ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ธราดล เก่งการพานิช	อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. นายแพทย์ เวทิส ประทุมศรี	หัวหน้ากลุ่มงานจิตเวช โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา กระทรวงสาธารณสุข
4. นายแพทย์ กสิวัฒน์ ศรีประดิษฐ์	ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลบ้านโพธิ์ กระทรวงสาธารณสุข
5. คุณกัลยา เพียรแก้ว	พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเมืองฉะเชิงเทรา กระทรวงสาธารณสุข

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

(ผู้ต้องการศึกษาเอกสารเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลฉบับสมบูรณ์ ติดต่อที่ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

(ตัวอย่าง)

เลขที่แบบสอบถาม.....

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผล และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น

<u>คำชี้แจง</u>

1. แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อวัดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ตลอดจนปัญหาอุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยแบบสอบถามประกอบด้วยเนื้อหา 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ส่วนที่ 5 ปัญหาอุปสรรคในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

2. ขอความร่วมมือให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริงกับตัวนักเรียนมากที่สุดและกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ

3. การวิจัยครั้งนี้กระทำเพื่อจุดมุ่งหมายทางวิชาการ การวิเคราะห์และเผยแพร่ผลการวิจัยจะนำเสนอทางวิชาการและแสดงผลเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่เกิดผลเสียต่อตัวนักเรียนแต่ประการใด หากแต่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนและสังคมโดยรวมต่อไป

4. ผลของการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นองค์ความรู้สำคัญ เพื่อใช้เป็นข้อมูลประกอบการพิจารณา ปรับปรุง ส่งเสริม และพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นชายตอนต้นให้มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่อย่างมีประสิทธิผลมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณในความร่วมมือของนักเรียนในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

วันดี ทับทิมทอง
นิสิตปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน
มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

<u>คำชี้แจง</u> โปรดทำเครื่องหมาย✓ และเติมข้อความในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี [ ] AGE

2. ปัจจุบันเรียนอยู่ระดับชั้น [ ] EDU

☐ 1. มัธยมศึกษาปีที่ 1

☐ 2. มัธยมศึกษาปีที่ 2

3. ผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย) ของนักเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา..... [ ] GPA

.

.

.

10. เพื่อนสนิทของนักเรียนสูบบุหรี่อย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) [ ] SMOFH

☐ 1. สูบเป็นประจำทุกวัน จำนวน.....คน

☐ 2. สูบบ้างบางครั้ง จำนวน.....คน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

คำชี้แจง แบบสอบถามต่อไปนี้ ถามเกี่ยวกับความเชื่อในความสามารถของตัวนักเรียนเองในการหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่าง ๆ ที่กำหนดไว้แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเชื่อของนักเรียนเพียงข้อเดียว (โปรดทำให้<u>ครบทุกข้อ</u>)

ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. นักเรียนเชื่อมั่นว่าตนเองจะไม่สูบบุหรี่					
2. นักเรียนเชื่อมั่นว่าจะไม่สูบบุหรี่ตามเป้าหมายของตนได้					
3. ขณะที่นักเรียนอยู่คนเดียวและพบบุหรี่วางอยู่ นักเรียนมั่นใจว่าจะไม่หยิบบุหรี่มาสูบ . . .					
22. นักเรียนเชื่อว่าตนเองจะเข้าร่วมกิจกรรมต่อต้านการสูบบุหรี่ของโรงเรียน					

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความเชื่อในผลดี ผลเสีย ตามความนึกคิดในการตัดสินใจของนักเรียนที่จะจำแนกผลที่เกิดจากพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ข้อความ	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1. การไม่สูบบุหรี่ ทำให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง					
2. การหลีกเลี่ยงจากการสูบบุหรี่ จะทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง					
3. การที่นักเรียนหลีกเลี่ยงการเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ช่วยลดโอกาสสูบบุหรี่ของนักเรียน . . .					
19. การออกกำลังกาย /เล่นกีฬา จะทำให้ห่างไกลจากบุหรี่					

