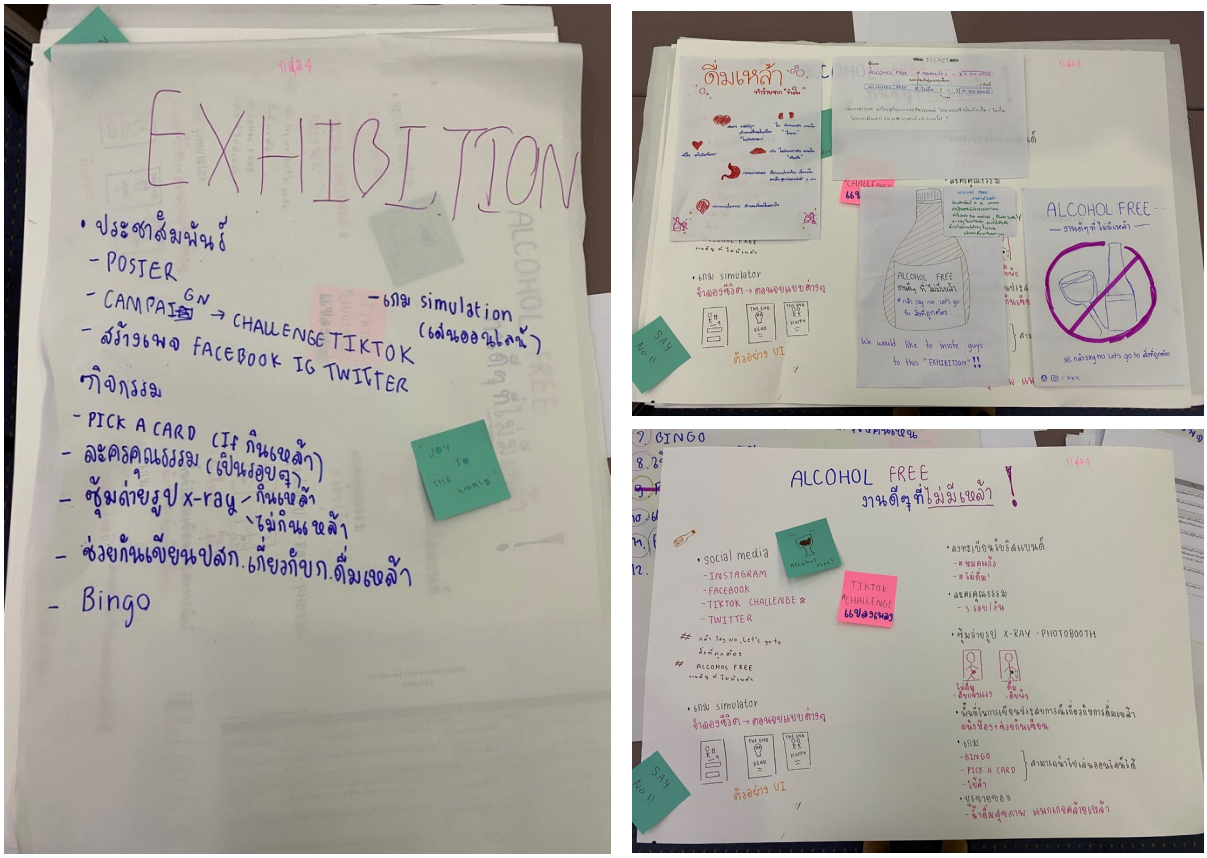
ขั้นการทำความเข้าอกเข้าใจ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจถึงวิธีการเข้าถึงความเข้าอกเข้าใจและมุมมองของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เหตุผลของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสรุปผลการวิจัยเรื่องมุมมองการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งให้ผู้ร่วมวิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตั้งคำถามต่อข้อสรุปผลการวิจัย จากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยนักเรียนกลุ่มที่ 2 อ่านและทำความเข้าใจประเด็นเหตุผลและเงื่อนไขของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนทั้งที่เป็นกลุ่มดื่มและกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 30 นาที

ขั้นค้นหาความต้องการที่แท้จริง ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยบอกปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวดและความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน เมื่อผู้ร่วมวิจัยอ่าน และทำความเข้าใจประเด็นที่มอบหมายในขั้นที่ผ่านมาแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยระบุว่าอะไรเป็นจุดเจ็บปวดหรือปัญหาอะไรเป็นความต้องการที่แท้จริงที่เกี่ยวกับเหตุผลและเงื่อนไขของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น และเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 40 นาที ผลจากการระดมความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่ 2 ได้ข้อสรุปว่า ความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กและเยาวชนคือ

เมื่อวัยรุ่นสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จะรู้สึกโล่งใจ การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เท่ากับแสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ปฏิเสธได้แสดงถึงความรับผิดชอบชั่วดี ปฏิเสธได้แสดงถึงความหนักแน่นของตนเอง

ขั้นหาไอเดียแก้ปัญหา ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวกหรือการคิดท้าทายได้โดยสร้างใจความสำคัญที่สามารถสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม รวมทั้งวิธีการสื่อสารใจความสำคัญให้แก่วัยรุ่นและเยาวชน จากข้อสรุปที่เป็นปัญหาและความต้องการที่แท้จริงในขั้นที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มนี้ช่วยกันระดมความคิดเพื่อสร้างใจความสำคัญที่สามารถสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ระยะเวลาในขั้นนี้ 30 นาที ผลจากการระดมความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่ 2 ได้ใจความสำคัญคือ “กล้า Say No แอลกอฮอล์ ยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง” สำหรับวิธีการสื่อสารใจความสำคัญดังกล่าว ผู้ร่วมวิจัยเลือกกิจกรรมจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากแอลกอฮอล์ การสร้างเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

ขั้นสร้างต้นแบบ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ใช้เวลา 90 นาที ก่อนเริ่มออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบ ผู้วิจัยอธิบายคำว่า ร่างนวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง ร่างแนวคิด ร่างกระบวนการ ร่างเทคโนโลยี หรือร่างการจัดการที่ผู้ร่วมวิจัยออกแบบผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบซึ่งมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผลจากการระดมความคิดออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบของกลุ่มที่ 2 เป็นธีมการจัดนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากแอลกอฮอล์ การสร้างเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ร่างนวัตกรรมต้นแบบปรากฏดังภาพประกอบ 6-2 มีโซนจัดกิจกรรม 7 ซุ้ม ได้แก่ ซุ้มที่ 1 จุดเช็กอิน ซุ้มที่ 2 วัยรุ่นยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ ซุ้มที่ 3 สนุกได้ไม่ต้องพึ่งเหล้า ซุ้มที่ 4 สแกนกาย ซุ้มที่ 5 จำลองชีวิตนักดื่ม ซุ้มที่ 6 ดูละครแล้วย้อนดูตน และซุ้มที่ 7 คำมั่นสัญญา แต่ละซุ้มมีกิจกรรมดังตาราง 6-7



ภาพประกอบ 6-2 ร่างนวัตกรรมกลุ่มที่ 2 “ธีมนิทรรศการแอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า”

ตาราง 6-7 การจัดกิจกรรมของนิทรรศการแอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า

ซุ้ม	กิจกรรม
ซุ้มที่ 1 เช็กอิน	ลงทะเบียนและรับของที่ระลึกก่อนเข้าชมนิทรรศการ
ซุ้มที่ 2 วัยรุ่นยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ	รับเครื่องดื่มสุขภาพ
ซุ้มที่ 3 สนุกได้ไม่ต้องพึ่งเหล้า	กระตุ้นความคิด ไวพริบ และความสนุกด้วยการเล่นเกมกระดานหลากหลายแนวทั้งแนววางแผน แนวปาร์ตี้ แนวครอบครัว
ซุ้มที่ 4 สแกนกาย	คัดกรองและตรวจสุขภาพเบื้องต้นพร้อมให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพ
ซุ้มที่ 5 จำลองชีวิตนักดื่ม	จำลองอาการเมาของนักดื่มด้วยอุปกรณ์ Virtual Reality และ Simulation
ซุ้มที่ 6 ดูละครแล้วย้อนดูตน	ชมละครคุณธรรม ละครสั้น ละครเวทีที่เสริมสร้างทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์
ซุ้มที่ 7 คำมั่นสัญญา	สะท้อนความคิด ความรู้สึก และคำสัญญาที่จะปฏิเสธ ลด ละ เลิก การดื่มแอลกอฮอล์

ขั้นทดสอบต้นแบบ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบและปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน เมื่อได้ร่างนวัตกรรมต้นแบบจากขั้นตอนที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานใน 3 ประเด็น ได้แก่ ใจความสำคัญที่ต้องการสื่อสาร ที่มาของวิธีการสื่อสารใจความสำคัญ และการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย หลังจากที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มอื่น ๆ ตั้งข้อคำถามและให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างต้นแบบ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 30 นาที สำหรับข้อเสนอแนะที่ได้รับจากกลุ่มอื่น ๆ เพื่อนำไปปรับปรุงร่างต้นแบบ สรุปได้ตาราง 6-8

ตาราง 6-8 ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 2

ประเด็น	ความคิดเห็น
สิ่งที่ชอบ	- เป็นกิจกรรมที่สร้างชุมชนให้เกิดการเรียนรู้และบันเทิง - กิจกรรมมีความหลากหลายทางเลือก
สิ่งที่ควรปรับปรุง	- หลีกเลี่ยงการใช้กำไลข้อมือ (wrist band) เพื่อแบ่งประเภทคนดื่มและไม่ดื่ม เนื่องจากเป็นการตีตราผู้เข้าร่วมกิจกรรม อาจเตรียมกำไลข้อมูลหลากหลายสีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้เลือกตามความชอบ - อาจจัดนิทรรศการทั้งแบบออนไลน์และออนไซด์
ความเป็นไปได้ในการจูงใจให้วัยรุ่นปฏิเสธการดื่มฯ	- สามารถชักจูงให้กลุ่มนักเรียนรุ่นใหม่ปฏิเสธการดื่มได้บ้าง

ชิ้นที่ 3 รายการพ็อดคาส (Podcast) “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”

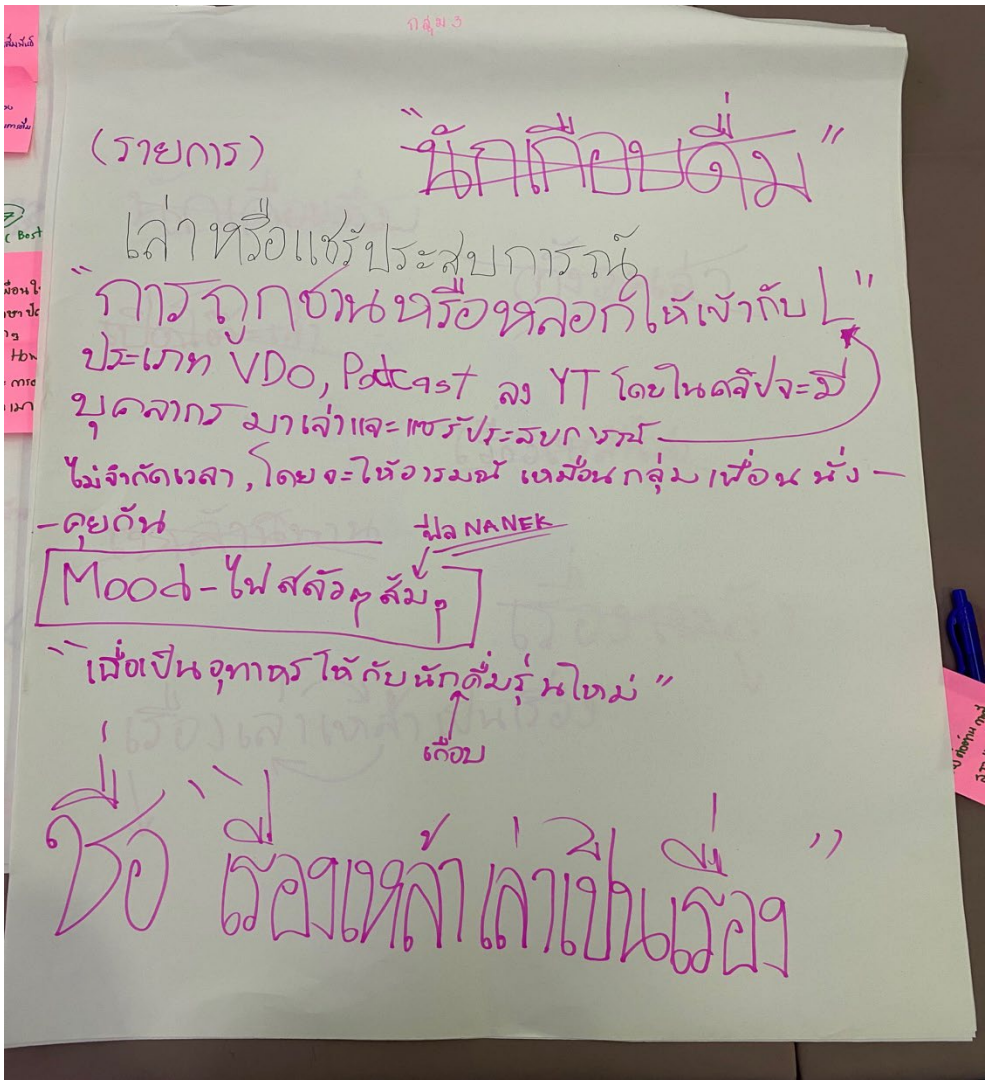
ขั้นการทำความเข้าอกเข้าใจ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจถึงวิธีการเข้าถึงความเข้าอกเข้าใจและมุมมองของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เหตุผลของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสรุปผลการวิจัยเรื่องมุมมองการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งให้ผู้ร่วมวิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตั้งคำถามต่อข้อสรุปผลการวิจัย จากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยนักเรียนกลุ่มที่ 3 อ่านและทำความเข้าใจประเด็นความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนทั้งกลุ่มดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 30 นาที

ขั้นค้นหาความต้องการที่แท้จริง ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยบอกปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวดและความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน เมื่อผู้ร่วมวิจัยอ่าน และทำความเข้าใจประเด็นที่มอบหมายในขั้นที่ผ่านมาแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยระบุว่าอะไรเป็นจุดเจ็บปวดหรือปัญหา อะไรเป็นความต้องการที่แท้จริงที่เกี่ยวกับเหตุผลและเงื่อนไขของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น และเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 40 นาที ผลจากการระดมความคิดเห็นของสมาชิก

กลุ่มที่ 3 ได้ข้อสรุปว่า ปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวดในการดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กและเยาวชนคือ วัยรุ่นไม่สามารถปฏิเสธคำชวนและคำรบเร้าของเพื่อนและรุ่นพี่

ขั้นหาไอเดียแก้ปัญหา ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวกหรือการคิดท้าทายได้โดยสร้างใจความสำคัญที่สามารถสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม รวมทั้งวิธีการสื่อสารใจความสำคัญให้แก่วัยรุ่นและเยาวชน จากข้อสรุปที่เป็นปัญหาและความต้องการที่แท้จริงในขั้นที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มนี้ช่วยกันระดมความคิดเพื่อสร้างใจความสำคัญที่สามารถสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ระยะเวลาในขั้นนี้ 30 นาที ผลจากการระดมความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่ 3 ได้ใจความสำคัญคือ “ชวนไป ไม่ดื่ม ก็ม่วนได้” สำหรับวิธีการสื่อสารใจความสำคัญดังกล่าว ผู้ร่วมวิจัยเลือกใช้กิจกรรม Talk show แนวเล่าเรื่อง

ขั้นสร้างต้นแบบ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ใช้เวลา 90 นาที ก่อนเริ่มออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบผู้วิจัยอธิบายคำว่า ร่างนวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง ร่างแนวคิด ร่างกระบวนการ ร่างเทคโนโลยี หรือร่างการจัดการที่ผู้ร่วมวิจัยออกแบบผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบซึ่งมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผลจากการระดมความคิดออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบของกลุ่มที่ 3 เป็นการใช้สื่อเสียงผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เรียกว่า พ็อดคาส (Podcast) มีลักษณะเป็นคลิปเสียงคล้ายการจัดรายการวิทยุที่มีผู้ดำเนินรายการทำหน้าที่เล่าเรื่องราวต่าง ๆ หรือสัมภาษณ์แขกรับเชิญมาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สำหรับรายการพ็อดคาส (Podcast) “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง” มีเนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นหรือผู้มีอิทธิพลในโซเชียล (Influencer) และบทเรียนของการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นข้อคิดและสติสอนใจให้แก่ผู้ฟัง ร่างนวัตกรรมต้นแบบปรากฏดัง **ภาพประกอบ 6-3**



ภาพประกอบ 6-3 ร่างนวัตกรรมต้นแบบกลุ่ม 3 “รายการพ็อดคาส (Podcast) เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”

ขั้นทดสอบต้นแบบ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบและปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน เมื่อได้ร่างนวัตกรรมต้นแบบจากขั้นตอนที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานใน 3 ประเด็น ได้แก่ ใจความสำคัญที่ต้องการสื่อสาร ที่มาของวิธีการสื่อสารใจความสำคัญ และการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย หลังจากที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มอื่น ๆ ตั้งข้อคำถามและให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างต้นแบบ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 30 นาที สำหรับข้อเสนอแนะที่ได้รับจากกลุ่มอื่น ๆ เพื่อนำไปปรับปรุงร่างต้นแบบ สรุปได้ตาราง 6-9

ตาราง 6-9 ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 3

ประเด็น	ความคิดเห็น
สิ่งที่ชอบ	- ชื่อรายการน่าสนใจ
สิ่งที่ควรปรับปรุง	- รายการพ็อดเคส (Podcast) เน้นให้ความรู้ และใช้เวลาฟังนาน เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะที่ชอบฟังรายการที่เน้นสาระความรู้ แต่อาจไม่ดึงดูดวัยรุ่น - สามารถตัดบางส่วนจากรายการพ็อดเคส (Podcast) มาเผยแพร่ในสื่ออื่น - ช่วงท้ายรายการควรสรุปเป็นแนวทางปฏิบัติ
ความเป็นไปได้ในการจูงใจให้วัยรุ่นปฏิเสธการดื่มฯ	- อาจยังไม่จูงใจวัยรุ่นให้ปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

ชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”

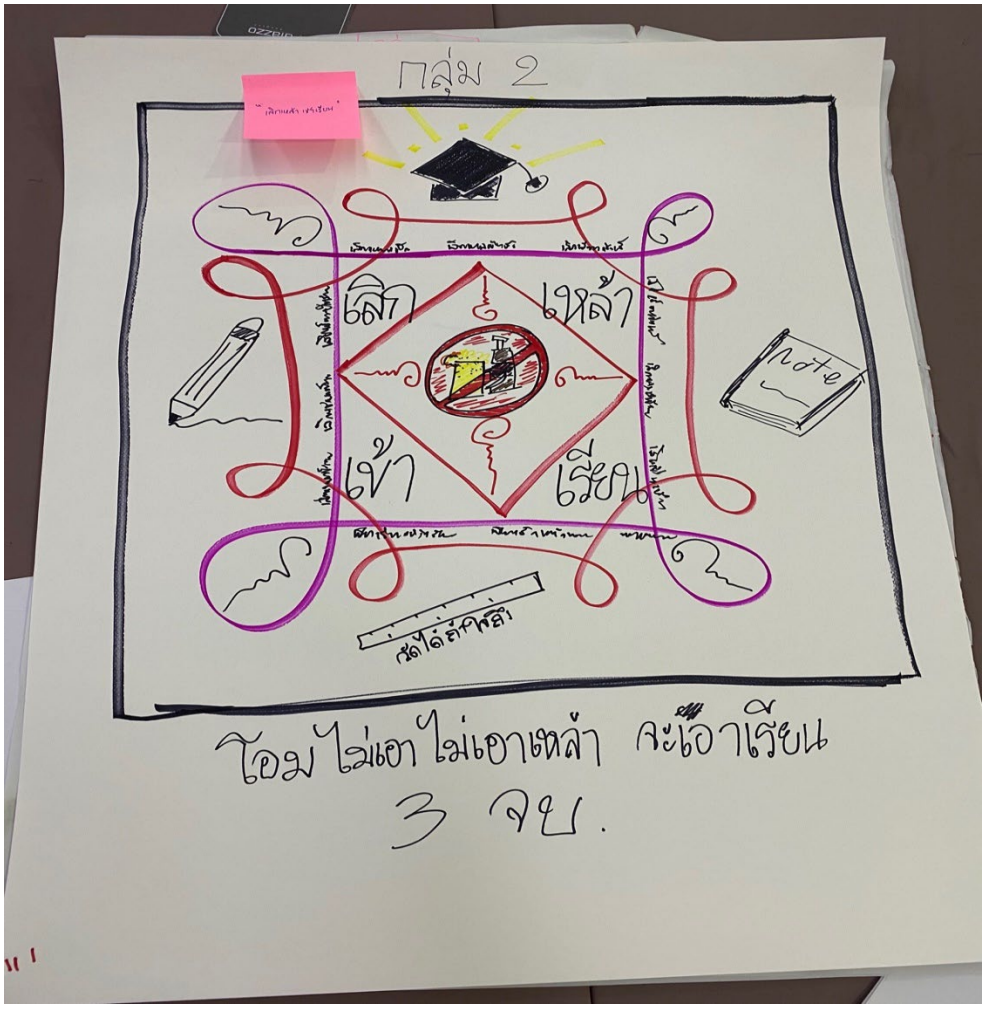
ขั้นการทำความเข้าอกเข้าใจ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเข้าใจถึงวิธีการเข้าถึงความเข้าอกเข้าใจและมุมมองของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ประกอบด้วย ความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เหตุผลของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ และการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ผู้วิจัยเริ่มต้นจากการสรุปผลการวิจัยเรื่องมุมมองการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งให้ผู้ร่วมวิจัยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและตั้งถามต่อข้อสรุปผลการวิจัย จากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยครูกลุ่มที่ 4 อ่านและทำความเข้าใจประเด็นความคิดและความรู้สึกเมื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนทั้งกลุ่มดื่ม และไม่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 30 นาที

ขั้นค้นหาความต้องการที่แท้จริง ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยบอกปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวดและความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน เมื่อผู้ร่วมวิจัยอ่าน และทำความเข้าใจประเด็นที่มอบหมายในขั้นที่ผ่านมาแล้ว ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยระบุว่าอะไรเป็นจุดเจ็บปวดหรือปัญหาอะไรเป็นความต้องการที่แท้จริงที่เกี่ยวกับเหตุผลและเงื่อนไขของการดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น และเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 40 นาที ผลจากการระดมความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่ 4 ได้ข้อสรุปว่า ปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวดเกี่ยวกับเหตุผลและเงื่อนไขของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของเด็กและเยาวชนคือ วัยรุ่นส่วนใหญ่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงใกล้สอบและวันที่มีเรียน

ขั้นหาไอเดียแก้ปัญหา ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวกหรือการคิดท้าทายได้โดยสร้างใจความสำคัญที่สามารถสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม รวมทั้งวิธีการสื่อสารใจความสำคัญให้แก่วัยรุ่นและเยาวชน จากข้อสรุปที่เป็นปัญหาและความต้องการที่แท้จริงในขั้นที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้ผู้ร่วมวิจัยกลุ่มนี้ช่วยกันระดมความคิดเพื่อสร้างใจความสำคัญที่สามารถสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ใช้ระยะเวลาในขั้นนี้ 30 นาที ผลจากการระดมความ

คิดเห็นของสมาชิกกลุ่มที่ 4 ได้ใจความสำคัญคือ “เลิกเหล้า...เข้าเรียน” สำหรับวิธีการสื่อสารใจความสำคัญดังกล่าว ผู้ร่วมวิจัยเลือกวิธีการทำเครื่องรางห้ามดื่มแอลกอฮอล์ เช่น กำไล ยันต์ เป็นต้น

ขั้นสร้างต้นแบบ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้ร่วมวิจัยออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ใช้เวลา 90 นาที ก่อนเริ่มออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบ ผู้วิจัยอธิบายคำว่า ร่างนวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง ร่างแนวคิด ร่างกระบวนการ ร่างเทคโนโลยี หรือร่างการจัดการที่ผู้ร่วมวิจัยออกแบบผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบซึ่งมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผลจากการระดมความคิดออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบของกลุ่มที่ 4 เป็นเครื่องรางของขลังสำหรับใช้เป็นเกราะป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ ลักษณะของเครื่องรางประเภทนี้เป็นยันต์ซึ่งเป็นตารางลายเส้น อักขระ รูปภาพที่เขียนสักลงวัสดุใดวัสดุหนึ่ง มีใจความสำคัญ “เลิกเหล้า...เข้าเรียน” เป็นส่วนประกอบสำคัญ และมีคาถาท่อง 3 จบ “โอม ไม่เอา ไม่เอาเหล้า จะเอาเรียน” เป็นส่วนประกอบเสริมเพื่อดึงดูดความน่าสนใจ ปรากฏดัง**ภาพประกอบ 6-4**



ภาพประกอบ 6-4 ร่างนวัตกรรมกลุ่ม 4 “ยันต์กันแอลฯ”

