

การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา: กรณีศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

The Development of a Model for Student Smoking Behavior Modification : A case study of Phranakhon Rajabhat University

โสภณา จีรวงศ์นุสรณ์

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบและประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา ใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสานร่วมกับการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ ระยะการสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา และระยะการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ การทดลอง การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ซึ่งประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ได้โดยการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ ซึ่งเป็นนักศึกษาที่มีพฤติกรรม การสูบบุหรี่เป็นประจำและประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอยู่ในขั้นซังใจจำนวน 38 คน หลังจากพัฒนารูปแบบแล้วทำการทดลอง

โดยใช้เวลาในการทดลองกิจกรรมจำนวน 12 สัปดาห์ ระยะติดตามผลการวิจัย 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Paired samples t-test ผลการศึกษาพบว่า 1) รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ประกอบด้วยกิจกรรม 12 กิจกรรม 2) ผลการทดลองและประเมินประสิทธิผลการใช้รูปแบบ คือ 2.1) ด้านความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ภายหลังการทดลอง นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} < 0.05$) 2.2) ด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่พบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p\text{-value} < 0.05$) 2.3) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พบว่าภายหลังการทดลองมีจำนวนนักศึกษาที่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่จากซังใจไม่สนใจเปลี่ยนแปลงเป็นซังปฏิบัติจำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 2.4) ด้านพฤติกรรม การสูบบุหรี่ พบว่าภายหลังการทดลอง

นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 (p -value <0.05) 2.5) การประเมินความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$ = 4.6)

คำสำคัญ: รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ / ความสมดุลในการตัดสินใจ / การรับรู้ความสามารถของตนเอง / ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Abstract

This research aimed to develop and assess the efficiency of a model used to modify student smoking behavior. It employed a mixed research methodology together with a participatory action research. The research was divided into 2 phases: the synthesis of a model for modifying student smoking behavior phase and the development, experiment and efficiency assessment of the model experiment phase. The model was developed based on the Behavioral Change Theory. The research sample consisted of 38 students of Phranakhon Rajabhat University, selected according to the pre-determined criteria. These students had had habitual smoking behaviors and were in the stage of hesitation on behavioral change. After developing the model, an experiment was conducted for a period of 12 weeks, and it was followed by a follow-up period of 4 weeks. The data were analyzed by descriptive statistics and paired samples t-test.

The research results revealed that: 1) the smoking behavior modification model consisted of 12 activities; and 2) the experiment and results and efficiency assessment of the model showed that: 2.1) the average scores on the balance of a decision for smoking behavior modification were higher, with a .01 level of statistical significance (p -value <0.05); 2.2) the average scores on the self-efficacy perception for smoking behavior modification were higher, with a .01 level of statistical significance (p -value <0.05); 2.3) 22 students had changed their smoking habits from having no interest in changing their behavior to starting to change their behavior, accounting for 57.9 percent; 2.4) the average scores on the smoking behavior were lower at a .01 level of statistical significance (p -value <0.05); and 2.5) the satisfaction on the developed smoking behavior modification model was at the highest level ($\bar{X}$ = 4.65).

Keywords: Smoking behavior modification model / Balance of a decision / Self-efficacy perception / Stages of Behavioral Change

บทนำ

ปัจจุบันพบว่ามีผู้สูบบุหรี่มีผู้สูบทั่วโลก 1,100 ล้านคน และคาดว่าจะในอีก 20-30 ปีข้างหน้าจำนวนผู้สูบบุหรี่ทั่วโลกจะเพิ่มขึ้นถึง 1,600 ล้านคน หากอัตราการสูบบุหรี่ยังไม่ลดลงในปี 2020 จะทำให้มีผู้เสียชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ถึง 10 ล้านคนต่อปี (รักษา ศานติยานนท์,

