บทที่ 4
ผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสุ่มสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผล และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นชายตอนต้น เป็นเวลา 5 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มวัยรุ่นชายตอนต้นที่ได้รับการเรียนการสอนในโรงเรียนตามปกติ ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 3 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2. การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.1 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

2.2 ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

2.3 พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

2.3.1 การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

2.3.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่

2.3.3 การจัดการกับความเครียด

2.3.4 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2.3.5 การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นวัยรุ่นชายตอนต้นที่มีอายุ 11 – 14 ปีกำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 60 รายแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 ราย กลุ่มควบคุม 30 ราย ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุ 13 – 14 ปีมีร้อยละ 80.00, 83.30 ตามลำดับ ระดับการศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนเท่ากัน คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และชั้นมัธยมศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ปีที่ 2 มีร้อยละ 50.00 สถานภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว พบว่า กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 73.33, 66.67 ตามลำดับ สำหรับความสัมพันธ์ภายในครอบครัวพบว่า กลุ่มทดลองสนิทสนมรักใคร่กันดี พูดคุยปรึกษาหารือได้เสมอ มีร้อยละ 50.00 และพูดคุยปรึกษาหารือเป็นบางเรื่อง มีร้อยละ 50.00 เช่นกัน กลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ สนิทสนมรักใคร่กันดี พูดคุยปรึกษาหารือได้เสมอมีร้อยละ 73.33 เมื่อทดสอบสัดส่วนการกระจายตามลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยสถิติไคสแคว์ (Chi-Square Test) พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน รายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว และความสัมพันธ์ภายในครอบครัว

ลักษณะส่วนบุคคล	**กลุ่มทดลอง (*n*=30)**		**กลุ่มควบคุม (*n*=30)**		χ^2	***P***
	จำนวน	**ร้อยละ**	**จำนวน**	**ร้อยละ**		
อายุ (*M* = 13.13 ปี, *SD* = .700, *min* = 12 ปี, *max* = 14 ปี)					0.11	.74
11 – 12 ปี	6	20.00	5	16.70		
13 – 14 ปี	24	80.00	25	83.30		
ระดับการศึกษา					–	–
มัธยมศึกษาปีที่ 1	15	50.00	15	50.00		
มัธยมศึกษาปีที่ 2	15	50.00	15	50.00		
สถานภาพความเป็นอยู่ของครอบครัว					0.32	.57
อยู่กับบิดา และมารดา	22	73.33	20	66.67		
อยู่กับบิดา หรือมารดา	8	26.67	10	33.37		
ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว					3.45	.06
สนิทสนมพูดคุยปรึกษาหารือได้เสมอ	15	50.00	22	73.33		
สนิทสนมพูดคุยปรึกษาหารือบางเรื่อง	15	50.00	8	26.67		

สำหรับข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีผลต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว และการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ย ดังนี้ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 (*SD* = 0.45) กลุ่มควบคุมเท่ากับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2.83 (*SD* = 0.45) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ($t = 0.70$, $df = 58$, $p = .49$) ส่วนการสูบบุหรี่ของคนในครอบครัวในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.64 (*SD* = 0.79) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.83 (*SD* = 1.01) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที พบว่า ค่าเฉลี่ยของการสูบบุหรี่ของคนในครอบครัวทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ($t = 0.73$, $df = 44$, $p = .47$) สำหรับการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิทในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.71 (*SD* = 0.78) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.00 (*SD* = 0.72) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที พบว่า ค่าเฉลี่ยของการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิททั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน ($t = 1.21$, $df = 39$, $p = .23$) รายละเอียดในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว และการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท และการทดสอบค่าที

ลักษณะส่วนบุคคล	*M*	*SD*	*t*	*df*	*p(2-tailed)*
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA)					
กลุ่มทดลอง	2.91	0.45	0.70	58	.49
กลุ่มควบคุม	2.83	0.45			
การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว (จำนวนคน)					
กลุ่มทดลอง	1.64	0.79	0.73	44	.47
กลุ่มควบคุม	1.83	1.01			
การสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท (จำนวนคน)					
กลุ่มทดลอง	1.71	0.78	1.21	39	.23
กลุ่มควบคุม	2.00	0.72			

การเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

จากการศึกษา พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่รายข้อ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ระดับมาก ได้แก่ เชื่อมั่นว่าตนเองจะไม่สูบบุหรี่ (M = 4.03, SD = 0.81) เมื่ออยู่คนเดียวและพบบุหรี่วางอยู่ มั่นใจว่าจะไม่หยิบบุหรี่มาสูบ (M = 3.67, SD = 0.96) และการสามารถเป็นลูกผู้ชายโดยไม่ต้องสูบบุหรี่ (M = 3.60, SD = 0.81)

หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยข้อที่มีการรับรู้ระดับมากที่สุด ได้แก่ เมื่ออยู่คนเดียวและพบบุหรี่วางอยู่ มั่นใจว่าจะไม่หยิบบุหรี่มาสูบ (M = 4.57, SD = 0.50) เชื่อว่าตนเองจะไม่ทดลองสูบบุหรี่ (M = 4.53, SD = 0.51) และเชื่อมั่นว่าตนเองจะไม่สูบบุหรี่ (M = 4.50, SD = 0.51)

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ระดับมาก ได้แก่ การสามารถเป็นลูกผู้ชายโดยไม่ต้องสูบบุหรี่ (M = 3.77, SD = 0.82) เชื่อมั่นว่าตนเองจะไม่สูบบุหรี่ (M = 3.70, SD = 0.95) เชื่อว่าตนเองสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยไม่พึ่งบุหรี่ (M = 3.70, SD = 0.79) และเชื่อว่าตนเองจะเข้าร่วมกิจกรรมต่อต้านการสูบบุหรี่ของโรงเรียน (M = 3.63, SD = 0.81)

หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 7 ข้อ คะแนนลดลง 15 ข้อจากข้อคำถามทั้งสิ้น 22 ข้อ โดยข้อที่มีการรับรู้ระดับมาก ได้แก่ เชื่อมั่นว่าตนเองจะไม่สูบบุหรี่ (M = 3.57, SD = 0.57) การรับรู้ระดับปานกลาง ได้แก่ เมื่ออยู่คนเดียวและพบบุหรี่วางอยู่ มั่นใจว่าจะไม่หยิบบุหรี่มาสูบ (M = 3.47, SD = 0.63) และเชื่อว่าตนเองสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยไม่พึ่งบุหรี่ (M = 3.43, SD = 0.57)

เมื่อศึกษาโดยรวม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 3.35, SD = 0.43) และหลังการทดลอง มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ในระดับมาก (M = 4.24, SD = 0.20) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 3.34, SD = 0.45) และหลังการทดลอง มีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ระดับปานกลาง (M = 3.26, SD = 0.31) รายละเอียดในตารางที่ 4

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำแนกตามรายข้อของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (n = 30)						กลุ่มควบคุม (n = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	***SD***	ระดับการรับรู้	***M***	***SD***	ระดับการรับรู้	***M***	***SD***	ระดับการรับรู้	***M***	***SD***	ระดับการรับรู้
1. เชื่อมั่นว่าตนเองจะไม่สูบบุหรี่	4.03	0.81	มาก	4.50	0.51	มากที่สุด	3.70	0.95	มาก	3.57	0.57	มาก
2. เชื่อมั่นว่าจะไม่สูบบุหรี่ตามเป้าหมายของตนได้	3.40	0.97	ปานกลาง	4.17	0.53	มาก	3.47	0.78	ปานกลาง	3.37	0.81	ปานกลาง
3. ขณะที่อยู่คนเดียวและพบบุหรี่วางอยู่ มั่นใจว่าจะไม่หยิบบุหรี่มาสูบ	3.67	0.96	มาก	4.57	0.50	มากที่สุด	3.37	0.93	ปานกลาง	3.47	0.63	ปานกลาง
4. เชื่อมั่นว่าบุคคลอื่นหรือสิ่งโฆษณาต่าง ๆ ไม่สามารถโน้มน้าวหรือชักชวนให้สูบบุหรี่ได้	3.33	1.06	ปานกลาง	4.17	0.59	มาก	3.43	0.97	ปานกลาง	3.40	0.56	ปานกลาง
5. เชื่อมั่นว่าตนเองจะไม่สูบบุหรี่ตามเพื่อนในกลุ่มที่สูบบุหรี่	3.53	0.86	มาก	4.23	0.57	มาก	3.33	0.61	ปานกลาง	3.37	0.56	ปานกลาง
6. เชื่อว่าตนเองมีเหตุผลเพียงพอที่จะไม่สูบบุหรี่	3.57	1.04	มาก	4.20	0.48	มาก	3.47	0.90	ปานกลาง	3.20	0.66	ปานกลาง
7. เชื่อว่าจะไม่เข้าไปในกลุ่มเพื่อนที่กำลังสูบบุหรี่	3.13	0.94	ปานกลาง	4.23	0.57	มาก	3.03	0.81	ปานกลาง	2.90	0.48	ปานกลาง
8. เชื่อว่าสามารถหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้	3.27	0.78	ปานกลาง	4.03	0.41	มาก	3.20	1.03	ปานกลาง	3.37	0.61	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 4 (ต่อ)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (*n* = 30)						กลุ่มควบคุม (*n* = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	*SD*	ระดับการรับรู้	*M*	*SD*	ระดับการรับรู้	*M*	*SD*	ระดับการรับรู้	*M*	*SD*	ระดับการรับรู้
9. เชื่อว่าตนเองสามารถหลีกเลี่ยงการเที่ยวกลางคืนได้	3.17	0.79	ปานกลาง	4.10	0.55	มาก	2.83	1.15	ปานกลาง	3.13	0.57	ปานกลาง
10. เชื่อว่าตนเองจะเดินเลี่ยงเมื่อเห็นผู้ปกครองหรือคนรอบข้างสูบบุหรี่ได้	3.07	0.78	ปานกลาง	4.27	0.52	มาก	3.27	0.91	ปานกลาง	3.17	0.75	ปานกลาง
11. เชื่อว่าตนเองจะไม่ทดลองสูบบุหรี่	3.37	0.93	ปานกลาง	4.53	0.51	มากที่สุด	3.20	1.00	ปานกลาง	3.30	0.53	ปานกลาง
12. เชื่อว่าตนเองสามารถใช้คำพูดอย่างมีเหตุผลปฏิเสธผู้ที่ชักชวนให้สูบบุหรี่ได้	3.00	0.87	ปานกลาง	4.07	0.45	มาก	3.10	0.66	ปานกลาง	3.03	0.67	ปานกลาง
13. เมื่อเพื่อนชวนให้สูบบุหรี่ มั่นใจว่าจะสามารถปฏิเสธได้	3.20	0.85	ปานกลาง	4.43	0.50	มาก	3.07	0.78	ปานกลาง	3.17	0.53	ปานกลาง
14. มั่นใจว่าจะไม่รับบุหรี่ที่เพื่อนหยิบยื่นให้	3.33	0.88	ปานกลาง	4.40	0.50	มาก	3.33	0.84	ปานกลาง	3.40	0.62	ปานกลาง
15. เชื่อว่าสามารถปรึกษาปัญหากับบิดามารดาได้	3.30	0.75	ปานกลาง	4.17	0.59	มาก	3.37	1.07	ปานกลาง	3.30	0.53	ปานกลาง
16. เชื่อมั่นว่าสามารถค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดได้	3.20	0.71	ปานกลาง	4.00	0.37	มาก	3.07	0.78	ปานกลาง	2.97	0.61	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 4 (ต่อ)

การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (*n* = 30)						กลุ่มควบคุม (*n* = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	***SD***	ระดับการรับรู้	***M***	***SD***	ระดับการรับรู้	***M***	***SD***	ระดับการรับรู้	***M***	***SD***	ระดับการรับรู้
17. เชื่อมั่นว่าสามารถระบายความเครียดได้โดยไม่ต้องสูบบุหรี่	3.47	1.04	ปานกลาง	4.13	0.51	มาก	3.27	1.01	ปานกลาง	3.13	0.63	ปานกลาง
18. มั่นใจว่าจะไม่หันไปพึ่งบุหรี่ เมื่อมีปัญหา	3.30	0.99	ปานกลาง	4.40	0.56	มาก	3.43	0.97	ปานกลาง	3.37	0.76	ปานกลาง
19. การสามารถเป็นลูกผู้ชาย โดยไม่ต้องสูบบุหรี่	3.60	0.81	มาก	4.20	0.48	มาก	3.77	0.82	มาก	3.40	0.62	ปานกลาง
20. เชื่อว่าสามารถวางแผนการใช้เวลาว่างในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม	2.97	1.00	ปานกลาง	3.97	0.41	มาก	3.37	0.61	ปานกลาง	2.97	0.49	ปานกลาง
21. เชื่อว่าสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ได้โดยไม่พึ่งบุหรี่	3.50	0.73	มาก	4.27	0.52	มาก	3.70	0.79	มาก	3.43	0.57	ปานกลาง
22. เชื่อว่าจะเข้าร่วมกิจกรรมต่อต้านการสูบบุหรี่ของโรงเรียน	3.33	0.99	ปานกลาง	4.27	0.52	มาก	3.63	0.81	มาก	3.23	0.73	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	3.35	0.43	ปานกลาง	4.24	0.20	มาก	3.34	0.45	ปานกลาง	3.26	0.31	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

จากการศึกษา พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่รายข้อ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ระดับมากได้แก่ ออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา จะทำให้ห่างไกลบุหรี่ (M = 3.97, SD = 0.72) การไม่สูบบุหรี่ทำให้ร่างกายแข็งแรง (M = 3.87, SD = 0.86) และการหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่จะทำให้มีเงินเหลือเก็บ (M = 3.77, SD = 0.90)

หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยข้อที่มีคะแนนความคาดหวังระดับมากที่สุด ได้แก่ การไม่สูบบุหรี่ทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง (M = 4.70, SD = 0.47) การหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง (M = 4.70, SD = 0.47) การไม่พึ่งบุหรี่เมื่อมีความเครียด จะทำให้ได้รับการยอมรับ (M = 4.63, SD = 0.49) และการปฏิเสธการสูบบุหรี่ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัว (M = 4.63, SD = 0.61)

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ระดับมาก ได้แก่ ออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา จะทำให้ห่างไกลบุหรี่ (M = 4.07, SD = 0.91) การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่จะทำให้มีจิตใจเข้มแข็ง (M = 3.87, SD = 0.73) การให้คำแนะนำแก่เพื่อนหรือบุคคลใกล้ชิดเกี่ยวกับโทษของบุหรี่ช่วยให้ชุมชนน่าอยู่ (M = 3.87, SD = 0.73) และการไม่สูบบุหรี่เป็นการแสดงออกต่อสาธารณะที่กล้าหาญ (M = 3.83, SD = 0.65)

หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 11 ข้อ คะแนนลดลง 7 ข้อ และคะแนนเท่าเดิม 1 ข้อ จากข้อคำถามทั้งสิ้น 19 ข้อ โดยข้อที่มีความคาดหวังระดับมากได้แก่ การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่จะทำให้ลดความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งปอดหรือถุงลมโป่งพอง (M = 4.07, SD = 0.58) การออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา จะทำให้ห่างไกลบุหรี่ (M = 4.03, SD = 0.72) การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง (M = 3.93, SD = 0.58)

เมื่อศึกษาโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 3.33, SD = 0.38) และหลังการทดลองมีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ระดับมาก (M = 4.43, SD = 0.26) กลุ่มควบคุมมีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 3.49, SD = 0.29) และหลังการทดลอง มีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ในระดับมาก (M = 3.57, SD = 0.32) รายละเอียดในตารางที่ 5