ขั้นทดสอบต้นแบบ ในขั้นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบและปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน เมื่อได้ร่างนวัตกรรมต้นแบบจากขั้นตอนที่ผ่านมา ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานใน 3 ประเด็น ได้แก่ ใจความสำคัญที่ต้องการสื่อสาร ที่มาของวิธีการสื่อสารใจความสำคัญ และการนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมาย หลังจากที่สมาชิกกลุ่มนำเสนอผลงานแล้ว ผู้วิจัยให้กลุ่มอื่น ๆ ตั้งข้อคำถามและให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างต้นแบบ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการในขั้นนี้ 30 นาที สำหรับข้อเสนอแนะที่ได้รับจากกลุ่มอื่น ๆ เพื่อนำไปปรับปรุงร่างต้นแบบ สรุปได้ตาราง 6-10

ตาราง 6-10 ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 4

ประเด็น	ความคิดเห็น
สิ่งที่ชอบ	- เป็นร่างต้นแบบนวัตกรรมที่ผูกโยงกับความเชื่อของคนกระตุ้นความสนใจ - มีวิธีใช้และบทสวดที่จำง่าย - สามารถนำไปใช้ได้จริง
สิ่งที่ควรปรับปรุง	- อาจนำลายยันต์ไปพริ้นลงบนสินค้าอื่น ๆ เช่น สกรีนเป็นลายเสื้อ พื้นหลัง (wallpaper) แผ่นทอง เป็นต้น - เพิ่มสีให้มีหลากหลายครบตามวันเกิด
ความเป็นไปได้ในการจูงใจให้วัยรุ่นปฏิเสธการดื่มฯ	- ผู้ใช้มีรอยยิ้มแต่อาจยังไม่สามารถทำให้วัยรุ่นปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ - สามารถเป็นเครื่องเตือนใจ หรือใช้เป็นเชิงสัญลักษณ์ร่วมกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

3) ขั้นทบทวนสะท้อนผล

ภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมการออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผู้วิจัยให้กลุ่มผู้ร่วมวิจัยสะท้อนสิ่งที่ได้เรียนรู้ด้วยเทคนิคการสะท้อนผลการปฏิบัติหลังเรียน (After Action Review: AAR) ผลจากการทบทวนการปฏิบัติพบผลดังตาราง 6-11 กลุ่มผู้ร่วมวิจัยสะท้อนว่าสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดเชิงออกแบบ และ เจตคติที่ดีต่อการคิดเชิงออกแบบ ประเด็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดเชิงออกแบบ ได้รู้ความหมายของการคิดเชิงออกแบบและขั้นตอนการคิดเชิงออกแบบ ส่วนเจตคติที่ดีต่อการคิดเชิงออกแบบ ผู้ร่วมวิจัยรู้สึกประทับใจวิทยากร และกิจกรรมที่ให้ทั้งสาระความรู้ ความสนุก ควบคู่กับการปฏิบัติจนกระทั่งได้สร้างสรรค์ผลงาน รวมทั้งสามารถนำไปใช้พัฒนาต่อยอดให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย

ตาราง 6-11 สรุปผลการปฏิบัติกิจกรรมการออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ประเด็นรอง	รหัส	คำสัมภาษณ์
ประเด็นหลักที่ 1 ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคิดเชิงออกแบบ		
ความหมายของการคิดเชิงออกแบบ	กระบวนการคิดที่สร้างให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ	“การหาจุดด้อย จุดบกพร่อง จุดที่ควรพัฒนามาพัฒนาต่อยอดเป็นความคิดใหม่ ๆ และพัฒนาต่อยอด” (นักเรียน 9, กลุ่ม 4) “กระบวนการคิดที่สร้างให้เกิดการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ” (นักเรียน 3, กลุ่ม 3) “การคิดเพื่อแก้ไขปัญหาอย่างเข้าใจและเป็นระบบ” (ครู 2 กลุ่มที่ 1)
ขั้นตอนของการคิดเชิงออกแบบ	การทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายอย่างเข้าอกเข้าใจ	“เข้าอกเข้าใจปัญหา” (ครู 1, กลุ่ม 1)
	การค้นหาจุดเจ็บปวดของกลุ่มเป้าหมาย	“Process การผลิตผลงาน ที่ดูจาก pain point” (ครู 7, กลุ่ม 2)
	การหาไอเดียแก้ไขปัญหาด้วยการเปลี่ยนปัญหาให้เป็นใจความสำคัญ	“ความเข้าใจในคำว่า key message มากขึ้น” (นักเรียน 7 กลุ่มที่ 3)
	การสร้างต้นแบบต้องผ่านการทดสอบเพื่อปรับปรุงให้ดีขึ้น	“Prototype เป็นเสมือนตัวอย่างการทดสอบ และการทดลองใช้ที่นำกลับมาพัฒนาให้ดีขึ้น” (นักเรียน 10, กลุ่ม 4)
ประเด็นหลักที่ 2 เจตคติที่ดีต่อกิจกรรมการคิดเชิงออกแบบ		
ความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรม	ประทับใจกิจกรรม	“ชอบที่มีการยกตัวอย่างที่ทำให้เข้าใจง่ายขึ้น และมันเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวเรา” (นักเรียน 5, กลุ่ม 3)
	ชื่นชอบวิทยากร	“ได้รู้จักแปะเหลาที่สอนสนุกมากครับ” (นักเรียน 1, กลุ่ม 3)
ความคิดเชิงประเมินค่าต่อกิจกรรม	กิจกรรมการคิดเชิงออกแบบสามารถนำไปใช้แก้ปัญหาได้	“เข้าใจในขั้นตอนของ Design Thinking ประโยชน์ของการใช้ key message สามารถนำไปปรับใช้ได้” (นักเรียน 14, กลุ่ม 4)

ประเด็นรอง	รหัส	คำสัมภาษณ์
		“เข้าใจประโยชน์ของการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ” (นักเรียน 6, กลุ่ม 3) “Key message สั้นๆ ได้ใจความสามารถพัฒนาทุกอย่างให้ดีขึ้นได้” (ครู 5, กลุ่ม 1) “ได้เรียนรู้ขั้นตอนการคิด การแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบ” (ครู 8, กลุ่ม 2)

1.2 วงรอบที่ 2

วงรอบที่ 2 เป็นกิจกรรมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้จากการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อนำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นผู้ใช้ในอนาคต ได้แก่ นักเรียนวัยรุ่นและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงของการเข้าสู่วงจรนักดื่มหน้าใหม่ กิจกรรมในวงรอบที่ 2 ประกอบด้วย ขั้นการวางแผน ขั้นการปฏิบัติและสังเกต และขั้นทบทวนสะท้อนผล มีสาระสำคัญในแต่ละขั้นดังนี้

1) ขั้นการวางแผน

ผู้วิจัยและทีมผู้ช่วยวิจัยร่วมกันสรุปผลจากกิจกรรมในวงรอบที่ 1 จากนั้นวางแผนนำร่างนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้จากขั้นสร้างร่างต้นแบบและข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงที่ได้จากขั้นทดสอบต้นแบบในวงรอบที่ 1 มาให้ผู้เชี่ยวชาญปรับแก้ไข เมื่อพิจารณาร่างนวัตกรรมต้นแบบฯ ทั้ง 4 ชิ้น พบว่าร่างนวัตกรรมต้นแบบฯ แบ่งออกเป็น 4 ลักษณะ ได้แก่ บทเพลง ผังนิทรรศการ (Exhibition layout) สคริปต์รายการ และภาพวาดลายเส้น ผู้วิจัยจึงกำหนดคุณสมบัติของผู้เชี่ยวชาญให้สอดคล้องกับลักษณะของร่างนวัตกรรมต้นแบบฯ จำนวน 4 ท่าน ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการร้องเพลง ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบกราฟิก ผู้เชี่ยวชาญด้านการเขียนสคริปต์รายการ และผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบลวดลาย

2) ขั้นปฏิบัติและสังเกต

ในขั้นนี้ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้เชี่ยวชาญตามคุณสมบัติที่กำหนด จากนั้นอธิบายจุดประสงค์ของการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบ ลักษณะของร่างนวัตกรรมต้นแบบ และระยะเวลาการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบ ในช่วงการปรับปรุงร่างนวัตกรรมต้นแบบฯ แต่ละชิ้นมีการแก้ไขกลับไปกลับมา 2 ครั้งเพื่อให้สอดคล้องกับข้อเสนอแนะจากวงรอบที่ 1 ซึ่งใช้เวลาประมาณ 2 สัปดาห์จึงได้นวัตกรรมต้นแบบที่เป็นรูปธรรม **ภาพประกอบ 6-5 ถึง 6-7**

เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”

แต่งโดย: ผู้ร่วมวิจัยครูกลุ่ม 1

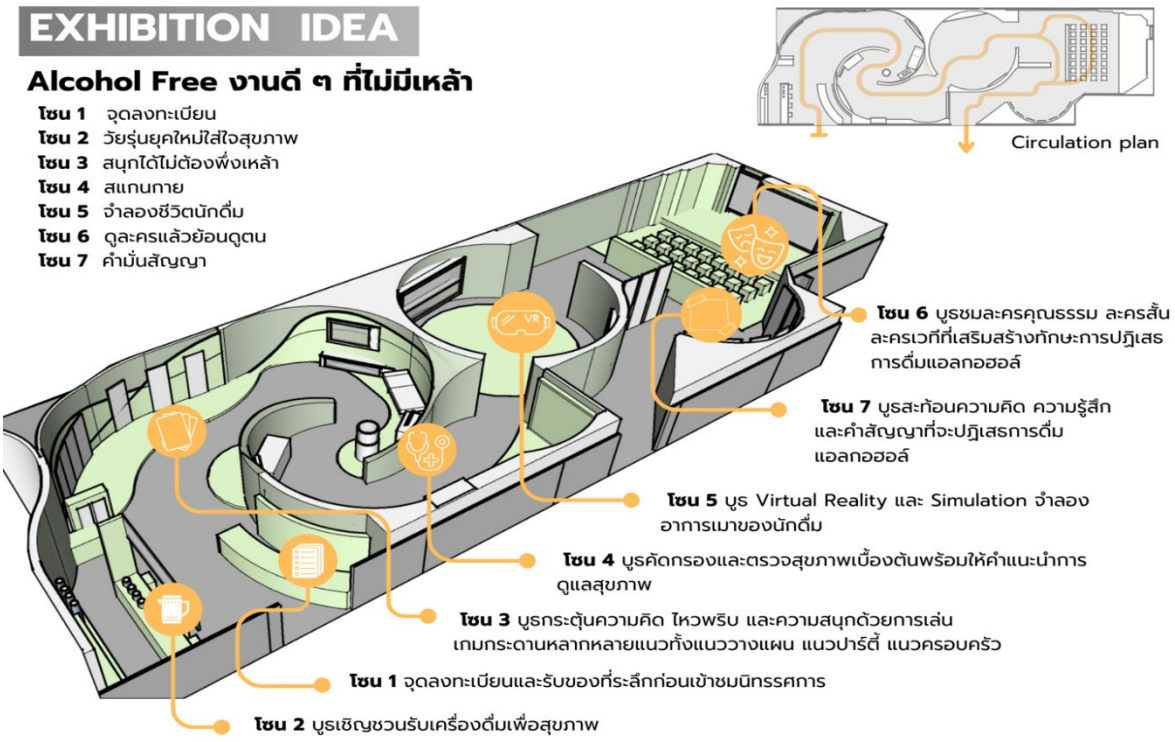
ร้องโดย: ดร.ณัฐชนา พุทธแสง

*ติดแอลไม่ไหว
กินเหล้าอยู่ด้วยกันก่อนได้ไหม
ถ้าเธอไม่รีบไป สมองยังไม่ตาย
ตับไตก็ยังไม่วาย อยู่ก่อนไหม

**เลิกดีกว่าไหม
อยากเลิกไปพร้อมกันกับเราไหม
ถ้าเธอไม่รีบตาย หัวใจไม่วาย
สุขภาพใจและกายจะสดใส
เพื่อนมาชวนเธอก็ไม่ต้องไป
(ซ้ำ *, **)
เลิกแอลกอฮอล์ดีกว่าไหมเธอ



ภาพประกอบ 6-5 นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 1 เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”



ภาพประกอบ 6-6 นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “Alcohol FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า”



ภาพประกอบ 6-7 นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 3 สคริปต์รายการ “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”

ตัวอย่างสคริปต์รายการ

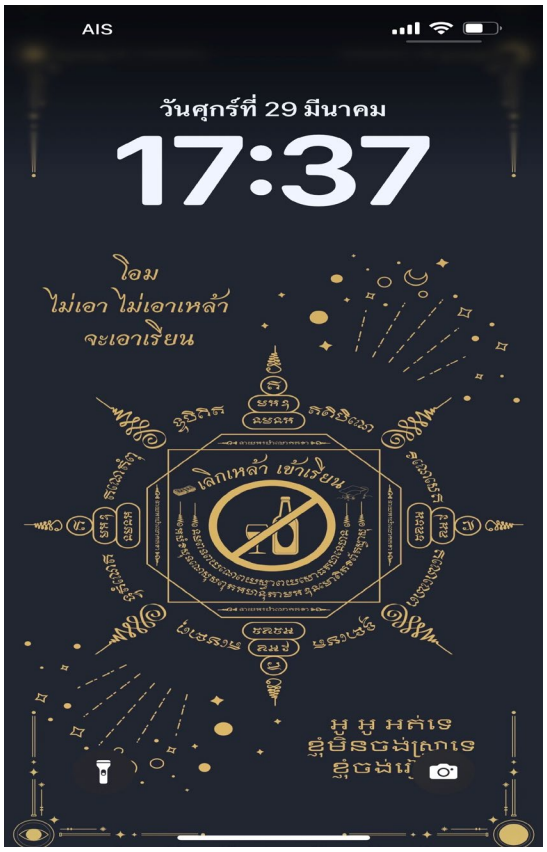
หัวข้อ EP1: เริ่มปฏิเสธอย่างง่าย ให้น่าสนใจ

ผู้ดำเนินรายการ	บทพูด	เสียงประกอบ
	(ช่วงเปิดรายการ)	เพลงบรรเลงเบา ๆ พื้นหลัง
พิธีกร	สวัสดีทุกคนที่กำลังรับฟังอยู่ในรายการของเราค่ะ วันนี้คุณอยู่กับดิฉัน (ชื่อพิธีกร) ในรายการ “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง” วันนี้เรามีแขกรับเชิญพิเศษมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์และเรื่องราวที่น่าสนใจ เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการถูกชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น และเทคนิควิธีการปฏิเสธการดื่มที่มีประสิทธิภาพ เพื่อเป็นแนวทางและอุทาหรณ์สำหรับเพื่อน ๆ วัยรุ่นทุกคนค่ะ	
		เสียงเพลงบรรเลงเพิ่มขึ้น และค่อย ๆ เบาลง
พิธีกร	ในวันนี้เรามีแขกรับเชิญพิเศษ ที่จะมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ของตัวเอง คือ (ชื่อแขกรับเชิญ) เป็น influencer ที่มีกลุ่มแฟนคลับจำนวนมากใน Tik Tok ตอนนี้เลยค่ะ	
แขกรับเชิญ	สวัสดีครับ/ค่ะ ทุกคน วันนี้ตื่นเต้นและรู้สึกเป็นเกียรติมากที่ได้มาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ในรายการวันนี้ จริง ๆ แล้วเรื่องราวที่จะเล่าให้ฟังวันนี้ เป็นเรื่องที่ค่อนข้างสะเทือนใจ แต่หวังว่ามันจะเป็นบทเรียน และแนวทางให้กับเพื่อน ๆ วัยรุ่นทุกคนได้นำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน	
แขกรับเชิญ	เรื่องราวเริ่มขึ้นตอนที่เป็นวัยรุ่นอายุ 17 ปี ในช่วงเวลานั้นก็เป็นเหมือนเด็กวัยรุ่นคนอื่น ๆ ที่ชอบออกไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ และลองสิ่งใหม่ ๆ บ้างก็เคยถูกเพื่อนชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์หลายครั้ง แต่ก็ปฏิเสธไปทุกครั้ง เพราะรู้ดีว่าการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ดีเลย และจะส่งผลเสียต่อสุขภาพและอนาคตในภายหลัง	
พิธีกร	เข้าใจเลยนะคะ ในการถูกชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นบ่อย และมีความเสี่ยงสูงที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมา แล้วคุณมีวิธีการปฏิเสธที่ไม่ให้เพื่อนรู้สึกเสียใจมั้ยคะ	

ผู้ดำเนินรายการ	บทพูด	เสียงประกอบ
แขกรับเชิญ	โดยส่วนใหญ่แล้วจะใช้วิธีการบอกเพื่อนว่า "ขอบคุณนะ ไม่ค่อยชอบดื่มแอลกอฮอล์ เพราะว่ามันอาจจะส่งผลเสียต่อสุขภาพ" หรือบางครั้งก็บอกว่า "มีกิจกรรมอื่นที่อยากทำมากกว่า ไม่ค่อยมีเวลาดื่มเลย" แบบนี้เพื่อนก็มักจะเข้าใจและไม่ดันให้ดื่มต่อ	
พิธีกร	ดีมากเลยค่ะ วิธีการปฏิเสธที่ใช้ดูเป็นวิธีที่ดีและมีเหตุผล ไม่ทำให้เพื่อนรู้สึกอึดอัดหรือเสียหน้า ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ แล้วนอกจากการปฏิเสธ คุณมีวิธีการอื่นๆ ที่ช่วยให้ไม่ต้องดื่มแอลกอฮอล์มั้ยคะ	
แขกรับเชิญ	นอกจากการปฏิเสธโดยตรงแล้ว ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่ช่วยให้ไม่ต้องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย เช่น การเตรียมตัวไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ โดยจะซื้อของว่างหรือเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ไปด้วย เพื่อให้มีทางเลือกให้เพื่อนได้เลือกดื่ม หรือบางครั้งก็จะหาข้ออ้างว่าต้องกลับบ้านเร็ว ๆ เพื่อไม่ให้ถูกชวนดื่ม แบบนี้ก็ช่วยได้เหมือนกัน	
พิธีกร	ทั้งหมดที่เล่ามานั้น เป็นแนวทางที่ดีและน่าสนใจมาก ไม่ว่าจะเป็นการปฏิเสธอย่างสุภาพ หรือการหาข้ออ้างเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกชวนดื่ม ซึ่งเป็นเทคนิคที่เพื่อน ๆ วัยรุ่นสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ ดิฉันคิดว่าประสบการณ์ของ (แขกรับเชิญ) จะเป็นประโยชน์และเป็นแรงบันดาลใจให้กับเพื่อน ๆ วัยรุ่นเป็นอย่างมาก	
พิธีกร	ขอบคุณมากสำหรับการมาร่วมแบ่งปันประสบการณ์ในวันนี้ เราหวังว่าเรื่องราวของคุณจะเป็นแนวทางที่ดีให้กับเพื่อน ๆ วัยรุ่นทุกคน ในการปฏิเสธการถูกชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ และการหาวิธีการเพื่อหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ต่าง ๆ นะคะ	
		เสียงเพลงบรรเลงขึ้นและจบลง
พิธีกร	สำหรับวันนี้ก็ขอจบรายการเรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่องไว้เพียงเท่านี้ ขอบคุณทุกคนที่ติดตามและรับฟังรายการของเราเสมอมา พบกันใหม่ในตอนต่อไป สวัสดีค่ะ!	
		เสียงเพลงบรรเลงเป็นเพลงเสียงจบรายการ









ภาพประกอบ 6-8 นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”

3) ขั้นทบทวนสะท้อนผล

การทบทวนสะท้อนผลจัดขึ้นเพื่อเป็นเวทีนำเสนอนวัตกรรมต้นแบบที่ปรับปรุงจากวงรอบที่ 1 และให้ตัวแทนกลุ่มผู้ร่วมวิจัยในวงรอบที่ 1 แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมทบทวนสะท้อนผลจัดขึ้นในช่วงเดือนพฤษภาคม 2567 ผ่านช่องทางออนไลน์ มีตัวแทนกลุ่มผู้ร่วมวิจัยที่เป็นกลุ่มครูแนะแนว 5 คน และกลุ่มนักเรียน 8 คน รวมทั้งสิ้น 13 คน หลังจากชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแล้ว ผู้วิจัยเริ่มดำเนินการทบทวนสะท้อนผลตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่	กิจกรรม	ระยะเวลา
1	ผู้วิจัยทบทวนร่างต้นแบบนวัตกรรมฯ ในวงรอบที่ 1 ให้กลุ่มผู้ร่วมวิจัย	2.5 นาที
2	ผู้วิจัยนำเสนอต้นแบบที่ปรับปรุงให้กลุ่มผู้ร่วมวิจัยรับชม	2.5 นาที
3	ผู้วิจัยชวนให้กลุ่มเป้าหมายสะท้อนคิด ด้วย 3 คำถามหลัก ได้แก่ (1) เมื่อได้เห็น/ได้ฟังต้นแบบนวัตกรรมฯ คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับนวัตกรรมต้นแบบฯ (2) คิดว่าจุดใดของนวัตกรรมต้นแบบฯ ที่ต้องปรับปรุงเพื่อให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น และคิดว่าต้องปรับปรุงอย่างไร (3) คิดว่าจุดใดของนวัตกรรมต้นแบบฯ ช่วยกระตุ้นความคิดความรู้สึกของวัยรุ่นให้ยับยั้งชั่งใจการดื่มแอลกอฮอล์	80 นาที
4	ผู้วิจัยให้กลุ่มผู้ร่วมวิจัยตอบแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อนวัตกรรมต้นแบบฯ ซึ่งแบบสอบถามมีข้อคำถามรวม 12 ข้อ แบ่งเป็น 3 ด้าน ด้านละ 4 ข้อ ได้แก่ ด้านการยอมรับ ด้านความเหมาะสม และความเป็นไปได้ ให้ทำทุกข้อและตอบตามความเป็นจริง	5 นาที

หมายเหตุ ขั้นที่ 1-4 ดำเนินการตามลำดับของชิ้นงาน

กลุ่มผู้ร่วมวิจัยสะท้อนผลการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน สรุปได้ดังตาราง 6-12

ตาราง 6-12 ผลการสะท้อนการพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ประเด็นความคิดเห็นต่อนวัตกรรม		ตัวอย่างคำสัมภาษณ์
ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	
นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 1 เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”		
ความคิด/ความรู้สึกที่มีต่อนวัตกรรมต้นแบบฯ	การใส่ทำนองในเนื้อเพลงฟังแล้วรู้สึกไพเราะ	(1) “เมื่อลงเมโลดี้ไปแล้วก็รู้สึกว่าเนื้อเพลงกับเมโลดี้มันมีความเข้ากันของทำนอง ก็เลยรู้สึกว่าเพลงนี้ใส่เมโลดี้ดีแล้วครับ เพราะว่าตอนแรกที่ร้องไม่มีเมโลดี้เลยแต่พอใส่ทำนองใส่เมโลดี้ลงไปก็รู้สึกว่าโอเคขึ้นครับ รู้สึกว่ามีมิติมากยิ่งขึ้น” (ครู 2, กลุ่ม 1) (2) “พอใจมากเลยค่ะ ไม่คิดว่าพอมาเอาเข้ากับเพลงแล้วจะรู้สึกว่ามันเพราะขึ้น แล้วก็รู้สึกว่าฟังได้เรื่อย ๆ เป็นเพลงนึงได้เลยค่ะ รู้สึกว่าร้องเพราะมากค่ะ” (ครู 1, กลุ่ม 1)
ข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงนวัตกรรมต้นแบบ	การมีท่าเต้นประกอบเพลงจะทำให้เห็นภาพชัดเจน	“ถ้าถามความคิดเห็นว่าเพลงนี้ถ้าจะนำไปใช้จริง ๆ ผมเสนอว่าถ้ามันมีท่าประกอบเข้าไปด้วยได้มันก็จะทำให้เห็นภาพได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้นครับ อาจจะเป็นท่าที่สื่อถึงเนื้อเพลงที่กำลังร้องอยู่ด้วยน่าจะใช้ได้ดีกว่า” (ครู 2, กลุ่ม 1)
	การใช้เพลงร่วมกับท่าเต้นช่วยสร้างกระแสให้ติดหู	ตอนนี้ที่กำลังเป็นเทรนด์ว่ามีการ Cover เพลงก็จะมีคนคิดท่าใหม่ให้กับเราตลอดก็คือเราไม่จำเป็นต้องคิดท่าเอง ตัวเพลงก็คือมาจากเราเป็นหลักแล้วก็จะมีคน Cover ไปเรื่อย ๆ ค่ะ.... ถ้าสมมุติว่ามีคนสร้าง Content เยอะๆ แล้วก็มีคน Cover เยอะ ๆ เพลงมันก็อาจจะติดหูไปเรื่อย ๆ แบบนี้ค่ะ” (ครู 1, กลุ่ม 1)
	การปรับเสียงร้องให้ดูใส ๆ จะเหมาะกับวัยรุ่น	(1) “เสียงร้องของนักร้องเพราะนะคะ แต่ว่ารู้สึกว่าเหมือนติดภาพจำของเนื้อเพลงกับเสียงเพลงของเพลงนี้ไปแล้วค่ะว่าต้องเป็นเสียงเล็กใสๆ ถ้าเอาเป็นแบบวัยรุ่น” (นักเรียน 3, กลุ่ม 2) (2) “เสียงอาจจะต้องเป็นเสียงเดียวกับคนที่เป็นเจ้าของเพลงครับประมาณนั้นครับ” (นักเรียน 4, กลุ่ม 3)
ความเป็นไปได้ของนวัตกรรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	เนื้อเพลงมีลักษณะเสียดสีประชดประชันกระตุ้นให้ผู้ฟังรู้สึกกลัว	(1) “มันมีความแบบเสียดสี คือท่อนนี้ตับยังไม่วายก็ให้อยู่ก่อน คือมันคำพูดนี้มันไม่ได้เชื้อเชิญโดยตรงแต่มันมีการเสียดสีทางความคิดว่าความคิดมันน่าจะเสียดสีมันทำให้คนกระตุ้นได้ว่าถ้าอยากตายก็กินต่ออะไรแบบนี้ครับ” (ครู 2, กลุ่ม 1) (2) “เพลงมันดูหวานมากเลยค่ะแต่ว่าตัวเนื้อร้องมันอารมณ์ประชดนิดหน่อย” (ครู 1, กลุ่ม 1)