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ส่วนที่ 4 พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

คำชี้แจง แบบสอบถามเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ โดยให้นักเรียนประเมินตนเองในด้านต่างๆ ที่กำหนดไว้แล้วทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับการปฏิบัติของนักเรียนในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา (โปรดทำให้ครบทุกข้อ)

ข้อความ	ปฏิบัติประจำ (4)	ปฏิบัติบ่อยครั้ง (3)	ปฏิบัติบางครั้ง (2)	ปฏิบัตินานๆครั้ง (1)	ไม่ปฏิบัติเลย (0)
4.1 การควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่					
1. นักเรียนทำสัญญาไว้กับตนเองว่า จะไม่สูบบุหรี่					
7. นักเรียนบอกกับตนเองว่าการสูบบุหรี่เพียง 1 มวน ก็ทำให้ติดบุหรี่ได้					
4.2 การหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่					
8. นักเรียนไม่จับกลุ่มกับเพื่อนที่สูบบุหรี่					
16. นักเรียนปฏิเสธการซื้อบุหรี่ให้เพื่อนหรือคนใกล้ชิด					
4.3 การจัดการกับความเครียด					
17. นักเรียนค้นหาสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด					
27.นักเรียนพูดคุยและปรับทุกข์ให้เพื่อนฟัง					
4.4 การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
28. เมื่อมีเวลาว่างที่โรงเรียน นักเรียนเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ					
35. เมื่ออยู่บ้าน นักเรียนช่วยเหลืองานของพ่อแม่/ผู้ปกครอง					
4.5 การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่					
36. นักเรียนปฏิเสธคนที่มาชวนสูบด้วยท่าทางที่จริงจัง					
42. กรณีที่นักเรียนถูกเซ้าซี้หรือสบประมาทหรืออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบากต่อการปฏิเสธ สิ่งที่นักเรียนปฏิบัติ คือ ปฏิเสธที่จะสูบซ้ำ ขอต่อรองการสูบบุหรี่					

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ค

ตัวอย่างแผนการจัดกิจกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

(ตัวอย่าง)

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ปฐมนิเทศ

แผนการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรม "ทายซิ ใครเอ่ย" สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันให้ความช่วยเหลือดูแลกัน

กิจกรรม "ก้าวย่าง...อย่างมั่นใจ" รับรู้และยอมรับลักษณะนิสัย ความชอบ สิ่งที่อยากเป็นในอนาคต

กิจกรรม "โยงใยไขปัญหา" จากประสบการณ์ เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหาการสูบบุหรี่และหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่

แผนการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 2

กิจกรรม "รู้เท่าทันป้องกันภัยบุหรี่" เกี่ยวกับความรู้ทั่วไปของบุหรี่ ผลกระทบ และการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่

กิจกรรม "คันฉ่อง ส่องใจ" เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจในพฤติกรรมการจัดการความเครียด ผลกระทบของอารมณ์ วิธีการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม

กิจกรรม "ตั้งเป้า สานฝัน ฉันจะไม่สูบบุหรี่" เกี่ยวกับการรับรู้ในความสามารถของตนเอง และคาดหวังในผลดีที่ได้จากการไม่สูบบุหรี่ การตั้งเป้าหมายกับตนเองและสมาชิกกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรม "ตามฉันมา" เกี่ยวกับการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ให้ประสบความสำเร็จ

กิจกรรม "หาทางออก" เกี่ยวกับการฝึกทักษะการปฏิเสธในสถานการณ์เสี่ยง

แผนการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 4

กิจกรรม "ประลอง เก็บกู้บุหรี่" เกี่ยวกับการทบทวนความรู้พิษภัยบุหรี่ด้วยวิธีการต่างๆ เสริมสร้างความเชื่อมั่นตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

กิจกรรม " บุคคลต้นแบบ" เกี่ยวกับการมีแบบอย่างที่ดี เป็นต้นแบบในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

กิจกรรม "รู้สึกอย่างไร" เกี่ยวกับการทบทวนการรับรู้ถึงพิษภัยบุหรี่ แสดงความรู้สึกต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

แผนการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 5

กิจกรรม "ทางช้างเผือก" เกี่ยวกับการวางแผนและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างเหมาะสม

กิจกรรม " พันธะสัญญา" เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และคาดหวังผลในการป้องกันตนเองจากบุหรี่ที่ประสบผลสำเร็จ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมครั้งที่ 1

เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และประเมินการรับรู้กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับสาเหตุและแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการสูบบุหรี่ การตั้งเป้าหมายชีวิตเพื่อควบคุมตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรม "ทายชิ ใครเอ่ย"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคยและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้สำรวจตนเอง ค้นหาจุดเด่น จุดที่ควรปรับปรุงและความสามารถพิเศษของตนเอง
3. เพื่อให้สามารถให้ความช่วยเหลือดูแลกันและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

กิจกรรม

1. ผู้ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
2. แจกกระดาษแข็งรูปหน้าหมี ให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
3. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น สถานที่เกิด สีที่ชอบ อาหาร กีฬา ดนตรี งานอดิเรก จุดเด่น จุดที่ควรปรับปรุงและความสามารถพิเศษของตนเองฯ ลงบนกระดาษแล้วนำมาใส่กล่อง โดยให้เวลา 2 นาที

.

.

.

8. เฉลยชื่อผู้ที่ตัวเองดูแล ในวันสุดท้ายของกิจกรรมฯ

สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษแข็ง
2. กล่องพลาสติก

ระยะเวลาดำเนินการ

ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
2. การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในสิ่งที่ได้จากกิจกรรมผู้อื่น

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คู่มือ

การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

5. เปิดรับสิ่งใหม่ ทำงานอดิเรกใหม่ๆ หรือเล่นกีฬาที่ไม่เคยเล่น หรือเขียนบันทึกประจำวันเกี่ยวกับความคิดหรืออารมณ์ของตนเองนี่เป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่จะช่วยบรรเทาความเครียดได้

6. จริงใจกับความรู้สึก อย่าพยายามข่มอารมณ์หรือปกปิดความรู้สึกเอาไว้ เพราะจะเป็นการเพิ่มความเครียดให้กับตนเอง อย่าอายที่จะร้องไห้เพราะถือเป็นวิธีระบายความเครียดวิธีหนึ่ง

7. หาพื้นที่ส่วนตัว บ้านเป็นสถานที่ที่เหมาะสมที่สุด โดยเฉพาะห้องนอนส่วนตัว การจัดห้องให้ดูสงบ สบายตา เป็นส่วนหนึ่งในการจัดการความเครียดที่ได้ผล

8. ครอบครัว เพื่อนฝูง การพูดคุยกับพ่อแม่ด้วยความรู้สึกอบอุ่น และปลอดภัย จะทำให้รู้สึกพ่อนคลายได้ แต่วัยรุ่นหลายๆ คนอาจจะไม่รู้สึกสะดวกใจที่จะคุยกับพ่อแม่ การพูดคุยกับเพื่อนหรือพ่อแม่ของเพื่อน อาจทำให้ได้รับคำปรึกษาที่ดีได้เช่นกัน

9. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ หากไม่สามารถจัดการกับความเครียดได้ด้วยตัวเอง ควรจะขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญ เช่น คุณครูแนะแนวที่โรงเรียน จิตแพทย์

สถานการณ์การสูบบุหรี่ของคนไทย

จากข้อมูลการสูบบุหรี่ของประชากร ปี 2549 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า

- มีผู้สูบบุหรี่ประจำ 9.54 ล้านคน
  - เพศชาย 9.02 ล้านคน
  - เพศหญิง 5.2 แสนคน
- ผู้สูบบุหรี่เป็นครั้งคราวเพิ่มขึ้นเป็น 1.5 ล้านคน
  - เพศชาย 1.3 ล้านคน
  - เพศหญิง 2.07 แสนคน
- คนที่จบการศึกษาระดับประถมศึกษาและไม่เคยเรียน จะมีอัตราการสูบบุหรี่ สูงกว่ากลุ่มที่จบการศึกษาระดับมัธยมและอุดมศึกษา
- ภาคใต้มีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่าทุกภาค
- คนในชนบทสูบบุหรี่มากกว่าคนในเขตเมือง
- ผู้ชายเริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุที่น้อยกว่าผู้หญิง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แบบบันทึกการควบคุมตนเอง
เพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

ของ เด็กชาย.....

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....

โรงเรียน.....

เป้าหมายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของฉัน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของตนเองใน แต่ละสัปดาห์ลงในวงกลมข้าวล่างนี้ พร้อมทั้งประเมินผลพฤติกรรม

สัปดาห์ที่ 1 (วันที่.....ถึง.....เดือน.....พ.ศ.....)

เป้าหมายของฉัน คือ

.....

.....

.....

การประเมินผล

ฉันสามารถทำได้ เพราะ.....

.....

.....

ฉันไม่สามารถทำได้ เพราะ.....

.....

.....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ง

เอกสารรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

เอกสารพิทักสิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

เอกสารพิทักสิทธิ์ (กลุ่มทดลอง)

การวิจัยเรื่อง ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น

เรียน นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 2

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่ถูกกฎหมายและอยู่ใกล้ประชาชนทุกเพศทุกวัยเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งต่อผู้สูบเองและคนรอบข้าง เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาสาธารณสุขและการเสียชีวิตของประชากรที่สำคัญระดับโลก ปัจจุบันการสูบบุหรี่ของเยาวชนไทยอยู่ในสถานการณ์ที่น่าวิตก โดยเฉพาะวัยรุ่นชายตอนต้นอายุ 11 – 14 ปี ที่พบว่ามีอัตราการสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวเพิ่มขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยอยากรู้อยากทดลองแต่ยังขาดประสบการณ์ไม่มีความมั่นใจในตนเอง วิธีป้องกันวัยรุ่นไม่ให้เริ่มต้นสูบบุหรี่ คือ การป้องกันไม่ให้วัยรุ่นได้มีโอกาสทดลองสูบบุหรี่ โดยการพัฒนาวัยรุ่นชายตอนต้นให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง พัฒนาศักยภาพในการควบคุมตนเอง การปฏิเสธ หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ สามารถจัดการกับความเครียด รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปปรับปรุงประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถปฏิบัติหรือเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่เหมาะสมและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพ

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาว่า กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน จะทำให้วัยรุ่นชายตอนต้นรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มีความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นหรือไม่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

เมื่อนักเรียนได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ นักเรียนจะตอบแบบสอบถาม 2 ครั้ง และเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน 5 ครั้ง ครั้งที่ 1 เป็นการประเมินการรับรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับบุหรี่ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ครั้งที่ 2 เป็นการทบทวนแลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้ความรู้ โทษและพิษภัย ผลกระทบของการติดบุหรี่ ทดลองปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดเพื่อหลีกเลี่ยงบุหรี่ และฝึกการควบคุมตนเองด้วยการตั้งเป้าหมายกับตนเอง และผู้อื่น ครั้งที่ 3 เป็นการฝึกปฏิบัติการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การปฏิเสธในสถานการณ์เสี่ยงและการแสดงบทบาทสมมติ ครั้งที่ 4 เป็นการทบทวนการรับรู้ถึงพิษภัยบุหรี่ ความรู้สึกต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการถ่ายทอดประสบการณ์จากตัวแบบในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และครั้งที่ 5 เป็นการฝึกปฏิบัติการวางแผนและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถ และคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งสิ้น 5 สัปดาห์ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนักเรียนจะได้รับการประเมินตามแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นอีกครั้ง

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

เอกสารพิทักสิทธิ์ (กลุ่มควบคุม)

การวิจัยเรื่อง ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผล และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น

เรียน นักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1- 2

บุหรี่เป็นสิ่งเสพติดที่ถูกกฎหมายและอยู่ใกล้ประชาชนทุกเพศทุกวัยเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งต่อผู้สูบเองและคนรอบข้าง เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดปัญหาสาธารณสุขและการเสียชีวิตของประชากรที่สำคัญระดับโลก ปัจจุบันการสูบบุหรี่ของเยาวชนไทยอยู่ในสถานการณ์ที่น่าวิตก โดยเฉพาะวัยรุ่นชายตอนต้นอายุ 11 – 14 ปี ที่พบว่ามีอัตราการสูบบุหรี่เป็นครั้งคราวเพิ่มขึ้น เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยอยากรู้อยากทดลองแต่ยังขาดประสบการณ์ไม่มีความมั่นใจในตนเอง วิธีป้องกันวัยรุ่นไม่ให้เริ่มต้นสูบบุหรี่ คือ การป้องกันไม่ให้วัยรุ่นได้มีโอกาสทดลองสูบบุหรี่ โดยการพัฒนาวัยรุ่นชายตอนต้นให้มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง พัฒนาศักยภาพในการควบคุมตนเอง การปฏิเสธ หลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ สามารถจัดการกับความเครียด รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปปรับปรุงประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันสามารถปฏิบัติหรือเลือกดำเนินชีวิตไปในทางที่เหมาะสมและเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีคุณภาพ

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาว่า กิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน จะทำให้วัยรุ่นชายตอนต้นรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ มีความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นหรือไม่เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม

เมื่อนักเรียนได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ นักเรียนจะตอบแบบสอบถาม 2 ครั้งโดยครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งที่ 1 เป็นเวลา 5 และ 9 สัปดาห์ และเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน 5 ครั้ง ครั้งที่ 1 เป็นการประเมินการรับรู้ และประสบการณ์เกี่ยวกับบุหรี่ วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ ครั้งที่ 2 เป็นการทบทวนแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้ความรู้ โทษและพิษภัยผลกระทบของการติดบุหรี่ ทดลองปฏิบัติผ่อนคลายความเครียดเพื่อหลีกเลี่ยงบุหรี่ และฝึกการควบคุมตนเองด้วยการตั้งเป้าหมาย ครั้งที่ 3 เป็นการฝึกปฏิบัติการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การปฏิเสธในสถานการณ์เสี่ยงและการแสดงบทบาทสมมติ ครั้งที่ 4 เป็นการทบทวนการรับรู้ถึงพิษภัยบุหรี่ ความรู้สึกต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการถ่ายทอดประสบการณ์จากตัวแบบในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และครั้งที่ 5 เป็นการฝึกปฏิบัติการวางแผนและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ การสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ที่ประสบผลสำเร็จด้วยตนเอง ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยทั้งสิ้น 5 สัปดาห์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

การวิจัยครั้งนี้ ประธานควบคุมวิทยานิพนธ์ คือ รศ.ดร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ โทร 08-5085-7210

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่

ชื่อ นางวันดี ทับทิมทอง โทร 08-6314-8517
ที่อยู่ โรงพยาบาลบ้านโพธิ์ ตำบลบ้านโพธิ์ อำเภอบ้านโพธิ์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น

วันให้คำยินยอม วันที่ ……เดือน……พ.ศ. …….

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม……ผู้ยินยอม

(……)

ลงนาม……พยาน

(……)

ลงนาม……ผู้ทำวิจัย

(……)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ (อายุไม่ถึง 20 ปี) จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม (เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง……..……..)

ลงนาม……ผู้ปกครอง/ ผู้แทนโดยชอบธรรม

(……..……)

ลงนาม……พยาน

(……)

ลงนาม……ผู้ทำวิจัย

(……)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University