

แนวทางในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในวัยรุ่นไทยตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

Guideline for Preventing Alcohol Consumption in Thai Adolescents According to the Theory of Planned Behavior

ปริยาภรณ์ ประยงค์กุล* สุจรรยา โลหะชีวะ**
Preeyaporn Prayongkul* Suchanya Lohacheewa**

บทคัดย่อ

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นพบว่า อายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มครั้งแรกน้อยลง ซึ่งการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นนั้น ส่งผลกระทบอย่างมากทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว และสังคม การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น จึงมีความสำคัญที่ช่วยลดปัญหาและผลกระทบเหล่านั้นได้ ดังนั้นการเข้าใจและทราบถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น จึงเป็นสิ่งจำเป็นในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ปัจจุบันมีการใช้แนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นทฤษฎีหนึ่งที่น่าสนใจเป็นกรอบแนวคิดในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น โดยบทความวิชาการนี้จะนำเสนอสถานการณ์และผลกระทบของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น กรอบแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ปัจจัยทำนายความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น และการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นต่อไป

คำสำคัญ: แนวทางการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วัยรุ่น ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

Received: November 11, 2019 Revised: July 23, 2020 Accepted: August 15, 2020

* อาจารย์ สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย

E-mail: preeyaporn.p@stin.ac.th

* Instructor, Psychiatric and Mental Health Nursing Branch, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing E-mail: preeyaporn.p@stin.ac.th

** Corresponding Author, อาจารย์ ดร. สาขาวิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย E-mail: Suchanya.l@stin.ac.th

** Corresponding Author, Instructor, Psychiatric and Mental Health Nursing Branch, Srisavarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing E-mail: Suchanya.l@stin.ac.th

Abstract

Alcohol consumption in adolescents found that the average age of having a first drink is decreasing. Adolescent drinking behavior causes many effects, including individual, familial, and societal. Preventing alcohol consumption in adolescents is important in helping reduce the problems and impacts. Therefore, understanding factors related to alcohol consumption in adolescents is essential in preventing alcohol consumption. At present, various strategies are used to prevent alcohol consumption in adolescents. The Theory of Planned Behavior is used as a conceptual framework for preventing alcohol consumption in adolescents. This academic article presents the situation and impact of alcohol consumption in adolescents, factors related to alcohol consumption in adolescents, the conceptual framework of the Theory of Planned Behavior and alcohol consumption traits in adolescents, factors predicting the intention to drink alcohol in adolescents and preventing alcohol consumption according to the Theory of Planned Behavior. This is a guideline for preventing alcohol consumption in adolescents.

Keywords: preventing alcohol consumption, adolescents, theory of planned behavior

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปราะบาง มีความคิดสงสัยในตัวเอง รู้สึกสับสน ขาดความมั่นใจในตนเอง เพราะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม วัยรุ่นมีความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ อยากทดลอง ต้องการการยอมรับจากบุคคลอื่น สังคมแวดล้อม และกลุ่มเพื่อน¹ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวของวัยรุ่นอาจนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมเสี่ยงหลายอย่าง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน พฤติกรรมรุนแรง การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ และพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์² พฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นับเป็นปัญหาพฤติกรรมที่สำคัญในวัยรุ่น จากรายงานขององค์การอนามัยโลกพบว่า ทั่วโลกมีการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ในวัยรุ่น คิดเป็นร้อยละ 26.5 โดยพบความชุกของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วัยรุ่นในทวีปยุโรปและอเมริกามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.8 และ 38.2 ตามลำดับ³ สำหรับประเทศไทยพบความชุกของการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์วัยรุ่น คิดเป็นร้อยละ 13.60⁴ จากการสำรวจของกระทรวงสาธารณสุขในกลุ่มวัยรุ่นไทยอายุระหว่าง 13-17 ปี พบว่า วัยรุ่นที่เริ่มบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก พบมากที่สุดในช่วงอายุ 13-15 ปี คิดเป็นร้อยละ 69 และช่วงอายุ 16-17 ปี คิดเป็นร้อยละ 30.2 ในแต่ละปีประเทศไทยมีนักดื่มหน้าใหม่เพิ่มขึ้นประมาณ 2.5 แสนคน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่น⁵ อายุเฉลี่ยที่เริ่มบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกลดลงจากอายุ 19 ปี เป็นอายุ 13 ปี ในเพศชาย และ 14 ปี ในเพศหญิง⁶ จะเห็นได้ว่า อายุเฉลี่ยที่เริ่มบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกของวัยรุ่นลดลง

