บทที่ 5
สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบสุ่มสองกลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาผลลัพธ์ของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น โดยประยุกต์แนวคิดการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นชายตอนต้นที่มีอายุ 11-14 ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 ในอำเภอเมืองฉะเชิงเทรา คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน สุ่มโรงเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 1 โรงเรียน กลุ่มควบคุม 1 โรงเรียน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มอย่างง่าย โดยมีสัดส่วนนักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 เท่ากัน กลุ่มทดลองได้รับการพัฒนาความสามารถตนเองผ่านการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งได้นำไปทดลองใช้เก็บข้อมูลกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-2 จำนวน 30 คน โดยแบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับสูง (α = .94, .90 ตามลำดับ) ส่วนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับปานกลาง (α = .70) การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การจัดการกับความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้ค่าความเชื่อมั่นระดับสูง (α = .72, .86, .74,และ .77 ตามลำดับ) เก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 1 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุ 13-14 ปี โดยกลุ่มทดลอง มีร้อยละ 80.00 กลุ่มควบคุม ร้อยละ 83.30 มีระดับการศึกษาจำนวนเท่ากัน คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ร้อยละ 50.00 ส่วนใหญ่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 73.33, 66.67 ตามลำดับ ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ สนิทสนมรักใคร่ พูดคุยปรึกษาหารือได้เสมอ ร้อยละ 50.00, 73.33 ตามลำดับ เมื่อทดสอบสัดส่วนการกระจายตาม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติไคสแคว์ (Chi–Square Test) พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

สำหรับข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่อาจมีผลต่อคะแนนการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้แก่ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว และการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.91 (*SD* = 0.45) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.83 (*SD* = 0.45) การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัวในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.64 (*SD* = 0.79) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.83 (*SD* = 1.01) และการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิทในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.71 (*SD* = 0.78) กลุ่มควบคุมเท่ากับ 2.00 (*SD* = 0.72) เมื่อทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมของข้อมูล ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว และการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิท ด้วยสถิติทดสอบค่าที (Independent t–test) พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน

2. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 (*SD* = 0.43) และหลังการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 (*SD* = 0.20) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.34 (*SD* = 0.45) และหลังการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.26 (*SD* = 0.31) จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง ระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 (*SD* = 0.38) และหลังการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 (*SD* = 0.26) กลุ่มควบคุม มีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (*SD* = 0.29) และหลังการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 (*SD* = 0.32) จากคะแนนเต็ม 5 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มากกว่ากลุ่มควบคุม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

4. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้แก่ การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การจัดการกับความเครียด การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นไปตามสมมติฐาน ดังนี้

4.1 การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.12 (*SD* = 0.48) และหลังการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.19 (*SD* = 0.34) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.31 (*SD* = 0.82) และหลังการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.19 (*SD* = 0.46) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มากกว่ากลุ่มควบคุม

4.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.17 (*SD* = 0.39) และหลังการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.44 (*SD* = 0.25) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.21 (*SD* = 0.45) และหลังการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.01 (*SD* = 0.30) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ มากกว่ากลุ่มควบคุม

4.3 การจัดการกับความเครียด กลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการกับความเครียดก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.46 (*SD* = 0.79) และหลังการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.21 (*SD* = 0.34) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.61 (*SD* = 0.91) และหลังการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.24 (*SD* = 0.37) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการจัดการกับความเครียด หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการจัดการกับความเครียด มากกว่ากลุ่มควบคุม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

4.4 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ กลุ่มทดลองมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.65 (*SD* = 0.95) และหลังการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 (*SD* = 0.31) ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ก่อนการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.78 (*SD* = 0.76) และหลังการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.48 (*SD* = 0.51) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มากกว่ากลุ่มควบคุม

4.5 การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.34 (*SD* = 0.45) และหลังการทดลองระดับมาก ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.28 (*SD* = 0.30) ส่วนกลุ่มควบคุม มีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.02 (*SD* = 0.44) และหลังการทดลองระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.80 (*SD* = 0.36) จากคะแนนเต็ม 4 คะแนน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มากกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผล

การศึกษาผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น สามารถอภิปรายผลการทดลองได้ดังนี้

กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผล และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันโดยกลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม สามารถอธิบายได้ว่า

จากรูปแบบการทดลอง ที่ประยุกต์แนวคิดการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1986) ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มาเป็นแนวทางในการพัฒนา โดยการที่บุคคลจะมีพฤติกรรม ขึ้นอยู่กับความคาดหวังหรือการมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งหากเชื่อว่าตนเองมีความสามารถก็จะแสดงถึงความสามารถนั้น ยิ่งมีความคาดหวังเกี่ยวกับ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ความสามารถของตนเองมาก จะยิ่งมีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำพฤติกรรมมาก คนที่มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถ ก็จะมีความอดทน อุตสาหะ ไม่ท้อถอยก็จะประสบความสำเร็จ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาการรับรู้ที่ถูกต้องจึงมีพฤติกรรมดีกว่า สอดคล้องกับ ศิริพร ชวนชาติ (2551) ที่ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น พบว่า หลังการทดลองเด็กวัยรุ่นตอนต้นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับความรู้ตามปกติ และ ขวัญจิต ติสัก (2548) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยผู้นำกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นในระยะติดตามประเมินผล 1 เดือนสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยการศึกษาครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นชายตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น ด้วยการพัฒนาครบทั้ง 4 แหล่ง คือ

1. ได้รับประสบการณ์ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง มีการให้วัยรุ่นชายตอนต้นกลุ่มทดลองฝึกทักษะหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ด้วยการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่ ทบทวนเป้าหมายและความสำเร็จของตนเอง บันทึกพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่สำเร็จ ฝึกควบคุมตนเอง หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นและการปฏิเสธเมื่อต้องเผชิญหน้ากับบุหรี่จากสถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ ฝึกการกำหนดลมหายใจ การวางแผนตารางชีวิต รายบุคคลและกลุ่ม ตามแผนการจัดกิจกรรมอย่างเหมาะสมทุกสัปดาห์ จนครบ 5 สัปดาห์ จากนั้นให้ฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ในการฝึกทักษะจะเริ่มจากง่ายและเพิ่มระดับความยากขึ้นจนสามารถปฏิบัติได้ ฝึกทักษะแต่ละพฤติกรรมซ้ำ ๆ กันจนเกิดความชำนาญ

กิจกรรมดังกล่าวเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นชายตอนต้น ได้มีโอกาสทบทวน ฝึกฝนจนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคาดหวังในผลดีจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ จนประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ส่งผลให้สามารถหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ได้

2. การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่นโดยพบตัวแบบที่ไม่สูบบุหรี่และสามารถหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ในการทดลองครั้งนี้ จึงนำเสนอตัวแบบบุคคลจริงที่ไม่สูบบุหรี่ มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีความเชื่อมั่นในตนเองมาถ่ายทอดประสบการณ์ การชมวีดีทัศน์ตัวอย่างบุคคลที่ได้รับผลจากการสูบบุหรี่ที่ป่วยเป็นโรคมะเร็งกล่องเสียง และเยาวชนรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี่ การบรรยายผลกระทบจากการสูบบุหรี่ พร้อมแจกคู่มือการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ให้กลุ่มตัวอย่าง จากการได้รับประสบการณ์จากตัวแบบดังกล่าว เป็นประสบการณ์ทางอ้อมที่

วัยรุ่นชายตอนต้นเห็นตัวอย่างบุคคลที่สามารถหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ได้สำเร็จ มีสุขภาพแข็งแรง ได้รับการยกย่องชื่นชม ทำให้กลุ่มตัวอย่างคล้อยตามว่าบุคคลอื่นทำได้ตนก็ย่อมทำได้เช่นเดียวกัน

3. ได้รับคำพูดชื่นชมให้กำลังใจ จนเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยก่อนเริ่มฝึกปฏิบัติ มีการสร้างสัมพันธภาพ สร้างความคุ้นเคยเป็นกันเอง ระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยพูดชักจูง เชิญชวนให้ปฏิบัติ ชี้ให้เห็นผลที่ตามมาจากการสูบบุหรี่ กล่าวชื่นชมเมื่อกลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกปฏิบัติได้เหมาะสมด้วยความมั่นใจ ให้คำแนะนำและกำลังใจในรายที่ไม่สามารถทำได้ เพื่อให้เกิดความพยายามจนสามารถบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ทั้งนี้เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะปฏิบัติการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ให้ประสบผลสำเร็จ ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจ และมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มมากขึ้น

4. การสร้างความรู้สึกให้พร้อมที่จะปฏิบัติ โดยก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ได้สอบถามถึงความพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อประเมินสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่สนุกสนาน ท้าทายและไม่ซ้ำกันในแต่ละครั้ง เน้นให้นักเรียนได้ใช้ความเพียรพยายามสร้างความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถของตนเองเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างและผู้วิจัย มีสภาวะอารมณ์ในทางบวก กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกพร้อมที่จะรับข้อมูลได้ดี และสามารถฝึกปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้มีความมั่นใจในตนเอง เกิดความพยายามในการกระทำพฤติกรรมอันจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และสามารถคงอยู่ต่อไปในที่สุด

จากการที่วัยรุ่นชายตอนต้นกลุ่มทดลอง ได้รับการสนับสนุน ชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ได้เรียนรู้วิธีการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่จากกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดให้ ช่วยให้วัยรุ่นชายตอนต้นได้พัฒนาการรับรู้ความสามารถ มีความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความมุ่งมั่นตั้งใจ และพยายามฝึกปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จนเกิดความชำนาญ สามารถคาดหวังในผลดีที่จะได้รับจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และตระหนักถึงผลเสียจากการสูบบุหรี่ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ที่สำคัญ คือ สามารถควบคุมตนเอง หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นทั้งที่เป็นตัวบุคคล สิ่งของหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการทดลองสูบบุหรี่ การรู้จักปฏิเสธจากสถานการณ์ที่ยาก โดยเฉพาะเมื่อถูกชักชวนหรือเซ้าซี้ให้สูบบุหรี่ สามารถหาทางออกได้อย่างเหมาะสมและไม่เสียสัมพันธภาพ สามารถจัดการกับความเครียดและใช้เวลาว่างนอกเหนือจากการเรียนให้เกิดประโยชน์แก่ตนทั้งที่บ้านและในสถานศึกษา เหล่านี้ทำให้กลุ่มทดลองได้รับการยกย่องจากโรงเรียนให้เป็นต้นแบบวัยรุ่นยุคใหม่ไม่สูบบุหรี่ ในที่สุด

การดำเนินกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนครั้งนี้ ได้นำกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาเป็นกลไกในการจัดกิจกรรม เนื่องจากการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทำให้เกิดการเรียนรู้ด้วยตนเองโดยการใช้ประสบการณ์เดิม ความสำเร็จของผู้อื่นและการเรียนรู้จากสิ่งแวดล้อมเป็นตัว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ชี้นำ ได้ค้นพบตัวเอง เข้าใจความต้องการและทราบถึงระดับความสามารถของตนเองจากการฝึกทักษะต่าง ๆ ซึ่งจะเป็นส่วนกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้มากขึ้น เกิดการพัฒนาด้านความรู้ เจตคติและทักษะจากการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนา ด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์เดิมของกลุ่มตัวอย่างมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับเพื่อนในกลุ่ม ช่วยให้กลุ่มเกิดความสนใจในการเรียนรู้ร่วมกันเพิ่มขึ้น การแบ่งกลุ่มย่อยวิเคราะห์ปัญหาจากใบงานสถานการณ์จำลอง การแสดงความคิดเห็นและรับฟังความคิดของคนอื่น การเล่าเรื่องรอบวง การแสดงบทบาทสมมุติ การเรียนรู้จากกรณีศึกษา การบรรยายนำพร้อมมีสไลด์ประกอบที่ช่วยให้เข้าใจในเนื้อหาเพิ่มขึ้น การอภิปรายกลุ่มและการนำเสนอในกลุ่มใหญ่โดยผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมจากกลุ่มที่นำเสนอ โดยการให้ข้อมูลส่วนที่สำคัญแบบสั้น ๆ เข้าใจง่าย ส่งผลให้วัยรุ่นชายตอนต้นกลุ่มทดลองมีความรู้ที่ถูกต้อง เกิดทักษะ และเกิดการเรียนรู้ที่ยั่งยืนต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษณา ตรียมณีรัตน์ (2543) ที่ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ มีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่และแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพและทักษะการจัดการกับความเครียดดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสุภาพ กลีบบัวและสุภาพันธ์ สูญสิ้นภัย (2541) ที่ศึกษาผลของการสอนเจตคติเพื่อป้องกันสารเสพติด(ยาบ้า) ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดชลบุรี โดยนำโปรแกรมการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วมมาใช้ พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีเจตคติด้านตระหนักว่ายาบ้าเป็นปัญหาใกล้ตัว ด้านความเห็นใจที่ผู้ที่ได้รับผลกระทบจากยาบ้า ด้านความภูมิใจในตนเองโดยไม่พึ่งยาบ้า เจตคติในภาพรวมทั้งสามด้าน ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ดังนั้น การจัดกิจกรรมตามรูปแบบการพัฒนาการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่ไม่ซับซ้อน และกระทำได้ง่ายในทางปฏิบัติ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาการรับรู้ความสามารถของวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างให้เพิ่มสูงขึ้นได้ จึงส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อในความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และมีความคาดหวังในผลดีจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองอยู่ในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความเชื่อเกี่ยวกับตนเองมีความมั่นใจในตนเองสูง เมื่อวัยรุ่นชายตอนต้นที่คลุกคลีกับกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่และสามารถหลีกเลี่ยงตนเองจากการสูบบุหรี่ได้ ยิ่งส่งผลให้มีความมั่นใจว่าตนเองจะไม่สูบบุหรี่เพิ่มมากขึ้นและมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ตามมา สอดคล้องกับการศึกษาของ ศศิพร โลจายะ (2545)

ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับความเครียดและพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม เช่นเดียวกับการศึกษาของ รุษณีย์ ศรีส่วน (2547) ที่ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองต่อการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 5 พบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง การคาดหวังผลดี และพฤติกรรมการบริโภคนม ผัก ผลไม้ และถั่วเมล็ดแห้งดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และ กรองทอง ออมสิน (2550) พบว่าวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการกับความเครียด ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมและกลุ่มที่ได้รับการส่งเสริมพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดตามปกติ

ดังนั้น ผลการศึกษาในครั้งนี้ จึงมีความสอดคล้องตามแนวคิดของแบนดูรา คือการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ทำให้กลุ่มทดลองรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เกิดความมั่นใจในการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่สามารถหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ มีความคาดหวังในผลดีจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ทำให้เกิดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากขึ้น ในที่สุด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

จากผลการวิจัย พบว่าการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนมีผลทำให้กลุ่มวัยรุ่นชายตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถ มีความคาดหวังในผลดีจากการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ส่งผลให้มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มากขึ้น จึงเป็นข้อมูลสำหรับพยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพ ในการพิจารณา นำรูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ไปใช้ในการจัดกิจกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในกลุ่มวัยรุ่น ด้วยแผนการจัดกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม มีสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมที่น่าสนใจ สอดแทรกด้วยกิจกรรมผ่อนคลาย สนุกสนาน ท้าทาย เน้นการแบ่งกลุ่มใหม่ในทุกกิจกรรมและมีระยะเวลาในการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม คือ สัปดาห์ละ 1 ครั้งติดต่อกัน จำนวน 5 สัปดาห์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. ด้านการบริหาร

ผู้บริหารในสถานศึกษา สามารถนำวิธีการและรูปแบบกิจกรรมไปใช้ในโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนไม่มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และเป็นโรงเรียนสีขาวปลอดบุหรี่อย่างยั่งยืน โดยโรงเรียนควรนำกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่แก่นักเรียน สอดแทรกเข้าไปกับการเรียนการสอน รวมถึงส่งเสริมนักเรียนวัยรุ่นชายเป็นแกนนำ ช่วยกันรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ มอบรางวัลแก่นักเรียนที่เรียนดี มีความประพฤติดีไม่ข้องเกี่ยวกับบุหรี่ เพื่อเป็นการเสริมภูมิคุ้มกันแก่นักเรียนและเพิ่มความมั่นใจในตนเองที่สามารถหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ได้

3. ด้านการวิจัย

ภายหลังจากการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนแล้ว พบว่า วัยรุ่นชายตอนต้น มีการรับรู้ความสามารถของตน ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น จึงควรมีการศึกษาต่อยอดโดยการใช้รูปแบบการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research) ที่สนับสนุนให้ นักเรียน ผู้ปกครอง ครู ผู้นำชุมชน และเจ้าหน้าที่รัฐที่เกี่ยวข้อง ร่วมกันกำหนดปัญหาและความต้องการ รวมทั้งวางแผนแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นที่กำลังประสบอยู่ เพื่อช่วยให้เกิดความเข้าใจในบริบทและวัฒนธรรมของชุมชน ทำให้สามารถจัดกิจกรรมได้ตรงตามความต้องการของกลุ่มวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยพบว่าการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนช่วยให้วัยรุ่นชายตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ ตามรูปแบบของการทดลอง จึงควรมีการติดตามผลหลังการทดลองอย่างต่อเนื่องเพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

2. ศึกษาผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของวัยรุ่นชายตอนต้นในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ เช่น การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาเสพติด เป็นต้น

3. การศึกษาผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของกลุ่มวัยรุ่น ที่ผ่านมามีจำนวนจำกัด จึงควรศึกษาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ในกลุ่มวัยรุ่นต่างกลุ่มอายุ หรือ เพศหญิง เพื่อเปรียบเทียบผลและนำไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ของเยาวชนต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University