ประเด็นความคิดเห็นต่อนวัตกรรม		ตัวอย่างคำสัมภาษณ์
ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	
		(3) “ส่วนเนื้อร้องก็โอเคเลยค่ะ มีท่อนที่เหมือนทำให้เราคิดได้ สมมุติว่าคนที่ฟังเอาเพราะเฉย ๆ แต่สักพักนึงเขาก็น่าจะมีกระตุกบ้างกับท่อนนั้น” (นักเรียน 3, กลุ่ม 2)
นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “Alcohol Free งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า”		
ความคิด/ความรู้สึกที่มีต่อนวัตกรรมต้นแบบฯ	จากร่างที่เลื่อนรางสู่ภาพต้นแบบที่ชัดเจน	“รู้สึกว่าขอบคุณพี่ ๆ ที่ช่วยกันออกแบบผลงานของพวกหนูให้ออกมายิ่งใหญ่ขนาดนี้แล้วก็เห็นภาพมาก ๆ เลย” (นักเรียน 2, กลุ่ม 2)
	นิทรรศการมีกิจกรรมหลากหลายและมีจุดขายที่ดึงดูดความสนใจวัยรุ่น	“โซนกิจกรรมทุกจุดเลยค่ะเป็นจุดที่ชัดเจน แล้วก็แต่ละจุดก็จัดวางได้ดีมีกิจกรรมให้ทำหลากหลาย มีกิจกรรมให้เล่น มีเขียนความในใจแล้วก็ละครคุณธรรม โซนละครคุณธรรมถ้าทำให้มันสนุกก็รู้สึกว่าเป็นจุดที่เป็น iconic ได้ดีค่ะ (นักเรียน 2, กลุ่ม 2)
ข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงนวัตกรรมต้นแบบ	ขยายพื้นที่ให้กว้างช่วยสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้	(1) “ถ้าทำเป็นเหมือนจัดอยู่ในลานกิจกรรมกว้าง ๆ แล้วก็ให้เลือกได้ว่าอยากจะทำกิจกรรมอันไหน ให้เขาเดินเข้าไปได้เองเลยรู้สึกว่าน่าจะตอบโจทย์มากกว่า เพราะว่าอันนี้ถ้าดูจากผังแล้วมันเดินได้ทางเดียว เวลาคนที่เข้ามาก็จะเข้าได้ทางเดียวและออกได้ทางเดียว” (นักเรียน 3, กลุ่ม 2) (2) “อาจปรับให้ Space กว้างขึ้นมากกว่านี้หน่อยแค่ให้รู้สึกว่าเดินแล้วไม่เบียดกัน โดยรวมชอบค่ะ รู้สึกอยากให้มันเกิดขึ้นจริงมาก ๆ” (นักเรียน 1, กลุ่ม 3)
	จัดลำดับโซนกิจกรรมจากเหตุสู่แนวทางแก้ไข	“อยากจะให้เรียงลำดับจากสาเหตุไปจนถึงแนวทางการแก้ไขปัญหา (ครู 1, กลุ่ม 1)
ความเป็นไปได้ของนวัตกรรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ได้ความรู้ ได้ลองทำ สามารถนำไปปรับใช้ได้จริง	เมื่อผ่านโซนเล่น VR จะรู้ผลกระทบของแอลกอฮอล์ว่ามันส่งผลเสียเยอะมาก เสร็จแล้วก่อนที่จะออกจากบูธไปก็ได้รู้แนวทางอื่น ๆ ที่จะเอาไปปรับใช้ในชีวิตจริงด้วยว่าถ้าเราไม่ดื่มแอลกอฮอล์เราสามารถทำวิธีอื่นๆ ได้ด้วยค่ะ (ครู 1, กลุ่ม 1)
นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 3 สคริปต์รายการพ็อดเคส “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”		
ความคิด/ความรู้สึกที่มีต่อนวัตกรรมต้นแบบฯ	ชื่อตอนดึงดูดความสนใจผู้ฟัง	“ผมชอบตรงชื่อตอนครับ ชื่อค่อนข้างน่ารักแล้วก็ดึงดูดคนดีครับ ดีกว่าที่ผมคิดอีก” (นักเรียน 2, กลุ่ม 3)
ข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงนวัตกรรมต้นแบบ	เลือกพิธีกรให้เหมาะจะเจาะใจวัยรุ่น	“ในใจของผมตอนนี้นะครับก็คือผมชอบพี่โอ๊ต ปราโมทย์ครับ คือด้วยความที่ว่าพี่โอ๊ตเขาค่อนข้างที่จะเป็นผู้ใหญ่และก็มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แล้วก็ด้วยความที่ว่าเขาทำรายการเกี่ยวกับวัยรุ่นสนใจอยู่แล้วก็เลยคิดว่าน่าสนใจครับ” (นักเรียน 1, กลุ่ม 2)

ประเด็นความคิดเห็นต่อนวัตกรรม		ตัวอย่างคำสัมภาษณ์
ประเด็นหลัก	ประเด็นรอง	
	คอนเทนต์ใหม่โดนใจวัยรุ่นต้องมี “ความรู้ควบคู่ความสนุก”	(1) “mood and Tone หนูอยากให้มันมีความสนุกเน้นไปทาง สนุก Comedy เพราะว่าด้วยความที่เราจะพุ่งเป้าไปที่วัยรุ่นก็เลยคิดว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ ช่วงนี้มันเป็นช่วงที่เราไม่ได้เครียดหรือว่าต่อให้มีผู้ใหญ่เข้ามาฟังก็อยากให้เขาเหมือนเป็นจุดที่ให้ความบันเทิงกับเขาได้แต่ก็ยังให้สาระกับเขาได้อยู่เหมือนกัน” (นักเรียน 1, กลุ่ม 2) (2) อาจจะเชิญแขกรับเชิญที่เคยทำงานวิจัยด้านนี้มาให้ความรู้ เพราะบางครั้งพูดกับเด็กเราอาจจะไม่ได้มีข้อมูล support เยอะมาก หากมีงานวิจัยอ้างอิง support แล้วก็ให้ข้อมูลความรู้กับเด็กไปพร้อมกับประสบการณ์จากคนที่เป็น moderator ครับ” (ครู 3, กลุ่ม 1)
ความเป็นไปได้ของนวัตกรรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	เรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ได้แนวทางป้องกัน	“เอาคนที่มีประสบการณ์ด้านการดื่มมาเล่าว่าป้องกันหรือว่า prevent situation ได้จะต้องทำอย่างไรเพื่อเป็นไกด์ไลน์หรือแนวทางให้กับคนที่อยากจะดูแลตัวเองหรือรู้สึกว่าใกล้จะเสพติดมันมากๆ แล้วและรู้สึกว่าอยากจะป้องกันตัวเองจะต้องทำอย่างไร” (ครู 3, กลุ่ม 1)
นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”		
ความคิด/ความรู้สึกที่มีต่อนวัตกรรมต้นแบบฯ	จากร่างที่เลือนรางสู่ต้นแบบที่ชัดเจน	“พอทำจากตัวที่วาดเมื่อวันนั้นแล้วพอเอาไปพัฒนาต่อก็คือเหมือนจริงมาก ๆ เหมือนจริงจนหน้าขนลุกมันดูขลังขึ้นมาก ๆ เลยครับ” (ครู 2, กลุ่ม 4)
	ต้นแบบที่สมจริงคนยิ่งนำไปใช้	(1) “ด้วยความที่พอมันเหมือนจริง ผมมองว่าพอมันเหมือนจริงแล้วคนจะเอาไปใช้มากกว่าถ้าเป็นแบบเดิม มันดูกิ๊กก๊อก มันให้อารมณ์เหมือนเด็กวาดเล่นครับ” (ครู 2 กลุ่ม 4) (2) “หนูคิดว่ามันก็น่าสนใจ สมมุติว่าเราเจอคนถือแก้วหรือกระเป๋ามียันต์อันนี้แล้วก็จะรู้สึกว่ามันแปลกและน่าสนใจดี” (นักเรียน 3, กลุ่ม 2)
ข้อเสนอเพื่อการปรับปรุงนวัตกรรมต้นแบบ	เพิ่มสีเพิ่มคำฮิตพิชิตใจผู้ใช้	(1) “เพิ่ม keyword ไปอยู่ในยันต์ เด็กอาจจะใช้ มันจะฮิตมากเลย ถ้าวลีมันเปลี่ยน สมมุติว่าใส่วลีอะไรก็ได้ที่เด็กรู้สึกว่าได้ประโยชน์ อาจจะทำให้เด็กอยากใช้มากกว่าเพราะในความเป็นจริงเด็กเราก็ชอบอะไรที่มันตลกแล้วเขาก็อยากจะใช้มากกว่า” (ครู 2, กลุ่ม 1) (2) “มันจะมีครบทุกสีได้ไหม จะมีตารางเช็คแต่ละปีแต่ละวันค่ะ เรื่องการงานหรือการเงิน สมมุติว่าเลิกเหล้าเข้าเรียน หรือเลิกเหล้าช่วยประหยัดเงิน ก็เป็นสีหรือเป็นแนวนั้นไปได้เลย” (นักเรียน 1, กลุ่ม 3) (3) ใช่ค่ะ จริงๆ ก็ลองทำเป็นหลาย ๆ สีก็ได้ค่ะแบบว่าลองเป็นสีชมพูไปเลยอะไรแบบนี้ค่ะ (นักเรียน 3, กลุ่ม 2)

ประเด็นความคิดเห็นต่อนวัตกรรม		ตัวอย่างคำสัมภาษณ์
ประเด็นหลัก	**ประเด็นรอง**	
ความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ใช้ยันต์เป็นสัญลักษณ์เพื่อ JUST SAY NO	(1) “สมมุติเราไปปาร์ตี้ เราถืออันนี้อยู่ อย่างน้อย ๆ ก็ต้องมีเกรงใจกันบ้างถ้าจะมาชวน” (ครู 2 กลุ่ม 4) (2) “ถ้ามันมีอะไรแบบนี้ขึ้นมาให้เขาได้ใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจแล้วมันกระจายทั่ว มันก็ดูเป็นรูปธรรมมากขึ้น เป็นอะไรให้เขายึดเหนี่ยวมากขึ้น มันเป็นเหมือนสัญลักษณ์ที่มันทำให้เขาดูเป็นคนไม่ผิดในวงเหล้า” (นักเรียน 2, กลุ่ม 3)

ตอนที่ 2 ผลการตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ผลส่วนนี้ เป็นการนำเสนอผลการตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มผู้ร่วมวิจัยในฐานะผู้ออกแบบร่างนวัตกรรมต้นแบบ และกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนในฐานะผู้ใช้นวัตกรรมต้นแบบในอนาคต

ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ปรากฏดังตาราง 6-13 สรุปได้ว่า กลุ่มผู้ร่วมวิจัยที่ตอบแบบสอบถามมีจำนวน 12 คน มีสัดส่วนของผู้ตอบที่เป็นผู้ชายและผู้หญิงเท่ากัน (ร้อยละ 41.67) ส่วนใหญ่อายุ 15-20 ปี (ร้อยละ 66.67) อายุเฉลี่ยประมาณ 21 ปี ผู้ตอบเป็นกลุ่มนักเรียนมากกว่าครู (ร้อยละ 66.67 เปรียบเทียบกับร้อยละ 33.33) และมากกว่าครึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 58.33) เมื่อพิจารณากลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มผู้ใช้ในอนาคตมีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 38 คน มากกว่าครึ่งเป็นผู้หญิง (ร้อยละ 57.89) ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 15-20 ปี มีสัดส่วนสูงสุด (ร้อยละ 89.47) อายุเฉลี่ยประมาณ 18 ปี เกือบร้อยละ 90 เป็นนักเรียน และกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 78.95)

ตาราง 6-13 ลักษณะทั่วไปของผู้ตอบ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มผู้ร่วมวิจัย (n=12)		กลุ่มผู้ใช้ในอนาคต (n=38)	
	n	%	n	%
เพศ	12	100.00	38	100.00
ชาย	**5**	**41.67**	16	42.11
หญิง	**5**	**41.67**	**22**	**57.89**
ผู้มีความหลากหลายทางเพศ	2	16.67	0	0
อายุ	12	100.00	38	100.00
น้อยกว่า 15 ปี	0	0.00	0	0.00
15-20 ปี	**8**	**66.67**	**34**	**89.47**
20-25 ปี	1	8.33	0	0.00
26-30 ปี	1	8.33	0	0.00
มากกว่าหรือเท่ากับ 30 ปี	2	16.67	4	10.53
ค่าเฉลี่ย = 18.56	**21.08**		**17.76**	
อาชีพ	12	100.00	38	100.00
นักเรียน	**8**	**66.67**	**34**	**89.47**
ครู	4	33.33	4	10.53

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มผู้ร่วมวิจัย (n=12)		กลุ่มผู้ใช้ในอนาคต (n=38)	
	n	%	n	%
ระดับการศึกษา	12	100.00	38	100.00
มัธยมศึกษาตอนต้น	1	8.33	4	10.53
มัธยมศึกษาตอนปลาย	**7**	**58.33**	**30**	**78.95**
สูงกว่าปริญญาตรี	4	33.33	4	10.53

ผลการตรวจสอบความเป็นไปได้ (ด้านการยอมรับ ด้านความเหมาะสม และด้านความเป็นไปได้) ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จากความคิดเห็นของกลุ่มผู้ร่วมวิจัยและตัวแทนวัยรุ่นและเยาวชนจำนวน 27 คน พบผลดังตาราง 6-14 สรุปสาระสำคัญจำแนกตามนวัตกรรมต้นแบบฯ ได้ดังนี้

นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 1 เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”

ด้านการยอมรับ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างยอมรับนวัตกรรมนี้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15) *ด้านความเหมาะสม* พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าต้นแบบนวัตกรรมนี้เหมาะสมกับวัยรุ่นและเยาวชน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26) ส่วน *ด้านความเป็นไปได้* พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าต้นแบบนวัตกรรมนี้ง่ายต่อการใช้งาน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56)

นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “Alcohol Free งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า”

ด้านการยอมรับ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างยอมรับนวัตกรรมนี้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56) *ด้านความเหมาะสม* พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุดมีเท่ากัน 2 ประเด็นคือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าต้นแบบนวัตกรรมนี้เหมาะสมกับวัยรุ่นและเยาวชน และต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นและเยาวชนได้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.27) ส่วน *ด้านความเป็นไปได้* พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูแล้วเป็นไปได้(ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.36)

นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 3 สคริปต์รายการพ็อดเคส “เรื่องเหล้า...เล่าเป็นเรื่อง”

ด้านการยอมรับ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าต้นแบบนวัตกรรมนี้สอดคล้องกับความคิดของฉัน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38) *ด้านความเหมาะสม* พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าโดยภาพรวมแล้วต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูลงตัว (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.14) ส่วน *ด้านความเป็นไปได้* พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48)

นวัตกรรมต้นแบบชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”

ด้านการยอมรับ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุด คือ กลุ่มตัวอย่างยอมรับนวัตกรรมนี้ (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.25) *ด้านความเหมาะสม* พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุดมีคะแนนเท่ากัน 2 ประเด็นคือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นและเยาวชนได้ และโดยภาพรวมแล้วต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูลงตัว (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.19) ส่วน *ด้านความเป็นไปได้* พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มากที่สุดมีคะแนนเท่ากัน 2 ประเด็นคือ กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้ และต้นแบบนวัตกรรมนี้ง่ายต่อการใช้งาน (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63)

ตาราง 6-14 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความคิดเห็นที่มีต่อนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

ความคิดเห็น		**กลุ่มผู้ตอบ**		
ชิ้นที่ 1 เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”		**ผู้ร่วมวิจัย (n=12)**	**ผู้ใช้ในอนาคต (n=15)**	**รวม (n=27)**
ด้านการยอมรับ	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สอดคล้องกับความคิดของฉัน	4.25	**4.00**	4.11
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดึงดูดความสนใจของฉัน	4.25	3.93	4.07
	ฉันชอบนวัตกรรมนี้	4.00	3.80	3.89
	ฉันยอมรับนวัตกรรมนี้	**4.42**	3.93	**4.15**
ด้านความเหมาะสม	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ตรงใจวัยรุ่นและเยาวชน	3.92	3.80	3.85
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้เหมาะสมกับวัยรุ่นและเยาวชน	**4.25**	**4.27**	**4.26**
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นและเยาวชนได้	4.00	3.87	3.93
	โดยภาพรวมแล้วต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูลงตัว	4.00	3.53	3.74
ด้านความเป็นไปได้	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้งานได้จริง	4.50	3.80	4.11
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูแล้วเป็นไปได้	4.67	4.00	4.30
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้	4.17	4.00	4.07
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ง่ายต่อการใช้งาน	**4.83**	**4.33**	**4.56**
ชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “Alcohol Free งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า”		**ผู้ร่วมวิจัย (n=12)**	**ผู้ใช้ในอนาคต (n=10)**	**รวม (n=22)**
ด้านการยอมรับ	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สอดคล้องกับความคิดของฉัน	4.75	4.40	4.59
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดึงดูดความสนใจของฉัน	**4.83**	4.30	4.59
	ฉันชอบนวัตกรรมนี้	4.58	4.30	4.45
	ฉันยอมรับนวัตกรรมนี้	4.75	**4.50**	**4.64**

ความคิดเห็น		กลุ่มผู้ตอบ		
ด้านความเหมาะสม	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ตรงใจวัยรุ่นและเยาวชน	**4.50**	3.90	4.23
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้เหมาะสมกับวัยรุ่นและเยาวชน	4.42	4.10	**4.27**
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นและเยาวชนได้	4.42	4.10	**4.27**
	โดยภาพรวมแล้วต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูลงตัว	4.17	**4.30**	4.23
ด้านความเป็นไปได้	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้งานได้จริง	4.33	4.20	4.27
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูแล้วเป็นไปได้	**4.42**	**4.30**	**4.36**
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้	4.17	**4.30**	4.23
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ง่ายต่อการใช้งาน	3.75	3.70	3.73
ชิ้นที่ 3 สคริปต์รายการพ็อดเคส “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”		**ผู้ร่วมวิจัย (n=12)**	**ผู้ใช้ในอนาคต (n=9)**	**รวม (n=21)**
ด้านการยอมรับ	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สอดคล้องกับความคิดของฉัน	4.17	**4.67**	**4.38**
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดึงดูดความสนใจของฉัน	3.92	4.44	4.14
	ฉันชอบนวัตกรรมนี้	3.92	4.56	4.19
	ฉันยอมรับนวัตกรรมนี้	**4.25**	4.44	4.33
ด้านความเหมาะสม	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ตรงใจวัยรุ่นและเยาวชน	3.75	3.89	3.81
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้เหมาะสมกับวัยรุ่นและเยาวชน	3.75	**4.33**	4.00
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นและเยาวชนได้	**4.00**	4.00	4.00
	โดยภาพรวมแล้วต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูลงตัว	3.83	4.56	**4.14**
ด้านความเป็นไปได้	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้งานได้จริง	4.17	**4.67**	4.38
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูแล้วเป็นไปได้	4.17	4.44	4.29
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้	**4.33**	**4.67**	**4.48**
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ง่ายต่อการใช้งาน	4.25	**4.67**	4.43
ชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”		**ผู้ร่วมวิจัย (n=12)**	**ผู้ใช้ในอนาคต (n=4)**	**รวม (n=16)**
ด้านการยอมรับ	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สอดคล้องกับความคิดของฉัน	**4.33**	3.50	4.13
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดึงดูดความสนใจของฉัน	4.25	**4.00**	4.19
	ฉันชอบนวัตกรรมนี้	**4.33**	3.75	4.19
	ฉันยอมรับนวัตกรรมนี้	**4.33**	**4.00**	**4.25**

ความคิดเห็น		กลุ่มผู้ตอบ		
ด้านความเหมาะสม	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ตรงใจวัยรุ่นและเยาวชน	4.08	4.25	4.13
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้เหมาะสมกับวัยรุ่นและเยาวชน	3.83	4.00	3.88
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้กับวัยรุ่นและเยาวชนได้	4.08	**4.50**	**4.19**
	โดยภาพรวมแล้วต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูลงตัว	**4.25**	4.00	**4.19**
ด้านความเป็นไปได้	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถนำไปใช้งานได้จริง	4.50	3.50	4.25
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ดูแล้วเป็นไปได้	4.42	4.50	4.44
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้สามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้	4.58	**4.75**	**4.63**
	ต้นแบบนวัตกรรมนี้ง่ายต่อการใช้งาน	**4.67**	4.50	**4.63**

กล่าวโดยสรุป นวัตกรรมต้นแบบทั้ง 4 ชิ้นที่พัฒนาขึ้นจากกระบวนการคิดเชิงออกแบบมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้เพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน โดยนวัตกรรมชิ้นที่ 1 เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว” มีความเป็นไปได้ในประเด็นง่ายต่อการใช้งานเช่นเดียวกันกับนวัตกรรมชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ” ส่วนนวัตกรรมชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “Alcohol Free งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า” มีจุดเด่นที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเป้าหมาย ในขณะที่นวัตกรรมชิ้นที่ 3 สคริปต์รายการพ็อดเคส “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง” มีความเป็นไปได้ในประเด็นสามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้เช่นเดียวกับนวัตกรรมชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”

บทที่ 7
สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีเป้าหมายเพื่อออกแบบนวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ออกแบบด้วยการวิจัยผสายวิธีแบบหลายระยะ ได้แก่ ระยะที่ 1 ใช้การวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ จากนั้นนำข้อค้นพบของระยะที่ 1 ขยายผลเชิงลึกต่อในระยะที่ 2 เพื่อหาคำอธิบายเกี่ยวกับมุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่มและวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ และระยะที่ 3 นำข้อค้นพบจากทั้งสองระยะมาตีความร่วมกันเพื่อนำไปเป็นข้อมูลออกแบบนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนด้วยกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ในส่วนนี้เป็นการสรุป อภิปรายผลการวิจัยที่สำคัญ พร้อมนำเสนอข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์เชิงปฏิบัติและเชิงวิชาการ มีสาระสำคัญดังนี้

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยระยะที่ 1 ออกแบบด้วยการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อวิเคราะห์จำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม และวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นและเยาวชนอายุ 10-19 ปีที่อาศัยในกรุงเทพมหานครและ 4 จังหวัดในเขตพื้นที่ปริมณฑล (นนทบุรี ปทุมธานี สมุทรปราการ และสมุทรสาคร) สุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 2,144 คน การวัดเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ใช้แบบวัดของ DeJong, et al. (2006, 2007) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างประเมินค่าความสำคัญของเหตุผลที่ต้องจำกัดการดื่มหรืองดเว้นการดื่มแอลกอฮอล์ ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน (Analysis of Variance: ANOVA) เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบจำแนกเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นและเยาวชนดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา คิดเป็นร้อยละ 29.43 ทั้งนี้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่นิยมดื่มมากเป็นอันดับ 1 คือ เบียร์ อันดับ 2 คือ เหล้า ซึ่งสอดคล้องกับประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่วัยรุ่นและเยาวชนดื่มมากที่สุดในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา เมื่อเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างกลุ่มที่ดื่มกับกลุ่มที่ไม่ดื่ม พบว่า มีเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวม และรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตาม กลุ่มที่ไม่ดื่มให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายประเด็นทุกประเด็น ได้แก่ (1) ค่านิยมส่วนตัว (2) บรรทัดฐานของสังคม (3) ผลกระทบจากการดื่ม (4) กฎหมาย (5) ความไม่จำเป็นของแอลกอฮอล์ (6) ปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ในอดีต และ (7) อื่น ๆ มากกว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยระยะที่ 2 ออกแบบด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อค้นหามุมมองและคำอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น โดยนำผลการวิจัยเชิงปริมาณมาเป็นข้อมูลเพื่อสร้างแนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างที่มีประเด็นคำถามหลักเกี่ยวกับเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และความคาดหวังจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งมาตีความร่วมกันเพื่อหาข้อสรุปเกี่ยวกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยดื่มแอลกอฮอล์มาตลอดช่วงชีวิต จำนวน 7 คน และกลุ่มวัยรุ่นที่มีประสบการณ์การดื่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ปี และปัจจุบันยังคงดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 8 คน รวมทั้งสิ้น 15 คน วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาตามแนวทางของ Miles & Huberman (1994)