2549, หน้า 68) การสูบบุหรี่พบว่าเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อระดับโลก เนื่องมาจากการสูบบุหรี่มิได้มีผลกระทบต่อตัวผู้สูบเพียงเท่านั้นแต่ยังส่งผลกระทบต่อผู้ใกล้ชิด ก่อให้เกิดอันตรายคุกคามต่อชีวิต จากสถิติของนักควบคุมการบริโภคยาสูบของกรมควบคุมยาสูบพบว่าคนไทยที่สูบบุหรี่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น มีผู้สูบบุหรี่ทุกชนิดรวม 13 ล้านคน อัตราการสูบบุหรี่ของผู้ชายมากกว่าผู้หญิง 20 เท่า มีนักสูบหน้าใหม่ที่เกิดขึ้นราว 2-3 แสนคนต่อปี ในประเทศไทยบุหรี่ทำให้เกิดโรคสูงเป็นอันดับ 2 เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตจากโรคอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่ เช่น โรคมะเร็งปอด หัวใจ หลอดโป่งพอง โดยเฉลี่ยผู้ชาย 1 ใน 6 และผู้หญิง 1 ใน 25 คน การเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ เมื่อคำนวณปีสุขภาวะที่สูญเสียจากการสูบบุหรี่ พบว่า ผู้ที่เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ โดยเฉลี่ยอายุสั้นลง 12 ปี และป่วยหนักเป็นเวลา 1.7 ปี ก่อนเสียชีวิต ปีที่สูญเสียจากการตายก่อนวัยอันควร 628,061 ปี และสูญเสียสุขภาวะจากการป่วยและความพิการ 127,148 ปี รัฐบาลต้องแบกรับค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ตลอดจนความสูญเสียจากโรคอันเนื่องมาจากการสูบบุหรี่และสัมผัสควันบุหรี่ คือ ค่าใช้จ่ายตรงทางการแพทย์ 10,137 ล้านบาท ค่าใช้จ่ายอ้อมทางการแพทย์ 1,063 ล้านบาท การขาดงานทำให้สูญเสียผลิตภาพ 147 ล้านบาท การสูญเสียผลิตภาพก่อนวัยอันควร 40,464 ล้านบาท รวมทั้งสิ้น 52.2 พันล้านบาท ซึ่งคิดเป็น 0.5% ของ GDP (Kanitta Bundhamcharoen, 2009, p. 8) คนไทยเสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละประมาณ 52,000 คน เฉลี่ยวันละ 142 คน ชั่วโมงละ 6 คน โดยสูบบุหรี่จากโรงงานอย่างเดียวมากที่สุด 5.1 ล้านคน รองลงมาคือ สูบบุหรี่มวนเอง 4.7 ล้านคน สำนักงานสถิติแห่งชาติได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลพร้อมกันทั่วประเทศในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2557

ซึ่งผลจากการสำรวจพบว่า ในปี 2557 ประชากรไทยอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่ตอบสัมภาษณ์ด้วยตนเองจำนวน 54.8 ล้านคน มีอัตราการสูบบุหรี่ร้อยละ 20.7 โดยเป็นผู้ที่สูบเป็นประจำร้อยละ 18.2 สูบนาน ๆ ครั้งร้อยละ 2.5 ผู้ชายสูบมากกว่าผู้หญิง 18.4 เท่า และเมื่อเปรียบเทียบอัตราการสูบบุหรี่ของผู้ที่สูบในปัจจุบันกับผลการสำรวจในปี 2556 พบว่า มีอัตราการสูบเพิ่มขึ้นคือจากร้อยละ 19.9 เป็นร้อยละ 20.7 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557, i) จากผลการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทย ผลการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ปี 2557 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไปที่สูบบุหรี่เป็นประจำในช่วง 2547-2552 พบว่าอัตราการสูบบุหรี่มีแนวโน้มลดลงและเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยในปี 2554 และในปี 2554-2556 อัตราผู้สูบบุหรี่เป็นประจำได้ลดลงเหลือร้อยละ 16.6 แต่ในปี 2557 มีอัตราการสูบกลับเพิ่มขึ้นอีกเป็น 18.2 โดยเพิ่มขึ้นในผู้ชายจากร้อยละ 32.7 เป็น 35.8 ส่วนผู้หญิงเพิ่มขึ้นน้อยกว่าคือ จากร้อยละ 1.6 เป็น 1.8 (สำนักงานสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557, หน้า 3)

ในกลุ่มวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ เกือบครึ่งหนึ่งเป็นผู้สูบบุหรี่ทุกวันหรือเกือบทุกวันและเกือบสามในสี่มีอาการติดบุหรี่ วัยรุ่นที่เคยสูบบุหรี่เมื่ออยู่กับพ่อแม่มีสัดส่วนสูงขึ้นมาเมื่อเปรียบเทียบกับผลการสำรวจในรอบที่ผ่านมา แสดงว่าครอบครัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่รับรู้และยอมรับการสูบบุหรี่ของลูกในประเด็นความรู้และทัศนคติต่อการสูบบุหรี่พบว่า วัยรุ่นไทยยอมรับการสูบบุหรี่ของเพศชายมากกว่าการสูบบุหรี่ของเพศหญิง โดยวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ยอมรับการสูบบุหรี่มากกว่าวัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่ วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องผลกระทบต่อสุขภาพจากการสูบบุหรี่ดีมาก โดยวัยรุ่นที่ไม่สูบบุหรี่มีความรู้เรื่องผลกระทบต่อ

