

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นไทย Self-efficacy in avoiding alcohol consumption among Thai adolescents

วาริณี โสภารัจ¹, พิชญาณี พูลพล², อัปสรสวรรค์ คำเจริญ³ เยาวเรศ คำมะนาด⁴
และพิมพ์ประกัส ป่องเต่า⁵

Warinee Sopajorn¹, Pitchayane Poonphon² Apsonsawan Khamcharoen³

Yaowaret Khammanat⁴ and Pimpraphat Phongtao⁵

^{1,3}มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน

²สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

⁴สถาบันโรคทรวงอก

⁵สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนหนองบัวลำภู

^{1,3}Mahamakut Buddhist University Isan Campus: MBUIISC,

²Behavioral Science Research Institute Srinakharinwirot University,

⁴Central, Chest Institute of Thailand,

⁵Juvenile Observation and Protection Center of Nongbualamphu

Corresponding Author, E-mail: Warinee422@gmail.com

Received 03/10/2023 | Revised 03/11/2023 | Accepted 11/11/2023

บทความวิชาการ (Academic Article)

บทคัดย่อ

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นไทยพบว่า การดื่มครั้งแรกเริ่มมีอายุน้อยลงอย่างต่อเนื่อง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นนั้น ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างมากมายต่อตัววัยรุ่น ครอบครัว และสังคมทั้งทางตรงและทางอ้อม การป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่น จึงเสมือนการช่วยแก้ปัญหาและผลกระทบเหล่านั้นได้ ซึ่งการเข้าใจถึงปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ปัจจุบันมีการใช้แนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ สำหรับเป็นแนวทางในการป้องกันบุคคลเพื่อให้ ลด ละ เลิก การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากมาย โดยผู้เขียนได้หยิบยกเอาการรับรู้ความสามารถของตนเองในทฤษฎีปัญญาสังคมมาเป็นกรอบแนวคิดในการอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น บทความวิชาการนี้จะมุ่งเน้นนำเสนอแนวทางการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มวัยรุ่นไทยด้วยการบูรณาการฐานคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ภายใต้ทฤษฎีปัญญาสังคม เพื่อเป็นแนวทางการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นต่อไป

คำสำคัญ: การรับรู้ความสามารถของตนเอง; การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์; วัยรุ่นไทย

Abstract

The consumption of alcoholic beverages among Thai teenagers has been observed to be increasing, with the average age of first-time drinkers continuing to decrease. Drinking alcohol among teenagers has a significant impact, both directly and indirectly, on teenagers themselves, their families, and society as a whole. Preventing alcohol use among teenagers is akin to addressing these problems and their impacts. Understanding the factors related to alcohol consumption behavior in teenagers is essential for effective prevention. Various theoretical concepts are currently being used as guidelines to reduce and eliminate the consumption of alcoholic beverages. In this academic article, the author employs the concept of self-efficacy from the social cognitive theory as a framework to explain methods for avoiding alcohol use among teenagers. This academic article will focus on presenting guidelines for avoiding drinking alcohol among Thai teenagers by integrating the principles of self-efficacy which is classified under the social cognitive theory. To provide guidelines for avoiding the consumption of alcoholic beverages by teenagers.

Keywords: Self-efficacy; avoiding alcohol; Thai teenagers

บทนำ

วัยรุ่นถือเป็นช่วงวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ จากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงทศวรรษที่ 2 ของชีวิตอยู่ระหว่างอายุ 10-19 ปี (อุษมา ช้อนนาค และ วีรวิทย์ ปิยะมงคล, 2565 : ออนไลน์) วัยรุ่นจัดเป็นวัยที่มีความเปราะบาง มีความคิดและความสงสัยในตัวเอง อยู่ในช่วงของความสับสน ขาดความมั่นใจในตัวเอง เพราะต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อยากทดลองและต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น ตลอดจนสังคมแวดล้อมและกลุ่มเพื่อน (Erickson EH & Hall E, 1967: 123-124) การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวอาจนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมเสี่ยงหลากหลายอย่าง โดยเฉพาะพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นับว่าเป็นปัญหาพฤติกรรมที่สำคัญของวัยรุ่น โดยเมื่อประเมินปัญหาของวัยรุ่น มักจะพบว่าเป็นปัญหาการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), 2557: ออนไลน์)

จากการสำรวจการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นทั่วโลกสูงถึงร้อยละ 26.5 ทั้งนี้มีการรายงานว่า คนไทยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปัจจุบันมีมากเป็นอันดับที่ 40 ของโลก และเป็นอันดับ 3 (World Health Organization, 2019 : ออนไลน์) ในภาคพื้นเอเชีย เมื่อพิจารณาถึงความชุกตัวของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นี้ ได้เห็นถึงภาพของปัญหานักดื่มหน้าใหม่ปรากฏ เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญเนื่องจากเป็นเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ถูกกฎหมายเกือบทุกประเทศทั่วโลก (กรมควบคุมโรค, 2562: ออนไลน์) ประเทศไทยพบความชุกตัวของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นคิดเป็น ร้อยละ 13.60 ในขณะที่สำนักงานสถิติแห่งชาติรายงานว่า ระหว่าง ปี 2001-2017 พบว่า ภาพความชุกการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรไทยอายุ 15 ปี ขึ้นไป ในช่วง 16 ปีที่ผ่านมาค่อนข้างมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 32.7 ในปี 2001 เป็นร้อยละ 34.0 ในปี 2015 (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.), 2562: 3-21 ; National Statistical Office of Thailand, 2014: ออนไลน์) ทั้งนี้อัตราการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสุราเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง และแพร่หลายไปยังประชากรกลุ่มวัยรุ่นอย่างรวดเร็ว เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอายุอื่น

