

ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพมหานคร

ธิดารัตน์ นาคสมบุรณ์¹ มณฑา เก่งการพานิช²

ธราดล เก่งการพานิช² ศรัณญา เบญจกุล²

¹ นักศึกษาหลักสูตร วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ

² อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครจำนวน 2 แห่ง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 35 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 29 คน กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ 1) ทักษะตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง 2) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 3) ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 4) ทักษะการปฏิเสธ โดยกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วยกิจกรรมสุขศึกษา 4 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 60 นาที เก็บรวบรวมข้อมูล 3 ระยะคือก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามโดยใช้แบบสอบถามและสัมภาษณ์ครูผู้สอน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติเชิงวิเคราะห์ ได้แก่ Chi-square, Independent t-test, Repeated Measure ANOVA และ Paired t-test

ผลการศึกษาพบว่า หลังทดลองและระยะติดตาม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแตกต่างกันจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$, $p = 0.004$ และ $p < 0.001$ ตามลำดับ) ยกเว้นทักษะการปฏิเสธที่ไม่มีความแตกต่างกัน ($p = 0.147$) สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่พบความแตกต่างกันของคะแนนเฉลี่ยในทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะการปฏิเสธ ($p > 0.05$) ยกเว้นทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.004$) และในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยของทั้ง 4 ทักษะของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ดังนั้น โรงเรียนจึงควรประยุกต์โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตนี้ไปบูรณาการเข้าสู่การเรียนการสอนในชั้นเรียนเพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้กับนักเรียนในการป้องกันการสูบบุหรี่

คำสำคัญ: ประสิทธิผลของโปรแกรม/ การพัฒนาทักษะชีวิต/ การป้องกันการสูบบุหรี่

Corresponding author: รศ. ดร. มณฑา เก่งการพานิช, อีเมล: kmondha@yahoo.com, โทร: 0897777043

Received: February 27, 2019; Revised: April 4, 2019; Accepted: May 22, 2019

The Effectiveness of Life Skills Development Program for Smoking Prevention among 5th Grade Students In Bangkok Metropolis

Tidarat Naksomboon¹, Mondha Kengganpanich²,
Tharadol Kengganpanich², Sarunya Benjakul²

¹ Student M.Sc. (Public Health) Major in Health Education and Health Prevention

² Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

Abstract

This two group quasi-experimental research aimed to study the effectiveness of life skill development program for smoking prevention among 5th grade students in two elementary school in Bangkok Metropolis. 64 samples were divided into two groups, 35 students were the experimental group and 29 students were the comparison group. The comparison group received the regular teaching and learning activities while the experimental group received the health education program applying four life skills: 1) self-awareness and self-esteem; 2) critical thinking skills; 3) decision making and problem solving skills; and 4) refusal skills. The skill development activities composed of four sessions of health education activities in 4 weeks with 60 minute-session each. Data collection was done before and after the experimentation and the follow-up period using a questionnaires and interview the instructors. Data analysis was done using descriptive statistics: frequency, percentage and arithmetic mean, and analytical statistics: Chi-square, Independent t-test, Repeated Measure ANOVA and Paired t-test.

The results of mean difference before, after the experimentation, and follow up period showed that the experimental group had significant different mean scores of self-awareness and self-esteem, critical thinking skills for smoking prevention, and decision making and problem solving skills for smoking prevention ($p < 0.001$, $p = 0.004$ and $p < 0.001$, respectively), except refusal skills for smoking prevention that was not different ($p = 0.147$). For comparison group, there were not different of mean scores of self-awareness and self-esteem, critical thinking skills for smoking prevention, and refusal skills for smoking prevention ($p > 0.05$), except problem solving skills for smoking prevention that was different significantly ($p = 0.004$). Moreover, the findings showed that the four life skills among the experimental group were found to be significantly higher than the comparison group ($p < 0.05$). Thus, schools should apply this life skill development program for smoking prevention in classroom learning and teaching activities in order to prevent students from smoking.