สุขภาพจากการสูบบุหรี่ดีกว่าวัยรุ่นที่สูบบุหรี่ ปัจจุบันแวดล้อมต่อการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น พบว่าบุคคลในครอบครัว และเพื่อนสนิทซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในครัวเรือนที่มีผู้สูบบุหรี่จะมีอัตราการสูบบุหรี่สูงกว่าครัวเรือนที่ไม่มีผู้สูบบุหรี่ นอกจากนี้วัยรุ่นที่สูบบุหรี่เกือบทั้งหมดมีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่อย่างน้อย 1 คน และเกือบครึ่งมีเพื่อนสนิททั้ง 5 คนสูบบุหรี่ (บุปผา ศิริวัศมีและคณะ, 2554, ข)

จากข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผู้สูบบุหรี่ที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มการสูบบุหรี่สูงขึ้นจากการสำรวจของสำนักควบคุมการบริโภคยาสูบ กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข (2559) มีการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประชากรไทย อายุ 15 ปีขึ้นไป พ.ศ. 2534-2558 พบว่าในทุกกลุ่มอายุมีแนวโน้มการสูบบุหรี่ลดลง ยกเว้น ในกลุ่มอายุ 19-24 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นจากการสำรวจ พ.ศ. 2556 สูบบุหรี่ร้อยละ 19.85 เพิ่มขึ้นเป็น ร้อยละ 20.20 ในปี พ.ศ. 2558 ซึ่งในกลุ่มอายุ 19-24 ปี เป็นกลุ่มที่เป็นนักศึกษาที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นกลุ่มที่เป็นปัญหาดังกล่าว และจากรายงานการวิจัยพบว่าหากผู้สูบลเลิกสูบบุหรี่ได้ จะกลับมาสูบบุหรี่ใหม่ 1 ใน 10 และผู้สูบลมากกว่าครึ่งอยากเลิกสูบบุหรี่ ผู้สูบลบุหรี่ส่วนใหญ่ยังคงอยากจะทำเลิกลสูบลบุหรี่ แต่ยังไม่มียุทธวิธีการเลิกสูบลบุหรี่ได้ วิธีการจัดรูปแบบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบลบุหรี่ที่ผ่านมาพบว่าได้มีการศึกษาและจัดโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบลบุหรี่ได้ในหลายรูปแบบโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีต่าง ๆ เช่น ทฤษฎีแรงจูงใจ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎีความสามารถแห่งตน รวมทั้งการใช้กลวิธีทางสุขศึกษา คือ การบรรยาย การสาธิต กระบวนการกลุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ทฤษฎีหนึ่ง

ทฤษฎีใดมาใช้ในการจัดรูปแบบและกิจกรรมเพียงทฤษฎีเดียว ซึ่งอาจจะไม่ใช่กิจกรรมที่เกิดจากความต้องการของผู้สูบลบุหรี่และบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกันซึ่งอาจจะทำให้ไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบลบุหรี่ที่เหมาะสมโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจากเป็นทฤษฎีที่มีแบบแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งมุ่งเน้นในการให้อำนาจในการตัดสินใจของบุคคลในแต่ละคนที่เปลี่ยนตามบริบทของสภาพแวดล้อมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่เป็นแนวคิดที่เกิดจากการบูรณาการทฤษฎีระบบความหลากหลายทางจิต กว่า 3,300 ทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ ซึ่งมีแนวคิดหลักคือกระบวนการเปลี่ยนแปลงและความสามารถของตนเองและความสมดุลในการตัดสินใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองให้ดีขึ้น (Prochaska J.O. & Velicer WF, 1977, pp. 38-48) ซึ่งมีการนำแบบจำลองไปทำการศึกษาวิจัยในประเด็นด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และนำแนวคิดนี้ไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบลบุหรี่ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ ทฤษฎีเน้นการให้ออกาสบุคคลแต่ละคนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตนเองซึ่งสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยไม่ถอนตัวหรือหายตัวไปเนื่องจากเป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมสูบลบุหรี่ที่สอดคล้องตามบริบทและวิถีชีวิตประจำวันของตัวนักศึกษามาใช้เป็นแรงสนับสนุนให้เกิดพลังและการสนับสนุนจากผู้ใกล้ชิด และมุ่งเน้นให้เลือกทำด้วยตนเอง

ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงที่ตัวบุคคลจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างยั่งยืน ซึ่งเป็นไปตามรูปแบบ

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งถูกพัฒนาในช่วงต้นปี 1980 เป็นโมเดลที่อธิบายถึงความตั้งใจที่บุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยเน้นที่การตัดสินใจของบุคคลนั้น การพัฒนาขึ้นมาเพื่ออธิบายว่าบุคคลไม่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้จากการคิดในครั้งเดียวแต่พวกเขาจะค่อย ๆ พัฒนาความคิดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมขึ้นไปทีละขั้น รวมทั้งหมดมี 5 ขั้น ได้แก่ ก่อนตั้งใจ ขั้นตั้งใจ ขั้นพร้อมปฏิบัติ ขั้นปฏิบัติ และขั้นคงไว้ ซึ่งบุคคลที่อยู่ในแต่ละขั้นดังกล่าว สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา (Prochaska, J.O., Redding, C.A., & Evers, K.E. 2008, pp. 97-122) จากแนวคิดดังกล่าวสามารถใช้อธิบายปรากฏการณ์การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละขั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดและทฤษฎีหลักดังกล่าวประกอบด้วยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความสมดุลในการตัดสินใจเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม และกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยนำมาปรับใช้ในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา ซึ่งการศึกษาวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาในสถาบันต่าง ๆ ได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ขอบเขตของงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งทำการเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 2 ส่วนโดยมีประชากรและกลุ่มตัวอย่างดังนี้

ส่วนที่ 1 การสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาประชากรคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2559 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2559 ที่ถูกสุ่มแบบอย่างง่ายเพื่อสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษา และประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม จำนวน 387 คน โดยคำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของทาโรยามาเน (Taro Yamane, 1976)

ส่วนที่ 2 การพัฒนารูปแบบ และการทดสอบประสิทธิผลของรูปแบบฯ

ประชากร คือ นักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ภาคปกติ ปีการศึกษา 2559

กลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม ทำการเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์รวมทั้งสิ้น 58 คน และนักศึกษามีความยินดีและเต็มใจเข้าร่วมกิจกรรมตลอดโครงการ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ

1. กลุ่มพัฒนารูปแบบและทดสอบผลของรูปแบบ จำนวน 38 คน คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร ภาคปกติ ปีการศึกษา 2559 มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นประจำ และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่อยู่ในขั้นตั้งใจ นักศึกษาที่ถูกประเมินแล้วพบว่าอยู่ในขั้นตั้งใจเป็นนักศึกษามีความตั้งใจที่จะเลิก

สูบบุหรี่ภายใน 6 เดือนข้างหน้า และกลุ่มตัวอย่างจะเป็นผู้ที่สมัครใจ ยินดีให้ความร่วมมือในการเข้ากิจกรรมตลอดจนจบการวิจัย

2. กลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบจำนวน 20 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงเลือกตัวแทนของกลุ่มร่วมพัฒนารูปแบบ

2.1 นักศึกษาแกนนำ จำนวน 5 คน คือนักศึกษาที่เป็นนายกสโมสรนักศึกษาภาคปกติของทุกคณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครจำนวน 5 คณะ ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิทยาการจัดการ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ และวิทยาลัยการฝึกหัดครู

2.2 กลุ่มเพื่อน จำนวน 15 คน คือ เพื่อนของนักศึกษากลุ่มตัวอย่าง

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร กรุงเทพมหานครซึ่งเป็นผู้สูบบุหรี่เป็นประจำ และประเมินโดยแบบประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่อยู่ในขั้นซึ่งใจ

