

ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม  
ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
ของนิสิตระดับปริญญาตรี

THE EFFECT OF RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR GROUP THERAPY ON  
ALCOHOL ABSTINENCE SELF-EFFICACY IN UNDERGRADUATE STUDENTS

Received: November 7, 2019

Revised: December 23, 2019

Accepted: January 6, 2020

ปานฤทัย ปานขวัญ<sup>1\*</sup> ดลดาว วงศ์ธีระธรรม<sup>2</sup> ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล<sup>3</sup>  
Panrutai Pankwan<sup>1\*</sup> Doldao Wongtheerathorn<sup>2</sup> Chomphonut Srichannil<sup>3</sup>

\*Corresponding Author E-mail: percyeye22@gmail.com

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นิสิตระดับปริญญาตรี ที่มีค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ต่ำกว่า 83 คะแนน และมีความสนใจในการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน สุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เก็บข้อมูลโดยการวัดคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล

<sup>1</sup>นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>3</sup>อาจารย์ ดร. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ นิสิตระดับปริญญาตรี

## Abstract

The purpose of this experimental research was to determine the effect of rational emotive behavior group therapy on alcohol abstinence self-efficacy of undergraduate students. The sample was undergraduate students who had scores on the alcohol abstinence self-efficacy scale below 83, and voluntarily participated in the study. The subjects were randomly assigned into two groups: the experimental group and the control group with eight members in each group. The research instruments were the alcohol abstinence self-efficacy scale, and the rational emotive behavior group therapy program, designed by the researcher. The study was divided into three phases: pretest, posttest and follow up. The data were analyzed by repeated measures analysis of variance with one between-subjects variable and one within-subjects variable, and Bonferroni's measure to test the difference of the means between the pairs of experimental and control groups.

The results indicated that there was a statistically significant interaction between the method and the duration of the experiment ( $p > .05$ ). In the posttest and follow up phases, the experimental group had higher scores on the alcohol abstinence self-efficacy scale than the control group ( $p > .05$ ). In addition, the mean score of the experimental group increased significantly in the posttest and follow up phases ( $p > .05$ ).

**Keywords:** Rational Emotive Behavior Group Therapy, Alcohol abstinence self-efficacy, Undergraduate Students

## บทนำ

การช่วยผลักดันพระราชบัญญัติควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 เพื่อลดอันตรายจากการดื่ม เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง และสุขภาพ และป้องกันนักดื่มหน้าใหม่นั้นเป็นนโยบายของรัฐบาล ที่พยายามจะลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะการรณรงค์และควบคุมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิต และการรณรงค์การรับน้องปลอดเหล้าและบุหรี การควบคุมร้านเหล้ารอบๆ มหาวิทยาลัย ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ ส่งผลกระทบต่อทางการเรียน สุขภาพ และการเกิดอุบัติเหตุ หรือผลกระทบต่างๆ อันเนื่องมาจากการขาดสติ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสาเหตุทำให้มีผู้เสียชีวิตทั่วโลกประมาณปีละ 3.3 ล้านคน ก่อให้เกิดความสูญเสียทางสุขภาพร้อยละ 5.9 ของภาวะโรคทั่วโลก จากสถิติแต่ละปีพบว่ามึนนักดื่มหน้าใหม่เกิดขึ้นมากกว่า 250,000 คน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ,