Keywords: Program Effectiveness / Life Skills Development / Smoking Prevention

บทนำ

บุหรีคือยาเสพติดมีฤทธิ์ร้ายแรงประเภทหนึ่ง มีอำนาจการเสพติดสูงส่งผลให้เกิดความต้องการสูบบุหรีอย่างต่อเนื่องและจะมีความต้องการเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจของผู้สูบบุหรีและบุคคลรอบข้าง บุหรีมีสารประกอบหลายชนิดที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกายทำให้เกิดโรคต่างๆ¹ ข้อมูลขององค์การอนามัยโลกรายงานว่า ในปี พ.ศ.2553 มีผู้เสียชีวิตจากการเจ็บป่วยที่มีสาเหตุเนื่องจากการสูบบุหรีประมาณ 4 ล้านคน และองค์การอนามัยโลกทำนายอัตราการตายจากการสูบบุหรีในศตวรรษที่ 21 จะสูงกว่าอัตราการตายจากการสูบบุหรีในศตวรรษที่ 20 ประมาณ 10 เท่า ทั่วโลกมีเยาวชนสูบบุหรี 250 ล้านคน² และเยาวชนเหล่านี้จะเสียชีวิตเนื่องจากการสูบบุหรีอย่างต่อเนื่องในอนาคต สถานการณ์การสูบบุหรีของเยาวชนไทย จากการสำรวจโดยสำนักงานสถิติแห่งชาติพบว่า ในปี พ.ศ. 2552 มีวัยรุ่นอายุ 15-18 ปี จำนวน 340,000 คนติดบุหรี เพิ่มขึ้นเป็น 407,809 คน ในปี พ.ศ. 2554 และในปี พ.ศ. 2557 มีจำนวนลดลงเป็น 353,898 คน³ เช่นเดียวกับกรุงเทพมหานครมีอัตราการสูบบุหรีของเยาวชนอายุ 15-18 ปี ปี พ.ศ. 2550 ร้อยละ 6.70 และ พ.ศ. 2554 มีอัตราสูงขึ้นเป็น ร้อยละ 7.04 อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบของเยาวชน พ.ศ. 2554 อายุ 14.49 ปี และ พ.ศ. 2557 อายุ 18.03 ปี⁴ อัตราการสูบบุหรีในเยาวชนของกรุงเทพมหานครที่เพิ่มสูงขึ้นเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไข ทั้งนี้เพราะบุหรีคือสิ่งเสพติดชนิดแรกที่เยาวชนติดได้ง่ายที่สุดและเป็นสื่อนำไปสู่การเสพติดยาเสพติดชนิดอื่นที่ร้ายแรงกว่าได้ แนวโน้มของอัตราการสูบบุหรีในเยาวชนอาจเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ด้วยพัฒนาการตามวัยของวัยรุ่นที่มีความอยากรู้อยากลอง อยากให้คนสนใจ ดังนั้นหากไม่ดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาย่างต่อเนื่องและจริงจังจะทำให้เกิดนักสูบหน้าใหม่เพิ่มมากขึ้น

จากการสัมภาษณ์นักเรียนระดับประถมต้นในกลุ่มที่เคยลองสูบบุหรีกับปัจจุบันคิดอยากลอง จำนวน 17 คน เป็นชาย 10 คน และหญิง 7 คน ส่วนใหญ่มีบุคคลในบ้านสูบบุหรี ร้อยละ 88.24 (พ่อแม่และพี่น้องสูบ) และมีเพื่อนสนิทสูบ เหตุผลที่นักเรียนสูบบุหรี คืออยากลองสูบบุหรีตามบุคคลในบ้าน อยากรู้รสชาติ/กลิ่น

ของบุหรี ภูธรพื้นที่และเพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี สูบแล้วดูเท่ อีกทั้งพบว่ากว่าครึ่งที่ผู้ปกครองหรือบุคคลในบ้านพบเห็นนักเรียนสูบบุหรีแล้วไม่ว่ากล่าวตักเตือน นอกจากนี้ นักเรียนเกือบทั้งหมดมีเพื่อนสนิทสูบบุหรี และเคยถูกเพื่อนชักชวนให้ลองและสูบบุหรี ในกลุ่มดังกล่าวพบว่ามีนักเรียนชั้น ป.5 ซึ่งมีอายุเฉลี่ย 11 ปี มีความเสี่ยงสูงกว่าชั้นอื่นๆ โดยนักเรียน ร้อยละ 23.29 เคยลองสูบบุหรี และร้อยละ 9.59 อยากลองสูบบุหรีด้วยเพราะมีความอยากรู้อยากลอง อยากสูบบุหรีตามบุคคลใกล้ชิด และไม่ปฏิเสธเมื่อเพื่อนสนิทหรือบุคคลในครอบครัวชักชวนให้สูบบุหรีซึ่งแสดงให้เห็นถึงการขาดทักษะชีวิตของนักเรียนในการป้องกันการสูบบุหรีใน 4 ด้าน คือทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อป้องกันการสูบบุหรี ทักษะการตัดสินใจและแก้ไข้ปัญหาเพื่อป้องกันการสูบบุหรี และทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี ซึ่งการเสริมสร้างทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้านในการป้องกันการสูบบุหรีนั้นจะช่วยให้สามารถปรับตัว จัดการกับปัญหารอบตัวในชีวิตประจำวัน และสามารถปฏิบัติพฤติกรรมในด้านดี⁴ หลีกเลี่ยงการสูบบุหรีได้ และการจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต⁵ การพัฒนาทักษะชีวิตจะทำให้เด็กเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่สามารถนำไปใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี และป้องกันการเป็นนักสูบหน้าใหม่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และลดความเสี่ยงของการเกิดโรคจากการสูบบุหรีได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรีของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