ข้อค้นพบสำคัญสรุปได้ว่า มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างกัน กล่าวคือ ประเด็นความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกในทางบวกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะที่กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์มีความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกในทางลบต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเปรียบเทียบเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า เหตุผลของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์เกี่ยวข้องกับสถานการณ์หรือเงื่อนไขภายนอกที่ขัดขวางการดื่มแตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นเหตุผลทั้งจากภายในตัวเองและสภาพแวดล้อมภายนอกที่สนับสนุนป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนประเด็นวิธีป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์พบว่า การปฏิเสธว่าไม่ดื่มเป็นวิธีการที่ทั้งสองกลุ่มใช้ป้องกันตนเองจากการดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองแล้ว กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์ยังสนับสนุนให้คนรอบข้างไม่ดื่มแอลกอฮอล์ด้วยการเตือนเพื่อนและเลือกคบเพื่อนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

การวิจัยระยะที่ 3 มีจุดประสงค์เพื่อพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์และตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการ 2 วงรอบ มีกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม กลุ่มแรกเป็นครูแนะแนว วงรอบที่ 1 จำนวน 12 คน และวงรอบที่ 2 จำนวน 4 คน กลุ่มที่ 2 เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีบทบาทขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของเยาวชน วงรอบที่ 1 จำนวน 16 คน และวงรอบที่ 2 จำนวน 8 คน ทั้งสองกลุ่มเป็นผู้ร่วมวิจัยที่มาร่วมออกแบบนวัตกรรมต้นแบบด้วยกรอบหลักการคิดเชิงออกแบบซึ่งจะทำให้ได้นวัตกรรมต้นแบบที่ตอบโจทย์กับความต้องการของวัยรุ่นและเยาวชน

ผลจากการวิจัยเชิงปฏิบัติการทั้งสองวงรอบทำให้ได้นวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน จำนวน 4 ชิ้น ได้แก่ ชิ้นที่ 1 เนื้อเพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว” ชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “แอลกอฮอล์ FREE งานดี ๆ ไม่มีเหล้า” ชิ้นที่ 3 รายการพ็อดคาส (Podcast) “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง” และชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ” เมื่อตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบทั้ง 4 ชิ้น ใน 3 ด้าน คือ ด้านการยอมรับ ด้านความเหมาะสม และด้านความเป็นไปได้ พบว่า นวัตกรรมชิ้นที่ 1 เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว” มีความเป็นไปได้ในประเด็นง่ายต่อการใช้งานเช่นเดียวกันกับนวัตกรรมชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”

ส่วนนวัตกรรมชิ้นที่ 2 ผังนิทรรศการ “Alcohol Free งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า” มีจุดเด่นที่จะได้รับการยอมรับจากกลุ่มเป้าหมาย ในขณะที่นวัตกรรมชิ้นที่ 3 สคริปต์รายการพ็อดเคส “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง” มีความเป็นไปได้ในประเด็นสามารถทำให้เกิดขึ้นจริงได้เช่นเดียวกับนวัตกรรมชิ้นที่ 4 เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ” สรุปได้ดังตาราง 7-1

ตาราง 7-1 สรุปผลการวิจัยระยะที่ 3 การพัฒนานวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบ

นวัตกรรม	ปัญหาและความต้องการ	ใจความสำคัญ	วิธีการสื่อสารใจความสำคัญ	การตรวจสอบความเป็นไปได้ (คะแนนเต็ม 5 คะแนน)		
				การยอมรับ	ความเหมาะสม	ความเป็นไปได้
เพลงแปลง “ติดแอลฯ ไม่ไหว”	ความอยากรู้อยากลองในช่วงวัยรุ่นเป็นสาเหตุของการดื่มแอลกอฮอล์	“วัยรุ่นจะเท่ ๆ คูล ๆ ก็แค่กล้า Say No แอลกอฮอล์”	การใช้เพลงล้อเลียนหรือเพลงแปลงเนื้อร้องจากเพลงอื่นที่กำลังเป็นยอดนิยมในกลุ่มวัยรุ่น	4.15	4.26	4.56
ผังนิทรรศการ “Alcohol Free งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า”	- ปฏิเสธได้รู้สึกโล่งใจ - ปฏิเสธได้เท่ากับแสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ - ปฏิเสธได้แสดงถึงความรับผิดชอบชั่วดี - ปฏิเสธได้แสดงถึงความหนักแน่นของตนเอง	“กล้า Say No แอลกอฮอล์ ยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง”	การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ให้แก่วัยรุ่นและเยาวชนผ่านนิทรรศการ	4.64	4.27	4.36
สคริปต์รายการพ็อดเคส “เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”	วัยรุ่นไม่สามารถปฏิเสธคำชวนและคำรบเร้าของเพื่อนและรุ่นพี่	“ชวนไป ไม่ดื่ม ก็ม่วนได้”	รายการเรื่องเล่าผ่านสื่อออนไลน์ Podcast	4.38	4.14	4.48
เครื่องราง “ยันต์กันแอลฯ”	วัยรุ่นส่วนใหญ่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงใกล้สอบและวันที่มีเรียน	“เลิกเหล้า...เข้าเรียน”	การสร้างเครื่องรางของขลังเป็นเกราะป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์	4.25	4.19	4.63

อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อค้นพบมีประเด็นที่น่าสนใจเพื่อนำมาอภิปรายในเชิงวิชาการดังนี้

ประการแรก ข้อค้นพบเชิงปริมาณ ผลการเปรียบเทียบเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างกลุ่มที่ดื่มกับกลุ่มที่ไม่ดื่ม พบว่า มีเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่ไม่ดื่มให้ความสำคัญกับเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในภาพรวมและรายประเด็นมากกว่าวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเหตุผลที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนในกลุ่มไม่ดื่ม เป็นเรื่องของ “ผลกระทบจากการดื่ม” เป็นด้านที่สำคัญมากที่สุด เมื่อพิจารณาประเด็นย่อยของผลกระทบจากการดื่มพบว่า “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการเรียน” “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน” และ “การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อการขับขี่” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนในกลุ่มไม่ดื่ม ถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และยังพบว่า “รู้สึกกังวลผลกระทบด้านสุขภาพที่จะเกิดขึ้น” ในประเด็นด้านกฎหมาย พบว่า “รู้สึกกลัวถูกเจ้าหน้าที่จับกุม” “รู้สึกกลัวถูกสารวัตรนักเรียนตรวจสอบ” และ “อายุยังไม่ถึงที่จะดื่มแอลกอฮอล์” เป็นประเด็นที่วัยรุ่นและเยาวชนไม่กลุ่มไม่ดื่มถือเป็นเหตุผลสำคัญมากที่สุดที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาในอดีต เช่น Whitaker, et al. (2023) ใช้การวิจัยผสานวิธีเพื่อศึกษาเหตุผลการลดปริมาณการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนในประเทศอังกฤษ ผลจากการตีความร่วมกันของสองวิธีการสรุปได้ว่า สาเหตุที่คนหนุ่มสาวในประเทศอังกฤษลดปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ (1) คนหนุ่มสาวตระหนักถึงความเสี่ยงด้านสุขภาพทั้งในระยะสั้นและระยะยาว และความเสี่ยงจากการเกิดอุบัติเหตุและพฤติกรรมต่อต้านสังคม การมีกฎระเบียบข้อบังคับที่เข้มงวด เช่น การอนุญาตให้จำหน่ายเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อยลง และมีการตรวจบัตรประชาชนที่เข้มงวดมากขึ้น ส่วนการศึกษาของ Rothman, et al. (2023) ใช้การวิจัยเชิงคุณภาพด้วยการสัมภาษณ์เยาวชนอายุ 16-20 ปีที่ป่วยเป็นโรคออทิสติก พบว่า ความกลัวว่าจะติดแอลกอฮอล์ ไม่ชอบรสชาติแอลกอฮอล์ ความกังวลเกี่ยวกับปฏิกิริยาระหว่างแอลกอฮอล์กับยาที่สั่งจ่าย และแรงปรารถนาที่จะหลีกเลี่ยงอาการเมาค้างและผลเสียอื่น ๆ เป็นเหตุผลที่ทำให้ไม่ดื่มแอลกอฮอล์

ประการที่สอง ข้อค้นพบเชิงคุณภาพให้คำอธิบายเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์ซึ่งพบว่าเป็นมุมมองเชิงบวกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ เช่น การดื่มทำให้เข้าสังคมง่ายขึ้น การดื่มทำให้กล้าพูดเปิดใจคุยกันและช่วยให้ลืมปัญหาชั่วคราว และรู้สึกสุขเมื่อได้ดื่ม อาจอธิบายได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่ใช้เวลาและทำกิจกรรมอยู่กับเพื่อนมากกว่าครอบครัว การดื่มเพราะเพื่อนชักชวนอาจเนื่องมาจากต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เมื่อใช้มุมมองเชิงจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมวิเคราะห์ความคิด ความเชื่อ และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า สภาพแวดล้อมรอบตัวบุคคลเป็นสิ่งเร้าที่เชื่อมโยงกับความรู้สึกเชิงบวกที่แอลกอฮอล์สร้างขึ้น เช่น ความรู้สึกเป็นกันเองหรือเปิดเผยมากขึ้นหลังการดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเวลาผ่านไปการอยู่ในสภาพแวดล้อมนั้นสามารถกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเองหรือเปิดเผยตนเองได้โดยไม่ต้องมีแอลกอฮอล์เนื่องจากสมองได้เรียนรู้ที่จะเชื่อมโยง

สภาพแวดล้อมกับความรู้สึกเป็นกันเองและเปิดเผยตนเอง ในขณะที่บุคคลบางกลุ่มรู้สึกมีความสุขได้เมื่ออยู่ในสถานที่ที่เคยดื่มจึงต้องพึงแอลกอฮอล์เมื่อเข้าสังคม (Thombs, 2006) ข้อค้นพบจากการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาในอดีต เช่น Kaner & Lipperman-Kreda (2022) พบว่า จุดเริ่มต้นของการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นก่อนอายุ 15 ปี ได้แก่ การดื่มสร้างและสานมิตรภาพให้แน่นแฟ้นนำไปสู่ความรู้สึกปลอดภัยและสบายใจ การดื่มทำให้ได้รับการยอมรับและแสดงความเป็นพวกพ้องเดียวกัน และการดื่มทำให้เกิดความไว้วางใจขณะดื่ม ส่วนการศึกษาของ Pongsavee & Manee-in (2024) พบว่า ความต้องการเข้าสังคมเป็นเหตุผลของการดื่มแอลกอฮอล์ที่มีสัดส่วนสูงสุด (ร้อยละ 55.24) รองลงมาคือ เพื่อนชวน (ร้อยละ 31.33)

ประการที่สาม ผลการตรวจสอบความเป็นไปได้ของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์พบว่า นวัตกรรมต้นแบบฯ ทั้ง 4 ชิ้นมีความเป็นไปได้ทั้งด้านการยอมรับ ด้านความเหมาะสม และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้จริงโดยมีคะแนนเฉลี่ยในภาพรวมระดับมากถึงมากที่สุด สะท้อนให้เห็นว่าการออกแบบและพัฒนานวัตกรรมที่มาจากกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบโดยยึดผู้ใช้เป็นศูนย์กลาง (Human Centered Design) และนำเอาความคิดสร้างสรรค์และมุมมองจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างไอเดีย ทดสอบและพัฒนาสามารถตอบโจทย์และมีแนวโน้มแก้ปัญหาได้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มผู้ใช้ (Razzouk & Shute, 2012; Ferreira, et al., 2015) ในประเด็นการประยุกต์หลักการของกระบวนการคิดเชิงออกแบบ (Design Thinking) เพื่อดูแล ป้องกัน ส่งเสริม และแก้ไขปัญหาทางสุขภาพ ผู้วิจัยมีข้อสังเกตว่า จุดแข็งของกระบวนการคิดเชิงออกแบบสามารถทำให้เกิดนวัตกรรมที่สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลและชุมชนมากขึ้นและเปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพเป็นผู้นำในการเปลี่ยนแปลง แม้หลักการนี้เป็นที่รู้จักและถูกนำมาใช้ในหลากหลายบริบท ประเด็นที่นักวิจัยต้องคำนึงเมื่อนำหลักการดังกล่าวไปใช้ในด้านสาธารณสุข ได้แก่ (1) ความเข้าอกเข้าใจความต้องการและความปรารถนาของ (2) การสร้างความร่วมมือกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่หลากหลายและยอมรับมุมมองที่แตกต่างอย่างสร้างสรรค์ และ (3) การทดสอบแนวคิดและวิธีแก้ปัญหาในพื้นที่ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงและยังไม่ได้รับการแก้ไข (Roberts, et al., 2016) ข้อค้นพบของการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Milroy et al. (2020) ที่สร้างนวัตกรรมทางสุขภาพด้วยการคิดเชิงออกแบบสำหรับส่งเสริมสุขภาพแก่นักศึกษาที่มีภาวะความผิดปกติทางสติปัญญา ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังดำเนินกิจกรรมทำให้ได้นวัตกรรมสุขภาพจำนวน 16 ชิ้น ซึ่งนวัตกรรมสุขภาพทั้งหมดมีความเป็นไปได้ที่จะนำไปใช้ส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาที่มีความผิดปกติทางสติปัญญา ส่วน Altman, et al. (2018) ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากบทความวิจัย 24 เรื่องเพื่อหาข้อสรุปว่า การคิดเชิงออกแบบสามารถนำมาใช้ในการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิผลหรือไม่ ผลการศึกษาพบว่า งานวิจัยที่นำมาสังเคราะห์ใช้หลักการคิดเชิงออกแบบ เพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต และระบบสุขภาพ มีการศึกษา 4 เรื่องที่แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่ออกแบบด้วยหลักการคิดเชิงออกแบบได้รับความพึงพอใจ ใช้งานและประสิทธิภาพที่ดีกว่าโปรแกรมแบบดั้งเดิม แสดงให้เห็นว่าสามารถทำได้จริงและใช้ได้ในหลาย ๆ แง่มุมของการดูแลสุขภาพของผู้ป่วย เช่น โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคเบาหวาน ความเครียดของผู้ดูแล และโรคเครียดหลังเหตุการณ์สะเทือนใจ



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผลการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพให้ข้อสรุปที่สอดคล้องกันว่า กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่ม และไม่ดื่มแอลกอฮอล์เห็นความสำคัญของเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในด้านผลกระทบจากการดื่ม ดังนั้น การกำหนดมาตรการ นโยบาย และกฎหมายการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มเด็กและเยาวชนควรมีเนื้อหาที่สื่อสารเกี่ยวกับผลกระทบจากการดื่ม ส่วนกลุ่มเยาวชนอายุมากกว่า 20 ปีที่กฎหมายอนุญาตให้ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ควรได้รับการสื่อสารเพื่อสร้างความตระหนักรู้เรื่องการดื่มอย่างรับผิดชอบ (Responsible drinking) ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่ทำลายสุขภาพ และไม่สร้างภาระให้สังคม

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำไปใช้

ผลผลิตของการศึกษาครั้งทำให้ได้ 4 นวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผู้สนใจและผู้เกี่ยวข้องกับโครงการรณรงค์ลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น และเยาวชนสามารถนำนวัตกรรมต้นแบบแต่ละชิ้นไปประยุกต์ในกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. นวัตกรรมต้นแบบ “เพลงติดแอลไม่ไหว” ใช้เป็นสื่อเพลงเผยแพร่ในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนหรือชุมชน เช่น กิจกรรมรณรงค์ป้องกันยาเสพติด กิจกรรมงานวันสำคัญทางพุทธศาสนาที่งดดื่มเหล้า กิจกรรมหน้าเสาธงก่อนเคารพธงชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสามารถดาวน์โหลดเพลงติดแอลไม่ไหวเป็นเสียงเรียกเข้าหรือเสียงรอสายโทรศัพท์เพื่อกระตุ้นเตือนให้ระวังโทษจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งยังสามารถทำเป็นคลิปวิดีโอประกอบท่าเต้นและเผยแพร่ในสื่อสังคมออนไลน์ TikTok พร้อมติดแฮชแท็ก #saynoalcohol

2. นวัตกรรมต้นแบบนิทรรศการ “ALCOHOL FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า” ไปใช้จัดกิจกรรมหรือสร้างพื้นที่การเรียนรู้นอกห้องเรียนเพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับภัยของแอลกอฮอล์ เจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีโซนจัดกิจกรรม 7 ซุ้ม ได้แก่ ซุ้มที่ 1 จุดเช็กอิน ซุ้มที่ 2 วัยรุ่นยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ ซุ้มที่ 3 สนุกได้ไม่ต้องพึ่งเหล้า ซุ้มที่ 4 สแกนกาย ซุ้มที่ 5 จำลองชีวิตนักดื่ม ซุ้มที่ 6 ดูละครแล้วย้อนดูตน และซุ้มที่ 7 คำมั่นสัญญา

3. นำนวัตกรรมต้นแบบ Podcast เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง ไปจัดทำรายการสดผ่านช่องทางออนไลน์ เป้าหมายของรายการเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกตระหนักและมีเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ลักษณะของรายการเป็นแนวเรื่องเล่าของผู้มีประสบการณ์การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ รายการแบ่งออกเป็นตอน ๆ (Episode) แต่ละตอนมีระยะเวลาไม่เกิน 30 นาที มีผู้ดำเนินรายการเป็นผู้ตั้งคำถามสัมภาษณ์และสรุปสาระสำคัญที่เป็นข้อคิดให้แก่ผู้ฟัง

4. นำนวัตกรรมต้นแบบ “ยันต์กันกันแอลฯ” ไปใช้เป็นตราสัญลักษณ์หรือผลิตเป็นเครื่องรางของขลังประเภทยันต์บนสินค้าต่าง ๆ เช่น แก้วน้ำ แก้วน้ำเก็บความเย็น ภาพพื้นหลังของโทรศัพท์ และลายพิมพ์เสื้อยืด เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. นวัตกรรมต้นแบบส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นผลผลิตของการวิจัยครั้งนี้แม้จะออกแบบและพัฒนาบนหลักการแนวคิดเชิงออกแบบที่เน้นตอบสนองความต้องการและแก้ปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งให้ผู้ใช้หรือกลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมคิดและวางแผนออกแบบนวัตกรรมฯ แต่ยังขาดการนำไปทดลองใช้จริงในกลุ่มเป้าหมายขนาดใหญ่ ดังนั้น การศึกษาครั้งต่อไปสามารถใช้การวิจัยแบบทดลอง (Experimental Design) ที่สุ่มตัวอย่างแบบมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trials: RCT) เพื่อทดสอบประสิทธิผลของนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

2. นวัตกรรมต้นแบบนิทรรศการการเรียนรู้เรื่องแอลกอฮอล์ออกแบบให้มีกิจกรรมหลากหลายที่มุ่งเปลี่ยนความรู้สึก ปรับความคิด และให้มีส่วนร่วมในสถานการณ์จำลอง เช่น ซุ้มเกมจำลองชีวิตนักดื่ม ซุ้มเกมกระดานฝึกการยับยั้งชั่งใจ ซึ่งการศึกษาในต่างประเทศพบว่า การใช้เกมจำลอง VR ส่งผลต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเพียงเล็กน้อย (Guldager, et al., 2022) อาจเป็นไปได้ว่าการศึกษาในอนาคตสามารถประยุกต์เทคโนโลยีการสร้างภาพเสมือนจริงออกแบบเป็นเกมจำลองประสบการณ์เสมือนจริง (Virtual Reality Application) เพื่อส่งเสริมทักษะการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ และนำไปใช้เป็นสื่อการเรียนการสอนเสริมทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กและเยาวชน

บรรณานุกรม

กฤตพิพัฒน์ พงศ์เสวี และมานิดา มณีอินทร์. (2024). พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษาไทย ระดับปริญญาตรี: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ ปี พ.ศ. 2561-2565. Health Sci J Thai, 6(1): 83-89.

ณัฐชยา ไชยชนะ, สุนีย์ ละกำปั่น, ศศิวิมล รัตนสิริ, และคมสันต์ เหล็มมะ. (2567). การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ: รูปแบบการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเด็กและเยาวชนไทย. วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้, 11(2), 1-14.

ดุจเดือน พันธุมนาวิน. (2550). รูปแบบทฤษฎีปฏิสัมพันธ์นิยม (Interactionism model) และแนวทางการตั้งสมมติฐานในการวิจัยสาขาจิตพฤติกรรมศาสตร์ในประเทศไทย. *วารสารพัฒนาสังคม, 9(1),* 85-117.

Altman, M., Huang, T.T., Breland, J.Y. (2018). Design Thinking in Health Care. *Prev Chronic Dis 15*, 180128. DOI: https://doi.org/10.5888/pcd15.180128.

Alghzawi, H., ALBashtawy, M., Azzeghaiby, S., & Azzeghaiby, I. (2014). Alcohol Use among Adolescents. *International Journal of Humanities and Social Science, 4*, 167-175.

Alghzawi, H. M., & Ghanem, F. K. (2021). Social Ecological Model and Underage Drinking: A Theoretical Review and Evaluation. *Psychology, 12*, 817-828. https://doi.org/10.4236/psych.2021.125050

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

_____. (1999). A socio-cognitive analysis of substance abuse: An agentic perspective. Psychological Science, 10(3), 214-217.

Bandura, A., Ross, D., & Ross, S. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. Journal of Abnormal and Social Psychology, 63, 575-582.

Becon, M. K., MacAndrew, C., & Edgerton, R. B. (1974). The dependency conflict hypothesis and the frequency of drunkenness. Quarterly Journal of Studies on Alcohol, 35, 863-876.

Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological Models of Human Development*. In International Encyclopaedia of Education. Oxford: Elsevier.

Cappel, H., & Herman, C. P. (1972). Alcohol and tension reduction: An evaluation of the tension reduction hypothesis. Quarterly Journal of Studies on Alcohol, 33, 33-64.

Cardoza, L. P., Dowell, K., & Lee, W. (2020). The effects of alcohol policies on underage drinking. *Journal of Public Health*, 112(4), 657-662. https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305492

Center of AlcoholS tudies. (2022). Patternandtrend of alcohol consumption behaviors of Thai. Faculty of Medicine, Prince of Songkla University.

Chafetz, M. E. (1959). Practical and theoretical considerations in the psychotherapy of alcoholism. Quarterly Journal of Studies on Alcohol, 20, 281-291.

Colchero, M. A., Molina, M., & Guerrero-López, C. M. (2022). Impact of alcohol price policies in Latin America: A systematic review. *Addiction*, 117(3), 595-607. https://doi.org/10.1111/add.15573

Conger, J. J. (1956). Alcoholism: Theory, problem, and challenge. Reinforcement theory and the dynamics of alcoholism. Quarterly Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 17, 296-305.

Council D. The Design Process: What is the Double Diamond? [Internet]. 2024 [cited 2024 April 9]. Available from: https://www.designcouncil.org.uk/our-resources/the-double-diamond/

Creswell, J.W. & Plano Clark, V.L. (2011). Designing and Conducting Mixed Methods Research. 2nd Edition, Sage Publications, Los Angeles.

Creswell, J. W., Plano Clark, V. L., Gutmann, M. L., & Hanson, W. E. (2003). Advanced mixed methods research designs. In A. Tashakkori & C. Teddlie (Eds.), Handbook of mixed methods in social and behavioral research (pp. 209–240). Thousand Oaks, CA: Sage.

Ferreira, F. K., Song, E. H., Gomes, H., Garcia, E. B., & Ferreira, L. M. (2015). New mindset in scientific method in the health field: Design Thinking. *Clinics (Sao Paulo, Brazil), 70*(12), 770–772. https://doi.org/10.6061/clinics/2015(12)01

Foster, K., & Jackson, D. (2017). Alcohol consumption patterns in adolescents: A longitudinal study. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 83(1), 123-131. https://doi.org/10.1016/j.jsat.2017.05.012

Foster, K., Martins, M., & Jackson, D. (2020). Alcohol consumption and mental health outcomes in adolescents. *Addictive Behaviors*, 101(1), 106-114. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.105725



Foster, K. R., & Hall, L. E. (2018). Alcohol consumption and its effects on adolescents' brain development. *Journal of Clinical Psychiatry*, 79(5), 495-503. https://doi.org/10.1016/j.psych.2018.05.002

Freud, S. (1929). Civilization and its discontents. Vienna, Austria: Internationaler Psychoanalytischer Verlag.

Garza, C. M., Nigg, C. R., Konishi, M., An, J. Y., Wagner, A. F., & Goya, D. K. (2018). Risk and Protective Factors of Alcohol Use Identified by Community Providers and Stakeholders in Hawai'i: Qualitative Data Analysis. *Hawai'i journal of medicine & public health*, 77(8), 183–187.

Goldman, M. S., Brown, S. A., & Christiansen, B. A. (1987). Expectancy theory: Thinking about drinking. In H. T. Blane & K. E. Leonard (Eds.), Psychological theories of drinking and alcoholism (pp. 181-226). New York, NY: Guilford Publications.

Griffin, M. L., & Wint, R. (2018). The relationship between alcohol consumption and cognitive function. *Alcohol and Alcoholism*, 54(4), 567-574. https://doi.org/10.1093/alcalc/agy048

Griswold, M. G., Fullman, N., Hawley, C., Arian, N., Zimsen, S. R. M., Tymeson, H. D., ... Murray, C. J. L. (2018). Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990–2016: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*, 392(10152), 1015-1035. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31310-2

Hooper, E. A. (1995). Psychoanalytical theory of drug addiction: Unconscious fantasies of homosexuality, compulsions, and masturbation within the context of traumatogenic processes. International Journal of Psychoanalysis, 76(6), 1121-1142.