2557) และการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของคนไทยนั้นมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว (ปานบตี เอกะจัมปะกะ และ นิธิศ วัฒนมะโน, 2550) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2558) รายงานว่า ประเทศไทยมีนักดื่มปัจจุบัน (Current drinker) หรือบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 16,992,017 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 31.5 ของประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป Glozah, Ama, Adu, and Komesuor (2015) พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยนั้นมองการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นเรื่องปกติและธรรมดา และนิสิตส่วนใหญ่มีทัศนคติต่อร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับปานกลาง อดิปรายได้ว่า นิสิตยังไม่ได้ตระหนักถึงโทษภัยของการมีร้านเหล้ารอบมหาวิทยาลัยเท่าที่ควร อาจมองว่าเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้โดยทั่วไปในสังคม (เบญจพร บัวสำลี, 2555) เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ยังส่งผลกระทบต่อ ปวดหัว เรียนไม่ทันเพื่อน และไม่สามารถตื่นไปเรียนได้ หรือไปสายทุกครั้งที่มีการดื่ม (วิชาณีย์ ใจมาลัย, 2560) และส่งผลทำให้เข้าเรียนไม่ตรงเวลาเนื่องจากเมาค้าง ได้รับเกรดหรือผลการเรียนที่ต่ำ มีปัญหาเกี่ยวกับฝ่ายบริหารของสถาบันการศึกษา และยังพบว่า การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้เกิดการหมกมุ่นอยู่กับการเที่ยวเตร่ โดยเฉพาะเวลาค่ำคืน ทำให้ไม่มีเวลาทบทวนบทเรียนและส่งผลต่อการเรียน (สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์, 2553)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol abstinence self-efficacy) เป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับนิสิตที่มีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากการรับรู้ ความสามารถของตนเองเป็นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จะขึ้นอยู่กับ การรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้น ถ้าบุคคลมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ บุคคลก็จะแสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา บุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองจะมีความอดทน อดสาหะไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จ (Bandura, 1977, 1978, 1997) การรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี คือ ความมั่นใจ หรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผล ในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้แก่ 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์แรงกดดันทางสังคม (Social pressure) สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม (Opportunistic) และการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ (Emotional relief) หากนิสิตมีความเชื่อมั่น ในความคิดของตนเองในการที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างสมเหตุสมผลแล้วนั้น จะทำให้นิสิตมีพฤติกรรมตามความคิดนั้น แต่หากนิสิตไม่มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองในการที่จะหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็จะส่งผลให้นิสิตมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามมา

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational emotive behavior therapy: REBT) จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตที่มีพฤติกรรมการดื่มแบบเสี่ยงและแบบอันตราย เพราะการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม นั้นเน้นถึงการปรับเปลี่ยนทางความคิด เพราะพฤติกรรมและอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ส่วนใหญ่มาจากความคิด ความเชื่อ การประเมินและภาตีความหมายของสถานการณ์ (รักษ์ ห้วยไร่, 2560) โดยผู้รับการปรึกษาจะถูกฝึกให้เรียนรู้ทักษะที่จะช่วยให้ค้นหาและอภิปรายถึงการมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล (Irrational belief) ต่อการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จนกลายเป็นความเชื่อที่ฝังอยู่ในตัวของผู้รับการปรึกษาเอง ผู้รับการปรึกษาจะเรียนรู้และแทนที่ด้วยความคิดที่สมเหตุสมผล (Rational belief) ซึ่งการมีความคิดที่สมเหตุสมผลนั้น จะส่งผลให้เกิดการตอบสนองต่อพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น Allen, Michael, Mary, and Lynn (2007) ได้กล่าวว่า หากเมื่อใดก็ตามที่ผู้รับการปรึกษามีความคิดและ

ความเชื่ออย่างมีเหตุผลแล้ว จะทำให้เกิดความสามารถในการโต้แย้งกับความคิดและความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองได้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทัศนคติใหม่ คือ มีความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น ทำให้พฤติกรรมและอารมณ์เปลี่ยนไป มีระบบของความเชื่อที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่า หากนิสิตสามารถปรับความคิด ความเชื่อ และทัศนคติต่อการมีพฤติกรรมที่ดีมีเครื่องดีมีแอลกอฮอล์ได้แล้วนั้นจะส่งผลให้นิสิตเกิดความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาประเด็นของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ด้วยการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เพื่อให้กลุ่มนิสิตที่มีพฤติกรรมดื่มแบบเสี่ยงและแบบอันตรายได้ปรับเปลี่ยนความคิดให้สมเหตุสมผล มุ่งให้เกิดความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้อย่างเหมาะสม

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี

## สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
2. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะติดตามผล สูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
5. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ นิสิตระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยบูรพา มีอายุระหว่าง 18-24 ปี ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2561

## 2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนิสิตที่เคยมีประสบการณ์ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และผ่านเกณฑ์การประเมินของการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้คะแนนต่ำกว่า 83 คะแนนลงมาคือเป็นผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับปานกลางและระดับต่ำ และผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้คะแนน 8-15 คะแนนเป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยง และ 16-19 คะแนน เป็นผู้ดื่มแบบอันตราย ที่มีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่มจำนวน 16 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple random sampling)

## ตัวแปรของการวิจัย

ตัวแปรของการวิจัยประกอบด้วย

### 1. ตัวแปรอิสระ

#### 1.1 ตัวแปรอิสระ 2 เงื่อนไข ได้แก่

1.1.1 กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

1.1.2 กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

#### 1.2 ระยะเวลาในการทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่

1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

1.2.3 ระยะติดตามผลการทดลอง

2. ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol abstinence self-efficacy) ใน 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม และในสถานการณ์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หมายถึง ของเหลวที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ได้แก่ สุรา และเมรัย ทั้งที่ผ่านกระบวนการกลั่นหรือการหมัก มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางทำให้เกิดผลกระทบได้แก่ การเสียการทรงตัว พูดไม่ชัด หมดสติ ทำให้เกิดการเสพติดได้ และอาจทำให้ถึงแก่ชีวิต

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้น หมายถึงความมั่นใจ หรือความเชื่อมั่นในความคิดความเชื่อของตนเองอย่างสมเหตุสมผลในการมีพฤติกรรมที่ไม่ข้องเกี่ยวกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 3 สถานการณ์ ได้แก่ ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ในสถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม และความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ รวมถึงการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ ได้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย โดยใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในการประเมินความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการ

ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภายใต้ 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์แรงกดดันทางสังคม (Social pressure) สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม (Opportunistic) และการดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ (Emotional relief)

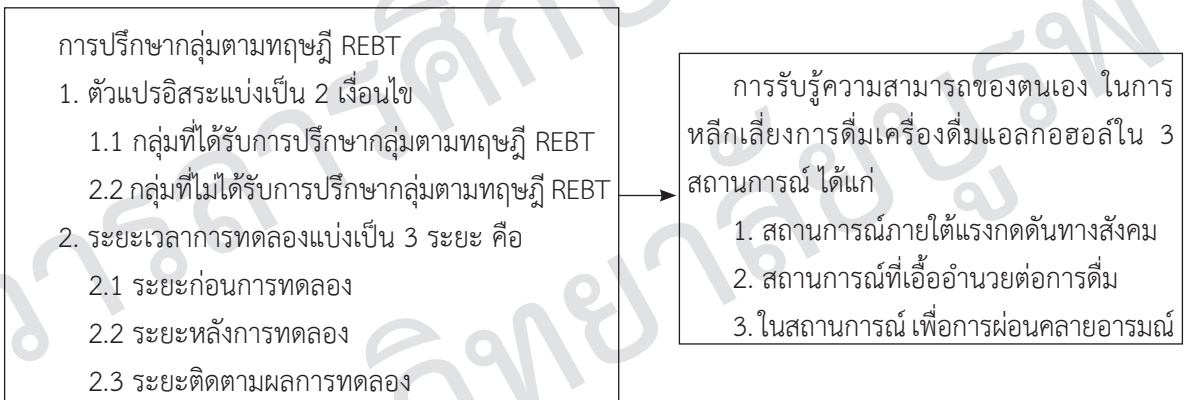
3. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม หมายถึง รูปแบบของการปรึกษาแบบกลุ่มของสมาชิกกลุ่มเพื่อการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างสมาชิกกลุ่ม ผ่านกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างการปรึกษา ซึ่งสมาชิกกลุ่มสามารถร่วมกันขับเคลื่อนกลุ่มให้ดำเนินไปสู่จุดหมาย เกิดความรู้สึกอบอุ่น ไว้วางใจ การมีส่วนร่วมภายในกลุ่ม การเห็นใจซึ่งกันและกัน และสามารถเรียนรู้ทั้งความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในกลุ่ม โดยใช้เทคนิคต่างๆ เช่น การโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อเปลี่ยนความคิด โดยมีผู้นำกลุ่มเป็นผู้เอื้อให้เกิดกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วยการปรึกษากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง

4. นิสิตรดับปริญญาตรี หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยหรือสถานศึกษาหรือเทียบเท่า มีอายุระหว่าง 18-24 ปี

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ โดยผู้วิจัยแปลมาจากจาก Drinking refusal self-efficacy questionnaire-revised adolescent version: DRSEQ-RA ฉบับปรับปรุงของ Young, Oei, and Crook (2007) ประกอบด้วยข้อคำถาม 19 ข้อ การกำหนดคะแนนเรียงจากคะแนนเป็น 1, 2, 3, 4, 5 และ 6 คะแนน ใช้มาตรวัดประมาณค่า 6 ระดับ หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับโดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Coefficient-alpha) ซึ่งเป็นการหาค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายในได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ เท่ากับ .94

2. โปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ประกอบด้วยการปรึกษากลุ่ม 12 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น หลังจากผู้วิจัยสร้างโปรแกรมแล้วได้นำโปรแกรมให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญทางสาขาจิตวิทยาการศึกษา ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา



(Content validity) โดยการตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of congruence: IOC) ได้ .87 เพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อโปรแกรมการฝึกที่ใช้ มีความเหมาะสมในการนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะมาแก้ไขและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำโปรแกรมที่ปรับปรุงไปทดลองใช้ในกลุ่มนิสิต (Try out) จำนวน 6 คน เพื่อหาข้อบกพร่องในการใช้โปรแกรมของผู้วิจัยเอง หลังจากนั้นแล้วจึงนำโปรแกรมไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างจริง

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experiment research) ผู้วิจัยให้นิสิตระดับปริญญาตรีทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ได้คะแนนต่ำกว่า 83 คะแนนลงมา และให้ทำแบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้คะแนน 8-15 คะแนน เป็นผู้ดื่มแบบเสี่ยงและ 16-19 คะแนน เป็นผู้ดื่มแบบอันตราย มีความสมัครใจเข้าร่วมกลุ่ม จำนวน 16 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 8 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นนิสิตหญิง 5 คน และนิสิตชาย 3 คน ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นนิสิตหญิง 5 คน และนิสิตชาย 3 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกกลุ่มตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 12 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับวิธีการปกติและทำการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

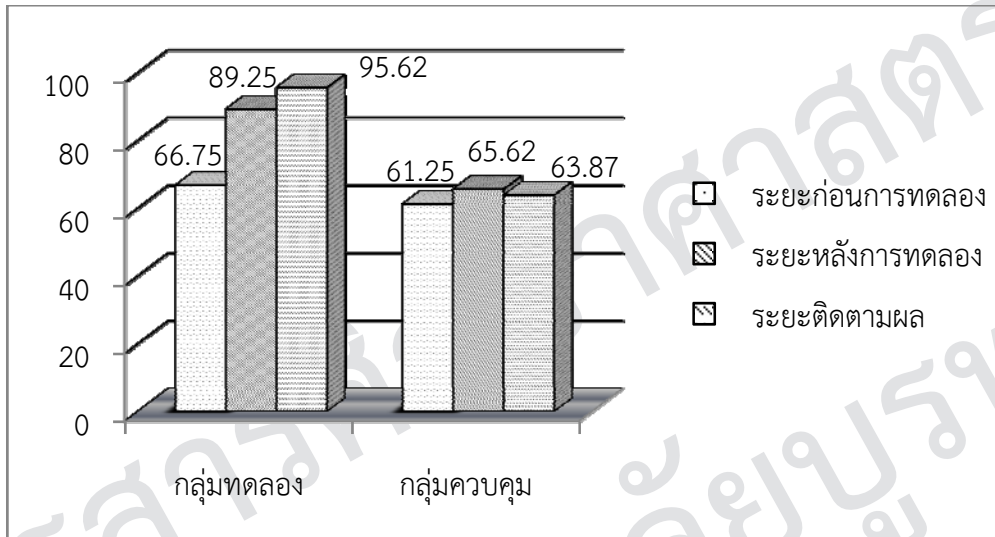
## จริยธรรมการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ลงวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2561
2. ผู้วิจัยให้ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยโดยนำไปข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัยไปจัดทำเป็นใบปะหน้าแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอ่านและตัดสินใจก่อนให้ข้อมูล ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างอาจปฏิเสธการเป็นผู้เข้าร่วมการวิจัยได้ในขั้นตอนนี้
3. ผู้วิจัยให้ข้อมูลผู้เข้าร่วมวิจัยโดยนำไปข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย และใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอ่านและลงนาม ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถปฏิเสธการเข้าร่วมกลุ่มได้ ผู้วิจัยอธิบายชี้แจงสิทธิและข้อตกลงการร่วมการฝึกกลุ่มแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งตอบข้อคำถามจนผู้เข้าร่วมวิจัยพึงพอใจ ผู้เข้าร่วมวิจัยจะไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความเสี่ยงอื่นๆ ต่อผู้เข้าร่วมวิจัย ผลวิจัยจะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น ข้อมูลจะถูกเก็บไว้เป็นความลับในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ ข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว 6 เดือน และจะเปิดเผยข้อมูลเป็นภาพรวมในการสรุปผลการวิจัยเท่านั้น

