

## ผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลข่าวสาร สร้างแรงจูงใจ และพัฒนาทักษะเพื่อป้องกันการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นหญิง

### Effects of an Information-Motivation-Behavioral skills Program for Alcohol Drinking Prevention among Female Adolescents

กัญญ์กุลณัช รามศิริ พ.ย.ม. (Kankunlanad Ramsiri, M.N.S.)<sup>1</sup>

พรนภา หอมสินธุ์ Ph.D. (Pornnapa Homsin, Ph.D.)<sup>2</sup>

รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ Ph.D. (Rungrat Srisuriyawet Ph.D.)<sup>3</sup>

#### บทคัดย่อ

**บทนำ:** การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

**วัตถุประสงค์การวิจัย:** เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้ข้อมูลข่าวสาร สร้างแรงจูงใจ และพัฒนาทักษะ เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นหญิง

**ระเบียบวิธีวิจัย:** การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่ม วัตถุประสงค์สามช่วงเวลาคือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม ฯ ซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิด Information-Motivation-Behavioral Skill (IMB Model) จำนวน 4 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ เก็บข้อมูลโดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ Repeated measure ANOVA

**ผลการวิจัย:** กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ )

ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์จากศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

<sup>1</sup>พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

E-mail: kankunlanad1988@gmail.com

<sup>2</sup>Corresponding Author รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา E-mail: phomsin09@gmail.com

<sup>3</sup>รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา E-mail: rungrat@buu.ac.th

Burapha University, Chonburi, Thailand

**สรุปผล:** โปรแกรม ฯ สามารถทำให้วัยรุ่นหญิงมีความรู้ ทักษะ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และ ความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น

**ข้อเสนอแนะ:** ผลการศึกษาเป็นแนวทางแก่พยาบาล บุคลากรสุขภาพ ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องในการนำไป ประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีประสิทธิภาพของวัยรุ่นหญิงไทยต่อไป

**คำสำคัญ:** การให้ข้อมูลข่าวสาร, สร้างแรงจูงใจ, พัฒนาทักษะ, การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

### Abstract

**Introduction:** The number of alcohol drinking among female adolescents trends to increase.

**Research objectives:** The purpose of this study was to examine the effects of an information-motivation-behavioral skill program on alcohol drinking prevention among female adolescents.

**Research methodology:** This study was a quasi-experimental study with nonequivalent control group pretest posttest and followed up for 4 weeks. The samples were female students of Mattayom3. They were assigned to the experimental and the comparison group, 30 subjects in each group. The experimental group received a program based on an information-motivation-behavioral skill (IMB Model). The intervention procedures were conducted once a week for 4 weeks. Data collection was done by self-administered questionnaires. Statistical analysis was performed by using percentage, mean, standard deviation, t-test and repeated measure ANOVA.

**Result as followed:** The experimental group had the higher scores of knowledge of drinking, drinking refusal attitudes, perceived drinking refusal self-efficacy and drinking refusal intention, at the end of the program and during the followed up period, comparing those in prior experiment ( $p < .001$ ) and in control group significantly ( $p < .001$ ).

**Conclusion:** The program could increase knowledge of drinking, drinking refusal attitudes, perceived drinking refusal self-efficacy and drinking refusal intention for female adolescents.

**Implications:** Study results then could be a guideline for nurses, health personnel, teachers and people involved to apply this program for female adolescents to prevent them from alcohol drinking.

**Keywords:** Information, Motivation, Behavioral skill, Alcohol drinking

## บทนำ

การตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ถือเป็นปัญหาสำคัญระดับโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของเยาวชนหรือกลุ่มวัยรุ่น จากรายงานขององค์การอนามัยโลก พบว่าเยาวชน อายุ 15-19 ปี ทั่วโลก เป็นนักตีมือปัจจุบัน ร้อยละ 26.5 ซึ่งคิดเป็น 1 ใน 4 ของจำนวนเยาวชนทั้งหมด<sup>1</sup> ประเทศไทยก็เช่นเดียวกันการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ของเยาวชนเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างมาก จากผลการสำรวจพฤติกรรม การตีมือสุราของเยาวชนในปี พ.ศ. 2559 พบว่ากลุ่มเยาวชน อายุ 15-19 ปี สัดส่วนนักตีมือปัจจุบันเพิ่มขึ้นจากร้อย ละ 17.5 ในปี พ.ศ. 2550 มาเป็นร้อยละ 25.6 ในปี พ.ศ. 2559 ซึ่งในภาพรวมเยาวชนหญิงมีแนวโน้มที่จะเป็นนัก ตีมือสูงขึ้น โดยมีสัดส่วนนักตีมือปัจจุบันเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 13.1 ในปี พ.ศ. 2550 มาเป็นร้อยละ 24.1 ในปี พ.ศ. 2559 ซึ่งเป็นการเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 11.0 ในระยะเวลาเพียง 9 ปี คิดเป็นการเพิ่มขึ้นประมาณร้อยละ 1.1 ต่อปี<sup>2</sup>

