



The Effects of a Self-efficacy Perception Promoting Program for Nursing Students on Knowledge about Tobacco and Self-efficacy to Promote Smoking Cessation ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตพยาบาลต่อความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่

นริสา วงศ์พนารักษ์* Narisa Wongpanarak*

อภิญญา วงศ์พิริยโยธา** Apinya Wongpiriyayothar**

Abstract

This experimental study aimed to test the effects of self-efficacy promotion for nursing students on knowledge about tobacco and self-efficacy for smoking cessation. The sample of this study were second-year students from the Faculty of Nursing at Mahasarakham University who were randomly assigned into a control group and an experimental group with 30 in each group. The experimental group received the self-efficacy promoting program using Google classroom and Google meet, and the control group received the normal program of study arranged by an educational institution. Instruments for collecting data included: 1) the Tobacco Knowledge Testing Form, and 2) the Perception of Self-Efficacy to Promote Smoking Cessation Questionnaire which had a reliability of .70 and .91, respectively. Data were analyzed using descriptive statistics and the t-test.

The results of the study showed that after the intervention, the experimental group had statistically significantly higher mean scores of knowledge about tobacco and perception of self-efficacy to promote smoking cessation than before the intervention, and higher than those of the control group ($p < .05$).

From the study results, nursing institutions should use this program for increasing knowledge and perception of self-efficacy for students. The students can apply their knowledge and skills to motivate their clients to quit tobacco in the future.

Keywords: Perception of self-efficacy, Knowledge about tobacco, Smoke cessation, Online program

* Associate Professor, Faculty of Nursing, Mahasarakham University

** Corresponding Author, Assistant Professor, Faculty of Nursing, Mahasarakham University; e-mail:nang880@hotmail.com

Received 2 September 2021; Revised 25 September 2021; Accepted 27 October 2021



บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตพยาบาลต่อความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชั้นปีที่ 2 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม คัดเลือกโดยการสุ่มเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตพยาบาลแบบออนไลน์ผ่านห้องเรียนกูเกิล (Google classroom) และการประชุมออนไลน์ผ่านกูเกิล มีท (Google meet) ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติจากสถาบันการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ได้แก่ 1) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และ 2) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70 และ .91 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และสถิติ t-test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่มากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

จากผลการวิจัย สถาบันการศึกษาพยาบาลควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการเพิ่มความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนให้กับนิสิตพยาบาล เพื่อให้มีสตินำความรู้และทักษะที่ได้รับไปใช้ในการช่วยเหลือผู้รับบริการให้เลิกบุหรี่ต่อไป

คำสำคัญ: การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การเลิกบุหรี่ โปรแกรมออนไลน์

* รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

** ผู้เขียนหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

e-mail: nang880@hotmail.com

วันที่รับบทความ 2 กันยายน 2564 วันที่แก้ไขบทความ 25 กันยายน 2564 วันที่ตอบรับบทความ 27 ตุลาคม 2564



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การสูบบุหรี่เป็นหนึ่งในสาเหตุการเสียชีวิตที่สำคัญของโลก องค์การอนามัยโลกรายงานว่า ในปี ค.ศ. 2018 มีประชากรโลก 5 พันล้านคนสูบบุหรี่ ในจำนวนนี้เสียชีวิตจากบุหรี่มากกว่า 8 ล้านคนต่อปี (World Health Organization, 2019) ประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2554 พบว่า ประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 53.9 ล้านคนเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ 11.5 ล้านคน หรือร้อยละ 21.4 และจากการสำรวจอีกครั้งในปี พ.ศ. 2560 พบว่าผู้ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปจำนวน 55.9 ล้านคน เป็นผู้สูบบุหรี่ 10.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.1 (National Statistical Office, 2018) ถึงแม้ว่าอัตราการสูบบุหรี่ในประชากรกลุ่มนี้มีแนวโน้มลดลง แต่อย่างน้อยก็ต่ำกว่าเป้าหมายของประเทศไทยที่ควรลดลงเหลือร้อยละ 15 ภายในปี พ.ศ. 2568 (Tobacco Control Research and Knowledge Management Center, 2020) ปัจจัยที่ทำให้ประชากรสูบบุหรี่มาจากการมีความรู้ที่น้อย ไม่รู้จักวิธีการปฏิเสธ มีเพื่อนสูบบุหรี่ และมีปัญหาด้านจิตใจ (Center for Disease Control and Prevention, 2020) การสูบบุหรี่มีผลเสียต่อสุขภาพเนื่องจากในบุหรี่มีสารนิโคตินที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ กระตุ้นหัวใจเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น (Crippa, Bergonzi, Bravi, Balordi, & Cassi, 2018) นอกจากนี้ในวันบุหรี่มีสารเคมีก่อให้เกิดโรครที่สัมพันธ์กับการเจ็บป่วยและเสียชีวิต เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง และโรคมะเร็ง (World Health Organization, 2021)