สมมติฐานการวิจัย

ภายหลังการทดลอง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ เกิดการเปลี่ยนแปลงทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อป้องกันการสูบบุหรี ทักษะการตัดสินใจและแก้ไข้ปัญหาเพื่อป้องกันการสูบบุหรี และทักษะ

การปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อน และหลังการทดลอง (Two-Group Pretest-Posttest Design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษาปีที่ 5 ทั้งชายและหญิงของโรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวนทั้งสิ้น 64 คนจากโรงเรียน 2 แห่งที่มี บริบทคล้ายคลึงกัน การคำนวณขนาดของตัวอย่างใช้สูตร การคำนวณเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสอง กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน⁶ และใช้ผลการวิจัยของ ศุภิสกร ศิวเสน⁷ สำหรับแทนค่าสูตรในการคำนวณขนาด ตัวอย่าง พบว่าได้ตัวอย่าง 25 คนต่อกลุ่ม และเพื่อ ป้องกันการถอนตัวออก ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดตัวอย่างโดย ปรับเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมอีก ร้อยละ 10 รวมเป็นจำนวน ผู้เข้าร่วมวิจัย กลุ่มละ 28 คน และเนื่องจากการวิจัยใน ครั้งนี้ เป็นการวิจัยที่จัดกิจกรรมขึ้นในโรงเรียน จึงใช้ ขนาดตัวอย่างเท่ากับจำนวนนักเรียนทั้งห้องเรียนใน การดำเนินกิจกรรม พบว่าโรงเรียนของกลุ่มทดลอง มีนักเรียน 35 คน และโรงเรียนของกลุ่มเปรียบเทียบมี นักเรียน 29 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เริ่มด้วยการเลือกโรงเรียน สังกัด กรุงเทพมหานคร ระดับประถมศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตวัฒนา เป็นโรงเรียนที่มีขนาดใกล้เคียงกัน และให้ความร่วมมือ ในการดำเนินการวิจัยมีด้วยกัน 8 โรงเรียน คัดเลือก โรงเรียนใช้วิธีการสุ่มเลือกแบบง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลากเพื่อให้ได้ 2 โรงเรียน แบ่งเป็นโรงเรียนทดลอง และโรงเรียนเปรียบเทียบ

จากนั้นเลือกห้องเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ปีที่ 5 ใช้วิธีการสุ่มเลือกแบบง่ายโดยการจับฉลาก ชั้นละ 1 ห้อง โดยดำเนินการทดลองในนักเรียนทุกคนในห้องที่

ไม่เคยสูบบุหรี่ หรือเคยทดลองสูบบุหรี่แต่ปัจจุบันไม่ได้สูบบุหรี่แล้ว และได้รับความยินยอมให้เข้าร่วมโครงการวิจัย จากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง สำหรับนักเรียนที่ปัจจุบัน สูบบุหรี่จะถูกคัดออกในช่วงวิเคราะห์ข้อมูล

เครื่องมือและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสุศึกษาซึ่งเป็นโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อ การป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวมระยะเวลา 4 สัปดาห์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้เก็บข้อมูล ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 16 ข้อ ส่วนที่ 2 ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าใน ตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 9 ข้อ ส่วนที่ 3 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 12 ข้อ ส่วนที่ 4 ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 11 ข้อ และ ส่วนที่ 5 ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 13 ข้อ แบบสอบถามในส่วนที่ 2-5 เป็นคำถามที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) การแปลผลคะแนนใช้การแบ่งระดับคะแนนแบบอิงเกณฑ์ โดยประยุกต์จากหลักเกณฑ์ของบลูม⁸ แบบสอบถามนี้ ได้รับการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดย คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และนำไปทดลองใช้ เพื่อหาความเที่ยง ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ของส่วนที่ 2 ถึง 5 เท่ากับ 0.726, 0.719, 0.644 และ 0.640 ตามลำดับ และมีแนวคำถามประเด็นการพบเห็นนักเรียนสูบบุหรี่ การเรียนการสอนเรื่องบุหรี่ในรายวิชา และกิจกรรม ส่งเสริมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนในการสัมภาษณ์ ครูผู้สอน จำนวน 5 ข้อ