กระทรวงสาธารณสุขตระหนักถึงปัญหาดังกล่าวในปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์เพื่อ การพัฒนาระบบสุขภาพคนไทย โดยในกลุ่มเด็กวัยรุ่นให้มุ่งเน้นการเตรียมเยาวชนให้มีความพร้อมทั้งทางด้านจิตใจ ทักษะชีวิต และความรู้พื้นฐานโดยผลักดันให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในการพัฒนาเยาวชนให้ห่างไกลจากเครื่องตีมือ แอลกอฮอล์และยาเสพติด<sup>3</sup>

การศึกษาเกี่ยวกับการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ในเยาวชนหญิงมีจำนวนจำกัดมาก และพบว่าการรับรู้ ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ การถูกชักชวนให้ตีมือ และทัศนคติต่อการตีมือ เครื่องตีมือแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการตีมือเครื่องตีมือแอลกอฮอล์ในเยาวชนหญิง<sup>4,5,6</sup> แนวคิด การให้ข้อมูลข่าวสาร การสร้างแรงจูงใจ และการพัฒนาทักษะ Information-Motivation-Behavioral Skill (IMB Model) เป็นแนวคิดที่ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่ง Fisher และ Fisher เชื่อว่าการที่บุคคลจะเริ่ม เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นอยู่กับ การให้ข้อมูลข่าวสาร สร้างแรงจูงใจ และพัฒนาทักษะที่จำเป็น โดยมีกระบวนการ ก่อนทำกิจกรรม คือการค้นหาข้อมูล เพื่อค้นหาความจริงว่ากลุ่มเป้าหมายมีระดับความรู้ แรงจูงใจ ทักษะและ พฤติกรรมป้องกันโรคอย่างไร ซึ่งนำไปสู่การจัดกิจกรรม คือ 1) การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) เป็นการให้ ความรู้ในส่วนที่ขาดที่เฉพาะเจาะจงกับปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย จะทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง 2) การ สร้างแรงจูงใจ (Motivation) ทั้งแรงจูงใจส่วนบุคคลและแรงจูงใจทางสังคม เพื่อให้เกิดแรงจูงใจที่ฝังรากลึกพอ ทำ ให้เกิดการปรับเปลี่ยนให้บุคคลมีทัศนคติที่ดี จะนำไปสู่การเพิ่มศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และ 3) การพัฒนาทักษะที่จำเป็น (Behavior skills) ที่จะช่วยให้บุคคลเกิดความมั่นใจและประสบความสำเร็จในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และหลังทำกิจกรรมต้องมีการประเมินความรู้ แรงจูงใจ ทักษะและพฤติกรรมป้องกัน โรค<sup>7</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า มีการพัฒนาโปรแกรมที่ใช้การให้ข้อมูลข่าวสาร การสร้าง แรงจูงใจ และการพัฒนาทักษะจำนวนไม่มากในกลุ่มวัยรุ่น โดยทั้งหมดเป็นโปรแกรมเพื่อการป้องกันพฤติกรรม

เสี่ยงทางเพศ การติดเชื้อ HIV การป้องกันโรคอ้วน และการรับมือการบุกรุกทางไซเบอร์และการกลั่นแกล้งทางอินเทอร์เน็ต ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมต่าง ๆ ดังกล่าวสามารถปรับเปลี่ยนการรับรู้ทัศนคติ ความตั้งใจ และพฤติกรรมของวัยรุ่นไปในทางที่เหมาะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่อย่างไรก็ตามโปรแกรมดังกล่าวไม่ได้มีการนำกระบวนการทั้งหมดตั้งแต่ขั้นการค้นหาข้อมูล ขั้นดำเนินการจัดกิจกรรม และขั้นประเมินผลมาใช้ อีกทั้งยังไม่มีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์<sup>8, 9-12</sup>

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎี IMB Model ทั้ง 3 ขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรม ๆ เพื่อส่งเสริมให้เกิดความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทัศนคติที่ดีต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตลอดจนมีความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นตัวทำนายพฤติกรรมได้ดีที่สุดเพราะเป็นความพร้อมที่นำไปสู่การปฏิบัติ<sup>13</sup> ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์แก่บุคลากรสาธารณสุข ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีประสิทธิภาพของวัยรุ่นหญิงไทยต่อไป

### กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมการให้ข้อมูลข่าวสาร สร้างแรงจูงใจ และพัฒนาทักษะเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในวัยรุ่นหญิง ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด Information-Motivation-Behavioral Skill (IMB Model) ของ Fisher และ Fisher<sup>7</sup> ทั้ง 3 ขั้นตอน เริ่มต้นตั้งแต่ขั้นตอนที่ 1 การค้นหาข้อมูล (Elicitation) ศึกษาแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยการจัดประชุมกลุ่มย่อย (Focus group discussion) ระดมสมองเพื่อค้นหาว่าวัยรุ่นหญิงมีความเข้าใจในสถานการณ์ ความรู้ แรงจูงใจ ทักษะพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร ขั้นตอนที่ 2 การจัดกิจกรรม (Intervention) โดยการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ แรงจูงใจ และพัฒนาทักษะที่มีความเฉพาะเจาะจงในส่วนที่กลุ่มเป้าหมายยังขาด ดังนี้ 1) การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) โดยการให้ความรู้เรื่องเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ สถานการณ์ ส่วนประกอบ การออกฤทธิ์ สาเหตุ ผลกระทบจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกฎหมายเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ทั้ง 2 ระดับ คือ 2.1) แรงจูงใจส่วนบุคคล (Personal motivation) โดยการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ 2.2) แรงจูงใจทางสังคม (Social motivation) โดยการเสริมสร้างแรงจูงใจจากการมีส่วนร่วมของเพื่อนต่อการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และจากศิลปิน-ดาราในวัยรุ่นที่มีชื่อเสียง พุดจูงใจ เชิญชวนให้ไม่ดื่ม ๆ และ 3) การพัฒนาทักษะ (Behavior skills) โดยการฝึกปฏิบัติทักษะที่จำเป็นเพื่อการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นำไปสู่ตัวแปรตามซึ่งเป็นขั้นตอนที่ 3 การประเมินผล (Evaluation) โดยประเมินความรู้ ทัศนคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังทำกิจกรรม กระบวนการดังกล่าวจะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยน

ความรู้เกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ตลอดจนความตั้งใจในการไม่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นหญิง

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### สมมติฐานการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

### ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่ม วัตถุประสงค์ทดลอง วัตถุประสงค์ติดตามผล 4 สัปดาห์

### กลุ่มตัวอย่าง

**กลุ่มตัวอย่าง** คือนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2563 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอศรีราชา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 18 กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดชลบุรี จำนวน 2 แห่งที่มีบริบทและสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงกัน ขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณโดยใช้ค่าขนาดอิทธิพลของผลงานวิจัยกึ่งทดลองของงานวิจัยที่ผ่านมา<sup>14</sup> มากำหนดขนาดตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูป (Power table)<sup>15</sup> ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 25 คนต่อกลุ่ม แต่เพื่อป้องกันการสูญหายระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 20<sup>16</sup> ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 30 คน รวมผู้เข้าร่วมงานวิจัยทั้งสิ้นจำนวน 60 คน โดยมีเกณฑ์ที่กำหนดในการเข้าร่วมการศึกษา (Inclusion criteria) ดังนี้ 1) ไม่ตีเครื่องตี

แอลกอฮอล์ ยกเว้นการทดลองที่ 1 แก้วหรือ 1 ครอบง้วนั้น 2) ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ทำให้มีข้อจำกัดในการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ 3) ไม่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายแบบการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน (Sampling without replacement) โดย 1) สุ่มเลือกโรงเรียน 2) โรงเรียนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ 2) สุ่มเลือกห้องเรียนมา 2 ห้อง นักเรียนทั้งหมดทำแบบคัดกรองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) สุ่มนักเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด กลุ่มตัวอย่างหากมีจำนวนไม่เพียงพอตามที่ได้คำนวณไว้ ทำการสุ่มเลือกเพิ่มทีละหนึ่งห้องจนกว่าจะได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบตามที่กำหนด

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

**ชุดที่ 1 โปรแกรมการให้ข้อมูลข่าวสาร สร้างแรงจูงใจ และพัฒนาทักษะเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นหญิง** เป็นการปฏิบัติกิจกรรมอย่างมีแบบแผน จำนวน 4 ครั้ง ๆ ละประมาณ 50 นาที เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อส่งเสริมความรู้ ทักษะคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นหญิง ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิด Information-Motivation-Behavioral Skill (IMB Model) ของ Fisher และ Fisher<sup>7</sup> ประกอบด้วย ขั้นตอนที่ 1 การค้นหาข้อมูล (Elicitation) เพื่อค้นหาว่าวัยรุ่นหญิงมีความเข้าใจในสถานการณ์ ความรู้ แรงจูงใจ ทักษะพฤติกรรมป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างไร ขั้นตอนที่ 2 การจัดกิจกรรม (Intervention) โดยการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมความรู้ แรงจูงใจ และพัฒนาทักษะที่มีความเฉพาะเจาะจงในส่วนที่กลุ่มเป้าหมายยังขาด ดังนี้ 1) การให้ข้อมูลข่าวสาร (Information) 2) การสร้างแรงจูงใจ (Motivation) ทั้ง 2 ระดับ คือ 2.1) แรงจูงใจส่วนบุคคล และ 2.2) แรงจูงใจทางสังคม (Social motivation) และ 3) การพัฒนาทักษะ (Behavior skills)

### ชุดที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ที่พักอาศัยในปัจจุบัน ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน และสถานภาพของครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง จำนวน 18 ข้อ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก โดยมีตัวเลือกที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว มีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้ คือถ้าตอบถูก ให้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิด ให้ 0 คะแนน การแปลผล คะแนนสูง หมายถึงมีความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับดี

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นว่าเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยต่อการไม่ดื่ม ๆ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเองตามแนวคิดของ Webber<sup>17</sup> ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ 1) ด้านความรู้ความเข้าใจ (Cognitive) 2) ด้านความรู้สึก (Affective) และ 3) ด้านปฏิบัติ (Behavioral) ทั้งหมดจำนวน 20 ข้อ มีลักษณะมาตรวัดเป็นแบบลิเคิร์ต (Likert scales) แบ่งเป็น 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีคะแนนเป็น 1-4 ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นข้อคำถามเกี่ยวกับความมั่นใจของตนเองในการปฏิเสธการดื่ม ในสถานการณ์ต่าง ๆ วัดโดยแบบสอบถามของยังและคณะ<sup>18</sup> จำนวน 14 ข้อ มีลักษณะมาตรวัดเป็นแบบลิเคิร์ต (Likert scales) แบ่งเป็น 4 ระดับ ตั้งแต่ไม่มั่นใจเลย ถึง มั่นใจอย่างยิ่ง มีคะแนนเป็น 1-4 ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นแบบประเมินเจตนาที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นในระยะเวลา 1 ปี 5 ปีข้างหน้า และเมื่อมีเพื่อนสนิทชวนให้ดื่ม โดยปรับจากแบบวัดของ Ford และคณะ<sup>19</sup> จำนวน 3 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 4 ระดับ (Rating scale) ตั้งแต่ดื่มแน่นอน ถึง ไม่ดื่มแน่นอน มีคะแนนเป็น 1-4 ตามลำดับ

#### **การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ**

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง ได้แก่ แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดื่ม ๆ และแบบสอบถามทัศนคติต่อการหลีกเลี่ยงการดื่ม ๆ ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน 2 ท่าน สาขาการพยาบาลเด็ก 1 ท่าน สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน และอาจารย์ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ 1 ท่าน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 0.80 และ 1.00 ตามลำดับ และจากนั้นตรวจสอบความเชื่อมั่นโดยการนำแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการดื่ม ๆ ทัศนคติต่อการหลีกเลี่ยงการดื่ม ๆ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่ม ๆ และความตั้งใจในการไม่ดื่ม ๆ ไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิงที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามได้เท่ากับ 0.82, 0.88, 0.91 และ 0.85 ตามลำดับ

#### **การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง**

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยบูรพา รหัสจริยธรรมที่ G-HS 073/2563 วันที่ได้รับจริยธรรม วันที่ 27 ตุลาคม 2563 และก่อนเข้าร่วมโปรแกรมผู้วิจัยได้รับความยินยอมทั้งจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองเป็นลายลักษณ์อักษร การเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปด้วยความสมัครใจ สามารถปฏิเสธที่จะตอบแบบสอบถามหรือถอนตัวออกจากการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อสิทธิประการใด ๆ และไม่จำเป็นต้องบอกเหตุผล

#### **การเก็บรวบรวมข้อมูล**

##### **กลุ่มทดลอง**

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา เขตที่ 18 จังหวัดชลบุรี และผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและขออนุญาตทำการวิจัย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองโดยใช้

แบบสอบถาม โดยกลุ่มตัวอย่างกำหนดรหัส (CODE) ประจำตัวของตนเอง ให้กลุ่มตัวอย่างนั่งทำแบบสอบถามในห้องเรียน โดยเว้นระยะห่างระหว่างที่นั่งอย่างน้อย 1 เมตร

2. ผู้วิจัยดำเนินการตามโปรแกรม ฯ โดยจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ ที่คำนึงถึงความปลอดภัยจากเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ 2019 โดยการจัดกิจกรรมทั้งในชั้นเรียน (ครั้งที่ 1-2) และการจัดกิจกรรมผ่านออนไลน์ (ครั้งที่ 3-4) มีกระบวนการดังต่อไปนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) การค้นหาข้อมูล จัดกิจกรรม “แลกเปลี่ยน เรียนรู้” เป็นการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน ใช้เวลา 50 นาที ผู้วิจัยนำสนทนา (Focus group discussion) เพื่อประเมินความรู้ แรงจูงใจ และทักษะพฤติกรรมป้องกันการตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์

กิจกรรมครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) จัดกิจกรรม “เหล้าอยากเล่า” เป็นการจัดกิจกรรมในชั้นเรียน ใช้เวลา 50 นาที ผู้วิจัยให้ข้อมูลความรู้เรื่องเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ ได้แก่ สถานการณ์ ส่วนประกอบ การออกฤทธิ์ สาเหตุผลกระทบ การป้องกันการตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ และกฎหมายเกี่ยวกับการตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ในส่วนที่กลุ่มตัวอย่างยังขาด โดยการบรรยายประกอบวีดิทัศน์

กิจกรรมครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3) “พลังแห่งแรงจูงใจ” เป็นการจัดกิจกรรมออนไลน์ ใช้เวลา 50 นาที เป็นการสร้างแรงจูงใจส่วนบุคคล โดยการเสริมสร้างทัศนคติในการหลีกเลี่ยงการตี๋ม ฯ ให้กลุ่มตัวอย่างดูวีดิทัศน์ข่าวเกี่ยวกับผลกระทบที่ตามมาจากการตี๋มเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นหญิง และให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความรู้สึก มุมมอง ความคิด ร่วมกันแลกเปลี่ยนถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น และการเสริมสร้างแรงจูงใจทางสังคมจากการมีส่วนร่วมของเพื่อนโดยการให้เพื่อนที่มีทักษะในการพูด นำเสนอวิธีการหลีกเลี่ยงการตี๋ม ฯ และพูดโน้มน้าวให้วัยรุ่นหญิงเกิดแรงจูงใจและมีทัศนคติที่ดีต่อการหลีกเลี่ยงการตี๋ม ฯ ต่อจากนั้นให้ชมวีดิทัศน์ข่าวศิลปิน-ดาราในวัยรุ่นที่มีชื่อเสียงร่วมรณรงค์ เชิญชวน “ลด ละ เลิก เหล้า” และสร้างพันธะสัญญาใจตั้งเป้าหมายร่วมกันในการไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนคำมั่นสัญญาเป็นข้อความสะท้อนถึงความมุ่งมั่นที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับเครื่องตี๋มแอลกอฮอล์ และนำรูปหัวใจมาประกอบรวมกันเป็นอัมบั้มของ Line Group

กิจกรรมครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4) “ทำเป็น ทำได้ ห่างไกลแอลกอฮอล์” เป็นการจัดกิจกรรมออนไลน์ ใช้เวลา 50 นาที แบ่งเป็นห้องกิจกรรมย่อยจำนวน 3 ห้อง ๆ ละ 10 คน โดยพัฒนาทักษะที่จำเป็นและต้องการพัฒนาเพื่อการป้องกันการตี๋ม ฯ โดยผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกปฏิบัติทักษะต่าง ๆ โดยการสาธิตและสาธิตย้อนกลับ ผ่านการแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ถูกเพื่อนชักชวนให้ตี๋ม จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการฝึกทักษะและใช้ทักษะต่าง ๆ

3. ชั้นประเมินผล (Evaluation) เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองเสร็จทันที และภายหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 8) โดยใช้แบบสอบถามที่มีเนื้อหาเช่นเดียวกับก่อนการทดลอง

**กลุ่มเปรียบเทียบ** ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ และมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมดังนี้



1. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย
2. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม โดยกลุ่มตัวอย่างมีรหัส (CODE) ประจำตัวของตัวเองเช่นเดียวกันกับกลุ่มทดลอง
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยให้กลุ่มเปรียบเทียบทำแบบสอบถามเช่นเดียวกับก่อนการทดลอง
4. หลังสิ้นสุดการวิจัยไม่เกิน 1 เดือน ผู้วิจัยจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ฯ ให้กับกลุ่มเปรียบเทียบผ่านระบบออนไลน์ตามความสมัครใจ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test และ Repeated measure ANOVA

### ผลการวิจัย

#### 1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ที่พักอาศัยในปัจจุบัน ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวัน และสถานภาพของครอบครัวไม่แตกต่างกันโดยในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 14.8 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมากกว่า 3 ร้อยละ 76.7 ( $\bar{X} = 3.4$ ,  $SD = 0.48$ ) และ 86.7 ( $\bar{X} = 3.3$ ,  $SD = 0.42$ ) ตามลำดับ พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดาร้อยละ 70.0 และ 56.7 ตามลำดับ มีค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อวันอยู่ในช่วง 51-100 บาท คิดเป็นร้อยละ 63.3 ( $\bar{X} = 70.7$ ,  $SD = 22.11$ ) และร้อยละ 70.0 ( $\bar{X} = 73.7$ ,  $SD = 22.05$ ) ตามลำดับ และสถานภาพของครอบครัวส่วนใหญ่มีบิดามารดาอยู่ร่วมกันร้อยละ 66.7 และ 60.0 ตามลำดับ

**2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทศนคติต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบและภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในระลอกก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล**

ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยไม่คำนึงถึงเวลา พบว่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทศนคติต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .01$ ,  $< .01$ ,  $< .05$  และ  $< .05$  ตามลำดับ) และเมื่อพิจารณาอิทธิพลร่วมระหว่างกลุ่มกับเวลา (Group\*Time interaction) ก็มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .001$ ) แสดงว่าโปรแกรม (Intervention) มีผลต่อตัวแปรตามแตกต่างกัน นั่นคือเมื่อเวลาผ่านไปกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทศนคติต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างกันในกลุ่มเปรียบเทียบ

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในแต่ละช่วงเวลาภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ( $p < .001$ ) ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากการวัดทั้ง 3 ช่วงเวลาไม่แตกต่างกัน และมีคะแนนเฉลี่ยทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ ( $p < .001$ )

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ด้วยสถิติ Repeated measure ANOVA ( $n = 60$ )

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ระหว่างกลุ่ม				
	กลุ่ม (Group)	170.14	1	170.14	11.68**
	ความคลาดเคลื่อน	845.26	58	14.57	
	ภายในกลุ่ม				
	เวลา (Time)	75.01	2	37.51	13.97
	กลุ่มและเวลา (Group*Time)	104.14	2	52.07	19.39***
	ความคลาดเคลื่อน	311.51	116	2.69	
ทักษะคิดต่อการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม	ระหว่างกลุ่ม				
	กลุ่ม (Group)	785.42	1	785.42	8.71 <sup>a**</sup>