พฤติกรรม การสูบบุหรี่ หมายถึง การกระทำของนักศึกษาที่แสดงออกเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ โดยการสูบบุหรี่หรือดูดทางปากและควันบุหรี่เข้าปอด ซึ่งเป็นการกระทำที่เป็นการสูบบุหรี่เป็นประจำ ชนิดของบุหรี่ที่สูบ ปริมาณการสูบบุหรี่ผู้ที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่เป็นประจำ คือ ผู้ที่มีพฤติกรรมการติดบุหรี่ ซึ่งสูบบุหรี่สัปดาห์ละ 3-4 วัน อย่างน้อยครั้งละ 1 มวน หรือสูบบุหรี่ทุกอย่างน้อยวันละ 1 มวน

รูปแบบ หมายถึง แบบจำลองที่พัฒนาขึ้นมาประกอบไปด้วย กระบวนการ วิธีการ และกิจกรรม

ต่าง ๆ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา

การประเมินรูปแบบ หมายถึง การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบซึ่งจะประเมินจากการบรรลุผลสัมฤทธิ์ของรูปแบบตามเป้าหมายที่กำหนดไว้บนพื้นฐานความเหมาะสมของบริบท การวางแผน และการดำเนินการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบประเมินจาก พฤติกรรม การสูบบุหรี่ ความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ และความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ประกอบด้วยมาตรฐาน 4 ด้าน คือ 1) มาตรฐานความเป็นไปได้ 2) มาตรฐานด้านความเป็นประโยชน์ 3) มาตรฐานด้านความเหมาะสม 4) มาตรฐานด้านความถูกต้องครอบคลุม

การพัฒนารูปแบบ หมายถึง กระบวนการในการพัฒนารูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพปัญหาการสูบบุหรี่ของนักศึกษาที่สูบบุหรี่เป็นประจำ ประกอบด้วย 2 ระยะ ระยะแรกขั้นเตรียมการดำเนินงาน ศึกษาเอกสารงานวิจัย ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่ ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การวิจัยเชิงสำรวจและการสัมภาษณ์เพื่อศึกษาพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา และสร้างต้นร่างรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา ระยะที่ 2 การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษามีกระบวนการคือการใช้กระบวนการมีส่วนร่วมระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ขั้นตอนวางแผน ขั้นตอนยุทธศาสตร์ ขั้นตอนปฏิบัติ ขั้นสังเกตการณ์

ขั้นสะท้อนผล ขั้นปรับปรุงแผน และการเผยแพร่รูปแบบ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือของนักศึกษา

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ หมายถึง ปรากฏการณ์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กรรมการการสอบนุหรือ ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมทั้ง 10 กระบวนการที่ช่วยให้บุคคลมี ความก้าวหน้าผ่านไปในแต่ละขั้นตอนจนครบ 5 ขั้นตอน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมีความสัมพันธ์ เป็นวงจร โดยมีระยะการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามลำดับ ขั้นที่ 1 ก่อนซึ่งใจ คือ นักศึกษาที่ไม่มีความคิดที่จะ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือใน 6 เดือนข้างหน้า ขั้นที่ 2 ซึ่งใจ คือ ระยะที่นักศึกษาคิดจะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือภายใน 6 เดือนข้างหน้าขั้นที่ 3 พร้อมทั้งจะปฏิบัติ คือ ระยะที่นักศึกษาจะเริ่มเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ ขั้นที่ 4 ปฏิบัติ คือ ระยะที่ นักศึกษามีการเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ ขั้นที่ 5 ระยะคงไว้ คือ ระยะที่นักศึกษามีการเปลี่ยนแปลง การสม่ำเสมอต่อเนื่องมาแล้วมากกว่า 6 เดือน

ความสมดุลในการตัดสินใจ หมายถึง การแสดง ถึงการรับรู้ ความเข้าใจ และมีแรงจูงใจในการเปลี่ยน พฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือซึ่งเกิดมาจากการซึ่งใจระหว่าง ประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ และผลเสียหากไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ

การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความสามารถของนักศึกษาในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือของนักศึกษา โดยที่นักศึกษามีการคาดหวังหรือมีความเชื่อในความสามารถของ ตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ

แรงสนับสนุนทางสังคม หมายถึง การสนับสนุน ทางด้านอารมณ์ ได้แก่ การทำให้รู้สึกได้รับความรัก ความไว้วางใจ เอาใจใส่ ยกย่องเห็นคุณค่าโดยบุคคล