4. ภายหลังจากการวิจัยในระยะติดตามผล ผู้วิจัยได้ดูแลกลุ่มควบคุมโดยการให้ข้อมูลทางเลือกหากต้องการได้รับการปรึกษา โดยติดต่อได้ที่ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ชั้น 3

## ผลการวิจัย

ผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี สามารถสรุปได้ดังนี้



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนิสิตปริญญาตรี

จากภาพที่ 1 พบว่า พบว่านิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะก่อนการทดลองเป็น 66.75 ระยะหลังการทดลองเป็น 89.25 และระยะติดตามผลเป็น 95.62 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าระยะก่อนการทดลอง 22.5 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 28.87 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลอง 6.37

นิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะก่อนการทดลองเป็น 61.25 ระยะหลังการทดลองเป็น 65.62 และระยะติดตามผลเป็น 63.87 ซึ่งพบว่า ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าระยะก่อนการทดลอง 4.37 และระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง 2.62 และมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าระยะหลังการทดลอง 1.75



**ตารางที่ 1** ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F
Between subject				
Group (G)	4941.02	1	4941.02	56.31*
Error	1228.45	14	87.74	
Within subject				
Time	2314.54	2	1157.27	9.81*
I x G	1444.79	2	722.39	6.12*
Error	3302.66	28	117.95	

จากตารางที่ 1 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง (I x G) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลร่วมกันต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ นอกจากนี้ยังพบว่า ระยะเวลาการทดลองที่แตกต่างกัน (Time) มีผลต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการทดลองที่แตกต่างกัน (G) มีผลต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**ตารางที่ 2** ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองระหว่างนิสัยระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

Source of variation	df	SS	MS	F
ระยะก่อนการทดลอง				
Between group	121.00	1	121.00	1.28
Within group	1321.00	14	94.35	
ระยะหลังการทดลอง				
Between group	2232.56	1	2232.56	17.60*
Within group	1775.37	14	126.81	
ระยะติดตามผล				
Between group	4032.25	1	4032.25	39.34*
Within group	1434.75	14	102.48	

จากตารางที่ 2 พบว่า 1. ระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ของนิสัยระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

2. ระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ระยะหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

3. ระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิต ในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรี เป็นรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบของบอนเฟอร์โรนี

Source of variation	df	SS	MS	F
กลุ่มทดลอง				
Between group	3681.75	2	1840.87	14.10*
Within group	2740.87	21	130.51	
Total	6422.62	23		

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีในกลุ่มทดลอง ในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐาน ดังนี้

1. การทดสอบปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 1 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 กล่าวคือ ในระยะก่อนการทดลองนิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับและไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการเผชิญปัญหาใกล้เคียงกันเนื่องจากผู้วิจัยใช้วิธีการคัดเลือกนิสิตระดับปริญญาตรีที่ผ่านเกณฑ์ การประเมินของการทำแบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ และผ่านการทำแบบสอบถามพฤติกรรม การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถใกล้เคียงกัน ส่วนในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถ ในการหลีกเลี่ยงการตีมีเครื่องตีมีแอลกอฮอล์ของนิสิตที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สูงกว่าในระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากสมาชิกกลุ่มได้สำรวจความคิด ความเชื่อ ที่ไม่สมเหตุผลผลในตนเอง และนำไปสู่การ

