

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชายตอนต้น โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ซึ่งมีรูปแบบการวิจัย ดังนี้ (รัชชัย วรพงษ์, 2543)

กลุ่มทดลอง : O₁.....X.....O₂

กลุ่มควบคุม : O₃.....O₄

O₁, O₃ หมายถึง การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

O₂, O₄ หมายถึง การวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ หลังการทดลองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

X หมายถึง รูปแบบการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นวัยรุ่นชายตอนต้นที่มีอายุ 11-14 ปี

กลุ่มตัวอย่าง คือวัยรุ่นชายตอนต้นที่มีอายุ 11-14 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีคุณสมบัติคือ

1. ไม่เคยสูบบุหรี่
2. ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่ทำให้มีข้อจำกัดในการสูบบุหรี่หรืออยู่ก่อน ได้แก่ โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้น
3. ยินดีเข้าร่วมในการศึกษาค้นคว้า และผู้ปกครองอนุญาต

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดค่าอำนาจในการทดสอบ (Power Analysis) = .80 (Cohen, 1977 cited in Polit, 1996, p.141) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากค่าอิทธิพล (Effect Size) ประมาณค่าของขนาดอิทธิพลจากค่าเฉลี่ย 2 กลุ่มและคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของกลาส (Glass, 1976 อ้างถึงใน บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2547, หน้า 210-213) ดังนี้

เมื่อกำหนดให้

d = ขนาดอิทธิพล

$\bar{X}_E$ = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

$\bar{X}_C$ = ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

SD_C = ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม

สำหรับการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยของ ธนารัตน์ จันทามิ (2551) เรื่อง ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย ซึ่งเป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยนำค่าที่เกิดจากการทดลองมาคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลอง ($\bar{X}_E$) เท่ากับ 57.51 และกลุ่มควบคุม ($\bar{X}_C$) เท่ากับ 52.63 ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD_C) เท่ากับ 5.59 นำมาคำนวณหาขนาดอิทธิพลได้ดังนี้

$$d = \frac{\bar{X}_E - \bar{X}_C}{SD_C}$$

$$d = \frac{57.51 - 52.63}{5.59}$$

$$= 0.8$$

จากการคำนวณ นำค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size) = 0.8 มาประมาณขนาดตัวอย่างจากตารางประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างแบบทดสอบสมมติฐานทางเดียว (Table 6-3 Estimated sample requirements as a function of effect size for $\alpha = .05$ and power Analysis = .80) (Polit, 1996, p. 143) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 20 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างอีก 10 รายจึงมีขนาดตัวอย่างอย่างน้อย 30 รายต่อกลุ่ม

นั่นคือได้กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน แต่เนื่องจากการทดลองใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยจึงแบ่งขนาดตัวอย่างของกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่มย่อย กลุ่มละ 15 คนเพื่อให้เกิดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยการเลือกนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา เป็นกลุ่มควบคุม 1 โรงเรียน และกลุ่มทดลอง 1 โรงเรียน เพื่อลดโอกาสที่กลุ่มตัวอย่างได้พบปะ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Contaminated Effect) โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 คัดเลือกโรงเรียนที่มีการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ลักษณะของโรงเรียนและนักเรียนมีสภาพแวดล้อมใกล้เคียงกัน ได้แก่ เป็นโรงเรียนที่มีการเรียนการสอนแบบสหศึกษา จำนวนนักเรียนและขนาดโรงเรียนใกล้เคียงกันคือ เป็นโรงเรียนขนาดเล็กที่มีนักเรียนตั้งแต่ 1-499 คน สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งกลุ่ม (Cluster Random Sampling) โดยการจับฉลากรายชื่อโรงเรียนมา 2 แห่งจากจำนวนโรงเรียนทั้งหมด 15 แห่งโดยกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง 1 โรงเรียน และกลุ่มควบคุม 1 โรงเรียน

ขั้นตอนที่ 2 คัดเลือกห้องเรียนแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียนจากโรงเรียนที่สุ่มได้ 2 แห่งโดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย

ขั้นตอนที่ 3 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 ตามคุณสมบัติที่กำหนด ด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีสัดส่วนนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และมัธยมศึกษาปีที่ 2 เท่ากันจนครบตามขนาดกลุ่มตัวอย่าง แต่หากจำนวนนักเรียนชายยังไม่ครบ ให้จับฉลากห้องเรียนเพิ่มอีกหนึ่งห้องตามระดับชั้นเพื่อให้ได้จำนวนนักเรียนชาย ครบตามขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน รูปแบบกิจกรรมเป็นการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน มาเป็นแนวทางในการพัฒนาโดยนำมาปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 จำนวน 2 กลุ่ม และเพื่อความสะดวกในการทำกิจกรรมและไม่รบกวนเวลาเรียนของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงจัดกิจกรรมแยกเป็นกลุ่มนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และกลุ่มนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ช่วงชั่วโมง