ในครอบครัว บุคคลอันเป็นที่รัก อาจารย์ เพื่อนของ นักศึกษา เพื่อทำให้นักศึกษาเห็นคุณค่าของตนเอง และมีกำลังใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ การสนับสนุนการประเมินผลเพื่อเป็นการประเมิน ความสามารถของตนเอง การให้ข้อมูลย้อนกลับถึง ผลการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการยอมรับในสิ่งที่สังคม แสดงออก การสนับสนุนด้านข้อมูลข่าวสาร ได้แก่ การให้คำปรึกษา การให้ข้อมูลข่าวสาร เพื่อให้สามารถ นำไปแก้ปัญหาได้ การสนับสนุนด้านสิ่งของ ได้แก่ การสนับสนุนเอกสาร การให้เวลาในการปรึกษาปัญหา และการสนับสนุนรางวัลเพื่อสร้างแรงจูงใจให้แก่ นักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ

ประสิทธิผลของรูปแบบ หมายถึง การบรรลุผลสัมฤทธิ์ ของรูปแบบตามเป้าหมายที่กำหนดไว้บนพื้นฐาน ความเหมาะสมของบริบท โดยประเมินประสิทธิผลของ รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือจาก 1) พฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ 2) ความสมดุลใน การตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ 3) การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ 4) ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ 5) ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ

ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบ หมายถึง ความรู้สึก หรือความคิดเห็นของนักศึกษาในทางบวกหรือลบที่มี ต่อกระบวนการจัดทำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กรรมการการสอบนุหรือ และคุณภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมกรรมการการสอบนุหรือ

วิธีการวิจัย

การพัฒนาารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่ใช้กระบวนการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) และใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เรียนรู้กระบวนการวิจัยและกระบวนการพัฒนาในการปฏิบัติงานเพื่อให้ได้ผลงานหรือนวัตกรรมที่มีคุณภาพตามแนวคิดของการวิจัยและพัฒนา

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในส่วนของการสำรวจพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ประกอบไปด้วย

- 1.1 แบบสอบถาม
- 1.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2.1 แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษา

2.2 แบบประเมินความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2.3 แบบประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2.4 แบบประเมินระดับขั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2.5 แบบประเมินพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2.6 แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2.7 แบบสัมภาษณ์พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษา

ในส่วนของการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปตรวจสอบความเที่ยงตรง เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เพื่อตรวจสอบว่าข้อคำถามที่สร้างขึ้นสามารถวัดได้ตรงตามจุดหมายและครอบคลุมเนื้อหาของการศึกษาหรือไม่ แล้วหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยคัดเลือกค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งได้ตรวจสอบแบบสอบถามแล้วเห็นว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทุกข้อคำถามมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ครอบคลุมในแต่ละด้าน ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย ซึ่งผลการวัดค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของคำถามอยู่ระหว่าง 0.69-1.00 ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงที่ใช้ได้ และการหาความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปทดสอบกับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่แบบติดบุหรี่ และเมื่อประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมพบว่าอยู่ในขั้นชั่งใจ จำนวน 35 คน เพื่อหาเชื่อมั่น โดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามรายข้ออยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ และค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้

3. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ซึ่งได้จากการใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) ในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ซึ่งได้แก่

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ประกอบด้วย 12 กิจกรรม ได้แก่

กิจกรรมที่ 1 การเพิ่มความตระหนักรู้วิธีการดำเนินกิจกรรมการเพิ่มความตระหนักรู้ คือ การให้ความรู้เรื่องโทษของการสูบบุหรี่ที่มีต่อตัวนักศึกษา ทั้งด้านร่างกายและทางด้านจิตใจ รวมทั้งการอภิปรายแลกเปลี่ยนผู้วิจัยร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้เรื่องโทษจากการสูบบุหรี่ที่มีต่อตัวนักศึกษาที่ส่งผลกระทบโดยตรงกับตัวนักศึกษา และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกที่มีต่อการสูบบุหรี่เพื่อให้นักศึกษาได้แสดงความคิดเห็นส่วนตัวของนักศึกษาที่มีต่อการสูบบุหรี่