ปรับเปลี่ยนความคิดและความเชื่อให้กลายเป็นความคิดที่มีความยืดหยุ่น ส่วนนิสิตในกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่ต่างจากระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากนิสิตในกลุ่มควบคุมนั้น ยังขาดแนวทางและวิธีการในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จึงทำให้นิสิตในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทั้ง 3 ระยะไม่แตกต่างกัน

2. นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่ากลุ่มนิสิตที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สูงกว่า นิสิตที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะหลังการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มที่ได้รับวิธีตามปกติ จะดำเนินกิจกรรมต่างๆ ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวันและการเรียนการสอนตามปกติของนิสิต และไม่ได้รับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เมื่อต้องพบกับสถานการณ์ที่กดดัน การชักชวนจากบุคคลรอบข้าง หรือสภาวะที่ตนเองต้องการดื่มเอง สถานการณ์เหล่านี้สามารถนำไปสู่การมีพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ทั้งสิ้น การที่นิสิตแสดงพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในสถานการณ์ต่างๆ ออกมา ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกนั้นๆ (Bandura, 1977, 1978, 1997) โดยกลุ่มที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนั้นจะแตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มกล่าว คือ ในการเข้าร่วมกลุ่มแต่ละครั้งสมาชิกกลุ่มจะได้ทำการสำรวจตนเองถึงการมีความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของตนเอง ผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้โต้แย้งกับความคิด และความเชื่อที่เกิดขึ้น และการใช้เทคนิคพร้อมทั้งการช่วยสนับสนุนให้สมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับงานวิจัยของ นิขานันท์ สมคำศรี (2555) ศึกษาเกี่ยวกับผลการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วยเบาหวานที่ได้รับการศึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมมีคะแนนแบบแผนปฏิบัติแห่งตนระยะหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มผู้ป่วยเบาหวานในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่านิสิตที่ไม่ได้รับการให้การศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2 ซึ่งเป็นไปตาม

สมมติฐาน ข้อที่ 3 เนื่องจากผู้วิจัยได้จัดแบบประเมินให้กับกลุ่มนิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม โดยกำหนดระยะเวลาในการประเมินผลหลังยุติการปรึกษากลุ่มสิ้นสุดลง 2 สัปดาห์ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า นิสิตที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ไม่มีความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เนื่องจากนิสิตไม่สามารถเพิ่มการรับรู้ของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มได้ให้สูงขึ้นได้ ซึ่งต่างจากนิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ที่ถึงแม้จะสิ้นสุดระยะเวลาหลังการทดลองไปแล้วและอยู่ในระยะติดตามผล ค่าคะแนนเฉลี่ยก็ยังคงอยู่ในระดับสูงอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากนิสิตเกิดการเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ อารมณ์และพฤติกรรม ในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างเป็นลำดับขั้นผ่านโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีการให้ความรู้ และการใช้เทคนิคในการเพิ่มการรับรู้ความสามารถของนิสิตในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

สอดคล้องกับงานวิจัยของ จิตภา เสริมศรี (2559) ที่ศึกษาเกี่ยวกับผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความมีวินัยในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมมีวินัยในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นิสิตระดับปริญญาตรีที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ตารางที่ 3 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 แสดงถึงว่านิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม มีความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทั้ง 3 สถานการณ์ ได้แก่ สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม สถานการณ์ที่เื้อออำนวยความสะดวก และสถานการณ์ที่ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ นิสิตมีความตั้งใจให้ความร่วมมือทุกครั้งในการเข้าร่วมกลุ่มและการทำกิจกรรมต่างๆ ภายในกลุ่ม นิสิตสังเกตความเปลี่ยนแปลงของตนเอง เช่น นิสิตได้กล่าวว่าตั้งแต่หนูได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษากลุ่มหนูไม่ค่อยอยากไปดื่มเลยเวลาที่เพื่อนชวนเพราะมันมีแต่ผลเสียทั้งนั้น แสดงให้เห็นว่านิสิตเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางความคิด และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดื่มเครื่องดื่มของตนเองได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม นิสิตบางส่วนที่ไม่สามารถปฏิบัติได้ตามเป้าหมาย แต่ผู้วิจัยก็สังเกตเห็นถึงความตั้งใจและความพยายามที่จะนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายของกลุ่มที่ตั้งไว้

