



## ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถ ของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

สุดา แวทะยี่ \*

บุญสิทธิ์ ไชยชนะ \*

กรรณิกา เรืองเดช \*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัด ปัตตานี ยะลา นราธิวาส ไม่สูบบุหรี่ และยินยอมเข้าร่วมโครงการ จำนวน 60 คน โดยจับสลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน ซึ่ง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วย การได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ การพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง การพัฒนาทักษะการตัดสินใจ การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา และการพัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่และแบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตมีประสิทธิผลต่อการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษาที่ยังไม่สูบบุหรี่ อย่างไรก็ตามควรจะมีโปรแกรมกระตุ้นให้กับนักศึกษากลุ่มนี้อีกอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ผลของโปรแกรมยังคงอยู่ต่อไป

**คำสำคัญ :** โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต, การรับรู้ความสามารถของตนเอง, การป้องกันการสูบบุหรี่

\* มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

\*\* วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา



## 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

Huda Waehayee \*

Bunsit Chaichana \*

Kannika Ruangdej \*\*

### Abstract

This quasi-experimental research aimed to evaluate the effectiveness of a life skills training program on perceived self efficacy for the prevention of smoking among the first year students at Yala Rajabhat University. The research sample comprised first year students from Yala Rajabhat University. The students came from the three provinces of Pattani, Yala and Narathiwat. The sample were non-smokers who volunteered to take part in the study. The sample comprised 60 participants divided equally into experimental and control groups. The experimental group received a life skill development program including knowledge about smoking and its health consequences, life skills training, refusal and negotiation skills, decision making skills, problem-solving skills, and coping and stress management skills. The control group received knowledge about smoking and health consequences. The research instruments were a life skills training program adapted from social learning theory, a perceived self efficacy test for prevention of smoking and an assessment of satisfaction of life skills training program. The results revealed that the average scores on perceived self efficacy for prevention of smoking among experimental group after receiving the life skills training program was statistically significantly higher than that of the pre-test score ( $p < 0.05$ ). Furthermore, the average scores on perceived self efficacy for the prevention of smoking among the experimental group after receiving the life skills training program was statistically significantly higher than the control group ( $p < 0.05$ ).

The findings of this study indicated that the life skills training program provides evidence suggesting that the self efficacy training program for the prevention of smoking among non-smoker is an effective intervention. However, there may be a need for refresher programs for non-smoking students to maintain the results obtained in this program.

**keywords :** Life Skill Training Program, Perceived Self Efficacy, Prevention of Smoking

\* Yala Rajabhat University

\*\* Sirindhorn College of Public Health, Yala Sirindhorn College of Public Health, Yala



## บทนำ

เป็นที่ยอมรับทั่วไปว่า บุหรี่ก่อให้เกิดการสูญเสียต่อสังคมไทย และทั่วโลกมหาศาล ขณะนี้บุหรืคร่าชีวิตคนทั่วโลกปีละ 5.4 ล้านคน หรือวันละ 14,794 คน ประเทศไทยนับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2529 จนถึงปี พ.ศ. 2552 พบว่ามีคนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ไปแล้วประมาณ 1 ล้านคน นอกจากนี้ การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคเป็นอันดับ 3 ของคนไทย รองจากพฤติกรรมทางเพศ (เอดส์) สุรา จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ในปี พ.ศ. 2549 พบว่า คนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ ปีละ 42,000–52,000 คน ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีผู้สูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก และผลการวิเคราะห์อัตราการสูบบุหรี่รายจังหวัดในปี พ.ศ. 2544 เปรียบเทียบกับปี พ.ศ. 2550 มีข้อสังเกตว่ามีการเปลี่ยนแปลงสถานการณ์การสูบบุหรี่จากภาคเหนือและภาคอีสานสู่ภาคใต้ อย่างชัดเจนโดยภาพรวม และในปี พ.ศ. 2550 จังหวัดปัตตานี ซึ่งตั้งอยู่ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ของประเทศไทย มีสถานการณ์ที่น่าเป็นห่วงที่สุด เนื่องจากมีอัตราการสูบบุหรี่ปัจจุบัน และเป็นประจำสูงเป็นลำดับที่ 1 และ 2 เมื่อพิจารณาทั้งในกลุ่มประชากรรวม และประชากรชาย<sup>2</sup>

สำหรับกลุ่มอายุที่เริ่มสูบบุหรี่ จากการศึกษารายงานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2534–2550 ผู้สูบบุหรี่ปัจจุบันโดยรวม และกลุ่มประชากรชายมีอายุเฉลี่ยเมื่อเริ่มต้นสูบบุหรี่เท่ากับ 18–19 ปี ขณะที่ประชากรหญิงมีอายุเฉลี่ยเริ่มต้นสูบบุหรี่ประมาณ 22 ปี<sup>3</sup> และที่สำคัญในกลุ่มประชากรหญิงที่มีอัตราการสูบบุหรี่ที่เพิ่มสูงขึ้น สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากการทำตลาดของบริษัทบุหรี่ที่มีการออกแบบบุหรี่ในหลายรูปแบบ เช่น การใส่กลิ่น ปรับรส เน้นในเรื่องของการโฆษณาเพื่อที่จะจูงใจให้ผู้หญิงหันมาสูบบุหรี่มากขึ้น รวมถึงมีการผลิตบุหรี่เพื่อผู้หญิงโดยเฉพาะ ผู้ประกอบธุรกิจด้านบุหรี่ที่จะเจาะตลาดผู้หญิง โดยการผลิตบุหรืมวนสวยพกพาง่าย บรรจุภัณฑ์สวยงามเตะตา ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้มุ่งเน้นรณรงค์การไม่สูบบุหรี่ในผู้หญิงมากขึ้น<sup>4</sup> สำหรับสถานการณ์การบริโภคยาสูบ ปี พ.ศ. 2552 ภาพรวมของประเทศ พบว่ามีอัตราผู้สูบบุหรี่ใหม่

เพิ่มขึ้น คือ กลุ่มอายุ 15–24 ปี โดยตั้งแต่ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มอายุ 15–24 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่สูงขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งในปี พ.ศ. 2552 กลุ่มอายุ 19–24 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่สูงขึ้นจากปี พ.ศ. 2550 จำนวนร้อยละ 0.92 ขณะที่ กลุ่มอายุ 15–18 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่สูงขึ้นจากปี พ.ศ. 2550 ร้อยละ 0.37<sup>5</sup>

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่ากลุ่มอายุที่เริ่มต้นมีการสูบบุหรี่ทั้งกลุ่มประชากรชายและประชากรหญิงจะอยู่ในช่วงของการเข้าสู่การศึกษาในระดับอุดมศึกษา ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเล็งเห็นว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาเป็นสถาบันอุดมศึกษาใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ที่เน้นการพัฒนาท้องถิ่นและเป็นแหล่งรวมของวัยรุ่นชายและหญิงในช่วงกลุ่มอายุ 18–22 ปี และมีภูมิลาเนาส่วนใหญ่อยู่ในสามจังหวัดชายแดนภาคใต้ และเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่มีจำนวนนักศึกษามากที่สุดในจังหวัดยะลา ดังนั้นการป้องกันการสูบบุหรี่ด้วยการฝึกทักษะชีวิตให้กับนักศึกษาจะเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะลดจำนวนผู้สูบบุหรี่รุ่นใหม่ของสถาบันอุดมศึกษาในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ลงได้

ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ โดยใช้กรอบแนวคิด ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม<sup>6</sup> มีประเด็นสำคัญ 2 ประการที่มีอิทธิพลต่อโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต (1) การพิจารณาถึงความจำเป็นของการช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีการหรือทักษะสำหรับการเผชิญกับลักษณะภายในตนของชีวิตทางสังคมที่ได้ดำเนินอยู่ (2) ประสิทธิภาพของการจัดโปรแกรม โปรแกรมทักษะชีวิตจำเป็นที่จะต้องจัดขึ้นด้วยกระบวนการที่เป็นธรรมชาติที่จะให้เกิดการเรียนรู้ ซึ่งในสถานศึกษาอย่างไม่พบว่ามีการศึกษาโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตที่ส่งผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ดังนั้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นที่ตรวจสอบและพิสูจน์ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะในการดำเนินการวิจัย คือ (1) เพื่อศึกษาวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย



การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษา ก่อนและหลังเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต (2) เพื่อศึกษาวิเคราะห์และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตกับกลุ่มที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ และ (3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต

## ปัญหาวิจัย

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือไม่ อย่างไร

## สมมติฐานการวิจัย

1. นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต

2. นักศึกษาในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่

## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบวัดก่อนและหลังการทดลองสองกลุ่ม (Pretest-Posttest Control Group Design)<sup>7</sup> กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนดไว้คือ (1) นักศึกษามีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัด ปัตตานี ยะลา นราธิวาส (2) ไม่สูบบุหรี่ และ (3) ยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย จับสลากเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แยกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งประกอบด้วยการได้รับความรู้เกี่ยวกับ

บุหรี่ และพิษภัยของบุหรี่ การพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง การพัฒนาทักษะการตัดสินใจ การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา การพัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 3 ส่วน (1) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่โดยดัดแปลงมาจากโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น<sup>8</sup> ให้สอดคล้องกับกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดย โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย กิจกรรมปฐมนิเทศและการให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต กิจกรรมการพัฒนาทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง กิจกรรมการพัฒนาทักษะการตัดสินใจ กิจกรรมการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา กิจกรรมการพัฒนาทักษะการจัดการกับความเครียด และกิจกรรมการยุติการฝึกอบรมโปรแกรมผ่านการตรวจสอบความถูกต้อง และความครอบคลุมจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน และดำเนินการแก้ไขตามคำแนะนำ (2) แบบวัดความสามารถของตนในการป้องกันการสูบบุหรี่ คือแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการไม่สูบบุหรี่โดยดัดแปลงมาจาก แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านการไม่เสพยาเสพติด<sup>9</sup> ให้สอดคล้องกับนิยามทั้งหมดจำนวน 25 ข้อ โดยข้อคำถามจะถามถึงความเข้มหรือความมั่นใจในการแสดงพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ให้นักศึกษาที่เข้ารับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ประเมินความมั่นใจจากการไม่มีความมั่นใจเลย (0) จนถึงมีความมั่นใจเต็มที่ (10) โดยผู้ที่ได้คะแนนสูงกว่าถือเป็นผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าผู้ที่ได้คะแนนรวมต่ำกว่า ซึ่งได้ทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา จำนวน 30 คน ค่าความเชื่อมั่น ของแบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งหมด โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค



โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งหมด เท่ากับ .95 และค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหา (IOC) = .82 และ (3) แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตสร้างมาจากการศึกษาองค์ประกอบคุณภาพ ตัวบ่งชี้และเกณฑ์การประเมินกิจกรรมการพัฒนานักศึกษา<sup>10</sup> ซึ่งแบบวัดความพึงพอใจของการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วย 7 ด้าน คือ ด้านกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ จำนวน 3 ข้อ ด้านบุคลากรผู้จัด จำนวน 3 ข้อ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวน 3 ข้อ ด้านคุณภาพการให้บริการ จำนวน 3 ข้อ ด้านบทบาทของสถาบันอุดมศึกษาการเป็นผู้เตือนสติสังคม จำนวน 3 ข้อ ด้านการชี้นำสังคม จำนวน 3 ข้อ และด้านการตอบสนองต่อความต้องการของสังคม จำนวน 3 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งหมด เท่ากับ 0.81

ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลภายหลังผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข และได้ทำการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่างแล้ว ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลอง รวม 7 ครั้ง ประกอบด้วย

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและให้ความรู้ เกี่ยวกับบุหรื พืชภัยของบุหรื โดยผู้วิจัยแนะนำตนเอง วิทยาการจากโรงพยาบาลยะลา และให้สมาชิกได้แนะนำตนเอง โดยใช้เกมการบอกชื่อเป็นวงกลมเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย ชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการ รูปแบบ กฎระเบียบ รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัย วิทยาการ และสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนตารางวัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรม ให้เซ็นชื่อในแบบแสดงความยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม และให้ตอบแบบวัดระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรื วิทยาการเปิดสปอร์ตโฆษณาเรื่องบุหรื แจกแผ่นพับ เกี่ยวกับบุหรื บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรื เปิดวิดีโอ “พืชภัยของบุหรื” ให้สมาชิกดู ให้นักศึกษาอภิปราย ในประเด็น ต่อไปนี้ สารพิษในบุหรื สาเหตุของการสูบบุหรื อันตรายจาก

การสูบบุหรื การป้องกันการสูบบุหรื

ครั้งที่ 2 การพัฒนาทักษะชีวิต ทบทวนถึงความหมาย พืชภัยบุหรืและวิธีการการป้องกันการสูบบุหรื วิทยาการ ให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต และโยงถึงทักษะชีวิตป้องกันการสูบบุหรื

ครั้งที่ 3 การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทบทวนเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะชีวิตและเชื่อมโยงถึงทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรื ให้สมาชิกที่เข้ารับการอบรม (สุ่มตัวอย่าง/สมาชิกที่เต็มใจเปิดประสบการณ์) กล่าวถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับความผิดพลาดใจในการที่จะต้องปฏิเสธในชีวิตประจำวัน และเชื่อมโยงถึงว่าในชีวิตของทุกคนจะต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรื วิทยาการสรุปถึงหลักการของทักษะในการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง และให้นักศึกษาสรุปถึงเทคนิคของการปฏิเสธและเจรจาต่อรองที่ได้ฝึกไป

ครั้งที่ 4 การพัฒนาทักษะการตัดสินใจ ทบทวนถึงทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ในกลุ่มฝึกอบรมในครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้วิจัยซักถามสมาชิกกลุ่มโดยการให้ตัวอย่างการตัดสินใจแต่ละประเภท โดยเรียงลำดับตัวอย่างการตัดสินใจจากง่ายไปการตัดสินใจที่ซับซ้อนมากขึ้นสรุปประเด็นต่างๆ และความสำคัญของการตัดสินใจ โดยผู้วิจัยพยายามกระตุ้นสมาชิกต่อการคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจว่า มีผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของสมาชิก ให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม ตลอดจนถามว่าสมาชิกกลุ่มได้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้ และได้ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง

ครั้งที่ 5 การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา ทบทวนทักษะการตัดสินใจในการฝึกอบรมครั้งที่แล้ว เริ่มต้นโดยการเล่นเกมแก้เชือก หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้วิจัยให้สมาชิกที่สามารถแก้เชือกได้สำเร็จบอกสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ว่าที่ทำสำเร็จนั้นทำได้อย่างไร/มีแนวคิดในการแก้ปัญหาอย่างไร

ครั้งที่ 6 การพัฒนาทักษะการจัดการความเครียด วิทยาการซักถามถึงประสบการณ์ในการเข้ากลุ่มพร้อมกับถามสมาชิกกลุ่มว่าเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ ขึ้นแล้วทำให้เรารู้สึกอย่างไร ให้สมาชิกทำ



แบบประเมิน ให้สมาชิกกลุ่มทราบถึงความเครียด ส่งผลต่อชีวิตอย่างไร และความเครียดสามารถป้องกัน และแก้ไขได้ถ้าเรารู้วิธีการที่เหมาะสม

ครั้งที่ 7 การยุติกลุ่มฝึกอบรม วิทยากรซักถาม ถึงการฝึกอบรมในครั้งที่แล้ว การนำทักษะต่างๆ ไปใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิก กลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความมั่นใจในการนำ ทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ บอก เป้าหมายของการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต และยุติกลุ่มฝึกอบรม ตอบแบบวัดการรับรู้ความ สามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่หลัง เข้าร่วมโปรแกรม และตอบแบบวัดความพึงพอใจของ การเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต

สถิติที่ใช้ประกอบด้วย สถิติเชิงพรรณนา อธิบายลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม และระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วม โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต การทดสอบไคสแควร์ (Chi-square test) เพื่อศึกษาความคล้ายคลึงกันของ ลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และทำการทดสอบการกระจายข้อมูลด้วยสถิติ Shapiro-Wilk Test ของคะแนนการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง พบว่ามีการกระจายตัวแบบโค้งปกติ จึง ดำเนินการทดสอบสมมติฐานโดยใช้สถิติทดสอบ ค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มอิสระต่อกัน (Independent t-test) และสถิติทดสอบค่าเฉลี่ยของประชากร 2 กลุ่มสัมพันธ์กัน (Pair t-test)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตารางที่ 1 ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| ลักษณะกลุ่ม    | กลุ่มทดลอง<br>จำนวน | กลุ่มควบคุม<br>จำนวน | p-value |
|----------------|---------------------|----------------------|---------|
| เพศ            |                     |                      | 1       |
| ชาย            | 6                   | 6                    |         |
| หญิง           | 24                  | 24                   |         |
| อายุ (ปี)      |                     |                      | 0.64    |
| 18-20          | 28                  | 27                   |         |
| 21-23          | 2                   | 3                    |         |
| ศาสนา          |                     |                      | 1       |
| อิสลาม         | 28                  | 28                   |         |
| พุทธ           | 2                   | 2                    |         |
| อาชีพผู้ปกครอง |                     |                      | 0.503   |
| รับราชการ      | 9                   | 5                    |         |
| ทำสวน          | 20                  | 23                   |         |
| เกษตรกร        | 1                   | 1                    |         |
| รับจ้าง        | -                   | 1                    |         |



**ตารางที่ 1** ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

| ลักษณะกลุ่ม                             | กลุ่มทดลอง<br>จำนวน | กลุ่มควบคุม<br>จำนวน | p-value |
|-----------------------------------------|---------------------|----------------------|---------|
| สถานภาพบิดา มารดา                       |                     |                      | 0.301   |
| อยู่ด้วยกัน                             | 29                  | 27                   |         |
| แยกกันอยู่                              | 1                   | 3                    |         |
| สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว       |                     |                      | 0.085   |
| รักใคร่ ช่วยเหลือกัน                    | 25                  | 29                   |         |
| ต่างคน ต่างอยู่                         | 5                   | 1                    |         |
| สมาชิกในครอบครัวของท่านสูบบุหรี่หรือไม่ |                     |                      | 0.283   |
| ไม่สูบ                                  | 8                   | 13                   |         |
| สูบ                                     | 21                  | 15                   |         |
| เคยสูบ                                  | 1                   | 2                    |         |
| เพื่อนสนิทของท่านสูบบุหรี่หรือไม่       |                     |                      | 1       |
| ไม่สูบ                                  | 25                  | 25                   |         |
| สูบ                                     | 5                   | 5                    |         |

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ลักษณะของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 แยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพบิดา

มารดา สถานภาพสมาชิกในครอบครัว การสูบบุหรี่ของสมาชิกในครอบครัว การสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท ไม่มีความแตกต่างกัน

**ตารางที่ 2** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนทดลอง และหลังทดลอง

| การรับรู้ความสามารถของตนเอง  | กลุ่มทดลอง<br>$\bar{X} \pm S.D.$ | กลุ่มควบคุม<br>$\bar{X} \pm S.D.$ | p-value <sup>1</sup> < .001* |
|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| ก่อนทดลอง                    | 6.10 $\pm$ 0.63                  | 6.11 $\pm$ 0.629                  | 0.87                         |
| หลังทดลอง                    | 9.03 $\pm$ 0.32                  | 7.89 $\pm$ 0.294                  | 0.000                        |
| p-value <sup>2</sup> < .001* | 0.000                            | 0.000                             |                              |

<sup>1</sup> Independent t-test, <sup>2</sup> Pair t-test

\* p-value < .05





จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนทดลอง ( $\bar{X} = 6.10, S.D. = 0.63$ ) และหลังทดลอง ( $\bar{X} = 9.03, S.D. = 0.32$ ) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .001$ ) แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรม ส่วนการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่หลังทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง ( $\bar{X} = 9.03, S.D. = 0.32$ ) และ กลุ่มควบคุม ( $\bar{X} = 7.89, S.D. = 0.29$ ) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .001$ ) แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับเพียงความรู้เกี่ยวกับ

บุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ และผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนทดลอง ( $\bar{X} = 6.11, S.D. = 0.629$ ) และหลังทดลอง ( $\bar{X} = 7.89, S.D. = 0.294$ ) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < .001$ ) แสดงให้เห็นว่า นักศึกษากลุ่มควบคุมที่ได้รับเพียงความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการได้รับ

จากการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตกับกลุ่มนักศึกษา จำนวน 7 ครั้ง เพื่อไม่ให้เกิดกระทบกับการเรียนของนักศึกษา งบประมาณในการดำเนินงาน บุคลากรในการดำเนินโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตจำกัด จากกระบวนการดำเนินโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ทั้ง 7 ครั้ง ประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต รายละเอียดดังตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่

| ความพึงพอใจต่อ                                      | ความพึงพอใจ |      |           |
|-----------------------------------------------------|-------------|------|-----------|
|                                                     | $\bar{X}$   | S.D. | แปลผล     |
| <b>1. กระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ</b>           |             |      |           |
| 1.1 การประชาสัมพันธ์โครงการ                         | 4.2         | 0.68 | มากที่สุด |
| 1.2 ระยะเวลาในการจัดการอบรม                         | 4.1         | 0.76 | มาก       |
| 1.3 ขั้นตอนในการเข้าร่วมการอบรม                     | 4.1         | 0.71 | มาก       |
| <b>2. บุคลากรผู้จัด</b>                             |             |      |           |
| 2.1 บุคลิกของผู้ให้บริการ                           | 4.3         | 0.79 | มากที่สุด |
| 2.2 ให้บริการด้วยความสุขเป็นมิตร                    | 4.1         | 0.71 | มาก       |
| 2.3 ชี้แจงและให้คำแนะนำเกี่ยวกับลำดับขั้นตอนการอบรม | 4.6         | 0.67 | มากที่สุด |
| <b>3. สิ่งอำนวยความสะดวก</b>                        |             |      |           |
| 3.1 สถานที่จัดการอบรม                               | 4.5         | 0.73 | มากที่สุด |
| 3.2 โสตทัศนูปกรณ์                                   | 4.5         | 0.82 | มากที่สุด |
| 3.3 ห้องน้ำสะอาดและเพียงพอ                          | 4.3         | 0.64 | มากที่สุด |





**ตารางที่ 3** ผลการวิเคราะห์ข้อมูลคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

| ความพึงพอใจต่อ                                           | ความพึงพอใจ |      |           |
|----------------------------------------------------------|-------------|------|-----------|
|                                                          | $\bar{X}$   | S.D. | แปลผล     |
| <b>4. คุณภาพการให้บริการ</b>                             |             |      |           |
| 4.1 ความรู้ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้  | 4.4         | 0.61 | มากที่สุด |
| 4.2 การเข้าร่วมงานในครั้งนี้ ทำให้ท่านเกิดการเรียนรู้    | 3.9         | 0.98 | มาก       |
| 4.3 ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมงานในภาพรวม                 | 4.1         | 0.76 | มาก       |
| <b>5. บทบาทของสถาบันอุดมศึกษาการเป็นผู้เตือนสติสังคม</b> |             |      |           |
| 5.1 ส่งเสริมการทำงานร่วมกันในมิติของความแตกต่าง          | 4.2         | 0.86 | มากที่สุด |
| 5.2 ส่งเสริมความสามัคคีและสมานฉันท์                      | 4.4         | 0.82 | มากที่สุด |
| 5.3 ส่งเสริมการปฏิบัติงานโดยหลักเศรษฐกิจพอเพียง          | 4.4         | 0.77 | มากที่สุด |
| <b>6. การชี้นำสังคม</b>                                  |             |      |           |
| 6.1 แนวทางการสร้างความสามัคคีและสมานฉันท์                | 4.3         | 0.87 | มากที่สุด |
| 6.2 แนวทางการทำงานร่วมกันในมิติของความแตกต่าง            | 4.3         | 0.87 | มากที่สุด |
| 6.3 แนวทางการปฏิบัติงานโดยหลักเศรษฐกิจพอเพียง            | 4.5         | 0.68 | มากที่สุด |
| <b>7. การตอบสนองต่อความต้องการของสังคม</b>               |             |      |           |
| 7.1 การดำเนินงานที่รวดเร็ว                               | 4.3         | 0.66 | มากที่สุด |
| 7.2 สร้างการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการฝึกทักษะชีวิต      | 4.6         | 0.72 | มากที่สุด |
| 7.3 เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่       | 4.6         | 0.63 | มากที่สุด |

จากตารางที่ 3 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ต่อกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คือ การประชาสัมพันธ์โครงการ ( $\bar{X} = 4.2, S.D. = 0.68$ ) รองลงมา มีความพึงพอใจระดับมาก คือ ขั้นตอนในการเข้าร่วมการอบรมและระยะเวลาในการจัดการอบรมตามลำดับ ( $\bar{X} = 4.1, S.D. = 0.71, \bar{X} = 4.1, S.D. = 0.76$ ) ด้านบุคลากรผู้จัด มีความพึงพอใจมากที่สุด คือ การชี้แจงและให้คำแนะนำเกี่ยวกับลำดับขั้นการอบรม ( $\bar{X} = 4.6, S.D. = 0.67$ ) และบุคลากรผู้ให้บริการ ( $\bar{X} = 4.3, S.D. = 0.79$ ) รองลงมา มีความพึงพอใจระดับมาก คือ การให้บริการด้วยความสุขเป็นมิตร ( $\bar{X} = 4.1, S.D. = 0.71$ ) ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คือ สถานที่จัดการอบรม ( $\bar{X} = 4.5, S.D. = 0.73$ ) โสตทัศนูปกรณ์ ( $\bar{X} = 4.5, S.D. = 0.82$ ) และห้องน้ำสะอาดและเพียงพอ ( $\bar{X} = 4.3, S.D. = 0.64$ ) ด้านคุณภาพการให้บริการ มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด คือ ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมอบรม ( $\bar{X} = 4.4, S.D. = 0.61$ ) รองลงมา ความพึงพอใจระดับมาก คือ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมงานในภาพรวม ( $\bar{X} = 4.1, S.D. = 0.76$ ) และการเรียนรู้ที่เกิดจากเข้าร่วมโครงการ ( $\bar{X} = 3.9, S.D. = 0.76$ ) ด้านบทบาทของสถาบันอุดมศึกษาการเป็นผู้เตือนสติสังคม ความพึงพอใจระดับมากที่สุด คือ การส่งเสริมการปฏิบัติงานโดยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ( $\bar{X} = 4.4, S.D. = 0.77$ ) การส่งเสริมความสามัคคีและสมานฉันท์ ( $\bar{X} = 4.4, S.D. = 0.82$ ) และส่งเสริม



การทำงานร่วมกันในมิติของความแตกต่าง ( $\bar{X} = 4.2$ , S.D. = 0.86) ด้านการชี้นำสังคมความพึงพอใจมากที่สุด คือ แนวทางการปฏิบัติงานโดยหลักเศรษฐกิจพอเพียง ( $\bar{X} = 4.5$ , S.D. = 0.68) แนวทางการสร้างความสามัคคีและสมานฉันท์ ( $\bar{X} = 4.3$ , S.D. = 0.87) และแนวทางการทำงานร่วมกันในมิติของความแตกต่าง ( $\bar{X} = 4.3$ , S.D. = 0.87) ด้านการตอบสนองต่อความต้องการของสังคม ความพึงพอใจมากที่สุด คือ เกิดการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่ ( $\bar{X} = 4.6$ , S.D. = 0.63) การสร้างการมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการฝึกทักษะชีวิต ( $\bar{X} = 4.6$ , S.D. = 0.72) และการดำเนินงานที่รวดเร็ว ( $\bar{X} = 4.3$ , S.D. = 0.66)

## สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

### สรุปผลการวิจัย พบว่า

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ หลังเข้าร่วมโปรแกรม สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเอง กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่า กลุ่มที่ได้รับการรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

จากการศึกษาผู้วิจัยได้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ กับ กลุ่มที่ได้รับการรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ ก่อนการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ กับกลุ่มที่ได้รับการรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ ไม่แตกต่างกัน

สมมติฐานข้อที่ 1. “คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษากลุ่มทดลองหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต” จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตก่อนเข้าร่วมโปรแกรม และหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า นักศึกษากลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1. ทั้งนี้เนื่องจากผู้วิจัยได้พัฒนาให้กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นโดยใช้โปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่ง Bandura<sup>11</sup> ได้กล่าวว่า การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมๆ กับการทำให้เขารู้ว่า เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้นและทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ด้วยการฝึกให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จจากการแสดงพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ รวมกับการใช้วิธีการฝึกทักษะชีวิต ที่มีผลให้ผู้เข้ารับโปรแกรมมีความมั่นใจขึ้นในการแสดงพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งพิจารณาได้จากในระลอกก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจะพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ของกลุ่มทดลอง



มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.10 และเมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต พบว่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ของกลุ่มทดลองมีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.03 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Carey and Carey<sup>12</sup> ได้ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่โดยความพยายามเลิกด้วยตนเองเพื่อเป็นการวินิจฉัยการเปลี่ยนแปลงของระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูบบุหรี่ จำนวน 182 คนอายุ 19-70 ปี และเป็นผู้ที่วางแผนจะเลิกสูบบุหรี่ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องมีผู้เชี่ยวชาญเข้ามาช่วยเหลือ ก่อนจะมีการกำหนดว่าวันไหนเป็นวันเริ่มเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างถูกประเมินระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และถูกติดตามประเมินสถานภาพการสูบบุหรี่เมื่อครบ 1 เดือนและ 12 เดือน หลังจากวันที่ได้กำหนดไว้ว่าการเริ่มเลิกสูบบุหรี่ ส่วนระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่จะถูกประเมินอีกครั้งเมื่อครบ 12 เดือนแล้ว ซึ่งผลการศึกษา พบว่าหลังจาก 12 เดือนผ่านไป มีดังนี้ มีผู้เลิกสูบบุหรี่ได้จำนวน 44 คน มีผู้ที่สูบบุหรี่ 24 คน ผู้ที่สูบบุหรี่รุนแรงมากกว่าเดิม 102 คน และผู้ที่ไม่แน่ใจในสถานภาพการสูบบุหรี่ของตนเอง 12 คน นอกจากนี้ยังพบว่า ผู้ที่เลิกสูบบุหรี่ได้จะมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่สูงขึ้น และผู้ที่ยังสูบบุหรี่ต่อไปจะมีระดับการรับรู้ความสามารถในการเลิกสูบบุหรี่ต่ำลงจากระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ที่วัดครั้งแรก ส่วนกลุ่มที่สูบบุหรี่รุนแรงมากขึ้นจะมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ลดลงต่ำลงมากอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

สมมติฐาน ข้อที่ 2. “คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองภายหลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตสูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุมที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ ” จาก

การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนในการป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต และกลุ่มที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่พบว่า ภายหลังจากการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต นักศึกษาในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่านักศึกษาในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานข้อที่ 2. ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้วิจัยได้พัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่ของเยาวชน ซึ่งคำนึงถึงปัจจัยภายในบุคคล เช่น ตัววัยรุ่นเองที่ยังขาดวุฒิภาวะ ตามลักษณะบุคลิกภาพและพื้นฐานทางอารมณ์ เช่น บุคลิกภาพแบบ antisocial คือ กลุ่มที่มีลักษณะพึ่งพิงผู้อื่น, อารมณ์อ่อนไหว, ปล่อยตัวตามแรงผลักดัน, ควบคุมอารมณ์ ความต้องการได้ไม่เต็มที่ถูกชักจูงได้ง่าย เมื่อเข้ากลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่จะสูบบุหรี่ตามเพื่อนที่สูบบุหรี่ หรือตัววัยรุ่นที่ธรรมชาติของวัยที่ชอบท้าทาย อยากทดลองของแปลกใหม่ ต้องการอิสระและความต้องการได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ขาดความอบอุ่นจากครอบครัว ทำให้ขาดที่พึ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ การรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ ขาดความมั่นใจในตนเอง การขาดความภาคภูมิใจในตนเอง คิดว่าตนเองเป็นบุคคลที่ไม่มีใครต้องการ ไร้คุณค่า ประการที่สอง ปัจจัยภายนอก ได้แก่ ครอบครัว เพื่อน สังคมและชุมชน เช่น ลักษณะของสังคมและครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไปตามสภาพเศรษฐกิจ ครอบครัวเดี่ยว หรือแตกแยกทำให้เยาวชนขาดการอบรมสั่งสอนที่ดี ขาดการได้รับคำแนะนำที่ถูกต้อง ต้องเผชิญกับปัญหาที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ขาดที่พึ่งพิง ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์จึงหันไปลองสูบบุหรี่โดยผู้วิจัยได้พัฒนาทักษะทางสังคม ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง ทักษะทางความคิด ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการเผชิญทางอารมณ์ ได้แก่ ทักษะการจัดการกับความเครียด ใช้วิธีการฝึกอบรมมีระยะเวลา 7 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ใช้วิธีการฝึกทักษะการให้ทำกิจกรรมโดย



ฝึกประสบการณ์ตรง การแสดงบทบาทสมมติ การแก้ปัญหาโดยใช้เทคนิคการระดมสมอง การฝึกวิเคราะห์สถานการณ์การนำไปสู่การสูบบุหรี่ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มีการเล่นเกม การให้กำลังใจ ซึ่งพิจารณาได้จาก กลุ่มทดลองภายหลังจากการใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต พบว่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.03 ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ มีคะแนนค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.89 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บุญสิทธิ์ไชยชนะ<sup>๑</sup> ที่ได้ศึกษาการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่เสพยาสูบอื่นซ้ำของผู้เข้ารับการรักษา ขั้นตอนการถอนพิษยา ของคลินิกสารเสพติด ในโรงพยาบาลของรัฐ พบว่า ผู้เข้ารับการรักษาที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการไม่เสพยาสูบอื่นซ้ำ มีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการไม่เสพยาสูบอื่นซ้ำสูงกว่าผู้เข้ารับการรักษาที่ไม่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการไม่เสพยาสูบอื่นซ้ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 และพบว่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการไม่เสพยาสูบอื่นซ้ำมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการไม่เสพยาสูบอื่นซ้ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการศึกษาครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ทำให้นักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ตามโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตครั้งนี้มุ่งเน้นเพื่อการศึกษาเท่านั้น ดังนั้นหากมีการนำไปใช้ควรมีการขยายระยะเวลาดำเนินการให้ยาวขึ้น และมีการกระตุ้นการคงอยู่ของผลการศึกษเป็นระยะอย่างต่อเนื่อง ที่สำคัญกลุ่มควบคุมไม่ควรดำเนินกิจกรรมใดๆ ทั้งสิ้น และควรวัดความรู้ในการคัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Inclusion criteria) ทั้งนี้เพื่อให้เห็นประสิทธิผลของโปรแกรมอย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

## ข้อเสนอแนะ

1. โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในครั้งนี้มุ่งเน้นเพื่อนำร่อง ควรมีการขยายระยะเวลาดำเนินการให้ยาวขึ้น และมีการกระตุ้นการคงอยู่ของผลการศึกษเป็นระยะ อย่างต่อเนื่อง
2. ในการที่จะป้องกันเยาวชนในสถาบันอุดมศึกษาไม่ให้สูบบุหรี่ ควรที่จะต้องให้เรียนรู้การพัฒนาทักษะชีวิต
3. เนื่องจากงานวิจัยนี้มีส่วนของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เป็นสัดส่วนเพศหญิงมากกว่าเพศชาย และที่น่าสนใจยิ่งคือพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษาจะสูบบุหรี่ในกลุ่มผู้ชาย ดังนั้นการทดลองครั้งนี้เอนเอียงไปที่กลุ่มผู้หญิงซึ่งขัดกับความเป็นจริง จึงเสนอแนะว่าครั้งต่อไปในการคัดเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมน่าจะให้ความสำคัญกับเพศมากขึ้น
4. ควรมีการวัดความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่ และใช้เป็นเกณฑ์ในการคัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เนื่องจากความรู้มีผลต่อการพัฒนาความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่

## เอกสารอ้างอิง

1. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สถิติสำคัญเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของคนไทย. มูลนิธิธรรมาภิบาลเพื่อการไม่สูบบุหรี่. ม.ป.ท.: 2549.
2. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ. สถานการณ์การบริโภคยาสูบ (อินเทอร์เน็ต). 2554 (เข้าถึงเมื่อ 26 ตุลาคม 2554). เข้าถึงได้จาก: [http://www.trc.or.th/th/library/tobacco\\_info/tobaccoInfo.pdf](http://www.trc.or.th/th/library/tobacco_info/tobaccoInfo.pdf)
3. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ. สถานการณ์การบริโภคยาสูบของประชากรไทย พ.ศ. 2534-2550. กรุงเทพฯ: คณะสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล; 2551.
4. Ladinacub. ปัจจัยเสี่ยง ที่ผู้หญิงตกเป็นเหยื่อ บุหรี่ เหล้า พนันบอล (อินเทอร์เน็ต). 2552 (เข้าถึงเมื่อ 1 มีนาคม 2553). เข้าถึงได้จาก: <http://www.ladinacub.com/en/news/detail.php>



5. ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ.การสำรวจพฤติกรรมกรรมการบริโภคยาสูบเปรียบเทียบระหว่างจังหวัด (อินเทอร์เน็ต). 2554 (เข้าถึงเมื่อ 26 ตุลาคม 2554). เข้าถึงได้จาก: [http://www.trc.or.th/th/library/tobacco\\_info/1-2.php](http://www.trc.or.th/th/library/tobacco_info/1-2.php)
6. Ladd,Mize,J. A cognitive–social learning model of social skill training. Psychologycal Review 1983; 90.n.p.
7. Tuckman, Bruce W. Conducting educational research. 5thed.Washington, D.C.: Harcourt Brace& Company; 1999.
8. สกล วรเจริญศรี. การศึกษาทักษะชีวิต และการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาดุขุฎบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2550.
9. บุญสิทธิ์ ไชยชนะ. การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการไม่เสพยาเฮโรอีนซ้ำของผู้เข้ารับการบำบัด ขั้นตอนการถอนพิษยา ของคลินิกยาเสพติดในโรงพยาบาลของรัฐ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ; 2543.
10. คณะกรรมการประกันคุณภาพการศึกษาภายในระดับอุดมศึกษา. คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์; 2554.
11. Bandura Albert. Self-efficacy the exercise of control. W.H: Freeman and Company; 1997.
12. Carey, K.B. and M.P. Carey. Change in self – efficacy resulting from unaided attempts to quit smokin. Psychology of Addictive Behavior: n.p; 1993.