

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนชายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมาเขต 5 แบ่งเป็น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัว นาน 4 สัปดาห์ ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดความมั่นใจในสมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997) และการมีส่วนร่วมของครอบครัวตามแนวคิดของ Friedman (1997) ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi - square test, Paired t - test และ Independent t - test

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมี อายุ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) สถานภาพของครอบครัว ระดับการศึกษาของบิดา/ มารดา การประกอบอาชีพของบิดา/ มารดา ค่าใช้จ่ายส่วนตัว และการสูบบุหรี่ของสมาชิกในครอบครัว ไม่แตกต่างกัน โดยทั้งสองกลุ่ม มีอายุน้อยกว่า 12 ปี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (GPA) ในปีที่ผ่านมาอยู่ในระดับต่ำกว่า 3.00 มีบิดา มารดาอยู่ร่วมกัน บิดา มารดาไม่ได้เรียนหนังสือ/ จบการศึกษาระดับประถมศึกษา และมีอาชีพรับจ้าง/ เกษตรกรรม ทั้งสองกลุ่มได้รับค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่ำกว่าวันละ 30 บาท และมีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัว มีคะแนนเฉลี่ยความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัวมีคะแนนเฉลี่ยความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่สูงกว่าควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

นักเรียนประถมศึกษาชายกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน และการมีส่วนร่วมของครอบครัวมีความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มควบคุม เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 และสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เนื่องจากกลุ่มทดลองได้เข้าร่วม โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัว ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆที่ช่วยสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตน ดังนี้

1. การประสบความสำเร็จจากการกระทำด้วยตนเอง (Mastery Experience) โดยผู้วิจัยจัดกิจกรรมให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาชายชายได้แบ่งกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ประสบการณ์ เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มและมีการนำเสนอเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันระหว่างกลุ่ม รวมทั้งสรุปผลในภาพรวม ซึ่งการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ระหว่างเพื่อนนักเรียนด้วยกัน ทำให้นักเรียนได้มุมมองที่แตกต่าง เกิดการเรียนรู้ รับรู้ถึงปัญหา อุปสรรค และสิ่งที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จ จากนั้นจึงให้ความรู้เรื่องทักษะการปฏิเสธและให้นักเรียนชายฝึกทักษะการปฏิเสธการสูบบุหรี่จากสถานการณ์จำลองต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์จำลองการปฏิเสธการสูบบุหรี่ ทำให้นักเรียนมีความรู้และทักษะการปฏิเสธ ซึ่งสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ ที่ถูกท้าทายให้สูบบุหรี่ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองนี้ (Mastery Experiences) เป็นแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพล และมีประสิทธิภาพมากที่สุดในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เนื่องจากเป็นประสบการณ์ที่บุคคลประสบความสำเร็จ ในการกระทำพฤติกรรมของตนเองโดยตรง การที่บุคคลประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมด้วยตนเองหลาย ๆ ครั้ง ก็จะส่งผลให้บุคคลรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มมากขึ้น และหากบุคคลมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น จากการใช้ความพยายามในการกระทำพฤติกรรมจนประสบผลสำเร็จ จะทำให้บุคคลมีความพยายามที่จะทำพฤติกรรมต่าง ๆ ถึงแม้จะต้องพบกับอุปสรรค (Hiemstra et al., 2011; Bandura, 1997)

2. การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experiences) โดยการให้เรียนรู้จากวัยรุ่นที่มีลักษณะดึงดูดความสนใจ มีอายุและเพศใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างและประสบความสำเร็จในการหาทางออกจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ผ่านวีดิทัศน์ รวมทั้งให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึกและสะท้อนคิด การได้เรียนรู้จากประสบการณ์ของบุคคลอื่นที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับตนจะทำให้บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม และเกิดความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น เนื่องจากบุคคลมีการประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเปรียบเทียบกับความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมของบุคคลอื่น (Hiemstra et al., 2011; Bandura, 1997)

3. การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) โดยผู้วิจัยให้ความรู้ถึงโทษของการสูบบุหรี่ การสร้างแรงจูงใจจากการสนับสนุนของกลุ่ม การกระตุ้นให้บททวนประสบการณ์ของตนเองที่ประสบความสำเร็จ การกล่าวชมเชยและให้กำลังใจภายในกลุ่มเป็นระยะ ๆ ในระหว่างการทำกิจกรรมเมื่อมีแลกเปลี่ยนเรียนรู้หรือแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มและ การแสดงออกถึงความตั้งใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้ นักเรียนชั้นประถมศึกษาชายเกิดความมั่นใจในตนเองและความพยายามในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในสถานการณ์ต่างๆ รวมถึงการสร้าง “พันธะสัญญาใจ” ที่เป็นการให้คำมั่นสัญญาว่าจะไม่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ร่วมกัน ซึ่งเป็นการกระตุ้นเตือนให้ระลึกถึงเป้าหมายที่ตนเองตั้งใจไว้ คือ การป้องกันตนเองจากการสูบบุหรี่ให้สำเร็จ การใช้คำพูดชักจูง (Verbal Persuasion) เป็นการใช้คำพูดเพื่อให้บุคคลเชื่อว่าตนเองสามารถจะประสบความสำเร็จในการกระทำพฤติกรรมที่ตนเองต้องการได้ โดยลักษณะคำพูดที่ใช้ในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ได้แก่ การแนะนำ (Suggestion) การชักจูงให้คล้อยตาม (Exhortation) การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) และการให้กำลังใจ เป็นต้น จะสามารถส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนได้ (Hiemstra et al., 2011; Bandura, 1997)

4. สภาพทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and Affective State) โดยการสร้างสัมพันธภาพและเล่นเกมกระตุ้นการเรียนรู้เพื่อสร้างความรู้สึกที่ดีต่อการเรียนรู้การหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ ผลกระทบจากอารมณ์และการควบคุมอารมณ์อย่างเหมาะสม พร้อมทั้งแบ่งกลุ่มฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจากสถานการณ์สมมุติ จะทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และสามารถเลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์และภาวะเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม สภาพด้านร่างกายและอารมณ์ที่มีความเป็นปกติ มีความพร้อม มีอิทธิพลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การที่บุคคลมีความรู้สึกสุขสบายทางกายและจิตใจ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมั่นในสมรรถนะแห่งตนที่จะสามารถจะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ (Hiemstra et al., 2011; Bandura, 1997)

นอกจากนี้การมีส่วนร่วมของครอบครัว ในการสื่อสารเรื่องโทษของบุหรี่ และความคาดหวังของครอบครัว โดยให้มารดา ซึ่งมีความใกล้ชิดกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาชายมากที่สุด ใช้หลักการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และหลักการ 5' A (ศุภรัตน์ อิมวัฒนกุล, 2552) ได้แก่ การเตรียมการล่วงหน้า (Anticipatory) การถาม (Asking) การแนะนำ (Advice) การช่วยเหลือ (Assisting) และการติดตาม (Arranging) และผู้วิจัยได้กระตุ้นเตือนและติดตามให้มีการปฏิบัติจริง ซึ่งสนับสนุนแนวคิดของ Friedman (1997) ที่ว่า การมีส่วนร่วมของครอบครัวในการส่งเสริมสุขภาพนั้น ครอบครัวจะมีบทบาทในการสนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวมีการดูแลส่งเสริม

สุขภาพ ส่งผลให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และเข้าใจเรื่องโทษของการสูบบุหรี่ รับผิดชอบต่อความรัก ความอบอุ่น และความปรารถนาดีของครอบครัว ซึ่งถือได้ว่าเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญที่สุด ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น

ในการจัดกิจกรรมดังกล่าวข้างต้น นักเรียนชายที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความกระตือรือร้น และสนใจการเรียนรู้เป็นอย่างดี เพราะเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหว และมีส่วนร่วมอยู่ตลอดเวลา อย่างไรก็ตามนักเรียนชายบางคนต้องได้รับการกระตุ้นเป็นพิเศษ เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวสนใจสิ่งแวดล้อมภายนอก ผู้วิจัยจึงใช้วิธีการจัดสถานที่ให้มีความมิดชิด และกระตุ้นให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรม โดยการเล่นเกมส์ ตอบคำถามหรือแสดงความคิดเห็นเพื่อชิงรางวัล รวมถึงการกล่าวชมเชยและให้กำลังใจเป็นระยะๆ ตลอดการจัดกิจกรรม ทำให้บรรยากาศผ่อนคลาย น่าสนใจ และเกิดการเรียนรู้ได้ดี สำหรับผู้ปกครองก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการร่วมกิจกรรม มีเพียงบางส่วนที่ไม่มีเวลาและไม่กล้าพูดคุยกับบุตร ผู้วิจัยจึงได้ติดตามและกระตุ้นเตือนผู้ปกครองคนละ 1-2 ครั้งทางโทรศัพท์ ซึ่งผู้ปกครองก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี เนื่องจากเป็นเรื่องเกี่ยวกับบุตร โดยตรง ซึ่งพ่อแม่ทุกคนย่อมมีความรัก ความห่วงใย อยากให้บุตรของตนไม่มีพฤติกรรมเสี่ยง จึงปฏิบัติตามคำแนะนำโดยการแสดงบทบาทในการส่งเสริมสุขภาพด้วยการสื่อสารกับบุตรตามหลักการที่แนะนำเป็นอย่างดี

กิจกรรมตามโปรแกรมฯ ดังกล่าวข้างต้น ซึ่งพัฒนาจากทฤษฎีของ Bandura (1997) และ Friedman (1997) ส่งผลให้นักเรียนประถมศึกษาชายชั้นปีที่ 5 - 6 กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่เพิ่มขึ้นซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการเริ่มต้นสูบบุหรี่ของนักเรียนต่อไป

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของ วันดี ทับทิมทอง และคณะ (2555) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชายอายุ 11-14 ปี จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยใช้ทฤษฎีการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997) ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 297.53, p - \text{value} < .001$; $F = 213.67, p - \text{value} < .001$ และ $F = 171.92, p - \text{value} < .001$ ตามลำดับ) การศึกษาของ จุฑาวดี กมลพรมงคล และคณะ (2555) เรื่องผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักเรียน ประถม ศึกษาชาย จังหวัดชลบุรี โดยการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนตาม

แนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ประกอบด้วย กิจกรรมจำนวน 5 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ได้แก่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับเครื่องดื่มน้ำแอลกอฮอล์ การเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ การเรียนรู้แนวทางจากตัวแบบและ การเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ โดยใช้วิธีการบรรยาย สถานการณ์สมมุติ และอภิปรายกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองต่อการปฏิเสธการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิเสธการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ และทักษะการปฏิเสธการดื่มน้ำแอลกอฮอล์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 11.459, p - \text{value} = .001; t = 2.64, p - \text{value} = .011$ และ $t = 2.96, p - \text{value} = .004$ ตามลำดับ) การศึกษาของ ประสิทธิ์ ไกยราช และคณะ (2555) เกี่ยวกับผลของโปรแกรมการสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดบุรีรัมย์ โดยเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มจำนวน 5 ครั้ง แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำแอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ($F = 8.62, p - \text{value} < .01, F = 21.26, p - \text{value} < .01$ และ $F = 12.92, p - \text{value} < .01$ ตามลำดับ) และ การศึกษาของ กาญจนา แก้วสุวรรณ (2550) เรื่องผลของโปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธต่อพฤติกรรมการดื่มน้ำแอลกอฮอล์ในนักเรียนวัยรุ่นอายุ 14-18 ปี ที่มีพฤติกรรมดื่มน้ำแบบเสี่ยง จังหวัดลำพูน ตามแนวทางการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนของ Bandura ประกอบด้วยกิจกรรมกลุ่มจำนวน 7 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 4 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที และ ภายหลังจากสิ้นสุดโปรแกรม 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรม การดื่มน้ำแอลกอฮอล์ลดลงต่ำกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม ($F = 117.92, p - \text{value} < .05$)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ด้านการปฏิบัติการพยาบาล

โปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัวนี้ ทำให้ความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นประถม ศึกษาชายปีที่ 5 - 6 เพิ่มขึ้น พยาบาลและบุคลากรในทีมสุขภาพ จึงควรพิจารณารูปแบบกิจกรรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัวนี้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่น และควรเผยแพร่โปรแกรมนี้แก่ ครู และบุคลากร

สาธารณสุขอื่นๆที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น โดยมีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม ดังนี้

1.1 จากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมฯ ในครั้งนี้พบว่า ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมที่สามารถทำให้เกิดการเรียนรู้และการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ได้อย่างทั่วถึงคือ กลุ่มละ 4-5 คน โดยควรแบ่งกลุ่มให้มีทั้งนักเรียนชั้นประถมศึกษาชายปีที่ 5 - 6 คละกัน และมีการแบ่งหน้าที่รับผิดชอบภายในกลุ่มอย่างชัดเจน พร้อมทั้งมีการให้คะแนนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของแต่ละกลุ่ม เพื่อเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง และที่สำคัญควรสอดแทรกด้วยกิจกรรมผ่อนคลาย สนุกสนาน ทำท่ายเป็นช่วงเวลาสั้นๆ ประมาณ 5-10 นาที ก่อนเริ่มการเรียนรู้ช่วยให้นักเรียนได้ปรับเปลี่ยนอิริยาบถและรู้สึกผ่อนคลายทำให้มีความพร้อมที่จะเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

1.2 สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ควรเป็นสถานที่ที่มีขีดและบรรยากาศถ่ายเทได้สะดวก เช่น ห้องประชุม ควรหลีกเลี่ยงใช้ห้องเรียน หรือสถานที่ที่มีคนผ่านไปมา เพราะจะทำให้ นักเรียนเกิดความเขินอายหรือสนใจสิ่งแวดลอมภายนอกมากกว่า สถานที่ที่มีความเหมาะสม จะทำให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลาย และมีความตั้งใจในการร่วมกิจกรรมได้ดีขึ้น

1.3 การนำโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัวไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียน ควรมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องโดยการสอดแทรกในรายวิชาที่เกี่ยวข้องหรือจัดเป็นกิจกรรมประจำปี ผู้ดำเนินกิจกรรมอาจเป็นคุณครู หรือนำนักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมมาแล้ว

2. ด้านการบริหารการพยาบาล

ผู้บริหารทางการพยาบาล สามารถนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปเป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบหรือแนวปฏิบัติ เพื่อการดูแลและป้องกันการสูบบุหรี่หรือพฤติกรรมเสี่ยงอื่นๆ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด ฯลฯ

3. ด้านการศึกษาพยาบาล

คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาพยาบาล ควรนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปใช้ประกอบการเรียนการสอนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนแก่พยาบาล และบุคลากรสาธารณสุขอื่นๆ เพื่อการดูแลสุขภาพวัยรุ่นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. จากผลการวิจัยพบว่า การสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัวช่วยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาชายมีความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ ตามรูปแบบของการทดลอง จึงควรมีการติดตามผลหลังการทดลองอย่างต่อเนื่องเพื่อประเมินความคงอยู่ของความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่

2. พยาบาลและนักวิจัยควรนำผลการวิจัยที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบ/วิธีการเพื่อป้องกันหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การใช้ยาเสพติด ฯลฯ และควรศึกษาในวัยรุ่นกลุ่มอื่นๆ เช่น วัยรุ่นนอกระบบการศึกษา หรือในวัยรุ่นเพศหญิง เพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษาและประยุกต์ใช้ต่อไป