

THE EFFECT OF PARTICIPATION AMONG FACULTIES AND STUDENTS IN APPLYING TRANSTHEORETICAL MODEL FOR SMOKING CESSATION*

*Pimpat Chantian, Ph.D. **, Tattiya Nakorncha, M.S. ***, Pacharanan Rattanapark, M.S. *****

Abstract

Objective: To study the effect of participation among faculties and students in quit smoking behavior of students who were smokers.

Methods: It is quasi-experimental research. The sample group was male students from a University, Bangkok. They were divided into 30 experimental groups and 30 control group. Research tools include 1) General information questionnaire smoking behavior intention to quit smoking balance in decision making Self-efficacy in smoking cessation and smoking cessation behavior 2) A model of participation of professors and leading students in changing smoking cessation behavior through 5 experts to check the validity of the questionnaire and to be able to experiment with a group that is like the sample group. The confidence value is 0.84. The data collection process consisted of experimental group was educated for tobacco toxicity and smoking cessation and attended faculties and students' activities in transtheoretical model for smoking cessation weekly. Experimental groups had received consultation via Line application for 4 months and were evaluated the outcome after 2 months. Whereas the control group was educated, received pamphlets, and was evaluated after 2 months. Demographic data was analyzed by using descriptive statistics. The difference average scores between experimental and control group were analyzed by independent t-test. The scores included balancing of decision making, self-efficacy, and behavior in smoking cessation after intervention.

Results: The experimental group showed significantly higher average score than the control group in balancing of decision-making self-efficacy and behavior in smoking cessation (p -value $< .05$). The experimental group confidently followed instruction to quit smoking that the control group with statistical significance (p -value $< .05$).

Conclusion: It should be done after long-term follow-up studies to see if smoking cessation behaviors can be modified. and can use the Line group to give advice to change the smoking cessation behavior of the students in higher education institutions.

Keywords: self-efficacy, decision making, smoking cessation behavior

*This study was supported by a research grant from Thai Health Professional Alliance Against Tobacco and Thai Health Promotion Foundation

**Corresponding author: Lecturer, Faculty of Nursing, Kasem Bundit University, e-mail: pimpat.chantian@gmail.ac.th

***Lecturer, Faculty of Nursing, Sisaket Rajabhat University

****Lecturer, Faculty of Nursing, Kasem Bundit University

Received: 8 October 2021, Revised: 24 December 2021, Accepted: 30 December 2021

ผลของรูปแบบการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำ ในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรีของนักศึกษา*

พิมพ์พัฒน์ จันทร์เทียน, ศศ.ศ. **, ทัดติยา นครไชย, วท.ม. ***, พชรนันท์ รัตนภาค, วท.ม. ****

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ : เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำในกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรีของนักศึกษา

วิธีการศึกษา : เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาเพศชายของสถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่งในเขตมิวนิบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย 1) แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรี ความตั้งใจในการเล่นลูกบอลหรี ความสนใจในการตัดสินใจ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเล่นลูกบอลหรีและพฤติกรรมในการเล่นลูกบอลหรี 2) รูปแบบการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรีโดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงของแบบสอบถามและนำไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.84 การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของลูกบอลหรีและวิธีการเล่นลูกบอลหรี รวมทั้งได้รับกิจกรรมตามรูปแบบการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรี สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยให้คำปรึกษาทางไลน์เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และติดตามผลในสัปดาห์ที่ 8 ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของลูกบอลหรีและวิธีการเล่นลูกบอลหรี 1 ครั้ง พร้อมทั้งแจกคู่มือการเล่นลูกบอลหรีและเก็บรวบรวมข้อมูลหลังสิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาและเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนความสนใจในการเล่นลูกบอลหรี การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเล่นลูกบอลหรี และพฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรี หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ

ผลการศึกษา : ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสนใจในการเล่นลูกบอลหรี การรับรู้ความสามารถของตนเองสูงและพฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรี สูงกว่ากลุ่มควบคุม โดยมั่นใจว่าจะปฏิบัติตามคำแนะนำและวิธีการเล่นลูกบอลหรีได้มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$)

สรุป : ควรดำเนินการภายหลังจากการติดตามผลการศึกษาในระยะยาวว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรีได้จริง และสามารถชักชวนไลน์ให้คำปรึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรีของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาต่อไป

คำสำคัญ : การรับรู้ความสามารถของตนเอง การตัดสินใจ พฤติกรรมการเล่นลูกบอลหรี

*การศึกษาครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจาก โครงการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษาปลอดบุหรี่ เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ

**ผู้ประสานงานบทความ: อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต, e-mail: pimpat.chantian@gmail.ac.th

***อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ

****อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

วันที่รับ: 8 ตุลาคม 2564, วันที่แก้ไข: 24 ธันวาคม 2564, วันที่ตอบรับ: 30 ธันวาคม 2564

ปัจจุบันอัตราการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และเริ่มสูบบุหรี่ในอายุนี้น้อยลงเรื่อย ๆ จากการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนในประเทศไทย พ.ศ. 2562 โดยหน่วยปฏิบัติการวิจัยและวิชาการด้านการควบคุมยาสูบภาคเหนือ มหาวิทยาลัยนเรศวร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อายุระหว่าง 13 - 15 ปี จำนวน 3,982 คน และผู้ปกครองของนักเรียนจำนวน 3,982 คน จาก 12 จังหวัดใน 4 ภูมิภาคพบว่าในระดับประเทศยังมีผู้สูบบุหรี่จำนวนมาก โดยผู้สูบบุหรี่นิยมสูบบุหรี่หรือเล็กรทอนิกส์ร้อยละ 18.11 และอีก 3 ประเภท ได้แก่ บุหรี่ร้อยละ 55.12 ยาเส้น ร้อยละ 18.11 บารากู่ร้อยละ 8.66 (ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) ทั้งนี้วัยรุ่นอาจมีความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ขาดความตระหนักในพิษภัยของบุหรี่ ประกอบกับเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ด้วยตนเอง อยากรู้ อยากลอง และผู้วิจัยพบว่าในสถาบันอุดมศึกษาที่ศึกษาวิจัยยังมีนักศึกษาบางส่วนมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนั้นเพื่อให้อัตราการสูบบุหรี่ของนักศึกษาลดลง และมีสุขภาพที่ดีรวมทั้งเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต และจากการศึกษาทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model; TTM / Stage of Change Model) ซึ่งเป็นแบบจำลองทางพฤติกรรมศาสตร์ที่ได้รับความนิยมในการนำมาประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ระดับบุคคลเพื่อการเปลี่ยนแปลงความตั้งใจและการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ซึ่งประกอบด้วย 5

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (Stages of change :SOC) ได้แก่ ขั้นไม่สนใจ (Precontemplation: Pc) ขั้นลังเลใจ (Contemplation: C) ขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ (Action: Ac) และขั้นปฏิบัติต่อเนื่อง (Maintenance: M) และกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Process of change: POC) (Prochaska, Redding, & Ever, 2008) เพื่อความสำเร็จในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเลิกบุหรี่ และจากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีการนำทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model; TTM / Stage of Change Model) มาประยุกต์ใช้กับพฤติกรรม การเลิกบุหรี่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

นอกจากนี้ได้นำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self- Efficacy Theory) ของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล การที่มนุษย์จะรับพฤติกรรมใดไว้ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ ได้แก่ 1) ความคาดหวังในผลลัพธ์ (Outcome Expectancies) หมายถึง ความคาดหวังของบุคคลเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น ถ้าหากรับเอาพฤติกรรมนั้น ๆ มาปฏิบัติ ซึ่งผลลัพธ์ที่คาดหวังอาจมีหลายรูปแบบ 2) ความเชื่อในความสามารถ (Efficacy Beliefs) หมายถึง ความเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะมีพฤติกรรมหรือประกอบกิจกรรมที่กำหนดไว้เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้ เช่น บุคคลเชื่อว่าจะสามารถเลิกบุหรี่ได้ภายหลังจากที่ได้เข้าร่วมโครงการหรือโปรแกรมการเลิกบุหรี่ ความเชื่อนั้นสำคัญมากซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างจริงจังและทำให้เกิดผลลัพธ์ที่มีความคาดหวังไว้

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถทำได้ 4 วิธี คือ 1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Master Experiences) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง 2) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การสังเกตตัวแบบพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลที่พึงพอใจที่จะทำให้ผู้สังเกตฝึกความรู้สึกว่าตนเองสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้ามีความพยายามตั้งใจ 3) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นวิธีการให้กำลังใจบุคคลว่าสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีดังกล่าวค่อนข้างใช้ง่ายและใช้กันทั่วไป ทำให้เกิดผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง 4) การกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional Arousal) มีผลต่อการรับรู้ความสามารถตนเองในการตัดสินใจถึงความวิตกกังวล และหลักความสมดุลการตัดสินใจ (Decisional Balance) แต่แต่ละคนจะไม่เหมือนกันขึ้นกับเหตุผลของแต่ละบุคคล ดังนั้นการจัดรูปแบบการเลิกลุบลหรือจึงควรเพิ่มการรับรู้ข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้นซึ่งจะนำไปสู่การเคลื่อนจากการไม่สนใจปัญหาไปสู่การใส่ใจ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงในการสร้างความตระหนักและการทบทวนผลกระทบต่อนตนเอง ช่วยในการเพิ่มการรับรู้ข้อดีของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

นอกจากนี้การใช้แรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) เข้ามามีส่วนช่วยให้บุคคลมีการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง รวมถึงด้านความสามารถของตนเอง หรือสมรรถนะของบุคคลซึ่งเป็นตัวกลางระหว่างความรู้และการปฏิบัติก็เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละ

บุคคล

ดังนั้นการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy Theory) และแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) รวมถึงด้านความสามารถของตนเอง โดยการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำในการช่วยให้คำปรึกษาทางกลุ่มไลน์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกลุบลหรือของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะได้นำไปใช้เป็นแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกลุบลหรือของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมของอาจารย์ และนักศึกษาแกนนำในเรื่องการสร้างสมดุลเพื่อการตัดสินใจในการเลิกลุบลหรือของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมของอาจารย์ และนักศึกษาแกนนำในเรื่องการสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกลุบลหรือของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา
3. เพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมของอาจารย์ และนักศึกษาแกนนำในเรื่องพฤติกรรมการเลิกลุบลหรือของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา

สมมติฐานการวิจัย

กลุ่มทดลองที่ได้รับรูปแบบการมีส่วนร่วมของอาจารย์ และนักศึกษาแกนนำในการให้คำปรึกษา

มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลการตัดสินใจ การรับรู้ความสามารถในการเลิกบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดการวิจัย

ผู้วิจัยนำแนวคิดทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model; TTM / Stage of Change Model) ของ Prochaska, Redding, & Ever (2008) และทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง (Self efficacy theory) ของ Bandura (1986) รวมทั้งแรงสนับสนุนทางสังคม (Social support) จากการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำในการให้คำปรึกษาโดยการตั้งกลุ่มไลน์เพื่อใช้ในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษาดังภาพที่ 1

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามหลังการทดลอง (Two groups posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนแห่งหนึ่งในเขตมิวนิ กรุงเทพมหานคร ที่มีประวัติสูบบุหรี่และยังคงสูบบุหรี่อยู่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายที่สูบบุหรี่และสมัครใจยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยจำนวน 60 คน และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยจับฉลากแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ตามรายละเอียด ดังนี้

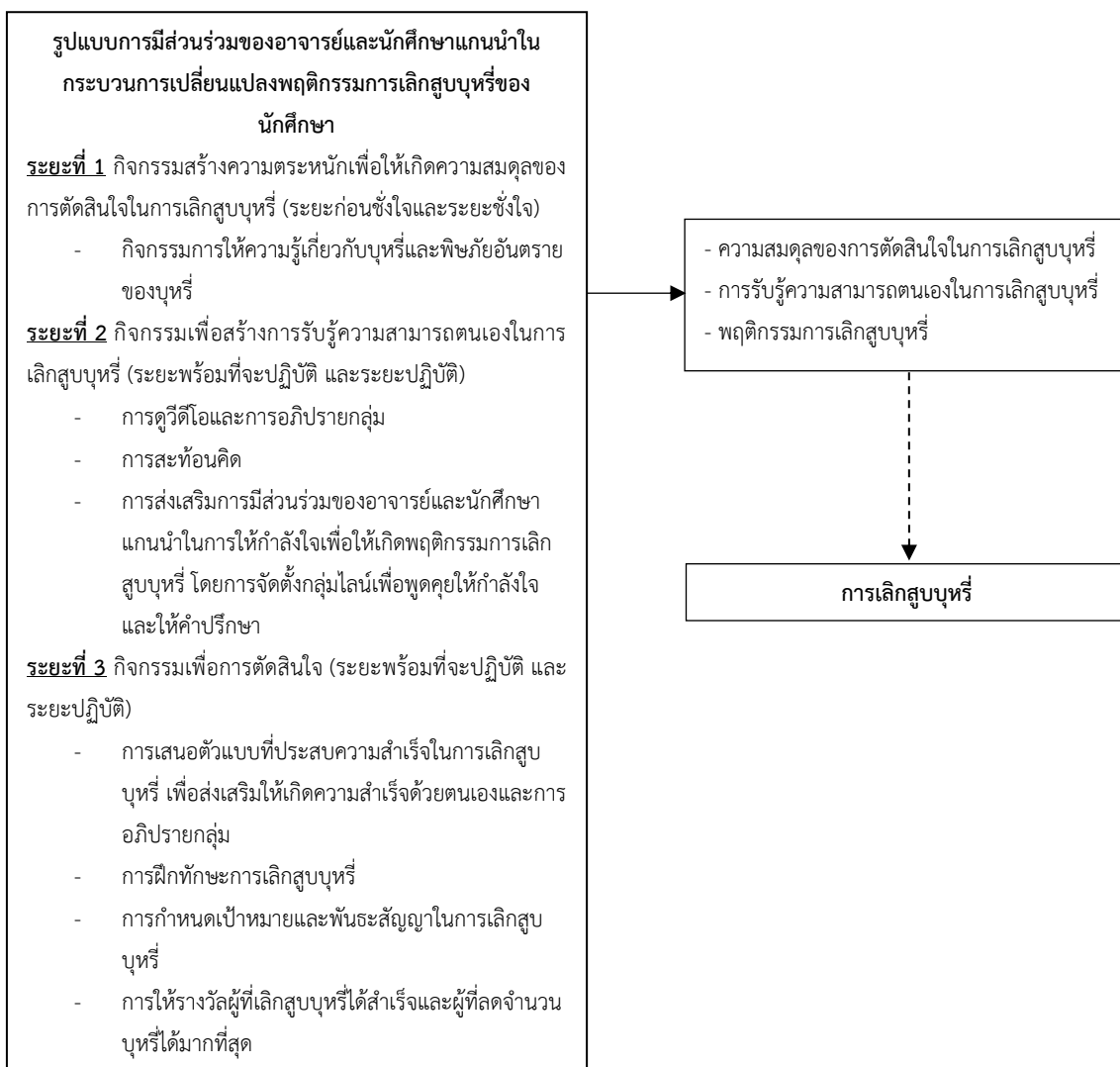
1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามกรอบแนวคิดทฤษฎีและการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง แบ่งเป็น 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และประวัติการสูบบุหรี่ของสมาชิกในครอบครัว จำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิดและปลายเปิด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ความพยายามในการเลิกสูบบุหรี่ พยายามเลิกสูบบุหรี่ สาเหตุที่ทำให้เลิกสูบบุหรี่ไม่สำเร็จ จำนวน 14 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิดและปลายเปิด

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ ลักษณะคำถามเป็นแบบปลายปิดและปลายเปิด จำนวน 2 ข้อ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับถามเกี่ยวกับการตัดสินใจในการที่จะเลิกสูบบุหรี่ 20 ข้อ โดยแบบสอบถามมีข้อคำถามทั้งด้านบวกและด้านลบ เกณฑ์การให้คะแนนด้านบวกมากที่สุดเท่ากับ 5 เรียงตามลำดับคะแนน และเกณฑ์การให้คะแนนด้านลบมากที่สุดให้ 1 เรียงตามลำดับคะแนน โดยแบ่งระดับคะแนนเป็น 3 ระดับตามเกณฑ์ของ Bloom (1971) คะแนน 20 - 59 เป็นความสมดุลการตัดสินใจระดับต่ำ คะแนน 60 - 79 เป็นความสมดุลการตัดสินใจระดับปานกลาง และคะแนน 80 - 100 เป็นความสมดุลการตัดสินใจระดับสูง



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการเล่นสุบบุหรี่ เป็นแบบมาตรวัดประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มากที่สุดให้ 5 มากให้ 4 ปานกลางให้ 3 น้อยให้ 2 และน้อยที่สุดให้ 1 จำนวน 20 ข้อ คะแนน ระดับคะแนน

การรับรู้ความสามารถตนเองในการเล่นสุบบุหรี่ แบ่งเป็น 3 ระดับตามเกณฑ์ของ Bloom (1971) คะแนน 20 - 59 เป็นการรับรู้ความสามารถตนเองในการเล่นสุบบุหรี่ ระดับต่ำ คะแนน 60 - 79 เป็นการรับรู้ความสามารถตนเองในการเล่นสุบบุหรี่

ระดับปานกลาง และคะแนน 80 - 100 เป็นการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ระดับสูง

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ เป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับจำนวน 20 ข้อ เกณฑ์การให้คะแนน 3 เมื่อปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบางครั้งให้คะแนน 2 และไม่ปฏิบัติให้คะแนน 1 โดยแบ่งตามเกณฑ์ของ Bloom (1971) ระดับคะแนน 20 - 34 หมายถึง มีพฤติกรรมการเลิกบุหรี่อยู่ระดับต่ำ คะแนน 35 - 47 หมายถึง มีพฤติกรรมการเลิกบุหรี่อยู่ระดับปานกลาง และคะแนน 48 - 60 หมายถึง มีพฤติกรรมการเลิกบุหรี่อยู่ระดับสูง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

2.1 รูปแบบการมีส่วนร่วมของ อาจารย์และนักศึกษาแกนนำในการให้คำปรึกษา โดยการตั้งกลุ่มไลน์เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษา ประกอบด้วย กิจกรรมการให้ ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ พิษภัยของ บุหรี่ และการคู่มือ การอภิปรายกลุ่ม การสะท้อนคิด การใช้ตัวแบบที่เคยสูบบุหรี่และเลิกสูบบุหรี่แล้ว การฝึกปฏิบัติทักษะการเลิกบุหรี่ การกำหนด เป้าหมายและพันธะสัญญาในการเลิกบุหรี่รวมทั้ง การเสริมแรงโดยการให้รางวัล

2.2 สื่อที่ใช้ประกอบการสอน ได้แก่ เอกสารแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษ ภัยของบุหรี่และคู่มือในการเลิกบุหรี่ วีดีโอและ โปสเตอร์ที่เกี่ยวข้อง

การตรวจสอบความตรงของแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัยที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความตรงเชิง

เนื้อหา (Content validity) และนำมาปรับแก้ไขตาม คำแนะนำก่อนนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน และนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วย Cronbach 's alpha Coefficient ได้เท่ากับ 0.84

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับคำรับรองจาก คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต หมายเลข P002/63P เมื่อวันที่ 18 กุมภาพันธ์ 2563 โดยผู้วิจัยชี้แจง วัตถุประสงค์และขั้นตอนการวิจัยและการเก็บ รวบรวมข้อมูล และขอความอนุเคราะห์กลุ่ม ตัวอย่างในการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยผู้วิจัยจะ ให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมการเข้าร่วมการวิจัยเป็น ลายลักษณ์อักษร โดยคำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างจะ ถือเป็นความลับ ผลการวิจัยจะใช้และนำเสนอผล โดยภาพรวมเท่านั้น

ขั้นตอนการดำเนินการ

ขั้นเตรียมการทดลอง ผู้วิจัยได้เตรียมอาจารย์ และนักศึกษาแกนนำ จำนวน 10 คน โดยชี้แจง วัตถุประสงค์การวิจัย รายละเอียดของรูปแบบการ ทดลอง การใช้แบบสอบถามและบทบาทการมีส่วนร่วม ในกิจกรรม ได้แก่ การทำกิจกรรมการทดลอง การสังเกตพฤติกรรมผู้ร่วมโครงการวิจัยขณะทำ กิจกรรมและร่วมติดตามให้กำลังใจกลุ่มตัวอย่าง ทางไลน์ตลอดระยะเวลาการทำวิจัย 8 สัปดาห์

ขั้นตอนการทดลอง

- กลุ่มควบคุม ในสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยให้ ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ พิษภัยของบุหรี่ และวิธีการเลิก สูบบุหรี่ คู่มือที่สนเกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่

โดยใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง พร้อมแจกเอกสาร แผ่นพับและแจกคู่มือการเลิกสูบบุหรี่ และแบบบันทึกการสูบบุหรี่ด้วยตนเองเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัย จดบันทึกจำนวนมวนและเวลาการสูบบุหรี่ของตนเอง โดยดำเนินกิจกรรม 1 ครั้ง

- กลุ่มทดลอง ดำเนินกิจกรรมตามรูปแบบ การทดลองทั้งหมด 4 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ใน สัปดาห์ที่ 1 - 4 ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 (ระยะก่อนชั่งใจ)
วัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทดลองทราบถึงพิษภัยของการสูบบุหรี่ และประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ โดยการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และพิษภัยอันตรายของบุหรี่ พร้อมทั้งแจกแผ่นพับความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ คู่มือในการเลิกสูบบุหรี่ และการจัดการกับอาการที่เกิดขึ้นระหว่างการเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งคู่มือเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของ บุหรี่และร่วมอภิปรายซักถาม และเน้นย้ำ กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ ผู้วิจัยประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองเพื่อประเมินการ ก้าวผ่านไปสู่ระยะชั่งใจ และนัดหมายการทำ กิจกรรมครั้งที่ 2 และตั้งกลุ่มไลน์อาจารย์ที่ปรึกษา และนักศึกษาแกนนำให้คำปรึกษา

สัปดาห์ที่ 2 (ระยะชั่งใจ)
วัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทดลองระบุดูเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค อาการที่เกิดจากการเลิกสูบบุหรี่ และบอก วิธีการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ได้ โดยให้กลุ่ม ตัวอย่างวิเคราะห์ตนเองเกี่ยวกับปัญหาและ อุปสรรค ของการเลิกสูบบุหรี่รวมทั้งแนวทางการ แก้ไขปัญหา มีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเลิกสู

บุหรี่ย ฝึกทักษะการเลิกสูบบุหรี่ การปฏิบัติตัวเมื่อมี อาการข้างเคียงที่เกิดจากการเลิกสูบบุหรี่และอาการ จากการถอนนิโคติน และร่วมอภิปรายพร้อมทั้ง สะท้อนคิด ให้กลุ่มตัวอย่างกำหนดเป้าหมายและ พันธะสัญญาในการเลิกสูบบุหรี่ พร้อมทั้งกำหนด วันในการเลิกสูบบุหรี่ และประเมินขั้นตอนการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่ม ทดลองเพื่อประเมินการก้าวผ่านไปสู่ระยะพร้อมที่ จะปฏิบัติ และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งที่ 3 และ ให้คำปรึกษารายบุคคลทางไลน์

สัปดาห์ที่ 3 (ระยะพร้อมปฏิบัติ)
วัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทดลองบอกวิธีการปฏิบัติ ตัวในการเลิกสูบบุหรี่ และบอกถึงวิธีการจัดการกับ อาการที่เกิดจากการเลิกสูบบุหรี่และอาการถอน นิโคติน โดยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกการสูบบุหรี่ด้วย ตนเอง เพื่อประเมินปริมาณการสูบบุหรี่ของกลุ่ม ตัวอย่างพร้อมทั้งกล่าวชมเชยผู้ที่สูบบุหรี่ลดลง และให้กำลังใจผู้ที่ยังไม่สามารถลดจำนวนมวน บุหรี่ได้ พร้อมทั้งเสริมแรงเพื่อให้เกิดการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเสนอตัวแบบโดย นักศึกษาที่เลิกสูบบุหรี่ได้พูดคุยซักจนมั่นใจว่าให้ เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ ปัญหา อุปสรรคและวิธีการแก้ไข วิธีในการเลิกสูบบุหรี่ได้ สำเร็จ พร้อมทั้งอภิปรายกลุ่มและกระตุ้นให้กลุ่ม ตัวอย่างแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ การเลิกสูบบุหรี่ที่ยังไม่สำเร็จเพื่อเป็นการระบาย ความรู้สึกและประเมินตนเอง กระตุ้นให้กลุ่ม ตัวอย่างมีพฤติกรรมเลิกสูบบุหรี่ มีการอภิปรายกลุ่ม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับวิธีการเลิกสูบบุหรี่ กำหนดวิธีการเลิกสูบบุหรี่ของตนเอง กำหนด

เป้าหมายและให้พันธสัญญาในการเลิกสูบบุหรี่ พร้อมทั้งทั้งอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการสูบบุหรี่ แนะนำและเน้นย้ำการใช้ทักษะการเลิกสูบบุหรี่โดยใช้สถานการณ์สมมติและร่วมอภิปรายพร้อมทั้งหาแนวทางการแก้ไขเมื่อเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ และสะท้อนคิด ผู้วิจัยประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองเพื่อประเมินการก้าวผ่านไปสู่ระยะปฏิบัติ และนัดหมายการทำกิจกรรมครั้งที่ 4 และให้คำปรึกษารายบุคคลทางกลุ่มไลน์

สัปดาห์ที่ 4 (ระยะปฏิบัติ)

วัตถุประสงค์เพื่อให้กลุ่มทดลองบอกถึงกระตุ้นที่เป็นอุปสรรคในการเลิกบุหรี่ และบอกแนวทางการแก้ไขเมื่อเกิดอาการอยากสูบบุหรี่ กิจกรรมประกอบด้วย การประเมินปริมาณการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างจากแบบบันทึก ให้ตัวแทนในกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้เล่าประสบการณ์การปฏิบัติตัวเมื่อเกิดอาการอยากสูบบุหรี่ หรืออาการจากการถอนนิโคตินและแนวทางการแก้ไขให้สมาชิกกลุ่มฟังและร่วมกันอภิปรายและแสดงความคิดเห็น และผู้วิจัย สรุปประเด็นที่ได้จากการอภิปราย และกล่าวชื่นชมพร้อมทั้งให้รางวัลผู้ที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ และให้กำลังใจกับสมาชิกกลุ่มที่ตั้งใจและพยายามเลิกสูบบุหรี่

ขั้นตอนตามประเมินผล

การประเมินผลหลังสิ้นสุดการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยประเมินผลความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ โดยใช้

ตอบแบบสอบถาม

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป พฤติกรรมการสูบบุหรี่ และความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่

กลุ่มทดลอง อายุเฉลี่ย 20.63 ปี (SD = 2.11) อายุต่ำสุด 18 ปี และสูงสุด 26 ปี นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 90.00 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 53.30 เกรดเฉลี่ยสะสม 2.01 - 3.00 ร้อยละ 73.40 อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 70.00 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 9,646.67 บาท และเพียงพอต่อการใช้จ่าย ร้อยละ 86.70 และส่วนใหญ่พบว่าบิดาสูบบุหรี่ ร้อยละ 50.00 อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรก 16.8 ปี เหตุผลส่วนใหญ่ที่เริ่มสูบบุหรี่คือผ่อนคลายความเครียด ร้อยละ 46.70 ส่วนใหญ่สูบบุหรี่ซอง/บุหรี่ก้นกรอง ร้อยละ 83.30 สูบบุหรี่มานาน 1 - 3 ปี ร้อยละ 46.70 โดยสูบบุหรี่เป็นประจำ ร้อยละ 60.00 และสถานที่สูบบุหรี่บ่อยมากที่สุดคือบ้าน/หอพัก ร้อยละ 50.00 และส่วนใหญ่เมื่ออยู่กับพ่อแม่จะไม่สูบ ร้อยละ 53.30 ซื้อมันเอง ร้อยละ 76.70 โดยซื้อจากร้านสะดวกซื้อ ร้อยละ 86.70 เคย

คิดจะเลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ 60.00 โดยวิธีการที่ใช้เลิกคือค่อย ๆ ลดจำนวนลงต่อวัน ร้อยละ 40.00 สำหรับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ร้อยละ 33.40 และสามารถปฏิบัติได้ต่อเนื่องน้อยกว่า 6 เดือน โดยเหตุผลที่ทำให้เลิกส่วนใหญ่คือสิ้นเปลืองร้อยละ 46.70

กลุ่มควบคุม อายุเฉลี่ย 21.63 ปี (SD = 1.96) อายุต่ำสุด 19 ปี และสูงสุด 26 ปี นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 83.30 ส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 50.00 เกรดเฉลี่ยสะสมอยู่ระหว่าง 2.01 - 3.00 ร้อยละ 76.70 อาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 66.70 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 8,600 บาท และเพียงพอต่อการใช้จ่าย ร้อยละ 83.30 ส่วนใหญ่พบว่าบิดาสูบบุหรี่ ร้อยละ 60.00 อายุเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกเฉลี่ย 15.37 ปี โดยอายุต่ำสุดที่เริ่มสูบบุหรี่คือ 10 ปี สูงสุดคือ 20 ปี เหตุผลส่วนใหญ่ที่เริ่มสูบบุหรี่คืออยากลอง ร้อยละ 50.00 โดยสูบบุหรี่ซอง/บุหรี่ยี่ห้อ ร้อยละ 93.30 และสูบบุหรี่มานาน 4 - 6 ปี ร้อยละ 36.70 สูบบุหรี่เป็นประจำ ร้อยละ 66.70 และสถานที่สูบบุหรี่บ่อยมากที่สุดคือบ้าน/หอพัก ร้อยละ 60.00 และส่วนใหญ่เมื่ออยู่กับพ่อแม่จะไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 66.70 ซี่งบุหรี่เอง ร้อยละ 83.30 โดยซื้อจากร้านสะดวกซื้อ ร้อยละ 83.30 ส่วนใหญ่เคยคิดจะเลิกสูบบุหรี่ ร้อยละ 53.30 โดยวิธีการที่ใช้เลิกคือหักดิบ/หยุดทันที ร้อยละ 33.30 เรื่องความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ ส่วนใหญ่ร้อยละ 40.00 ยังไม่คิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ภายใน 6 เดือนข้างหน้า

2. ความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลของการ

ตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ดังตารางที่ 1) เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่สูงสุดในข้อการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่รุ่นน้องหรือคนอื่น ๆ ในสังคมที่คิดจะเลิกสูบบุหรี่ (mean = 4.53, SD = 0.98) ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่าค่าเฉลี่ยสูงสุดคือการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง (mean = 4.33, SD = 0.80) รองลงมาคือการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้ครอบครัวและบุคคลรอบข้างปลอดภัยจากควันบุหรี่มือสอง และการเลิกสูบบุหรี่จะทำให้มีเงินเก็บในแต่ละเดือนเพิ่มขึ้น (mean = 4.30, SD = 0.70 และ mean = 4.23, SD = 0.82 ตามลำดับ)

3. การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ผลวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .01$) ดังตารางที่ 2 เมื่อพิจารณารายข้อพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองคือมั่นใจว่าจะปฏิบัติตามคำแนะนำและวิธีการเลิกสูบบุหรี่ได้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยในกลุ่มทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองสูงสุดคือมีความมั่นใจว่าสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ถ้าตัดสินใจที่จะเลิก (mean = 4.23, SD = 0.86) รองลงมาคือมั่นใจว่าสามารถทนต่ออาการอยากสูบบุหรี่ได้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ความสมดุลการตัดสินใจเลิกบุหรี่	n	mean	SD	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง						
คะแนนสูงสุด คือ การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้เป็นตัวอย่างที่ดี แก่รุ่นน้องหรือคนอื่น ๆ ในสังคม (mean = 4.53, SD = 0.98)	30	3.42	0.53	36	0.528	.30
กลุ่มควบคุม						
คะแนนสูงสุด คือ การเลิกสูบบุหรี่จะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง (mean = 4.33, SD = 0.80)	30	3.30	0.51			

*p-value < .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่	n	mean	SD	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง						
คะแนนสูงสุดคือมีความมั่นใจว่าสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ถ้า ตัดสินใจที่จะเลิก (mean = 4.23, SD = 0.86)	30	3.83	0.02	36	2.40	.009*
กลุ่มควบคุม						
คะแนนสูงสุดคือมั่นใจว่าหากได้รับกำลังใจจะสามารถเลิก สูบบุหรี่ได้แน่นอน (mean = 4.00, SD = 1.17)	30	3.70	0.03			

*p-value < .01

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่	n	mean	SD	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง						
คะแนนสูงสุด คือ เลือกสถานที่นั่งหรือไปในสถานที่ ปลอดบุหรี่ (mean = 2.20, SD = 0.55)	30	2.13	0.03	36	-0.05	0.48
กลุ่มควบคุม						
คะแนนสูงสุด คือ สูบบุหรี่เฉพาะเวลาที่พบปะสังสรรค์ กับเพื่อน ๆ (mean = 2.37, SD = 0.72)	30	2.04	0.05			

*p-value < .05

และน้อยที่สุดคือมั่นใจว่าจะไม่สูบบุหรี่แม้จะรู้สึกเหงาหรืออยู่คนเดียว ($\text{mean} = 3.50$, $\text{SD} = 1.11$) ส่วนกลุ่มควบคุมพบว่าค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองสูงสุดคือมั่นใจว่าหากได้รับกำลังใจจะสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้แน่นอน ($\text{mean} = 4.00$, $\text{SD} = 1.17$) และน้อยที่สุดคือ มั่นใจว่าจะไม่สูบบุหรี่แม้จะอยู่ในสถานที่ที่สามารถสูบบุหรี่ได้ ($\text{mean} = 3.40$, $\text{SD} = 1.16$)

4. พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) ดังตารางที่ 3

การอภิปรายผล

ความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่

ผลวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < .05$) เนื่องจากกลุ่มทดลองได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยอันตรายของบุหรี่ ข้อดีและประโยชน์ของการเลิกสูบบุหรี่ วิธีการเลิกสูบบุหรี่ รวมทั้งคู่มือเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ พร้อมทั้งแจกเอกสารแผ่นพับและมีการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการทดลองทั้งหมด 4 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ในสัปดาห์ที่ 1 - 4 ซึ่งทำให้กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ความเข้าใจ

และวิธีคิด รวมถึงค่านิยมความเชื่อและทัศนคติที่ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะของบุคคลที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของเบญจมาศ บุญยะ และคณะ (2555) ที่ศึกษาเรื่องประสิทธิภาพของการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยโรงพยาบาลศิริราช ที่พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสมดุลของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value} < 0.01$) อันเป็นผลมาจากการได้รับรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากการจัดกิจกรรมในระยะเวลาที่สองเป็นกิจกรรมเพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ โดยจัดให้กลุ่มทดลองอภิปรายกลุ่มและสะท้อนคิด ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำในการให้กำลังใจ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ โดยการจัดตั้งกลุ่มไลน์เพื่อพูดคุยให้กำลังใจและให้คำปรึกษา รวมทั้งมีการเสนอตัวแบบที่เคยสูบบุหรี่และประสบความสำเร็จในการเลิกสูบบุหรี่เล่าประสบการณ์ให้กลุ่มทดลองฟัง การเสนอตัวแบบเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเชื่อในความสามารถ

ตนเอง ซึ่งการที่บุคคลได้เห็นผู้อื่นกระทำความผิดกรรมที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันแล้วประสบความสำเร็จจะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของภานิสาระยา และคณะ (2558) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ตามแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในตำบลวังวน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง ซึ่งผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงความสมดุลของการตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่

ผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งอธิบายได้ว่าการจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ได้ใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในแต่ละขั้นตอนโดยให้คำปรึกษารายบุคคล และการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำในการให้คำปรึกษาโดยการตั้งกลุ่มไลน์ และให้กำลังใจในการเลิกสูบบุหรี่โดยผ่านกลุ่มไลน์ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่จำแนกบุคคลตามระดับขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของวรัญญา ไชยสาธิต (2559) เรื่องผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลรัฐในจังหวัดสงขลา จังหวัดสงขลา ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกบุหรี่และ

คาดหวังในผลดีของพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

สรุป

ควรดำเนินการภายหลังจากการติดตามผลการศึกษาในระยะยาวว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ได้จริง และสามารถใช้กลุ่มไลน์ให้คำปรึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ที่ให้การสนับสนุนเงินทุนสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ขอขอบคุณนักศึกษาพยาบาลทุกคนที่ยินดีเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัยครั้งนี้ส่งผลให้การศึกษาวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถาบันอุดมศึกษาสามารถใช้รูปแบบการมีส่วนร่วมของอาจารย์และนักศึกษาแกนนำไปพัฒนา เพื่อใช้ในการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษาในสถาบันการศึกษาได้
2. สถาบันการศึกษาควรบูรณาการความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อสร้างความตระหนักให้นักศึกษา และเป็นการป้องกันนักสูบบุหรี่หน้าใหม่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาติดตามผลการทดลองในระยะเวลา

ที่นานขึ้นเพื่อพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่

2. ศึกษารูปแบบการพัฒนานักศึกษาแกนนำในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ของนักศึกษาในสถาบันการศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องนี้ ได้รับทุนสนับสนุนทุนวิจัยจากโครงการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษาปลอดบุหรี่เพื่อสุขภาพ เครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการเสริมสร้างสุขภาพ ปี พ.ศ. 2562 ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ และขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารสถาบันการศึกษาที่ได้อนุญาตให้เก็บข้อมูลและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้กรุณาตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย รวมถึงอาจารย์และนักศึกษาแกนนำ และกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและสละเวลาในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

เบญจมาศ บุญยะ, วันเพ็ญ แก้วปาน, สุรินทร์ กลัมพากร, และนันท์วัช สิริทรัพย์. (2555). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลศิริราช. วารสารเกื้อการุณย์, 19(2), 88-102.

ภานิสรา ระชา. (2558). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ตามแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในตำบลวังวน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ มหาวิทยาลัยมหิดล. (2562). รายงานสถานการณ์การบริโภคยาสูบของประเทศไทย พ.ศ.2562 (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สันติวิถี พรินติ้งการพิมพ์.

วรัญญา ไชยสาลี. (2559). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกบุหรี่ของผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดรักษายาเสพติดในโรงพยาบาลจิตเวชสงขลาราษฎร์ จังหวัดสงขลา. ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพ, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.

Bandura, A (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.

Bloom, B.S. (1971). Educational leadership. *Journal of the Department of Supervision and Curriculum Development, NEC*, 68(2), 52-57.

Prochaska, J.O., & Di Clemente (1993) Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(4), 520-528.