สอดคล้องกับงานวิจัยของ รวีวรรณ สายแก้วดี (2556) ศึกษาเรื่องผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล ผู้ช่วยพยาบาล ในกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎี แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมีการเผชิญปัญหาในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. นิสิตระดับปริญญาตรี ที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่ได้รับการให้การปรึกษาแบบ

กลุ่มตามทฤษฎี พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ในระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ได้มีการให้การศึกษาหรือให้ความรู้ใหม่ (เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์กันของ ความคิดความเชื่อ สถานการณ์ และอารมณ์ ทำให้เกิดเกิดการแยกแยะระหว่างความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผล และความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลออกจากกันได้ และเมื่อใดก็ตามที่นิสัยพบเจอกับสถานการณ์ ที่สามารถนำไปให้นิสิตเองไปสู่การมีพฤติกรรมการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์แล้วนั้น นิสิตจะมีความคิดความเชื่อที่สมเหตุสมผลหรือมีความคิดที่ยืดหยุ่นและไม่ยึดติดกับความเชื่อเดิมๆ จากอดีต และเมื่อความคิดเริ่มเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงตามเช่นกัน จากการใช้โปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม คะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ได้เพิ่มสูงขึ้นตั้งแต่ระยะก่อนการทดลองจนถึงระยะติดตามผล นั้นแสดงว่านิสิตได้รับการปรึกษากลุ่มตามกระบวนการและมีความต่อเนื่องถึงแม้ว่ากระบวนการศึกษาได้ยุติลงแล้วเป็นเวลา 2 สัปดาห์ โดยคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

สอดคล้องกับงานวิจัยของ กันนิกา บาลจบ (2557) ศึกษาเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมร่วมกับการอบรมเพื่อพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนและควมมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมร่วมกับการอบรม เพื่อพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของตนเองมีความรับผิดชอบด้านการเรียน และควมมีวินัยในตนเองระยะติดตามผลสูงกว่าก่อนการทดลอง

สรุปว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สามารถเพิ่มการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ของนิสิตระดับปริญญาตรีได้ ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม เน้นกระบวนการกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการสำรวจตนเอง และวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรวมทั้งการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ระหว่างกระบวนการกลุ่ม การปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลให้กลายเป็นความคิดที่สมเหตุสมผลและมีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น การนำความรู้ที่ได้จากกระบวนการกลุ่มไปปรับใช้ได้จริงในชีวิตประจำวันของตนเอง รวมทั้งกระบวนการกลุ่มยังเป็นแรงกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนมีพลัง และกำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ของตนเองด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอเชิงนโยบาย

การวิจัยครั้งนี้พบว่านิสิตระดับปริญญาตรีมีพฤติกรรมการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์และยังคงมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ ดังนั้นเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาดังกล่าว มหาวิทยาลัยควรมีการประเมินและคัดกรองพฤติกรรมการตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ของนิสิตเมื่อนิสิตเข้าศึกษาในระดับชั้นปีที่ 1 เพื่อเป็นข้อมูลและดำเนินการแก้ไขพฤติกรรมการตีเครื่องตีของนิสิตที่มีการตีแบบเสี่ยงและแบบอันตราย พร้อมทั้งการจัดการณรงค์การงดตีเครื่องตีแอลกอฮอล์ภายในมหาวิทยาลัยอย่างต่อเนื่อง



### ข้อเสนอแนะสำหรับปฏิบัติ

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถช่วยให้นิสิตระดับปริญญาตรี มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ อาจารย์ ผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องหรือหน่วยงานในมหาวิทยาลัย ควรส่งเสริมโดยการนำโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ไปใช้กับกลุ่มนิสิตที่มีความเสี่ยงในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพื่อให้นิสิตได้รับการช่วยเหลือและป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่รุนแรง

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในแต่ละสถานการณ์ คือ 1) สถานการณ์ภายใต้แรงกดดันทางสังคม ได้แก่ สถานการณ์ที่อยู่ในงานสังสรรค์ เมื่อมีคนเสนอให้ดื่ม เมื่อแฟนหรือเพื่อนเสนอให้ดื่ม และเมื่ออยู่ในร้านเหล้า 2) สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการดื่ม ได้แก่ ขณะนั่งฟังเพลง ดูโทรทัศน์ หลังจากการเล่นกีฬา 3) สถานการณ์ที่ใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพื่อการผ่อนคลายอารมณ์ ได้แก่ เมื่อรู้สึกโกรธ กลุ้มใจ รู้สึกแย่ รู้สึกผิดหวัง และรู้สึก

3.2 ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในกลุ่มของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเนื่องจากนักเรียนในกลุ่มดังกล่าวเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และมีแนวโน้มการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- กันนิกา บาลจบ. (2557). ผลของการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ร่วมกับการอบรมเพื่อพัฒนาความคาดหวังในความสามารถของคนที่มีความรับผิดชอบด้านการเรียน และควมมีวินัยในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิตาภา สุวรรณ. (2558). ผลการปรึกษากลุ่มโดยการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการใช้ยาเกินความจำเป็นของนิสิตปริญญาตรี (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นิชานันท์ สมคำศรี. (2555). ผลการปรึกษากลุ่มแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อแบบแผนการปฏิบัติแห่งตนของผู้ป่วยเบาหวาน. วารสารศึกษาศาสตร์, 24(1), 116-128.
- เบญจพร บัวสำลี. (2555). ทักษะคิดของนักศึกษาต่อร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัย พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในร้านเหล้ารอบรั้วมหาวิทยาลัยและสภาวะของนักศึกษา (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- ปานบตี เอกะจัมปกะ และนิธิต วัฒนมะโน. (2550). สถานการณ์และแนวโน้มของปัจจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.



- รวีวรรณ สายแก้วดี. (2556). ผลการปรึกษากลุ่ม ทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อการเผชิญปัญหาของผู้ช่วยพยาบาล (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- รักษ์ ห้วยเรไร. (2560). การพัฒนาการปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการบำบัดความคิดพฤติกรรมต่ออคติสมบูรณแบบของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ (ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วิชานีย์ ไจมาลัย. (2560). พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับอุดมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดพะเยา. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 31(2), 109-126.
- สำนักงานคณะกรรมการควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. (2553). การดำเนินงานควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์. เข้าถึงได้จาก [https:// www.thaihealth.or.th](https://www.thaihealth.or.th).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2557). *เผยสถิติขาดเหล้าคนไทย 5 ลิตร/ ปี* ตันตออุบัติเหตุ. เข้าถึงได้จาก <https:// www.thaihealth.or.th>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2558). *พลวัตสุขภาพะไทยสู่การขยายเครือข่ายสร้างเสริมสุขภาพสากล*. เข้าถึงได้จาก <https:// www.thaihealth.or.th>.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2550). *การปรึกษากลุ่ม: เอกสารคำสอนวิชา 416621 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Allen, E. I., Michael, D. A., Mary, B. L., Lynn, S. M. (2007). *Theories of Counseling and Psychotherapy* (5<sup>th</sup> ed.). Boston.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in Behavior Research and Therapy*, 1(4), 237-269.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman.
- Glozah, F, N., Ama, N., Adu, T., & Komesuor, J. (2015). Assessing alcohol abstinence self-efficacy in undergraduate students: psychometric evaluation of the alcohol abstinence self-efficacy scale. *Journal of health and quality of life outcomes*, 189(13), 1-6
- Young, R. M., Oei, T. P. S., & Crook, G. M. (2007). Development of a drinking refusal self-efficacy questionnaire. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 13(1), 1-15.