โดยในแต่ละปีประเทศไทยเกิดนักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้น 2.5 แสนคน และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นทุกปี ส่วนใหญ่นักดื่มหน้าใหม่เหล่านี้ คือ กลุ่มวัยรุ่น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น (Office of International Health Policy Development, 2014: ออนไลน์) วัยรุ่นไทยเริ่มกลายเป็่นนักดื่มหน้าใหม่โดยดื่มครั้งแรกตั้งแต่อายุไม่ถึง 15 ปีบริบูรณ์ เมื่อจำแนกกลุ่มอายุของประชากร ในปี 2560 พบว่า กลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี มีสัดส่วนเป็่นนักดื่มเท่ากับร้อยละ 13.6 (ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.), 2562: 32-33)

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นส่งผลกระทบมากมายทั้งต่อตัววัยรุ่นเองและบุคคลรอบข้าง องค์การอนามัยโลก World Health Organization (2019: ออนไลน์) พบว่า การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุน้อย จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดแอลกอฮอล์ ตลอดจนมีผลต่อพัฒนาการทางสมอง และสุขภาพจิต เช่น เกิดภาวะซึมเศร้า นำไปสู่การทำร้ายตนเอง เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น เพศหญิงนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การใช้ความรุนแรงและการใช้สารเสพติดอื่น ๆ นอกจากนี้การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังมีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับแข็ง โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคจิตและโรคเมะเร็งชนิดต่าง ๆ (National Statistical office of Thailand, 2014 : ออนไลน์) ผลกระทบด้านครอบครัวพบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของการทำร้ายร่างกายหรือความรุนแรงของคู่รักในวัยรุ่น ในขณะที่ผลกระทบทางสังคม พบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ของอุบัติเหตุทางจราจร คดีอาชญากรรมต่าง ๆ ความผิดเกี่ยวกับเพศ การข่มขืน ท้ายที่สุดกลายเป็นปัญหาสังคมส่วนสถานการณ์การเข้าถึงการดื่มหรือการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นไทย (Office of International Health Policy Development, 2014: ออนไลน์)

ปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมกาหลีกเลี้ยงดื่มแอลกอฮอล์

จากการศึกษาและทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบหลายปัจจัย เช่น บริบททางครอบครัว พฤติกรรมการยอมรับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การปลูกฝังค่านิยม ทักษะคิด ความเชื่อ พฤติกรรม วัฒนธรรม ของบุคคลในครอบครัว นั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการแสดงพฤติกรรมกาหลีกเลี้ยงและปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ตลอดจนปัจจัยด้านวัฒนธรรมประเพณีมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมในเชิงบวก รวมถึงแรงจูงใจภายนอกมีอิทธิพลทางตรงที่ทำให้เกิดการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ (รจนาภา จิระประดิษฐ์ผล และคณะ, 2562: 6-17; เทพไทย โชติชัย, 2562: 1-12; และสุรารเมศวร์ ฮาซิม และคณะ, 2560: 1-10)

นอกจากนี้ ยังพบว่าปัจจัยที่สนับสนุนพฤติกรรมกาหลีกเลี้ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นพบว่า มีการใช้กรอบแนวคิดกลุ่มตัวแปรในการวิจัยหลายกรอบโดยเฉพาะแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคม (Social cognitive Theory) ภายใต้กรอบของการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาศึกษาเพื่อเสริมสร้างศักยภาพแห่งตนในการกาหลีกเลี้ยงพฤติกรรมกาหลีกเลี้ยงดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น โดยเสริมสร้างสมรรถนะภายในตนจากทั้ง 4 แหล่งกำเนิด ได้แก่ 1) การกระทำที่บรรลุผลสำเร็จ 2) การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น 3) การชักจูงด้วยคำพูด และ 4) ภาวะทางกายและอารมณ์ (พรนภา หอมสินธุ์ และคณะ, 2561: 15-17) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อกาหลีกเลี้ยงการใช้ยาเสพติดและแอลกอฮอล์ถูกตรวจสอบในหมู่ผู้ป่วยในเพื่อประเมินความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองและการกำเริบของโรค (Thomas A. Burling and Daniel C. Ziff, 1988: 185-190) กล่าวได้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการกาหลีกเลี้ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol abstinence self-

efficacy) เป็นสิ่งสำคัญสำหรับบุคคลที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่ช่วยกำหนดประสิทธิภาพแสดงออกพฤติกรรมของบุคคล ที่ขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้น ๆ (Bandura, 1977 อ้างถึงใน พิมพ์ชนก นุชนेत्र, 2560: 4-5) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ ความมั่นใจ หรือความเชื่อในความคิดของตนเองอย่างสมเหตุสมผล ในการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3 สถานการณ์ คือ สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Opportunistic) สถานการณ์แรงกดดันทางสังคม (Social pressure) และสถานการณ์การดื่มเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ (Emotional relief)

แนวคิดทฤษฎีสำหรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์

ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social cognitive Theory) พัฒนาโดย Albert Bandura (1986) อ้างถึงใน ปิยนุช วิเศษศรี และคณะ (2564: ออนไลน์) ถูกพัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ที่เชื่อพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบ ขั้นตอนการเรียนรู้โดยการสังเกตหรือเลียนแบบจากสิ่งเร้าด้วยการรับเข้า (Input) ไปสู่บุคคล (Person) มี 2 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นการได้รับมาซึ่งการเรียนรู้ (Acquisition) ทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมได้ และขั้นการกระทำ (Performance) ซึ่งอาจจะกระทำหรือไม่กระทำ ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) มีความเชื่อที่แตกต่างออกไปจากเดิมคือ เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการรู้คิดจากกระบวนการภายใน พื้นฐานแนวคิดนี้ คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy) การตระหนักรู้ (Self-Awareness) และการกำกับตนเอง (Self-Regulation) โดยพฤติกรรมของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กับปัจจัยหลัก 2 ปัจจัย คือ ปัจจัยทางปัญญาและปัจจัยส่วนบุคคลอื่น ๆ และ อิทธิพลของสภาพแวดล้อมที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน โดยเห็นว่าชีวิตจริงของมนุษย์นอกจากมนุษย์จะได้รับอิทธิพลจากสิ่งเร้า มนุษย์มีอิทธิพลต่อสิ่งเร้าทั้งสำหรับตนเองและผู้อื่นด้วย ตลอดจนมนุษย์มีความเชื่อ ความคาดหวัง และการเรียนรู้เกิดจากการสังเกตและการกระทำของตัวแบบ จากคำพูด ลายลักษณ์อักษร ลักษณะรายละเอียดพฤติกรรม (ประดินันท์ อุปรมย์, 2540: 117-155) Albert Bandura เสนอวิธีการเปลี่ยนแปลงความคิด (Cognitive) 3 วิธี คือ

1. การสังเกตจากตัวแบบ (Observational Learning) โดยปัจจัยที่สำคัญในการเรียนรู้ โดยการสังเกตหรือการเลียนแบบ (มณฑรา ธรรมบุญ, 2564: ออนไลน์)

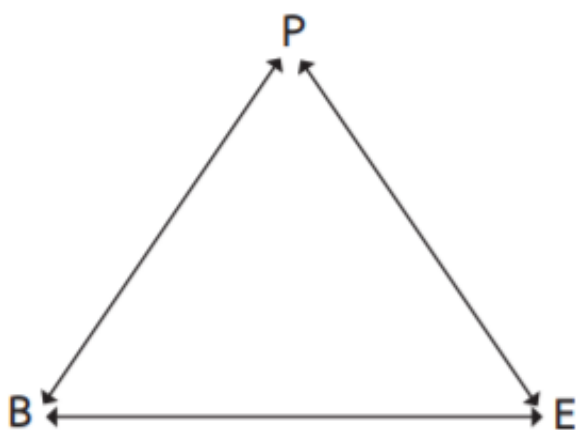
2. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived Self – Efficacy) การตัดสินความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ในระดับใด หรือเป็นความเชื่อของบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจ และพฤติกรรม และประกอบกับความคาดหวังของผลลัพธ์ (Outcome Expectation) (ภาษิต ศิริเทศ และ ณพวิทย์ ธรรมสีหา, 2562: 58-65)

3. การกำกับตัวเอง (Self – Regulation) เป็นพฤติกรรมควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยความตั้งใจ และฝึกฝนกระบวนการกำกับตัวเอง ซึ่งการกำกับตัวเองประกอบไปด้วยกระบวนการย่อยคือ การสังเกตตัวเอง (Self- observation) การตัดสินตัวเอง (Self-judgment) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self- reaction) (สาลินี จงใจสุธรรม และคณะ, 2558: 15-26)

การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived self - efficacy)

การรับรู้ความสามารถตนเอง ผู้เขียนหยิบยกประเด็นนี้อธิบายเนื่องจากเป็นองค์ประกอบหลักในทฤษฎีปัญญาสังคม โดยการรับรู้ความสามารถตนเอง หมายถึง การตัดสินใจของบุคคลต่อความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมตามที่กำหนดไว้ พื้นฐานแนวคิดนี้เชื่อว่า ในการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์จะต้องวิเคราะห์เงื่อนไขและสิ่งเร้าที่จะมาเสริมแรงให้เงื่อนไขนั้นคงอยู่ สาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้น จึงมีลักษณะความสัมพันธ์แบบกำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ปัจจัยส่วนบุคคล (Personal factor = P) ได้แก่ ปัญญาความสามารถของตนเอง, ชีวภาพ และสิ่งเร้าภายในอื่น ๆ
2. เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior condition = B)
3. เงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม (Environmental condition = E)



ภาพที่ 1 แสดงโครงสร้างความสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบ ซึ่งเป็นตัวกำหนดที่มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน

ที่มา : Bandura, 1997 อ้างถึงใน ภาชิต ศิริเทศ และ ณพวิทย์ ธรรมสีหา, (2562 :58-66)

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความแตกต่างจากความคาดหวังผลลัพธ์ (outcome expectation) ซึ่งหมายถึง การตัดสินใจของบุคคลต่อผลที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นจากผลของการกระทำนั้น โดยผลลัพธ์ที่คาดหวังนั้นอาจจะเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทางกายภาพ ทางสังคม หรือทางการตอบสนองที่มีต่อตนเอง ที่เป็นไปได้ทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ของรางวัล ความเจ็บปวด การเป็นที่ยอมรับ การถูกลงโทษ ความรู้สึกพอใจ การรู้ไร้คุณค่า เป็นต้น การรับรู้ความสามารถ และความคาดหวังผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นนั้นมีความสัมพันธ์กันอย่างมาก โดยความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้มีผลต่อแนวโน้มการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Bandura, 1986 อ้างถึงใน พรนภา หอมสินธุ์ และคณะ, 2561: 15-17) สอดคล้องกับ ประทีป จินฉ่ำ (2564: 4-5) ที่กล่าวว่า บุคคลที่สามารถรับรู้ความสามารถของตนเอง (SE) และความคาดหวังในผลลัพธ์ (OE) ที่สูงมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นอย่างแน่นอน แต่ถ้ามี (SE) หรือ (OE) อย่างใดอย่างหนึ่งต่ำ แนวโน้มที่จะเกิดการกระทำพฤติกรรมนั้นจะไม่แน่นอน

ปัจจัยหรือแหล่งกำเนิดที่กำหนดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (sources of self-efficacy) มาจาก 4 แหล่ง ดังต่อไปนี้

