

ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนต่อปัจจัยป้องกันด้านบุคคลของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์
ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดชลบุรี*

**Effect of a School-Based Life Skills Training Program on
Resilience Factors Among Students with Alcohol Use in Extended
Opportunity Educational Schools of Chon Buri Province.**

สุกัญญา เพิ่มพูล, พย.ม (Sukanya Permpool)**

นิตยา ตากวิริยะนันท์ (Nidtaya Takviriyannun, Ph.D)***

ภรภัทร เฮงอุดมทรัพย์ (Pornpat Heng-Udomsub, Ph.D)***

Abstract

Alcohol use problems among adolescents is in an upward trend, especially among children and adolescents in secondary schools, who are considered a significant risk group. Promoting life skills training for these people will generate individual protective factors that consequently might reduce alcohol use.

The purpose of this quasi-experimental study was to determine the effectiveness of a school-based life skills training on resilience factors among students with alcohol use in Extended Opportunity Educational Schools of Chon Buri Province. One hundred and two participants were randomized equally into the experimental and the control group (51 in each group). The control group received a basic

curriculum of school, whereas the experimental group received a basic curriculum of school and the four weeks, school-based life skills training for promoting the resilience factors. These skills include three core components consisting of 1) drug resistance skills 2) self-management skills, and 3) general social skills. Data were collected using the resilience factors scale. Cronbach's alpha coefficient of the questionnaire were 0.81 (n = 40) at the pre-test and 0.90 (n = 102) at the post-test. Descriptive statistics and independent t-test were used to analyze the data .

The results revealed that before the experiment, both groups had a medium level of the resilience factor scores, but after the experiment, the mean difference of the resilience

* วิทยาลัยพยาบาลสุตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

** นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

*** อาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยาลัยพยาบาลสุตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

*** อาจารย์ที่ปรึกษาร่วมวิทยาลัยพยาบาลสุตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา

factors score between pre and post tests of the experimental group was significantly higher than that of the control group ($p < .00$). This suggests that the school-based life skills training program was able to promote the resilience factors in preliminary test and should be examined in a larger group.

Keyword: School-Based Life Skills Training Program, Resilience Factors, Students with Alcohol Use, and Extended Opportunity Educational Schools.

บทคัดย่อ

ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่มีแนวโน้มสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การเพิ่มทักษะชีวิตเป็นการเพิ่มปัจจัยป้องกันด้านบุคคลในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของ การฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนต่อปัจจัยป้องกันด้านบุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง 102 คน ได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 51 คน กลุ่มควบคุมได้รับการเรียน การสอนตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้ ขณะที่กลุ่มทดลองได้รับการเรียนการสอนตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้ ร่วมกับการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมปัจจัยป้องกันด้านบุคคลในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ทักษะชีวิตเหล่านี้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) ทักษะ การต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์ 2) ทักษะ

การจัดการตนเอง และ 3) ทักษะสังคมทั่วไป เก็บข้อมูลโดยแบบประเมินปัจจัยป้องกันด้านบุคคล ซึ่งมีค่า Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.81 ($n = 40$) ก่อนทดลองและ 0.90 ($n = 102$) หลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและสถิติที่ (Independent t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนปัจจัยป้องกันด้านบุคคลในระดับปานกลาง ภายหลังจากฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียน กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนปัจจัยป้องกันด้านบุคคลระหว่างก่อนและหลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .00 การศึกษานี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนนี้มีประสิทธิผลในการทดสอบเบื้องต้น และควรศึกษาเพิ่มเติมในกลุ่มตัวอย่างที่มีขนาดใหญ่ต่อไป

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียน, ปัจจัยป้องกันด้านบุคคล, นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ และโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา

ความสำคัญของปัญหา

ปัญหาการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ทั่วโลกกำลังเผชิญอยู่และมีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น และอายุของผู้เริ่มดื่มก็มีแนวโน้มน้อยลง โดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (สตาพร ชีระกิจไพศาล, 2551: บัณฑิต ศรีไพศาล, 2551) ที่สำคัญพบข้อมูลประชาชนในจังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2546 ดื่มแอลกอฮอล์สูงสุดเป็นอันดับหนึ่งของภาคตะวันออก ซึ่งเยาวชนจังหวัดชลบุรีดื่มแอลกอฮอล์มากถึงร้อยละ 44.81 (กองสถิติสังคม, 2546; สำนัก

งานสถิติจังหวัดชลบุรี, 2551)

นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จัดอยู่ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงต่อการใช้แอลกอฮอล์ เนื่องจากวัยรุ่นใช้แอลกอฮอล์เพื่อการเข้าสังคมกับเพื่อน (United Nation, 2003; สาวิตรี อัญญาจักรชัย, 2551) นอกจากนี้ วัยรุ่นยังเป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง ขาดทักษะในการวิเคราะห์ หรือปฏิเสธต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตตนเอง (ศิริขวัญ ดาวทองประกาย, 2551) ขาดทักษะสังคมในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น และการยืนยันสิทธิประโยชน์ของตนเอง (Botvin et al., 1995) ขาดความสามารถในการเผชิญความเครียด และจัดการกับปัญหา (Spooner, Hall and Lynskey, 2001)

จากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจ และสัมภาษณ์นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาแห่งหนึ่งในอำเภอเมืองจังหวัดชลบุรี เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ เมื่อเดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2553 ผลพบว่า ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์สูงถึงร้อยละ 70.76 ในจำนวนนี้เป็นเพศชายร้อยละ 89.11 และเพศหญิงร้อยละ 10.89 ส่วนใหญ่ดื่มร่วมกับเพื่อน เมื่อศึกษาถึงสาเหตุชักนำให้มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่ามีสาเหตุจากความรู้สึกลอยล่อง ขาดทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง นักเรียนกลุ่มที่ดื่มจะให้ความสำคัญกับเพื่อนมาก ไม่ค่อยกล้าปฏิเสธเพื่อน เมื่อเพื่อนชักชวนให้ดื่ม ทั้งยังขาดทักษะที่จำเป็นต่อการป้องกันตนเองจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ได้แก่ การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาการปฏิเสธที่ถูกต้อง การจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากการสังเกตจะเห็นภาพเยาวชนจับกลุ่มกันดื่ม

แอลกอฮอล์กันมากขึ้นตามงานเทศกาลต่างๆ ตามสถานที่สาธารณะ เช่น ริมนอน สวนสาธารณะ บางครั้งพบว่าผู้ปกครองนั่งดื่มโต๊ะเดียวกับลูกซึ่งอยู่ในวัยเรียน เมื่อสอบถามถึงการได้รับคำแนะนำเพื่อป้องกัน หรือลดการดื่มแอลกอฮอล์ พบว่ายังไม่มียุทธศาสตร์ในหลักสูตร หรือในโรงเรียนเพื่อลดและป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน โดยเฉพาะ

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นนั้นมีทั้งปัจจัยด้านบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสิ่งแวดล้อม และพบว่าปัจจัยด้านบุคคลเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้อัลกอฮอล์ของวัยรุ่นไทย โดยสามารถลดหรือป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ได้ (Takviriyannun, 2006) วัยรุ่นที่มีปัจจัยป้องกันด้านบุคคลสูง เช่น การมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การมีความภาคภูมิใจในตนเอง และการมีทักษะชีวิตที่ดี ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธ การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา การจัดการกับความเครียด และการสื่อสารและทักษะยืนยันสิทธิของตนเองอย่างเหมาะสม จะมีพฤติกรรมการลดและป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ (Botvin, Griffin, & Paul, 2003; Botvin, Griffin, Diaz, & Ifill-Williams, 2001; Griffin, Botvin, Nicholas, & Doyle, 2003)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยที่ผ่านมาทั้งในประเทศและต่างประเทศเกี่ยวกับการฝึกทักษะชีวิต พบว่าทักษะชีวิตที่ถูกนำมาใช้เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น เป็นการศึกษาเพียงบางทักษะเท่านั้น อีกทั้งระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมน้อยเกินไปที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผลลัพธ์ได้ (อมรรัตน์ ขอบธรรมดี, 2552; เกษมณี ขัตติยะ,

2548) จึงจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร และการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ในกลุ่มวัยรุ่นไทยยังมีการศึกษาไม่มากนัก จากการศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิต ต่อการใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติดในวัยรุ่น มาเป็นเวลานานร่วม 20 ปี ของบอทวิน (Botvin 2000; 2002; 2010) พบว่า การลดการดื่มแอลกอฮอล์ต้องมีทักษะที่จำเป็น 3 องค์ประกอบ คือ 1) ทักษะการต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์ ได้แก่ การมีความรู้เกี่ยวกับผลของแอลกอฮอล์ การมีทักษะปฏิเสธ และต่อต้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนที่ใช้แอลกอฮอล์ 2) ทักษะการจัดการตนเอง ได้แก่ ทักษะการเสริมสร้างความมีคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหา การลดความเครียดและการจัดการความโกรธ และ 3) ทักษะสังคมทั่วไป ได้แก่ ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และ ทักษะการยืนยันสิทธิของตนเอง บอทวิน (Botvin 2000; 2002; 2010) เสนอว่า การฝึกทักษะชีวิต เพื่อลดการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นควรฝึกหลายทักษะร่วมกัน เนื่องจากให้ผลดีกว่าฝึกเพียงบางทักษะและควรใช้ระยะเวลาฝึกให้นานเพียงพอที่จะทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมคงทนในระยะยาว

การวิจัยนี้จึงศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนต่อปัจจัยป้องกันด้าน บุคคลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ในโรงเรียนขยาย โอกาสทางการศึกษา จังหวัดชลบุรี โดยประยุกต์ การฝึกทักษะชีวิตตามแนวคิดของบอทวิน (Botvin, 2000; 2002; 2010) ร่วมกับการใช้กระบวนการ เรียนรู้เป็นกลุ่ม โดยผู้เรียนมีส่วนร่วม กิจกรรมที่จัด อยู่ภายใต้ 3 องค์ประกอบหลัก โดยเชื่อว่าโปรแกรม

ที่พัฒนานี้จะช่วยให้วัยรุ่นมีปัจจัยป้องกันด้าน บุคคลมากขึ้น อันจะนำไปสู่พฤติกรรมในการลด การดื่มแอลกอฮอล์ในระยะยาวต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคะแนนเฉลี่ยปัจจัยป้องกันด้าน บุคคล ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึก ทักษะชีวิตในโรงเรียน เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของคะแนน เฉลี่ยปัจจัยป้องกันด้านบุคคล ระหว่างก่อน และ หลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

ผลต่างคะแนนเฉลี่ยปัจจัยป้องกันด้าน บุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มี พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างก่อนและ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง มากกว่ากลุ่ม ควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องนี้ พัฒนามาจากแนวคิด ทฤษฎีเรื่องความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคล ที่มีความเสี่ยง (The Resilience Model) ของ เฟรเซอร์, เคอร์บี้ และสมโคโนสกี (Fraser, Kirby, & Smokowski, 2004 อ้างใน Takviriyun, 2006) ซึ่งอธิบายว่า ความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคล ที่มีภาวะเสี่ยงเกิดจากความสัมพันธ์ของตัวแปร หลายตัว ได้แก่ ปัจจัยเสี่ยง ปัจจัยป้องกัน กระบวนการปรับตัวและบริบท โดยที่ปัจจัยเสี่ยง เป็นสิ่งที่ทำให้แนวโน้มความสำเร็จในการปรับตัว ลดลง ในขณะที่ปัจจัยป้องกันช่วยลดอิทธิพลของ

ปัจจัยเสี่ยงโดยเพิ่มความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคล (Takviriyun, 2006) โดยในการศึกษานี้ ผลลัพธ์ในการปรับตัวคือพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ลดลง

การจัดโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนเป็นแนวทางในการเพิ่มปัจจัยป้องกันด้านบุคคลให้แก่วัยรุ่นผู้ดื่มแอลกอฮอล์เพื่อลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ เนื้อหาและวิธีการฝึกในโปรแกรมนี้ประยุกต์จากแนวคิดการฝึกทักษะชีวิต

(Life Skills Training) ของ บอทวิน (Botvin, 2000; 2002; 2010) ซึ่งออกแบบสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ 1) ทักษะการต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์ 2) ทักษะการจัดการตนเอง และ 3) ทักษะสังคมทั่วไป โดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation Learning) และกระบวนการกลุ่ม (Group Process) โดยมีกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) ชนิดสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two-group, pretest-posttest design) กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมปัจจัยป้องกันด้านบุคคลในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นร่วมกับการเรียนการสอนตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้

ประชากร คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 1 จังหวัดชลบุรี โดยกำหนดโรงเรียนที่เป็นกลุ่มทดลอง 1 โรงเรียนจาก 8 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เนื่องจากผู้วิจัยได้สำรวจสภาพปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 235 คน พบว่ามีนักเรียนที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์จำนวนมาก จึงเลือกเป็นโรงเรียนกลุ่มทดลอง หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับฉลากโรงเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมจาก 7 โรงเรียนที่เหลืออยู่

คัดเลือกนักเรียนที่คุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในข้างต้น หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่าง

ง่ายอีกครั้งด้วยวิธีการจับฉลาก เพื่อให้ได้จำนวนของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 51 ราย รวมทั้งหมด 102 ราย โดยคัดเลือกเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 เนื่องจากการที่ผู้วิจัยได้สำรวจพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาดังกล่าวของกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ไม่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ แต่จะพบพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ใช้แบบวัดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งวัดความถี่ในการดื่มเบียร์ ไวน์ และเหล้า ใน 3 ข้อคำถาม โดยแต่ละข้อมีคะแนนตั้งแต่ 0-6 โดยที่ 0 = ไม่ดื่มเลย และ 6 = ดื่มทุกวัน

หลังจากนั้น เลือกกลุ่มตัวอย่างจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 ชั้นละ 1 ห้อง รวมเป็น 2 ห้อง โดยให้การทดลองทั้งห้องเพื่อลดความแตกต่างในกลุ่มที่ดื่มและไม่ดื่ม โดยผู้วิจัยได้ลงรหัสบนเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถาม เพื่อให้สามารถแยกได้ระหว่างนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และไม่ใช้กลุ่มตัวอย่าง

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้รับการอธิบายขั้นตอนจากผู้วิจัยเองโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการฝึกโปรแกรม ระยะเวลาดำเนินการวิจัย สิทธิประโยชน์ที่ได้รับ พร้อมทั้งแจ้งสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัย และไม่มีผลต่อคะแนนหรือการเรียนการสอนใดๆ ทั้งสิ้น และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยเมื่อกลุ่มตัวอย่าง

ยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยขอให้กลุ่มตัวอย่างลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย (Informed Consent Form) และติดต่อบิดา-มารดา หรือผู้ปกครองเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของโครงการวิจัย สิทธิผู้เข้าร่วมการวิจัยจะได้รับการดูแลตลอดระยะเวลาของการศึกษา รวมทั้งประโยชน์ และความเสี่ยงที่จะได้รับในการเข้าร่วมวิจัย สิทธิที่จะได้รับในการปกปิดข้อมูลสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัยโดยไม่มีผลต่อผลการเรียนของกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด เมื่อผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างยินดีให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยได้ขอให้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และแจ้งให้ผู้ปกครองทราบว่า การจัดกิจกรรมเป็นการฝึกทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ไม่ได้เน้นเรื่องพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งมีการใช้รหัสแทนชื่อจริงของกลุ่มตัวอย่าง และนำเสนอผลการศึกษาในภาพรวม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนเพื่อส่งเสริมปัจจัยป้องกันด้านบุคคลในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดการฝึกทักษะชีวิตของบอทวิน (Botvin, 2000, 2002; 2010) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วยการพัฒนาทักษะชีวิตใน 3 องค์ประกอบหลัก ดังได้กล่าวไว้ในข้างต้น

โปรแกรมนี้ประกอบด้วยกิจกรรม 12 ชุดกิจกรรม ดำเนินกิจกรรมครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กระบวนการกลุ่ม และวิธีการที่หลากหลาย เช่นการให้ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การบรรยาย เป็นต้น

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยป้องกันด้านบุคคล ผู้วิจัยนำมาจากแบบประเมินปัจจัยป้องกันด้านบุคคลสำหรับวัยรุ่นไทย (The Resilience Factors Scale) ของนิตยา ตากวิริยะนันท์ (Takviriyannun, 2008) ซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดเรื่องความสำเร็จในการปรับตัวของบุคคลเมื่อเผชิญภาวะเสี่ยง (Resilience) ของกรอทเบิร์ก (Grotberg, 1995, 2001, 2003) อังใน Takviriyannun, 2008) และจากการทบทวนวรรณกรรมเพิ่มเติม ในแนวคิดของกรอทเบิร์ก ซึ่งสรุปจากงานวิจัยที่ศึกษาเด็กที่เผชิญความยากลำบากต่างๆ ในชีวิตในประเทศต่างๆ กว่า 30 ประเทศ รวมทั้งในประเทศไทย พบว่า เด็กที่อยู่ในภาวะเสี่ยงเหล่านี้จะสามารถปรับตัวได้เมื่อมีปัจจัยสนับสนุน 3 แหล่งสำคัญ คือ 1) แหล่งสนับสนุนจากภายนอก (external supports) 2) ความเข้มแข็งภายในจิตใจ (inner strengths) และ 3) ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา (interpersonal and problem - solving skills) ซึ่งกรอทเบิร์กเรียกว่า I HAVE, I AM และ I CAN ตามลำดับ

ลักษณะคำตอบเป็นมาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert scale) 4 ระดับ ให้ผู้ตอบประเมินจากข้อความนั้นว่าตรงกับความรู้สึกของตนเองมาก

น้อยเพียงใด ตั้งแต่ไม่จริงอย่างยิ่ง (1 คะแนน) จนถึงจริงอย่างยิ่ง (4 คะแนน) ข้อคำถามทั้งหมด 25 ข้อ โดยคะแนนรวมมีค่าที่เป็นไปได้ตั้งแต่ 25-100 คะแนนโดยที่คะแนนที่ยังมาก หมายถึง มีปัจจัยป้องกันด้านบุคคลสูง การแปลผลแบ่งเป็น 3 ระดับ โดยแบ่งจากค่าคะแนนที่สามารถเป็นไปได้ของจำนวนข้อคำถามทั้งหมด แบ่งออกเป็น 3 ช่วงเท่าๆ กัน ได้แก่ คะแนนระดับต่ำ (26-50) ระดับปานกลาง (51-75) และระดับสูง (76-100)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทำโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปดังนี้

1. ทดสอบความเท่าเทียมกัน ก่อนการทดลองของข้อมูลส่วนบุคคล และข้อมูลคะแนนปัจจัยป้องกันด้านบุคคล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคว์สแควร์ (Chi-square) และสถิติที (Independent t-test) โดยก่อนการทดสอบสมมติฐานได้ทดสอบความเท่าเทียมกันของทั้งสองกลุ่ม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัจจัยป้องกันด้านบุคคล ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติที (Independent t-test)

ผลการวิจัย

1) คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

ก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม มีคุณลักษณะส่วนบุคคลที่คล้ายคลึงกัน โดยกลุ่ม

ทดลอง และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีเกรดเฉลี่ยในภาคการศึกษาที่ผ่านมา ก่อนเข้าร่วมวิจัยอยู่ในช่วง 2.00-2.99 (ร้อยละ 74.9) มีภาวะสุขภาพโดยทั่วไป แข็งแรงดี (ร้อยละ 77.5) มีเพื่อนที่ใกล้ชิดหรือเพื่อนสนิท 4 คนขึ้นไป (ร้อยละ 72.6) มีพี่น้องที่อาศัยอยู่ด้วยทั้งหมดมากที่สุด 2 คน (ร้อยละ 42.2) ครอบครัวมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,001-10,000 บาท (ร้อยละ 42.2) และสถานภาพสมรสของพ่อแม่ที่อยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 45.1) ส่วนใหญ่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ประเภทเหล้าและเบียร์โดยดื่ม 2-3 ครั้งต่อเดือน เมื่อทดสอบคุณลักษณะพื้นฐานเหล่านี้ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าไม่ต่างกัน ($p > .05$)

นอกจากนี้ยังพบว่าก่อนการทดลองทั้งสองกลุ่มมีคะแนนของปัจจัยป้องกันด้านบุคคลอยู่ในระดับปานกลาง ($M (SD) = 64.20 (6.35)$ ในกลุ่มทดลอง และ $63.53 (6.32)$ ในกลุ่มควบคุม) และมีคะแนนเฉลี่ยโดยรวม และรายด้านทุกด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยป้องกันด้านบุคคลโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและมีค่าคะแนนอยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยป้องกันด้านบุคคลโดยรวมและรายด้านต่ำลงเล็กน้อยโดยมีคะแนนเฉลี่ยทุกด้านในระดับปานกลาง ทั้งนี้ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยป้องกันด้านบุคคลโดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) (ดังแสดงในตารางที่ 1 และ 2)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยป้องกันด้านบุคคล แยกเป็นรายด้าน และโดยรวม ในช่วงหลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ปัจจัยป้องกันด้านบุคคล	คะแนนที่เป็นไปได้	กลุ่มควบคุม (n=51)			แปลผล	กลุ่มทดลอง (n=51)			แปลผล	t	p
		คะแนนจริง	M	SD		คะแนนจริง	M	SD			
1. แหล่งสนับสนุนจากภายนอก "I HAVE"	9-36	15-28	23.02	3.03	ปานกลาง	26-36	29.18	2.19	สูง	11.84	.00
2. ความเข้มแข็งภายในจิตใจ "I AM"	9-36	14-25	20.41	2.72	ปานกลาง	20-30	25.10	2.34	ปานกลาง	9.23	.00
3. ทักษะสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา "I CAN"	7-28	16-24	19.73	1.93	ปานกลาง	21-30	26.00	1.93	สูง	15.92	.00
ปัจจัยป้องกันด้านบุคคลโดยรวม	25-100	48-74	63.16	6.40	ปานกลาง	71-95	80.27	4.94	สูง	15.12	.00

และเมื่อเปรียบเทียบผลต่างคะแนนเฉลี่ย (\bar{dx}) ของปัจจัยป้องกันด้านบุคคล ก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีผลต่างของคะแนนฯ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) (ดังแสดงในตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยป้องกันด้านบุคคลในการลดการดื่มแอลกอฮอล์ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	คะแนนที่เป็นไปได้	คะแนนจริง	M	SD	\bar{dx}	SD	t	p
กลุ่มทดลอง (n = 51)								
ก่อนทดลอง		48-74	64.20	6.35				
	25-100				-16.0	1.26		
หลังทดลอง		71-95	80.27	4.94			15.514	.000
กลุ่มควบคุม (n=51)								
ก่อนทดลอง		48-74	63.53	6.32				
	25-100				0.37	1.13		
หลังทดลอง		48-74	63.16	6.40				

ในการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อดูว่าโปรแกรมนี้มีผลลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยหรือไม่ โดยเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ระหว่างทั้งสองกลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลงจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงว่า การได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียน ร่วมกับการเรียนการสอนตามปกติของทางโรงเรียน สามารถลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ได้มากกว่าการเรียนการสอนตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้

อภิปรายผล

การที่วัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างมากกว่าครึ่งดื่มแอลกอฮอล์ ขณะที่มิรายได้ในครอบครัวต่ำ และดื่ม 2-3 ครั้ง ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา ชี้ให้เห็นว่าการดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดชลบุรี เป็นปัญหาสำคัญเรื่องหนึ่งที่ต้องได้รับการแก้ไข และเพื่อลดและป้องกันพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์เป็นประจำในอนาคต รัฐจึงควรเพิ่มหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนขึ้นจากการเรียนการสอนตามปกติ เพื่อฝึกทักษะชีวิตในการลดและป้องกันพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นตั้งแต่วัยประถมศึกษา

ผลการศึกษาที่พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของปัจจัยป้องกันด้านบุคคลโดยรวมสูงกว่า

กลุ่มควบคุม ($p < .05$) แสดงให้เห็นว่าการเรียนการสอนตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้ ช่วยให้มีปัจจัยป้องกันด้านบุคคลได้ในระดับหนึ่ง แต่เมื่อได้รับโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนพบว่า ปัจจัยป้องกันด้านบุคคลของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาของเดรโปและคณะ (Drapeau et. al., 2007) ที่กล่าวว่าความสำเร็จในการปรับตัวเมื่ออยู่ในภาวะเสี่ยง สามารถสร้างและพัฒนาได้โดยการจัดกิจกรรม หรือโปรแกรมที่มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับบริบท และสภาพปัญหาของกลุ่มเป้าหมาย

โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามกรอบแนวคิดของบอทวิน (Botvin, 2000; 2002; 2010) ที่ประกอบด้วยทักษะชีวิต 3 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1) ทักษะการต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์ ได้แก่ การมีความรู้เกี่ยวกับผลของแอลกอฮอล์ การมีทักษะการปฏิเสธ และต่อต้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนที่ใช้แอลกอฮอล์ 2) ทักษะการจัดการตนเอง ได้แก่ ทักษะในการเสริมสร้างความมีคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการลดความเครียดและความวิตกกังวล และการจัดการความโกรธ และ 3) ทักษะสังคมทั่วไป ได้แก่ ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย และทักษะการยืนยันสิทธิของตนเอง ซึ่งครอบคลุมทักษะชีวิตที่วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ขาด จึงทำให้ผลของคะแนนเฉลี่ยปัจจัยป้องกันด้านบุคคลเพิ่มขึ้น และมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลง

เนื้อหาของกิจกรรมที่จัดให้ประกอบด้วย ทักษะชีวิตทั้ง 3 องค์ประกอบหลักตามแนวคิดของ บอทวิน (Botvin, 2000; 2002; 2010) ที่มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับปัจจัยป้องกันด้านบุคคล 3 ด้าน กล่าวคือ องค์ประกอบที่ 1 ทักษะการต่อต้านการใช้แอลกอฮอล์ (Drug Resistance Skills) ซึ่งการที่วัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับผลของแอลกอฮอล์ รวมทั้งมีทักษะการปฏิเสธ และต่อต้านแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนที่ใช้แอลกอฮอล์ได้ สอดคล้องกับปัจจัยป้องกันด้านบุคคลด้าน ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) หรือที่กรอทเบิร์กเรียกว่า “ฉันสามารถ” (ICAN) เป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับผลของแอลกอฮอล์ การให้วัยรุ่นได้ฝึกมองตัวเองด้านบวก โดยผ่านกระบวนการคิดสำรวจ ค้นหา ทำความรู้จักตนเองในด้านต่างๆ ฝึกทักษะในการปฏิเสธและต้านแรงกดดันจากเพื่อนที่ใช้แอลกอฮอล์ พัฒนาความสามารถที่มีอยู่นกลายเป็นความสำเร็จที่ตนเองภูมิใจและรู้สึกดีกับตัวเอง องค์ประกอบที่ 2 ทักษะการจัดการตนเอง (Self-Management Skills) ได้แก่ การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับปัจจัยป้องกันด้านบุคคลด้าน ความเข้มแข็งภายในจิตใจ (Inner strenght) หรือที่กรอทเบิร์กเรียกว่า “ฉันเป็น” (IAM) ส่วนการฝึกให้วัยรุ่นมีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ทักษะการลดความเครียดและความวิตกกังวล และการจัดการความโกรธ สอดคล้องกับทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและการแก้ปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) หรือที่กรอทเบิร์กเรียกว่า “ฉันสามารถ” (I CAN) เป็นการฝึกให้วัยรุ่นได้สำรวจอารมณ์ตนเอง ช่วยให้

วัยรุ่นได้สังเกตเห็นความต่อเนื่องของความคิด อารมณ์ ที่มีผลต่อพฤติกรรม หรือการเลือกปฏิบัติ และไม่ปฏิบัติในสถานการณ์เดียวกัน และ องค์ประกอบที่ 3 ทักษะทางสังคมทั่วไป (General Social Skills) ได้แก่ ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหญิงชาย และทักษะการยืนยันสิทธิของตนเอง สอดคล้องกับปัจจัยป้องกันด้านบุคคลด้าน ทักษะการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และการแก้ปัญหา (Interpersonal and problem solving skills) หรือที่กรอทเบิร์กเรียกว่า “ฉันสามารถ” (ICAN) จะเห็นได้ว่า ทักษะชีวิตทั้ง 3 องค์ประกอบหลักตามแนวคิดของ บอทวิน (Botvin, 2000; 2002; 2010) มีความเชื่อมโยงสอดคล้องกับปัจจัยป้องกันด้านบุคคล 2 ด้าน

นอกจากการฝึกโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และกิจกรรมที่จัดให้มีความเหมาะสมกับสภาพปัญหา และบริบทของกลุ่มเป้าหมายแล้ว วิธีการฝึกหรือรูปแบบการเรียนรู้ ก็เป็นสิ่งสำคัญ ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการฝึกรายกลุ่ม เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบทดลองต้องการเรียนรู้ พฤติกรรมใหม่ๆ ต้องการมีส่วนร่วมและเป็นที่ยอมรับโดยเฉพาะจากกลุ่มเพื่อน (รุจา ภูไพบูลย์, 2549) ทำให้กลุ่มทดลองได้รับการเรียนรู้และสะท้อนความคิดที่เกิดจากสภาพปัญหาหรือบริบทของนักเรียนแต่ละคน เนื่องจากมีการฝึกในกลุ่มเล็ก 5-7 คน ทุกคนในกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กัน ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทั้งด้านบวกและด้านลบ ระบายความรู้สึก ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจและเห็นใจกัน ทำให้สมาชิกกลุ่มแต่ละ

คนกลายเป็นแหล่งสนับสนุนจากภายนอกของ ซึ่งกันและกัน เห็นได้จากคะแนนเฉลี่ยรายข้อด้าน I HAVE ที่เพิ่มขึ้น นอกจากนี้ การมอบการบ้าน ยังเป็นการช่วยให้กลุ่มทดลองมีการฝึกทักษะให้ เกิดเป็นความชำนาญอย่างต่อเนื่องอีกด้วย

นอกจากนี้ ลักษณะการจัดกิจกรรมในชุด โปรแกรมนี้ มีการจัดกิจกรรมการฝึกทักษะชีวิตที่ แตกต่างจากการศึกษาที่ผ่านมาที่สอนฝึกทักษะ ทักษะเป็นลำดับ โดยโปรแกรมนี้ออกแบบให้มีการ ฝึกทักษะชีวิตหลายทักษะในหนึ่งชุดกิจกรรม ซึ่ง สถานการณ์ที่กำหนดในแต่ละชุดกิจกรรมเป็น สถานการณ์ปัญหาในชีวิตที่เป็นไปได้จริง การ ผสมผสานในลักษณะนี้ช่วยให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ ที่จะเผชิญสถานการณ์ที่คล้ายกับชีวิตจริง จึงทำให้ วัยรุ่นมีปัจจัยป้องกันด้านบุคคลในการลดพฤติกรรม การดื่มแอลกอฮอล์ได้เพิ่มขึ้นมาก

อาจกล่าวได้ว่า ค่าคะแนนปัจจัยป้องกันด้าน บุคคลของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ที่แตกต่างกัน เกิดจากการได้รับรูปแบบ และวิธีการฝึกทักษะที่ แตกต่างกัน โดยกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอน ตามปกติของทางโรงเรียน ซึ่งเป็นการสะท้อนปัญหา ในภาพรวมซึ่งอาจทำให้สมาชิกส่วนใหญ่ขาดโอกาส ในการทบทวนและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ดังนั้นโอกาสที่วัยรุ่นจะเข้าใจหรือเกิดการตระหนัก รู้ในปัญหาของตนก็น้อยลง เนื่องจากขาดการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ หรือสภาพปัญหาไม่ สอดคล้องกับบริบทของตน ในขณะที่กลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพ ปัญหาและเป็นทักษะที่ช่วยส่งเสริมปัจจัยป้องกัน ด้านบุคคล โดยใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และจำนวนสมาชิกกลุ่ม เป็นกลุ่มเล็ก คือจำนวน 5-7 คน ต่อกลุ่ม ซึ่งเอื้อให้สมาชิกทุกคนได้มีโอกาส ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และได้เรียนรู้

จากการฟัง การถามจากประสบการณ์ของสมาชิก คนอื่นๆ ในกลุ่ม

จากผลการศึกษาต่างๆ ดังที่กล่าวมา แสดง ให้เห็นว่า โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียน มีประสิทธิภาพสูงในการส่งเสริมปัจจัยป้องกัน ด้านบุคคลในการลดและป้องกันพฤติกรรม การ ดื่มแอลกอฮอล์ให้กับนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นกลุ่มเสี่ยง และน่าจะส่งผลดีต่อภาวะ สุขภาพ ครอบครั้ว สังคม ของนักเรียนในระยะ ยาว

ข้อเสนอแนะ

ด้านปฏิบัติการพยาบาล

เนื่องจากการศึกษานี้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง ขนาดเล็กและในพื้นที่จังหวัดชลบุรีเท่านั้น นอกจากนี้ ยังไม่ได้ศึกษาติดตามผลระยะยาวต่อ พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่างว่า จะลดลงตามความคาดหวังหรือไม่ ทำให้ต้องใช้ โปรแกรมนี้อย่างระมัดระวังโดยบุคลากรทางการ พยาบาลสามารถนำไปประยุกต์ใช้เฉพาะกับกลุ่ม ตัวอย่างที่มีคุณลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างนี้ ในการส่งเสริมปัจจัยป้องกันด้านบุคคลในการลด พฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ โดยเน้นการฝึกที่ สอดคล้องกับสภาพปัญหา และใช้รูปแบบการฝึก อย่างต่อเนื่อง

ด้านการศึกษา

ข้อมูลที่ได้จากผลการวิจัย คณาจารย์ใน สถาบันการศึกษาพยาบาล และนักศึกษาพยาบาล สามารถนำรูปแบบโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตใน โรงเรียนไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอน และการส่งเสริมสุขภาพจิตในวัยรุ่นที่เป็นกลุ่ม เสี่ยงได้

