

ประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์

The effectiveness of smoking prevention program of junior high school student,
Someplace school in Burirum Province

(Received: September 3,2024 ; Revised: September 22,2024 ; Accepted: September 28,2024)

สุพรรณษา จิตรสม¹, ฉันทยาพร โคตรชุม¹, ปณิตทัต บณขุนทด², ชีรวัดณ์ พงศ์ภาณุพัฒน์³

Supansa Chitsom¹, Punnathut Bonkhunthod², Tunyaporn Khodchum³ Teerawat Phongphanupat⁴

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นแบบกึ่งทดลองแบบ 2 กลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดบุรีรัมย์ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน โดยมีเกณฑ์คัดเลือกเข้าแบบการสุ่มอย่างง่าย เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.64 และความเที่ยงเท่ากับ 0.86 กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนจำนวน 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปด้วยสถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนด้วยการทดสอบค่าที่กำหนดนัยสำคัญที่ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีลักษณะทางประชากรคล้ายคลึงกัน การเปรียบเทียบภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ขณะที่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการไม่สูบบุหรี่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ($p > 0.05$) สำหรับการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มด้วยสถิติที่ พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนดีกว่ากลุ่มควบคุมเฉพาะด้านความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการไม่สูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ขณะที่ด้านอื่น ๆ ไม่พบความแตกต่างกัน ($p > 0.05$)

คำสำคัญ: โปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่, การรับรู้ความสามารถแห่งตน, นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

This study is a quasi-experimental with two groups pretest-posttest design aimed to study the effectiveness of smoking prevention program of junior high school in Someplace school, Burirum Province. The sample of each 30 students were divided in 2 groups of experimental and control group by purposive sampling. Data were collected by questionnaires created by researcher, that were confirmed the validity with the value of 0.64 and reliability obtained 0.86. The experimental group participated in program that was with self-efficacy concept for 4 weeks. The data were analyzed by descriptive statistics, and comparison mean differences were analyzed by t-test.

The results showed that the experimental and the control group have had similar characteristics respectively. Within Control group comparison after the experimentation, the experimental group significantly higher changes with regards to knowledge about negative effects and dangers of smoking than,

¹ อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

² อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

³ อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น วิทยาเขตบุรีรัมย์ Corresponding author: Tunyaporn Khodchum; Email: Tunyaporn.kho@neu.ac.th

before the experimentation significantly (<0.05). Perceived self-efficacy to stop smoking, outcome expectation of non-smoking, intention to stop smoking than, and excepting the attitude to non-smoking of the experimental group, it had not significance (>0.05). For between group comparison after the experiment with t-test, the experimental group had higher mean of knowledge about negative effects and dangers of smoking, excepting the attitude to non-smoking, and excepting the attitude to non-smoking than control group significantly ($p<0.05$) while it had not significance in the other dimensions ($p>0.05$).

Keywords: Smoking prevention program, perceived self-efficacy, Junior high school student

บทนำ

บุหรี่ยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในสังคมไทย โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นที่อัตราการสูบบุหรี่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในทุกปี และยังพบอีกว่าอายุแรกเริ่มที่เข้าถึงและมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่นั้นลดน้อยลง โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก และเยาวชนมากกว่าร้อยละ 50 เป็นเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 16 - 25 ปี คิดเป็นจำนวน 600,000 - 1,000,000¹ คน จากการศึกษาในกลุ่มเด็กและเยาวชนระหว่าง พ.ศ. 2558 - 2560 ปัญหาที่พบมากอันดับหนึ่งคือการสูบบุหรี่ โดยเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกในช่วงอายุ 15 - 19 ปี ซึ่งเยาวชนในชนบทมีแนวโน้มเริ่มสูบบุหรี่เร็วกว่าเขตเมืองเล็กน้อย² การบริโภคผลิตภัณฑ์ยาสูบ Global Youth Tobacco Survey : GYTS ปี พ.ศ. 2565 ของประเทศไทย ในกลุ่มนักเรียนที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี พบว่า เด็กและเยาวชนสูบบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มสูงขึ้นถึง 5.3 เท่า³ สาเหตุเนื่องมาจากความสนุก ทำตามกลุ่มเพื่อน ความเหงา และความรู้สึกไม่มั่นคงในชีวิต