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
แอลกอฮอล์	ความคลาดเคลื่อน	5231.36	58	90.20	
	ภายในกลุ่ม				
	เวลา (Time)	26.18	1.74	15.05	.81
	กลุ่มและเวลา (Group*Time)	771.24	1.74	443.46	23.78 <sup>a***</sup>
	ความคลาดเคลื่อน	1881.24	100.87	18.65	
การรับรู้ความสามารถของ ตนเองในการปฏิเสธการ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ระหว่างกลุ่ม				
	กลุ่ม (Group)	888.89	1	888.89	5.99 <sup>a*</sup>
	ความคลาดเคลื่อน	8609.56	58	148.44	
	ภายในกลุ่ม				
	เวลา (Time)	227.41	1.69	134.22	7.41
ความตั้งใจในการไม่ดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ระหว่างกลุ่ม				
	กลุ่ม (Group)	69.69	1	69.69	5.48*
	ความคลาดเคลื่อน	738.29	58	12.73	
	ภายในกลุ่ม				
	เวลา (Time)	40.71	2	20.36	14.98
	ระหว่างกลุ่ม				
	กลุ่มและเวลา (Group*Time)	40.31	2	20.16	14.83 <sup>a***</sup>
	ความคลาดเคลื่อน	157.64	116	2.72	

SS = Sum Squares; df = degree of freedom; MS = Mean Square

a = Greenhouse-Geisser correction was used to reduce type I error (ความแปรปรวนไม่เป็น compound symmetry)

\* p < .05, \*\* p < .01, \*\*\* p < .001

### การอภิปรายผลการวิจัย

กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ ทักษะคิด การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความตั้งใจในการไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เรียนรู้ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเป็นขั้นตอน ดังนี้

กิจกรรมเริ่มต้นจากการค้นหาข้อมูล พบว่าวัยรุ่นหญิงรับรู้ถึงสถานการณ์การดื่ม เข้าใจว่าสาเหตุของการดื่มมาจากหลายปัจจัยทั้งจากตนเองและจากสิ่งแวดล้อม และรับทราบถึงผลกระทบจากการดื่มโดยทั่ว ๆ ไป แต่ยังไม่

ขาดความรู้ความเข้าใจถึงผลกระทบทางด้านร่างกายที่เกิดจากกลไกการออกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ ส่วนใหญ่รับรู้ในแง่บวกของการไม่ดื่มและรับรู้ในแง่ลบต่อการดื่ม แต่ยังมีความคิดเห็นว่าการไม่ดื่มเป็นข้อจำกัดต่อการใช้ชีวิต เช่น ไม่มีทางออกในการระบายความเครียด ไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ไม่ได้สังสรรค์กับเพื่อน ขาดความสนุกสนาน อย่างไรก็ตามวัยรุ่นหญิงไม่มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายเกี่ยวกับการดื่ม และเสนอแนะว่าทักษะสำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่นหญิงสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มได้สำเร็จ คือทักษะการปฏิเสธ การตัดสินใจ และการจัดการความเครียดจากการได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ทำให้ผู้วิจัยสามารถประเมินถึงความรู้ ความคิดเห็นในแง่มุมต่าง ๆ และทักษะที่วัยรุ่นหญิงมีความต้องการเสริมสร้างซึ่งนำไปสู่การจัดกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการของวัยรุ่นหญิงต่อไป ได้แก่ การให้ข้อมูลข่าวสาร โดยผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เน้นในประเด็นที่วัยรุ่นหญิงยังมีความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ด้วยการบรรยายประกอบสื่อการสอน การฉายวีดิทัศน์ จัดกิจกรรมระดมสมอง การสรุปเป็นแผนผังความคิด การนำเสนอ การเล่นเกมสอดรับคำถามชิงรางวัล และแจกคู่มือความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่สรุปเนื้อหาโดยย่อให้กลับไปศึกษารายละเอียดหรือทบทวนความรู้ด้วยตนเอง จากผลการวิเคราะห์แบบสอบถามเป็นรายข้อ พบว่าวัยรุ่นหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการดื่ม โดยตอบถูกต้องประมาณร้อยละ 70 ถึงร้อยละ 96.7 จำนวน 12 ข้อ จาก 18 ข้อ อย่างไรก็ตามวัยรุ่นหญิงยังมีความเข้าใจไม่ค่อยถูกต้องเกี่ยวกับช่วงอายุที่ห้ามจำหน่ายสุรา ระดับแอลกอฮอล์ในเลือดขณะขับขี ผลกระทบของแอลกอฮอล์ต่อการเจริญเติบโต และการออกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์

นอกจากนี้วัยรุ่นหญิงยังได้รับการเสริมสร้างแรงจูงใจทั้งแรงจูงใจส่วนบุคคลและแรงจูงใจทางสังคม การสร้างแรงจูงใจส่วนบุคคลโดยรับชมวีดิทัศน์ข่าวที่สะท้อนถึงอันตรายและผลกระทบที่ตามมาจากการดื่มและได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นในแง่มุมต่าง ๆ ทั้งในแง่ลบจากการดื่มและแง่บวกจากการไม่ดื่มพบว่าวัยรุ่นหญิงตระหนักและรับรู้ถึงผลลัพธ์ที่แตกต่างระหว่างการดื่มและไม่ดื่ม จากการวิเคราะห์แบบสอบถามเป็นรายข้อก็พบว่าวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่รับรู้ถึงผลกระทบต่าง ๆ จากการดื่มทั้งด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านความรู้สึก และด้านปฏิบัติ อีกทั้งเมื่อเปิดโอกาสให้แต่ละคนได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวต่าง ๆ จากประสบการณ์ตรงของตนเอง มีข้อความที่สะท้อนให้เห็นถึงความตระหนักถึงผลเสียจากการดื่มและเกิดแรงจูงใจที่จะไม่ดื่ม กระบวนการสร้างแรงจูงใจทางสังคม โดยให้เรียนรู้จากเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึง เป็นบุคคลที่ดึงดูดความสนใจ และมีพฤติกรรมไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พูดคุยผ่านวิดีโอถึงความคิดความเชื่อ และประสบการณ์ของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่ม ตลอดจนฉายวีดิทัศน์ข่าวตัวอย่างของศิลปิน-ดารา ที่ร่วมกันรณรงค์ เชิญชวนให้ “ลด ละ เลิก เหล้า” และการสร้าง “พันธะสัญญาใจ” หลังจากนั้นได้ให้วัยรุ่นหญิงเขียนข้อความคำมั่นสัญญา ข้อความที่เขียนสะท้อนให้เห็นถึงการรับรู้ว่ามีแม่ เพื่อน และศิลปินที่ตนชื่นชอบไม่เห็นด้วยกับการดื่ม เกิดความมุ่งมั่นที่จะไม่ดื่ม และทำให้เกิดการกระตุ้นเตือนเป้าหมายที่ตนตั้งไว้

การได้รับการพัฒนาทักษะที่ตรงตามความต้องการ ได้แก่ ทักษะปฏิเสธ การตัดสินใจ และการจัดการความเครียด โดยการสาธิตและสาธิตย้อนกลับ และการได้นำไปใช้ในสถานการณ์จริงในชีวิตประจำวัน ทำให้วัยรุ่นหญิงมีทักษะต่าง ๆ ดังกล่าว ทำให้เกิดความมั่นใจในตนเองที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มได้สำเร็จตามมา และจากการวิเคราะห์รายข้อ พบข้อมูลที่น่าสนใจคือ ความมั่นใจจะมีมากในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง โดยจะยังคงไม่ดื่มแม้ว่าจะกำลังโกรธ รู้สึกหงุดหงิดไม่พอใจ กังวลใจ รู้สึกท้อแท้ เมื่ออยู่ตามลำพัง แต่ถ้าหากสถานการณ์ดังกล่าวเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นด้วย เช่นเมื่ออยู่กับเพื่อนที่กำลังดื่ม ฉลองความสำเร็จหรือชัยชนะ มีคนคอยยับยั้งไม่ให้ดื่ม อยู่กับแฟนที่กำลังดื่ม ความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการดื่มจะลดน้อยลง สะท้อนให้เห็นถึงอิทธิพลของเพื่อนและสังคมที่มีต่อวัยรุ่น การให้ข้อมูลที่ตรงกับความต้องการทำให้เกิดความรู้เกี่ยวกับการดื่มที่เฉพาะเจาะจงสำหรับวัยรุ่นหญิง และการสร้างแรงจูงใจที่ฝังรากลึกพอในการหลีกเลี่ยงการดื่มร่วมกับการได้รับการพัฒนาทักษะสำคัญที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงการดื่มทำให้วัยรุ่นหญิงมีความตั้งใจในการไม่ดื่ม ซึ่งย่อมส่งผลโดยตรงต่อการกระทำพฤติกรรมต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา<sup>8-10,20</sup>

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

พยาบาลและบุคลากรสาธารณสุขควรพิจารณานำรูปแบบกิจกรรมนี้ ซึ่งประกอบไปด้วยรูปแบบที่ดำเนินกิจกรรมทั้งในชั้นเรียน และรูปแบบที่ดำเนินกิจกรรมออนไลน์ไปใช้ในการป้องกันการดื่ม ฯ และควรเผยแพร่โปรแกรมนี้แก่ครู และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องอื่น ๆ โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มในชั้นเรียนพบว่ากลุ่มควรเป็นกลุ่มละ 5-6 คน โดยควรแบ่งกลุ่มคละห้องกันและแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ ควรมีการกระตุ้นกล่าวชมเชยและให้กำลังใจเป็นระยะ ๆ ที่สำคัญควรทำกิจกรรมด้วยบรรยากาศผ่อนคลาย สนุกสนาน สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมควรเป็นสถานที่ที่มีมิติดี ไม่มีเสียงดังรบกวน และเนื่องจากการศึกษาพบว่าภายหลังได้รับโปรแกรม ฯ กลุ่มทดลองในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยต่าง ๆ มีแนวโน้มคงที่หรือลดลง การนำโปรแกรม ฯ ไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียน จึงควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องและมีการกระตุ้นเตือน (Booster) เป็นระยะ ๆ ส่วนการจัดกิจกรรมผ่านออนไลน์ ควรมีการทำข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้ทุกคนรับทราบและปฏิบัติตามตรงกัน ควรทดสอบสัญญาณโทรศัพท์หรืออินเทอร์เน็ตเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนร่วมกิจกรรม นอกจากนี้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำกิจกรรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับพฤติกรรมการดื่ม ฯ และควรศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นกลุ่มอื่น ๆ

### ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

ควรพัฒนาโปรแกรมที่ให้ครูและนักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์กิจกรรมด้วย การพัฒนาโปรแกรมที่มีการนำสื่อออนไลน์รูปแบบต่าง ๆ เข้ามาใช้อย่างหลากหลายเพิ่มขึ้นอาจจะทำให้ได้รูปแบบโปรแกรม ฯ ที่มีความสอดคล้องเหมาะสมกับบริบทของวัยรุ่นยุควิถีชีวิตใหม่ (New normal) มากขึ้น และควรมีการศึกษาติดตามผลภายหลังการทดลองในระยะเวลานานขึ้นหรือติดตามเป็นระยะ ๆ

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างความเสริมสุขภาพ (สสส.) ผู้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัย

## References

1. World Health Organization (WHO). Global status report on alcohol and health 2018. Geneva: World Health Organization; 2018.
2. Usaha J, Wijitkhunakorn P, Saengam D, Phrurphetkaew N, Chaengo U, Thaikla K, et al. Facts and Figures: Alcohol in Thailand. Bangkok: Center of Alcohol Studies; 2016. (in Thai).
3. Ministry of Public Health Strategy and Planning Division. Twenty-year national strategic plan of public health. Bangkok: Ministry of Public Health; 2018. (in Thai).
4. Hemachayat A, Yodnil S. Factors related to alcohol drinking among female high school student in Amphur Khowkitchakoot Chanthaburi Province. Journal of Education and Social Development 2012;8(1):115-28. (in Thai).
5. Thammawimut A, Phasunon P. Influences of attitude, subjective norm, controlled behavior, and extraversion personality toward alcohol drinking behavior of female students in Western Area Rajabhat Universities. Journal of Educational Silpakorn University 2016;9(1):1533-48. (in Thai).
6. Homsin P, Srisuriyawet R. (2010). Beliefs patterns and factors related to alcohol drinking stages among Thai youths in Eastern Region. The Journal of Faculty of Nursing Burapha University 2010;5(2):28-39. (in Thai).
7. Fisher JD, Fisher WA. Changing AIDS risk behavior. Psychological Bulletin 1992;111:455-74.
8. Suwalak N, Tansakul S, Thirawiwat M, Kaewdamkeng K. Effects of an Information-Motivation-Behavioral skills program for preventing sexual intercourse among tenth grade students. Thai Journal of Health Education 2019;42(1):29-42. (in Thai).
9. Kingmala C, Rawivorakul T, Phowattana A. Effect of a pregnancy prevention program for female adolescents. Journal of Health and Nursing Research 2015;31(3):25-34. (in Thai).

10. Nuntachan N, Ketpiban N, Wisetkul N. Effect of information provision, motivation, and skill development on antiretroviral adherence among youths living with HIV. *Nursing Journal* 2015;42(3):72-83. (in Thai).
11. Popovac M, Fine P. An intervention using the Information-Motivation-Behavioral Skills Model: Tackling cyberaggression and cyberbullying in South African adolescents. *Reducing Cyberbullying in Schools* 2018; 225-44.
12. Daly P, Pace T, Berg J, Menon U, Szalacha LA. A mindful eating intervention: A theory-guided randomized anti-obesity feasibility study with adolescent Latino females. *Complementary Therapies in Medicine* 2016;28:22-28.
13. Fisher JD, Fisher WA. *The Information-Motivation-Behavioral skills Model of HIV prevention behavior*. New York: Jossey-Bass; 2009.
14. Fungkachorn A. Effect of self-efficacy enhancement on perceived self-efficacy, outcome expectancy and alcohol drinking refusal late secondary school students in BoThong District, Chonburi Province. [Master's thesis]. Chonburi: Burapha University; 2016. (in Thai).
15. Tato R. *Nursing research: Concept of application*. 4<sup>th</sup>ed. Bangkok: Chulalongkorn University Press; 2018. (in Thai).
16. Lemeshow S, Hosmer D, Kler J, Lwanga S. *Adequacy of sample size in health studies*. Chichester: John Wiley & Son; 1992.
17. Webber AL. *Social psychology*. New York: Harper Perennial; 1992.
18. Young R, Hasking PA, Oei TPS, Loveday W. Validation of the drinking refusal self-efficacy questionnaire revised in an adolescent sample (DRSEQ-RA). *Journal of Addictive Behaviors* 2007;32:862-68.
19. Ford KH, Diamond PM, Kelder SH, Sterling KL, McAlister AL. Validation of scales measuring attitudes, self-efficacy, and intention related to smoking among middle school students. *Psychology of Addictive Behaviors* 2009;23(2):271-78.
20. Espada JP, Orgilés M, Morales A, Ballester R, Huedo-Medina TB. Effectiveness of a school HIV/AIDS prevention program for Spanish adolescents. *AIDS Education and Prevention* 2012;24(6):500-13.