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยประสานงานกับ ผู้อำนวยการโรงเรียน ขอความอนุเคราะห์ในการ ดำเนินการวิจัย วางแผนเตรียมกิจกรรม อุปกรณ์ และ อื่นๆ ตามโปรแกรม และดำเนินการวิจัยภายใต้ได้รับ

เอกสารการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เลขที่ MUPH
2017-010

ขั้นก่อนการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล
ด้วยแบบสอบถามก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง และ
กลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนการดำเนินกิจกรรม 1 สัปดาห์เพื่อ
เป็นข้อมูลก่อนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นดำเนินการ กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการ
เรียนการสอนตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม
สุขศึกษา ประกอบด้วยกิจกรรม จำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์
ละ 1 ครั้งๆ ละ 60 นาที ดำเนินการระหว่างเดือน
สิงหาคม ถึงเดือนพฤศจิกายน 2560 รายละเอียดดังนี้

สัปดาห์ที่	กิจกรรม
สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมสร้างทักษะ การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าใน ตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่	กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมที่ 2 ให้ความรู้เกี่ยวกับสารพิษในควันบุหรี่ โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และผลกระทบจาก การสูบบุหรี่ ชมวีดิทัศน์เรื่องอันตรายของบุหรี่และสรุป กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อยเกี่ยวกับผลเสียของการสูบบุหรี่และส่งตัวแทนออกมา นำเสนอหน้าชั้นเรียน กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมตระหนักรู้เห็นคุณค่าตนเอง 1) ให้นักเรียนทำใบงาน “รู้จักตนเอง” และจับคู่พูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อน 2) กิจกรรมตระหนักรู้...สูบบุหรี่ ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ใน การป้องกันตนเองไม่ให้สูบบุหรี่และนำเสนอหน้าชั้นเรียน สุดท้ายผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมโดยใช้ เทคนิคคำถาม R-C-A ⁹
สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมสร้างทักษะ การคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อ ป้องกันการสูบบุหรี่	กิจกรรมที่ 1 บรรยายเกี่ยวกับหลักการคิดอย่างมีวิจารณญาณพร้อมทั้งสรุป กิจกรรมที่ 2 ให้อภิปรายกรณีศึกษาในใบงานเรื่อง “ทิวกับบ๊วก” คิดให้ดีและนำเสนอหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งสรุป กิจกรรมที่ 3 อภิปรายกลุ่มย่อยเกี่ยวกับการคิดอย่างมีวิจารณญาณร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาเรื่อง “สังคมของเอ็กซ์” และนำเสนอหน้าชั้นเรียน สุดท้ายผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมโดยใช้เทคนิคคำถาม R-C-A
สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรมสร้างทักษะ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อ ป้องกันการสูบบุหรี่	กิจกรรมที่ 1 บรรยายเกี่ยวกับขั้นตอนการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ พร้อมทั้งสรุป กิจกรรมที่ 2 อ่านทำความเข้าใจกรณีศึกษาเกี่ยวกับการตัดสินใจที่ได้รับวิเคราะห์สถานการณ์ และ นำเสนอหน้าชั้นเรียน สุดท้ายร่วมกันสรุป กิจกรรมที่ 3 กิจกรรม “สถานการณ์ทางเลือก” ระดมสมองสร้างสถานการณ์สมมติตามขั้นตอน การตัดสินใจ ฝึกซ้อมและแสดงบทบาทสมมติพร้อมทั้งร่วมกันสรุป สุดท้ายผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมโดย การใช้เทคนิคคำถาม R-C-A
สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรมสร้างทักษะ การปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบ บุหรี่	กิจกรรมที่ 1 บรรยายเกี่ยวกับขั้นตอนการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่พร้อมทั้งสรุป กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ (ตามสถานการณ์ที่มอบหมาย) ทำความเข้าใจ และ ฝึกซ้อมสถานการณ์สมมติและแสดงบทบาทสมมติหน้าชั้นเรียนพร้อมทั้งร่วมกันสรุป กิจกรรมที่ 3 สร้างสถานการณ์สมมติตามขั้นตอนการปฏิเสธระดมสมองฝึกซ้อมและแสดงบทบาท สมมติหน้าชั้นเรียน พร้อมทั้งร่วมกันสรุปสุดท้ายผู้วิจัยสรุปผลกิจกรรมโดยใช้เทคนิคคำถาม R-C-A

ขั้นหลังการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามหลังการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการดำเนินกิจกรรม 1 สัปดาห์

ขั้นติดตามผลการทดลอง ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามใน ระยะ ติดตาม ผลการทดลองทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังการทดลอง 7 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่ออธิบายข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความเหมือนกันระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนได้รับโปรแกรมโดยใช้สถิติ Independent t-test และ Chi-square Test สำหรับการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะ 4 ด้าน ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Repeated measure ANOVA และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล โดยใช้สถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลคุณลักษณะประชากร

คุณลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีบิดาสำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา มารดาสำเร็จการศึกษาระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ร่วมกับบิดา และ/หรือมารดา ตารางที่ 1 เปรียบเทียบทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

มีคนในบ้านสูบบุหรี่คือ บิดาของกลุ่มตัวอย่าง ไม่เคยถูกเพื่อนชวนสูบบุหรี่ ไม่เคยพบเห็นเพื่อนครูและเจ้าหน้าที่ของโรงเรียนสูบบุหรี่ และไม่มีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ เกือบทั้งหมดไม่เคยพบเห็นการจำหน่ายบุหรี่ให้เด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี กลุ่มตัวอย่างเคยได้รับข้อมูล/ความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่โดยแหล่งข้อมูลส่วนใหญ่มาจากครู/บอร์ด/ประชาสัมพันธ์ในโรงเรียน และโทรทัศน์ โดยทั้ง 2 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันของข้อมูลคุณลักษณะประชากรก่อนการทดลอง ($p>0.05$) ยกเว้นตัวแปรเพื่อนเคยชวนสูบ และระดับการศึกษาของบิดาและมารดาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$)

2. ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่

ด้านต่างๆ

2.1 ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลอง 3 ระยะคือ ระหว่างก่อน-หลังการทดลอง และระยะติดตาม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง และระยะติดตามเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) เมื่อทดสอบด้วย Repeated measure ANOVA พบว่าหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นเดียวกับคะแนนระยะติดตามที่สูงกว่าก่อนทดลอง ($p=0.002$ และ <0.001 ตามลำดับ) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองและระยะติดตามไม่มีความแตกต่างกับก่อนการทดลอง ($p=0.314$) ตารางที่ 1

ทักษะการตระหนักรู้	n	\bar{x}	SD	F/t	df	p
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	35	21.37	3.29	10.312		<0.001 ^a
หลังการทดลอง	35	22.86	3.54		2, 68	
ระยะติดตาม	35	23.34	2.86			
- ก่อน-หลังการทดลอง				3.331	34	0.002 ^b
- ก่อน-ระยะติดตาม				4.001	34	<0.001 ^b
- หลัง-ระยะติดตาม				1.171	34	0.250 ^b

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล (ต่อ)

ทักษะการตระหนักรู้	n	\bar{x}	SD	F/t	df	p
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	29	19.76	4.43	1.050		0.314 ^a
หลังการทดลอง	29	20.83	4.78		2, 56	
ระยะติดตาม	29	20.72	4.65			
- ก่อน-หลังการทดลอง				0.962	28	0.344 ^b
- ก่อน-ระยะติดตาม				1.025	28	0.314 ^b
- หลัง-ระยะติดตาม				0.119	28	0.906 ^b

a=Repeated Measure Anova, b=Paired t-test

2.2 ด้านทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลอง 3 ระยะคือ ระหว่างก่อน-หลังการทดลองและระยะติดตามพบว่ามีความแตกต่างหลังการทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลอง และลดลงในระยะติดตาม โดยคะแนนระยะติดตามใกล้เคียงกับระยะก่อนทดลอง ผลการเปลี่ยนแปลงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