วัยรุ่นเป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนผ่านสู่วัยผู้ใหญ่มีความต้องการเรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ อีกทั้งยังเป็นช่วงวัยที่มีความเปราะบางมีความเสี่ยงต่อการเริ่มเข้าสู่อบายมุขซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของผลจากการเปลี่ยนแปลงตามระยะของพัฒนาการตามช่วงวัย เช่น การปรับตัวกับการเรียนที่มีความยากมากขึ้น การปรับตัวเข้ากับกลุ่มเพื่อน การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ ปัญญา สังคม และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วงวัย⁴ ถ้าหากวัยรุ่นคนใดไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในช่วงนี้ได้ ประกอบกับปัจจัยต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวอาจส่งผลนำไปสู่การเกิดพฤติกรรมเสี่ยงขึ้น

ได้ ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเองรวมถึงบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปอย่างเหมาะสม การเอาใจใส่ดูแล และให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ดี แต่หากไม่สามารถปรับตัวได้โอกาสที่จะหันไปสู่วางที่ผิดหรือการกระทำที่ผิด โดยพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายคือการสูบบุหรี่ วัยรุ่นตอนต้นถือว่าเป็นช่วงวัยที่เริ่มมีการสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อย ซึ่งมีโอกาสกลายเป็นผู้ใหญ่ที่ติดบุหรี่สูงและมีโอกาสเลิกได้ยากมากขึ้น การสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไทยเป็นพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนสามารถแบ่งการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นออกได้เป็น 5 กลุ่มตามลำดับขั้นของการสูบบุหรี่ คือ 1) กลุ่มมั่นใจว่าจะไม่สูบบุหรี่ ได้แก่ ผู้ไม่เคยสูบบุหรี่และมั่นใจว่าตนจะไม่สูบบุหรี่แน่นอนถึงแม้จะถูกชักชวนก็ตาม 2) กลุ่มลังเลใจ ได้แก่ ผู้ไม่เคยสูบบุหรี่แต่ยังไม่แน่ใจว่าจะสามารถปฏิเสธการสูบบุหรี่ได้หากถูกชักชวน 3) กลุ่มทดลองสูบบุหรี่ ได้แก่ ผู้ที่เคยทดลองสูบบุหรี่เพียงไม่กี่มวนเท่านั้นในชีวิต 4) กลุ่มสูบบุหรี่ตามโอกาส ได้แก่ ผู้ที่สูบบุหรี่ครั้งคราวตามโอกาสต่าง ๆ เช่น เมื่อมีงานเลี้ยงฉลอง ไปเที่ยว และ 5) กลุ่มสูบบุหรี่ประจำ ได้แก่ ผู้ที่สูบบุหรี่อย่างสม่ำเสมอทุกสัปดาห์หรือเกือบทุกวัน⁵ โดยมีเพียงประมาณครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นเท่านั้นที่มั่นใจว่าตนจะไม่สูบบุหรี่แน่นอน และได้กระจายอยู่ในกลุ่มต่าง ๆ จึงถือได้ว่าเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะสูบบุหรี่และมีโอกาสที่ได้ทดลองสูบบุหรี่แล้ว

นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่มีหลายปัจจัยทั้งที่เป็นปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยที่สามารถป้องกันได้ เช่น เพศ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทักษะต่อการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่ของเพื่อน การถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ ความผูกพันกับครอบครัวและโรงเรียน แต่อย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่สำคัญที่สุดของการสูบบุหรี่คือทัศนคติต่อการสูบบุหรี่และการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ การแก้ปัญหาการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพจึงควรเน้นการป้องกันตั้งแต่ในระยะแรกของการสูบบุหรี่ที่ยังไม่ได้เริ่มต้นสูบบุหรี่ อีกทั้งโปรแกรมที่สร้างขึ้นควรมีความหลากหลายและมีความเฉพาะเจาะจงกับปัจจัยที่ค้นพบที่อาจมีความแตกต่างกันตามช่วงวัย โดยให้ความสำคัญในการปรับเปลี่ยนทัศนคติต่อการสูบบุหรี่รวมทั้งการเสริมสร้างศักยภาพของวัยรุ่นให้มีทักษะการปฏิเสธการสูบบุหรี่ การให้ความรู้เรื่องโทษและพิษภัยของบุหรี่ จนเกิดกระบวนการเรียนรู้มีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึก การรับรู้ ผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ สร้างความตระหนัก การฝึกทักษะการปฏิเสธการสูบบุหรี่ มีความคาดหวังต่อผลลัพธ์เชิงลบของการสูบบุหรี่ และมีความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่ในอนาคต ด้านรูปแบบประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และ การกระตุ้นทางอารมณ์ ผ่านการจัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงการปรับความคาดหวัง ความเชื่อจากการให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และปรับอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมเป็นตัวกระตุ้นการตอบสนองทางอารมณ์ โดยผ่านการสังเกตตัวแบบ การสอน การรับรู้ การจดจำสื่อต่าง ๆ เป็นการชักจูงจากเพื่อน ครู ตลอดจนผู้เรียนมีการโต้ตอบจากการสังเกตจากสิ่งแวดล้อม และปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมกับสิ่งแวดล้อม โดยการให้จัดบอร์ดรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ ผ่านการวิเคราะห์ วางแผน ออกแบบเนื้อหาในการจัดบอร์ด การเข้าร่วมแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังจากจัดกิจกรรมในการป้องกันการสูบบุหรี่ จึงทำให้นักเรียนเรียนมีความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและโทษของบุหรี่ มีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถ

ของตนเองในการปฏิเสธการสูบบุหรี่ จนนำมาซึ่งเกิดความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นตอนต้นมีความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และมีความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ จึงได้พัฒนาโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้นตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura⁶ ที่ให้ความสำคัญพัฒนาตนเองของบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ 4 แหล่ง คือ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง (Mastery Experience) 2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) และ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotion Arousal) มาพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติสถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกิจกรรมสนทนา

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความรู้อันเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการไม่สูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลองการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ความรู้อันเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการไม่สูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ระเบียบวิธีวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Design) แบบสองกลุ่มเปรียบเทียบ วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two group Pretest -Posttest design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 13-15 ปี โรงเรียนแห่งหนึ่ง ปีการศึกษา 2566 ในจังหวัดบุรีรัมย์

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 13-15 ปี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการ (Simple random sampling) ด้วยการจับฉลากเพื่อเข้าร่วมการวิจัย และจับฉลากเพื่อเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยยึดหลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยอย่างน้อยที่สุดควรมีจำนวน 30 คน⁷ โดยแต่ละกลุ่มควรมีไม่ต่ำกว่า 15 คน ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นนักเรียนทั้งหมด จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประยุกต์จากแบบสอบถามของจัวร์ตัน ช่วงไชยยะ⁸ ซึ่งตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และตรวจสอบความเที่ยงของแบบสอบถาม การหาความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) เพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ก่อนและหลังการทดลอง ประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

มี 12 ข้อ ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ มี 18 ข้อ เป็นตัวเลือก 4 ข้อคำถามตอบถูก ผิด มีค่าประสิทธิ์ความคงที่ภายใน (KR-20) เท่ากับ 0.634 ส่วนที่ 3 เจตคติต่อการสูบบุหรี่ มี 18 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับและได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.714 ส่วนที่ 4 การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ มี 15 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับและได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.863 ส่วนที่ 5 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ มี 15 ข้อ เป็นมาตรวัดแบบประมาณค่า (Likert scale) 5 ระดับและได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.930 และส่วนที่ 6 ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ มีคำถามที่มีตัวเลือกตอบ คือ ตั้งใจจะไม่สูบบุหรี่และตั้งใจที่จะสูบบุหรี่ในอนาคต และไม่แน่ใจ แบบสอบถามได้รับการปรับแก้และตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปใช้จริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ โดยผู้วิจัยพัฒนากิจกรรมจากการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura⁶ ที่ให้ความสำคัญพัฒนาตนเองของบุคคลที่เกิดจากการเรียนรู้ 4 รูปแบบ ได้แก่ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการกระทำของตนเอง (Mastery Experience) 2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) และ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotion Arousal) มาพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อส่งเสริมให้สามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ เพื่อหลีกเลี่ยงพิษภัยของบุหรี่ที่อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ได้ ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นให้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาตนเองของบุคคล โดยจัดกิจกรรม 4 ครั้ง ประกอบด้วย 1) กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ โดยใช้การบรรยายประกอบสื่อ การชมวีดิทัศน์