1. การกระทำบรรลุผลสำเร็จ (Enactive mastery experience) การมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ ทำให้บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากบุคคลนั้นต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเอาชนะอุปสรรค ปัญหาหรือความยากลำบากทำให้เกิดการเรียนรู้ เกิดพัฒนาการ เข้มแข็งและมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มมากขึ้น แต่หากการประสบความสำเร็จนั้นได้มาโดยง่ายทุกครั้ง บุคคลมีแนวโน้มที่จะท้อแท้ได้หากประสบความล้มเหลว โดยบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง แม้ในบางครั้งจะประสบกับความล้มเหลว บุคคลจะไม่ท้อแท้และไม่โทษตนเองว่าไม่มีความสามารถมากพอ แต่จะวิเคราะห์ถึงปัจจัยแทรกซ้อนอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความล้มเหลว และจะพยายามปรับปรุงแก้ไขจนกว่าจะประสบความสำเร็จในที่สุด ส่วนบุคคลที่ประสบความล้มเหลวบ่อย ๆ จะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมีการใช้ความพยายามและไม่มีปัญหาจากสภาพแวดล้อมภายนอกแล้ว แต่ความล้มเหลวก็เกิดขึ้นและรวดเร็ว

2. ประสบการณ์ของบุคคลอื่น (Vicarious experience/ Modelling) การประเมินความสามารถของตนเองโดยทั่วไป บุคคลมักจะเปรียบเทียบตนเองกับบุคคลอื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน การได้เห็นถึงบุคคลที่มีลักษณะคล้ายกับตนประสบความสำเร็จในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะทำให้เกิดความรู้สึกคล้ายตามว่า “หากเขาทำได้ ฉันต้องทำได้เช่นกัน” การเรียนรู้จากตัวแบบจึงมีประโยชน์อย่างมากกับบุคคลที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ตรงในเรื่องนั้น ๆ มาก่อน ตัวต้นแบบนี้สามารถเป็นได้ทั้งแบบอย่างที่เป็นบุคคล (Living modeling) และแบบอย่างที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic modeling) ในทางเดียวกัน หากบุคคลได้เห็นแบบอย่างที่คล้ายกับตนประสบความล้มเหลวซ้ำ ๆ ทั้ง ๆ ที่ใช้ความพยายามอย่างเต็มที่แล้วก็ตาม จะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ความสามารถของตนเองลดลง

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal persuasion) คือการใช้คำพูดเพื่อชื่นชมจากสังคมรอบข้าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมที่เกิดการรวมตัวกันของบุคคลที่มีความสำคัญหรือเป็นที่พอใจของบุคคลนั้น ๆ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ และกลุ่มเพื่อน ในลักษณะการชื่นชมว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีการนี้ง่ายและใช้อย่างแพร่หลาย การพูดชักจูงจากบุคคลอื่นว่าตนสามารถทำได้ ทำให้เกิดกำลังใจ และจะมีความพยายามเพิ่มมากขึ้นในการทำสิ่งใด ๆ ให้สำเร็จ ในทางเดียวกันหากบุคคลได้รับฟังคำพูดจากบุคคลอื่นว่าตนเองไม่มีความสามารถ บุคคลนั้นจะมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำที่คิดคิดว่าเกินความสามารถของตน หรือหยุดการกระทำได้ง่าย ๆ เมื่อพบกับอุปสรรค โดยการใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูดนี้เพียงอย่างเดียวจะไม่มีประสิทธิผลเพียงพอ จึงควรใช้วิธีการนี้ร่วมกับการฝึกทักษะที่ทำให้เกิดประสบการณ์ความสำเร็จในลักษณะค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และทำให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอนพร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูง

4. ภาวะทางกายและอารมณ์ (Physiological and affective states) การผันแปรจากปฏิกิริยาทางกายที่ตอบสนองต่อความเครียดในสถานการณ์ต่าง ๆ ถือเป็นสิ่งเร้า (somatic arousal) ที่บุคคลเชื่อว่าเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงความอ่อนแอของร่างกายที่ไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ บุคคลจะประเมินความสามารถตนเองจากภาวะทางกายของตนที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งอาการที่เกิดจากความตึงเครียดจะเกิดลักษณะอาการใจสั่น กลัว วิดกกังวล เหงื่อออกตามฝ่ามือ เหนื่อยล้า อาการเหนื่อยหอบ อาการเจ็บป่วย โดยอาการเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลรับรู้ว่าคุณภาพตนเองอยู่ในสภาวะที่ไม่พร้อม และกระตุ้นอารมณ์ทางลบนำไปสู่การรับรู้ความสามารถตนเองต่ำลง ส่งผลให้บุคคลมีความคาดหวังที่จะประสบความสำเร็จน้อยลง ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลใดที่ไม่มีสภาวะความเครียดที่เป็นสิ่งเร้ามารบกวน หรือสามารถระงับการถูกกระตุ้นทางอารมณ์นั้นได้ จะเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น มีความหวังในความสำเร็จ

มากกว่า ส่งผลให้การแสดงออกถึงความสามารถนั้นดีขึ้น (Bandura, 1986 อ้างถึงใน พรนภา หอมสินธุ์ และคณะ, 2561: 36-38 ; จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ, 2560: 29-30; วัลลภา กุณทียะ และคณะ, 2558: 11-26)

การรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมป้องกันการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า มีการนำแนวคิดแนวทางการรับรู้ความสามารถตนเอง ในทฤษฎีปัญญาสังคมของแบนดูรา มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นที่สำคัญ ได้แก่ การตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมทางเพศ เพื่อเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม การมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่ถูกต้อง การมีทักษะปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง มีความตั้งใจหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม (ศิริพร ชุตเจื้อจิ้น และคณะ, 2560: 17-31; วันดี ทับทิมทอง และคณะ, 2555: 33-43) โดยผู้เขียนสามารถสังเคราะห์และเชื่อมโยงประเด็นที่เกี่ยวข้องได้ดังต่อไปนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง กับการทำนายพฤติกรรมการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ความเชื่อมโยงระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง กับปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม การรับรู้ความคาดหวังของบุคคล และพฤติกรรมของบุคคล มีความสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง จากงานวิจัยของต่างประเทศ 2 ชิ้น พบว่า ความคาดหวังของวัยรุ่นกับการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์มีความสัมพันธ์เชิงบวก เพราะเชื่อว่าการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์จะให้ประโยชน์ เช่น ลดความวิตกกังวลในสถานการณ์กดดัน วัยรุ่นมีแนวโน้มจะตีสูงขึ้นเพื่อสร้างบรรยากาศความรู้สึกเป็นกันเองระหว่างเพื่อน (Patrice R. Jenkins et al., 2020 :1-13) ทักษะและความเชื่อของวัยรุ่นและสิ่งแวดล้อมยังสามารถทำนายพฤติกรรมการตีได้ เช่น การรับรู้ถึงความเสี่ยงและความรุนแรงของการตีแอลกอฮอล์แล้ว ยังมีความเชื่อว่าการตีไม่ส่งผลต่อความสามารถหรือประสิทธิภาพการตอบสนองของตนเอง (การตีไม่ส่งผลใด ๆ ต่อตัววัยรุ่น) การตีเพื่อเข้าร่วมหรือทำหน้าที่ทางพิธีกรรม ตลอดจนแนวโน้มการตีที่จะเพิ่มขึ้นเมื่อวัยรุ่นรู้ถึงความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมของที่อาศัย (Joyce M. Wolburg, 2001: 1-39)

ผลลัพธ์เหล่านี้สะท้อนให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม การรับรู้ความคาดหวังของบุคคลต่อเครื่องตีแอลกอฮอล์ ตลอดจนการรับรู้ความสามารถของตนเอง สามารถทำนายพฤติกรรมการตีของบุคคลได้ เพราะสถานการณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมการตีแอลกอฮอล์ทั้งสิ้น ความคาดหวังในเชิงบวกต่อการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ล้วนสามารถสนับสนุนการตีสุรา ได้พิสูจน์แล้วว่า เป็นตัวทำนายการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ของนักเรียน นักศึกษา ที่อยู่ในช่วงของการเป็นวัยรุ่นโดยทั่วไปได้

2. การพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการตีเครื่องตีในวัยรุ่นด้วยการประยุกต์ใช้แนวทางการรับรู้ความสามารถของตนเอง การศึกษาที่ผ่านมีการออกแบบลักษณะโปรแกรมเพื่อพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ภายใต้การใช้กรอบแนวการรับรู้ความสามารถของตนเอง ไว้หลากหลายรูปแบบผู้เขียน พบว่า 2.1) มีโปรแกรมพัฒนาที่เป็นลักษณะการสร้างการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องตีแอลกอฮอล์ในลักษณะดี - ไม่ดี หรือเป็นโทษ - เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สร้างทัศนคติต่อการรับรู้การบริโภคเครื่องตีแอลกอฮอล์ ด้วยการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับอันตรายที่เกิดจากเครื่องตีแอลกอฮอล์ โดยการให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ผ่านการจัดบอร์ดเรื่องโทษฯ ประกวดคำขวัญ เสียงตามสายเล่าถึงผลที่เกิดจากการตีมาจากข่าวสารต่าง ๆ กิจกรรมตอบปัญหาชิงรางวัลหาเสาธง ป้ายโปสเตอร์ในสถานที่ต่าง ๆ (ปริยาภรณ์ ประยงค์

กุล และสุทธยาโลหาชีวะ, 2563: 39-46; และ เนตรดาว ธงชีวะ, 2561: 1-10) 2.2) มีโปรแกรมที่เป็นลักษณะของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมหลักเลี่ยงการใช้สารเสพติดและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรง และความคาดหวังของพฤติกรรมดังกล่าว ใช้วิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ การได้เห็นตัวแบบ การสร้างความตระหนักและแรงจูงใจ การใช้คำพูดชักจูงที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและหยุดดื่ม สภาวะ (จิตวันต์ หงส์กิตติยานนท์ และคณะ, 2562: 33-40; และอโนทัย พุ่งขจร และ ยุวดี รอดจากภัย, 2559: 41-54) ในขณะที่ยังมี 2.3) โปรแกรมที่เป็นลักษณะการพัฒนาความสามารถในการควบคุมตนเอง ประกอบด้วยทักษะด้านการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา ฝึกทักษะการต่อต้าน การปฏิเสธ หลีกเลี่ยง และออกห่างการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (ทัพพขวัญ ศรีรัศยาวงค์ และคณะ, 2555: 64-63) ด้วย

นอกจากนี้ยังมี 2.4) โปรแกรมพัฒนาที่มุ่งส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใต้ 3 สถานการณ์ ประกอบด้วยสถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม สถานการณ์ที่เื้อออำนาจต่อการดื่ม สถานการณ์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ ด้วยวิธีการศึกษาแบบกลุ่ม โดยการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (ปานฤทัย ปานขวัญ และคณะ, 2563: 174-188) การใช้โปรแกรมดังกล่าวข้างต้นทั้ง 4 ลักษณะ ล้วนมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ซึ่งผลลัพธ์จากการทดลองของโปรแกรมข้างต้นทั้งหมดชี้ให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมการทดลองของทุกโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มและมีพฤติกรรมการป้องกันเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมในการทดลอง

ดังนั้น แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง ในทฤษฎีปัญญาสังคม จึงเป็นแนวคิดภายใต้ทฤษฎีที่สร้างขึ้นเพื่อ ศึกษาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในบุคคล ด้านความคิด การประเมินและอิทธิพลจากการรับรู้ภายนอกหรือภายนอกในบุคคล ที่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นการทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ศึกษาความตั้งใจที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ทำให้เข้าใจพฤติกรรมและสาเหตุของพฤติกรรมอย่างเป็นระบบและชัดเจน

แนวทางในการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นด้วยการรับรู้ความสามารถของตนเองตามทฤษฎีปัญญาสังคม

ความตั้งใจที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการทำนายพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง อธิบายว่า การตัดสินใจความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ในระดับใด หรือเป็นความเชื่อของบุคคลซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจและพฤติกรรม และประกอบกับความคาดหวังของผลลัพธ์ จากการศึกษาและทบทวนการวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจของบุคคลที่จะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ 1) ทศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่า ทศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำนายความตั้งใจที่จะดื่มหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นได้ (รัตติยา บัวสอน และ เชษฐ รัชดาพรธนาธิกุล, 2555: 259-271) 2) บรรทัดฐานทางสังคมในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่า บรรทัดฐานทางสังคมในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำนายความตั้งใจที่จะดื่มหรือไม่ดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นได้ (สุราเมศวร์ อาซิม และคณะ, 2560: 1-10) และ 3) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การบริโภค

เครื่องตี้มแอลกอฮอล์ สามารถทำนายความตั้งใจที่ตี้มหรือไม่ตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ได้ (ปริยาภรณ์ ประยงค์กุล และสจรรยา โลหาชีวะ, 2563: 39-46)

โดยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้เขียนเห็นว่ามีผลสำคัญอย่างยิ่งที่มีผลต่อการควบคุมพฤติกรรมการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาของ พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ (2565: 161-176) ปัจจัยหรือแหล่งกำเนิดที่กำหนดการรับรู้ความสามารถของตนเองมาจาก 4 แหล่งที่พบว่า

1.การกระทำบรรลุผลสำเร็จ (Enactive mastery experience) ด้วยการเรียนรู้และฝึกทักษะการปฏิเสธ การถ่ายทอดข้อมูลสู่ผู้อื่นสำเร็จ เมื่อมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ ช่วยทำให้บุคคลเชื่อว่าตนมีความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากบุคคลนั้นต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการเอาชนะอุปสรรค ปัญหาหรือความยากลำบากทำให้เกิดการเรียนรู้ เกิดพัฒนาการ แข้มแข็งและมีการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการตี้มแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น

2. การเรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลอื่น (Vicarious experience/ Modelling) ด้วยการเรียนรู้จากต้นแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน และอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน การได้เห็นถึงบุคคลที่มีลักษณะคล้ายกับตนประสบความสำเร็จในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จะทำให้เกิดความรู้สึกคล้อยตามว่า “หากเขาทำได้ ฉันต้องทำได้เช่นกัน” สามารถช่วยทำให้บุคคลควบคุมพฤติกรรมการตี้มแอลกอฮอล์ได้เพิ่มมากขึ้น

3. การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal persuasion) ด้วยการสร้างความตระหนักและสร้างทัศนคติที่ถูกต้อง การกระตุ้นด้วยคำพูด และการทำพันธสัญญา ช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นตระหนักถึงโทษของเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ส่งผลให้สามารถควบคุมพฤติกรรมการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ได้

4. ภาวะทางกายและอารมณ์ (Physiological and affective states) ด้วยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดี การเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด และการช่วยเหลือสนับสนุน สามารถหนุนเสริมการปรับสมดุลของภาวะทางกายและอารมณ์ ไม่มีสภาวะความเครียดที่เป็นสิ่งรบกวนบกรบกวนส่งผลให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ได้ดีขึ้น

นอกจากนี้แนวทางการป้องกันการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ ได้มีการพยายามศึกษาวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่องของนักวิจัย นักวิชาการ นั่นคือ โปรแกรมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการตี้มเครื่องตี้มในวัยรุ่นด้วยการประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้น จากการทบทวนงานวิจัยพบว่า วิธีการส่งเสริมการป้องกันการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ผ่านโปรแกรมพัฒนา ต่าง ๆ โดยใช้กรอบแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy) มีการกำหนดตัวแปรตามที่คล้ายกันคือ พฤติกรรมป้องกันการตี้มเครื่องตี้มแอลกอฮอล์ แต่มีการกำหนดตัวแปรอิสระที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันกันบางประการ เช่น พรนภา หอมสินธุ์ และคณะ (2561: 36-38) กำหนดตัวแปรอิสระที่ประกอบด้วย

1) การกระทำที่บรรลุผลสำเร็จ (enactive mastery experience) ด้วยการเรียนรู้และฝึกทักษะ การปฏิเสธ การถ่ายทอดข้อมูลสู่ผู้อื่น

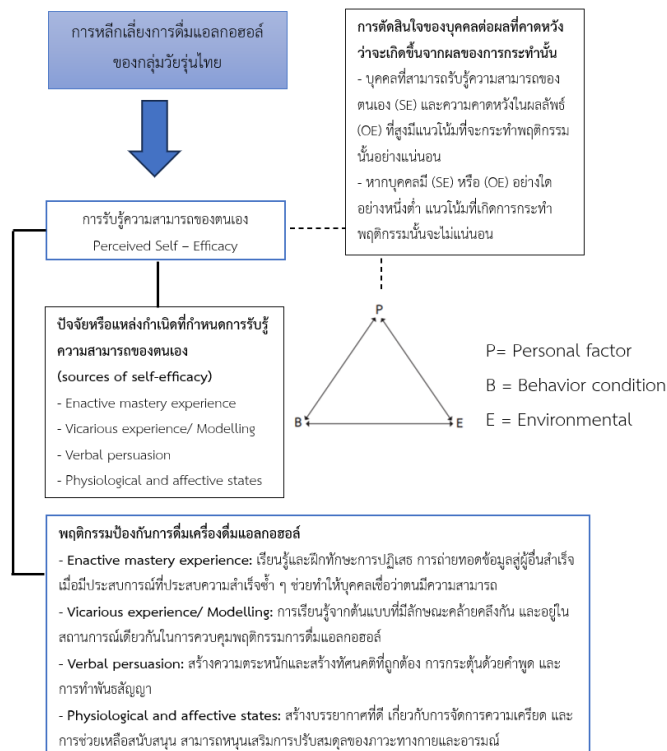
2)การเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น (vicarious experience/ modeling) ด้วยการเรียนรู้จากบุคคลต้นแบบ