การที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก่อให้เกิดผลกระทบหลายด้าน สำหรับผลกระทบต่อนตนเองพบว่า การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตั้งแต่อายุน้อย เพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดแอลกอฮอล์⁷ มีผลต่อพัฒนาการทางสมอง ปัญหาสุขภาพจิต เช่น การเกิดภาวะซึมเศร้า นำไปสู่การทำร้ายตนเองและยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เพิ่มขึ้น เช่น พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นหญิง การใช้ความรุนแรง และการใช้ยาเสพติดอื่น ๆ⁸ ผลกระทบด้านครอบครัวพบว่า การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุของการทำร้ายร่างกายหรือความรุนแรงของคู่รักในวัยรุ่น⁹ ส่วนผลกระทบด้านสังคมพบว่า การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นเป็นสาเหตุอันดับต้น ๆ ของอุบัติเหตุจราจร คดีอาชญากรรม ความผิดเกี่ยวกับเพศและการข่มขืน¹⁰ ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาในสังคม

จากการทบทวนงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นพบหลายปัจจัย ได้แก่ เพศชาย^{8,11} บิดามารดาทะเลาะกัน การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของบิดามารดา¹² การมีเพื่อนสนิทดื่มแอลกอฮอล์¹¹ การได้รับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การเข้าถึงแหล่งแอลกอฮอล์ได้ง่าย¹¹ การมีทัศนคติที่ต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์¹³ และความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์¹⁴

จากการทบทวนและวิเคราะห์กรอบแนวคิดที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นพบว่า มีการใช้กรอบแนวคิดจัดกลุ่มตัวแปรในการทำวิจัยหลายกรอบแนวคิด เช่น กรอบแนวคิดที่พัฒนามาจากการทบทวนวรรณกรรม กรอบแนวคิดแบบจำลองการ

วางแผนส่งเสริมสุขภาพ (precede-proceed model) และกรอบแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior) นำมาศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น^{14,15} โดยเลือกใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา เนื่องจากทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมีการจัดกลุ่มตัวแปรที่ศึกษาไว้อย่างเป็นระบบ ชัดเจน และครอบคลุม ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนนอกจากจะใช้เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นได้เหมือนกรอบแนวคิดอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ยังมีการศึกษาความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่มีความสำคัญในการทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งมีความเหมาะสมกับวัยรุ่น เนื่องจากการป้องกันตั้งแต่ระยะที่ยังไม่เกิดพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะเกิดผลลัพธ์ที่ดีกว่าที่มีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไปแล้ว การศึกษาความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงมีประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของเอจเซน¹⁶ กล่าวว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรมที่สนใจ เมื่อบุคคลวางแผนที่จะกระทำพฤติกรรมใด ๆ พฤติกรรมนั้นย่อมเกิดจากความตั้งใจ ซึ่งความตั้งใจเป็นการรับรู้โอกาสของการกระทำพฤติกรรมของตนว่าจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมในอนาคต เป็นตัวชี้วัดความพร้อมของบุคคลที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น และเชื่อ

ว่าเป็นสถานการณ์ที่ต้องเกิดก่อนการมีพฤติกรรม ความตั้งใจจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม ดังนั้น ความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์¹⁶ จากการศึกษาพบว่า ความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นได้¹⁴ และปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย¹⁴ คือ 1) ทศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) บรรทัดฐานทางสังคมในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ 3) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนกับพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นเพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในบุคคล ด้านความคิด การประเมินและอิทธิพลจากการรับรู้ภายนอก หรือภายในบุคคลที่มีผลต่อการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ทำให้เข้าใจพฤติกรรมและสาเหตุของพฤติกรรมอย่างเป็นระบบชัดเจนจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นพบว่า การนำทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาอธิบายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นมีความเหมาะสม เนื่องจากการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน มีการจัดกลุ่มตัวแปรที่ศึกษาไว้อย่างเป็นระบบ ชัดเจน และครอบคลุม นอกจากนั้นยังมีการศึกษาทั้งความตั้งใจที่จะบริโภค

เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงเหมาะกับการศึกษาในวัยรุ่น เนื่องจากตามทฤษฎีตามแผนกล่าวว่า ความตั้งใจจะต้องเกิดก่อนการมีพฤติกรรม และจากการศึกษาพบว่า ความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นได้¹⁴ ดังนั้น การศึกษาความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นก่อนที่วัยรุ่นจะเกิดพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น จะช่วยให้เข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการป้องกันก่อนการเกิดพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

ความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญในการทำนายพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของเอจเซน¹⁶ อธิบายว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรมที่สนใจ เมื่อบุคคลวางแผนที่จะทำพฤติกรรมใด ๆ พฤติกรรมนั้นย่อมเกิดจากความตั้งใจของบุคคล ความตั้งใจจึงเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม และพฤติกรรมส่วนมากจะอยู่ภายใต้การควบคุมของความตั้งใจ ซึ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ 1) ทศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษางานวิจัยพบว่า ทศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำนายความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นได้^{15,17} 2) บรรทัดฐานทางสังคมในการบริโภคเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่า บรรทัดฐานทางสังคมในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำนายความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นได้^{15,17} และ 3) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จากการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำนายความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นได้¹⁵

แนวทางในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเป็นแนวทางในการป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น ดังนี้

1) ทักษะคิดต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นความคิดหรือความรู้สึกของวัยรุ่นเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในลักษณะดี-ไม่ดี หรือเป็นโทษ-เป็นประโยชน์ต่อตนเอง หากวัยรุ่นมีทัศนคติที่ดีต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น คิดว่าการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เข้ากับเพื่อนได้ง่ายขึ้น ทำให้คนอื่นมองเป็นผู้ใหญ่ ได้ผ่อนคลายความเครียด สนุกสนาน รู้สึกทำหาย เหน็ดเหมือนดาราต้นแบบ จะมีอิทธิพลให้วัยรุ่นมีความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น^{15,17} และมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย ดังนั้นแนวทางในการป้องกันความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นด้านทัศนคติต่อการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรเน้นการเผยแพร่ความรู้และปลูกฝังทัศนคติที่เหมาะสมแก่วัยรุ่น อาจจะ

ให้ความรู้เกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เช่น โทษและพิษของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ผลกระทบจากการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์¹⁸ ปลูกฝังทัศนคติที่เหมาะสมแก่วัยรุ่น เพื่อสร้างค่านิยม ปรับเปลี่ยนบรรยากาศทางสังคมไปสู่ทัศนคติที่เห็นว่าแอลกอฮอล์เป็นสิ่งที่ไม่ดี มีผลเสียต่อร่างกาย เสริมสร้างความรู้ให้กับวัยรุ่น โดยการนำหลักการให้ความรู้เกี่ยวกับแอลกอฮอล์เข้าไปบรรจุเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการศึกษา เพื่อให้คำแนะนำที่เกี่ยวกับแอลกอฮอล์สำหรับวัยรุ่น ครูและผู้ปกครอง ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวัยรุ่น เข้ามามีส่วนร่วมในการปลูกฝังทัศนคติที่เหมาะสม ทำให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น¹⁹ และลดความสนใจในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการมีมาตรการขยายการคุมสื่อโฆษณาและสื่อสารการตลาด สนับสนุนให้มีกิจกรรมปลอดเหล้า นอกจากนี้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น จะต้องให้ความสำคัญกับบุคคลที่มีความสำคัญต่อความคิดของวัยรุ่น ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน ญาติ อาจารย์ บุคคลที่มีความใกล้ชิด การเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่วัยรุ่น ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นด้วย

2) บรรทัดฐานทางสังคมในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการรับรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับแรงผลักดันของสังคมที่จะให้บริโภคหรือไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณค่าที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ บิดามารดา ญาติ เพื่อน คนรัก ครู/อาจารย์ มีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะมีอิทธิพลให้วัยรุ่นมีความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น^{15,17} และมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย แนวทางในการป้องกันความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรม

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น จึงควรให้ความสำคัญกับบุคคลที่มีความสำคัญต่อความคิดของวัยรุ่น ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน ญาติ อาจารย์ และบุคคลที่มีความใกล้ชิด ดังนั้น การป้องกันความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นด้านบรรทัดฐานทางสังคมในการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ควรเน้นการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่วัยรุ่น ซึ่งครอบครัวเป็นส่วนสำคัญในการเป็นแบบอย่างที่ดีแก่วัยรุ่นในการไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การมีข้อตกลงร่วมกันภายในครอบครัวที่ชัดเจนว่าไม่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถบังคับใจตนเองให้ลดการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลงได้ และเป็นการเพิ่มแรงสนับสนุนว่าครอบครัวไม่อนุญาตให้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้วัยรุ่นจำเป็นต้องปฏิเสธเมื่อมีเพื่อนมาชักชวนให้ดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้การสร้างคามอยู่ดีมีสุขในครอบครัว จะทำให้วัยรุ่นมีความสุข ซึ่งเป็นเกราะป้องกันการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน¹⁸ เนื่องจากครอบครัวที่มีความอยู่ดีมีสุข ครอบครัวมักช่วยกันแก้ปัญหาและพร้อมที่จะตอบสนองต่อสิ่งก่อความเครียดที่มารบกวน จึงอาจทำให้วัยรุ่นไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์²⁰

3) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นการรับรู้ที่ตนเองมีความสามารถในการปฏิเสธการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มากน้อยเพียงใด หากวัยรุ่นรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์น้อย จะมีอิทธิพลให้วัยรุ่นมีความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น และมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วย¹⁵ ดังนั้น แนวทางในการ

ป้องกันความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นด้านการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะเน้นให้วัยรุ่นมีทักษะในการควบคุมตนเอง มีความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ วัยรุ่นควรได้รับการเสริมทักษะในการควบคุมตนเอง เพราะการควบคุมตนเองช่วยให้วัยรุ่นสามารถบังคับใจตนเองไม่ให้เกิดความต้องการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมตนเองได้ จะเป็นเกราะป้องกันการเลียนแบบพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้¹⁸ นอกจากนั้นการฝึกทักษะการปฏิเสธให้กับวัยรุ่นเมื่อถูกชักชวนให้บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็เป็นสิ่งสำคัญ ทักษะปฏิเสธที่ใช้แล้วได้ผลสำหรับวัยรุ่นที่ไม่เคยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกลุ่มวัยรุ่นที่เคยบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และเลิกดื่มแล้ว ได้แก่ การปฏิเสธแบบผัดผ่อน เช่น “เอาไว้โอกาสหน้า” “ขอบคุณมากนะ แต่วันนี้ไม่สะดวก” เป็นต้น และการปฏิเสธโดยการให้เหตุผล เช่น “ไม่ดื่ม เพราะ ต้องรีบกลับบ้าน” และเมื่อปฏิเสธแล้วควรกระทำจริงตามคำปฏิเสธ ซึ่งเมื่อปฏิเสธเป็นประจำเพื่อน ๆ ก็จะไม่กล่าวนอีก¹⁹ โดยให้วัยรุ่นฝึกทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์จำลอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์การปฏิเสธและการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ เรียนรู้จากตัวแบบทั้งตัวแบบจากสถานการณ์จำลองและตัวแบบจากสถานการณ์จริง จะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้มากขึ้น¹⁸ นอกจากนี้การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น จะต้องให้

ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อม กฎระเบียบของโรงเรียน สังคม วัฒนธรรม ประเพณี การเข้าถึงแหล่งของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และบุคคลที่มีความสำคัญต่อความคิดของวัยรุ่น ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อน ญาติ อาจารย์ บุคคลที่มีความใกล้ชิด ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นด้วย

สรุป

การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และอายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มครั้งแรกน้อยลง ซึ่งการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นก่อให้เกิดผลกระทบต่าง ๆ ตามมาทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง

ดังนั้น การป้องกันการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ อย่างไรก็ตามการป้องกันการพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพนั้น ควรเป็นรูปแบบ วิธีการ และกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะปัญหาและความต้องการของวัยรุ่นแต่ละบุคคลอย่างแท้จริง การสร้างเสริมสุขภาพทั้งระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชนนับเป็นสิ่งสำคัญ และควรมีการประสานงานในลักษณะของเครือข่ายกับบิดา มารดา ครู/อาจารย์ เพื่อนนักเรียน โรงเรียน และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้การดำเนินการป้องกันการพฤติกรรมบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นสามารถดำเนินการได้อย่างต่อเนื่อง ยั่งยืน และเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

1. Erickson EH, Hall E. Growing and changing. New York: Random House; 1967.
2. World Health Organization. Adolescents: health risks and solutions [Internet]. 2016 [cited 2019 May 20]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/en/>
3. World Health Organization. Global status report on alcohol and health 2018 [Internet]. 2018 [cited 2019 May 20]. Available from: https://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/gsr_2018/en/
4. Wichaidit W, Mcnell E, Saingam D, Assanangkornchai S. Situation report alcohol consumption in the Thai society in 2017. Bangkok: Sahamit Printing; 2019. (in Thai)
5. National Statistical Office of Thailand. Survey of smoking and alcohol drinking behaviors of the Thai population in 2011. Bangkok: National Statistical Office of Thailand; 2012. (in Thai)
6. Asanongkornchai S, Meokthong A, Inthanon T. Behavioral surveillance alcohol consumption and health behavior of high school students in Thailand. Nonthaburi: Center for Alcohol Studies; 2011. (in Thai)

7. World Health Organization. Global status report on alcohol and health [Internet]. 2014 [cited 2019 May 20]. Available from http://www.who.int/substance__abuse/publications/global__alcohol__report/msb__gsr__2014__1.pdf?ua=1
8. National Statistical Office of Thailand. Survey of smoking and alcohol drinking behaviors of the Thai population in 2011. Bangkok: National Statistical Office of Thailand; 2014. (in Thai)
9. Office of International Health Policy Development. Burden of disease and injury of Thai population in 2014. Nonthaburi: The Grafico systems; 2014. (in Thai)
10. Chaisong S, Pakdeesetkul, Thammarangsee T. Provincial alcohol report 2011. Nonthaburi: The Grafico systems; 2013. (in Thai)
11. Sunthorn P. Prevalence and factors influenced to alcohol consumption behavior of high school students in Li District Lamphun Province. Lanna Public Health Journal 2013;9(1):35-48. (in Thai)
12. Hemayard A, Yodnil S. Factors related to alcohol drinking among female high school students in Amphur Khowkitchakoot Chanthaburi Province. Journal of Education and Social Development 2012;8(1):115-28. (in Thai)
13. Perngchaer K. Predicting factors of alcohol consumption among youth in Nakhon Pathom Province [Thesis]. Bangkok: Kasetsart University; 2012. (in Thai)
14. Cooke R, Dahdah M, Norman P, French DP. How well does the theory of planned behavior predict alcohol consumption? A systematic review and meta-analysis. Health Psychol Rev 2016;10(2):148-67.
15. Phuphaibul R, Nuntawan C, Loveland-Cherry C. Predicting alcohol drinking intention and behavior of Thai adolescents. Pacific Rim Int J Nurs Res 2011;15(1):28-38.
16. Ajzen I. Construction a TpB questionnaire: conceptual and methodological considerations [Internet]. 2006 [cited 2019 May 20]. Available from: <http://people.umass.edu/ajzen/pdf/tpb.Measurement.pdf>
17. Petchsuk R. Factors influencing the intention to alcohol consumption of high school students in Bangkok. Thai Journal of Nursing 2013;62(4):20-6. (in Thai)
18. Jewpattanakul Y, Reunthongdee U. The development of guideline for reducing alcohol consumption among Thai youth within alcohol drinking family: parents' focus groups. Journal of the Royal Thai Army Nurses 2013;14(1):35-40. (in Thai)
19. Thongseaw N. Prevention of alcohol abuse in adolescents. Journal of Nurses Association of Thailand Northern Region 2018;24(2):1-11. (in Thai)
20. Chaplin TM, Sinha R, Simmons JA, Healy SM, Mayes LC, Hommer RE, Crowley MJ. Parent-adolescent conflict interactions and adolescent alcohol use. Addict Behav 2012;37(5):605-12.