($p < 0.001$) เมื่อทดสอบด้วย Repeated measure ANOVA พบว่าหลังการทดลองมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และคะแนนในระยะติดตามลดลงซึ่งพบความแตกต่างระหว่างก่อนการทดลองและระยะติดตามอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.001$) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.015$) โดยพบคะแนนหลังการทดลองและระยะติดตามเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.003$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	n	\bar{x}	SD	F/t	df	p
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	35	27.54	4.57	9.527		<0.001 ^a
หลังการทดลอง	35	30.89	3.40		2, 68	
ระยะติดตาม	35	27.29	5.29			
- ก่อน-หลังการทดลอง				4.865	34	<0.001 ^b
- ก่อน-ระยะติดตาม				0.238	34	0.814 ^b
- หลัง-ระยะติดตาม				3.803	34	0.001 ^b
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	29	23.00	6.52	4.556		0.015 ^a
หลังการทดลอง	29	26.86	3.41		2, 56	
ระยะติดตาม	29	25.55	6.19			
- ก่อน-หลังการทดลอง				3.196	28	0.003 ^b
- ก่อน-ระยะติดตาม				1.840	28	0.076 ^b
- หลัง-ระยะติดตาม				1.006	28	0.323 ^b

a=Repeated Measure Anova, b=Paired t-test

2.3 ด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลอง 3 ระยะคือ ระหว่างก่อน-หลังการทดลองและระยะติดตาม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลอง และคงที่ในระยะติดตาม โดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.004$) เมื่อทดสอบด้วย Repeated measure ANOVA พบว่าหลัง

การทดลองและระยะติดตามมีคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$ และ 0.016) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่ามีอย่างน้อย 1 คู่ของระยะเวลาที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.004$) โดยพบคะแนนระยะติดตามเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนการทดลอง และระยะติดตามเพิ่มขึ้นสูงกว่าหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=0.004$ และ 0.020 ตามลำดับ) ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา	n	\bar{x}	SD	F	df	p
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	35	26.80	4.95	6.071		
หลังการทดลอง	35	29.09	4.47		2, 68	0.004 ^a
ระยะติดตาม	35	29.09	4.76			
- ก่อน-หลังการทดลอง				4.736	34	<0.001 ^b
- ก่อน-ระยะติดตาม				2.528	34	0.016 ^b
- หลัง-ระยะติดตาม				<0.000	34	1.000 ^b
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	29	25.93	5.38	6.254		
หลังการทดลอง	29	27.59	3.86		2, 56	0.004 ^a
ระยะติดตาม	29	29.03	4.50			
- ก่อน-หลังการทดลอง				1.673	28	0.105 ^b
- ก่อน-ระยะติดตาม				3.121	28	0.004 ^b
- หลัง-ระยะติดตาม				2.461	28	0.020 ^b

a=Repeated Measure Anova, b=Paired t-test

2.4 ด้านทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลอง 3 ระยะคือ ระหว่างก่อน-หลังการทดลองและระยะติดตามพบว่ามีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนทดลอง

เล็กน้อย และลดลงในระยะติดตาม เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่มีความแตกต่างกัน ($p=0.147$) อย่างไรก็ตาม เมื่อมีการเปรียบเทียบด้วย Repeated measure ANOVA พบการเพิ่มขึ้นของหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$) ส่วนในกลุ่มเปรียบเทียบไม่พบความแตกต่างทั้ง 3 ระยะ ($p=0.561$) ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ทักษะการปฏิเสธ	n	\bar{x}	SD	F/t	df	p
กลุ่มทดลอง						
ก่อนการทดลอง	35	32.26	5.94	1.974		
หลังการทดลอง	35	34.09	5.11		2, 68	0.147 ^a
ระยะติดตาม	35	33.69	4.70			
- ก่อน-หลังการทดลอง				7.979	34	<0.001 ^b
- ก่อน-ระยะติดตาม				1.176	34	0.248 ^b
- หลัง-ระยะติดตาม				0.353	34	0.726 ^b
กลุ่มเปรียบเทียบ						
ก่อนการทดลอง	29	31.21	6.20	0.583		
หลังการทดลอง	29	30.38	3.27		2, 56	0.561 ^a
ระยะติดตาม	29	29.76	6.52			
- ก่อน-หลังการทดลอง				1.162	28	0.255 ^b
- ก่อน-ระยะติดตาม				0.841	28	0.408 ^b
- หลัง-ระยะติดตาม				0.444	28	0.660 ^b

a=Repeated Measure Anova, b=Paired t-test

การอภิปรายผล

โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในการป้องกันการสูบบุหรี่ใน 4 ด้าน คือทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา และทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. **ทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่** ภายหลังจากทดลองและระยะติดตามพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) หากแต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามมีทักษะเพิ่มขึ้นเล็กน้อยแต่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งความแตกต่างที่เป็นไปตามสมมติฐานนี้ ส่วนหนึ่งเกิดจากกิจกรรมการให้ความรู้และการชมวีดิทัศน์เกี่ยวกับอันตรายของบุหรี่ที่ทำร้ายสุขภาพ กิจกรรมอภิปรายกลุ่มย่อยเกี่ยวกับผลเสียของการสูบบุหรี่ และผลดีต่อตนเองในการไม่สูบบุหรี่