3) การชักจูงด้วยคำพูด (verbal persuasion) ด้วยการสร้างความตระหนักและทัศนคติที่ถูกต้องการพูดกระตุ้นด้วยคำพูด และการทำพันธสัญญา

4) ภาวะทางกายและอารมณ์ (physiological and affective states) ด้วยการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ดีการเรียนรู้เกี่ยวกับการจัดการความเครียด และการช่วยเหลือสนับสนุน

ในขณะที่ ฐิตวันต์ หงส์กิตติยานนท์ (2562: 33-40) กำหนดให้โปรแกรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดและการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของเยาวชนประกอบด้วย การให้ความรู้ พัฒนาทักษะปฏิเสธ ให้เยาวชนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น การพูดจูงใจ การให้กำลังใจเพื่อให้เยาวชนมีความเชื่อมั่นในตนเอง ในการหลีกเลี่ยง สอดคล้องกับ อโนทัย พุ่งขจร และ ยุติ รอดจากภัย, (2559: 41-54) ที่กำหนดตัวแปรอิสระในโปรแกรมเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 1) การเรียนรู้จากประสบการณ์ 2) การได้เห็นตัวแบบ 3) การใช้คำพูดชักจูง 4) สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ เป็นต้น

องค์ความรู้ใหม่



ภาพที่ 1 การหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นไทย
ด้วยแนวทางการรับรู้ความสามารถของตนเอง

บทสรุป

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และอายุเฉลี่ยที่เริ่มครั้งแรกน้อยลง ซึ่งการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ มากมายทั้งต่อตนเอง ครอบครัว ตลอดจนบุคคลรอบข้างและสังคมในวงกว้าง ดังนั้น การป้องกันการบริโภคการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ อย่างไรก็ตามการป้องกันพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพนั้น ควรเป็นรูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นแต่ละบุคคล การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง ถือเป็นแนวทางป้องกันที่สำคัญที่สามารถนำไป

ประยุกต์เพื่อออกแบบรูปแบบแนวทางที่เป็นโปรแกรมพัฒนาสำหรับใช้ในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นวัยรุ่นได้ค่อนข้างมีประสิทธิภาพอย่างยิ่งจากการศึกษาและทดลองของนักวิชาการที่ได้ทำการทดลองจนเห็นผลอย่างชัดเจน ทั้งนี้การเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในระดับบุคคล ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของครอบครัว และชุมชนก็ถือเป็นส่วนสำคัญ เพราะตามทฤษฎีปัญญาสังคม เชื่อว่าการตัดสินใจของบุคคลต่อผลที่คาดหวังว่าจะเกิดขึ้นจากผลของการกระทำนั้น โดยผลลัพธ์ที่คาดหวังนั้นอาจจะเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นทางกายภาพทางสังคม หรือทางการตอบสนองที่มีต่อตนเองที่เป็นไปได้ทั้งทางบวกนั้นจะสามารถเกิดขึ้นมีประสิทธิภาพสูงและมีความอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค กระทรวง สาธารณสุข. (2562). สถานการณ์การการกลายเป็นักเรียนใหม่ของวัยรุ่นไทย. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2566. เข้าถึงได้จาก <https://ddc.moph.go.th/index.php>
- จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ. (2560). พฤติกรรมสุขภาพ :แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้. (พิมพ์ครั้งที่ 3). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จิตวันต์ หงส์กิตติยานนท์, อารยา ทิพย์วงศ์, ลักษณะ ยอดกลกิจ และ สายสมร เฉลยกิตติ. (2562). ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน. วารสารเวชสารแพทยทหารบก, 72(1), 33-40.
- ทัพพชัญญ์ ศรีรัตยาวัณค์, สุมาลี เลิศมัลลิกาพร และอะเคื้อ อุณหเลขกะ. (2555). การพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโดยการมีส่วนร่วมของชุมชน. วารสารพยาบาลมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 39(1), 46-63.
- เทพไทย โชติชัย. (2562). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดขอนแก่น. วารสารทันตภิบาล, 30(2), 1-12.
- เนตรดาว ธงชีว. (2561). การป้องกันการใช้อัลกอฮอล์ในทางที่ผิดในวัยรุ่น. วารสารสมาคมพยาบาลแห่งประเทศไทย สาขากาเหนือ, 24(2).1-10.
- ประดินันท์ อุปรมัย. (2540). เอกสารการสอนชุดวิชาพื้นฐานการศึกษา หน่วยที่ 4 มนุษย์กับการเรียนรู้. (พิมพ์ครั้งที่ 15). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประทีป จินน์. (2564). ทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory). เอกสารประกอบการบรรยายในชั้นเรียน วิชา AP 821 Cognitive Psychology จิตวิทยาการรู้คิด. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มศว.
- ปรียาภรณ์ ประยงค์กุล และสุจรรยา โลหาชีวะ. (2563). แนวทางในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นไทยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแบบแผน. วารสารพยาบาลภาษาไทย, 13(2), 39-46.
- ปานฤทัย ปานขวัญ, ดลดาว วงศ์ธีระธรรม และชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2563). ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 3(2), 174-188.
- ปิยนุช วิเศษศรี, เตือนเพ็ญ แสงจันทร์, กัญญรัตน์ พรหมกุล และศศิธร จันทสี. (2564). ทฤษฎีการเรียนรู้ของแบนดูรา. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2566. เข้าถึงได้ จาก <https://sites.google.com/>

site/psychologybkf1/home/citwithya-kar-reiyn-ru/thvsdi-kar-reiyn-ru-khxng-baen-dura