Jager, J., Schulenberg, J. E., & O'Malley, P. M. (2017). Historical variation in young adult binge drinking trajectories and its link to adult alcohol use and dependence. *Developmental Psychology*, 53(1), 209-222. https://doi.org/10.1037/dev0000217

Janssen, M. M., Mathijssen, J. J. P., van Bon-Martens, M. J. H., van Oers, H. A. M., & Garretsen, H. F. L. (2013). Effectiveness of alcohol prevention interventions based on the principles of social marketing: A systematic review. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy, 8(18)



Jones, M. B., & Borland, B. L. (1975). Social mobility and alcoholism: A comparison of alcoholics with their fathers and brothers. Journal of Studies on Alcohol, 36, 62-65.

Jones, P. A., Smith, J., & Dovey, T. (2017). Alcohol consumption in university students: A survey of drinking patterns and related health outcomes. *Public Health Journal*, 42(6), 312-319. https://doi.org/10.1080/09544288.2017.1385641

Kaner, E., Islam, S., & Lipperman-Kreda, S. (2022). Adolescent alcohol initiation: Context of close friendships and the role of trust. Drug and alcohol dependence, 237, 109515. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2022.109515

Kaushik, V., Walsh, C.A. (2019). Pragmatism as a Research Paradigm and Its Implications for Social Work Research. *Soc. Sci. 8*, 255. https://doi.org/10.3390/socsci8090255

Khamis, A.A.; Salleh, S.Z.; Ab Karim, M.S.; Mohd Rom, N.A.; Janasekaran, S.; Idris, A.; Abd Rashid, R.B. Alcohol Consumption Patterns: A Systematic Review of Demographic and Sociocultural Influencing Factors. *Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19*,8103. https://doi.org/10.3390/ijerph19138103

Kuther, T. L. (2002). Rational decision perspectives on alcohol consumption: Extension and longitudinal examination. *Journal of Adolescence*, 25(3), 233-242. https://doi.org/10.1006/jado.2002.0462

Lindstrom, K. (2019). Peer pressure and adolescent drinking: A longitudinal study. *Alcohol Research & Health*, 42(3), 24-35. https://doi.org/10.15288/arh.2019.42.3.24

MacAndrew, C., & Edgerton, R. B. (1969). Drunken comportment: A social explanation. Chicago, IL: Aldine.

Martins, S. S., Crum, R. M., Storr, C. L., Chen, C. Y., & Subramaniam, G. A. (2020). Cohort effects of age at alcohol initiation on alcohol dependence in adults: Results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 81(3), 305-314. https://doi.org/10.15288/jsad.2020.81.305

Martínez-Miranda, J., & Espinosa-Curiel, I. E. (2022). Serious Games Supporting the Prevention and Treatment of Alcohol and Drug Consumption in Youth: Scoping Review. JMIR Serious Games, 10(3), e39086.



McKellar, J., Ilgen, M., Moos, B. S., & Moos, R. (2008). Predictors of changes in alcohol-related self-efficacy over 16 years. Journal of Substance Abuse Treatment, 35(2), 148-155.

McLeroy, K., Bibeau, D., Steckler, A., & Glanz, K. (1988). An Ecological Perspective on Health Promotion. Health Education Quarterly, 15, 351-377. https://doi.org/10.1177/109019818801500401

Miller, K., & Landers, M. (2019). Alcohol consumption and mental health risks in adolescents. *Mental Health Journal*, 8(2), 230-245. https://doi.org/10.1007/springer.101

Morean, M. E., Peterson, J., & L'Insalata, A. (2019). Predictors of Quickly Progressing from Initiating Alcohol Use to Engaging in Binge Drinking among Adolescents. *Addictive Behaviors Reports, 9*, Article ID: 100165. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100165

Morrison, S. D., McMullen, D., & Anderson, P. (2019). Alcohol consumption patterns in Europe: A study of age-related trends. *European Journal of Public Health*, *29*(5), 899-905. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz020

Morrison, C. N., Byrnes, H. F., Miller, B. A., Wiehe, S. E., Ponicki, W. R., & Wiebe, D. J. (2019). Exposure to alcohol outlets, alcohol access, and alcohol consumption among adolescents. *Drug and alcohol dependence, 205*, 107622. https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.107622

Morriserry, E. R., & Schuckit, M. A. (1978). Stressful life events and alcohol problems among women seen at a detoxification center. Journal of Studies on Alcohol, 39, 1559-1576.

Natchaya Chaichana, Sunee Lagampan, Sasivimol Rattanasiri, Komson Lemma. (2024). A Systematic Review: Prevention Against Child and Adolescents Alcohol Consumptions in Thailand. The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health, 11(2), 1-14.

Nathan, P. E., & Lisman, S. A. (1976). Behavioral and motivational patterns of chronic alcoholics. In R. E. Tarter & A. A. Sugerman (Eds.), Alcoholism: Interdisciplinary approaches to an enduring problem (pp. 479-522). Reading, MA: Addison-Wesley.

Nurchis, M.C., Di Pumpo, M., Perilli, A., Greco, G. & Damiani, G. (2023). Nudging Interventions on Alcohol and Tobacco Consumption in Adults: A Scoping Review of the Literature. Int. J. Environ. Res. Public Health, 20,1675. https://doi.org/10.3390/ ijerph20031675

Pongsavee K & Manee-in M. Alcohol consumption behaviors of undergraduate Thai students: a systematic review of the literature 2018 – 2022. Health Sci J Thai 2024; 6(1): 83-89. (in Thai); https://doi.org/10.55164/hsjt. v6i1.264046

Prakash, P., Kumar, P., & Singh, A. R. (2020). Psychosocial theories of alcohol abuse: an understanding and its relevance. *International Journal of Indian Psychology, 8*(2), 801-810. DIP:18.01.096/20200802, DOI:10.25215/0802.096

Perry, C. L., & Komro, K. A. (2017). Reducing underage drinking through community interventions: A comprehensive approach. *Addiction*, 112(3), 127-145. https://doi.org/10.1016/j.add.2017.06.007

Palmer, B., Irwin, C., & Desbrow, B. (2024). A review of factors influencing drinking behaviours in young Australian adults using a behavioural framework approach. *Drug and alcohol review, 43*(1), 170–187. https://doi.org/10.1111/dar.13760

Plenty, S., Mood, C., & Modin, B. (2019). The role of socioeconomic factors in adolescent alcohol use and school achievement. *Addictive Behaviors*, 96, 101-109. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.04.015

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2003). Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis (5th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

Rado, S. (1933). The psychoanalysis of pharmacothymia (drug addiction). Psychoanalytic Quarterly, 2, 1-23.

Ramos, D., & Perkins, D. F. (2006). Goodness of fit assessment of an alcohol intervention program and the underlying theories of change. Journal of American College Health, 55(1), 57-64.

Razzouk, R., & Shute, V. (2012). What Is Design Thinking and Why Is It Important? *Review of Educational Research, 82*(3), 330-348. https://doi.org/10.3102/0034654312457429

Reid, A. E., & Carey, K. B. (2015). Interventions to reduce college student drinking: State of the evidence for mechanisms of behavior change. Clinical Psychology Review, 40, 213–224.

Roberts, J. P., Fisher, T. R., Trowbridge, M. J., & Bent, C. (2016). A design thinking framework for healthcare management and innovation. *Healthcare (Amsterdam, Netherlands), 4*(1), 11–14. https://doi.org/10.1016/j.hjdsi.2015.12.002



Roebuck, J. B. (1972). Alcoholism: Theories of addiction and dependency. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.

Roebuck, J. B., & Kessler, R. G. (1972). The etiology of alcoholism: Constitutional, psychological, sociological approaches. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.

Rothman, E. F., Graham Holmes, L., Brooks, D., Krauss, S., & Caplan, R. (2023). Reasons for alcohol use and non-use by underage U.S. autistic youth: A qualitative study. Autism: the international journal of research and practice, 27(1), 213–225. https://doi.org/10.1177/13623613221091319

Sher, K. J., Gershuny, B., Peterson, L., & Raskin, G. (1997). The role of childhood stressors in the intergenerational transmission of alcohol use disorders. Journal of Studies on Alcohol, 58(4), 414-427.

Smit, K., Voogt, C., Hiemstra, M., Kleinjan, M., Otten, R., & Kuntsche, E. (2018). Development of Alcohol Expectancies and Early Alcohol Use in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review, 60*, 136-146. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.02.002

Snijder, M., Lees, B., Stearne, A., Ward, J., Garlick Bock, S., Newton, N., & Stapinski, L. (2020). An ecological model of drug and alcohol use and related harms among Aboriginal and Torres Strait Islander Australians: A systematic review of the literature. *Preventive medicine reports, 21*, 101277. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2020.101277

Steiner, C. (1971). Games alcoholics play. New York, NY: Random House.

Stokols, D. (1992). Establishing and Maintaining Healthy Environments: Toward a Social Ecology of Health Promotion. *American Psychologist, 4*, 6-22. https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.1.6

Subkowski, P. (2006). On the psychodynamics of collecting. International Journal of Psychoanalysis, 87, 383-401.

Soundararajan, V., Hill, N., & Doucet, M. (2017). Understanding the long-term impact of alcohol marketing on adolescent drinking behaviors. *Journal of Marketing Research*, 54(4), 555-571. https://doi.org/10.1509/jmr.17.0032



Staff, J., & Maggs, J. L. (2020). Alcohol and substance use trajectories in adulthood. *Annual Review of Sociology*, 46, 319-340. https://doi.org/10.1146/annurev-soc-121919-054802

Stevely, A. K., Buykx, P., Brown, J., Beard, E., Michie, S., Meier, P. S., & Holmes, J. (2018). Exposure to revised drinking guidelines and 'COM-B' determinants of behaviour change: descriptive analysis of a monthly cross-sectional survey in England. *BMC public health, 18*(1), 251. https://doi.org/10.1186/s12889-018-5129-y

Tschorn, M. H., Murphy, S. M., & Deakins, S. P. (2021). Alcohol advertising exposure and underage drinking: A comprehensive review. *Alcohol Research: Current Reviews*, 41(1), 76-88. https://doi.org/10.15288/arcr.2021.41.1.76

Toornstra, D., Vinkers, C. H., & Beekman, A. T. (2020). Does alcohol consumption during adolescence predict depressive episodes in early adulthood? A population-based study. *Journal of Affective Disorders*, 277, 679-688. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.029

Thombs, D. L. (2006). Introduction to addictive behaviors (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.

Tremblay, M., Baydala, L., Khan, M., Currie, C., Morley, K., Burkholder, C., Davidson, R., & Stillar, A. (2020). Primary Substance Use Prevention Programs for Children and Youth: A Systematic Review. Pediatrics, 146(3), e20192747. https://doi.org/10.1542/peds.2019-2747

Waidelich, L., Richter A., B. Kölmel, B, & Bulander, R. (2018). “Design Thinking Process Model Review," IEEE International Conference on Engineering, Technology and Innovation (ICE/ITMC), Stuttgart, Germany, 2018, pp. 1-9, doi: 10.1109/ICE.2018.8436281.

Ward, R. F., & Faillace, L. A. (1970). The alcoholic and his helpers: A systemic view. Quarterly Journal of Studies on Alcohol, 34, 684-691.

Weiner, B.J., Lewis, C.C., Stanick, C. et al. (2017). Psychometric assessment of three newly developed implementation outcome measures. *Implementation Sci 12*, 108. https://doi.org/10.1186/s13012-017-0635-3

West, R. (2001). Theories of addiction. Addiction, 96(1), 3-13.



Whitaker, V., Curtis, P., Fairbrother, H. et al. (2023) Young people's explanations for the decline in youth drinking in England. BMC Public Health 23, 402 https://doi.org/10.1186/s12889-022-14760-y

World Health Organization. (2018a). Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization. https://www.who.int/publications-detail/global-status-report-on-alcohol-and-health-2018

_____. Alcohol consumption in adults: Global patterns and trends. World Health Organization. https://www.who.int/publications/alcohol-consumption-adults-2018

World Health Organization. (2020). Alcohol and global health: Reducing harmful use. World Health Organization. https://www.who.int/publications-detail/alcohol-global-health-2020

Yalisove, D. L. (1997). Essential papers on addiction. New York, NY: New York University Press.

Yang, C.-M.; Hsu, T.-F. (2020). Integrating Design Thinking into a Packaging Design Course to Improve Students' Creative Self-Efficacy and Flow Experience. Sustainability. 12, 5929. https://doi.org/10.3390/su12155929

Young, R., Sweeting, H., & West, P. (2008). A longitudinal study of alcohol use and antisocial behavior in adolescents. *Journal of Adolescence*, 31(2), 117-132. https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.09.004

Zucker, R. A., Donovan, J. E., & Masten, A. S. (2011). Early developmental processes and the continuity of risk for underage drinking and problem drinking. *Pediatrics*, 121(Suppl 4), S252-S262. https://doi.org/10.1542/peds.2007-2243E

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือการวิจัย



ภาคผนวก ก-1

แบบสอบถาม

โครงการวิจัย “มุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์สู่การพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน”

<u>คำชี้แจง</u> : โปรดเลือกคำตอบที่ตรงกับนักเรียนที่สุด ซึ่งแบบสอบถามฉบับนี้มี 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของฉัน

ตอนที่ 2 ฉันกับการดื่มแอลกอฮอล์

ตอนที่ 3 เหตุผลของฉันที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์

นักเรียนสามารถตอบคำถามได้อย่างอิสระที่ตรงกับนักเรียนที่สุด และข้อมูลที่ตอบกลับถือเป็นความลับ เพื่อการนำไปวิเคราะห์ตามหลักสถิติเท่านั้น และขอยืนยันว่าไม่มีผลกระทบต่อตัวนักเรียนในกรณีใด ๆ ขอขอบคุณสำหรับข้อมูลที่นักเรียนตั้งใจตอบกลับมา

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของฉัน

นักเรียนอยู่จังหวัดใด..... เขต/อำภอ.....

1.1 เพศของฉัน

☐ 1.ชาย ☐ 2.หญิง ☐ 3.บุคคลผู้มีความหลากหลายทางเพศ

1.2 อายุของฉัน (ระบุจำนวนปี) ..... ปี

1.3 ระดับการศึกษาของฉัน

☐ 1.ประถมศึกษาตอนปลาย ☐ 2. มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ 3.มัธยมศึกษาตอนปลาย ☐ 4.อาชีวศึกษา

☐ 5.อุดมศึกษา

1.4 ศาสนาที่ฉันนับถือ

☐ 1.พุทธ ☐ 2.คริสต์

☐ 3.อิสลาม ☐ 4.อื่น ๆ ระบุ

ตอนที่ 2 ฉันกับการดื่มแอลกอฮอล์

2.1 ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา นักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่

☐ 1.ไม่ดื่ม (**ถ้าเลือกคำตอบนี้ให้ข้ามไปแบบวัดตอนที่ 3**)

☐ 2.ดื่ม

2.2 ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา นักเรียนเคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. เหล้าสี/เหล้าขาว/เหล้าผสม ☐ 2. เบียร์

☐ 3. ไวน์ ☐ 4. บรั่นดี

☐ 5. วิสกี้ ☐ 6. วอดก้า

☐ 7. จิน/ยิน ☐ 8. รัม

☐ 9. อื่น ๆ ระบุ.....

2.3 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมแล้วกี่ครั้ง (ระบุตัวเลขจำนวนครั้ง)

.....ครั้ง

2.4 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนดื่มแอลกอฮอล์ต่อครั้งมีปริมาณมากที่สุดเพียงใด

(ระบุจำนวนและหน่วย.....)

2.4.1 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนดื่มแอลกอฮอล์ชนิดใดมากที่สุด (เลือกเพียง 1 ช่อง)

☐ 1. เหล้าสี/เหล้าขาว/เหล้าผสม

☐ 2.เบียร์

☐ 3.ไวน์

☐ 4.บรั่นดี

☐ 5.วิสกี้

☐ 6.วอดก้า

☐ 7.จิน/ยิน

☐ 8.รัม

☐ 9.อื่น ๆ ระบุ.....

2.4.2 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนดื่มแอลกอฮอล์ตามข้อ 4.1 จำนวนกี่วันต่อสัปดาห์

☐ 1. (1 วัน/สัปดาห์)
☐ 2. (2 วัน/สัปดาห์)
☐ 3. (3 วัน/สัปดาห์)
☐ 4. (4 วัน/สัปดาห์)
☐ 5. (5 วัน/สัปดาห์)
☐ 6. (6 วัน/สัปดาห์)
☐ 7. (7 วัน/สัปดาห์)

2.4.3 ในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนดื่มแอลกอฮอล์ตามข้อ 4.1 ต่อครั้งมากน้อยเพียงใด

☐ 1. (1-2 ฝา)
☐ 2. (3-5 ฝา)
☐ 3. (6-9 ฝา)
☐ 4. (มากกว่า 9 ฝา)
☐ 5. (1-2 แก้ว)
☐ 6. (3-5 แก้ว)
☐ 7. (6-9 แก้ว)
☐ 8. (มากกว่า 9 แก้ว)
☐ 9. (1-2 กระป๋อง)
☐ 10. (3-5 กระป๋อง)
☐ 11. (6-9 กระป๋อง)
☐ 12. (มากกว่า 9 กระป๋อง)
☐ 13. (1-2 ขวด)
☐ 14. (3-5 ขวด)
☐15. (6-9 ขวด)
☐16. (มากกว่า 9 ขวด)
☐ 17. (อื่น ๆ)

ตอนที่ 3 เหตุผลของฉันที่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์

<u>คำชี้แจง</u> : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับนักเรียนที่สุด

เหตุผลการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ต่าง ๆ เหล่านี้สำคัญต่อฉันมากน้อยเพียงใด

ข้อคำถาม	ระดับความสำคัญ		
	สำคัญมากที่สุด	สำคัญบ้าง	ไม่สำคัญเลย
1. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะฉันต่อต้านการใช้สารเสพติด			
2. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะศาสนาของฉันห้ามดื่มแอลกอฮอล์			
3. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะไม่ชอบอยู่ใกล้กับคนที่ดื่มแอลกอฮอล์			
4. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะฉันไม่ชอบพฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังดื่มแอลกอฮอล์			
5. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะฉันไม่ชอบภาพลักษณ์ของผู้ดื่มแอลกอฮอล์			
6. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะถ้าดื่มแล้วจะควบคุมตนเองไม่ได้			
7. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะเพื่อนในกลุ่มไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์			
8. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะบุคคลใกล้ชิด เช่น ผู้ปกครอง แฟน ไม่เห็นด้วยกับการดื่มแอลกอฮอล์			
9. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะเพื่อนในกลุ่มไม่ดื่มแอลกอฮอล์			
10. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะฉันอยากอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ฉันชื่นชอบ			
11. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะส่งผลต่อการเรียน			
12. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะทำให้น้ำหนักขึ้น			
13. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะส่งผลต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน			
14. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะส่งผลต่อการขับขี่ยานพาหนะ			
15. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะกลัวว่าจะถูกตำรวจจับ			
16. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะกลัวว่าจะถูกสารวัตรนักเรียนจับ			
17. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะอายุยังไม่ถึงเกณฑ์ที่กฎหมายอนุญาตให้ดื่ม			



ข้อคำถาม	ระดับความสำคัญ		
	สำคัญมากที่สุด	สำคัญบ้าง	ไม่สำคัญเลย
18. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะการดื่มไม่ได้ทำให้ฉันมีความสุข			
19. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะการดื่มไม่ได้ทำให้ฉันเข้ากับกลุ่มเพื่อนได้			
20. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์แพราะอยู่ระหว่างการรักษาตัวจากการใช้แอลกอฮอล์			
21. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะฉันมีเพื่อนหรือคนใกล้ชิดที่ป่วยจากการดื่ม			
22. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะกังวลกับผลทางลบต่อสุขภาพ			
23. ฉันปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เพราะเคยดื่มแล้วรู้สึกไม่ชอบในรสชาติ			

ภาคผนวก ก-2

แนวคำถามสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง
โครงการวิจัยเรื่อง "มุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์สู่การพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน"

จุดประสงค์ของการสัมภาษณ์: เพื่อทำความเข้าใจความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก และการกระทำต่อการดื่มและการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

กลุ่มเป้าหมาย: วัยรุ่นและเยาวชนอายุ 10-19 ปีที่ไม่ดื่ม (abstainer) วัยรุ่นที่เคยดื่ม (former drinker) และวัยรุ่นที่ดื่ม (drinker) มีคุณสมบัติดังนี้

กลุ่ม	เกณฑ์การคัดเข้า	เกณฑ์การคัดออก
1. กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม (abstainer)	- เป็นวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย - ไม่เคยลองดื่มแอลกอฮอล์	- ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงวันที่เก็บข้อมูล - ไม่สามารถให้ข้อมูลตลอดช่วงเวลาที่สัมภาษณ์
2. กลุ่มวัยรุ่นที่เคยดื่ม (former drinker)	- เป็นวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย - มีประสบการณ์การดื่มไม่เกิน 1 ปี และปัจจุบันหยุดหรือเลิกดื่ม	- กลับมาดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงวันที่เก็บข้อมูล - ไม่สามารถให้ข้อมูลตลอดช่วงเวลาที่สัมภาษณ์
3. กลุ่มวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน (drinker)	- เป็นวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย - มีประสบการณ์การดื่มมากกว่าหรือเท่ากับ 2 ปี และปัจจุบันยังคงดื่ม	- หยุดดื่มหรือเลิกดื่มในช่วงวันที่เก็บข้อมูล - ไม่สามารถให้ข้อมูลตลอดช่วงเวลาที่สัมภาษณ์

ระยะเวลาการสัมภาษณ์: 60-90 นาที

ขั้นตอนการสัมภาษณ์:

1. ขั้นสร้างความคุ้นเคย

1.1 กล่าวแนะนำตัวผู้สัมภาษณ์ ชี้แจงจุดประสงค์ของโครงการวิจัย และข้อปฏิบัติด้านจริยธรรมในการวิจัย เช่น ระยะเวลาสัมภาษณ์ การขออัดเสียงขณะสัมภาษณ์ การปฏิเสธและการยุติการให้สัมภาษณ์ เป็นต้น

1.2 ชวนให้นักเรียนแนะนำตัว เช่น อายุ ระดับชั้นที่ศึกษา ผลการเรียน และชีวิตประจำวัน เป็นต้น

2. ขั้นเปิดประเด็นสัมภาษณ์

2.1 นักเรียนคิดว่า แอลกอฮอล์ คืออะไร และให้ยกตัวอย่างเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่รู้จัก

2.2 ให้นักเรียนเล่าว่า ในชีวิตประจำวันของนักเรียนเกี่ยวข้องกับแอลกอฮอล์หรือไม่ อย่างไร

3. ขั้นสัมภาษณ์ตามประเด็นคำถามหลัก โดยมีแนวคำถามสัมภาษณ์ในแต่ละกลุ่มเป้าหมายดังนี้

3.1 ประเด็นคำถามสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ดื่ม

ประเด็นที่ 1 เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรที่ทำให้นักเรียนไม่คิดที่จะลองดื่มแอลกอฮอล์

2) สิ่งเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร และทำไมสิ่งนั้นจึงมีอิทธิพลต่อนักเรียน

ประเด็นที่ 2 การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ (ถามเจาะถึงการแสดงออกที่เสี่ยงต่อการดื่ม หรือ สภาพแวดล้อมที่เสี่ยง)

2) เมื่อมีคนใกล้ชิดมาชวนให้ดื่ม นักเรียนมีวิธีปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร

3) เพราะอะไรนักเรียนจึงใช้วิธีดังกล่าว

4) นักเรียนคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ได้

5) นักเรียนคิดว่า การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์มีความสำคัญหรือคุณค่าต่อตัวเองอย่างไร เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น

ประเด็นที่ 3 ความคาดหวังจากการดื่มแอลกอฮอล์

1) ถ้านักเรียนตัดสินใจดื่มแอลกอฮอล์ นักเรียนคาดว่าจะเกิดอะไรขึ้นหรือจะส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร

2) จากที่เล่ามา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

3.2 ประเด็นคำถามสัมภาษณ์สำหรับกลุ่มวัยรุ่นที่เคยดื่ม

ประเด็น 1 อายุที่เริ่มต้นดื่มแอลกอฮอล์

1) นักเรียนเริ่มลองดื่มแอลกอฮอล์เมื่ออายุเท่าไหร่

2) ในช่วงที่เริ่มลองดื่มแอลกอฮอล์ นักเรียนดื่มกับใครและดื่มที่ไหน

3) เมื่อได้ลองดื่มแอลกอฮอล์แล้ว นักเรียนคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไร

4) อะไรที่ทำให้นักเรียนลองดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรก

ประเด็นที่ 2 เหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรที่ทำให้นักเรียนหยุดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์

2) สิ่งเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร และทำไมสิ่งนั้นจึงมีอิทธิพลต่อนักเรียน

ประเด็นที่ 3 การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ (ถามเจาะถึงการแสดงออกที่เสี่ยงต่อการดื่ม หรือ สภาพแวดล้อมที่เสี่ยง)