และเกมส์บุหรีซ้อนพิช 2) จัดกิจกรรมการสร้าง การรับรู้ตนเองต่อการป้องกันการสูบบุหรี โดยการ ใช้ชมสื่อวีดิทัศน์ ทักษะในการปฏิเสธของตัวแบบ ในการปฏิเสธการสูบบุหรี และการฝึกทักษะการ ปฏิเสธโดยใช้บทบาทสมมุติในกรณีเพื่อนชวน 3) กิจกรรมส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการไม่สูบบุหรี จาก การเป็นนักสืบ สื่อโดนใจ โดยใช้การสะท้อนคิด และกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และ 4) จัด กิจกรรมเสริมความรู้และเจตคติที่ดีต่อการไม่สูบ บุหรี ด้วยการเขียน “สัญญาใจ” จัดกิจกรรม "สัญญาใจ"

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี ไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยเสนอต่อ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ จำนวน 3 ท่าน ให้แก่ อาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญและมี ผลงานวิจัยเกี่ยวกับบุหรี 1 ท่าน อาจารย์ที่มีความ เชี่ยวชาญด้านการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น 1 ท่าน พยาบาลคลินิกเลิกบุหรี 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบ ความถูกต้อง ความครอบคลุม ความสอดคล้อง และความชัดเจนของเนื้อหาหลัง จากนั้นผู้วิจัย นำไปปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม วิเคราะห์ค่าดัชนี ความตรงตามเนื้อหา (Content validity index) เท่ากับ 0.64 นำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับ มัธยมแห่งหนึ่ง จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีลักษณะ คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน หลังจากนั้น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค (Cronbach's Coefficient Alpha) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 ซึ่งเป็นเกณฑ์ที่ ยอมรับได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจสอบความ ถูกต้องก่อนนำไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรม คอมพิวเตอร์สำเร็จรูปในการวิเคราะห์สถิติ ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง นำมาแจกแจงความถี่ และร้อยละค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic)

2.1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ของความรู้ความรู้อันเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี เจตคติ ต่อการไม่สูบบุหรี การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการ ไม่สูบบุหรี ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี และความตั้งใจไม่สูบบุหรี ก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ paired t-test

2.2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เกี่ยวกับ ความรู้ความรู้อันเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี เจตคติ ต่อการไม่สูบบุหรี การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการ ไม่สูบบุหรี ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี และ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี ก่อนและหลังการทดลอง โดย ใช้สถิติ Independent t-test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดบุรีรัมย์ เลขที่รับรอง BRO 2023-106 รับรองวันที่ 26 เดือน กันยายน พ.ศ. 2566 ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยภายหลังจาก ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการ วิจัยในมนุษย์แล้ว โดยได้ชี้แจงถึงสิทธิในการถอน ตัวจากการวิจัย ข้อมูลจะได้รับการเก็บรักษาเป็น ความลับ และการนำใช้ผลการวิจัยไปใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เท่านั้น โดยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวม จากนั้นให้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอม อีกทั้งการไม่เข้าร่วมหรือถอนตัวจากโครงการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อผลประโยชน์หรือสิทธิใด ๆ ที่พึงได้รับของกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มทดลอง

1) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจง วัตถุประสงค์การวิจัยและขอความร่วมมือในการ เข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมวิจัยให้ ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษร รวมถึงทำหนังสือขอ อนุญาตผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้ปกครองต้องลงนามอนุญาตในแบบยินยอม ให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นกลุ่มทดลองเข้า

ร่วมที่กิจกรรมตามโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีขั้นตอนดังนี้

2) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลส่วนบุคคลแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการไม่สูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่

3) ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 4 ครั้ง ใช้เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ในคาบนอกเวลาเรียนดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ กฎหมายและนโยบายเกี่ยวกับบุหรี่ โดยการใช้การบรรยายประกอบสื่อ การชมวิดีโอทัศน์และเกมส์บุหรี่ ซ่อนพิษ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยแบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม อภิปรายข้อดี ข้อเสียของบุหรี่ และนำเสนอหน้าชั้นเรียน

กิจกรรมครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) จัดกิจกรรมการสร้างการรับรู้ตนเองต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ โดยการใช้ชมสื่อวิดีโอทัศน์ ทักษะในการปฏิเสธของตัวแบบในการปฏิเสธการสูบบุหรี่ และการฝึกทักษะการปฏิเสธโดยใช้บทบาทสมมติในกรณีเพื่อนชวน จัดสถานการณ์จำลองใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยแบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม อภิปรายและสรุปการเรียนรู้

กิจกรรมครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3) จัดกิจกรรมส่งเสริมเจตคติที่ดีต่อการไม่สูบบุหรี่ โดยการใช้การสะท้อนคิด และกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยแบ่งกลุ่มย่อย 3 กลุ่ม ประกาดการจัดบอร์ดเกี่ยวกับผลกระทบที่ได้รับจากการสูบบุหรี่ และนำเสนอเพื่อรณรงค์การไม่สูบบุหรี่

กิจกรรมครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4) จัดกิจกรรมเสริมความรู้และเจตคติที่ดีต่อการไม่สูบบุหรี่ ด้วยการเขียน “สัญญาใจ” จัดกิจกรรม

“สัญญาใจ” ใช้เวลา 1 ชั่วโมง โดยให้เขียนคำมั่นสัญญาเป็นข้อความที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ ซึ่งเป็น การให้พันธะสัญญาที่แสดงถึงความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่ และมอบรางวัลกลุ่มที่จัดบอร์ดชนะเลิศ

4) เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองเสร็จทันทีในสัปดาห์ที่ 4 โดยใช้แบบสอบถามเช่นเดียวกับก่อนการทดลอง

กลุ่มควบคุม

1) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยและขอความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ยินดีเข้าร่วมวิจัยให้ลงนามเป็นลายลักษณ์อักษร รวมถึงทำหนังสือขออนุญาตผู้ปกครองของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้ปกครองต้องลงนามอนุญาตในแบบยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย

2) ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการไม่สูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่

3) เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 โดยใช้แบบสอบถามเช่นเดียวกับก่อนการทดลอง

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความใกล้เคียงกันในด้านข้อมูลทั่วไป ดังนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นชาย คิดเป็นร้อยละ 61.67 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 38.33 จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง มีเพศชาย จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 และเพศหญิง จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 43.33 และกลุ่มควบคุมมีเพศชาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และเพศหญิง จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ด้านอายุ กลุ่มตัวอย่างทั้ง 60 คน มีอายุระหว่าง 12-13 ปี จำนวน 37 คิดเป็นร้อยละ

61.67 อายุระหว่าง 14-15 ปี จำนวน 23 คิดเป็นร้อยละ 38.33 ด้านประสบการณ์การสูบบุหรี่ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เคยสูบบุหรี่ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 และเคยสูบบุหรี่ จำนวน 26 คิดเป็นร้อยละ 43.33 โดยกลุ่มทดลอง เคยสูบบุหรี่ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 46.67 ไม่เคยสูบบุหรี่ จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 53.33 กลุ่มควบคุม เคยสูบบุหรี่ จำนวน 12 คน ร้อยละ 40.00 ไม่เคยสูบบุหรี่ จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60.0

2. ประสิทธิภาพของโปรแกรม

ประสิทธิผลของโปรแกรมมีผลลัพธ์ ดังนี้

2.1) การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของ

บุหรี่ เจตคติต่อการไม่สูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ของกลุ่มทดลองในระยะก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในส่วนคะแนนเฉลี่ยเจตคติต่อการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการไม่สูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ดีขึ้นแต่ไม่แตกต่างกันมาก ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (n = 30)

| ตัวแปรที่ศึกษา | ก่อนการทดลอง | | หลังการทดลอง | | ค่าสถิติ | |
|--|--------------|-----|--------------|-----|----------|-------------------|
| | X | SD | X | SD | t | p |
| ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ | 4.1 | 0.4 | 4.2 | 0.4 | 1.91 | 0.05 ⁸ |
| เจตคติต่อการสูบบุหรี่ | 3.9 | 0.3 | 4.0 | 0.4 | 0.14 | 0.89 |
| ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ | 1.3 | 0.4 | 1.4 | 0.4 | 0.33 | 0.74 |
| การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการไม่สูบบุหรี่ | 1.4 | 0.4 | 1.6 | 0.2 | 0.13 | 0.90 |
| ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ | 3.8 | 0.3 | 4.0 | 0.3 | 1.12 | 0.26 |

หมายเหตุ: p < 0.05

2.2) การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการไม่สูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของ

บุหรี่ เจตคติต่อการไม่สูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ในส่วนคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ดีกว่าแต่ไม่แตกต่างกันมาก ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ภายหลังจากทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

| ตัวแปรที่ศึกษา | กลุ่มทดลอง (n = 30) | | กลุ่มควบคุม (n = 30) | | ค่าสถิติ | |
|--|------------------------|-----|-------------------------|-----|----------|---------|
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | t | p-value |
| ความรู้ที่เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ | 4.2 | 0.4 | 4.1 | 0.4 | 4.74 | <0.01* |
| เจตคติต่อการสูบบุหรี่ | 4.0 | 0.4 | 3.8 | 0.5 | 2.22 | 0.03* |
| ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ | 1.4 | 0.4 | 1.3 | 0.4 | 1.30 | 0.20 |
| การรับรู้ความสามารถตนเองต่อการไม่สูบบุหรี่ | 1.6 | 0.2 | 1.5 | 0.3 | 1.61 | 0.11 |
| ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ | 4.0 | 0.3 | 3.9 | 0.3 | 2.07 | 0.05 |

หมายเหตุ: p < 0.05

สรุปและอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลการศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยนำมา อธิบายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 จากผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ที่เกี่ยวกับ โทษและพิษภัยของบุหรี่ สูงขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากผล ดังกล่าวน่าจะเกิดจากการที่บุคคลได้รับการกระตุ้น ชักจูง ซึ่งการเรียนรู้ดังกล่าวเกิดจากการสังเกตตัว แบบและสื่อต่าง ๆ จากการบรรยาย กิจกรรมกลุ่ม การแสดงความคิดเห็น การชมวิดีโอ และการ สังเกตตัวแบบ จนเกิดการเรียนรู้เข้าใจและจดจำ เนื้อหาที่ได้เรียนรู้ กระตุ้นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสอดคล้องกับโครงสร้างความคิดของ ประสบการณ์และสื่อตามลักษณะของสื่อใน ความคิดของผู้เรียน^{6,8} ในส่วนเจตคติต่อการไม่สูบ บุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบ บุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ภายหลังได้รับ โปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น เพิ่มขึ้นแต่ไม่ได้แตกต่างมาก อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มทดลองได้เรียนรู้ด้วยตนเอง ตามกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองของ

บุคคล และอาจเพราะทางโรงเรียนมีการสอนเรื่อง การป้องกันการเสพยาเสพติดและการสูบบุหรี่อยู่ เป็นประจำ⁶ และนักเรียนมีช่องทางการเรียนรู้ ข้อมูลเหล่านี้ผ่านสื่อต่าง ๆ อีกทั้งในระหว่างการ ทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมในด้านทักษะการ ตัดสินใจ ซึ่งเป็นการการเรียนรู้ที่ต้องอาศัยความ ตั้งใจในการฟังสูง ต้องทำความเข้าใจและได้ฝึก ปฏิบัติจริง แต่การศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัดในด้าน เวลาของนักเรียนที่มีค่อนข้างน้อย อีกทั้งการเสนอ มุมมองในการอภิปรายกลุ่มย่อยที่นักเรียนบางกลุ่ม ใช้เวลาไม่เท่ากัน ประกอบกับนักเรียนมีความเคยชินกับการเรียนแบบฟังบรรยาย การมีส่วนร่วม ระหว่างการเรียนจึงไม่สมบูรณ์เต็มศักยภาพ และ ระหว่างการแบ่งกลุ่มย่อยนักเรียน บางคนจึงถือ เป็นเวลาพัก ผ่อนคลาย พูดคุยนอกประเด็นหรือ เล่นกัน ส่งผลให้การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและ ทักษะการตัดสินใจของกลุ่มทดลองมีการพัฒนา เพิ่มขึ้นได้ไม่มากนัก¹⁰ สอดคล้องกับการศึกษาผล ของหนังสือในการป้องกันพฤติกรรมสูบบุหรี่ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่พบว่ากลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถก่อน และหลังทดลองไม่มีความแตกต่างกันแสดงให้เห็น ว่าการรับรู้ความสามารถต่างกันในด้านความรู้สึก นึกคิดต่อสิ่งเร้าให้เกิดการเรียนรู้ขึ้นและแตกต่างกัน