กิจกรรมที่ 2 การประเมินตนเอง และการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจวิธีการดำเนินกิจกรรมการประเมินตนเอง คือ เป็นการที่สร้างให้นักศึกษาตระหนักในกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่สามารถประเมินตนเองได้ว่ามีพฤติกรรม การสูบบุหรี่ระดับใด และจะสามารถหยุดสูบบุหรี่ได้เมื่อใด ซึ่งจะต้องมีการสร้างความสมดุลในการตัดสินใจ โดยการต้องเพิ่มประสบการณ์ทางอารมณ์ให้แก่ นักศึกษา โดยให้นักศึกษาดูวิดีโอเรื่องผู้ชายคนนี้เลิกบุหรี่ได้อย่างไร ซึ่งเป็นประสบการณ์ตรงจากการได้รับผลกระทบจากการสูบบุหรี่ทั้งต่อตนเองและครอบครัว และนักศึกษาทำการได้วิเคราะห์ผลดีและผลเสียของการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรม โดยกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการประเมินตนเอง เช่น การอธิบายให้ชัดเจนในความสำคัญ หรือประโยชน์ที่ได้รับ การนำนักศึกษาต้นแบบสุขภาพมาเป็นตัวอย่างและวิธีการดำเนินกิจกรรมการสร้างความสมดุลของการตัดสินใจ คือ ผู้วิจัยแสดงตนให้นักศึกษาการรับรู้ถึงความห่วงใย และสร้าง

แรงจูงใจเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่โดยจะมีกิจกรรมที่แสดงให้เห็นระหว่างประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ และผลเสียหากไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ โดยประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมจะแสดงในรูปของผลทางบวกและอาจหมายถึงความพึงพอใจต่อการเปลี่ยนแปลงด้วยผลเสียคือผลด้านลบของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และอาจหมายถึงความคิดที่เป็นอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 3 การรับรู้ความสามารถของตนเอง และประเมินสิ่งแวดล้อม วิธีการดำเนินกิจกรรมการสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่และประเมินสิ่งแวดล้อม คือ การให้นักศึกษาร่วมกันแลกเปลี่ยนความรู้ถึงโทษที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง และสังคมที่มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ และเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ความเรื่องผลกระทบจากการสูบบุหรี่ที่มีต่อสิ่งแวดล้อม การประเมินรายจ่ายของตัวนักศึกษาที่ต้องจ่ายเงินซื้อบุหรี่ใน 1 เดือนคิดเป็นกี่ยบาท และหารรวมเป็น 1 ปี คิดเป็นกี่ยบาท และหากคนที่สูบบุหรี่ทั้งประเทศคิดเป็นกี่ยบาท

กิจกรรมที่ 4 การควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม คือ ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างค้นหาสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นเตือนที่ทำให้เกิดความอยากสูบบุหรี่ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้แสดงความรู้สึกด้วยตัวเอง และวิธีการแก้ไขปัญหานี้ในขณะที่พยายามเลิกสูบบุหรี่เพื่อลดโอกาสการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ โดยให้ดูวิดีโอเรื่องเลิกบุหรี่ด้วยมะนาว และร่วมกันสรุปสิ่งเร้าที่มีอิทธิพลทำให้นักศึกษากลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ คือ รู้สึกว่าไม่สดชื่นแจ่มใสเหมือนเดิม หงุดหงิด เกิดความเครียด สมองไม่ปลอดโปร่ง ต้องการเข้าสังคมกับเพื่อน

กิจกรรมที่ 5 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ
วิธีการดำเนินกิจกรรมความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือคือ
ผู้วิจัยโทรศัพท์เป็นการกระตุ้นเตือน ชักถามอาการ
ให้กำลังใจ ให้คำแนะนำปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจาก
การที่ยากสูบบุหรี่ วิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค
ร่วมกันในการหาแนวทางแก้ไขการสร้างความสัมพันธ์
แบบช่วยเหลือระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาเป็นการเชื้อ
จูงใจยอมรับ ความช่วยเหลือกันในระหว่างพยายาม
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

กิจกรรมที่ 6 การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง
การรับรู้ความสามารถของตนเองวิธีการดำเนินกิจกรรม
การประกาศอิสรภาพต่อตนเองการรับรู้ความสามารถ
ของตนเอง คือ การเสริมแรงในเรื่องการรับรู้ความสามารถ
ของตนเองเพื่อให้คงไว้ซึ่งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
สูบบุหรี่ กิจกรรม คือ ให้นักศึกษาได้เรียนรู้จากตัวแบบ
ที่ประสบผลสำเร็จจากการเลิกสูบบุหรี่ เป็นการสะท้อน
ให้เห็นว่าตนแบบมีวิธีการจัดการอย่างไรที่สามารถ
ปฏิเสธการสูบบุหรี่ซ้ำได้สำเร็จ ร่วมกันเสนอทักษะต่าง ๆ
ในการปฏิบัติตนเพื่อไม่กลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ และนักศึกษา
จะได้รับประโยชน์และผลกระทบที่ได้จากการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมจากการสูบบุหรี่ที่มีต่อตนเอง ครอบครัวและ
ประเทศชาติ รวมทั้งตั้งคำถามต่อตนเองในการที่จะเลิก
สูบบุหรี่เพื่อพ่อและแม่ โดยกำหนดวันหยุดสูบบุหรี่ตั้ง
แต่วันนี้เป็นต้นไปสำหรับ นักศึกษาที่ยังไม่ได้สูบบุหรี่
และจะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมจากการเลิกสูบบุหรี่ในนักศึกษาที่
เลิกสูบบุหรี่ได้