การป้องกันไม่ให้เป็นคนสูบบุหรี่และเจ็บป่วยจากโรครที่สัมพันธ์กับบุหรี่ พยาบาลเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการคัดกรองผู้ที่สูบบุหรี่และช่วยเหลือให้เลิกสูบบุหรี่ เนื่องจากพยาบาลทำงานในทุกหน่วยบริการสุขภาพและในชุมชน นอกจากนี้ นักศึกษาพยาบาลมีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือผู้ป่วยให้เลิกบุหรี่ในระหว่างการฝึกปฏิบัติงานภายใต้การควบคุมของอาจารย์ แต่จากงานวิจัยพบว่า นักศึกษาขาดความรู้ ความมั่นใจ และทักษะที่จำเป็นในการคัดกรองผู้ที่สูบบุหรี่และช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่ เช่น มีงานวิจัยที่ศึกษาสภาพการจัดการเรียนการสอนด้านการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ในวิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งพบว่าไม่มีรายวิชาใดที่มีเนื้อหาการสอนสำหรับการส่งเสริมสุขภาพในการป้องกันการสูบบุหรี่และการเลิกสูบบุหรี่ และพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ในระดับปานกลาง มีเพียงร้อยละ 50 ที่เคยประเมินความพร้อมในการเลิกบุหรี่ เคยส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ และเคยติดตามประเมินผลและให้กำลังใจผู้ป่วย นักศึกษาส่วนใหญ่คิดว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งในการจัดให้มีการเรียนเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่และส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการปฏิบัติเพื่อช่วยลดจำนวนผู้สูบบุหรี่ นักศึกษาต้องการให้สอนเนื้อหาโทษและพิษภัยของบุหรี่ แนวทางการเลิกสูบบุหรี่ และควรมีโจทย์หรือสถานการณ์จำลองให้ฝึกให้คำแนะนำ (Raksatham, Nirotun & Tirapaiwong, 2019) ในงานวิจัยที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปฏิบัติเพื่อควบคุมยาสูบของพยาบาลวิชาชีพที่เคยเป็นแกนนำนักศึกษาพยาบาล พบว่าพยาบาลกลุ่มนี้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อควบคุมยาสูบอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแรงสนับสนุนทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติเพื่อควบคุมยาสูบ (Pimroon, Pungbangkadee, Jewpattanakul, & Chuetaleng, 2021)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2014) ได้เสนอโมเดล 5A's และ 5R's สำหรับทีมสุขภาพใช้เป็นเครื่องมือเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เลิกบุหรี่ ที่จะเป็วิธีวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นิสัยใช้ฝึกทักษะในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ได้ แต่มีงานวิจัยที่ศึกษาประสบการณ์ของนักศึกษาพยาบาลในการใช้โมเดล 5A's เพื่อควบคุมการบริโภคยาสูบในผู้ป่วยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาพยาบาลยังขาดทักษะในการประเมินผู้ป่วยโดยใช้โมเดล 5A's ขาดทักษะในการให้คำแนะนำหรือพูดโน้มน้าวให้เลิกบุหรี่ และไม่สามารถประเมินผลได้



ว่าผู้ป่วยเลิกบุหรี่ได้หรือไม่ งานวิจัยได้เสนอแนะให้พัฒนานักศึกษาโดยใช้โมเดล 5A's ให้มีการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้นักศึกษาได้ฝึกทักษะในการให้คำแนะนำหรือพูดโน้มน้าวให้ผู้ป่วยเลิกบุหรี่ และมีรูปแบบที่หลากหลายเพื่อการนำไปใช้ได้จริงในการปฏิบัติการพยาบาลได้ (Damkliang, Kritpracha, Prasartwanakit, & Chinnawong, 2018) มีงานวิจัยที่พัฒนาศักยภาพแกนนำให้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 4 ด้านความรู้ ทักษะการให้คำปรึกษาเรื่องการเลิกบุหรี่ในชุมชน โดยมีกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ การจัดนิทรรศการ การสอนสุขศึกษา และการให้คำปรึกษาโดยใช้โมเดล 5A's ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องบุหรี่ ทักษะการให้คำปรึกษาดีขึ้น นักศึกษามีความมั่นใจในการใช้โมเดล 5A's เพื่อให้คำปรึกษาแก่ผู้ป่วย (Sanee, Pantaewan, & Boonrubpayap, 2013) ต่อมา สุธีกาญจน์ ไชยลาภ, จันทรรัตน์ วงศ์อารีย์สวัสดิ์ และสมบัติ รียาพันธ์ (Chaiyalap, Vongareesawat, & Riyaphan, 2018) ได้ใช้กิจกรรมส่งเสริมประสบการณ์วิชาชีพให้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 3 กิจกรรมประกอบด้วยให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ทักษะการป้องกันพิษภัยจากบุหรี่ การช่วยเหลือผู้ที่ติดบุหรี่ การจัดนิทรรศการ การจัดกิจกรรมบนเวที การให้ความรู้ผ่านเสียงตามสาย และการออกแบบสื่อรณรงค์ ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่จัดไม่มีผลต่อความรู้และทัศนคติต่อการป้องกันพิษภัยบุหรี่ แต่มีผลทำให้ทักษะการป้องกันพิษภัยบุหรี่ดีขึ้น ต่อมาได้มีงานวิจัยที่พัฒนาศักยภาพแกนนำในนักศึกษาชั้นปีที่ 3 เพื่อให้ความรู้เรื่องบุหรี่และพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อการเลิกบุหรี่ด้วยโมเดล 5A's ทางออนไลน์ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีความรู้เรื่องพิษภัยบุหรี่และมีทักษะการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น (Chaiyasung, Tana, Sridet, & Wiset, 2020)

จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่านักศึกษายังต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การสร้างความมั่นใจ และเพิ่มทักษะในการช่วยเหลือบุคคลให้เลิกบุหรี่ จะเห็นจากงานวิจัยว่าแม้สำเร็จการศึกษาไปแล้วสมรรถนะการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ของพยาบาลยังอยู่ในระดับปานกลาง งานวิจัยที่ผ่านมาเน้นการพัฒนาความรู้ ความมั่นใจ และทักษะการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 และ 4 ผลงานวิจัยได้แสดงให้เห็นว่าการใช้โมเดล 5A's และการมีกิจกรรมที่หลากหลายจะเพิ่มทักษะการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ แต่ยังไม่มีการศึกษาในนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 ซึ่งเป็นชั้นปีที่เริ่มฝึกงานในวิชาการพยาบาลรากฐาน หากได้รับการพัฒนาให้มีความรู้และทักษะการให้คำปรึกษาเพื่อส่งเสริมการเลิกบุหรี่ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จะสามารถนำความรู้ไปใช้ได้กับทุกรายวิชาปฏิบัติการพยาบาล แต่นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีประสบการณ์น้อยจำเป็นต้องใช้วิธีการที่จะช่วยเพิ่มสมรรถนะในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่มากกว่าชั้นปีที่ 3 และ 4 ผู้วิจัยจึงใช้โมเดล 5A's และ 5R's ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2014) และทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อส่งเสริมการเลิกบุหรี่ให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (ในงานวิจัยนี้จะใช้คำว่า นิสิตแทนนักศึกษา) โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมได้สำเร็จตามเป้าหมายและมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยสร้างจาก 1) การส่งเสริมสภาวะร่างกายและอารมณ์ให้มีความพร้อม 2) การได้รับคำแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูด 3) การกระทำที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และ 4) การสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ

ผู้วิจัยคาดว่าผลการศึกษาจะทำให้ นิสิตมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่เพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ และการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ขณะฝึกปฏิบัติงาน และนำไปใช้เมื่อเป็นพยาบาลวิชาชีพในอนาคตต่อไป



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรีระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรีระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง
3. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรีหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรีหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรีมากกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรีมากกว่าก่อนการทดลอง
3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรีมากกว่ากลุ่มควบคุม
4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรีมากกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โมเดล 5A's และ 5R's ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2014) และใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy Theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1997) เป็นกรอบแนวคิดในการทำวิจัย โมเดล 5A's ประกอบด้วย ชักถามค้นหาผู้สูบบุหรี (ask) ให้คำแนะนำ (advise) ประเมินความพร้อมเพื่อเลิกบุหรี (assess) การช่วยเหลือ (assist) และติดตามผลการเลิกบุหรี ปัญหาและอุปสรรค (arrange) โมเดล 5R's ประกอบด้วยให้ข้อมูลผลของบุหรีต่อผู้สูบ (relevance) ให้ข้อมูลผลเสียของบุหรี (risks) บอกรับดีจากการเลิกบุหรี (rewards) ค้นหาอุปสรรคของการเลิกบุหรี (roadblocks) และการกระตุ้นซ้ำ ๆ เพื่อให้เลิกบุหรี (repetition)

สำหรับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลเพราะหากบุคคลไม่เชื่อมั่นในตนเอง แม้จะมีความรู้ความสามารถก็ไม่อาจทำกิจกรรมให้ประสบผลสำเร็จได้ การสร้างการรับรู้สมรรถนะของตนเองให้กับนิสิตพยาบาล สร้างจาก 4 แหล่ง คือ 1) การส่งเสริมสภาวะร่างกายและอารมณ์ให้มีความพร้อม โดยมีกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพและผ่อนคลาย มีการสอบถามความพร้อมของนิสิตก่อนนัดทำกิจกรรม 2) การให้คำแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูด ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรีและแนวทางส่งเสริมการเลิกบุหรีโดยใช้โมเดล 5A's และ 5R's ให้คำแนะนำการนำความรู้มาใช้วางแผนให้การช่วยเหลือกรณีศึกษาได้ ให้คำชมเชยเมื่อทำกิจกรรมต่างๆ สำเร็จ 3) การกระทำที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ให้นิสิตฝึกทักษะการรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี การค้นหาบุคคลที่สูบบุหรี และฝึกทักษะส่งเสริมการเลิกบุหรีด้วยตนเองและวิเคราะห์ถึงความสำเร็จของตนเอง และ 4) การสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จผู้วิจัยยกตัวอย่างการช่วยเหลือผู้ป่วยกรณีศึกษาให้



เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ และให้นิสิตแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จจากการทำกิจกรรมการรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่และการส่งเสริมบุคคลให้เลิกสูบบุหรี่

เมื่อนิสิตได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ที่พัฒนาจากแนวคิดโมเดล 5A's และ 5R's และทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน นิสิตจะมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่เพิ่มขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบสุ่มสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตพยาบาล ส่วนกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่รับการเรียนการสอนตามปกติที่จัดโดยคณะพยาบาลศาสตร์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 จำนวน 98 คน ผู้วิจัยใช้งานวิจัยที่ผ่านมาของ อารีย์ เสนีย์ และคณะ (Sanee et al., 2013) มาคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางทดสอบ ค่า t แบบทางเดียวของโคเฮน (Cohen, 1988) กำหนดค่าความเชื่อมั่น 95% และใช้ค่า effect size ขนาดใหญ่เท่ากับ .8 ใช้ค่า power of test ที่ 90% ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 27 คน ผู้วิจัยจึงป้องกันการสูญเสียของตัวอย่าง 10% ได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คน รวมเป็น 60 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้การสุ่มอย่างง่าย เกณฑ์การคัดอาสาสมัครออกจากการศึกษา ได้แก่ นิสิตที่ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ครบตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย และเครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย ได้แก่ คู่มือการดำเนินโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตพยาบาล ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ส่วนที่ 2 แนวทางการเสริมสร้างแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ ตามโมเดล 5A's และ 5R's และ ส่วนที่ 3 แผนการดำเนินงานในโปรแกรมฯ ประกอบด้วย 6 กิจกรรม (ดังรายละเอียดการดำเนินการในกลุ่มทดลอง)

2. เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป เป็นข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ อายุ ประวัติการสูบบุหรี่ ผู้ใกล้ชิดที่สูบบุหรี่ และการประสบการณ์การอบรมเรื่องเกี่ยวกับบุหรี่และการช่วยส่งเสริมการเลิกบุหรี่

- ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม สอบถามเกี่ยวกับสารพิษและโทษของสารพิษในบุหรี่ อาการติดสารนิโคติน และแนวทางการรักษา จำนวน 20 ข้อ เป็นคำตอบ ถูก-ผิด ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 0-20 คะแนน การแปลผลระดับความรู้ เป็นเป็น 3 ระดับดังนี้ 1) น้อย (0.00 - 06.66 คะแนน) 2) ปานกลาง (06.67 - 13.33 คะแนน) และ 3) สูง (13.34 - 20.00 คะแนน)

- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) ร่วมกับโมเดล 5A's และ 5R's (World Health Organization, 2014) และจากการทบทวนวรรณกรรม ใช้วัดความมั่นใจในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่



โดยใช้โมเดล 5A's และ 5R's มีจำนวน 12 ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนตัวเลขจาก 1-5 เป็นข้อความทางบวกทั้งหมด ให้คะแนนจากความมั่นใจน้อยที่สุดจนถึงมากที่สุด คะแนนรวมทั้งฉบับอยู่ระหว่าง 12-60 การแปลผลระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน แบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้ 1) น้อย (12.00 - 28.00 คะแนน) 2) ปานกลาง (28.01 - 44.00 คะแนน) และ 3) สูง (44.01 - 60.00 คะแนน)

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา และหาค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (content validity index: CVI) ของคู่มือการดำเนินโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตพยาบาล ได้ค่า CVI ของส่วนที่ 1, 2 และ 3 เท่ากับ .86, .91 และ 1.00 ตามลำดับ ส่วนแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ได้ค่า CVI เท่ากับ 1.00 และ .83 ตามลำดับ หลังจากนั้นผู้วิจัยนำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ไปตรวจสอบค่าความเชื่อมั่น (reliability) ด้วยสูตร Kuder-Richardson 20 (KR 20) และหาค่า Cronbach's Alpha Coefficient ในนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .70 และ .91 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยยื่นแบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการ เลขที่ 221/2562 ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากกลุ่มตัวอย่างโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธการเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยโดยไม่กระทบใด ๆ ต่อการเป็นนิสิต การเก็บข้อมูลเป็นความลับ และกลุ่มตัวอย่างสามารถสอบถามผู้วิจัยได้หากมีข้อสงสัย จากนั้นจึงให้กลุ่มตัวอย่างลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

เนื่องจากในช่วงเก็บข้อมูลเกิดสถานการณ์ระบาดของโรคโควิด-19 ในประเทศไทย ซึ่งมีผลกระทบต่อการจัดการเรียนการสอนและการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยแบบออนไลน์

1. หลังจากได้รับการรับรองโครงการวิจัย จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผู้วิจัยขอหนังสืออนุมัติเก็บรวบรวมข้อมูลจากคณบดี คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
2. ประสานนัดพบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่ละกลุ่ม โดยการประชุมออนไลน์ผ่านกูเกิล มีท (Google meet) เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขอความร่วมมือในการวิจัย และให้นิสิตลงนามในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยผ่านระบบออนไลน์
3. การเก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้ดำเนินการแบบออนไลน์โดยสร้างห้องเรียนกูเกิล (Google classroom) แยกกลุ่ม เพื่อใช้ประสานงานและส่งไฟล์เอกสารประกอบโครงการ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมก่อนเพื่อป้องกันการสอบถามข้อมูลในการทดลองจากกลุ่มทดลอง เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม 2563 โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยในแต่ละกลุ่มดังนี้

กลุ่มควบคุม:

1. ในสัปดาห์ที่ 1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มควบคุมตอบคำถามตามแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับ บุหรี่ และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ในแบบสอบถามออนไลน์ผ่านกูเกิล (Google form) ใช้เวลาประมาณ 15 นาที หลังจากนั้นให้เรียนตามปกติ 6 สัปดาห์



2. ในสัปดาห์ที่ 6 หลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มควบคุมตอบคำถามแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับ
บุหรี่และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ในแบบสอบถามออนไลน์ผ่านกูเกิล

3. นิตยสารนิสิตทางห้องเรียนกูเกิล อีกครั้งหลังเก็บรวบรวมข้อมูลกลุ่มทดลองเรียบร้อยแล้ว เพื่อให้ความรู้
เกี่ยวกับบุหรี่และแนวทางการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ พร้อมให้กลุ่มทดลองถ่ายทอดผลงานโปสเตอร์ณรงค์ให้เลิก
บุหรี่ของกลุ่มทดลองให้กลุ่มควบคุมได้เรียนรู้ ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง

กลุ่มทดลอง:

1. ในสัปดาห์ที่ 1 ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบคำถามตามแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับบุหรี่
และแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ในแบบสอบถามออนไลน์ผ่านกูเกิล ผู้วิจัย
ได้ให้เอกสารความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และแนวทางการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ หลังจากนั้นดำเนินงานตามแผนการดำเนินงาน
โปรแกรมฯ (แบบออนไลน์) โดยการประชุมออนไลน์ผ่านกูเกิล มีท ในสัปดาห์ที่ 1-6 โดยมีกิจกรรม 6 กิจกรรม
ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 1 ให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และแนวทางการเสริมสร้างแรงจูงใจในการเลิกบุหรี่ใช้
โมเดล 5A's และ 5R's

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมที่ 2 ส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของนิสิตในการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่

สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมที่ 3 ฝึกทักษะการณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่และแนวทางการเลิกบุหรี่

สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมที่ 4 ฝึกทักษะการค้นหาบุคคลที่สูบบุหรี่และการเสริมให้เลิกบุหรี่

สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมที่ 5 แลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้จากโครงการ

สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมที่ 6 สรุป ทบทวน สะท้อนคิด ประเมินผล

2. หลังจากเสร็จกิจกรรมที่ 6 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองตอบคำถามแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และ
แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ในแบบสอบถามออนไลน์ผ่านกูเกิล

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้อาวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1) สถิติพื้นฐาน ความถี่ ร้อยละ ค่าต่ำสุด-สูงสุด ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) ทดสอบความแตกต่างของคะแนนความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการ
เลิกบุหรี่หลังการทดลองระหว่างก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบ paired t-test และ
ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติทดสอบ independent t-test เนื่องจากการแจกแจงข้อมูลปกติ

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคล ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 93.30 อายุเฉลี่ย 21.33 ปี
(SD = 2.93) ทุกคนไม่เคยสูบบุหรี่ มีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่ร้อยละ 53.3 และไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับบุหรี่
ร้อยละ 90 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 90 อายุเฉลี่ย 21.27 ปี (SD = 2.94) ไม่เคยสูบบุหรี่
ร้อยละ 96.70 มีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่ร้อยละ 46.70 และไม่เคยได้รับการอบรมเกี่ยวกับบุหรี่ร้อยละ 76.70

ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ผลการวิจัยพบว่าในกลุ่ม
ควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุรุษก่อนการทดลองเท่ากับ 16.63 (SD = 1.38) อยู่ในระดับสูง ภายหลัง
การทดลองคะแนนเฉลี่ยความรู้ลดลงเหลือ 16.37 (SD = 2.03) อยู่ในระดับสูง ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้
สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุรุษก่อนการทดลองเท่ากับ 45.40 (SD = 7.07) อยู่ในระดับสูง หลังการ
ทดลองคะแนนเฉลี่ยลดลงเหลือ 44.80 (SD = 6.22) อยู่ในระดับสูง



The Effects of a Self-efficacy Perception Promoting Program for Nursing Students on Knowledge about Tobacco and Self-efficacy to Promote Smoking Cessation
ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตพยาบาลต่อความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่

ในกลุ่มทดลอง คะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ก่อนการทดลองเท่ากับ 16.93 (SD = 1.80) อยู่ในระดับสูง ภายหลังจากทดลองคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่เพิ่มขึ้นเป็น 18.30 (SD = 1.39) อยู่ในระดับสูง ส่วนคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ก่อนการทดลองเท่ากับ 41.60 (SD = 5.44) อยู่ในระดับปานกลาง หลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 47.57 (SD = 4.89) อยู่ในระดับสูง

การทดสอบสมมติฐาน ผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 1) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p-value
	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD		
กลุ่มควบคุม (n = 30)						
ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่	16.63	1.38	16.37	2.03	.87	.187
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่	45.40	7.07	44.80	6.22	.47	.321
กลุ่มทดลอง (n = 30)						
ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่	16.93	1.80	18.30	1.39	-4.72	.001*
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่	41.60	5.44	47.57	4.89	-7.38	.001*

* $p < .05$

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	t	p-value
ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่	16.37	18.30	4.317	.001*
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่	44.80	47.57	2.77*	.035*

* $p < .05$



การอภิปรายผล

การดำเนินการวิจัยได้ผลตามวัตถุประสงค์ และผลการวิจัยสนับสนุนสมมติฐานการวิจัยทุกข้อ ผลการวิจัยสรุปได้ว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่มากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถอภิปรายได้ว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 2 ที่พัฒนาตามทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่ให้แนวทางในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจากแหล่ง 4 แหล่ง และตามแนวคิดตามโมเดล 5A's และ 5R's เพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เลิกบุหรี่มาใช้ผสมผสานกันร่วมกันได้อย่างเหมาะสมดังนี้ 1) การส่งเสริมสภาวะร่างกายและอารมณ์ของนิสิตให้มีความพร้อมก่อนและขณะเข้าร่วมกิจกรรม โดยสอบถามวันที่พร้อมเข้าร่วมกิจกรรมและมีการกิจกรรมสร้างสัมพันธ์ภาพและผ่อนคลายให้กับนิสิต 2) การให้คำแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูด ผ่านกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และแนวทางส่งเสริมการเลิกบุหรี่โดยใช้โมเดล มีตัวอย่างกรณีศึกษาให้นิสิตได้แสดงความคิดเห็นและผู้วิจัยให้คำแนะนำแนวทางให้การช่วยเหลือกรณีศึกษาตามโมเดล 5A's และ 5R's ให้คำชมเชยเพื่อให้นิสิตมีกำลังใจในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ 3) การกระทำที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง มีกิจกรรมการรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ โดยทำโปสเตอร์รณรงค์ให้ความรู้ การป้องกันการสูบบุหรี่และแนวทางการเลิกบุหรี่ มีกิจกรรมฝึกทักษะส่งเสริมบุคคลให้เลิกบุหรี่ โดยนำความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และแนวทางการช่วยเหลือตามโมเดล 5A's และ 5R's มาใช้และให้นิสิตวิเคราะห์ถึงความสำเร็จของตนเอง และ 4) การสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จผ่านกิจกรรมวิเคราะห์ตัวอย่างกรณีศึกษาที่ได้รับการช่วยเหลือให้เลิกบุหรี่ได้สำเร็จ และกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความสำเร็จของนิสิตและเพื่อน ๆ

นอกจากนี้ในช่วงสถานการณ์ระบาดของโควิด ผู้วิจัยจัดโปรแกรมแบบออนไลน์ผ่านห้องเรียน กูเกิล และการประชุมออนไลน์ผ่านกูเกิล มีท และให้นิสิตตอบแบบสอบถามออนไลน์ผ่านกูเกิล ที่เป็นช่องทางที่มีประสิทธิภาพในการจัดกิจกรรมได้ครบตามที่กำหนดไว้ นิสิตสามารถเข้ามาเรียนรู้และทำกิจกรรมได้ทุกที่และสามารถแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันได้ ช่วยให้นิสิตได้รับการพัฒนาความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และทักษะต่าง ๆ รวมทั้งให้นิสิตได้ฝึกให้คำปรึกษาผ่านไลน์แอปพลิเคชันกับผู้ที่สูบบุหรี่ ที่ช่วยให้นิสิตนำความรู้ไปใช้และมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อส่งเสริมการเลิกบุหรี่เพิ่มขึ้น และมีงานวิจัยสนับสนุนว่าการให้นักศึกษาฝึกทักษะการให้คำปรึกษาเรื่องการเลิกบุหรี่โดยฝึกตอบคำถามออนไลน์ช่วยให้นักศึกษามีทักษะการให้คำปรึกษาเพิ่มขึ้น (Chaiyasung et al., 2020)

ในการวิจัยครั้งนี้มีข้อมูลที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนฯ แม้ว่าก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่อยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับบุหรี่อยู่ในระดับสูงและคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่อยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าการจัดเรียนการสอนในระบบปกติของสถาบันการศึกษา อาจมีส่วนให้นิสิตทั้งสองกลุ่มมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่ปีก่อนการทดลองอยู่ในระดับที่ดี เมื่อเปรียบเทียบความเท่าเทียมกันระหว่างสองกลุ่มก่อนการทดลองพบว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ไม่แตกต่างกัน แต่พบว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่สูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่หลังจากกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของทั้งสองตัวแปรมากกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ



ทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีแนวโน้มของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรทั้งสองลดลงหลังการทดลอง

ผลของงานวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฮิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์, อารยา ทิพย์วงศ์, ลักษณะ ยอดกลกิจ และ สายสมร เฉลยกิตติ (Hongtiyanon, Tipawong, Yodkolkij, & Chaleoy-kitti, 2019) ที่ใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในเยาวชน ผลการวิจัยพบว่าเยาวชนมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด และมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุตา แวหะยี่, บุญสิทธิ์ ไชยชนะและ กรรณิกา เรืองเดช (Waehayee, Chaichana, & Ruangdej, 2013) ที่พบว่าการพัฒนาทักษะชีวิตโดยการเรียนรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่และการส่งเสริมทักษะชีวิต ทักษะการแก้ปัญหา ช่วยเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันการสูบบุหรี่ให้กับนักศึกษา และสอดคล้องกับการศึกษาของ นิยม จันทรนวล และศิริธัญญา วิลาศรี (Junnuul & Wilasri, 2017) ที่พบว่าการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน โดยการเรียนรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ การเสนอตัวแบบ การสร้างความหวังในอนาคต และการให้คำปรึกษา ช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ให้กับกลุ่มตัวอย่าง นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ อารีย์ เสนีย์ และคณะ (Sanee et al., 2013) ที่พบว่าการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาพยาบาล โดยใช้โมเดล 5A's ทำให้นักศึกษามีความรู้เรื่องบุหรี่ มีทักษะการให้คำปรึกษาและมีความมั่นใจในการปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เลิกบุหรี่

จากผลการวิจัยในครั้งนี้สรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสำหรับนิสิตพยาบาลมีผลให้นิสิตพยาบาลมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่เพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

สถาบันการศึกษาการพยาบาลสามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในการพัฒนานิสิต/นักศึกษาพยาบาลเพื่อเพิ่มความรู้และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่และนำไปสู่ประสบการณ์ไปใช้เพื่อช่วยเหลือผู้รับบริการให้เลิกบุหรี่ในระหว่างการศึกษาปฏิบัติพยาบาล

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาการแสดงออกของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนิสิตในการส่งเสริมการเลิกบุหรี่

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับสนับสนุนงบประมาณ จากเครือข่ายวิชาชีพสุขภาพเพื่อสังคมไทยปลอดบุหรี่ โครงการพัฒนาสถาบันอุดมศึกษาปลอดบุหรี่เพื่อสุขภาพ

References

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Center for Disease Control and Prevention. (2020). *Youth and Tobacco Use*. Retrieved from https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/youth_data/tobacco_use/index.htm
- Chaiyalap, S., Vongareesawat, V., & Riyaphan, S. (2018). Professional experience promoting activities for enhancing knowledge, attitude and practice skills against harmfulness of tobacco among nursing students. *Thai Journal of Nursing*, 67(1), 33-39. (in Thai)



- Chaiyasung, P., Tana, P., Sridet, R., & Wiset, N. (2020). The efficiency of potential development on knowledge and counselling skills on smoking cessation via online in educational institution among nursing student leaders. *Thai Journal of Nursing, 69*(1), 36-43. (in Thai)
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Crippa, G., Bergonzi, M., Bravi, E., Balordi, V., & Cassi, A. (2018). Effect of electronic on blood pressure in hypertension patients: Evaluation by non-invasive continuous ambulatory blood pressure measurement. *Journal of Hypertension, 36*(e-Supplement 1), e4. doi:10.1097/01.hjh.0000538974. 96760.a3
- Damkliang, J., Kritpracha, C. Prasartwanakit, A., & Chinnawong, T. (2018). Nursing students' experiences of using the 5A's model for tobacco control among adult and elderly patients. *Songklanagarind. Journal of Nursing, 38* (3), 141-151.
- Hongtiyanon, T., Tipawong, A., Yodkolkij, L., & Chaleoykitti, S. (2019). The effectiveness of perceived self-efficacy program for assisting adolescences towards behavioral of avoiding narcotics. *Royal Thai Army Medical Journal, 72*(1), 33-40. (in Thai)
- Junnual, N. & Wilasri, S. (2017). The application of self-efficacy theory in achieving smoking behavior change among police officers at Chaiyaphum Police Station. *The Journal of Boromarajonani College of Nursing, Nakhonratchasima, 23*(1), 44-58. (in Thai)
- National Statistical Office. (2018). *The smoking and drinking behavior survey 2017*. Bangkok: Pimdeekarnpim.
- Pimroon, S. Pungbangkadee, R., Jewpattanakul, Y., & Chuetaleng, T. (2021). Factors influencing tobacco control practice among the registered nurses who used to attending as a leader of the nursing student smoke-free Thai society club. *Journal of The Royal Thai Army Nurses, 22*(1), 216-225. (in Thai)
- Raksatham, S., Nirotun, U., & Tirapaiwong, Y. (2019). The current situation of teaching for health promoting smoking prevention and smoking cessation of nursing students at Boromarajonani College of Nursing, Bangkok. *Journal of Health and Nursing Research, 35*(2), 71-812.
- Sanee, A., Pantaewan, P., & Boonrubpayap, B. (2013). A potential developing program for nurse student leaders on knowledge, attitude toward tobacco, and smoke cessation counseling skills in community. *Nursing Science Journal, 62*(1), 22-31. (in Thai)
- Tobacco Control Research and Knowledge Management Center. (2020). *Tobacco consumption: Thailand report, 2021*. Retrieved form <https://www.trc.or.th/th/media/attachments/2020/07/19/..-2562.pdf>
- Waehayee, H., Chaichana, B., & Ruangdej, K. (2013). Effectiveness of a life skill training program on perceived self-efficacy for the prevention of smoking among the first year students at Yala Rajabhat University. *Nursing Journal of the Ministry of Public Health, 22*(1), 85-131.
-



- World Health Organization. (2014). *Toolkit for delivering the 5A's and 5R's brief tobacco interventions*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2019). *WHO report on the global tobacco epidemic 2019: Offer help to quit tobacco use*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241516204>
- World Health Organization. (2021). *WHO report on the global tobacco epidemic 2021: Addressing new and emerging products*. Retrieved from <https://www.who.int/teams/health-promotion/tobacco-control/global-tobacco-report-2021>