2) เมื่อมีคนใกล้ชิดมาชวนให้ดื่ม นักเรียนมีวิธีปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร

3) เพราะอะไรนักเรียนจึงใช้วิธีดังกล่าว

4) นักเรียนคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ได้

5) นักเรียนคิดว่า การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์มีความสำคัญหรือคุณค่าต่อตัวเองอย่างไร เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น

ประเด็นที่ 4 ความคาดหวังจากการดื่มแอลกอฮอล์

1) ถ้านักเรียนตัดสินใจดื่มแอลกอฮอล์อีกครั้ง นักเรียนคาดว่าจะเกิดอะไรขึ้นหรือจะส่งผลต่อนักเรียนอย่างไร

2) จากที่เล่ามา นักเรียนจะรู้สึกอย่างไร

3.3 ประเด็นคำถามสัมภาษณ์สำหรับ<u>กลุ่มวัยรุ่นที่ดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบัน</u>

ประเด็น 1 อายุที่เริ่มต้นดื่มแอลกอฮอล์

1) นักเรียนเริ่มลองดื่มแอลกอฮอล์เมื่ออายุเท่าไหร่

2) ในช่วงที่เริ่มลองดื่มแอลกอฮอล์ นักเรียนดื่มกับใครและดื่มที่ไหน

3) เมื่อได้ลองดื่มแอลกอฮอล์แล้ว นักเรียนคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไร

4) อะไรที่ทำให้นักเรียนลองดื่มแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรก

ประเด็นที่ 2 เหตุผลของการดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรที่ทำให้นักเรียนดื่มแอลกอฮอล์จนถึงปัจจุบัน

2) สิ่งเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับนักเรียนอย่างไร และทำไมจึงมีอิทธิพลต่อนักเรียน

3) นักเรียนเคยคิดที่จะหยุดหรือเลิกดื่มแอลกอฮอล์หรือไม่ ถ้าเคย อะไรที่ทำให้นักเรียนคิดที่จะทำเช่นนั้น

ประเด็นที่ 3 การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

1) อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้นักเรียนเสี่ยงต่อการดื่มแอลกอฮอล์ (ถามเจาะถึงการแสดงออกที่เสี่ยงต่อการดื่ม หรือ สภาพแวดล้อมที่เสี่ยง)

2) เมื่อมีคนใกล้ชิดมาชวนให้ดื่ม นักเรียนมีวิธีปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร

3) เพราะอะไรนักเรียนจึงใช้วิธีดังกล่าว

4) นักเรียนคิดอะไรหรือรู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ได้

5) นักเรียนคิดว่า การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์มีความสำคัญหรือคุณค่าต่อตัวเองอย่างไร เพราะอะไรจึงคิดเช่นนั้น

ประเด็นที่ 4 ความคาดหวังจากการดื่มแอลกอฮอล์

1) นักเรียนคิดว่า การดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลต่อนักเรียนหรือไม่ อย่างไร (ถามเจาะทั้งผลทางบวกและผลทางลบ)

4. ขั้นปิดการสัมภาษณ์

ผู้สัมภาษณ์แสดงให้นักเรียนทราบว่าการสัมภาษณ์จะจบแล้วด้วยการสอบถามว่า นักเรียนมีอะไรอยากจะพูดเพิ่มเติมอีกหรือไม่ หากไม่มี ผู้สัมภาษณ์แสดงความขอบคุณที่ให้ความร่วมมือและกล่าวอำลา

ภาคผนวก ก-3

คู่มือกิจกรรม

การออกแบบนวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ภายใต้โครงการมุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์สู่การพัฒนานวัตกรรมเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

โดย
รองศาสตราจารย์ ดร. วิไลลักษณ์ ลังกา และคณะ
ทุนสนับสนุนจาก ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

วันศุกร์ที่ 22 มีนาคม 2567
ณ โรงแรมเดอะพาลาสโซ กรุงเทพ

จัดทำเมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2567

*****โปรดอย่าเผยแพร่หรือนำไปใช้อ้างอิงจนกว่ารายงานวิจัยจะสมบูรณ์*****

ที่มาและวัตถุประสงค์ของกิจกรรม

โครงการวิจัยนี้มีเป้าหมายเพื่อได้นวัตกรรมต้นแบบที่สามารถนำไปใช้ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก และเจตคติเชิงบวกต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ผู้วิจัยกำหนดปัญหาวิจัยจากช่องว่างการวิจัยในอดีตที่พบว่า แม้ว่าจะมีงานวิจัยที่ศึกษาแอลกอฮอล์กับวัยรุ่นค่อนข้างมาก แต่งานวิจัยส่วนใหญ่มุ่งแสวงหาคำตอบว่าอะไรเป็นสาเหตุของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หรือพฤติกรรมป้องกัน/หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ที่ใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ และการทบทวนงานวิจัยในอดีตมาวางกรอบล่วงหน้า ยังขาดการทำความเข้าใจกระบวนทัศน์หรือมุมมองผ่านความคิด ความเชื่อ ความรู้สึกของวัยรุ่นและเยาวชน นอกจากนี้ยังไม่ครอบคลุมองค์ความรู้ในมิติการปฏิเสธหรือการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งงานวิจัยที่มุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ส่วนใหญ่ออกแบบภายใต้กระบวนทัศน์แบบปฏิฐานนิยมซึ่งยึดนักวิจัยเป็นผู้ออกแบบ และยังไม่เปิดโอกาสให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่แตกต่างกันผ่านการออกแบบการวิจัยด้วยการวิจัยผสานวิธีแบบมีลำดับ โดยเริ่มจากการวิจัยเชิงปริมาณและต่อด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ ภายหลังได้ผลการวิจัยจากทั้งสองระยะแล้ว ผู้วิจัยจะนำข้อค้นพบมาตีความร่วมกันเพื่อนำไปออกแบบนวัตกรรมต้นแบบที่ใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

องค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับมุมมองการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์สามารถนำไปสู่การกำหนดนโยบายการส่งเสริมการสร้างค่านิยมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำนวัตกรรมต้นแบบที่ได้จากงานวิจัยไปใช้ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจ ความตระหนัก เจตคติเชิงบวกต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

นิยามศัพท์สำคัญ

1) มุมมองต่อการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง การให้ความหมาย คุณค่า ความรู้สึกที่เกี่ยวกับประสบการณ์การไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

2) นวัตกรรมต้นแบบ หมายถึง ร่างแนวคิด ร่างกระบวนการ ร่างเทคโนโลยี หรือร่างการจัดการที่ผู้ร่วมวิจัยออกแบบผ่านกระบวนการคิดเชิงออกแบบซึ่งมีเป้าหมายเพื่อนำไปใช้ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

3) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง สุรา เบียร์ ไวน์ วิสกี้ สุรากลั่น หรือวัตถุหรือของผสมที่มีแอลกอฮอล์ซึ่งสามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับน้ำสุรา หรือซึ่งดื่มกินไม่ได้แต่เมื่อผสมกับน้ำหรือของเหลวอย่างอื่นแล้วสามารถดื่มกินได้เช่นเดียวกับสุรา

4) วัยรุ่นและเยาวชน หมายถึง ผู้ที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี กลุ่มวัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-17 ปี และกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนตอนปลาย อายุ 18-19 ปี

กำหนดการจัดกิจกรรม

การออกแบบนวัตกรรมต้นแบบที่ส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

วันศุกร์ที่ 22 มีนาคม 2567 เวลา 8.30 -16.00 น.

ณ โรงแรมเดอะพาลาสโซ กรุงเทพ

เวลา	กิจกรรม
08.30–09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00–09.10 น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์และกิจกรรม โดย รศ.ดร. วิไลลักษณ์ ลังกา
09.10-09.15 น.	อุ่นเครื่องเตรียมความพร้อม โดย ทีมผู้ช่วยวิทยากร
09.15-10.30 น.	เรื่องเล่า “หลักการคิดเชิงออกแบบ” โดย ผศ.ดร. วีรพงษ์ พวงเล็ก
10.45–11.15 น.	กิจกรรมที่ 1 เข้าอกเข้าใจ (30 นาที)
11.15-12.00 น.	กิจกรรมที่ 2 ค้นหาความต้องการที่แท้จริง (40 นาที)
12.00–13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00–13.30 น	กิจกรรมที่ 3 หาไอเดียแก้ปัญหา (30 นาที)
13.30-15.00 น.	กิจกรรมที่ 4 สร้างต้นแบบ (90 นาที)
15.00-15.30 น.	กิจกรรมที่ 5 ทดสอบต้นแบบ (30 นาที)
15.30-16.00 น.	สรุปและปิดกิจกรรม

หมายเหตุ: พักรับประทานอาหารว่างช่วงเช้า 10.30-10.45 น. และบ่าย 14.30-14.45 น.

รายชื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ชื่อ-นามสกุล	สังกัด
กลุ่มครู (แบ่งเป็น 2 กลุ่ม)	
กลุ่มย่อยที่ 1 (วิทยากรประจำกลุ่ม อ.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ)	
1. นางสาวอชิรญา จตุรภัทรไพบูลย์	โรงเรียนราชวินิต มัธยม
2. นายเสกข์ วงศ์พิพันธ์	โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. นางปิยะพร เหลืองวิลัย	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้ากุนนที
4. นายมารุต ศักดิ์แสงวิจิตร	โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)
5. นางสาวศมลวรรณ บัวดอก	โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)
6. นายอเนชพันธ์ นิธินันท์นฤมิต	โรงเรียนทวีธาภิเศก
กลุ่มย่อยที่ 2 (วิทยากรประจำกลุ่ม อ.วิวัฒน์ เหล่าชัย)	
7. นางสาวชุติมา ทองมีขวัญ	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
8. นางสาวสุนิสา วังทอง	โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง
9. นายณัฐพงษ์ จันทรา	โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง
10. นางสาวฉัตรแก้ว ทับเพรช	โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง
11. นางสาวกนกพร รอดแย้ม	โรงเรียนหอวัง
12. นายพุทธิพงศ์ ฉันทศิริเวทย์	โรงเรียนวชิรธรรมสาธิต
กลุ่มแกนนำนักเรียน (แบ่งเป็น 2 กลุ่ม)	
กลุ่มย่อยที่ 3 (วิทยากรประจำกลุ่ม อ.ธีรพงศ์ บำเพ็ญทาน)	
1. นายรักษ์สิริ ปานเนตรแก้ว	โรงเรียนราชวินิต มัธยม
2. นายณัฐฐชา เหมือนหาญ	โรงเรียนราชวินิต มัธยม
3. นายพุฒิพล อัมพลพ	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้ากุนนที
4. นายวิจิตพล สุวรรณชาติ	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้ากุนนที
5. นางสาวกมลกานต์ ยิ้มเหลา	โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)
6. นายชลณธี ทองก่อ	โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)
7. นางสาวโยษิตา ณ วันทา	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
8. นายนภทีป์ คำแก่นแก้ว	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
กลุ่มย่อยที่ 4 (วิทยากรประจำกลุ่ม อ.บดินทร์ นาวงศรี)	
9. นางสาววรางค์รันต์ เลิศสุวรรณสุข	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
10. นางสาวนภชนก เจริญกิจสกุล	โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษาพัฒนาการ
11. นางสาวณิชารัศม์ เสรีศิลาวิชญ์	โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง
12. นางสาวอณัญญา สมบุญโต	โรงเรียนมัธยมวัดนายโรง

กรอบการสร้างกิจกรรม

ขั้นตอน	ผลลัพธ์การเรียนรู้	ความหมาย
Empathize เข้าอกเข้าใจ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายคำว่า Empathize และรู้วิธีการได้มาซึ่ง Empathize	ผู้ออกแบบ**ทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายอย่างเข้าอกเข้าใจเหมือนเราเป็นตัวเขา** ด้วยการค้นคว้าจากเอกสารที่น่าเชื่อถือ การสังเกต การพูดคุย การลองเข้าไปเป็นตัวเขา เพื่อจะได้รับรู้ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ การกระทำ ซึ่งจะทำให้ได้ประเด็นปัญหา
Define ระบุปัญหาหรือความต้องการที่แท้จริง	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายไม่ชอบไม่พอใจเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบ**ระบุปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวด (Pain point) หรือความต้องการที่แท้จริง**ของกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ตรงประเด็น
Ideate หาไอเดียแก้ปัญหา	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวกแหรือการคิดท้าทายได้ และสามารถสร้างกิจกรรมเพื่อการชักชวนให้เกิดการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม	ผู้ออกแบบ**ระดมความคิดค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุด**เพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย
Prototype สร้างต้นแบบ	ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกแบบกิจกรรมที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบนำความคิดที่ได้มา**ออกแบบเป็นแบบจำลองหรือต้นแบบที่จับต้องได้**เพื่อแก้ปัญหาให้กลุ่มเป้าหมาย
Test ทดสอบต้นแบบ	1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน 2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน	ผู้ออกแบบ**รับฟังเสียงสะท้อน**จากกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำมาปรับปรุงต้นแบบจนกว่าจะใช้แก้ปัญหาได้อย่างแท้จริง

ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

กิจกรรมที่ 1 เข้าอกเข้าใจ

ผลลัพธ์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอธิบายคำว่า Empathize และรู้วิธีการได้มาซึ่ง Empathize

ระยะเวลา: 30 นาที

ขั้นตอน:

ขั้น	กิจกรรม	ระยะเวลา
นำ	วิทยากรชี้แจงสาระสำคัญของกิจกรรม ดังนี้ 1) ในขั้นนี้เป็นการฝึกทำความเข้าอกเข้าใจ มีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจคำว่า เข้าอกเข้าใจ และรู้วิธีการได้มาของการเข้าอกเข้าใจด้วยการสังเกตและพูดคุยกับกลุ่มเป้าหมาย 2) ขอให้ทุกท่านแลกเปลี่ยนความคิดได้อย่างเต็มที่ เคารพต่อกัน ไม่ตัดสินความคิดของผู้อื่น	5
ดำเนินการ	1) วิทยากรแจกเอกสารแผนภาพ infographic เรื่องเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ให้แต่ละกลุ่ม 2) วิทยากรให้สมาชิกกลุ่มทำความเข้าใจเอกสารดังกล่าว และตั้งคำถามที่สงสัย 3) วิทยากรเชิญทีมผู้วิจัยและ/หรือตัวแทนเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มฯ มาหน้าห้อง และชวนให้แต่ละกลุ่มถามคำถามในประเด็นที่สงสัย	20
สรุป	1) วิทยากรประเมินความรู้เรื่อง “ความเข้าอกเข้าใจ” ของแต่ละกลุ่ม ด้วยการถามว่า คิดหรือรู้สึกอย่างไรต่อการทำความเข้าใจและใส่ใจผู้อื่นเรื่องการปฏิเสธแอลกอฮอล์ 2) วิทยากรสรุปความหมายและวิธีการของคำว่า “เข้าอกเข้าใจ” ว่าหมายถึงการทำความเข้าใจกลุ่มเป้าหมายอย่างใส่ใจเหมือนเราเป็นตัวเขา ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การค้นคว้าจากเอกสารที่น่าเชื่อถือการสังเกต การพูดคุย การลองเข้าไปเป็นตัวเขา เพื่อจะได้รับรู้ความรู้สึก ความคิด ความต้องการ การกระทำ ซึ่งจะทำให้ได้ประเด็นปัญหา	5

เอกสาร/อุปกรณ์

1. ภาพ infographic การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน
2. กระดาษเทาขาว
3. ปากกาเคมี

รู้หรือไม่ เพราะอะไรเด็กและเยาวชนดื่ม/ไม่ดื่มแอลกอฮอล์?

กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์	กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
เชื่อ คิด และรู้สึกอย่างไรต่อการดื่ม	
- เชื่อว่าการดื่มที่พอเหมาะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี - เชื่อว่าตนเองได้รับผลกระทบช้าเพราะไม่ดื่มประจำ - เชื่อว่าดื่มกับเพื่อนแล้วมีความสุข - เชื่อว่าการดื่มทำให้เข้าสังคมง่ายขึ้น - คิดว่าการดื่มเป็นการได้เปิดใจคุยกัน - คิดว่าการดื่มทำให้กล้าพูด - คิดว่าการดื่มช่วยให้ลืมปัญหาชั่วคราว - คิดว่าดื่มได้แต่ต้องรู้ขีดจำกัดการดื่ม - รู้สึกอารมณ์ดีเมื่อได้ดื่ม - รู้สึกสนุกเมื่อได้ดื่มกับเพื่อน - รู้สึกว่าคนในวงดื่มเป็นครอบครัวเดียวกัน	- คิดว่าการดื่มไม่ได้ช่วยให้มีความสุข - คิดว่าการดื่มไม่ได้ช่วยให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน - คิดว่าการดื่มเป็นเรื่องปกติแต่ต้องควบคุมตัวเองให้ได้ - คิดว่าการดื่มทำให้คนรอบข้างมองเราไม่ดี - เชื่อว่าผู้หญิงไม่ควรดื่ม - เชื่อว่าการลองดื่มอาจติดได้
เหตุผลอะไรจึงไม่ดื่ม และเมื่อไหร่จะไม่ดื่ม	
- ดื่มหนักมักเกิดอุบัติเหตุจากการขับขี่ - ดื่มถี่ส่งผลต่อสุขภาพ - ไม่มีเงิน - ไม่มีเพื่อน - ไม่ได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ - สุขภาพแย่ โรคกำเริบ - ใกล้สอบ	- ไม่ชอบกลิ่นและรสชาติ - ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ดื่ม - ไม่กล้าฝ่าฝืนหลักศาสนา - กลัวผลกระทบที่ตามมา - ไม่ชอบอากัปกริยาเมื่อเมา
ปฏิเสธการดื่มอย่างไร	
- บอกตรง ๆ ว่าคิดหรือรู้สึกอะไร - บอกให้ชัดว่าพ่อแม่ไม่อนุญาต	- อ้างเหตุผลเรื่องเรียนและงาน - ตอบชัด ๆ ตรง ๆ ว่าไม่ชอบ - กำหนดขอบเขตและเงื่อนไข “ถ้าไปจะไม่ดื่ม” - เตือนเพื่อนดื่มอย่างมีสติ - เลือกคบเพื่อนที่ไม่ดื่ม
คิดอะไร รู้สึกอย่างไรเมื่อปฏิเสธการดื่ม	
- ปฏิเสธได้เท่ากับรับผิดชอบต่อหน้าที่ - ปฏิเสธแล้วหมดโอกาสเจอเพื่อน	- ปฏิเสธได้แสดงถึงความรับผิดชอบชั่วดี - ปฏิเสธได้แสดงถึงความหนักแน่นในตนเอง

กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์	กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์
	- ปฏิเสธได้เป็นเครื่องพิสูจน์การให้เกียรติต่อกัน - ปฏิเสธได้รู้สึกโล่งใจ - ปฏิเสธหมายถึงการทิ้งเพื่อน
เหตุผลอะไรจึงดื่ม	
- อยากรู้อยากลอง - มองคนใกล้ชิดเป็นแบบอย่าง - ตกหลุมพรางคำยั่วยุและเชื้อชี้ - ถูกกระตุ้นจี้ด้วยความเครียดและอยากสนุก	

กิจกรรมที่ 2 ค้นหาความต้องการที่แท้จริง

ผลลัพธ์การเรียนรู้:

1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกปัญหาที่กลุ่มเป้าหมายไม่ชอบไม่พอใจเกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมบอกความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ระยะเวลา: 40 นาที

ขั้นตอน:

ขั้น	กิจกรรม	ระยะเวลา
นำ	วิทยากรชี้แจงสาระสำคัญของกิจกรรม ดังนี้ 1) ในขั้นนี้เป็นการฝึกบอกปัญหาหรือความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย 2) ขอให้ทุกท่านแลกเปลี่ยนความคิดได้อย่างเต็มที่ เคารพต่อกัน ไม่ตัดสินความคิดของผู้อื่น	5
ดำเนินการ	1) ผู้ช่วยวิทยากรรวบรวมข้อสรุปที่ได้จากขั้น Empathize และสรุปให้แต่ละกลุ่มฟัง 2) จากข้อมูลที่ได้ฟัง วิทยากรชวนให้แต่ละกลุ่มระบุว่าข้อสรุปใดเป็นจุดเจ็บปวด และข้อสรุปใดเป็นความต้องการ โดยให้เขียนคำตอบในกระดาษเทาขาว 3) วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการระบุความต้องการที่แท้จริง	30
สรุป	1) วิทยากรประเมินความเข้าใจของสมาชิกกลุ่มด้วยการถามว่า “ได้เรียนรู้อะไรจากขั้นตอนระบุปัญหาและความต้องการที่แท้จริง” 2) วิทยากรสรุปความหมายของ “บอกปัญหาหรือความต้องการ” ว่าหมายถึงเป็นการระบุปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวด (Pain point) และความต้องการของกลุ่มเป้าหมายให้ชัดเจนเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหาที่ตรงประเด็น	5

เอกสาร/อุปกรณ์:

1. กระดาษเทาขาว
2. ปากกาเคมี
3. ข้อมูลสรุปการวิเคราะห์จุดเจ็บปวดและความต้องการที่แท้จริง

ข้อมูลสำหรับวิเคราะห์จุดเจ็บปวดและความต้องการที่แท้จริง

1. เหตุผลและเงื่อนไขการดื่มแอลกอฮอล์ (สำหรับกลุ่มที่ 1)

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
อยากรู้อยากลอง	“เห็นเพื่อนกินแล้วเราก็อยากรู้อยากลองบ้าง” (น้องหนึ่ง)		
	“ผมก็มีมันเป็นไอดอลเหมือนกันครับรู้สึกว่าถ้าได้กล้าลอง นาน ๆ ทีก็ไม่เป็นอะไรสรุปทุกวัน มันทุกวันกับผม” (น้องหก)		
	“ผมรู้สึกว่ากินเหล้าแล้วมันสนุกครับเวลาอยู่ในวงเหล้า ก็เลยลองบ้างเผื่อมันจะสนุกกับเขาด้วย” (น้องห้า)		
	“เพราะว่าที่แม่ให้ลองชิมก็เพราะว่าจะได้รู้ลิมิตตัวเองด้วย แล้วก็จะเข้าสังคมด้วยแต่ว่าก็ต้องเป็นสังคมที่น่าอยู่ด้วย” (น้องแปด)		
มองคนใกล้ชิดเป็นแบบอย่าง	“ผมเห็นพ่อกินแล้วคนอื่นเขาเอาน้ำตามแต่พ่อผมน้ำไม่ตามผมก็เลยเอาบ้าง” (น้องเจ็ด)		
ถูกกระตุ้นจี้ด้วยความเครียดและอยากสนุก	“เริ่มมาดื่มตอนจะเข้ามหาวิทยาลัยครับ แบบว่า ช่วงเครียดอ่านหนังสือสอบแบบนี้ครับ” (น้องหนึ่ง)		
	“โมโหหงุดหงิดพ่อกับแม่ครับ ทะเลาะกับแม่ ก็เลยกินแล้วก็ไปเรียนพิเศษต่อ” (น้องเจ็ด)		
	“เหมือนเวลาดื่มเข้าไปแล้วนั่งคุยกัน พอมีการดื่มเข้าไปแล้วเมานิดๆ บางครั้งมันก็มากกว่าความสนุกสนาน มันทำให้คุยสนุกขึ้นก็เลยดื่ม” (น้องสอง)		

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
	“ผมรู้สึกว่ากินเหล้าแล้วมันสนุกครับเวลาอยู่ในวงเหล้า ก็เลยลองบ้างเผื่อมันจะสนุกกับเขาด้วย พอลองแล้วก็สนุกคับโลกมันหมุนไปหมดเลยแล้วก็พูดอะไรก็ไม่รู้เรื่อง แล้วก็ขำ พอมีเพลงผมก็เต้นม่วนเลย” (น้องห้า)		
	“อาจจะเพิ่มความสนุกหรือเพื่อความเมาแบบนี้ค่ะ” (น้องแปด)		
ตกหลุมพรางคำยั่วยุและเชิ้าชี้	“ก็ถ้าเกิดเพื่อนไม่ชวนก็ไม่ไปครับตอนนี้ผมกินแค่กับเพื่อนอย่างเดียว” (น้องหนึ่ง)		
	“ของผมเคยปฏิเสธหลายรอบแล้วแต่พอพี่เขาตื้อนาน ๆ และผมก็เคารพพี่เขาด้วยก็เลยลองก็ได้” (น้องสาม)		
	“พี่เขาส่งมาให้เรามีหน้าที่แค่กิน” (น้องสาม)		

2. เหตุผลและเงื่อนไขของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ (สำหรับกลุ่มที่ 2)