ในแต่ละพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่บุคคลเรียนรู้มา¹¹

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 จากผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ของกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 อาจเป็นเพราะถ้าบุคคลมีความรู้เรื่องการติดสารเสพติดและพิษโทษภัย จะทำให้ตระหนักและเป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมตนเอง เยาวชนจะหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด¹² เจตคติที่ไม่ดีต่อการสูบบุหรี่นั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมสูบบุหรี่และปัจจัยด้านบุคคลด้านสิ่งแวดล้อมครอบครัวที่ถือเป็นปัจจัยสำคัญกับการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นตอนต้น ที่เป็นปัจจัยแวดล้อมที่ได้ปลูกฝังทัศนคติและเป็นต้นแบบต่อการไม่สูบบุหรี่ รวมถึงความตั้งใจไม่สูบบุหรี่⁸ ในส่วนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ และการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มนั้นไม่แตกต่างกันมาก อาจจะเป็นเพราะนักเรียนมีการเรียนรู้ด้วยตนเองอยู่ตลอดตามกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเองของบุคคลตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไป⁶ อีกทั้งทางโรงเรียนมีการสอนเรื่องการป้องกันการเสพยาเสพติดและการสูบบุหรี่อยู่เป็นประจำ และนักเรียนมีช่องทางการเรียนรู้ข้อมูลเหล่านี้ผ่านสื่อต่าง ๆ รวมถึงพัฒนาการตามวัยของนักเรียนที่มีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองในสิ่งที่ผู้อื่นหรือกลุ่มเพื่อนได้เรียนรู้⁴ อีกประการหนึ่งนักเรียนทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตด้านทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดในระดับสูงอยู่ก่อนแล้ว ซึ่งอาจเพิ่มขึ้นได้อีกไม่มาก

นัก ด้านทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติด ทั้งในกลุ่มและระหว่างกลุ่มจึงไม่แตกต่างกัน¹⁰

แต่อย่างไรก็ตามโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นยังสามารถนำกิจกรรมและกระบวนการไปพัฒนาและปรับใช้ให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมการเรียนรู้ให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นได้ หากแต่ควรมีการใช้เทคนิคที่น่าสนใจ กำกับ และกระตุ้นเตือน ให้มีการทบทวนอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงการเพิ่มกิจกรรมที่สามารถให้นักเรียนได้ฝึกทบทวนจนเกิดทักษะ จะทำให้เกิดความยั่งยืนในการป้องกันการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น^{7,12} อีกทั้งกิจกรรมที่จัดควรอยู่ในองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติเพื่อให้นักเรียนตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการการสูบบุหรี่ที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว บุคคลใกล้ชิด และสังคมหรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนเกิดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่^{14,15}

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. บุคลากรในทีมสุขภาพควรพิจารณานำรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้ในการจัดกิจกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น
2. ผู้บริหารในสถานศึกษา สามารถนำรูปแบบกิจกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียน โดยนำกิจกรรมการส่งเสริมการเรียนรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ สอดแทรกเข้าไปกับการเรียนการสอน รวมถึงส่งเสริมให้กลุ่มวัยรุ่นเป็นแกนนำหรือเป็นต้นแบบในการรณรงค์การป้องกันการสูบบุหรี่ที่ยั่งยืนในโรงเรียนต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. บุรฉัตร จันทรแดง, เสาวลักษณ์ โกศลกิตติอัมพร และสุชินี อัดถากร. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อยาเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนดงหลวงวิทยา อำเภอดงหลวง จังหวัดมุกดาหาร, วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา 2562;14(3):424-432
2. จุลจิรา จันทะมุงคุณ, อธิรัตน์ เหล่าคมพฒณาจารย์ และณัฐิกา ราชบุตร. ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลาย จังหวัดชัยภูมิ, วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย 2563; 28(4):304-16.
3. เขมิกา ฌภัทรเดชาพันธ์, ภัควรินทร์ ภัทรศิริสมบูรณ์ และจิรัชญา เหล่าคมพฒณาจารย์. ผลของโปรแกรมการลดการสูบบุหรี่โดยใช้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการลดการสูบบุหรี่อย่างมีส่วนร่วมของนักศึกษาที่ติดบุหรี่. วารสารสุขภาพและการศึกษาพยาบาล 2566;29(2):1-15.
4. สุพรรณษา จิตรสม และปณณทัต บณขุนทด. ผลของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาต่อทัศนคติในวัยรุ่น. ใน: ภัครดา เกิดปทุม (บรรณาธิการ), การประชุมและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ การพัฒนาองค์ความรู้จากการวิจัยสู่สังคม ครั้งที่ 17; วันที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2563; มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น จังหวัดปทุมธานี. กรุงเทพฯ;2563.หน้า25-35.
5. ปิยะวดี พุฒไทย, รุ่งรัตน์ศรี สุริยเวศน์ และ พรนภา หอมสินธุ์. ผลของโปรแกรมที่ประยุกต์ทฤษฎีปัญหาทางสังคมต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารไทยเภสัชศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ 2566;18(1): 50-59.
6. Bandura, A. Self-efficacy Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review 1977;84(2):191-215.
7. Polit, D. F., & Hungler, B. P. Nursing research: Principles and methods. Philadelphia: Lippincott: 1995.
8. จุไรรัตน์ ช่วงไชยยะ, มณฑา เก่งการพาณิชย์, ศรีณญา เบญจกุล, และมลินี สมภาพเจริญ. ผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ร่วมกับการใช้ Facebook ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมืองประจวบคีรีขันธ์. วารสารสถาบันบาราศนราดรุ 2564;15(2):94-105.
9. สมเด็จ ภิมายกุล และ กนกวรรณ คชสีห์. ทัศนคติและพฤติกรรมการบริโภคบุหรี่ไฟฟ้ากับแนวทางการป้องกันการบริโภคบุหรี่ไฟฟ้าของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. วารสารวิจัยและพัฒนาระบบสุขภาพ 2566;16(3):30-43.
10. กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข. รายงานประจำปีผู้ป่วยใน. โรงพยาบาลศรีธัญญา.นนทบุรี, 2561.
11. นพรัตน์ สโมสร, ณัฐฐาณณิ วงษ์กาวิณ, ชชาติชาย ยืนยงพานิช และมรกต สมพันธ์. ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้น ตำบลลาน ดอกไม้ จังหวัดกำแพงเพชร. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร 2563;2(1):41-51.
12. ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์, อารยา ทิพย์วงศ์, ลักขณา ยอดกลกิจ และสายสมร เฉลยกิตติ. ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน, เวชสารแพทย์ทหารบก 2562; 72(1):33-42.
13. พิพัฒน์พล พินิจดี และจุฬารณณ์ โสตะ. โปรแกรมการประยุกต์การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี, สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 6 จังหวัดขอนแก่น 2558; 22(2):11-20.
14. อุทัยวรรณ พงษ์บริบูรณ์ และรัชยา รัตนถาวร. การสูบบุหรี่ในวัยรุ่นและแนวทางการสร้างการป้องกัน. วารสารพยาบาลทหารบก 2565;23(1):7-13.
15. อรณิชา ชำนาญศิลป์ และเอมอัสมา วัฒนบุรานนท์. ประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมสุขศึกษาตามทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอนิกซ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลายในจังหวัดนนทบุรี. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา 2565;30(1):90-100.