แนะแนว ซึ่งนักเรียนในห้องที่ไม่ได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจะเลือกเข้าชมรมต่างๆ ของโรงเรียนที่ตนเองสนใจ สำหรับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมาเป็นแนวทางในการพัฒนา มีรายละเอียดกิจกรรมนอกหลักสูตรทั้งหมด 5 ครั้ง โดยกิจกรรมใช้เวลาครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง ในแต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์

ตารางที่ 1 การประยุกต์ทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน มาเป็นแนวทางในการพัฒนา

แนวคิดหลัก	การสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน
1. ความสำเร็จในการกระทำ	- ตั้งเป้าหมายไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรีโดยการเพิ่มความสามารถแบบค่อยเป็นค่อยไปและสนับสนุนให้ใช้ความพยายามในการกระทำจนบรรลุเป้าหมาย การทบทวนวิเคราะห์ประสบการณ์การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรีที่เคยประสบความสำเร็จมาก่อน จัดกิจกรรมการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรีและสนับสนุนให้วัยรุ่นชายตอนต้น ได้ฝึกการหาทางออกเมื่อต้องเผชิญหน้ากับบุหรี ฝึกทักษะการตัดสินใจและทักษะปฏิเสธในสถานการณ์ต่างๆ ที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรีผ่านบทบาทสมมติ ใ้งานสถานการณ์จำลองที่หลากหลายจนประสบความสำเร็จ การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์กับตนเองทั้งที่บ้านและในสถานศึกษา
2. การเห็นประสบการณ์ของผู้อื่น	- การมีเพื่อน/ รุ่นพี่เป็นตัวแทนบุคคลจริง โดยตัวแบบมีลักษณะดึงดูดความสนใจ มีอายุและเพศใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในการหาทางออกจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการสูบบุหรี แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ผ่านมาที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรีของตนเองหรือผู้อื่น การศึกษาแนวทางจากกลุ่มเพื่อนที่ประสบผลสำเร็จจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี และการสาธิตวิธีการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี การชมวิดิทัศน์ การบรรยายผลกระทบจากการสูบบุหรีพร้อมสะท้อนคิด
3. การชักจูงด้วยคำพูด	- อภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกิจกรรมต่าง ๆ ภายในกลุ่มเพื่อน กระตุ้นให้ทบทวนประสบการณ์ของตนเองที่ประสบความสำเร็จ การให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี ซึ่งให้เห็นผลที่ตามมาจากการสูบ การเสนอแนะแนวทางการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แนวคิดหลัก	การสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน
	สูบบุหรี่ซึมเศร้าเมื่อสามารถปฏิบัติได้เหมาะสมด้วยความมั่นใจและให้กำลังใจ เพื่อให้เกิดความพยายามจนสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้
4. การสร้างความรู้สึกร่วมให้พร้อมที่จะปฏิบัติ	- กระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมที่จะหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ สร้างสัมพันธภาพและเกมกระตุ้นการเรียนรู้ สร้างแรงจูงใจจากการสนับสนุนของกลุ่มเพื่อน อภิปรายปัญหาและอุปสรรคจากแนวทางปฏิบัติที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ
- กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	- การเรียนรู้จากประสบการณ์ของกลุ่มตัวอย่าง การแบ่งกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรม การเล่าเรื่องรอบวง การวิเคราะห์ปัญหาจากใบงานสถานการณ์จำลอง การสาธิตการเล่นบทบาทสมมุติ กรณีศึกษา การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การบรรยายนำกลุ่มย่อยระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การนำเสนอ การประกวดคำขวัญป้องกันบุหรี่

การจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีขั้นตอนดังนี้

ลำดับที่ 1

กิจกรรมครั้งที่ 1 วัตถุประสงค์เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และประเมินการรับรู้กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่ การตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อควบคุมตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย

1) สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัย สมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกกลุ่ม ด้วยการแนะนำตัวเอง กล่าวทักทายผ่านกิจกรรม “ทายซิ ใครเอ่ย” จากนั้นผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรม บัตรดี “เพื่อนช่วยเพื่อน” เพื่อให้ทุกคนดูแลบัตรดีตลอดการเข้าร่วมกิจกรรมฯ โดยไม่แสดงตน และเฉลยชื่อผู้ที่ตัวเองดูแล ในวันสุดท้ายของกิจกรรมฯ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและบรรยากาศที่กระตุ้นการเรียนรู้

2) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจินตนาการวาดภาพตนเองอย่างที่ยากเป็นหรืออยากเหมือนด้วยกิจกรรม “ก้าวอย่าง อย่างมั่นใจ” โดยผู้วิจัยพุดชกูงสร้างความรู้สึกร่วมร่วมกิจกรรม และ

ร่วมกันอภิปรายสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมในด้านการรู้จักตนเองและการตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อการควบคุมตนเองให้สามารถหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่

3) ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำกิจกรรม “โยงโยไข่ปัญหา” จากการสูบบุหรี่ โดยการทบทวนความรู้ ประสบการณ์เกี่ยวกับสาเหตุและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่

4) ประเมินการรับรู้ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ โดยการอภิปรายกลุ่ม

5) สรุปกิจกรรมและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย

6) ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมในครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมายวันเวลา ในการทำกิจกรรมในสัปดาห์ต่อไป

สัปดาห์ที่ 2

กิจกรรมครั้งที่ 2 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มีวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม สามารถคาดหวังถึงผลดีที่เกิดจากพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จากการทบทวน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ประกอบด้วย

1) สร้างสัมพันธภาพ และความคุ้นเคยเป็นกันเองด้วยกิจกรรม “นับเลข” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ฝึกสมาธิ ไม่หวั่นไหวกับการพูดชักจูงของผู้อื่น และร่วมกันอภิปรายสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการอภิปราย

2) ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “รู้เท่าทันป้องกันภัยบุหรี่” ผู้วิจัยบรรยายประกอบสไลด์เรื่องความรู้เกี่ยวกับพิษภัยและวิธีการป้องกันภัยบุหรี่ ชมวีดิทัศน์เนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ ผลกระทบของการสูบบุหรี่พร้อมตัวอย่างผู้ป่วยกรณีศึกษาและวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้สูบบุหรี่

3) กิจกรรม “ค้นร่อง ส่องใจ” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเล่าสถานการณ์ตัวอย่างจากใบงานเกี่ยวกับพฤติกรรมของบุคคลที่เกิดจากอารมณ์ทางลบ และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยสุ่มถามและสรุปถึงอิทธิพลของอารมณ์ต่อพฤติกรรมของมนุษย์ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนนึกถึงเหตุการณ์ที่ผ่านมาที่ทำให้เกิดอารมณ์เครียดและวิธีการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม ผู้วิจัยอธิบายและฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการกำหนดลมหายใจ

4) ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “ตั้งเป้า สานฝัน ฉันจะไม่สูบบุหรี่” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งเป้าหมายหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่กับตนเองและสมาชิกกลุ่ม

5) สรุปกิจกรรมและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย

6) ผู้วิจัยแจกใบงานวาดภาพ “ต่อต้านบุหรี่” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปฏิบัติและนำกลับมาส่งในครั้งต่อไป

7) ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมในครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมในสัปดาห์ต่อไป

สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรมครั้งที่ 3 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเชื่อมั่นในตนเองจากการ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มีทักษะการปฏิเสธที่เหมาะสม และสามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ประกอบด้วย

1) ผู้วิจัยเริ่มต้นกิจกรรม “ตามมา” เพื่อกระตุ้นการเรียนรู้ กล่าวสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก กิจกรรมเชื่อมโยงเข้าสู่ทักษะการปฏิเสธ สุ่มถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมถึงประสบการณ์เดิมที่เคยปฏิเสธ เพื่อน ทำกิจกรรมกรณีศึกษาเรื่อง “ชวนลอง” ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนกลุ่มนำเสนอและร่วมกันอภิปรายใน กลุ่มใหญ่ ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นหลักการและขั้นตอนของการปฏิเสธ การนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน

2) ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “หาทางออก” โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม และทำ กิจกรรม “ตัวใหญ่ ตัวเล็ก” อธิบายวิธีการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความสำคัญ ขั้นตอนการปฏิเสธ พร้อมยกตัวอย่าง แบ่งกลุ่มย่อยแสดงบทบาทสมมติ ฝึกทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ กำหนดให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันอภิปรายถึงความเหมาะสมของการปฏิเสธและร่วมเสนอแนะวิธีการ ที่สามารถทำให้หลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นและเสนอแนะวิธีการที่ ถูกต้อง

3) สรุปกิจกรรมและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย

4) ผู้วิจัยชี้แจงกิจกรรมในครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ และนัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมในสัปดาห์ต่อไป

สัปดาห์ที่ 4

กิจกรรมครั้งที่ 4 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อมั่นในการป้องกัน ตนเองจากบุหรี่ โดยสามารถตั้งเป้าหมายที่คาดหวัง มีทักษะการควบคุมตนเอง มีต้นแบบในการ ดำเนินชีวิตที่ทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ประกอบด้วยกิจกรรม

1) สร้างสัมพันธภาพ ฝึกความพยายาม ความมุ่งมั่นตั้งใจด้วยกิจกรรม “ใครทำได้” กับ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

2) เริ่มต้นด้วย กิจกรรม “ประลองเก็บกัญหรี” เพื่อทบทวนความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ เสริมสร้างความเชื่อมั่นในการป้องกันตนเองจากบุหรี่ ตัวแทนกลุ่มนำเสนอความคิดเห็นสิ่งที่ได้จาก กิจกรรม ผู้วิจัยกล่าวชื่นชมกลุ่มและสรุปสาระสำคัญ

3) ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “บุคคลต้นแบบ” โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนชื่อบุคคลต้นแบบพร้อมเหตุผลในใบงาน “ใครคือต้นแบบของฉัน” และเขียนใบงาน “คุณลักษณะของบุคคลที่เป็นต้นแบบควรเป็นอย่างไร” พร้อมอธิบายเหตุผล ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญและเสนอบุคคลต้นแบบ ขออาสาสมัครจากกลุ่มในการเป็นตัวแทนสนทนาซักถามกับตัวแทนรุ่นพี่ที่เป็นนักกีฬา ซึ่งเป็นผู้ที่ไม่เคยเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่และเป็นแบบอย่างของผู้มีสุขภาพดี พร้อมทั้งให้กลุ่มแสดงความรู้สึก สะท้อนคิดจากตัวแทนที่ได้เห็น ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญ

4) ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “รู้สึกอย่างไร” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทบทวนการรับรู้ถึงพิษภัยบุหรี่ ประสพการณ์การเผชิญหน้ากับบุหรี่ การปฏิเสธ แสดงความรู้สึกต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ สร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชื่อมั่นในตนเอง คาดหวังในผลดีที่ได้รับจากการไม่สูบบุหรี่ เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่

5) สรุปกิจกรรมและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซักถามข้อสงสัย

6) ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค้นหา ลักษณะท่าทาง “สัญลักษณ์ป้องกันบุหรี่” ของตนเองและชี้แจงกิจกรรมในครั้งต่อไป กล่าวขอบคุณ และนัดหมายวันเวลาทำกิจกรรมในสัปดาห์ต่อไป

สัปดาห์ที่ 5

กิจกรรมครั้งที่ 5 วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง สามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เกิดความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ที่ประสบผลสำเร็จของตนเองและครอบครัว ประกอบด้วย

1) ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยกิจกรรม “ฮิด ฮิด ฮู้” เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและฝึกความพยายาม ความตั้งใจทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ

2) ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “ทางช้างเผือก” โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนบรรยายในหัวข้อ “หากชีวิตฉันเหลือเวลาเพียง 1 วันฉันจะ.....” จากนั้นแบ่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่มระดมความคิดเห็น สะท้อนแ่งคิด ฝึกวางแผนตารางชีวิต การใช้เวลาในแต่ละวันที่เหมาะสม ตัวแทนกลุ่มนำเสนอ และร่วมกันอภิปรายถึงความเหมาะสมของการจัดการกับเวลา

3) ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรม “พันธะสัญญา” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียน คติ คำขวัญ ข้อคิด เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจตนเองและเพื่อน ๆ ให้ห่างไกลจากบุหรี่ รวบรวมการ์ดรูปหัวใจของสมาชิกติดบนกระดานรูปหัวใจของกลุ่ม ให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงความสำเร็จจากการปฏิบัติตามเป้าหมายจากการควบคุมตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ที่ผ่านมา ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและให้กำลังใจกลุ่มที่สามารถปฏิบัติได้และประสบความสำเร็จในการกระทำ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมตั้งเป้าหมาย

ร่วมกันเพื่อเป็นบรรทัดฐานของกลุ่มในการป้องกันตนเองจากการสูบบุหรี่ แจกการ์ดรูปหัวใจให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนเขียนเป้าหมายในการป้องกันการสูบบุหรี่ของตนเองลงในกระดาษรูปหัวใจ แล้วนำกลับบ้านไปติดบริเวณที่เห็น ชัดเจนทุกวัน ผู้วิจัยสรุปสาระสำคัญ

- 4) ผู้วิจัยแจกไปรษณียบัตร “เพราะห่วงใย...เลยอยากให้...เลิกสูบบุหรี่” ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนความรู้สึกแสดงความรักห่วงใยส่งถึงบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลรอบข้างที่สูบบุหรี่
- 5) ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ กล่าวปิดกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือให้มีความเหมาะสมกับเนื้อหาการทดลองและสิ่งที่จะวัด กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาในเครื่องมือ โดยนำทฤษฎีและข้อมูลต่าง ๆ ที่ได้มาวางกรอบเนื้อหาที่ต้องการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ส่วน คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

1.1 แผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่ม 5 ครั้ง ซึ่งผู้วิจัยจัดทำขึ้น (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

แผนจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรม “ทายซิ ใครเอ่ย” สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้การช่วยเหลือดูแลกัน

กิจกรรม “ก้าวอย่าง...อย่างมั่นใจ” รับรู้และยอมรับลักษณะนิสัย ความชอบ สิ่งที่ต้องการเป็นในอนาคตของตนเองและผู้อื่น

กิจกรรม “โยโย่ไขปัญหา” จากประสบการณ์ เกี่ยวกับวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาการสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่

แผนการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 2

กิจกรรม “รู้เท่าทันป้องกันภัยบุหรี่” เกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของบุหรี่ ผลกระทบ และการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่

กิจกรรม “ฉันต้องใส่ใจ” เกี่ยวกับผลกระทบของอารมณ์ การจัดการความเครียด

กิจกรรม “ตั้งเป้า สานฝัน ฉันจะไม่สูบบุหรี่” เกี่ยวกับการรับรู้ในความสามารถของตนเองและคาดหวังในผลดีที่ได้จากการไม่สูบบุหรี่ การตั้งเป้าหมายกับตนเองและสมาชิกกลุ่ม

แผนจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรม “ตามมา” เกี่ยวกับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ให้ประสบความสำเร็จ

กิจกรรม “หาทางออก” เกี่ยวกับการฝึกทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์เสี่ยง

แผนการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 4

กิจกรรม “ประลอง เกือบบูห์” เกี่ยวกับการทบทวนความรู้บูห์ เสริมสร้างความเชื่อมั่นในการหลีกเลี่ยงการบูห์

กิจกรรม “บุคคลต้นแบบ” เกี่ยวกับการมีแบบอย่างที่ดีในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

กิจกรรม “รู้สึอย่างไร” เกี่ยวกับการทบทวนการรับรู้ถึงพิษภัยบูห์ แสดงความรู้สึกรู้สึกต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

แผนการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 5

กิจกรรม “ทางช้างเผือก” เกี่ยวกับการวางแผนและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กิจกรรม “พันธมิตรสุขภาพ” เกี่ยวกับการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคาดหวังผลในการป้องกันตนเองจากบูห์ที่ประสบผลสำเร็จ

1.2 สไลด์ (Power Point) เรื่องความรู้เกี่ยวกับบูห์ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเอง

1.3 ตัวแบบ เป็นบุคคลต้นแบบที่ไม่สูบบุหรี่ มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มีความเชื่อมั่นในตนเอง

1.4 วิดีทัศน์ เรื่องเยาวชนรุ่นใหม่ห่างไกลบูห์จากมูลนิธิณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มีเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ ผลกระทบของการบูห์พร้อมตัวอย่างผู้ป่วยกรณีศึกษาและวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้สูบบุหรี่

1.5 คู่มือการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเองมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ความหมาย ส่วนประกอบของบูห์ สาเหตุและปัจจัยเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ การเตือนภัย...พิษภัยบูห์ และวิธีการป้องกันตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ “ไม่เริ่ม...ไม่ต้องเลิก” (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

1.6 แบบบันทึกการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเอง ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การประเมินตนเอง การบันทึกพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และการเสริมแรงตนเอง (รายละเอียดในภาคผนวก ค)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม ประกอบด้วยเนื้อหา 4 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การมีคนในครอบครัวสูบบุหรี่ และการมีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ เป็นแบบสอบถามลักษณะให้เลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เป็นการสอบถามความรู้สึกรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง ประเมินการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำนวน 22 ข้อ ลักษณะการให้คะแนนแบ่งตามมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง มีความเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำตามข้อความนั้นได้ทุกครั้งหรือ

เกือบทุกครั้งหรือประมาณร้อยละ 81-100 ได้คะแนน 5 คะแนน

มาก หมายถึง มีความเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำตามข้อความนั้นได้บ่อยครั้งหรือ

ประมาณร้อยละ 61-80 ได้คะแนน 4 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง มีความเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำตามข้อความนั้นได้บ้างไม่ได้บ้าง

หรือประมาณร้อยละ 41-60 ได้คะแนน 3 คะแนน

น้อย หมายถึง มีความเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำตามข้อความนั้นได้น้อยครั้งหรือ

นานครั้งหรือประมาณร้อยละ 21-40 ได้คะแนน 2 คะแนน

น้อยที่สุด หมายถึง มีความเชื่อมั่นว่าสามารถกระทำตามข้อความนั้นได้น้อยมากหรือ

ไม่ได้เลยหรือประมาณร้อยละ 0-20 ได้คะแนน 1 คะแนน

โดยแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เป็นแบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก การให้ความหมายของค่าเฉลี่ยคะแนนของความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยใช้วิธีอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 ถึง 1.49 หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.50 ถึง 2.49 หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนอยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50 ถึง 3.49 หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50 ถึง 4.49 หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนอยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.50 ถึง 5.00 หมายถึง ความเชื่อในความสามารถของตนอยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เป็นการสอบถามความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง ประเมินความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เป็นประโยชน์ที่เกิดจากพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำนวน 19 ข้อ ลักษณะการให้คะแนนแบ่งตามมาตรประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง มีความคาดหวังผลที่จะเกิดตามข้อความนั้นได้ทุกครั้งหรือเกือบ

ทุกครั้งหรือประมาณร้อยละ 81-100 ได้คะแนน 5 คะแนน

มาก หมายถึง มีความคาดหวังผลที่จะเกิดตามข้อความนั้นได้บ่อยครั้งหรือ

ประมาณร้อยละ 61-80 ได้คะแนน 4 คะแนน

ปานกลาง หมายถึง มีความคาดหวังผลที่จะเกิดตามข้อความนั้นได้บ้างไม่ได้บ้างหรือ

ประมาณร้อยละ 41-60 ได้คะแนน 3 คะแนน

น้อย หมายถึง มีความคาดหวังผลที่จะเกิดตามข้อความนั้นได้น้อยครั้งหรือนาน

ครั้งหรือประมาณร้อยละ 21-40 ได้คะแนน 2 คะแนน

น้อยที่สุด หมายถึง มีความคาดหวังผลที่จะเกิดตามข้อความนั้นได้น้อยมากหรือไม่ได้

เลยหรือประมาณร้อยละ 0-20 ได้คะแนน 1 คะแนน

โดยแบบสอบถามความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เป็น

แบบสอบถามเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก การให้ความหมายของค่าเฉลี่ยคะแนนของความคาดหวัง

ในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยใช้วิธีอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.00 ถึง 1.49 หมายถึง ความคาดหวังในผลลัพธ์อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ค่าเฉลี่ย 1.50 ถึง 2.49 หมายถึง ความคาดหวังในผลลัพธ์อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 2.50 ถึง 3.49 หมายถึง ความคาดหวังในผลลัพธ์อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 3.50 ถึง 4.49 หมายถึง ความคาดหวังในผลลัพธ์อยู่ในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 4.50 ถึง 5.00 หมายถึง ความคาดหวังในผลลัพธ์อยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ประกอบด้วยตัวแปรย่อย 5 ตัวแปรมีข้อ

คำถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดังนี้

4.1 การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำนวน 7 ข้อ

4.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ จำนวน 9 ข้อ

4.3 การจัดการกับความเครียด จำนวน 11 ข้อ

4.4 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำนวน 8 ข้อ

4.5 การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำนวน 7 ข้อ

แบบสอบถามพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ทั้ง 5 ด้าน เป็นแบบสอบถามลักษณะ

การให้คะแนนแบ่งตามมาตรฐานประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติ

บ่อยครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นได้เป็นประจำทุกครั้ง

ทุกวัน ได้คะแนน 4 คะแนน

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นได้ 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์

ได้คะแนน 3 คะแนน

ปฏิบัติเป็นบางครั้งหมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นได้ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

ได้คะแนน 2 คะแนน

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นได้น้อยกว่า 1 ครั้งต่อ

สัปดาห์ ได้คะแนน 1 คะแนน

ไม่ปฏิบัติเลย หมายถึง นักเรียนปฏิบัติตามข้อความนั้นไม่ได้เลยแม้แต่ครั้งเดียว

ได้คะแนน 0 คะแนน

โดยแบบสอบถามพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ทั้ง 5 ด้าน ให้ผู้ตอบแบบสอบถาม เลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก การให้ความหมายของค่าเฉลี่ยคะแนนของพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของตนเอง โดยใช้วิธีอิงเกณฑ์ (Criterion Reference) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 0.00 ถึง 1.33 หมายถึง มีพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่อยู่ในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.34 ถึง 2.66 หมายถึง มีพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 2.67 ถึง 4.00 หมายถึง มีพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่อยู่ในระดับมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index)

1. ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมสรณะแห่งตน และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แบบสอบถามความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และแบบสอบถามพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) การใช้ภาษาและความชัดเจนของภาษานำมาแก้ไขตามคำแนะนำ และนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยา ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสารเสพติด ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านเยาวชน อาจารย์พยาบาล และพยาบาลวิชาชีพที่มีประสบการณ์ด้านการดูแลผู้ป่วยโรคเรื้อรัง ตรวจสอบความถูกต้อง ความครอบคลุมของเนื้อหาและโครงสร้าง หลังจากผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านได้พิจารณาแล้วนำมาหาค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index) เท่ากับ 0.90 ผู้วิจัยนำเครื่องมือมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม ด้านภาษา และความถูกต้องในเนื้อหาตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

2. นำแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

บุหรี ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิและปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึง 2 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดยะลาซึ่งมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษามากที่สุด จำนวน 30 คน เพื่อทดสอบความเข้าใจในภาษาที่ใช้ ความเข้าใจในการตอบคำถาม ตรวจสอบความชัดเจนของข้อความและความสะดวกในการนำเครื่องมือไปใช้ โดยพิจารณาจากคำตอบของกลุ่มตัวอย่าง นำผลที่ได้ไปวิเคราะห์หาความเที่ยงของเครื่องมือ ด้วยการหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) และแปลผลความเชื่อมั่นตามเกณฑ์การแปลผลความเชื่อมั่นของเครื่องมือของ เกียรติสุตา ศรีสุข (2552) จากการหาความเชื่อมั่นในครั้งนี้ได้ตัดข้อคำถามออก 2 ข้อและปรับข้อคำถามเพื่อให้เข้าใจง่ายขึ้นในการตอบ โดยแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แบบสอบถามความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha = .94, .90$ ตามลำดับ) ส่วนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับปานกลาง ($\alpha = .70$) การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การจัดการกับความเครียด และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha = .72, .86, .74$ ตามลำดับ) ส่วนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ วิเคราะห์หาความเที่ยงของเครื่องมือเฉพาะนักเรียนที่ตอบว่ามีคนชวนสูบบุหรี่ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำนวน 16 คนได้ค่าความเชื่อมั่นระดับสูง ($\alpha = .77$)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ

1. ผู้วิจัยทำหนังสือผ่านคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ถึง ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา เขตที่ 1 จังหวัดยะลา ผู้อำนวยการ โรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย และขออนุญาตดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ภายหลังได้รับอนุญาตแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย และขอความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมและเก็บรวบรวมข้อมูล เมื่อได้รับอนุญาต ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยด้วยตนเอง

ขั้นดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามแผนการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นให้แก่กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่โรงเรียนเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาในการทำวิจัย ระยะเวลาติดตามประเมินผลและระยะเวลาสิ้นสุดการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงการพิทักษ์สิทธิ ในการตอบรับหรือการปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ โดยการตอบรับหรือการปฏิเสธจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการบริการสุขภาพ ข้อมูลที่ได้รับผู้วิจัยถือว่าเป็นความลับจะนำมาใช้เฉพาะการศึกษานี้เท่านั้น

2. ผู้วิจัยมอบหนังสือขออนุญาตและชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยแก่ผู้ปกครองให้กลุ่มตัวอย่าง เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีเข้าร่วมในการวิจัยจึงให้ผู้ปกครองเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย หลังจากนั้นผู้วิจัยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล (รายละเอียดในภาคผนวก ง)

สัปดาห์ที่ 2

1. เข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ แบบสอบถามความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และแบบสอบถามพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ (รายละเอียดในภาคผนวก ข)

2. ตรวจสอบความครบถ้วนของข้อมูล นั้วัน เวลา และสถานที่เข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนกลุ่มทดลอง ส่วนกลุ่มควบคุมนัดหมายเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ อีกครั้งในสัปดาห์ที่ 11

สัปดาห์ที่ 3-7

ดำเนินการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนให้แก่นักเรียนวัยรุ่นชายตอนต้นที่เป็นกลุ่มทดลองที่โรงเรียน ตามวัน เวลาที่นัดไว้ ใช้เวลา 5 สัปดาห์ โดยแบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 2 กลุ่มเพื่อความสะดวกในการจัดกิจกรรมและไม่รบกวนเวลาเรียน คือกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 15 คน กลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 15 คน โดยแต่ละกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม 5 ครั้ง ๆ ละประมาณ 2 ชั่วโมง แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์

ครั้งที่ 1 การประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเอง ทบทวนความรู้ ประสพการณ์เกี่ยวกับสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่ การตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อควบคุมตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่ 2 การบรรยายประกอบสไลด์ เรื่องพิษภัยและวิธีการป้องกันภัยบุหรี่ ชมวิดีโอทัศนเนื้อหาเกี่ยวกับสาเหตุ ผลกระทบของการสูบบุหรี่พร้อมตัวอย่างผู้ป่วยกรณีศึกษาและวิธีการป้องกัน

ตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ การบรรยายวิธีการจัดการความเครียดและฝึกผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการกำหนดลมหายใจ ฝึกตั้งเป้าหมายหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่กับตนเองและสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 3 การบรรยายหลักการและขั้นตอนการปฏิเสธ การเรียนรู้ผ่านกรณีศึกษา ฝึกทักษะการปฏิเสธ และการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่จากสถานการณ์เสี่ยง ด้วยการแสดงบทบาทสมมติ และอภิปรายกลุ่ม

ครั้งที่ 4 การเสนอตัวแบบที่ไม่สูบบุหรี่ มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มาเล่าประสบการณ์ การเผชิญหน้ากับบุหรี่ การปฏิเสธ และหลีกเลี่ยงบุหรี่ การสะท้อนคิดจากตัวแบบ การทบทวนการรับรู้ถึงพิษภัยบุหรี่ การแสดงความรู้สึกที่มีต่อพฤติกรรมกาสูบบุหรี่

ครั้งที่ 5 การฝึกวางแผนตารางชีวิต การใช้เวลาในแต่ละวันที่เหมาะสมด้วยการอภิปรายกลุ่ม ทบทวนเป้าหมายการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ที่ผ่านมา การทำพันธะสัญญากับตนเองและเพื่อนให้ห่างไกลจากบุหรี่ บอกคนใกล้ชิดให้รับรู้ว่าคุณไม่สูบบุหรี่ ตลอดจนแสดงความห่วงใยถึงบุคคลในครอบครัวหรือบุคคลรอบข้างที่สูบบุหรี่ นัดวัน เวลา สถานที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ในสัปดาห์ที่ 11

สัปดาห์ที่ 11

เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองนักเรียนวัยรุ่นชายตอนต้นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่โรงเรียน โดยใช้แบบสอบถามประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เมื่อสอบถามข้อมูลเรียบร้อยแล้ว ทำการตรวจสอบความครบถ้วนของแบบสอบถามและนำมาวิเคราะห์ผลการศึกษา

หลังสิ้นสุดการวิจัย ได้นัดกลุ่มควบคุมอีกครั้ง เพื่อให้ได้เข้าร่วมกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง เพื่อจริยธรรมของการวิจัย

ระยะเวลาการจัดกิจกรรมครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง เนื่องจาก รายละเอียดของเนื้อหาที่สอนกลุ่มทดลองใช้เวลาประมาณ 1/2 ชั่วโมง ระยะเวลาการทำกิจกรรมกลุ่มการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมพร้อมนำเสนอ ประมาณ 1 ½ ชั่วโมง

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง โดยนำเสนอโครงร่างงานวิจัยและเครื่องมือวิจัยเพื่อขอรับความเห็นชอบจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จากนั้น ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อแนะนำตัวและอธิบายวัตถุประสงค์

ในการทำวิจัย ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล จัดทำเอกสารชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัยไปยังผู้ปกครองกลุ่มตัวอย่าง ขออนุญาตในการสัมภาษณ์และติดตามกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับการทำวิจัย และหากกลุ่มตัวอย่างมีความไม่สบายใจในการเข้ากลุ่มสามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลาหากต้องการโดยไม่ต้องอธิบายเหตุผลใด ๆ สำหรับข้อมูลต่าง ๆ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ การเผยแพร่ผลการวิจัยจะนำเสนอเป็นทางวิชาการและแสดงผลเป็นภาพรวมเท่านั้น โดยจะไม่ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่อย่างใด

เนื่องจากผลการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนที่ดำเนินการ มีผลให้กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้น ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนให้กับกลุ่มควบคุมตามรูปแบบที่จัดให้กับกลุ่มทดลอง ภายหลังสิ้นสุดงานวิจัยนี้ เพื่อเป็นการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างให้มีความเสมอภาคกัน

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ โดยกำหนดนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. การพรรณนา ข้อมูลปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การมีคนในครอบครัวสูบบุหรี่และการมีเพื่อนสูบบุหรี่ วิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของสัดส่วนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของปัจจัยส่วนบุคคลด้าน อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพความเป็นอยู่ในครอบครัว และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ด้วยสถิติไคสแคว์ (Chi-Square) และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของปัจจัยส่วนบุคคลด้าน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การมีคนในครอบครัวสูบบุหรี่และการมีเพื่อนสูบบุหรี่ ด้วยสถิติทดสอบค่าที (Independent t-test)

2. เปรียบเทียบ ความแตกต่างค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำแนกรายด้านได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การจัดการกับความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยควบคุมค่าคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)