- พรนภา หอมสินธุ์ และ รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์. (2565). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ของวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน. ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนเพื่อป้องกันการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ของวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน. *วารสารพยาบาลสหราชอาณาจักร*, 15(1), 161-176.
- พรนภา หอมสินธุ์, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และนิรวรรณ ทองระอา. (2561). **การป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ในวัยรุ่นที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน ระยะที่2** (รายงานการวิจัย). ชลบุรี: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พิมพ์ชนก นุชนตร. (2560). **การเรียนรู้ผ่านการสังเกต และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงจากรายการเซเลบ บล็อก**. (การค้นคว้าอิสระหลักสูตรนิเทศศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการสื่อสารเชิงกลยุทธ์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- ภาษิต ศิริเทศ และณพวิทย์ ธรรมสีหา. (2562). ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองกับพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(2), 58-65.
- มณฑรา ธรรมบุศย์. (2564). **ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา**. สืบค้นเมื่อวันที่ 25 สิงหาคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3qsZdM1>.
- รัตติยา บัวสอน และ เชษฐ รัชดาพรธนาธิกุล. (2555). พฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยระดับปริญญาตรีในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางการแพทย์*, 18(2), 259-271.
- รจนา จิระประดิษฐ์ผล, มณฑา ลิ้มทองกุล และทิฆัมพร มัจฉาชีพ. (2562). อิทธิพลของครอบครัวต่อการป้องกันนักดื่มหน้าใหม่ในวัยรุ่น. *วารสารสุขุทัยธรรมาธิราช*. 33(1), 6-17.
- วันดี ทับทิมทอง, สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ และพรนภา หอมสินธุ์. (2555). ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผล และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20(1), 33-43.
- วัลลภา กุณยิยะ, พรนภา หอมสินธุ์ และ รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในนักเรียนอาชีวศึกษาชาย จังหวัดชัยนาท. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 8(1), 11-26.
- ศิริพร ชุตเจ็จจิน, สุดารัตน์วุฒิกดีไพศาล และวรางคณา คุ่มสุข. (2560). การเรียนรู้โดยใช้สถานการณ์จำลองเสมือนจริง: การนำมาประยุกต์ใช้ในการสอนทางการแพทย์. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุพรรณบุรี*, 5(1), 17-31.
- ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา (ศวส.). (2562). **ข้อเท็จจริงและตัวเลขเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย พ.ศ. 2559-2561 Facts and Figures: Alcohol in Thailand 2016-2018**. กรุงเทพฯ: สหพันธ์พัฒนาการพิมพ์.
- สาลินี จงใจสุธรรม, นำชัย ศุภฤกษ์ชัยสกุล และวินัย คำสุวรรณ. (2558). กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 7(1), 15-26.
- สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2557). **ควบคุมแอลกอฮอล์ ป้องกัน-ลด เยาวชนนักดื่มหน้าใหม่**. สืบค้นวันที่ 19 กรกฎาคม 2566 เข้าถึงได้จาก <https://1th.me/EMJ0m>

- สุราเมศวร์ ฮาซิม, รัตนา เลิศสุวรรณศรี และรมิดา ศรีเหรา. (2560). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดปทุมธานี. **วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี**, 6(1), 1-10.
- อโนทัย พึ่งขจร และ ยุวดี รอดจากภัย. (2559). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และพฤติกรรมหลักเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข**, 30(3), 41-54.
- อุษมา ช้อนนาค และ วีรวิทย์ ปิยะมงคล. (2565). **คำจำกัดความวัยรุ่น**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 กันยายน 2566 เข้าถึงได้จาก <https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lecturestopics/49484/>
- Erickson EH, Hall E. Growing and Changing. (1967). **New York: Random House**; Basic Books. Health/The-Smoking-And-Drinking-Behavior-Survey-2011.aspx.
- Joyce M. Wolburg. (2001). The "Risky Business" of Binge Drinking Among College Students: Using Risk Models for PSAs and Anti-Drinking Campaigns. **Journal of Advertising**, Volume 30(4), 1-39.
- National Statistical Office of Thailand. (2014). **Survey of smoking and alcohol drinking behaviors of the Thai population in 2011**. Bangkok: National Statistical Office of Thailand. [Internet]. [cited 2023]. Available from <http://www.nso.go.th/sites/2014en/Pages/survey/Social/>
- Office of International Health Policy Development. (2014). **Burden of disease and injury of Thai population in 2014**. Nonthaburi: The Grafico systems; Internet]. [cited 2023] Available from http://port/msb_gsr_2018_1.Pdf?ua=1
- Patrice R. Jenkins, Pedro M. Hernandez and Chaiqua A. Harris. (2020). African American College Students' Drinking Behaviors and Their Relationship to Self-Efficacy and Positive or Negative Expectancies Regarding Alcohol Consumption. **Behav. Sci Journal**. 2020, 10(10), p1-13.
- Thomas A. Burling and Daniel C. Ziff. (1988). Tobacco smoking: A comparison between alcohol and drug abuse inpatients. **Addictive Behaviors**.13(2), 185-190.
- World Health Organization. (2019). **Global status report on alcohol and health** [Internet]. [cited 2023]. Available from http://who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol