

# ประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมสุขศึกษาตามทฤษฎีความสามารถ ของตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนนทบุรี

อรณิชา ชำนาญศิลป์, ส.ม.<sup>1\*</sup> เอ็มอัชมา วัฒนบุรานนท์, กศ.ด.<sup>2</sup>

## บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการจัดกิจกรรมสุขศึกษาตามทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2564 ในจังหวัดนนทบุรี โดยเลือกแบบเจาะจงแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย 1) แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถของตนเองจำนวน 6 แผน โดยมีกิจกรรมการบรรยาย เกม อภิปรายกลุ่ม ฝึกปฏิบัติการปฏิเสธ แต่งคำขวัญ และจัดบันทึกเป้าหมายจำนวน 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที และ 2) แบบสอบถามความรู้ ทัศนคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังผลดี และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการทดสอบค่าที

ผลการทดลอง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทัศนคติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลการวิจัยนี้เสนอแนะว่าบุคลากรทางการศึกษาและบุคลากรทางด้านงานสาธารณสุข สามารถนำกิจกรรมสุขศึกษานี้ไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันพฤติกรรมการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมป้องกัน การสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ ความสามารถของตนเอง มัธยมศึกษาตอนปลาย

<sup>1</sup> นิสิตสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>2</sup> ศาสตราจารย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\* ผู้เขียนหลัก e-mail: nidoranit@hotmail.co.th

# The Effectiveness of Organizing Health Education Activities Based on Self-Efficacy Theory on Electronic Cigarettes Smoking Prevention Behaviors of Upper Secondary School Students in Nonthaburi Province

Oranit Chamnansin, M.P.H.<sup>1\*</sup>, Aimucha Wattanaburanon, Ed.D.<sup>2</sup>

## Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to examine the effectiveness of health education activities, organized based on self-efficacy theory on electronic cigarettes smoking prevention behaviors of upper secondary school students in Nonthaburi province. Participants were 62 students who studied in grade 10 in the first semester of academic year 2021. Thirty-one subjects were in the experimental group, while the other 31 subjects were in the comparison group. The research instruments were composed of 1) Six activity plans of health education concerning electronic cigarettes smoking prevention, based on self-efficacy theory including lecture, recreation games, small-group discussion, practice for politely refusing, making slogans, and 6 weeks of 50 minutes weekly journal, 2) Questionnaires including knowledge, attitude, perceived self-efficacy, and outcome expectation, and practice for prevention of electronic cigarettes smoking. The data obtained were analyzed by using frequency, percentage, mean, standard deviation and t-test.

The results revealed that after the experiment in the experimental group, mean scores in the areas of knowledge, attitude, perceived self-efficacy, outcome expectation and practice for prevention of electronic cigarettes smoking were significantly higher than the pre-experiment and the comparison group ( $p < .001$ ). The result could be benefit for educational and healthcare personnel in applying of health education activities, for prevention of electronic cigarettes smoking in upper secondary school students.

**Key words:** Electronic cigarettes, smoking prevention behaviors, self-efficacy, grade 10 students

---

<sup>1</sup> Master of Public Health Program, Faculty of Public Health, Burapha University

<sup>2</sup> Professor, Faculty of Public Health, Burapha University

\* Corresponding author e-mail: nidoranit@hotmail.co.th

## ความสำคัญของปัญหา

บุหรี่ยับเป็นสิ่งเสพติดที่มีอันตรายร้ายแรงต่อผู้ที่สูบและผู้ที่ได้รับควันบุหรี่ ตามประกาศของสหรัฐอเมริกา เพราะบุหรี่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยและเสียชีวิต (Center for Disease Control and Prevention, 2017) และในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ได้มีการทำการตลาดของธุรกิจยาสูบ และการบริโภคบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์หรือบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นเป็นอย่างมากทั่วโลก (Dhippayom & Nimpitakpong, 2014) ซึ่งการสูบอเล็กทอริกซ์ เสี่ยงต่อโรคปอดอักเสบรุนแรง เนื่องจากพบผู้ป่วยและผู้เสียชีวิตจากโรคปอดอักเสบรุนแรงจากการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ในสหรัฐอเมริกาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งโรคดังกล่าวมีสาเหตุมาจากการได้รับสารเคมีจากการสูบละอองไอของบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์เข้าไป (Office of Tobacco Products Control Committee, Department of Disease Control, 2019) ทั้งนี้ มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ (Action on Smoking and Health Foundation, Thailand, 2017) ยังได้ระบุว่า อนุภาคในละอองไอน้ำบุหรี่อเล็กทอริกซ์นั้นมีขนาดเล็กมาก ๆ หลายชนิดเล็กกว่าอนุภาคที่พบในควันบุหรี่ธรรมดา ทำให้อนุภาคเล็กมากเหล่านี้ถูกสูดเข้าถึงจุดที่ลึกมากที่สุดของปอด ทำให้เกิดการอักเสบของเนื้อเยื่อปอดขึ้น

สถานการณ์การบริโภคยาสูบของประชากรไทยในกลุ่มอายุอื่น ๆ มีแนวโน้มที่ลดลง แต่อัตราการสูบบุหรี่ในเยาวชนอายุ 15-19 ปี ทั้งเพศหญิงและชายมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8.0 ในปี พ.ศ. 2544 เป็นร้อยละ 9.7 ในปี พ.ศ. 2560 Patanavanich (2019) โดยศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ มหาวิทยาลัยมหิดล (Tobacco Control Research and Knowledge Management Center, Mahidol University, 2018) พบว่า มีอายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบคือ 16 ปี และเริ่มสูบบุหรี่ครั้งแรกในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ ระหว่างอายุ 15-19 ปี และจากผลการสำรวจการบริโภคยาสูบในเยาวชนประเทศไทยปี พ.ศ. 2558 ของสำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ (Bureau of Tobacco Control, 2016) ก็พบว่า เยาวชนชายสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ถึงร้อยละ 4.7 และเยาวชนหญิงสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ถึงร้อยละ 1.9 นอกจากนี้การศึกษาลิขิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่ในสื่อสังคมเครือข่าย และผลของการบังคับใช้กฎหมายผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่ พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายร้อยละ 30.2 สูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ และบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์เป็นผลิตภัณฑ์ยาสูบที่ได้รับความนิยมสูงสุด มีจำหน่ายในแหล่งขายทั้งออนไลน์และแหล่งขายกายภาพ โดยปัจจัยส่งเสริมการสูบ คือ ความเชื่อที่ผิดและหาซื้อได้ง่าย (Lapyai, 2019) เมื่อจำแนกสถานการณ์การบริโภคยาสูบในประเทศไทยรายจังหวัด พบว่า จังหวัดที่มีอัตราการสูบบุหรี่ในเยาวชนสูงที่สุด คือ นนทบุรี มากถึงร้อยละ 22.4 (Patanavanich, 2019)

เยาวชนยังเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญของการตลาดของอุตสาหกรรมยาสูบที่มุ่งหวังผลกำไร จึงมีการพัฒนากลยุทธ์ด้านการตลาดหลากหลายรูปแบบ เพื่อดึงดูดความสนใจและกระตุ้นให้เยาวชนเกิดความต้องการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบ (Academic Development Group, Bureau of Tobacco Control, 2018) ปัจจุบันบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ครอบคลุมการขายและการสื่อสารบนสื่อสังคมเครือข่ายได้ทุกสื่อ ซึ่งก่อให้เกิดการเข้าถึงของเยาวชน การแพร่กระจายของผลิตภัณฑ์ที่รวดเร็ว ซื้อง่าย โฆษณาอย่างเสรี แม้ประเทศไทยจะมีกฎหมายห้ามการนำเข้า ห้ามขาย และห้ามสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ในสถานที่สาธารณะที่กำหนดให้เป็นเขตปลอดบุหรี่เพื่อควบคุมยาสูบ แต่ยังมีข้อจำกัดที่ไม่สามารถก้าวทันกลยุทธ์การตลาดของอุตสาหกรรมยาสูบ ส่งผลให้ไม่สามารถบังคับใช้กฎหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควรทำให้ยังคงพบการกระทำผิดและละเมิดกฎหมายอยู่เสมอ

จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การป้องกันพฤติกรรมสูบบุหรี่ในระดับบุคคลสิ่งที่ควรดำเนินการ คือ สร้างแรงจูงใจให้ตระหนักถึงความสำคัญของโทษพิษภัยของบุหรี่และกลยุทธ์ของธุรกิจยาสูบ ให้ความรู้ด้านพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้อง แสดงให้เห็นโทษหรือความรุนแรงของโรคที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ สร้างความเชื่อมั่นในการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่ถูกต้อง และกระตุ้นให้เกิดการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่ถูกต้อง (Usaha, Gunvihok, Julasereekul, & Haruhanpong, 2015) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในนักเรียนอาชีวศึกษาหญิงจังหวัดฉะเชิงเทรา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีความมั่นใจตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ตำมีโอกาสทดลองสูบบุหรี่มากกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีความมั่นใจตนเอง

ในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่สูง (Mahasuan, Homsin, & Srisuriyawet, 2018) และโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะในตนเองทำให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเองในการลดภาวะเสี่ยงทางสุขภาพ โดยป้องกันการสูบบุหรี่ได้ (Office of Disease Control 3, Nakhon Sawan Province, 2019) นอกจากนี้การศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นทำให้นักเรียนมีความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ และมีพฤติกรรมในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลองเข้าร่วมกิจกรรม (Khongphat & Tantirattanawong, 2015)

จะเห็นได้ว่าการวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่มีการใช้โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะในตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่แต่การส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ยังมีจำนวนน้อย และยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมสุขศึกษาตามทฤษฎีความสามารถของตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนันทบุรี การวิจัยนี้จึงประยุกต์ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Bandura, 1997) ที่เชื่อว่า หากบุคคลมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติพฤติกรรมใด ๆ จะส่งผลให้บุคคลนั้นมี การปฏิบัติพฤติกรรมดังกล่าวให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายได้มาใช้ในการจัดกิจกรรมสุขศึกษา เพื่อให้เยาวชนปลอดภัยจากการไม่สูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ รวมถึงลดโอกาสทำให้เกิดผู้เสพยาหรือนิรภัยใหม่ อันจะส่งผลให้ประเทศชาติมีเยาวชนที่มีสุขภาพที่ดี เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ทัศนคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ทัศนคติ การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบในระยะหลังการทดลอง

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ทฤษฎีความสามารถตนเอง (Self-efficacy theory) ของ Bandura (1997) ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Perceived self-efficacy) เป็นความเชื่อหรือความมั่นใจของบุคคลว่าตนเองมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบผลสำเร็จได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectation) คือ การที่บุคคลว่าพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำที่ตนเองได้คาดหวังไว้ ซึ่งการส่งเสริมความสามารถของตนเองมีพื้นฐานมาจากการได้รับข้อมูล 4 แหล่ง ได้แก่ 1) ประสบการณ์ของความสำเร็จจากการปฏิบัติด้วยตนเอง 2) การได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จจากผู้อื่น 3) การสื่อสารชักจูงใจด้วยคำพูด 4) การกระตุ้นทางด้านร่างกายและอารมณ์ การวิจัยนี้ประยุกต์แนวคิดนี้มาพัฒนาเป็นแผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษา จำนวน 6 แผน ซึ่งดำเนินการจัดกิจกรรมเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่อิเล็กทรอนิกส์และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรืออิเล็กทรอนิกส์

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 3 จังหวัดนนทบุรี ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2564

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีอายุระหว่าง 15-16 ปี เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยการจับฉลากเพื่อเลือกโรงเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยโรงเรียนยินยอมให้มีการจัดกิจกรรมสุขศึกษา และจับฉลากห้องเรียนที่มีแผนการเรียนเหมือนกันเพื่อเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 1 ห้อง และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 1 ห้อง

ขนาดกลุ่มตัวอย่างผู้วิจัยยึดหลักการกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมกับการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยอย่างน้อยที่สุดควรมีจำนวน 30 คน (Polit & Hunger, 1995) โดยแต่ละกลุ่มควรมีไม่ต่ำกว่า 15 คน ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มผู้วิจัยจึงใช้กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นนักเรียนทั้ง รวมกลุ่มกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 31 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 31 คน

**เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** ประกอบด้วย 2 ส่วน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กิจกรรมสุขศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาจำนวน 6 แผน โดยจัดกิจกรรมจำนวน 6 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที (ตารางที่ 1)

**ตารางที่ 1** กิจกรรมสุขศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีความสามารถตนเอง

แผนกิจกรรมที่	องค์ประกอบของทฤษฎีที่ใช้	รายละเอียดกิจกรรม
1 ยาสูบตัวร้าย ทำลายโลก	การสื่อสารชักจูงด้วยคำพูด, การกระตุ้นทางด้านร่างกาย	การบรรยาย เกมบิงโกโรค โทษพิษภัยของบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ และอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบของบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ และการชักชวนไม่ให้สูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์
2 ทำไมถึงสูบ	การสื่อสารชักจูงด้วยคำพูด	การวิเคราะห์สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ และการหลีกเลี่ยงเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการสูบ บุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์
3 รู้เท่าทันกลยุทธ์ อุตสาหกรรม ยาสูบ	ประสบการณ์ของความสำเร็จ จากการปฏิบัติด้วยตนเอง, การสื่อสารชักจูงด้วยคำพูด	การบรรยาย เกมรู้เขา รู้เรา โดยให้สถานการณ์การส่งเสริม การขายบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ และการอภิปรายกลุ่มในการเล่า ประสบการณ์ของตนเอง หรือบุคคลในครอบครัวที่หลงเชื่อ การส่งเสริมการขายบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ของอุตสาหกรรมยาสูบ
4 ปฏิเสธอย่างไร	ประสบการณ์ของความสำเร็จ จากการปฏิบัติด้วยตนเอง, การกระตุ้นทางด้านร่างกาย และอารมณ์	การนำเสนอวิธีการปฏิเสธ และฝึกปฏิบัติการปฏิเสธ
5 ต้นแบบแห่ง ความสำเร็จ	การได้เห็นประสบการณ์หรือ ตัวอย่างความสำเร็จจากผู้อื่น	กิจกรรมการยกตัวอย่างบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ การแสดงความคิดเห็น และการอภิปรายกลุ่ม

แผนกิจกรรมที่	องค์ประกอบของทฤษฎีที่ใช้	รายละเอียดกิจกรรม
6 Idol หน้าใหม่	การกระตุ้นทางด้านร่างกาย และอารมณ์, การสื่อสารชักจูง ด้วยคำพูด	กิจกรรมการแสดงความคิดเห็น เกมมันใจเราทำได้โดยเขียนวิธีการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกส์ที่เหมาะสมกับตนเอง แต่งคำขวัญ และจัดบันทึกเป้าหมายในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกส์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้จำนวน 15 ข้อ เป็นแบบทดสอบชนิดปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตร KR20 ของคูเลอร์ ริชาร์ดสันได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.7 มีค่าระดับความยากง่ายอยู่ในช่วง 0.37-0.80 และค่าอำนาจจำแนกอยู่ในช่วง 0.2-0.73 ในส่วนที่ 3-6 หาค่าความเที่ยงโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค โดยลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติ จำนวน 15 ข้อ โดยกำหนดคะแนน 1-4 ข้อความทางบวก (1 = ไม่เห็นด้วยมากที่สุด และ 4 = เห็นด้วยมากที่สุด) ข้อความทางลบ (1 = เห็นด้วยมากที่สุด และ 4 = ไม่เห็นด้วยมากที่สุด) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.76 ส่วนที่ 4 การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกส์จำนวน 24 ข้อ โดยกำหนดคะแนน 1-4 (1 = ไม่เคยปฏิบัติเลย และ 4 = ปฏิบัติเป็นประจำ) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.95 ส่วนที่ 5 การรับรู้ความสามารถของตนเอง จำนวน 12 ข้อ โดยกำหนดคะแนน 1-4 (1 = มั่นใจในระดับน้อยที่สุด และ 4 = มั่นใจในระดับมากที่สุด) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94 และ ส่วนที่ 6 ความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่ อีเล็กทอริกส์ จำนวน 12 ข้อ โดยกำหนดคะแนน 1-4 (1 = มีความคาดหวังในระดับน้อยที่สุด และ 4 = มีความคาดหวังในระดับมากที่สุด) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.94

**การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ**

แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาและแบบสอบถามตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบปริญญาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ทางสุขศึกษา หรือปริญญาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ทางสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ หรือทางสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนในวิชาสุขศึกษาอย่างน้อย 10 ปี และนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปใช้จริง แผนการจัดกิจกรรมสุขศึกษาพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

**การพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย**

โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา รหัสโครงการวิจัย G-HS 094/2563 ลงวันที่ 4 มีนาคม 2564 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ วิธีการเก็บข้อมูล ระยะเวลาและประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างสามารถยุติการเข้าร่วมวิจัยได้ตลอดเวลา และจะไม่สูญเสียผลประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น และข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และหลังสิ้นสุดการวิจัย ผู้วิจัยจะจัดกิจกรรมสุขศึกษาตามแนวคิดความสามารถตนเองให้กับกลุ่มเปรียบเทียบ

**การเก็บรวบรวมข้อมูล**

ผู้วิจัยส่งเอกสารแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยให้นักเรียนและผู้ปกครอง โดยหลังได้รับการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยจากนักเรียน และผู้ปกครอง ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมสุขศึกษาตามแนวคิดความสามารถตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกส์ให้กับกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที ในช่วงโมงหลังเลิกเรียน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ (Pasiphol, 2016) ประกอบด้วย

ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ชั้นสอน และชั้นสรุป ตามการศึกษาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษา  
ขั้นพื้นฐาน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา (Ministry of Education Thailand, 2008) ผ่านรูปแบบ  
ออนไลน์ โดยใช้ Google meet ของทางโรงเรียน และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้ Google form เพื่อให้การเก็บข้อมูล  
การวิจัยมีความเสี่ยงและผลกระทบต่อผู้วิจัย และผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยน้อยที่สุด เนื่องจากสถานการณ์แพร่ระบาดของ  
ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) (ตารางที่ 2 )

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบการดำเนินการวิจัย และการเก็บข้อมูลในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถาม (Pre-test)	สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยให้กลุ่มเปรียบเทียบทำแบบสอบถาม (Pre-test)
สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 1 ยาสูบตัวร้าย ทำลายโลก	สัปดาห์ที่ 2-7 กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ประกอบด้วย ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน ครูนำเข้าสู่บทเรียนเพื่อให้นักเรียน เกิดความสนใจ ชั้นสอน ครูอธิบาย/บรรยายเนื้อหาสาระในบทเรียน และชั้นสรุป ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนที่เรียนรู้ ตามการ ศึกษาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษา ขั้นพื้นฐานในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระและ มาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา มาตรฐาน พ 5.1 ป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยง ต่อสุขภาพ อุบัติเหตุ การใช้จ่าย สารเสพติด และความรุนแรง
สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 2 ทำไมถึงสูบ	
สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 3 รู้เท่าทันกลยุทธ์อุตสาหกรรมยาสูบ	
สัปดาห์ที่ 5 กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 4 ปฏิเสธอย่างไร	
สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 5 ต้นแบบแห่งความสำเร็จ	
สัปดาห์ที่ 7 กิจกรรมสุขศึกษาครั้งที่ 6 Idol หน้าใหม่	
สัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถาม (Post-test)	สัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยให้กลุ่มเปรียบเทียบทำแบบสอบถาม (Post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติการทดสอบค่าที่  
แบบจับคู่ (Paired t-test) และสถิติการทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t-test)

## ผลการวิจัย

### 1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมี เพศ อายุ จำนวนเงินรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน ปัจจุบัน  
นักเรียนอาศัยอยู่กับ สถานภาพการสมรสของบิดามารดาของนักเรียน ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว การมีบุคคล  
ใกล้ชิดสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกซ์ การสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกซ์ของนักเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
(ตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบจำนวน ร้อยละ ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง (n = 31)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=31)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. เพศ</b>				
ชาย	15	48.40	18	58.10
หญิง	16	51.60	13	41.90
<b>2. อายุ <math>\bar{X}</math> (SD), Range</b>	15.55 (0.50), 15-16		15.52 (0.50), 15-16	
15 ปี	14	45.20	15	48.40
16 ปี	17	54.80	16	51.60
<b>3. จำนวนเงินรายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองต่อเดือน</b>				
น้อยกว่า 2,000 บาท	13	41.90	12	38.70
2,001-4,000 บาท	16	51.60	15	48.40
4,000 บาทขึ้นไป	2	6.50	4	12.90
<b>4. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ</b>				
บิดามารดา	26	83.90	29	93.50
ญาติ	5	16.10	2	6.50
<b>5. สถานภาพการสมรสของบิดามารดาของนักเรียน</b>				
บิดามารดาอยู่ร่วมกัน	18	58.10	21	67.70
บิดามารดาแยกทางหรือหย่าร้าง	13	41.90	8	25.80
บิดามารดาคนใดคนหนึ่งเสียชีวิต	0	0.00	2	6.50
<b>6. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว</b>				
สนิทสนมพูดคุยปรึกษาหารือได้เสมอ	14	45.20	19	61.30
สนิทสนมพูดคุยปรึกษาหารือบางเรื่อง	17	54.80	12	38.70
<b>7. การมีบุคคลใกล้ชิดสูบบุหรี่หรือเลิกทรอนิกส์</b>				
มี	11	35.50	11	35.50
พ่อและ/หรือแม่	4	36.36	4	36.36
พี่น้อง	1	9.09	1	9.09
ญาติ	4	36.36	1	9.09
เพื่อน	2	18.18	5	45.45
ไม่มี	20	64.50	20	64.50
<b>8. การสูบบุหรี่หรือเลิกทรอนิกส์ของนักเรียน</b>				
ไม่สูบ	30	96.80	29	93.50
เคยสูบแต่เลิกแล้ว	1	3.20	2	6.50



## 2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ (ตารางที่ 4)

### ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ข้อความ	$\bar{X}$	$SD$	$\bar{D}$	$SD_d$	$t$	$df$	$p$ -value
<b>1. ความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์</b>							
ก่อนการทดลอง	6.10	1.19	5.35	1.01	29.28	30	< .001
หลังการทดลอง	11.45	1.12					
<b>2. ทักษะคิดในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์</b>							
ก่อนการทดลอง	38.06	3.26	13.09	2.70	27.07	30	< .001
หลังการทดลอง	51.06	1.95					
<b>3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์</b>							
ก่อนการทดลอง	66.23	12.24	18.96	9.27	11.38	30	< .001
หลังการทดลอง	85.19	8.70					
<b>4. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์</b>							
ก่อนการทดลอง	34.84	3.16	11.00	3.00	20.41	30	< .001
หลังการทดลอง	45.84	2.13					
<b>5. ความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์</b>							
ก่อนการทดลอง	33.29	4.83	10.06	4.87	11.48	30	< .001
หลังการทดลอง	43.35	1.87					

## 3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ก่อนการทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน (ตารางที่ 5)

**ตารางที่ 5** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ในระยะก่อนการทดลอง

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	Mean difference	t	df	p-value
<b>1. ความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์</b>						
กลุ่มทดลอง	6.10	1.19	0.00	0.00	60	1.00
กลุ่มเปรียบเทียบ	6.10	1.42				
<b>2. ทักษะคิดในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์</b>						
กลุ่มทดลอง	38.06	3.26	-0.45	-0.50	60	0.61
กลุ่มเปรียบเทียบ	38.52	3.79				
<b>3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์</b>						
กลุ่มทดลอง	66.23	12.24	-0.38	-1.48	60	0.88
กลุ่มเปรียบเทียบ	66.61	7.86				
<b>4. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์</b>						
กลุ่มทดลอง	34.84	3.16	-0.96	-1.29	60	0.20
กลุ่มเปรียบเทียบ	35.81	2.71				
<b>5. ความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์</b>						
กลุ่มทดลอง	33.29	4.83	-1.12	-1.05	60	0.29
กลุ่มเปรียบเทียบ	34.42	3.46				

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (ตารางที่ 6)

**ตารางที่ 6** ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ในระยะหลังการทดลอง

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	Mean difference	t	df	p-value
<b>1. ความรู้ในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์</b>						
กลุ่มทดลอง	11.45	1.12	3.64	12.23	60	< .001
กลุ่มเปรียบเทียบ	7.81	1.22				
<b>2. ทักษะคิดในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทหรอนิกส์</b>						
กลุ่มทดลอง	51.16	1.95	8.80	9.15	60	< .001
กลุ่มเปรียบเทียบ	42.35	4.99				

ข้อความ	$\bar{X}$	SD	Mean difference	t	df	p-value
<b>3. การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์</b>						
กลุ่มทดลอง	85.19	8.70	13.38	6.46	60	< .001
กลุ่มเปรียบเทียบ	71.81	7.57				
<b>4. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์</b>						
กลุ่มทดลอง	45.84	2.13	6.25	10.74	60	< .001
กลุ่มเปรียบเทียบ	39.58	2.44				
<b>5. ความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์</b>						
กลุ่มทดลอง	43.35	1.87	5.64	6.90	60	< .001
กลุ่มเปรียบเทียบ	37.71	4.14				

## อภิปรายผล

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง ความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ทั้งนี้อาจสืบเนื่องมาจากกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ จำนวน 6 ครั้ง ได้แก่ 1) ยาสูบตัวร้าย ทำลายโลก โดยการส่งเสริมความสามารถของตนเองจากการสื่อสารชักจูงด้วยคำพูด และการกระตุ้นทางด้านร่างกาย ผ่านกิจกรรมการบรรยาย เกม และอภิปรายกลุ่ม 2) ทำไม่ถึงสูบ โดยการส่งเสริมความสามารถของตนเองจากการสื่อสารชักจูงด้วยคำพูด ผ่านกิจกรรมการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ และการหลีกเลี่ยงเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ 3) รู้เท่าทันกลยุทธ์อุตสาหกรรมยาสูบ โดยการส่งเสริมความสามารถของตนเองจากประสบการณ์ของความสำเร็จจากการปฏิบัติด้วยตนเอง และการสื่อสารชักจูงด้วยคำพูด ผ่านกิจกรรมการบรรยาย เกม และการอภิปรายกลุ่ม 4) ปฏิเสธอย่างไร โดยการส่งเสริมความสามารถของตนเองจากประสบการณ์ของความสำเร็จจากการปฏิบัติด้วยตนเอง และการกระตุ้นทางด้านร่างกายและอารมณ์ ผ่านการนำเสนอวิธีการปฏิเสธ และฝึกปฏิบัติการปฏิเสธ 5) ต้นแบบแห่งความสำเร็จ โดยการส่งเสริมความสามารถของตนเองจากการได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จจากผู้อื่น ผ่านกิจกรรมการยกตัวอย่างบุคคลที่ไม่สูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ การแสดงความคิดเห็น และการอภิปรายกลุ่ม และ 6) Idol หน้าใหม่ โดยการส่งเสริมความสามารถของตนเองจากการกระตุ้นทางด้านร่างกายและอารมณ์ และการสื่อสารชักจูงด้วยคำพูด ผ่านกิจกรรมการแสดงความคิดเห็น เกม แต่งคำขวัญ และจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ส่งเสริมการพัฒนาความสามารถของตนเองที่มีพื้นฐานมาจากการได้รับข้อมูล 4 แหล่ง ได้แก่ 1) ประสบการณ์ของความสำเร็จจากการปฏิบัติด้วยตนเอง 2) การได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จจากผู้อื่น 3) การสื่อสารชักจูงใจด้วยคำพูด 4) การกระตุ้นทางด้านร่างกาย และอารมณ์ รวมถึงมีการใช้รูปแบบกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ซึ่งสามารถทำให้กลุ่มทดลองเกิดการเรียนรู้ได้ดียิ่งขึ้น ทำให้ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลดีจากการป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอริกซ์ตามที่ตนเองได้คาดหวังไว้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของอารม คงพัฒน์ และกุลชลี ต้นติริตตางวงศ์ (Khongphat & Tantirattanawong, 2015) ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน เพื่อการป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์การศึกษาออกโรงเรียน ต.เกาะศรีบอยา อ.เหนือคลอง จ.กระบี่ ผลการศึกษา พบว่า

หลังการทดลองและระยะเวลาติดตามประเมินผล 1 เดือน นักเรียนมีความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ และมีพฤติกรรมในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลองเข้าร่วมกิจกรรม และสอดคล้องกับการศึกษาของสมบุรณ์ ขอสกุล (khorkull, 2021) ประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายในสถานศึกษาระดับอุดมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของความคาดหวังในผลลัพธ์ของการไม่สูบบุหรี่ และคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองระยะติดตามหลังทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม รวมถึงสอดคล้องกับการทบทวนแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่สำหรับวัยรุ่น (Suvmat & Thiammok, 2018) พบว่า การบรรยาย การพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับกลุ่มเพื่อน การคิดวิเคราะห์ การฝึกทักษะชีวิต และการให้บุคคลในครอบครัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่ ส่งผลให้วัยรุ่น มีทัศนคติที่ดีเกี่ยวกับการเห็นความสำคัญของการมีสุขภาพดี และมีพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสามารถนำกิจกรรมสุขศึกษาตามทฤษฎีความสามารถของตนเอง บูรณาการในการเรียนการสอนในเนื้อหาสุขศึกษาได้ หรือจัดเป็นหลักสูตรเสริมของโรงเรียนแต่ต้องมีการปรับระยะเวลาและเนื้อหาให้เหมาะสมกับบริบท เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอโรนิคส์
2. ในการจัดกิจกรรมสุขศึกษาในแต่ละครั้งควรกระตุ้นให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทุกกิจกรรม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมในรูปแบบออนไลน์ และเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ ครู ผู้ปกครอง ซึ่งนักเรียนจะต้องเกี่ยวข้องสัมพันธ์ และใกล้ชิดอยู่ตลอดเวลา เพื่อร่วมกันหาแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่หรือเลิกทอโรนิคส์

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณะกรรมการสุขภาพศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และนักเรียนที่เข้าร่วมการวิจัยทุกคน

### References

- Academic Development Group, Bureau of Tobacco Control. (2018). *Situation of tobacco consumption among Thailand students age 15-18 years old, 2018*. Nonthaburi: Bureau of Tobacco Control. [in Thai]
- Action on Smoking and Health Foundation, Thailand. (2017). *Harmfulness of electronic cigarettes to children and young adults; Questions everyone wants to know* (2<sup>nd</sup> ed.). Bangkok: Action on Smoking and Health Foundation, Thailand. [in Thai]
- Badura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. *Psychological Revilns*, 84(2), 191-215.
- Bureau of Tobacco Control. (2016). *Global youth tobacco survey: Thailand, 2015*. Bangkok: Zenith Group. [in Thai]
- Center for Disease Control and Prevention. (2017). *Health effects of cigarette smoking*. Retrieved from [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/health\\_effects/effects\\_cig\\_smoking/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/index.htm)

- Dhippayom, T., & Nimpitakpong, P. (2014). Electronic cigarettes. *Journal of Public Health, 44*(3), 313-328. [in Thai]
- Khongphat, A., & Tantirattanawong, K. (2015). The effect of self-efficacy reinforce program for smoking prevention of junior high school education at Koh sri bo ya education centre, Nua Klong district, Krabi province. *Community Health Development Quarterly Khon Kaen University, 3*(3), 409-426. [in Thai]
- Khorkull, S. (2021). Effectiveness of adolescent male smoking prevention program in educational institutions. *Journal of Pacific Institute of Management Science Humanities and Social Sciences, 7*(3), 161-173. [in Thai]
- Lapyai, S. (2019). New tobacco products on social media and law enforcement on new tobacco products control. *Public Health & Health Laws Journal, 5*(1), 13-29. [in Thai]
- Mahasuan, S., Homsin, P., & Srisuriyawet, R. (2018). Factors related to smoking initiation among female vocational students in Chachoengsao province. *Journal of Public Health Nursing, 32*(1), 30-44. [in Thai]
- Ministry of Education Thailand. (2008). *The basic education core curriculum B.E. 2551*. Bangkok: The Printing House of the Agricultural Co-operative Federation of Thailand. [in Thai]
- Office of Disease Control 3, Nakhon Sawan Province. (2019). *The effectiveness of a self-efficacy promoting program on smoking prevention behavior of secondary school students, Uthai Thani province*. Nakhon Sawan: Company The Best Press and Creation Co., Ltd. [in Thai]
- Office of Tobacco Products Control Committee, Department of Disease Control. (2019). *Department of disease control warns against using electronic cigarettes, increasing risk of deadly pneumonia*. Retrieved from <https://ddc.moph.go.th/th/site/newsview/view/9475>
- Pasiphol, S. (2016). *Educational measuring and assessments*. Bangkok: Chulalongkorn University. [in Thai]
- Patanavanich, R. (2019). *Situation report on cigarette usage on provincial scope B.E. 2544-2560*. Bangkok: Mahidol University. [in Thai]
- Polit, D. F., & Hunger, B. P. (1995). *Nursing research: Principles and methods*. Philadelphia: Lippincott.
- Suvmat, J., & Thiammok, M. (2018). The review of activities on smoking prevention for adolescents. *Journal of Boromarajonani College of Nursing, Bangkok, 34*(1), 141-149 [in Thai]
- Tobacco Control Research and Knowledge Management Center, Mahidol University. (2018). *Statistic report on tobacco consumption in Thailand B.E. 2561*. Bangkok: Jaroendee Mun-kong Karn-pim Printing House. [in Thai]
- Usaha, J., Gunvihok, T., Julasereekul, S., & Haruhanpong, V. (2015). Meta synthesis of preventive factors for cigarette smoking among Thai youths, *Disease Control Journal, 41*(4), 271-284. [in Thai]