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์			
จะดื่มหรือไม่ดื่มขึ้นอยู่กับการอนุญาตของแม่	“มีงานปีใหม่ค่ะเหมือนเพื่อนเขากินเลี้ยงกับครอบครัวแล้วมีแอลกอฮอล์ หนูก็อยากจะไปเพราะว่าอยากไปเคาท์ดาวน์กับเพื่อน แต่ว่าตอนนั้นหนูอยู่วัดอรุณ ก็เลยไม่ได้ไป แต่ว่าถ้าไปก็คงไม่ได้กินเหมือนเดิมเพราะว่าแม่ไม่อนุญาต” (น้องแปด) “น่าจะโทรขอแม่ก่อนค่ะถ้าแม่ไม่ให้ก็ไม่ได้กิน” (น้องแปด)		
ไม่ดื่มถ้าไม่มีเงิน	“ที่จะไม่กินอย่างแรกก็คือไม่มีตังค์ครับ...ถ้าไปยืมมันก็ต้องคืนครับ” (น้องหนึ่ง)		
ไม่ดื่มถ้าใกล้สอบ	“แล้วก็ใกล้สอบก็จะไม่กินเพราะว่ามันทรมานตอนมันตื่นครับแล้วมันรู้สึกเสีย อย่างวันนี้ผมอ่านหนังสือแล้ววันนี้ไปกินเหล้าตื่นมาผมก็จะลืมที่อ่านไปเลย” (น้องหนึ่ง)		
	“วันนั้นเป็นวันเกิดผมแต่วันต่อไปต้องไปเรียนก็รู้สึกว่าบอกว่าไม่กินเพราะต้องไปเรียนในวันต่อไป.....เพราะว่าถ้าดื่มในปริมาณมาก ๆ แล้วไปโรงเรียนมันจะเรียนไม่รู้เรื่อง ไม่ได้ความรู้อะไรมามีแต่อาการอ่อนเพลีย” (น้องสอง)		
ไม่ดื่มถ้าสุขภาพแย่โรคกำเริบ	ไม่ดื่มเพราะอาการมือสั่น กังวลว่าจะเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง		

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์			
ไม่ชอบกลิ่นและรสชาติ	“ผมไม่ชอบกลิ่นมันมากกว่า มันไม่น่าเอามากินได้เลยแค่นั้นครับ” (น้องดี)		
	“หนูรู้สึกว่ากลิ่นมันแรงเกิน....มันเหม็นค่ะบอกไม่ถูก มันจะมึนหัวนิดนึงค่ะมันเหม็น” (น้องเอฟ)		
	“หนูได้กลิ่นหนูแพ้กลิ่นพวกนี้ค่ะ ก็จะไม่อยู่ใกล้เขาไปอยู่ใกล้ๆดีกว่า” (น้องเอ)		
	“.....แล้วกลิ่นมันสู้ชีวิตมากหนูก็เลยไม่เอาแล้ว พอหนูเดินออกมาลากับคุณป้าเขาหนูก็เวียนหัวเลย แล้วหนูต้องจับแม่เลยค่ะแม่ก็บอกว่าเอายาดมไหม คือหนูไม่ได้ดื่มเองยังเวียนหัวด้วยอัตโนมัติค่ะแล้วก็แพ้ไปเลยตั้งแต่วัน กลิ่นพวกนี้รู้สึกว่ามันเป็นกลิ่นไม่พึงประสงค์สำหรับหนูอย่างรุนแรง” (น้องเอ)		
ไม่ชอบอากัปกริยาเมื่อเมา	“คุณป้าเขาดื่มหนักมากน่าจะเมาประมาณนึงด้วยค่ะ เหมือนกึ่ม ๆ แต่เลยคำว่ากึ่ม ๆ ไปแล้ว แล้วคุณป้าเขาอยู่ดี ๆ ก็เดินมาค่ะแต่หนูคิดว่าเขาจะทำอะไรหนูหรือเปล่า แล้วเขาเดินมาด้วยความที่เขาห่วงลูกเขาเขาก็แบบว่า อยู่โรงเรียนฝากดูแลน้องด้วยนะ ซึ่งเหมือนหนูเข้าใจก็ให้ดูแลน้องแต่ตอนที่เขาเข้ามาเขาไม่ได้เดินมาเฉยๆแต่เขาเดินมากอดหนูด้วย แล้วกลิ่นมันสู้ชีวิตมากหนูก็เลยไม่เอาแล้ว พอหนูเดินออกมาลากับคุณป้าเขาหนูก็เวียนหัวเลย แล้วหนูต้องจับแม่เลยค่ะแม่ก็บอกว่าเอายาดมไหม คือหนูไม่ได้		

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
	ดื่มเองยังเวียนหัวด้วยอัตโนมัติค่ะแล้วก็แพ้ไปเลยตั้งแต่วัน” (น้องเอ)		
ผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ดื่ม	“คุณพ่อคุณแม่ไม่ค่อยอยากให้ดื่มเท่าไหร่” (น้องจี)		
	“หนูถูกปลูกฝังมาตั้งแต่เด็กเพราะว่าพ่อแม่หนูก็ไม่ได้ดื่ม เขาก็จะปลูกฝังมารวมถึงที่โรงเรียนด้วยค่ะ ตอนเด็กก็รู้สึกว่าโอเคเราก็ต้องเชื่อพ่อแม่เพราะเขาเป็นคนที่หวังดีกับเรา” (น้องบี)		
ไม่กล้าฝ่าฝืนหลักศาสนา	“ศาสนาผมไม่ให้ดื่มแอลกอฮอล์ เหมือนเขียนเป็นบทบัญญัติไว้ว่าห้ามลืมก็ไม่ได้มีอะไรมากกว่านี้ อันนี้ผมก็อธิบายอะไรไม่ได้ครับมันขึ้นอยู่กับความเชื่อของแต่ละบุคคล” (น้องซี)		
	“อย่างที่รู้กันก็คือศาสนาพุทธก็คือไม่ดื่มเหล้าไม่สูบบุหรี่ประมาณนี้ใช่ไหมคะ ทางบ้านก็เคร่งประมาณนึง” (น้องเอ)		
กลัวผลกระทบที่ตามมา	“ของผมก็จะเป็นเพราะว่าเรารู้โทษของมันด้วยครับ เพราะว่าเรารู้โทษของมันเราก็ไม่อยากจะไปลอง” (น้องอี)		
	“แล้วก็ข่าวอาชญากรรมที่มาจากการดื่ม พวกข่าวเมาแล้วขับแล้วก็ไปชนคนตายครับ” (น้องซี)		
	“หนูไม่ดื่มค่ะหนูกลัวเสียสุขภาพ” (น้องเอช)		
	“ถ้าเรากินไปก็อาจจะส่งผลเสียต่อทั้งตัวเองและคนอื่น ก็อาจจะไปก่อความวุ่นวายให้เขาด้วยหนูก็เลยรู้สึกว่าแบบนั้นหนูก็ไม่มีความจำเป็นที่ฉันจะต้องกินเหล้า แล้วก็เห็นข่าวต่าง ๆ ที่มัน		

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
	ออกมาว่ากินเหล้าแล้วมันส่งผลเสียแบบนี้หรือว่ามันทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมาหนูก็เลยเลือกที่จะไม่กินดีกว่า” (น้องบี)		
	“มันน่าจะมีโรคตามมาด้วย พอเรากินไปมันก็จะมีกลิ่นติดตัวเรา มันจะส่งผลกระทบถึงสมองอะไรแบบนี้ค่ะ” (น้องเอฟ)		

3. ความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์ (สำหรับกลุ่มที่ 3)

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์			
เชื่อว่าการดื่มที่พอเหมาะช่วยให้เลือดลมไหลเวียนดี	“ผมเคยรู้มาว่าพอกินแล้วเลือดลมมันเดินดีขึ้น มันไปเลี้ยงในส่วนต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้นแต่ต้องกินในปริมาณที่ไม่มากเกินไป” (น้องสอง)		
เชื่อว่าตนเองได้รับผลกระทบช้าเพราะไม่ดื่มประจำ	“อาจจะส่งผลครับแต่ในระยะที่ช้าหน่อยเพราะว่าไม่ได้ดื่มทุกวันเป็นกิจวัตร” (น้องสอง)		
เชื่อว่าดื่มกับเพื่อนแล้วมีความสุข	“สำหรับผมคิดว่าข้อดีก็คือได้อยู่กับเพื่อน ได้เห็นบางมุมที่เราไม่เคยเห็นของเพื่อน แล้วก็มีความสุขครับ” (น้องหนึ่ง)		
เชื่อว่าการดื่มทำให้เข้าสังคมง่ายขึ้น			
คิดว่าการดื่มเป็นการได้เปิดใจคุยกัน	“เหมือนเวลาดื่มเข้าไปแล้วนั่งคุยกัน พอมีการดื่มเข้าไปแล้วเมานิดๆ ก็คือเหมือนเปิดใจคุยกันได้หลายเรื่องมากขึ้นครับ” (น้องสอง)		
	“มันก็สนิทกันมีเรื่องอะไรก็มาพูดคุยมาเคลียร์กัน ปล่อยใจจอย ๆ พูดคุยกันได้ทุกเรื่อง (ไอโฟน)		
	“ก็สนุกดีครับได้ปลดปล่อยทุกอย่าง เครียดอะไรมาก็ปลดปล่อยออกมาเลย” (น้องห้า)		

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
คิดว่าการดื่มทำให้กล้าพูด	“สมมุติผมจะเป็นคนไม่ค่อยพูดแต่พอเริ่มกินก็จะเริ่มพูดบ้างครับ พูดเยอะด้วย อาจจะเป็นเพราะว่าน่าจะเมาด้วยส่วนหนึ่ง พอเมาก็จะไม่ค่อยรู้เรื่องอะไร” (น้องหนึ่ง)		
คิดว่าการดื่มช่วยให้ลืมปัญหาชั่วคราว	“หนูว่ามันก็ดีขึ้นตอนกินแต่พอกินเสร็จก็เหมือนเดิม” (ไอโฟน)		
	“ได้ครับก็กินไประบายกับเพื่อนไปกินไปเรื่อย ๆ แล้วเราก็เปลี่ยนจุดโฟกัสไป สนุกดีกว่า” (น้องเจ็ด)		
คิดว่าดื่มได้แต่ต้องรู้ขีดจำกัดการดื่ม	“น่าจะดื่มแค่พอลิมิตที่ตัวเองรู้ค่ะไม่ได้ดื่มเยอะ” (น้องแปด) “ลองได้แต่ว่าต้องลองให้รู้ลิมิตตัวเอง แล้วก็คิดว่าควรลองกับผู้ปกครองมากกว่าหรือควรลองกับคนที่เรา” (น้องแปด)		
รู้สึกอารมณ์ดีเมื่อได้ดื่ม	“มันจะอารมณ์ดีครับ ใครถามอะไรมาเราก็จะไม่ค่อยหงุดหงิดครับ” (น้องหนึ่ง)		
	“หนูรู้สึกพูดมากขึ้นค่ะแล้วก็รู้สึกเหมือนตลกไปหมดเลย แค่แม่เดินก็ มันเหมือนกับว่าขาก้าว ผิดข้างตามที่หนูคิดไว้หนูก็ขำแล้ว” (น้องแปด)		
รู้สึกสนุกเมื่อได้ดื่มกับเพื่อน	“มันก็สนุกครับแบบว่าได้นั่งคุยกัน เล่นด้วยกันอะไรแบบนี้” (น้องหนึ่ง)		
	“สนุกครับผมมองเขาเป็นครอบครัวเขาก็เรียกผมเป็นพี่น้อง มันก็จะมีบางคนที่ไม่ชอบขี้หน้าครับแต่ก็ไม่ได้อะไร กินกับคนเยอะๆก็สนุกกัน” (ยา)		



ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
	“รู้สึกสนุกคับได้คุยกับเพื่อนนาน ๆ รวมตัวกันที มีร้องเพลงมีเล่น” (พุฒิ)		
	“ก็สนุกครับได้อยู่ด้วยกันแล้วบางทีที่ผมไปกินกับเพื่อนโรงเรียนอื่นก็ได้รู้จักคนอื่น” (น้องเจ็ด)		
รู้สึกว่าคนในวงดื่มเป็นครอบครัวเดียวกัน	“สนุกครับผมมองเขาเป็นครอบครัวเขาก็เรียกผมเป็นพี่น้อง มันก็จะมีบางคนที่ไม่ชอบขี้หน้าครับแต่ก็ไม่ได้อะไร กินกับคนเยอะๆก็สนุกกัน” (ยา)		
กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์			
คิดว่าการดื่มไม่ได้ช่วยให้มีความสุข			
คิดว่าการดื่มไม่ได้ช่วยให้เข้ากับกลุ่มเพื่อน	“คือมันไม่ใช่สิ่งที่จำเป็น อย่างการใช้ชีวิตในสังคมเราไม่จำเป็นต้องกินก็ได้เราก็สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้” (น้องอี)		
คิดว่าการดื่มเป็นเรื่องปกติแต่ต้องควบคุมตัวเองให้ได้	“คือสำหรับคนที่กินก็ ในมุมมองของผมก็เป็นเรื่องที่ปกติครับ แต่ว่าถ้ากินแล้วเหมือนควบคุมพฤติกรรมที่ไม่ดีของตัวเองได้ก็โอเค ไม่เป็นภัยต่อสังคม” (น้องอี)		
คิดว่าการดื่มทำให้คนรอบข้างมองเราไม่ดี	“คนรอบข้างอาจจะมองเราเปลี่ยนไปเลยจากคนที่ไม่ดื่มกลายเป็นดื่มเหล้า ติดเหล้าอะไรประมาณนี้” (ดี)		

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
การดื่มทำให้เกิดปมในใจ รู้สึกผิดในใจ	“มันก็อาจจะเป็นความรู้สึกผิดในใจก็ได้ว่าเราลืม ก็จะเป็นเหมือนปมในใจว่าทำไมเราต้องดื่ม ทำอะไรลงไปแบบนี้ เหมือนว่าเราไม่น่าดื่มตั้งแต่ทีแรกเลย มันจะฝังใจครับผมคิดว่าอาจจะเป็นแบบนี้” (ที)		
เชื่อว่าการลองดื่มอาจติดได้	“ถ้าเราลองแล้วติดก็อาจจะเสียในเรื่องของการเรียนการทำงานในอนาคตแบบนี้ครับ” (น้องอี)		
	“มันจะทำให้เสียอนาคตค่ะ” (น้องเอช)		
เชื่อว่าผู้หญิงไม่ควรดื่ม	“เราก็เป็นผู้หญิงด้วย ก็เลยไม่ดื่มดีกว่า” (น้องจี)		

4. ความคิด ความรู้สึกเมื่อปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ (สำหรับกลุ่มที่ 4)

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ดื่มแอลกอฮอล์			
ปฏิเสธได้เท่ากับรับผิดชอบต่อหน้าที่	“มันก็ดีไปอย่างเพราะว่าเรามีความรับผิดชอบในตัวเองที่ว่าวันต่อไปเรามีหน้าที่ต้องทำอะไรแล้วเราเลือกที่จะไม่ดื่ม” (น้องสอง)		
ปฏิเสธแล้วหมดโอกาสเจอเพื่อน	“ก็อาจจะไม่ค่อยได้ไปกับเพื่อนคนนี้อีกแล้วอาจจะไม่ค่อยได้เจอเพราะว่าส่วนมากก็จะเจอแค่ในมุมของเรา” (น้องหนึ่ง)		
กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์			
ปฏิเสธได้แสดงถึงความรับผิดชอบชั่วดี	“เรารู้ว่ามันคือสิ่งที่มันไม่ดี คือเราแยกออกแล้วว่าอันไหนดีไม่ดี และถ้าเราทำได้เราอย่างน้อยก็รู้ว่าตรงนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ อารมณ์เหมือนรู้ผิดชอบชั่วดีอะไรประมาณนี้ค่ะ” (น้องเอ)		
ปฏิเสธได้แสดงถึงความหนักแน่นในตนเอง	“เหมือนมีคุณค่าว่าเราเป็นคนที่หนักแน่นนะเราเป็นคนที่รู้สึกอย่างไรก็ทำแบบนั้น” (น้องบี)		
ปฏิเสธได้เป็นเครื่องพิสูจน์การให้เกียรติต่อกัน	“อีกอย่างก็คือทำให้เราได้เห็นมุมมองของเพื่อนด้วยถ้าสมมุติว่าเราปฏิเสธไปแล้วเพื่อนยังคะยั้นคะยอก็อาจจะมองได้ว่าเพื่อนอาจจะไม่ได้ให้เกียรติเราเท่าที่ควรหรือเปล่า เพราะเราก็ค่อนข้างที่จะให้เกียรติเพื่อน การที่เราพูดปฏิเสธตรง ๆ ไปแล้ว” (น้องบี)		
ปฏิเสธได้รู้สึกโล่งใจ	“ถ้าเป็นหนูก็รู้สึกแฮปปี้ค่ะโล่งอก มันจะไม่ได้รู้สึกกระอักกระอ่วนใจหรือว่ารู้สึกผิดว่าถ้าไม่ได้บอกจะอัดอั้นตัดใจมาก มันน่าจะอึดอัดมาก” (น้องเอ)		

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
ปฏิเสธหมายถึงการทิ้งเพื่อน	“บ้างที่เพื่อนอาจจะพูดมาว่าไม่ดื่มอะไรแบบนี้ เหมือนทิ้งเพื่อน แต่พอนาน ๆ ไปเราก็ไม่ได้รู้สึกอะไรครับก็รู้สึกเฉย ๆ” (น้องอี)		

กิจกรรมที่ 3 หาไอเดียแก้ปัญหา

ผลลัพธ์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวก หรือการคิดท้าทายได้ และสามารถสร้างกิจกรรมเพื่อการชักชวนให้เกิดการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

ระยะเวลา: 30 นาที

ขั้นตอน:

ขั้น	กิจกรรม	ระยะเวลา
นำ	วิทยากรชี้แจงสาระสำคัญของกิจกรรม ดังนี้ 1) ในขั้นนี้เป็นการฝึกค้นหาไอเดียแก้ปัญหา และมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถเปลี่ยนปัญหาให้เป็นการคิดเชิงบวก หรือการคิดท้าทายได้ และสามารถสร้างกิจกรรมเพื่อการชักชวนให้เกิดการเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม 2) ขอให้ทุกท่านแลกเปลี่ยนความคิดได้อย่างเต็มที่ เคารพต่อกัน ไม่ตัดสินความคิดของผู้อื่น	5
ดำเนินการ	1) ผู้ช่วยวิทยากรทบทวนข้อสรุปที่ได้จากขั้นการค้นหาความต้องการที่แท้จริง 2) วิทยากรยกตัวอย่างวิธีแก้ปัญหาที่ตอบสนองความต้องการที่แท้จริง 3) วิทยากรให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดหาวิธีแก้ปัญหาและหรือตอบสนองความต้องการเรื่องการปฏิเสธแอลกอฮอล์ของเยาวชน 4) วิทยากรให้แต่ละกลุ่มนำเสนอวิธีแก้ปัญหาหรือตอบสนองความต้องการเรื่องการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน	20
สรุป	1) วิทยากรประเมินความเข้าใจของสมาชิกในขั้นตอนนี้ ด้วยการถามว่า “ได้เรียนรู้อะไรจากขั้นตอนหาไอเดียแก้ปัญหา” 2) วิทยากรสรุปความหมายของ “หาไอเดียแก้ปัญหา” ว่าหมายถึง เป็นการระดมความคิดค้นหาวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดเพื่อตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย	5

เอกสาร/อุปกรณ์:

1. ตัวอย่างวิธีการแก้ปัญหาที่ตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย
2. กระดาษเทาขาว
3. ปากกาเคมี

ตัวอย่างการหาวิธีแก้ไขปัญหาจากความต้องการที่แท้จริง

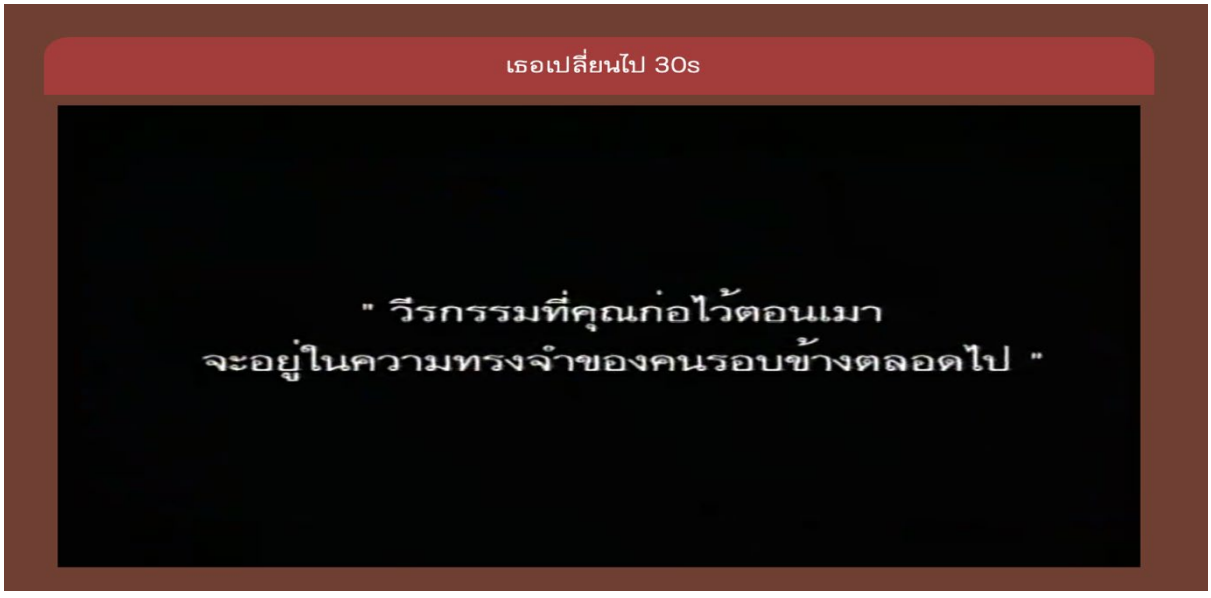
ประเด็นที่เลือก: ความเชื่อ ความคิด และความรู้สึกต่อการดื่มแอลกอฮอล์

ประเด็น	ข้อมูล	จุดเจ็บปวด	ความต้องการที่แท้จริง
กลุ่มเด็กและเยาวชนที่ไม่ดื่มแอลกอฮอล์			
คิดว่าการดื่มทำให้คนรอบข้างมองเราไม่ดี	“คนรอบข้างอาจจะมองเราเปลี่ยนไปเลยจากคนที่ไม่ดื่มกลายเป็นดื่มเหล้าติดเหล้าอะไรประมาณนี้” (น้องดี)	คนรอบข้างจะมองเราเป็นคนไม่ดี	
เชื่อว่าผู้หญิงไม่ควรดื่ม	“เราก็เป็นผู้หญิงด้วย ก็เลยไม่ดื่มดีกว่า” (น้องจี)		ผู้หญิงไม่ควรดื่มเหล้า

ตัวอย่างการหาวิธีแก้ไขปัญหาจากการค้นหาความต้องการที่แท้จริง

“ใช้วิธีการสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับการดื่มแอลกอฮอล์ผ่านข้อความจูงใจ”

จุดเจ็บปวด และ ความต้องการ	Key message	ตัวอย่างนวัตกรรม
ผู้หญิงไม่ควรดื่มเหล้า คนรอบข้างจะมองเราไม่ดี	การดื่มเหล้าทำให้ภาพลักษณ์ของผู้หญิงเปลี่ยนไป	**คลิปวิดีโอและเพลง “เธอเปลี่ยนไป” (ร้องโดย พลพล)** **“วีรกรรมที่คุณก่อไว้ตอนเมาจะอยู่ในความทรงจำของคนรอบข้างตลอดไป”**



https://socialmarketing.thaihealth.or.th/index.php?option=com_tvprogram&view=video&tmpl=component&id=96&op=contentlist

กิจกรรมที่ 4 สร้างต้นแบบ

ผลลัพธ์การเรียนรู้: ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกแบบกิจกรรมที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ระยะเวลา: 90 นาที

ขั้นตอน:

ขั้น	กิจกรรม	ระยะเวลา
นำ	วิทยากรชี้แจงสาระสำคัญของกิจกรรม ดังนี้ 1) ในขั้นตอนนี้เรียกว่าเป็นการฝึกสร้างต้นแบบ และมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถออกแบบกิจกรรมที่โดนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน 2) ขอให้ทุกท่านแลกเปลี่ยนความคิดได้อย่างเต็มที่ เคารพต่อกัน ไม่ตัดสินความคิดของผู้อื่น	5
ดำเนินการ	1) วิทยากรให้แต่ละกลุ่มระดมความคิดและออกแบบต้นแบบที่จับต้องได้เพื่อแก้ปัญหาหรือตอบสนองความต้องการเรื่องการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชน 2) กรณีที่แต่ละกลุ่มนึกภาพไม่ออก วิทยากรสามารถยกตัวอย่างวิธีแก้ปัญหาที่ตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของกลุ่มเป้าหมาย (เช่น เปิดคลิปวิดีโอ หนังสั้น ภาพนิ่ง)	80
สรุป	1) วิทยากรประเมินความเข้าใจของสมาชิกในขั้นตอนนี้ ด้วยการถามว่า “ได้เรียนรู้อะไรจากขั้นตอนการสร้างต้นแบบ” 2) วิทยากรสรุปความหมายของ “สร้างต้นแบบ” ว่าหมายถึง เป็นการนำความคิดที่ได้มาออกแบบเป็นแบบจำลองหรือต้นแบบที่จับต้องได้เพื่อแก้ปัญหาให้กลุ่มเป้าหมาย	5

เอกสาร/อุปกรณ์

1. ตัวอย่างคลิปวิดีโอ หนังสั้น หรือสิ่งประดิษฐ์ที่ออกแบบตอบสนองความต้องการของลูกค้า
2. กระดาษเทาขาว
3. ปากกาเคมี
4. อุปกรณ์สำนักงานอื่น ๆ เช่น กระดาษวาดเขียน กาว กรรไกร คัตเตอร์ สติ๊กเกอร์ เป็นต้น

