

# แนวคิด และทฤษฎี

## สู่การปฏิบัติ : การป้องกัน

### การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

Concepts and Theories for Practice :

Smoking and Alcohol Drinking Prevention Among Adolescents



10045320

ห้องสมุด วพบ. สุรินทร์

พรนภา หอมสินธุ์

# สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

สารบัญตาราง

สารบัญภาพ

	หน้า
<b>บทที่ 1</b> วัยรุ่น	1
พัฒนาการของวัยรุ่น	2
พัฒนาการด้านร่างกาย	2
พัฒนาการด้านสติปัญญา	5
พัฒนาการด้านอารมณ์	7
พัฒนาการด้านสังคม	8
วัยรุ่นในบริบทครอบครัวและสังคมไทยปัจจุบัน	10
<b>บทที่ 2</b> บุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	16
บุหรี่	16
ประเภทบุหรี่และสารประกอบในบุหรี่	16
ผลกระทบของการสูบบุหรี่	20
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	24
ประเภทเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และสารประกอบในเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	24
ผลกระทบของการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	27
<b>บทที่ 3</b> การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น	37
การสูบบุหรี่ของวัยรุ่น	37
นियามการสูบบุหรี่	37
สถานการณ์การสูบบุหรี่ของวัยรุ่น	40
แบบแผนการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น	41
การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น	42
นियามการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	42
สถานการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น	45
แบบแผนการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น	46

	หน้า
<b>บทที่ 4 แนวคิด ทฤษฎีและสาเหตุการมีพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น</b>	53
แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น	53
แนวคิดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น	53
แบบจำลองพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในวัยรุ่นแบบบูรณาการ	57
แบบจำลองพฤติกรรมเสี่ยงตามแนวคิดชีวิตสังคม	60
สาเหตุการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่น	63
<b>บทที่ 5 แนวคิด การปฏิบัติเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น</b>	77
แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น	77
แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ	77
ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง	82
ทฤษฎีอิทธิพลสามทาง	87
ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม	92
ตัวอย่างโปรแกรมที่มีการนำทฤษฎีไปประยุกต์ใช้	99
แนวโน้มและทิศทางการวิจัยเพื่อการป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มฯในวัยรุ่น	100
งานวิจัยที่ผ่านมาในอดีตถึงปัจจุบัน	100
งานวิจัยที่ควรดำเนินการต่อไป	102
<b>สารบัญตาราง</b>	
ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบหน่วยดื่มมาตรฐานจากชนิดเครื่องดื่มและ ปริมาณที่ดื่ม	27
ตารางที่ 2 กลุ่มปัจจัยและตัวอย่าง ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันที่เกี่ยวข้องกับการ สูบบุหรี่ ของวัยรุ่น	64
ตารางที่ 3 กลุ่มปัจจัยและตัวอย่าง ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันที่เกี่ยวข้องกับการ ดื่มฯของวัยรุ่น	65
ตารางที่ 4 ตัวอย่างแนวทางการประยุกต์แบบจำลองความเชื่อด้าน สุขภาพเพื่อป้องกัน การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น	81
ตารางที่ 5 ตัวอย่างแนวทางการประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองเพื่อการ ป้องกัน การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น	86
ตารางที่ 6 ตัวอย่างแนวทางการประยุกต์ทฤษฎีอิทธิพลสามทางเพื่อการ ป้องกันการสูบบุหรี่ และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น	91
ตารางที่ 7 ตัวอย่างแนวทางการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพื่อการป้องกันการสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น	97
ตารางที่ 8 การพัฒนากิจกรรมตามทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองของ โปรแกรมฯ	99

## สารบัญภาพ

ภาพที่ 1 ระบบกระตุ้นย้อนกลับ (a feedback system) เพื่อควบคุมการทำงานของต่อมเพศ	3
ภาพที่ 2 บารากุและบุหรี่ปิไฟฟ้า	18
ภาพที่ 3 แนวคิดพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น	56
ภาพที่ 4 แบบจำลองพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพในวัยรุ่นแบบบูรณาการ	59
ภาพที่ 5 แบบจำลองพฤติกรรมเสี่ยงตามแนวคิดชีวิตสังคม	62
ภาพที่ 6 แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพ	80
ภาพที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์	83
ภาพที่ 8 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์	83
ภาพที่ 9 ทฤษฎีอิทธิพลสามทาง	90
ภาพที่ 10 ความสัมพันธ์ระหว่างลำดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและกลวิธีการเปลี่ยนแปลง	95
<b>ดัชนี</b>	<b>108</b>