

ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ  
ความคาดหวังในผล และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่  
ในวัยรุ่นชายตอนต้น\*

Effects of Promoting Self-Efficacy on Perceived Self-Efficacy,  
Outcome Expectation and Smoking Avoidance Behaviors  
of Early Male Adolescents

วันดี ทับทิมทอง\*\* พย.ม  
สุวรรณ จันท์ประเสริฐ\*\*\* ส.ด.  
พรนภา หอมสินธุ์\*\*\*\* พย.ด.

Wandee Tabtimthong, M.N.S.  
Suwanna Junprasert, Dr.P.H.  
Pornnapa Homsin, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ในวัยรุ่นชายตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนอายุ 11-14 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยคัดเลือกโรงเรียนและกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน กลุ่มทดลองได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

แต่ละชุดมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ระหว่าง .70 ถึง .94 เก็บข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 1 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดย สถิติพรรณนา การทดสอบค่าที และสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่า การเพิ่มสมรรถนะแห่งตนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม สามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นชายตอนต้นเกิดการรับรู้ความสามารถของตน คาดหวังในผลและมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากขึ้น ดังนั้น

\* วิทยานิพนธ์ หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา  
\*\* พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลบ้านโพธิ์  
\*\*\* รองศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
\*\*\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กลุ่มวิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กิจกรรมนี้จึงสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อเสริมสร้างให้วัยรุ่นชายตอนต้นได้มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ที่เหมาะสมต่อไป

**คำสำคัญ:** การสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ วัยรุ่นชายตอนต้น

## Abstract

The purpose of this quasi-experimental study was to examine the effects of promoting self-efficacy on perceived self-efficacy, outcome expectation, and smoking avoidance behavior of early male adolescents. The sample of 60 students aged 11-14 years in mattayomsuksa 1 to 2 were divided into experimental and control group (30 students for each group). Multistage random sampling technique was used to select schools and subjects. The experimental group received the promoting self-efficacy with participatory learning for 5 weeks. The experimental instruments included an activity plan, models and information sheets. The instruments for collecting the data included personal data questionnaire, self-efficacy perception questionnaire, outcome expectation questionnaire, and smoking avoidance behavior questionnaire with the reliability of each instrument between .70 and .94. Data were collected before and one month after the experiment. Descriptive statistics, independent t-test and analysis of covariance were performed to analyze the data.

The results revealed that, after the intervention the mean scores of perceived self-efficacy, outcome expectation, and smoking avoidance behavior in the experimental group were statistical significantly different from

the control group with higher scores than those of the control group. The promoting self-efficacy with participatory learning can improve perceived self-efficacy, outcome expectation and smoking avoidance behavior in early male adolescents. Therefore, the promoting self-efficacy should be applied for smoking avoidance behavior in early male adolescents.

**Key words:** Promoting self-efficacy, smoking avoidance behavior, early male adolescents

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บุหรี่ เป็นสิ่งเสพติดที่ถูกกฎหมายและอยู่ใกล้ประชาชนทุกเพศทุกวัย การสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งต่อผู้สูบเองและคนรอบข้าง เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาสาธารณสุขและการเสียชีวิตที่สำคัญในระดับโลก ทั้งนี้เพราะบุหรี่ประกอบไปด้วยสารพิษต่างๆ มากมายหลายชนิดที่มีผลต่อสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม ทำให้เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ได้แก่ โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง โรคหัวใจและหลอดเลือด ฯลฯ เป็นเหตุให้คนไทยต้องเสียชีวิตจากโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ปีละ 42,000 คนหรือวันละ 115 คน (มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2550) ในแต่ละปีมีเยาวชนไทยเสพบุหรี่ยาสูบใหม่และกลายเป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ 2-3 แสนคน ทดแทนผู้ใหญ่ที่เสียชีวิตอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ จากการสำรวจของศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ ปี พ.ศ. 2534-2549 พบว่า อัตราการสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวในกลุ่มอายุ 11-14 ปี มีอัตราเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 300 (ศรัณญา เบญจกุล, มณฑา เก่งการพานิช และลักขณา เดิมศิริกุลชัย, 2550) แสดงให้เห็นว่าเยาวชนอายุ 11-14 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงที่สำคัญของการสูบบุหรี่ ซึ่งหากวัยรุ่นตอนต้นได้มีโอกาสทดลองสูบบุหรี่แล้วโอกาสที่จะกลายเป็นผู้ติดบุหรี่ในอนาคตย่อมเป็นไปได้สูงเพราะยิ่งอายุที่ทดลองสูบบุหรี่ยิ่งน้อยโอกาสที่จะติดบุหรี่จะยิ่งมากและจะยิ่งเลิกสูบบุหรี่ยาก

(ประกิต วาธีสาชกิจ, 2551) ส่งผลให้การแพร่ระบาดของนุหรีไปสู่เยาวชนมากขึ้นทุกขณะ โดยมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นที่สำคัญมากมาย ปัจจัยด้านตัววัยรุ่นที่อยากสู้อยากลอง ขาดประสบการณ์ชีวิต และไม่มีความมั่นใจในตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้วัยรุ่นตอนต้นมีพฤติกรรม การเริ่มต้นสูบบุหรี่ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2551) และพบว่าวัยรุ่นเริ่มทดลองสูบบุหรี่เพราะอยากลองและเป็นการสูบบุหรี่กับกลุ่มเพื่อนด้วยกันโดยเฉพาะเพื่อนชาย โดยผู้ชายเสพติดนุหรีมากกว่าผู้หญิงประมาณ 20 เท่า (มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการพัฒนาประเทศไทย, 2550) การสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้นนำไปสู่ปัญหามากมายโดยเฉพาะปัญหาสุขภาพทำให้เพิ่มโอกาสเกิดการเจ็บป่วยและเสี่ยงต่อการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร

การควบคุมการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่นชายตอนต้น ซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติ จึงเป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่ทุกฝ่ายจะต้องร่วมมือในการต่อต้านการสูบบุหรี่ โดยการป้องกันไม่ให้เริ่มต้นสูบบุหรี่ตั้งแต่ระยะแรกเป็นสิ่งสำคัญที่สุดเพื่อไม่ให้วัยรุ่นได้มีโอกาสทดลองสูบบุหรี่ (พรนภ หอมสินธุ์, 2550) ดังนั้นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันวัยรุ่นไม่ให้เริ่มสูบบุหรี่คือ การค้นหากระบวนการป้องกันในระยะเริ่มแรก เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่ วัยรุ่นชายตอนต้น โดยการใชรูปแบบกิจกรรมการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ที่เหมาะสม

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมเพื่อให้วัยรุ่นชายตอนต้นมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และมีพฤติกรรมดังกล่าวตลอดไป จำเป็นต้องพัฒนาบนพื้นฐานทฤษฎีทางพฤติกรรมสุขภาพ โดยทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน (Self-Efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1986) นั้นนำมาใช้อย่างแพร่หลายในการพัฒนาพฤติกรรมต่างๆ โดยผ่านการพัฒนาความเชื่อมั่น และความคาดหวังในความสามารถของตน รวมทั้งนำมาใช้ในการอธิบายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในเยาวชนสอดคล้องกับ

งานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ความเชื่อในความสามารถ ความคาดหวังในความสามารถของตนในการไม่สูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ (ศิริพร ชวนชาติ, 2551; สุพรรณิ ปานดี, 2542) ซึ่งความเชื่อในความสามารถของตนเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อกระบวนการคิด ความพยายามและแรงจูงใจในการเลือกแสดงหรือเปลี่ยนแปลงการกระทำพฤติกรรม ที่จะทำให้ตนเองประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ การสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนจึงมีผลต่อการกระทำของบุคคลจากการพัฒนาด้วย 4 แหล่ง คือ การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และ การสร้างความรู้สึกร่วมที่จะปฏิบัติ ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning) ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้มีการแบ่งปันประสบการณ์ ความคิดเห็น และร่วมอภิปราย อันเป็นแนวทางนำไปสู่พฤติกรรม การเรียนรู้ที่เหมาะสมขึ้น โดยเน้นทักษะเชิงบวกในการคิด วิเคราะห์ เรียนรู้เชิงประสบการณ์ ฝึกปฏิบัติ และอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม การป้องกันการสูบบุหรี่ (วรรณชนก จันทุม, 2549; ศศิพร โลจายะ, 2545) การวิจัยนี้ ทำการพัฒนาความรู้ ความรู้สึกและทัศนคติที่ไม่ดีกับนุหรี สร้างความเชื่อมั่นที่จะปฏิบัติตนเพื่อพัฒนาศักยภาพในการควบคุมตนเอง มีทักษะในการปฏิเสธนุหรี สามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ รู้จักจัดการกับความเครียด และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์แก่ผู้เกี่ยวข้องกัปัญหาการสูบบุหรี่ ตลอดจนพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชนสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนางานป้องกันการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ

ของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้

เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เมื่อควบคุมค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนการทดลอง

**สมมติฐานของการวิจัย**

หลังการเข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน วัยรุ่นชายตอนต้นกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของ

**ตัวแปรต้น**

การสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน

**ตัวแปรตาม**

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
2. ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
3. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
  - 3.1 การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่
  - 3.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่
  - 3.3 การจัดการกับความเครียด
  - 3.4 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
  - 3.5 การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ภาพที่ 1 ความสัมพันธ์ของตัวแปรตามกรอบแนวคิดการวิจัย

ตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มากกว่ากลุ่มควบคุม

**กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ แนวคิดการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1986) ในการพัฒนารูปแบบกิจกรรมโดยการสร้างเสริมความสามารถแห่งตน ด้วยกระบวนการฝึกปฏิบัติจนประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง การได้รับประสบการณ์จากตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูงเพื่อส่งเสริมกำลังใจและสร้างความรู้สึกร่วมที่จะปฏิบัติ ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตน ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น ซึ่งส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ตามกรอบแนวคิดการวิจัย ภาพที่ 1

**วิธีดำเนินการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสุ่มสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง ประชากร คือ วัยรุ่นชายตอนต้นที่มีอายุ 11-14 ปี กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นชาย

ตอนต้นที่มีอายุ 11-14 ปี กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 ที่ไม่เคยสูบบุหรี่และไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ทำให้มีข้อจำกัดในการสูบบุหรี่อยู่ก่อน ได้แก่ หอบหืด ปอดอุดกั้น กลุ่มตัวอย่างคำนวณจากค่าอิทธิพล (effect size) ประมาณค่าของขนาดอิทธิพล

จากค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มและคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของกลาส (Glass, 1976 อ้างถึงใน บุญใจ ศรีสถิตย์นรากร, 2547) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 20 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีก 10 รายจึงมีขนาดกลุ่มตัวอย่าง 30 รายต่อกลุ่ม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน คือ คัดเลือกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอเมืองจะเชิงเทรา ที่มีการศึกษาแบบสหศึกษา จำนวนนักเรียนและขนาดโรงเรียนใกล้เคียงกัน คัดเลือกห้องเรียน และกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คนและกลุ่มควบคุม 30 คน ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือน สิงหาคม-ตุลาคม 2553

การทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และเพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพ จึงจัดกิจกรรมให้แก่กลุ่มทดลอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 15 คน กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 15 คน แต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม 5 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ ดังนี้

ครั้งที่ 1 ประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทบทวนความรู้ ประสบการณ์เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ และการตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ครั้งที่ 2 ทบทวนความรู้เรื่องบุหรี่ ให้สามารถคาดหวังถึงผลดีที่เกิดจากพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ด้วยการบรรยายประกอบสไลด์ เรื่องพิษภัยบุหรี่ ชมวีดิทัศน์พร้อมตัวอย่างกรณีศึกษาและวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ การบรรยายวิธีการจัดการความเครียด และการฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีกำหนดลมหายใจ ฝึกตั้งเป้าหมายหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่กับตนเองและสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 3 กิจกรรมการสร้างเชื่อมั่นให้

สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง การบรรยายหลักการและขั้นตอนการปฏิเสธ การเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษา ฝึกทักษะปฏิเสธ และการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ จากสถานการณ์เสี่ยง ด้วยการแสดงบทบาทสมมติ

ครั้งที่ 4 การเสนอตัวแบบ การสะท้อนคิดจากตัวแบบเพื่อให้สามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองจากการได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น และทบทวนการรับรู้พิษภัยบุหรี่ การแสดงความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 5 กิจกรรมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยฝึกวางแผนการใช้เวลาที่เหมาะสม ด้วยการอภิปรายกลุ่ม ทบทวนเป้าหมายการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การทำพันธะสัญญากับตนเองและเพื่อนว่าจะไม่สูบบุหรี่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน สไลด์ความรู้เรื่องบุหรี่ ตัวแบบ วีดิทัศน์เรื่องเยาวชนรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี่จากมูลนิธิธรรมรักษ์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ คู่มือการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และแบบบันทึกการควบคุมตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1986) มาเป็นแนวทางในการพัฒนา

2. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารวิชาการและงานวิจัยต่างๆ ประกอบด้วย 4 คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การมีคนในครอบครัวสูบบุหรี่และเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและเติมคำลงในช่องว่าง จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำนวน 22 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยง การสูบบุหรี่ จำนวน 19 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตร ประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ประกอบด้วยตัวแปรย่อย 5 ตัวแปรได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำนวน 7 ข้อ การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ จำนวน 9 ข้อ การจัดการกับความเครียด จำนวน 11 ข้อ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำนวน 8 ข้อ และการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำนวน 7 ข้อ ลักษณะคำตอบเป็นมาตรประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ปฏิบัตินานๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ด้านสารเสพติดและด้านเยาวชน อาจารย์พยาบาล และพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์ด้านการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ความครบถ้วนของเนื้อหาและความชัดเจนของ ภาษา จากนั้นผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษา ปีที่ 1 ถึง 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดระยอง ที่มียุทธศาสตร์คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเข้าใจในภาษา และหาความเที่ยงของเครื่องมือ พบว่า แบบสอบถาม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับสูง ( $\alpha = .94, .90$  ตามลำดับ) และแบบสอบถามพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับปานกลาง ( $\alpha = .70$ ) การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การจัดการกับความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับสูง ( $\alpha = .72, .86, .74,$  และ  $.77$  ตามลำดับ)

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียน

เพื่อชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย และขออนุญาต ผู้ปกครองดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง จากนั้นจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะ แห่งตน จำนวน 5 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 5 นัดกลุ่มตัวอย่างเพื่อดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล หลัง การทดลอง 1 เดือน

กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียน เพื่อชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย และขออนุญาต ผู้ปกครองดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง กลุ่มตัวอย่างได้รับการเรียนการสอนตามปกติ จำนวน 5 สัปดาห์ จากนั้นนัดกลุ่มตัวอย่างเพื่อดำเนิน การเก็บรวบรวมข้อมูล หลังการทดลอง 1 เดือน

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยโครง ร้างงานวิจัยและเครื่องมือวิจัยได้รับความเห็นชอบ จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับ บัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ในการดำเนินการวิจัยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ การวิจัยกับผู้ปกครองและขออนุญาต กลุ่มตัวอย่าง สามารถออกจากกรวิจัยได้ตลอดเวลาหากไม่สบายใจ ในการเข้ากลุ่ม การเผยแพร่ผลการวิจัยจะนำเสนอ เป็นทางวิชาการและแสดงผลเป็นภาพรวมเท่านั้น โดยไม่ส่งผลกระทบต่อกรดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วม วิจัยแต่อย่างใด และจัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะ แห่งตนให้กับกลุ่มควบคุมตามรูปแบบที่จัดให้กับกลุ่ม ทดลอง ภายหลังจากสิ้นสุดงานวิจัยนี้เพื่อความเสมอภาค

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วย โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ กำหนดนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 โดยใช้สถิติพรรณนา สถิติไคสแคว์ (chi-square) และสถิติทดสอบค่าที (independent t-test) วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ ความสามารถ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยง การสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม ด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 13-14 ปี โดยกลุ่มทดลองมีร้อยละ 80.00 กลุ่มควบคุม ร้อยละ 83.30 มีระดับการศึกษาจำนวนเท่ากัน คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ร้อยละ 50.00 ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 73.33 และ 66.67 ตามลำดับ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ สนับสนุนรักใคร่ พุดคุยปรึกษาหารือได้เสมอ ร้อยละ 50.00 และ 73.33 ตามลำดับ เมื่อทดสอบสัดส่วนการกระจายตามลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคสแคว์ พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

ส่วนข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีผลต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พบว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 ( $SD = 0.45$ ) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.83 ( $SD = 0.45$ ) จำนวนผู้สูบบุหรี่ในครอบครัวกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.64 ( $SD = 0.79$ ) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.83 ( $SD = 1.01$ ) และจำนวนเพื่อนสนิทสูบบุหรี่กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.71 ( $SD = 0.78$ ) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.00 ( $SD = 0.72$ ) เมื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน จำนวนผู้สูบบุหรี่ในครอบครัวและจำนวนเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติทดสอบค่าที พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

2. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 3.35, SD = 0.43$ ) และหลังการทดลอง ระดับมาก ( $M = 4.24, SD = 0.20$ ) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเอง ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 3.34, SD = 0.45$ ) และหลังการทดลอง ระดับ

ปานกลาง ( $M = 3.26, SD = 0.31$ ) จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 3.33, SD = 0.38$ ) และหลังการทดลองระดับมาก ( $M = 4.43, SD = 0.26$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 3.49, SD = 0.29$ ) และหลังการทดลองระดับมาก ( $M = 3.57, SD = 0.32$ ) จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้

4.1 การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.12, SD = 0.48$ ) และหลังการทดลอง ระดับมาก ( $M = 3.19, SD = 0.34$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.31, SD = 0.82$ ) และหลังการทดลอง ระดับปานกลาง  $M = 2.19, SD = 0.46$ ) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่

กลุ่มทดลองมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.17, SD = 0.39$ ) และหลังการทดลอง ระดับมาก ( $M = 3.44, SD = 0.25$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.21, SD = 0.45$ ) และหลังการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.01, SD = 0.30$ ) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 การจัดการกับความเครียด กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.46, SD = 0.79$ ) และหลังการทดลอง ระดับมาก ( $M = 3.21, SD = 0.34$ ) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการจัดการความเครียด ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.61, SD = 0.91$ ) และหลังการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.24, SD = 0.37$ ) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการจัดการกับความเครียด หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.65, SD = 0.95$ ) และหลังการทดลอง ระดับมาก ( $M = 3.36, SD = 0.31$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ก่อนการทดลอง ระดับมาก ( $M = 2.78, SD = 0.76$ ) และหลังการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.48, SD = 0.51$ ) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.5 การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.34, SD = 0.45$ ) และหลังการทดลอง ระดับมาก ( $M = 3.28, SD = 0.30$ ) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 2.02, SD = 0.44$ ) และหลังการทดลอง ระดับปานกลาง ( $M = 1.80, SD = 0.36$ ) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ 5 ด้านด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ 5 ด้าน ก่อนการทดลองไม่มีอิทธิพลร่วม (interaction) กับกลุ่มที่จะมีผลต่อคะแนนหลังการทดลอง และเมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนน ก่อนการทดลองแล้ว พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ทั้ง 5 ด้าน หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ 5 ด้าน หลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน รายละเอียดในตารางที่ 1



ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หลังการทดลอง เมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนก่อนการทดลอง (*Adj.Mean*) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ตัวแปร	<i>Adj.Mean</i>	<i>F</i>	<i>Df</i>	<i>p</i>
<b>การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่</b>				
กลุ่มทดลอง	4.24	297.53	(1, 57)	<.001
กลุ่มควบคุม	3.26			
<b>ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่</b>				
กลุ่มทดลอง	4.47	213.67	(1, 57)	<.001
กลุ่มควบคุม	3.53			
<b>พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่</b>				
<b>การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่</b>				
กลุ่มทดลอง	3.23	171.92	(1,57)	<.001
กลุ่มควบคุม	2.15			
<b>การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่</b>				
กลุ่มทดลอง	3.44	429.86	(1, 57)	<.001
กลุ่มควบคุม	2.01			
<b>การจัดการกับความเครียด</b>				
กลุ่มทดลอง	3.24	424.90	(1, 57)	<.001
กลุ่มควบคุม	2.21			
<b>การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์</b>				
กลุ่มทดลอง	3.37	100.31	(1, 57)	<.001
กลุ่มควบคุม	2.47			
<b>การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่</b>				
กลุ่มทดลอง	3.26	150.58	(1, 31)	<.001
กลุ่มควบคุม	1.83			

## อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกัน โดยกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ย หลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม สามารถอธิบายได้ว่า การทดลองที่ประยุกต์แนวคิดการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นแนวทางการพัฒนา ซึ่งหากบุคคลเชื่อว่าตนเองมีความสามารถก็จะแสดงถึงความสามารถนั้น ร่วมกับมีความคาดหวังเกี่ยวกับผลของความสามารถของตนมาก จะพยายามและกระตือ

รือร้อนในการกระทำพฤติกรรมมาก เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาการรับรู้ โดยการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นชายตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผล และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ผ่านแหล่งการเรียนรู้ 4 แห่ง คือ (1) ได้รับประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง กลุ่มทดลองได้ฝึกทักษะควบคุมตนเอง หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นและการปฏิเสธ ฝึกการกำหนดลมหายใจ บันทึกพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ทุกสัปดาห์จนครบ 5 สัปดาห์โดยเริ่มฝึกจากง่ายและเพิ่มระดับความยากขึ้นจนสามารถปฏิบัติได้สำเร็จ ทำให้กลุ่มทดลองได้มีโอกาสทบทวน ฝึกฝนจนเกิดความมั่นใจในตนเอง (2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น โดยพบผู้ที่ไม่สูบบุหรี่มา

ถ่ายทอดประสบการณ์ ชมวีดิทัศน์ตัวอย่างผู้ที่ได้รับผลจากการสูบบุหรี่ ซึ่งทำให้กลุ่มทดลองคล้อยตามว่าบุคคลอื่นทำได้ตนก็ย่อมทำได้เช่นเดียวกัน (3) ได้รับคำพูดชื่นชมให้กำลังใจ ผู้วิจัยพูดชักจูง เชิญชวนให้ปฏิบัติ ซึ่งให้เห็นผลที่ตามมาจากการสูบบุหรี่ ชื่นชมเมื่อสามารถฝึกปฏิบัติได้เหมาะสมด้วยความมั่นใจ ให้คำแนะนำและกำลังใจในรายที่ไม่สามารถทำได้ เพื่อให้เกิดความพยายามจนสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ และ (4) การสร้างความรู้สึกให้พร้อมที่จะปฏิบัติ โดยสอบถามความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่สนุกสนาน ทำทายและไม่ซ้ำกันในแต่ละครั้ง เน้นให้ใช้ความเพียรพยายาม สร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง พร้อมทั้งจะรับข้อมูลได้ดีและสามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

การดำเนินกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนครั้งนี้ ได้นำกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาเป็นกลไกในการจัดกิจกรรม กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิม แสดงความคิดเห็น การเล่าเรื่องราวรอบวง การแสดงบทบาทสมมุติ การอภิปรายกลุ่มและการนำเสนอในกลุ่มใหญ่ โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมจากที่กลุ่มนำเสนอ และให้ข้อมูลส่วนที่สำคัญแบบสั้นๆ เข้าใจง่าย ส่งผลให้วัยรุ่นชายตอนต้นกลุ่มทดลอง มีความรู้ที่ถูกต้อง เกิดทักษะ และเกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืนต่อไป

ดังนั้น การจัดกิจกรรมตามรูปแบบการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความคาดหวังในผลดีจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากขึ้น และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มากกว่ากลุ่มควบคุม สอดคล้องกับการศึกษาของ ศิริพร ชวนชาติ (2551) ที่พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง และสมรรถนะแห่งตนมีพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับความรู้ตามปกติ และการศึกษาของ

ศศิพร โลจายะ (2545) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมผลการศึกษารั้งนี้ จึงมีความสอดคล้องตามแนวคิดของแบนดูรา คือ การสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนทำให้กลุ่มทดลองรับรู้ความสามารถของตนเอง มีความคาดหวังในผลดีจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากขึ้นในที่สุด

#### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากผลการวิจัย พบว่าการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน มีผลทำให้กลุ่มวัยรุ่นชายตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถ มีความคาดหวังในผลดีจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ส่งผลให้มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากขึ้น จึงเป็นข้อมูลสำหรับพยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพในการพิจารณารูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้ในการจัดกิจกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น

2. ผู้บริหารในสถานศึกษา สามารถนำรูปแบบกิจกรรมไปใช้ในโรงเรียน โดยนำกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ สอดแทรกเข้าไปกับการเรียนการสอน รวมถึงส่งเสริมให้กลุ่มวัยรุ่นชายเป็นแกนนำ หรือเป็นต้นแบบรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ในโรงเรียนต่อไป

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามผลของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองอย่างต่อเนื่อง เพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

2. ศึกษาผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของวัยรุ่นชายตอนต้นในพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติด เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาต่อยอด โดยการใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ช่วยให้เข้าใจในบริบทชุมชน ทำให้สามารถจัดกิจกรรมได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มวัยรุ่น

### กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยครั้งนี้ ได้รับทุนสนับสนุนจากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2553

### เอกสารอ้างอิง

กฤษณา ตรีเมธีรัตน์. (2543). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เกียรติสุดา ศรีสุข. (2552). *ระเบียบวิธีวิจัย*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ครองช้าง.

บุญใจ ศรีสถิตนันทากร. (2547). *ระเบียบวิธีวิจัยทางพยาบาลศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ประคิด วาชีสาธกกิจ. (2551). *ข้อมูลสำคัญเรื่องบุหรี่กับเยาวชน*. วันที่ค้นข้อมูล 14 กรกฎาคม 2552, เข้าถึงได้จาก <http://www.ashthailand.or.th>

พรนภา หอมสินธุ์. (2550). *การเริ่มต้นสูบบุหรี่ในวัยรุ่น*. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 15(4), 27-36.

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2550). *ตัวเลขเตือนภัยบุหรี่*. วันที่ค้นข้อมูล 12 มกราคม 2552, เข้าถึงได้จาก <http://www.ash.or.th/home>

วรรณชนก จันทชุม. (2549). *การพัฒนากลวิธีในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนโดยใช้กระบวนการมีส่วนร่วม: กรณีศึกษาโรงเรียนขยายโอกาส ในจังหวัดกาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศรีธัญญา เบญจกุล, มณฑา เก่งการพานิช และลักขณา เดิมศิริกุลชัย. (2550). *สถานการณ์การบริโภคยาสูบของประชากรไทย พ.ศ. 2534-2549*. กรุงเทพฯ: เจริญดีมีนังการพิมพ์.

ศิริพร ชวนชาติ. (2551). *ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น*. วันที่ค้นข้อมูล 10 ธันวาคม 2553, เข้าถึงได้จาก <http://www.researchgate.net>

ศศิพร โลจายะ. (2545). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). *สถานการณ์การสูบบุหรี่ในประเทศไทย*. วันที่ค้นข้อมูล 15 กุมภาพันธ์ 2552, เข้าถึงได้จาก <http://www.nso.go.th>

สุพรรณิ ปานดี. (2542). *การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคและแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จังหวัดสุราษฎร์ธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.