ตัวอย่าง Application ให้คำปรึกษาเพื่อเลิกเหล้า

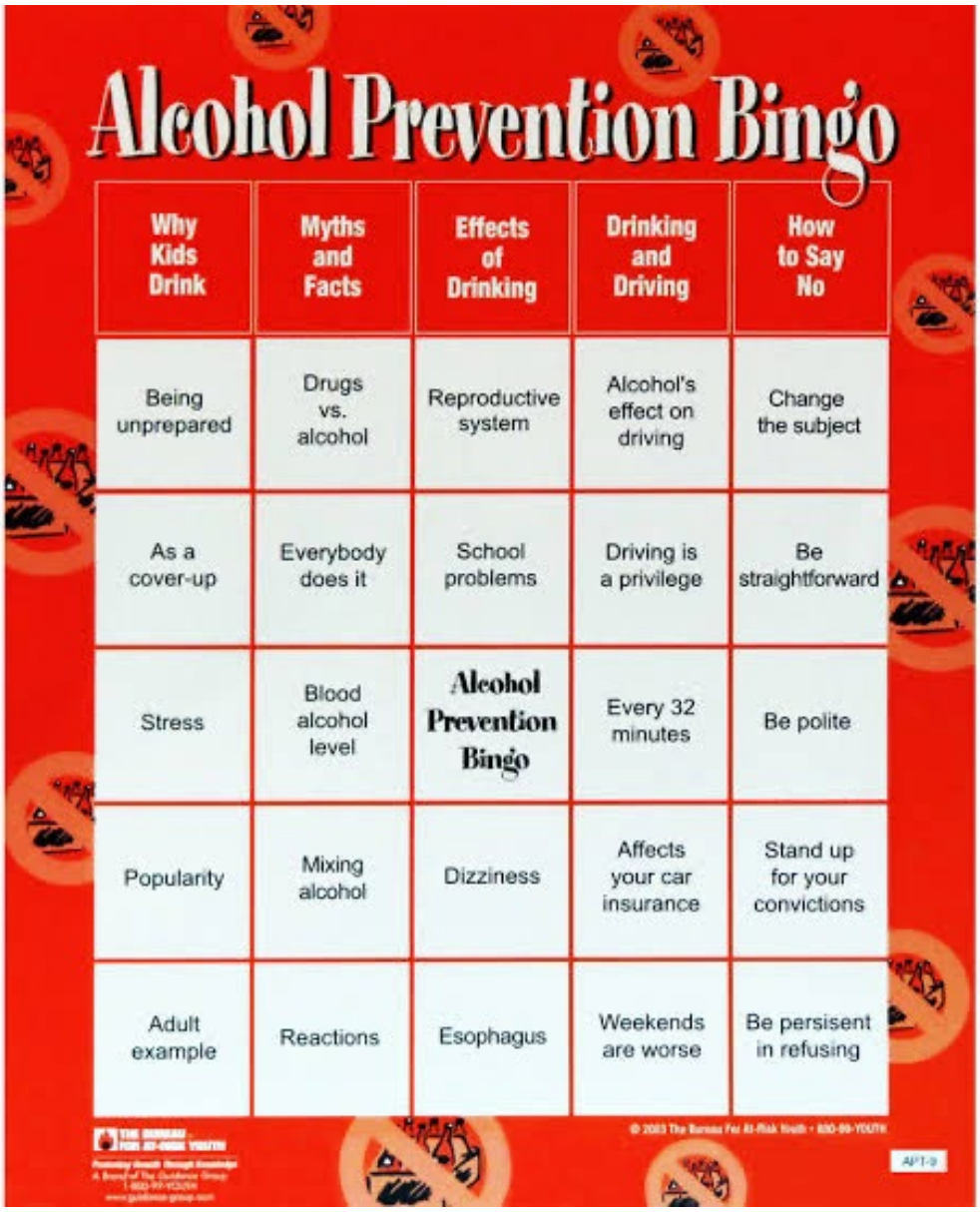


ตัวอย่าง โปสเตอร์เตือนสติดื่มแอลกอฮอล์อย่างรับผิดชอบ





ตัวอย่าง เกมให้ความรู้เรื่องการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์



ตัวอย่างเกมให้ความรู้เรื่องการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์



Educational and fun, this board game helps players learn how life can change instantly and negatively if they abuse alcohol. Players earn points by moving through the game and answering questions about the consequences of alcohol abuse. On several spaces, they draw an alcohol danger event card that describes an occasion when alcohol abuse could occur. Players use the included alcohol bottle decoder to read the card's hidden message and see whether alcohol has caused costly consequences. For 2–8 players or teams. Grade 7–Adult.

You May Also Like

ตัวอย่างโฆษณาสั้นรณรงค์งดและปฏิเสธการดื่มเหล้า



https://youtu.be/2v1-L1yEd2g?si=jTSmBywQcbBarxHT



https://youtu.be/eKkmW0_4N9I?si=P0p4DuyFd_mbWEir



https://youtu.be/uzA6hcYKPBI?si=0y6yYgRgCVjtaGCL



https://youtu.be/h5wueFWSS58?si=uAUR8ovQkpvdZOaP

กิจกรรมที่ 5 ทดสอบต้นแบบ

ผลลัพธ์การเรียนรู้:

1) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

2) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับปรุงต้นแบบเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

ระยะเวลา: 30 นาที

ขั้นตอน:

ขั้น	กิจกรรม	ระยะเวลา
นำ	วิทยากรชี้แจงสาระสำคัญของกิจกรรม ดังนี้ 1) ในขั้นตอนนี้เรียกว่าเป็นการฝึกทดสอบต้นแบบ และมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตรวจสอบและปรับปรุงต้นแบบ 2) ขอให้ทุกท่านแลกเปลี่ยนความคิดได้อย่างเต็มที่ เคารพต่อกัน ไม่ตัดสินความคิดของผู้อื่น	5
ดำเนินการ	1) วิทยากรให้ตัวแทนสมาชิกของแต่ละกลุ่มนำเสนอต้นแบบกับเพื่อนสมาชิกต่างกลุ่ม *การแบ่งกลุ่มเพื่อทดสอบต้นแบบ* กลุ่มละ 5 นาที กลุ่ม 1 นำเสนอ กลุ่ม 3 สะท้อนและให้ข้อเสนอแนะ กลุ่ม 2 นำเสนอ กลุ่ม 4 สะท้อนและให้ข้อเสนอแนะ กลุ่ม 3 นำเสนอ กลุ่ม 1 สะท้อนและให้ข้อเสนอแนะ กลุ่ม 4 นำเสนอ กลุ่ม 2 สะท้อนและให้ข้อเสนอแนะ 2) วิทยากรให้สมาชิกกลุ่มตั้งคำถามกับกลุ่มเป้าหมาย เช่น - คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับต้นแบบ - อยากให้ปรับปรุงอะไรตรงไหน - ต้นแบบที่สร้างขึ้นตรงไหนที่ชอบ ตรงไหนที่ไม่ชอบ - คิดว่าต้นแบบสามารถชักจูงให้เยาวชนปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ได้หรือไม่อย่างไร 3) วิทยากรให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มสรุปว่า จะปรับอะไร จะปรับอย่างไร และเพราะอะไรจึงปรับ	20
สรุป	1) วิทยากรประเมินความเข้าใจของสมาชิกในขั้นตอนนี้ ด้วยการถามว่า “ได้เรียนรู้อะไรจากการทดสอบต้นแบบ”	5

ขั้น	กิจกรรม	ระยะเวลา
	2) วิทยากรชวนสมาชิกคิด ด้วยการตั้งคำถามว่า “หลังการทดสอบกับกลุ่มเป้าหมายครั้งนี้แล้ว ถ้าต้องไปทำเพิ่มเติมด้วยตัวเอง ท่านจะปรับปรุงตัวเองในเรื่องใดบ้าง และจะทำอย่างไร”	

เอกสาร/อุปกรณ์;

1. กระดาษเทาขาว
2. ปากกาเคมี
3. ตัวอย่างแนวคำถามเพื่อทดสอบต้นแบบ

ตัวอย่างคำถามเพื่อทดสอบต้นแบบ

1. คิดหรือรู้สึกอย่างไรกับต้นแบบ
2. อยากให้ปรับปรุงอะไรตรงไหน
3. ต้นแบบที่สร้างขึ้นตรงไหนที่ชอบ ตรงไหนที่ไม่ชอบ
4. คิดว่าต้นแบบสามารถชักจูงให้เยาวชนปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ได้หรือไม่ อย่างไร

ภาคผนวก ข

แผ่นพับนำเสนอต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน

4

นวัตกรรมต้นแบบเพิ่มทักษะปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น



รศ.ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา
รศ.ดร.นริสรา พึ่งโพธิ์สภ
นายบดินทร์ นาวงศรี
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สนับสนุนโดย ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

จุดเริ่มต้น ของนวัตกรรมต้นแบบ เพิ่มทักษะปฏิเสธ การดื่มแอลกอฮอล์ ของวัยรุ่นและเยาวชน



4 นวัตกรรมต้นแบบเพิ่มทักษะปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นผลผลิตของ *โครงการวิจัยมุมมองต่อเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์สู่การพัฒนานวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน* สร้างและพัฒนาด้วยกระบวนการการคิดเชิงออกแบบ ซึ่งยึดหลักของการมีส่วนร่วมของผู้ใช้ (user) โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน รวมทั้งกลุ่มครูรุ่นใหม่ที่สอนกิจกรรมแนะแนว การยกร่างนวัตกรรมส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ดังกล่าว สอดคล้องกับแนวคิดของ Eakachai & Rochinee (2020) ที่เสนอว่า การพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์*ควรให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการ เพราะจะเพิ่มประสิทธิผลของโปรแกรม*



การวิจัยเริ่มต้นจากการวิจัยเชิงปริมาณไปพร้อม ๆ กับการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อสำรวจและทำความเข้าใจเหตุผลการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนที่ดื่มและไม่ดื่มแอลกอฮอล์

จากนั้นนำข้อค้นพบจากทั้ง 2 วิธีการ ใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับออกแบบนวัตกรรมต้นแบบ ผลจากการศึกษาเหตุผลของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์สรุปได้ดังแผนภาพ 1 ▶▶▶▶▶▶▶▶

1



แผนภาพ 1

สำหรับการออกแบบนวัตกรรมต้นแบบส่งเสริมการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยหลัก*การคิดเชิงออกแบบ* ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ได้แก่

1. กิจกรรมระบุปัญหาและความต้องการ
2. กิจกรรมหาวิธีแก้ปัญหา
3. กิจกรรมสร้างต้นแบบ
4. กิจกรรมทดสอบต้นแบบ

หลังจากนั้นทีมวิจัยได้นำต้นแบบไปปรับปรุงตามข้อเสนอแนะที่ได้จากกิจกรรมทดสอบต้นแบบ จนในที่สุดได้*นวัตกรรมต้นแบบ 4 ชิ้น* ได้แก่

ชิ้นที่ 1 เพลงติดแอลไม่ไหว
ชิ้นที่ 2 ไอเดียจัดนิทรรศการ "ALCOHOL FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า"
ชิ้นที่ 3 พอดแคสต์เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง
ชิ้นที่ 4 ยันต์กันแอล

รายละเอียดของนวัตกรรมแต่ละชิ้นมาได้อย่างไร และสามารถนำไปใช้อย่างไร ติดตามเรื่องราวดี ๆ ได้ในหน้าถัดไป >>>

นวัตกรรมชิ้นที่ 1

ติดแอลไม่ไหว
เพลง

เพลงต้นฉบับ: ติดฝน
ศิลปิน: PiXXiE

ติดเธอไม่ไหว
ติดฝนอยู่ด้วยกันก่อนได้ไหม
ถ้าเธอไม่รีบไป ฝนยังไม่จาง
กลับไปเดี๋ยวไม่สบาย อยู่ก่อนไหม
เดี๋ยวไม่สบายอยู่ก่อนไหม

ติดเธอไม่ไหว
ติดฝนอยู่ด้วยกันก่อนได้ไหม
ถ้าเธอไม่ว่าอะไร ฝนยังไม่ชา
รออีกแป๊บเราค่อยลาจะได้ไหม

ติดเธอเข้าแล้วไม่อยากให้ไป
อยู่รอให้ฝนซาก่อนค่อยไป

เพลงแปลง "ติดแอลไม่ไหว"
ร้องโดย: ดร.ณัฐชนา พุทธแสง

*ติดแอลไม่ไหว
กินเหล้าอยู่ด้วยกันก่อนได้ไหม
ถ้าเธอไม่รีบไป สมองยังไม่ตาย
ตับไตก็ยังไม่วาย อยู่ก่อนไหม

**เลิกดีกว่าไหม
อยากเลิกไปพร้อมกันกับเราไหม
ถ้าเธอไม่รีบตาย หัวใจไม่วาย
สุขภาพใจและกายจะสดใส
เพื่อนมาชวนเธอก็ไม่ต้องไป
(ซ้ำ *, **)
เลิกแอลกอฮอล์ดีกว่าไหมเธอ

"วัยรุ่นจะเท่ ๆ คูล ๆ ก็แค่กล้า Say No แอลกอฮอล์"

3

ที่มาของนวัตกรรมต้นแบบ

นวัตกรรมต้นแบบ *"เพลงติดแอลไม่ไหว"* เกิดขึ้นจากการระบุปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวดในการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนซึ่งพบว่า ความอยากรู้อยากลองในช่วงวัยรุ่นเป็นสาเหตุของการดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้น ใจความสำคัญ (Key message) ที่ต้องการสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ คือ *"วัยรุ่นจะเท่ ๆ คูล ๆ ก็แค่กล้า Say No แอลกอฮอล์"*



วิธีการแก้ปัญหาจุดเจ็บปวดและสร้างความตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน คือ การใช้เพลงล้อเลียนหรือเพลงแปลงเนื้อร้องจากเพลงอื่นโดยเฉพาะเพลงที่กำลังเป็นยอดนิยมในกลุ่มวัยรุ่น การแต่งเพลงแปลงยังคงทำนองเดิมไว้แต่เปลี่ยนเนื้อร้องให้มีเนื้อหาตลกหรือล้อเลียนเรื่องราวให้เข้ากับสถานการณ์ปัจจุบันเพื่อสร้างอารมณ์ขันหรือเสียดสีสังคม

การนำนวัตกรรมต้นแบบไปใช้

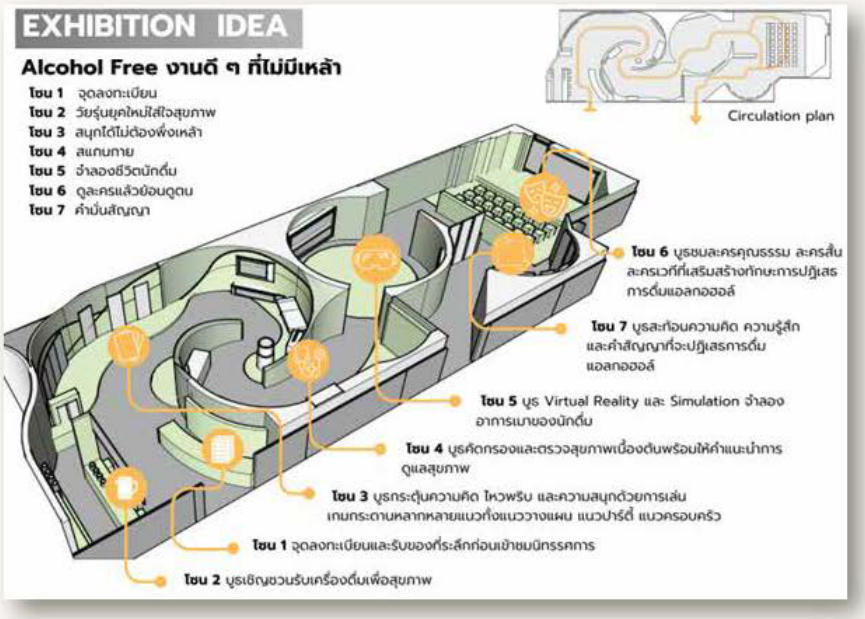
ผู้สนใจสามารถนำนวัตกรรมต้นแบบ *เพลงติดแอลไม่ไหว* ใช้เป็นสื่อเพลงเผยแพร่ในกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียนหรือชุมชน เช่น กิจกรรมรณรงค์ป้องกันยาเสพติด กิจกรรมงานวันสำคัญทางพุทธศาสนาที่งดดื่มเหล้า กิจกรรมหน้าเสาธงก่อนเคารพธงชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ผู้สนใจยังสามารถดาวน์โหลดเพลงติดแอลไม่ไหวเป็นเสียงเรียกเข้า หรือเสียงรอสายโทรศัพท์ เพื่อกระตุ้นเตือนให้ระวังโทษจากการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งยังสามารถทำเป็นคลิปวิดีโอประกอบท่าเต้น และเผยแพร่ในสื่อสังคมออนไลน์ TikTok พร้อมติดแฮชแท็ก *#saynoalcohol*



นวัตกรรมชิ้นที่ 2



นิทรรศการ
ALCOHOL FREE
"งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า"



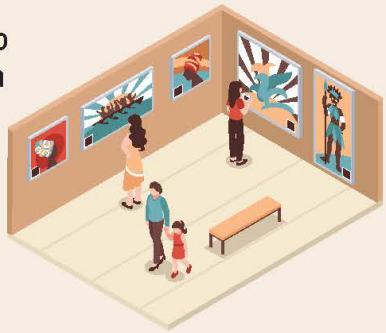
ชุ้ม	กิจกรรม
ชุ้มที่ 1 เช็กอิน	ลงทะเบียนและรับของที่ระลึก ก่อนเข้าชมนิทรรศการ
ชุ้มที่ 2 วัยรุ่นยุคใหม่ใส่ใจสุขภาพ	รับเครื่องดื่มสุขภาพ
ชุ้มที่ 3 สนุกได้ไม่ต้องพึ่งเหล้า	กระตุ้นความคิด ไหวพริบ และความสนุก ด้วยการเล่นเกมกระดานหลากหลายแนว ทั้งแนววางแผน แนวปาร์ตี้ แนวครอบครัว
ชุ้มที่ 4 สแกนกาย	คัดกรองและตรวจสุขภาพเบื้องต้น พร้อมให้คำแนะนำการดูแลสุขภาพ
ชุ้มที่ 5 จำลองชีวิตนักดื่ม	จำลองอาการเมาของนักดื่ม ด้วยอุปกรณ์ Virtual Reality และ Simulation
ชุ้มที่ 6 ดูละครแล้วย้อนดูตน	ชมละครคุณธรรม ละครสั้น ละครเวที ที่เสริมสร้างทักษะการปฏิเสธ การดื่มแอลกอฮอล์
ชุ้มที่ 7 คำมั่นสัญญา	สะท้อนความคิด ความรู้สึก และคำสัญญา ที่จะปฏิเสธ ลด ละ เลิกการดื่มแอลกอฮอล์

5

ที่มาของนวัตกรรมต้นแบบ

นวัตกรรมต้นแบบ **"นิทรรศการ ALCOHOL FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า"** เกิดขึ้นจากการระบุความต้องการที่แท้จริงเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งพบว่า เมื่อวัยรุ่นสามารถปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์จะรู้สึกโล่งใจ บางกลุ่มสะท้อนคิดว่าการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์เท่ากับแสดงความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ปฏิเสธได้แสดงถึงความรับผิดชอบชั่วดี ปฏิเสธได้แสดงถึงความหนักแน่นของตนเอง ดังนั้น ใจความสำคัญ (Key message) ที่ต้องการสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ คือ **"กล้า Say No แอลกอฮอล์ ยืนหยัดในสิ่งที่ถูกต้อง"**

วิธีการแก้ปัญหาเพื่อตอบสนองความต้องการและสร้างความตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน คือ การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ให้แก่วัยรุ่นและเยาวชนผ่านนิทรรศการ **"ALCOHOL FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า"**



ซึ่งนวัตกรรมต้นแบบนี้มีลักษณะเป็นงานนิทรรศการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากแอลกอฮอล์ การสร้างเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์

การนำนวัตกรรมต้นแบบไปใช้

ผู้สนใจสามารถนำไอเดียพื้นที่แห่งการเรียนรู้และประสบการณ์ให้วัยรุ่นและเยาวชนสร้างความรู้ด้วยตนเองในลักษณะการจัด**นิทรรศการ ALCOHOL FREE งานดี ๆ ที่ไม่มีเหล้า** ไปใช้จัดกิจกรรมจริงเพื่อสร้างความตระหนักรู้เกี่ยวกับภัยของแอลกอฮอล์ เจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ และการฝึกทักษะการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีโซนจัดกิจกรรม 7 ซุ้ม



6

นวัตกรรมขั้นที่ 3

PODCAST

"เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง"



"ชวนไป ไม่ดื่ม ก็ม่วนได้"

ที่มาของนวัตกรรมต้นแบบ

นวัตกรรมต้นแบบ **"เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง"** เกิดขึ้นจากการระบุปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวดในการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชนซึ่งพบว่า วัยรุ่นไม่สามารถปฏิเสธคำชวนและคำรบเร้าของเพื่อนและรุ่นพี่ ดังนั้น ใจความสำคัญ (Key message) ที่ต้องการสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์คือ **"ชวนไป ไม่ดื่ม ก็ม่วนได้"**

7

วิธีการแก้ปัญหาเพื่อสร้างความตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์คือ การใช้สื่อเสียงผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์ เรียกว่า Podcast มีลักษณะเป็นคลิปเสียงคล้ายการจัดรายการวิทยุที่มีผู้ดำเนินรายการทำหน้าที่เล่าเรื่องราวต่าง ๆ หรือสัมภาษณ์แขกรับเชิญมาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สำหรับรายการ Podcast **“เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง”** มีเนื้อหาเกี่ยวกับเทคนิคการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นหรือผู้มีอิทธิพลในโซเชียล (Influencer) และบทเรียนของการดื่มแอลกอฮอล์ที่เป็นข้อคิดและสติสอนใจให้แก่ผู้ฟัง





การนำนวัตกรรมต้นแบบไปใช้

ผู้สนใจสามารถนำนวัตกรรมต้นแบบ Podcast ไปจัดทำรายการ Podcast เรื่องเหล้าเล่าเป็นเรื่อง โดยมีกลุ่มผู้ฟังเป็นวัยรุ่นและเยาวชน เป้าหมายของรายการเพื่อให้ผู้ฟังเกิดความรู้สึกตระหนักและมีเจตคติที่ดีต่อการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ ลักษณะของรายการเป็นแนวเรื่องเล่าของผู้มีประสบการณ์การปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ มีผู้ดำเนินรายการเป็นผู้ตั้งคำถามสัมภาษณ์และสรุปสาระสำคัญที่เป็นข้อคิดให้แก่ผู้ฟัง รายการแบ่งออกเป็นตอน (Episode) แต่ละตอนมีระยะเวลาไม่เกิน 30 นาที ดังตัวอย่าง



นวัตกรรมขั้นที่ 4

ยันต์กันแอลฯ



เลิกเหล้า...เข้าเรียน

ที่มาของนวัตกรรมต้นแบบ

นวัตกรรมต้นแบบ **"ยันต์กันแอล"** เกิดขึ้นจากการระบุปัญหาที่เป็นจุดเจ็บปวด ในประเด็นเหตุผลและเงื่อนไขของการไม่ดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน ซึ่งพบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่จะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงใกล้สอบ และวันที่มีเรียน ดังนั้น ใจความสำคัญ (Key message) ที่ต้องการสื่อสารให้วัยรุ่นและเยาวชนตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์คือ **"เลิกเหล้า...เข้าเรียน"**

9



วิธีการแก้ปัญหาเพื่อสร้างความตระหนักถึงการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ คือ การสร้างเครื่องรางของขลัง เป็นเกราะป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ ลักษณะของเครื่องรางประเภทนี้เป็น "ยันต์" ซึ่งเป็นตารางลายเส้น อักขระ รูปภาพที่เขียนสักลงวัสดุใดวัสดุหนึ่ง มีใจความสำคัญ

"เลิกเหล้า...เข้าเรียน"

เป็นส่วนประกอบสำคัญ และมีคาถาท่อง 3 จบ ***"โอม ไม่เอา ไม่เอาเหล้า จะเอาเรียน"*** เป็นส่วนประกอบเสริมเพื่อดึงดูดความน่าสนใจ

การนำนวัตกรรมต้นแบบไปใช้

ผู้สนใจสามารถนำนวัตกรรมต้นแบบเครื่องรางของขลังประเภทยันต์ หรือเรียกว่า **"ยันต์กันกันแอลฯ"** ไปใช้เป็นตราสัญลักษณ์บนสินค้าต่าง ๆ เช่น แก้วน้ำ แก้วน้ำเก็บความเย็น ภาพพื้นหลังของโทรศัพท์ และลายพิมพ์เสื้อยืด เป็นต้น



โครงการมุมมองต่อเหตุผล การไม่ดื่มแอลกอฮอล์สู่การพัฒนา นวัตกรรมต้นแบบเพื่อส่งเสริมการปฏิเสธ การดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นและเยาวชน



CAS Centre for Alcohol Studies ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



CAS
Centre for Alcohol Studies
ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจาก
ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา