

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยรวบรวมข้อมูลจากวัยรุ่นที่ศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 อายุระหว่าง 14-18 ปี ในอำเภอทุ่งหัวช้าง จ.ลำพูน ที่ประเมินโดยแบบประเมินภาวะติดแอลกอฮอล์ (The Alcohol Use Disorder Identification Test [AUDIT]) มีระดับคะแนนอยู่ระหว่าง 8-15 คะแนน ซึ่งอยู่ในระดับการมีพฤติกรรมการดื่มสุราแบบเสี่ยงตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึง เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2550 จำนวน 11 ราย ผลการศึกษานำเสนอโดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยง ของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษานี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 11 คน เป็นเพศหญิงร้อยละ 36.4 เพศชายร้อยละ 63.6 มีอายุระหว่าง 15-18 ปี อายุเฉลี่ย 16.36 ปี โดยอายุที่พบมากที่สุดคือ อายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 36.4 กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.4 เบียร์เป็นชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ดื่มเป็นประจำ คิดเป็นร้อยละ 45.5 และพบว่าอายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกมากที่สุดคือ 14 ปี คิดเป็นร้อยละ 63.6 และมีรายได้มากกว่า 2,000 บาทต่อเดือน คิดเป็นร้อยละ 54.5 ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1

จำนวนร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก ชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำ และ รายได้ที่ได้รับต่อเดือน

ข้อมูลส่วนบุคคล	จำนวน (n = 11)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	7	63.6
หญิง	4	36.4
อายุ		
15 ปี	4	36.4
16 ปี	2	18.2
17 ปี	2	18.2
18 ปี	3	27.2
(range 15-18, \bar{X} =16.36 ปี, S.D.=1.28)		
ระดับชั้นการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	4	36.4
มัธยมศึกษาปีที่ 5	3	27.2
มัธยมศึกษาปีที่ 6	4	36.4
อายุที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก		
13 ปี	2	18.2
14 ปี	7	63.6
15 ปี	2	18.2
(range 13-15, \bar{X} =14 ปี, S.D.=.63)		
ชนิดของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ดื่มเป็นประจำ		
เบียร์	5	45.5
สุรา	4	36.4
เหล้าขาว	2	18.1
รายได้ที่ได้รับต่อเดือน (บาท)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2,000 บาท	5	45.5
มากกว่า 2,000 บาท	6	54.5
(range 1,600 -2,500, \bar{X} =1,836.55 บาท S.D.=664.689)		

ส่วนที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม การดื่มแบบเสี่ยง ของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนคะแนนพฤติกรรมการดื่มของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและ
หลังการได้รับโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
และหลังสิ้นสุดการได้รับ โปรแกรม 2 สัปดาห์ พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ที่ระดับ .05
รายละเอียด ดังตารางที่ 2 และ 3 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ ซึ่งพบว่าคะแนนพฤติกรรมการดื่มหลัง
สิ้นสุดโปรแกรมทันที และหลังสิ้นสุด โปรแกรม 2 สัปดาห์ ต่ำกว่าก่อนการได้รับ โปรแกรม อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 2

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม
โปรแกรม หลังสิ้นสุด โปรแกรมทันที และหลังสิ้นสุด โปรแกรม 2 สัปดาห์

คะแนนพฤติกรรมการดื่ม	Mean	SD
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	11.09	.909
หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที	4.09	.919
หลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์	2.63	.866

ตารางที่ 3

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวเมื่อมีการวัดซ้ำของคะแนนพฤติกรรมการดื่มของ
กลุ่มตัวอย่างก่อนการได้รับ โปรแกรมถึงหลังสิ้นสุด โปรแกรม 2 สัปดาห์ ($n = 11$)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ระหว่างกลุ่ม	10	209.01	20.90	117.92	<.05
ภายในกลุ่ม	22	506.70	23.03		
รวม	32	715.71			

เมื่อทดสอบความแตกต่างรายคู่ของคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธี ฟิชเชอร์ (Fisher's least significant difference[LSD]) ระหว่างก่อน และหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทันที และหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ พบว่าคะแนนพฤติกรรมการดื่มหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4

ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้ผลแตกต่าง ($n = 11$)

ผลต่างรายคู่คะแนนพฤติกรรมการดื่ม	mean difference	sd	p-value
ก่อน-หลัง ได้รับโปรแกรมทันที	7.000	.270	.000*
ก่อน-หลัง สิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์	8.455	.898	.000*
หลังได้รับโปรแกรมทันที-หลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์	1.455	.824	.108

* $p < .05$

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การอภิปรายผล

การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (quasi-experimental designs) ชนิด 1 กลุ่มวัดก่อนหลัง (one group Pre-Post test) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์ของวัยรุ่น อายุ 14 -18 ปี ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนทุ่งหัวช้างพิทยาคม อำเภอทุ่งหัวช้าง จังหวัดลำพูน ผู้ศึกษาได้นำผลของการศึกษามาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาดังนี้

สมมุติฐานที่ 1 วัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันทีมีคะแนนพฤติกรรมการขี่มัลเลอร์ต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

สมมุติฐานที่ 2 วัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์หลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์มีคะแนนพฤติกรรมการขี่มัลเลอร์ต่ำกว่า ก่อนได้รับโปรแกรม

จากผลการศึกษาพบว่าคะแนนพฤติกรรมการขี่มัลเลอร์ของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมขี่มัลเลอร์แบบเสี่ยง ที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์ หลังการได้รับโปรแกรมทันทีและหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ ต่ำกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 (ตารางที่ 2, 4) สนับสนุนสมมุติฐานข้อที่ 1 และ 2 ซึ่งอธิบายได้ว่าการใช้โปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์ ที่สร้างจากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) เรื่องการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่กล่าวว่าบุคคลสามารถเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนจากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง ได้แก่ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์ 3) การใช้คำพูดชักจูงเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จ ในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์ได้ 4) การส่งเสริมสภาพแวดล้อมร่างกาย และอารมณ์ให้มีความพร้อมในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์ การส่งเสริมให้วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมขี่มัลเลอร์แบบเสี่ยง เรียนรู้จากแหล่งข้อมูลทั้ง 4 แหล่ง ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตนเองในการฝึกซ้อมการขี่มัลเลอร์เพิ่มขึ้น ลดพฤติกรรมการขี่

แบบต่อเนื่องที่อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจในอนาคตได้ ซึ่งสามารถอธิบายการเรียนรู้จากการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมได้ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 และ 2 ได้แก่กิจกรรม “สมาธิพิชิตความเครียด” และ “ขยับกาย คลายเครียด” เป็นกิจกรรมส่งเสริมสภาวะด้านอารมณ์และร่างกาย (physiological and affective state) ให้มีความพร้อมในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์โดยใช้กิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ กิจกรรมการฝึกสมาธิ และ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวช่วยให้วัยรุ่นได้มีทักษะในการจัดการกับสภาวะอารมณ์ในด้านลบ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัว เป็นต้น ซึ่งสภาวะอารมณ์ดังกล่าวนอกจากทำให้วัยรุ่นไม่พร้อมต่อการกระทำพฤติกรรมแล้ว ยังอาจเป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้วัยรุ่นดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ กมลทิพย์ วิจิตรสุนทรกุล (2542) ซึ่งพบว่าคนส่วนใหญ่คาดหวังว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะทำให้คลายเครียด และมีเพื่อนมากขึ้น ดังนั้นการฝึกทักษะในกิจกรรมดังกล่าวนอกจากจะส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความพร้อมด้านสภาวะอารมณ์ในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้ว ยังช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้การผ่อนคลายความเครียดอย่างถูกวิธี และเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากนี้กิจกรรมดังกล่าวยังส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความรู้สึกสุขสบายทางกาย ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งสภาวะร่างกายที่มีความพร้อม เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นรู้สึกเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนที่จะสามารถจะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ และมีความเชื่อมั่นที่จะปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 3 ได้แก่กิจกรรม “ปฏิเสธอย่างไรให้สำเร็จ” เป็นกิจกรรมที่วัยรุ่นได้เรียนรู้จากการเห็นตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตน ซึ่งตัวแบบเป็นวัยรุ่นเพศชาย อายุ 16 ปี มีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์แบบเสี่ยง และสามารถหยุดดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ เป็นเวลา 1 ปี โดยตัวแบบได้แสดงพฤติกรรมการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่เคยทำได้สำเร็จให้วัยรุ่นดู พร้อมทั้งพูดคุยถึงผลดีของการหยุดดื่ม เช่น การได้รับการยอมรับ และได้รับคำชื่นชมจากผู้ปกครอง อาจารย์ และคนในชุมชน รวมทั้งได้บอกถึงปัญหาอุปสรรคที่ทำให้ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่สำเร็จและวิธีแก้ไข เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และกล่าวให้กำลังใจแก่วัยรุ่นว่าทุกคนสามารถปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้หากมีความตั้งใจ เมื่อวัยรุ่นเห็นตัวแบบ ได้รับผลดีจากการที่ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้สำเร็จ ทำให้วัยรุ่นเกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และเกิดความตั้งใจ ในการที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ เพื่อรวบรวมข้อมูลและจดจำ การเรียนรู้ดังกล่าวทำให้วัยรุ่นมีทักษะในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น ซึ่ง

เมื่อวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณเองมีทักษะเพียงพอในการที่จะกระทำพฤติกรรม ส่งผลให้วัยรุ่นรับรู้สมรรถนะในการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นด้วยเช่นกัน

กิจกรรมครั้งที่ 4 ได้แก่กิจกรรม “ฝันร้ายของแก้ม” และ “เหล้า เพื่อนรักที่ทำร้ายผม” เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา และผลกระทบที่เกิดจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยการให้วัยรุ่นได้เรียนรู้จากบทความที่เขียนจากประสบการณ์ของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และได้รับฟังการเล่าประสบการณ์จากผู้ป่วยโรคพิษสุราเรื้อรัง ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวเปิดโอกาสวัยรุ่นได้เรียนรู้เรื่องผลกระทบที่เกิดจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จากผู้ที่มิประสบการณืโดยตรง และสามารถรับรู้ถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง ได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ส่งผลให้ความคาดหวังในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นลดลง ตระหนักถึงโทษพิษภัยในการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น เกิดแรงจูงใจที่จะหยุดดื่ม และเมื่อได้พบทวนถึงประสบการณ์ที่เคยประสบความสำเร็จในเรื่องต่างๆ ที่เคยได้กระทำมา ประกอบกับการได้รับกำลังใจจากวัยรุ่นคนอื่น และผู้นำกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นเกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถจะปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้สำเร็จ เช่นเดียวกับพฤติกรรมอื่น ๆ ที่เคยกระทำมา

กิจกรรมครั้งที่ 5 และ 6 ได้แก่กิจกรรม การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่ม โดยการให้วัยรุ่นแลกเปลี่ยนประสบการณ์ กับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ และไม่ประสบความสำเร็จในการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ รวมทั้งบอกถึง ปัจจัยเสริม ปัญหาและอุปสรรค ในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งการให้วัยรุ่นได้มีโอกาสพูดคุยถึงประสบการณ์ของตนเองที่เคยประสบความสำเร็จในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นอกจากจะเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นในตนเองแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมให้มีโอกาสได้เรียนรู้ทักษะของบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดทักษะเพียงพอที่จะกระทำพฤติกรรมได้สำเร็จ เมื่อวัยรุ่นรับรู้ว่าคุณเองมีความสามารถที่จะปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ และมีทักษะในการปฏิเสธที่มีประสิทธิภาพ ก็จะทำให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการปฏิเสธในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และจะกระทำพฤติกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง

ดังนั้นการเรียนรู้ จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง ได้แก่ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) การใช้คำพูดชักจูงเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จ ในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ 4) การส่งเสริมสภาวะด้านร่างกาย และอารมณ์ให้มีความพร้อมในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เชื่อได้ว่าจะทำให้วัยรุ่นมีสมรรถนะในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น ซึ่งเห็นได้จากการที่คะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลง

สมมุติฐานที่ 3 วัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที มีคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ไม่แตกต่างกับหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่า คะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นที่ได้รับโปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หลังสิ้นสุดทันทีไม่แตกต่างกับหลังสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ (ตารางที่ 3, 4) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ที่ประกอบด้วยการเรียนรู้ จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่ง ได้แก่ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่นในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3) การใช้คำพูดชักจูงเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ 4) การส่งเสริมสภาวะด้านร่างกาย และอารมณ์ให้มีความพร้อมในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลต่อการเพิ่มสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ อย่างต่อเนื่อง กิจกรรมตามโปรแกรม ซึ่งได้แก่กิจกรรมฉันกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสได้ทบทวนถึงความคาดหวังของตนเองต่อการดื่มแอลกอฮอล์ และได้เรียนรู้ร่วมกันจากการอภิปรายในกลุ่ม ว่าความคาดหวังต่อการดื่มแอลกอฮอล์มีผลต่อความเชื่อมั่น ในการปฏิเสหเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หากวัยรุ่นมีความคาดหวังว่าเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะสร้างผลดีต่อตนเอง เช่นสร้างความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด ก็จะทำให้ความมั่นใจในการปฏิเสหเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง เมื่อวัยรุ่นได้ทำกิจกรรม “ฝันร้ายของแก้ม” และ “เหล่าเพื่อนรักที่ทำร้ายผม” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ข้อมูลที่เป็นจริง เกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ กิจกรรมดังกล่าวมีผลต่อการปรับเปลี่ยนความคิดของวัยรุ่น ส่งผลให้ความคาดหวังในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นลดลง เนื่องจากตระหนักถึงโทษพิษภัยที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง และครอบครัว นอกจากนี้การได้เห็นตัวแบบประสบความสำเร็จในการปฏิเสหการดื่ม และได้รับการยอมรับ ชื่นชม จากการกระทำพฤติกรรมการปฏิเสหการดื่มแอลกอฮอล์ จากกิจกรรม “ปฏิเสหอย่างไรให้สำเร็จ” ทำให้วัยรุ่นเกิดแรงจูงใจที่จะลดพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากขึ้น ประกอบกับการได้เรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการปฏิเสหการดื่ม ทั้งของตนเองและวัยรุ่นคนอื่น จากการทำกิจกรรมสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ในครั้งที่ 5 และ 6 ทำให้วัยรุ่นมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีทักษะเพียงพอในการปฏิเสหการดื่ม และสามารถประสบความสำเร็จในการปฏิเสหการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้เช่นเดียวกับประสบการณ์ ในการกระทำพฤติกรรมอื่นๆ ที่เคยประสบความสำเร็จ และเมื่อมีการส่งเสริมสภาวะร่างกายและ

อารมณ์ให้มีความพร้อมในการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วย จากกิจกรรม “สมาธิพิชิตความเครียด” และ “ขยับกายคลายเครียด” ส่งผลให้วัยรุ่นมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ สามารถจะจัดการสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ จากการร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม ส่งผลให้วัยรุ่นมีสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น ร่วมกับการที่วัยรุ่นมีความคาดหวังในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง ตระหนักว่าการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลเสียแก่ร่างกาย จึงทำให้วัยรุ่นมีความพยายามในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่กล่าวว่าบุคคลจะกระทำพฤติกรรมเมื่อมีความคาดหวังว่าหากกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์และเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ในบุคคลที่มีความคาดหวังเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นได้ การรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นการตัดสินใจว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ ในบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองสูงจะมีความพยายามในการทำพฤติกรรมโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค แต่ในบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำ บุคคลนั้นจะพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมนั้น หรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นอีกเลย

ดังนั้นเมื่อวัยรุ่นมีความคาดหวังในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลง ตระหนักว่าพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์มีโทษต่อตนเอง และมีการรับรู้และเชื่อมั่นในตนเองในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มมากขึ้น จึงทำให้วัยรุ่นมีความพยายามที่ปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างต่อเนื่อง และคงพฤติกรรมนั้นไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการลดพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งเห็นได้จากการที่วัยรุ่นมีคะแนนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลงอย่างต่อเนื่อง หลังจากสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์