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำแนกตามรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (*n* = 30)						กลุ่มควบคุม (*n* = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	***SD***	ระดับความคาดหวัง	***M***	***SD***	ระดับความคาดหวัง	***M***	***SD***	ระดับความคาดหวัง	***M***	***SD***	ระดับความคาดหวัง
1. การไม่สูบบุหรี่ทำให้ร่างกายแข็งแรง	3.87	0.86	มาก	4.70	0.47	มากที่สุด	3.60	0.67	มาก	3.87	0.51	มาก
2. การหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง	3.43	0.73	ปานกลาง	4.70	0.47	มากที่สุด	3.87	0.73	มาก	3.93	0.58	มาก
3. การหลีกเลี่ยงการเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ ช่วยลดโอกาสสูบบุหรี่	2.87	0.78	ปานกลาง	4.40	0.62	มาก	3.57	0.86	มาก	3.70	0.84	มาก
4. การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่จะทำให้ลดความเสี่ยงเป็นมะเร็งปอด/ ถุงลมโป่งพอง	3.30	0.79	ปานกลาง	4.57	0.68	มากที่สุด	3.60	0.85	มาก	4.07	0.58	มาก
5. การไม่หยิบจับหรือดมบุหรี่ จะทำให้ลดโอกาสสูบบุหรี่	3.13	0.82	ปานกลาง	4.50	0.78	มากที่สุด	3.63	0.81	มาก	3.77	0.63	มาก
6. ไม่รับบุหรี่จากเพื่อนจะทำให้ความสนิทสนมภายในกลุ่มเพื่อนลดลง *	2.40	0.93	น้อย	3.50	0.63	มาก	2.30	1.02	น้อย	2.67	0.61	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (*n* = 30)						กลุ่มควบคุม (*n* = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	*SD*	ระดับความคาดหวัง	*M*	*SD*	ระดับความคาดหวัง	*M*	*SD*	ระดับความคาดหวัง	*M*	*SD*	ระดับความคาดหวัง
7. ตั้งเป้าหมายและบันทึกพฤติกรรมหลีกเลี่ยงบุหรี่จะทำให้เป็นตัวอย่างที่ดีแก่เพื่อน	3.00	0.87	ปานกลาง	4.23	0.73	มาก	3.13	0.68	ปานกลาง	3.27	0.58	ปานกลาง
8. การหายใจคลายเครียดจะทำให้ลดความเครียดได้โดยไม่ต้องพึ่งบุหรี่	3.07	0.74	ปานกลาง	4.40	0.62	มาก	3.20	0.80	ปานกลาง	3.37	0.61	ปานกลาง
9. เดินเลี่ยงจากผู้ปกครอง/คนรอบข้างที่สูบบุหรี่จะทำให้ลดโอกาสสัมผัสสารเสพติด	3.13	0.94	ปานกลาง	4.47	0.63	มาก	3.20	0.55	ปานกลาง	3.37	0.49	ปานกลาง
10. ไม่พึ่งบุหรี่เมื่อมีความเครียด จะทำให้ได้รับการยอมรับจากครอบครัว	3.70	0.91	มาก	4.63	0.49	มากที่สุด	3.73	0.58	มาก	3.63	0.61	มาก
11. ไม่สูบบุหรี่ตามเพื่อนจะทำให้มีปัญหาในการเข้ากลุ่มกับเพื่อน *	2.67	0.92	ปานกลาง	3.50	0.57	มาก	2.37	1.03	น้อย	2.50	0.51	ปานกลาง
12. ไม่รับบุหรี่จากเพื่อนจะทำให้ได้รับคำยกย่องชื่นชมจากบิดามารดาและครูอาจารย์	3.53	0.73	มาก	4.37	0.61	มาก	3.43	0.77	ปานกลาง	3.33	0.66	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (*n* = 30)						กลุ่มควบคุม (*n* = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	*SD*	ระดับความคาดหวัง	*M*	*SD*	ระดับความคาดหวัง	*M*	*SD*	ระดับความคาดหวัง	*M*	*SD*	ระดับความคาดหวัง
13. การไม่สูบบุหรี่ เป็นการช่วยสร้างโรงเรียนสีขาวปลอดบุหรี่	3.67	0.71	มาก	4.40	0.67	มาก	3.67	0.76	มาก	3.53	0.73	มาก
14. การไม่สูบบุหรี่เป็นการแสดงออกต่อสาธารณะที่กล้าหาญ	3.17	0.83	ปานกลาง	4.40	0.62	มาก	3.83	0.65	มาก	3.60	0.56	มาก
15. การให้คำแนะนำเกี่ยวกับโทษของบุหรี่ เป็นการช่วยให้ชุมชนน่าอยู่	3.50	0.78	มาก	4.53	0.57	มากที่สุด	3.87	0.73	มาก	3.73	0.58	มาก
16. การหลีกเลี่ยงการสูบจะทำให้มีเงินเหลือเก็บ	3.77	0.90	มาก	4.47	0.68	มาก	3.77	0.86	มาก	3.67	0.66	มาก
17. การปฏิเสธบุหรี่ ช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย	3.63	0.81	มาก	4.63	0.61	มากที่สุด	3.70	0.65	มาก	3.77	0.68	มาก
18. การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จะช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม	3.43	0.77	มาก	4.47	0.51	มาก	3.73	0.64	มาก	3.73	0.69	มาก
19. ออกกำลังกาย เล่นกีฬาจะทำให้ห่างไกลบุหรี่	3.97	0.72	มาก	4.57	0.63	มากที่สุด	4.07	0.91	มาก	4.03	0.72	มาก
คะแนนเฉลี่ยรวม	3.33	0.38	ปานกลาง	4.43	0.26	มาก	3.49	0.29	ปานกลาง	3.57	0.32	มาก

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

จากการศึกษาพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การจัดการกับความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พบว่า เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่รายข้อ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้

3.1 การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในระดับมาก ได้แก่ ไม่รับหรือขอบุหรี่จากผู้อื่น (M = 2.87, SD = 0.63) การปฏิบัติระดับปานกลาง ได้แก่ บอกคนใกล้ชิดให้รับรู้ว่า ไม่สูบบุหรี่ (M = 2.40, SD = 0.50) หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยทุกข้อมีคะแนนการปฏิบัติระดับมาก ได้แก่ ไม่รับหรือขอบุหรี่จากผู้อื่น (M = 3.67, SD = 0.48) และการทำสัญญากับตนเองว่าจะไม่สูบบุหรี่ (M = 3.33, SD = 0.61)

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในระดับมาก ได้แก่ ไม่รับหรือขอบุหรี่จากผู้อื่น (M = 2.80, SD = 1.30) การปฏิบัติระดับปานกลาง ได้แก่ ทำสัญญากับตนเองว่าจะไม่สูบบุหรี่ (M = 2.57, SD = 1.16) หลังการทดลองพบว่า มีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น 3 ข้อ คะแนนลดลง 4 ข้อ จากข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ โดยข้อที่มีคะแนนการปฏิบัติระดับมาก ได้แก่ ไม่รับหรือขอบุหรี่จากผู้อื่น (M = 2.87, SD = 0.68) การปฏิบัติระดับปานกลาง ได้แก่ บอกกับตนเองว่าการสูบบุหรี่เพียง 1 มวนก็ทำให้ติดบุหรี่ได้ (M = 2.53, SD = 0.68)

เมื่อศึกษาโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง (M = 2.12, SD = 0.48) และหลังการทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ระดับมาก (M = 3.19, SD = 0.34) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง (M = 2.31, SD = 0.82) และหลังการทดลอง มีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ในระดับปานกลาง (M = 2.19, SD = 0.46) รายละเอียดในตารางที่ 6

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จำแนกตามรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (*n* = 30)						กลุ่มควบคุม (*n* = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ
1. ทำสัญญากับตนเองว่าจะไม่สูบบุหรี่	2.30	0.60	ปานกลาง	3.33	0.61	มาก	2.57	1.16	ปานกลาง	2.50	0.78	ปานกลาง
2. ไม่รับหรือขอบุหรี่จากผู้อื่น	2.87	0.63	มาก	3.67	0.48	มาก	2.80	1.30	มาก	2.87	0.68	มาก
3. บอกคนใกล้ชิดให้รับรู้ว่าไม่สูบบุหรี่	2.40	0.50	ปานกลาง	3.23	0.50	มาก	2.43	1.01	ปานกลาง	2.03	0.56	ปานกลาง
4. จดบันทึกเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ลงสมุดบันทึกประจำตัว	1.40	0.81	ปานกลาง	2.93	0.52	มาก	1.70	1.09	ปานกลาง	1.40	0.77	ปานกลาง
5. มีเหตุผลไม่สูบบุหรี่และทบทวนเสมอ	2.00	0.79	ปานกลาง	3.13	0.43	มาก	1.90	1.09	ปานกลาง	2.07	0.58	ปานกลาง
6. ให้รางวัลตนเองเมื่อสามารถทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ที่จะไม่สูบบุหรี่	1.70	0.84	ปานกลาง	2.83	0.70	มาก	2.40	0.93	ปานกลาง	1.93	0.83	ปานกลาง
7. บอกกับตนเองว่าการสูบบุหรี่เพียง 1 มวนก็ทำให้ติดบุหรี่ได้	2.20	0.85	ปานกลาง	3.23	0.57	มาก	2.40	1.07	ปานกลาง	2.53	0.68	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.12	0.48	ปานกลาง	3.19	0.34	มาก	2.31	0.82	ปานกลาง	2.19	0.46	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ในระดับมาก ได้แก่ ไม่พกบุหรี่หรืออุปกรณ์การสูบไว้กับตัว (M = 2.70, SD = 0.91) การปฏิบัติระดับปานกลาง ได้แก่ ไม่หยิบจับบุหรี่ที่ตกอยู่กับพื้นมาทำท่าทางสูบหรือดมบุหรี่ (M = 2.60, SD = 0.72) หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ เพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยทุกข้อมีคะแนนการปฏิบัติระดับมาก ได้แก่ ไม่หยิบจับบุหรี่ที่ตกอยู่กับพื้นมาทำท่าทางสูบหรือดมบุหรี่ (M = 3.70, SD = 0.47) ไม่พกบุหรี่หรืออุปกรณ์การสูบไว้กับตัว (M = 3.67, SD = 0.55)

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ระดับปานกลาง ได้แก่ ไม่พกบุหรี่หรืออุปกรณ์การสูบไว้กับตัว (M = 2.47, SD = 1.07) ไม่หยิบจับบุหรี่ที่ตกอยู่กับพื้นมาทำท่าทางสูบหรือดมบุหรี่ (M = 2.43, SD = 0.82) หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ลดลง 7 ข้อ คะแนนเท่าเดิม 2 ข้อ จากข้อคำถามทั้งสิ้น 9 ข้อ โดยทุกข้อมีคะแนนการปฏิบัติระดับปานกลาง ได้แก่ ไม่หยิบจับบุหรี่ที่ตกอยู่กับพื้นมาทำท่าทางสูบหรือดมบุหรี่ (M = 2.40, SD = 0.67) หลีกเลี่ยงจากเพื่อนที่มักชวนให้สูบบุหรี่ (M = 2.30, SD = 1.09)

เมื่อศึกษาโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 2.17, SD = 0.39) และหลังการทดลองมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ระดับมาก (M = 3.44, SD = 0.25) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 2.21, SD = 0.45) และหลังการทดลอง มีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ระดับปานกลาง (M = 2.01, SD = 0.30) รายละเอียดในตารางที่ 7

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ จำแนกตามรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (*n* = 30)						กลุ่มควบคุม (*n* = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ
1. ไม่จับกลุ่มกับเพื่อนที่สูบบุหรี่	2.03	0.76	ปานกลาง	3.40	0.67	มาก	2.17	0.83	ปานกลาง	1.97	0.72	ปานกลาง
2. หลีกเลี่ยงจากเพื่อนที่มักชวนให้สูบบุหรี่	2.00	0.59	ปานกลาง	3.23	0.63	มาก	2.30	0.75	ปานกลาง	2.30	1.09	ปานกลาง
3. เดินเลี่ยงหากเห็นผู้ปกครองหรือคนรอบข้างสูบ	1.87	0.82	ปานกลาง	3.27	0.58	มาก	2.27	0.78	ปานกลาง	1.87	0.73	ปานกลาง
4. ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	2.23	0.82	ปานกลาง	3.37	0.56	มาก	2.07	0.78	ปานกลาง	1.63	0.72	ปานกลาง
5. ไม่ไปเที่ยวในเวลากลางคืนกับเพื่อนที่สูบบุหรี่	2.10	0.76	ปานกลาง	3.40	0.56	มาก	2.13	0.86	ปานกลาง	2.00	0.69	ปานกลาง
6. ไม่พกบุหรี่หรืออุปกรณ์การสูบไว้กับตัว	2.70	0.91	มาก	3.67	0.55	มาก	2.47	1.07	ปานกลาง	2.10	0.92	ปานกลาง
7. ไม่หยิบจับบุหรี่มาทำท่าทางสูบ หรือดมบุหรี่	2.60	0.72	ปานกลาง	3.70	0.47	มาก	2.43	0.82	ปานกลาง	2.40	0.67	ปานกลาง
8. หลีกเลี่ยงสถานที่ ที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ เช่น ไปห้องน้ำกับเพื่อนที่สูบบุหรี่	1.77	0.82	ปานกลาง	3.30	0.60	มาก	2.03	0.85	ปานกลาง	1.83	0.91	ปานกลาง
9. ปฏิเสธการซื้อบุหรี่ให้เพื่อนหรือคนใกล้ชิด	2.23	0.86	ปานกลาง	3.63	0.49	มาก	2.03	0.96	ปานกลาง	2.03	1.00	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.17	0.39	ปานกลาง	3.44	0.25	มาก	2.21	0.45	ปานกลาง	2.01	0.30	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.3 การจัดการกับความเครียด พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการกับความเครียด ในระดับมาก ได้แก่ ผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่นกีฬา (M = 3.13, SD = 0.90) ผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่นดนตรี ฟังเพลง (M = 2.87, SD = 1.14) หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการจัดการกับความเครียดเพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยทุกข้อมีคะแนนการปฏิบัติระดับมาก ได้แก่ ผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่นกีฬา (M = 3.53, SD = 0.57) ยอมรับและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด (M = 3.47, SD = 0.51)

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคะแนนการจัดการกับความเครียดระดับมาก ได้แก่ ยอมรับและกล้าเผชิญหน้ากับปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเครียด (M = 2.80, SD = 1.24) การจัดการกับปัญหาต่าง ๆ โดยไม่พึ่งการสูบบุหรี่ (M = 2.77, SD = 0.90) หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการจัดการกับความเครียดเพิ่มขึ้น 2 ข้อ คะแนนลดลง 9 ข้อจากข้อคำถามทั้งสิ้น 11 ข้อ โดยข้อที่มีคะแนนการปฏิบัติระดับมาก ได้แก่ การจัดการกับปัญหาต่าง ๆ โดยไม่พึ่งการสูบบุหรี่ (M = 2.87, SD = 0.90) การปฏิบัติระดับปานกลาง ได้แก่ ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด (M = 2.63, SD = 1.03)

เมื่อศึกษาโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 2.46, SD = 0.79) และหลังการทดลองมีคะแนนการจัดการกับความเครียด ระดับมาก (M = 3.21, SD = 0.34) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการจัดการความเครียดก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 2.61, SD = 0.91) และหลังการทดลอง มีคะแนนการจัดการกับความเครียด ระดับปานกลาง (M = 2.24, SD = 0.37) รายละเอียดในตารางที่ 8

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการจัดการกับความเครียด จำแนกตามรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

การจัดการกับความเครียด	กลุ่มทดลอง (n = 30)						กลุ่มควบคุม (n = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ
1. ค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด	2.03	0.96	ปานกลาง	3.40	0.50	มาก	2.73	1.20	มาก	2.63	1.03	ปานกลาง
2. ยอมรับ และกล้าเผชิญหน้ากับปัญหา	2.37	1.16	ปานกลาง	3.47	0.51	มาก	2.80	1.24	มาก	2.10	0.92	ปานกลาง
3. คิดหาวิธีการเพื่อแก้ไขปัญหาที่ทำให้เครียด	2.50	1.07	ปานกลาง	3.37	0.61	มาก	2.63	1.45	ปานกลาง	2.40	0.67	ปานกลาง
4. ขอคำปรึกษา ความช่วยเหลือจากบุคคลใกล้ชิด	2.50	1.14	ปานกลาง	3.33	0.66	มาก	2.47	1.36	ปานกลาง	1.97	0.72	ปานกลาง
5. บอกตัวเองว่า “ทุกปัญหามีทางแก้ไขและท้าทายความสามารถ”	2.30	1.12	ปานกลาง	3.13	0.68	มาก	2.67	1.18	มาก	2.30	1.09	ปานกลาง
6. คลายความเครียดด้วยการเล่นดนตรี ฟังเพลง	2.87	1.14	มาก	3.43	0.63	มาก	2.67	1.15	มาก	1.87	0.73	ปานกลาง
7. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการเล่นกีฬา	3.13	0.90	มาก	3.53	0.57	มาก	2.60	1.13	ปานกลาง	1.63	0.72	ปานกลาง
8. ผ่อนคลายความเครียดด้วยการอ่านหนังสือ	2.40	1.19	ปานกลาง	2.90	0.76	มาก	2.43	1.10	ปานกลาง	2.00	0.69	ปานกลาง
9. สวดมนต์ ทำสมาธิ เพื่อผ่อนคลายความเครียด	1.93	1.05	ปานกลาง	2.73	0.45	มาก	2.20	1.03	ปานกลาง	2.23	0.97	ปานกลาง
10.การจัดการปัญหาต่าง ๆ โดยไม่พึ่งการสูบบุหรี่	2.83	1.18	มาก	3.17	0.70	มาก	2.77	0.90	มาก	2.87	0.90	มาก
11.พูดคุยและปรับทุกข์ให้เพื่อนฟัง	2.20	1.21	ปานกลาง	2.87	0.68	มาก	2.67	1.42	มาก	2.60	1.22	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.46	0.79	ปานกลาง	3.21	0.34	มาก	2.61	0.91	ปานกลาง	2.24	0.37	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.4 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ในระดับมาก ได้แก่ ใช้เวลาว่างที่โรงเรียน เล่นกีฬากับเพื่อน (M = 2.97, SD = 1.03) ใช้เวลาว่างเมื่ออยู่บ้าน อ่านหนังสือ/ ฟังเพลง/ ดูโทรทัศน์/ เล่นดนตรี ที่ตนเองชอบ (M = 2.90, SD = 1.12) หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยทุกข้อมีคะแนนการปฏิบัติระดับมาก ได้แก่ ใช้เวลาว่างที่โรงเรียน เล่นกีฬากับเพื่อน (M = 3.60, SD = 0.50) ใช้เวลาว่างเมื่ออยู่บ้าน อ่านหนังสือ/ ฟังเพลง/ ดูโทรทัศน์/ เล่นดนตรี ที่ตนเองชอบ (M = 3.57, SD = 0.50)

สำหรับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ในระดับมาก ได้แก่ ช่วยเหลืองานของผู้ปกครองเมื่ออยู่บ้าน (M = 3.03, SD = 1.03) เข้าร่วมกิจกรรมชมรมต่าง ๆ ของโรงเรียนเมื่อมีเวลาว่าง (M = 3.00, SD = 1.02) หลังการทดลอง พบว่า มีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพิ่มขึ้น 2 ข้อ คะแนนลดลง 6 ข้อ จากข้อคำถามทั้งสิ้น 8 ข้อ โดยข้อที่มีคะแนนการปฏิบัติระดับมาก ได้แก่ ใช้เวลาว่างทำการบ้าน/งานที่ได้รับมอบหมายจากอาจารย์ (M = 3.00, SD = 0.87) จัดทำแผนการดำเนินชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และปฏิบัติตามแผนดังกล่าว (M = 2.80, SD = 0.92) และช่วยเหลืองานของผู้ปกครองเมื่ออยู่บ้าน (M = 2.80, SD = 0.96)

เมื่อศึกษาโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 2.65, SD = 0.95) และหลังการทดลองมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ระดับมาก (M = 3.36, SD = 0.31) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ก่อนการทดลอง ระดับมาก (M = 2.78, SD = 0.76) และหลังการทดลอง มีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ระดับปานกลาง (M = 2.48, SD = 0.51) รายละเอียดในตารางที่ 9

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำแนกตามรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	กลุ่มทดลอง (n = 30)						กลุ่มควบคุม (n = 30)					
	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง			ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
	M	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ
1. ใช้เวลาว่างที่โรงเรียน เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ	1.97	1.30	ปานกลาง	2.90	0.66	มาก	2.33	1.29	ปานกลาง	2.23	0.77	ปานกลาง
2. ใช้เวลาว่างที่โรงเรียน เล่นกีฬากับเพื่อน	2.97	1.03	มาก	3.60	0.50	มาก	2.97	1.16	มาก	2.50	0.97	ปานกลาง
3. เข้าร่วมกิจกรรมชมรมต่าง ๆ ของโรงเรียน	2.60	1.07	ปานกลาง	3.37	0.49	มาก	3.00	1.02	มาก	2.53	0.86	ปานกลาง
4. ชวนเพื่อนใช้เวลาว่าง ในการเล่นดนตรี กีฬา เข้าห้องสมุด หลีกเลี่ยงอบายมุขต่างๆ	2.77	1.33	มาก	3.50	0.51	มาก	2.63	1.10	ปานกลาง	1.83	0.87	ปานกลาง
5. ใช้เวลาว่างเมื่ออยู่บ้าน อ่านหนังสือ/ ฟังเพลง/ ดูโทรทัศน์/ เล่นดนตรี ที่ตนเองชอบ	2.90	1.12	มาก	3.57	0.50	มาก	2.83	1.21	มาก	2.17	0.95	ปานกลาง
6. จัดทำแผนการดำเนินชีวิตเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และปฏิบัติตามแผน ดังกล่าว	2.60	1.25	ปานกลาง	3.17	0.65	มาก	2.57	0.73	ปานกลาง	2.80	0.92	มาก
7. ใช้เวลาว่าง ทำการบ้าน/งานที่ได้รับมอบหมาย	2.73	1.11	มาก	3.33	0.55	มาก	2.87	1.11	มาก	3.00	0.87	มาก
8. ช่วยเหลืองานของผู้ปกครองเมื่ออยู่บ้าน	2.70	1.12	มาก	3.43	0.50	มาก	3.03	1.03	มาก	2.80	0.96	มาก
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.65	0.95	ปานกลาง	3.36	0.31	มาก	2.78	0.76	มาก	2.48	0.51	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

3.5 การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคนชวนให้สูบบุหรี่ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 56.67 มีคะแนนพฤติกรรมการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ระดับปานกลาง ได้แก่ ปฏิเสธที่จะรวมกลุ่มกับคนที่ชวนสูบ (M = 2.53, SD = 0.80) ปฏิเสธคนที่มาชวนสูบด้วยท่าทางจริงจัง (M = 2.53, SD = 0.87) เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาทหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากต่อการปฏิเสธ สิ่งที่ปฏิบัติ คือ ปฏิเสธที่จะสูบบุหรี่ซ้ำ, ขอต่อรองการสูบ, ขอผัดผ่อนการสูบ (M = 2.35, SD = 0.49)

หลังการทดลอง พบว่า มีคนชวนให้สูบบุหรี่ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีคะแนนพฤติกรรมการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยทุกข้อมีคะแนนการปฏิบัติระดับมาก ได้แก่ ปฏิเสธคนที่มาชวนสูบด้วยท่าทางจริงจัง (M = 3.79, SD = 0.42) เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาทหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากต่อการปฏิเสธ สิ่งที่ปฏิบัติ คือ ปฏิเสธที่จะสูบบุหรี่ซ้ำ, ขอต่อรองการสูบ, ขอผัดผ่อนการสูบ (M = 3.47, SD = 0.51)

สำหรับ กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง พบว่า มีคนชวนให้สูบบุหรี่ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 66.67 มีคะแนนพฤติกรรมการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ระดับปานกลาง ได้แก่ ปฏิเสธคนที่มาชวนสูบด้วยท่าทางจริงจัง (M = 2.40, SD = 0.75) ปฏิเสธที่จะรวมกลุ่มกับคนที่ชวนสูบ (M = 2.35, SD = 0.93) หลังการทดลอง พบว่า มีคนชวนให้สูบบุหรี่ในรอบหนึ่งเดือนที่ผ่านมา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีคะแนนพฤติกรรมการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เพิ่มขึ้น 1 ข้อ คะแนนลดลง 6 ข้อ จากข้อคำถามทั้งสิ้น 7 ข้อ โดยข้อที่มีคะแนนการปฏิบัติระดับปานกลาง ได้แก่ ปฏิเสธคนที่มาชวนสูบด้วยท่าทางจริงจัง (M = 2.32, SD = 0.58) เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาทหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากต่อการปฏิเสธ สิ่งที่ปฏิบัติ คือ ปฏิเสธที่จะสูบบุหรี่ซ้ำ, ขอต่อรองการสูบ, ขอผัดผ่อนการสูบ (M = 2.26, SD = 0.65) มีการปฏิบัติระดับน้อย ได้แก่ ปฏิเสธที่จะรับบุหรี่ด้วยน้ำเสียงสุภาพ (M = 1.26, SD = 0.73)

เมื่อศึกษาโดยรวม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 2.34, SD = 0.45) และหลังการทดลองมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ระดับมาก (M = 3.28, SD = 0.30) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง (M = 2.02, SD = 0.44) และหลังการทดลอง มีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ระดับปานกลาง (M = 1.80, SD = 0.36) รายละเอียดในตารางที่ 10

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่จำแนกตามรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง

การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง						กลุ่มควบคุม					
	ก่อนทดลอง (*n* = 17)			หลังทดลอง (*n* = 19)			ก่อนทดลอง (*n* = 20)			หลังทดลอง (*n* = 19)		
	M	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ	*M*	*SD*	ผลการปฏิบัติ
1. ปฏิเสธคนที่มาชวนสูบด้วยท่าทางที่จริงจัง	2.53	0.87	ปานกลาง	3.79	0.42	มาก	2.40	0.75	ปานกลาง	2.32	0.58	ปานกลาง
2. ปฏิเสธคนที่มาชวนสูบด้วยคำพูดที่จริงจัง	2.35	0.70	ปานกลาง	3.32	0.58	มาก	2.10	0.72	ปานกลาง	1.95	0.52	ปานกลาง
3. ปฏิเสธที่จะรับบุหรี่ด้วยน้ำเสียงสุภาพ	2.12	0.86	ปานกลาง	3.11	0.57	มาก	1.50	0.61	ปานกลาง	1.26	0.73	น้อย
4. หาทางเลี่ยงออกไปจากเหตุการณ์นั้น	2.24	0.56	ปานกลาง	2.95	0.40	มาก	1.90	0.72	ปานกลาง	1.42	0.69	ปานกลาง
5. ปฏิเสธที่จะรวมกลุ่มกับคนที่ชวนสูบ	2.53	0.80	ปานกลาง	3.21	0.42	มาก	2.35	0.93	ปานกลาง	1.63	0.83	ปานกลาง
6. ปฏิเสธที่จะไม่พูดถึงการสูบบุหรี่กับคนที่มาชวนสูบ	2.24	0.56	ปานกลาง	3.16	0.60	มาก	1.85	0.93	ปานกลาง	1.74	0.81	ปานกลาง
7. เมื่อถูกเซ้าซี้หรือสบประมาทหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากต่อการปฏิเสธ สิ่งที่ปฏิบัติ คือ ปฏิเสธที่จะสูบบุหรี่ซ้ำ, ขอต่อรองการสูบบุหรี่, ขอผัดผ่อนการสูบบุหรี่	2.35	0.49	ปานกลาง	3.47	0.51	มาก	2.10	0.91	ปานกลาง	2.26	0.65	ปานกลาง
คะแนนเฉลี่ยรวม	2.34	0.45	ปานกลาง	3.28	0.30	มาก	2.02	0.44	ปานกลาง	1.80	0.36	ปานกลาง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังได้รับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากการศึกษา พบว่า เมื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ 5 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การจัดการกับความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ 5 ด้าน ก่อนการทดลองไม่มีอิทธิพลร่วม (Interaction) กับกลุ่ม ที่จะมีผลต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถของตน ในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ 5 ด้าน หลังการทดลองที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

เมื่อควบคุมอิทธิพลของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การจัดการกับความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองแล้ว ได้ผลดังนี้

1. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,57}$ = 297.53, p <.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุม (*Adj.Mean* กลุ่มทดลอง = 4.24 กลุ่มควบคุม = 3.26) รายละเอียดในตารางที่ 11

2. ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,57}$ = 213.67, p <.001)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุม (*Adj.Mean* กลุ่มทดลอง = 4.47 กลุ่มควบคุม = 3.53) รายละเอียดในตารางที่ 11

3. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ 5 ด้าน ประกอบด้วย

3.1 การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,57}$ = 171.92, p <.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุม (*Adj.Mean* กลุ่มทดลอง = 3.23 กลุ่มควบคุม = 2.15) รายละเอียดในตารางที่ 11

3.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,57}$ = 429.86, p <.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุม (*Adj.Mean* กลุ่มทดลอง = 3.44 กลุ่มควบคุม = 2.01) รายละเอียดในตารางที่ 11

3.3 การจัดการกับความเครียด

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการจัดการกับความเครียด หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,57}$ = 424.90, p <.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการกับความเครียดมากกว่ากลุ่มควบคุม (*Adj.Mean* กลุ่มทดลอง = 3.24 กลุ่มควบคุม = 2.21) รายละเอียดในตารางที่ 11

3.4 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,57}$ = 100.31, p <.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากกว่ากลุ่มควบคุม (*Adj.Mean* กลุ่มทดลอง = 3.37 กลุ่มควบคุม = 2.47) รายละเอียดในตารางที่ 11

3.5 การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,31}$ = 150.58, p <.001) โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุม (*Adj.Mean* กลุ่มทดลอง = 3.26 กลุ่มควบคุม = 1.83) รายละเอียดในตารางที่ 11

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

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

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University