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดชลบุรี จึงไม่สามารถนำไปอ้างอิงยังประชากรอื่นๆได้ ดังนั้น จึงควรศึกษาขยายผลในกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากขึ้น หรือศึกษาในกลุ่มประชากรในภูมิภาคอื่นต่อไป

2) การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียน เพื่อส่งเสริมปัจจัยป้องกันด้านบุคคล จึงควรมีการศึกษาในระยะยาว เพื่อติดตามผลว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลดและป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะยาวหรือไม่

3) ถึงแม้ว่าผลที่เกิดขึ้นจากโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในโรงเรียนนี้จะช่วยลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ด้วยในการศึกษาเพิ่มเติม อย่างไรก็ตาม ยังไม่สามารถยืนยันได้ว่าผลในการช่วยลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะยาวจะคงอยู่หรือไม่ จึงควรมีการศึกษาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิตยา ตากวิริยะนันท์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ เป็นอย่างสูงในการให้ข้อคิดต่างๆ ชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์ แก่ใจ ขอบกพร่องต่างๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วน ความเมตตาและความตั้งใจในการสอนให้เกิดกระบวนการคิด จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มอย่างสมบูรณ์ จึงขอกราบขอบพระคุณอาจารย์เป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

- เกษมณี ขัตติยะ. (2548). *การใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างทักษะการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กองสถิติสังคม. (2546). *สรุปผลการสำรวจเบื้องต้น พฤติกรรมการสูบบุหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2546*. สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักนายกรัฐมนตรี.
- บัณฑิต ศรีไพศาล และคณะ. (2551). *รายงานสถานการณ์สุราประจำปี พ.ศ. 2551*. ค้นเมื่อ 26 สิงหาคม 2552, จาก <http://www.cas.or.th>.
- รุจา ภูไพบูลย์. (2549). *การสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่นแบบมีส่วนร่วม*. กรุงเทพฯ: บริษัทจุดทอง.
- ศิริขวัญ ดาวทองประกาย. (2543). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการดื่มสุรา ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สถาพร ชีระกิจไพศาล. (2551). *การพัฒนาแนวปฏิบัติการพยาบาลในการลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- สาวิตรี อัมฉางค์กรชัย และคณะ. (2551). *การเฝ้าระวังพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียน*

- ระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด.
- สำนักงานสถิติจังหวัดชลบุรี. (2551). *ข้อมูลประชากร*. ค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2552, จาก <http://www.chonburi.nso.go.th>.
- อมรรัตน์ ขอบธรรมดี. (2552). *ผลของโปรแกรมการสร้างทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันพฤติกรรม การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ในนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4*. วิทยานิพนธ์ปริญญา พยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์.
- Botvin, G. J. (2010). Life Skills Training: An Evidence-Based Approach for Preventing Alcohol, Tobacco, Illicit Drug Abuse and Violence. Blueprint, Available: <http://www.lifeskillstraining.com>.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *The Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211–232.
- Botvin, G. J. & Griffin, K. W. (2002). Life skills training as a primary prevention approach for adolescent drug abuse and other problem behaviors. *International Journal of Emergency Mental Health*, 4(1), 41-47.
- Botvin, G. J. (2000). *Life skills training: Promoting health and personal development, Teacher's Manual I*. Princeton, NJ: Princeton Health Press.
- Botvin, G. J. (2000). Preventing alcohol and tobacco use through life skills training. *Alcohol Research and Health*, 24(4), 250-257.
- Botvin, G. J., Schinke, S. P., Epstein, J. A., Diaz, T. & Botvin, E. M. (1995). Effectiveness of culturally-focused and generic skills training approaches to alcohol and drug abuse prevention among minority adolescents: Two-Year follow-up results. *Psychology of Addictive Behaviors*, 9, 183–194.
- Drapeau, S., Saint-Jacques M., Lepine., R., Begin, G., Bernard, M. (2007). Processes that contribute to resilience among youth in forest care. *Journal of Adolescence*, 30, 977-999.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2003). *Prevention Drug Use Among Children and Adolescents. Second edition*. Retrieve 10 July, 2009, from www.nida.nih.gov/Prevention/Prevopen.html
- Nidtaya Takviriyannun. (2006). *The Roles of Environmental Risks and Resilience Factors on Alcohol Use Among Thai Adolescents in School Settings*. Dissertation For the Degree of Doctor of Philosophy (Nursing), Faculty of Graduate Studies, Mahidol University, Thailand
- Spooner, C., Hall, W., & Lynskey, M. (2001). *The structural determinants of youth drug use*. [Online]: from http://www.ancd.org.au/publications/pdf/rp2_youth_drug_use.pdf. (9/08/2009).
- Takviriyannun, N. (2008). Development and testing of the Resilience Factors Scale for

Thai Adolescents. *Nursing and Health Sciences*, 10, 203-208.

United Nations. (2003). *Adolescent substance use: Risk and Protection*. New York: *Economics*

and Social Commission for Asia and the Pacific, United Nations Office on Drugs and Crime.