ฝึกวิเคราะห์สถานการณ์จำลองที่ทำให้นักเรียนได้เห็นถึงคุณค่าของตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของวาสิณี ชันแก้วหล้า¹⁰ และเกตุทิพย์ เชียงคำ และคณะ¹¹ ซึ่งภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในด้านความตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่** ภายหลังจากทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่าก่อนการทดลอง หากแต่คะแนนลดลงในระยะติดตามจนคะแนนใกล้เคียงกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) การที่นักเรียนมีทักษะการคิดเพิ่มขึ้น เกิดจากกิจกรรมการเรียนรู้หลักการของทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณฝึกการคิดวิเคราะห์กรณีศึกษา การทำแบบฝึกหัดรายบุคคลและการทำกิจกรรมกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้ความคิดและร่วมกันคิด วิเคราะห์สถานการณ์ทางเลือกที่มีอิทธิพลต่อการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายร่วมกัน สอดคล้องกับงานวิจัยของธิดารัตน์ ผลเต็ม¹² ซึ่งภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์และ

ความคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ดี ในระยะติดตามผลพบว่าคะแนนลดลงเหลือคะแนนเท่ากับก่อนการทดลอง ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการคงอยู่ของพฤติกรรมที่เกิดในระยะสั้นทำให้ในระยะติดตามผลมีคะแนนลดลง ส่วนหนึ่งอาจเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มทดลองไม่เคยตกอยู่ในสถานการณ์จริงที่ถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ ทำให้นักเรียนมองเห็นภาพไม่ชัดเจน และด้วยไม่มีการกระตุ้นการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องส่งผลต่อความคงทนของทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณทำให้เกิดขึ้นเพียงระยะสั้น เช่นเดียวกับกลุ่มเปรียบเทียบซึ่งพบว่ามีคะแนนหลังทดลองเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการเรียนการสอนในระบบปกติ อาทิ ในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษามีการเรียนการสอนที่สร้างทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณให้กับเด็กอยู่ด้วย หากแต่ให้ผลลัพธ์ในทิศทางเดียวกันคือมีแนวโน้มลดลงในระยะติดตามผล

3. ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญห
เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และมีค่าคงที่ในระยะหลังทดลองกับระยะติดตาม ($p < 0.001$) ทั้งนี้เกิดจากกิจกรรมการฝึกการตัดสินใจ การประเมินทางเลือก การร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์พร้อมทั้งสร้างสถานการณ์สมมติ และแสดงบทบาทสมมติทำให้นักเรียนได้ฝึกตัดสินใจเสมือนจริงทำให้จดจำได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของเบญจวรรณ กิจควรดี¹³ ซึ่งพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการตัดสินใจสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และพบว่าระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับหลังการทดลองซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคงอยู่ของทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญห จากการที่กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มไม่สูบบุหรี่ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่หนุนเสริมการสูบบุหรี่ และมีเพียงส่วนน้อยมากที่เคยถูกเพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่ จึงทำให้การตัดสินใจและแก้ไขปัญหเพื่อการไม่สูบบุหรี่จึงเป็นไปได้โดยง่ายที่น่าสนใจคือในกลุ่มเปรียบเทียบที่คะแนนทักษะการตัดสินใจเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งพบว่าอาจเป็นผลจากการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีการสอนในช่วงเวลาเดียวกันกับดำเนินโปรแกรมในโรงเรียนทดลอง

4. ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการปฏิเสธเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองหากแต่ลดลงในระยะติดตามผล มีความแตกต่างที่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = 0.147$) หากแต่เมื่อทำการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) การเปลี่ยนแปลงในระยะสั้น อาจเกิดจากกิจกรรมการเรียนรู้ขั้นตอนการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ การแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง การสร้างสถานการณ์จำลองด้วยตนเองร่วมกับเพื่อนในกลุ่มเกี่ยวกับการปฏิเสธเพื่อการป้องกันตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ได้ และวิเคราะห์สถานการณ์ตามขั้นตอนการปฏิเสธ สอดคล้องกับงานวิจัยของดวงกมล มงคลศิลป์¹⁴ อย่างไรก็ตาม ระยะติดตามผลมีคะแนนลดลงกว่าหลังการทดลอง แสดงถึงปัญหาความคงทนของทักษะการปฏิเสธทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนเหล่านี้ไม่เคยมีประสบการณ์โดยตรงกับการถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ จึงไม่เคยมีประสบการณ์ปฏิเสธการสูบบุหรี่ ดังนั้นการฝึกทักษะจากสถานการณ์จำลองเพียงอย่างเดียว อาจทำให้มองเห็นภาพไม่ชัดเจน เช่นเดียวกับกลุ่มเปรียบเทียบที่มีการเรียนการสอนทักษะต่างๆ ในชั้นเรียน หากแต่ไม่มุ่งเน้นทักษะการปฏิเสธด้วย เพราะไม่ได้คิดว่านักเรียนเหล่านี้เป็นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มสูบบุหรี่

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. โรงเรียนควรปรับการเรียนการสอน โดยมุ่งเน้นการสอนทักษะชีวิตให้แก่นักเรียนเพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันในการไม่สูบบุหรี่และสิ่งเสพติดอื่นๆ และปรับปรุงวิธีการสอนให้เกิดประสิทธิผลต่อทักษะด้านต่างๆ โดยการเพิ่มเวลาการเรียนรู้ให้มากขึ้น และควรจัดการเรียนรู้ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาตอนต้น (ประถม 3 หรือ 4) เพื่อประสิทธิผลในการป้องกัน

2. หลักสูตรการเรียนการสอน ควรบูรณาการเรื่องบุหรี่ไว้ในวิชาที่เกี่ยวข้อง เช่น วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา และให้มีการสอนอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความคงทนของพฤติกรรมในการป้องกันการสูบบุหรี่

3. จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นพบว่า มีนักเรียนที่สูบบุหรี่และเคยลองสูบบุหรี่ ดังนั้น โรงเรียนควรมี

กิจกรรมช่วยเลิกบุหรี่ในลักษณะให้คำปรึกษาเฉพาะราย หรือมีการใช้กิจกรรมกลุ่มแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อให้ นักเรียนดังกล่าวเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้ เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบพระคุณมูลนิธิธรรมรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์สื่อในการจัดกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

1. ประกิต วาที่สาธกกิจ. 50 คำถามผู้สูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ ต้องอ่าน. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร: มณปรียากราฟฟิค; 2557.
2. World Health Organization. WHO report on the global tobacco epidemic 2013 Enforcing bans on tobacco advertising, promotion and sponsorship [Internet]. 2013 [cited 2017 June 12]. Available from: https://www.who.int/tobacco/global_report/2013/en/.
3. ศรีธัญญา เบญจกุล. ผลสำรวจพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ; 2557.
4. World Health Organization. Life Skill Education in Schools. World Health Organization Division of Mental Health: Geneva; 1994.
5. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. รู้ได้อย่างไรว่าเด็กไทยมีทักษะชีวิต. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด; 2555.
6. Fleiss JL. Statistical method for rate and proportions. 2nd ed. New York: John Wiley & Sons; 1981.
7. ศุภสิริ คิวเสน. ผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย [วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2558.
8. Bloom BS. Handbook on Formative and Summative Evaluation of student Learning. New York: David Mackay; 1971.
9. เพชรรัตน์ จงนิมิตสถาพร, นภาพร วรเนตรสุดาทิพย์. เทคนิคคำถาม R-C-A กับการพัฒนาทักษะชีวิต. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2556;36(2): 1-5.
10. วาสิณี ชันแก้วหล้า. ประสิทธิภาพของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาหรืของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่; 2552.
11. เกตุทิพย์ เชียงคำ. ประสิทธิภาพของการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนทุ่งฟ้าวิทยาคม อำเภอบ้านตาก จังหวัดตาก [สารนิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร; 2550.
12. ธิดารัตน์ ผลเต็ม. ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น [วิทยานิพนธ์สาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2553.
13. เบญจวรรณ กิจควรรดี. ประสิทธิภาพของการประยุกต์การสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน แห่งหนึ่ง จังหวัดอุตรธานี [ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
14. ดวงกมล มงคลศิลป์. ผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย; 2550.