กิจกรรมที่ 7 การควบคุมสิ่งเร้าและเผชิญ
เงื่อนไขทางพฤติกรรมวิธีการดำเนินกิจกรรมเพื่อให้
นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้าน
การควบคุมสิ่งเร้าและเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรมคือ
การทบทวนสิ่งเร้าที่ยังเป็นปัญหาและอุปสรรคสำหรับ

นักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการสูบบุหรี่
และหาแนวทางปฏิบัติตนร่วมกันระหว่างผู้วิจัยและ
นักศึกษาในการควบคุมสิ่งเร้าและการเผชิญเงื่อนไข
ทางพฤติกรรมและฝึกปฏิบัติการตามวิธีการฝึกปฏิบัติ
คลาดเครียด

กิจกรรมที่ 8 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ
วิธีการดำเนินกิจกรรม คือ ผู้วิจัยเสนอตัวเป็นที่ปรึกษา
แก่นักศึกษา หากนักศึกษามีปัญหาในเรื่องการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมจากการสูบบุหรี่ สามารถติดต่อขอคำปรึกษา
กับผู้วิจัยได้ โดย ติดต่อโดยตรง หรือทางโทรศัพท์ โดยมี
การติดตามและสอบถามนักศึกษา ร่วมกันสรุปปัญหา
และอุปสรรคที่ทำให้กลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ และหาแนวทาง
ปฏิบัติร่วมกันในการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ

กิจกรรมที่ 9 การเสริมแรงในการจัดการ
วิธีการดำเนินกิจกรรม คือ การใช้หลักการเสริมแรงใน
การจัดการเพื่อสร้างการเสริมแรงทางบวก ซึ่งมี
นักศึกษาบางคนที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
การสูบบุหรี่ได้ และมีบางคนที่ยังไม่สามารถปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมจากการสูบบุหรี่ได้ ดังนั้นจึงใช้วิธีการเสริมแรงใน
ทางบวกเพื่อเสริมแรงให้นักศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมจากการสูบบุหรี่ ได้แก่ การให้กำลังใจ ผู้วิจัยเสนอตัว
เป็นที่ปรึกษาเมื่อนักศึกษามีปัญหาและอุปสรรคใน
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการสูบบุหรี่ การตั้งรางวัล
เพื่อเสริมแรงให้นักศึกษาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการสูบบุหรี่
เพื่อไม่ให้ นักศึกษากลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ ตั้งรางวัลสำหรับผู้
ที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการสูบบุหรี่ได้ได้ รางวัล
ได้แก่ ทุนการศึกษาและอุปกรณ์การเรียน

กิจกรรมที่ 10 การควบคุมสิ่งเร้า การเผชิญ
เงื่อนไขทางพฤติกรรม วิธีการดำเนินกิจกรรม
การควบคุมสิ่งเร้า และการเผชิญเงื่อนไขทางพฤติกรรม
คือ การให้นักศึกษาฝึกทักษะปฏิเสธในการกลับไป

สูบบุหรี่ซ้ำ และหาแนวทางปฏิบัติร่วมกันหากมีสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำว่ากลุ่มนักศึกษาจะมีแนวทางปฏิบัติอย่างไรและนำผลที่ได้จากข้อสรุปไปปฏิบัติเพื่อเป็นการควบคุมสิ่งเร้า ผู้วิจัยจะเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ ทางโทรศัพท์เป็นรายบุคคล เมื่อนักศึกษาต้องการความช่วยเหลือเพื่อไม่ให้กลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ และการโทรศัพท์สอบถามรวมทั้งการให้กำลังใจ เพื่อให้ให้นักศึกษาผ่านพ้นสภาวะการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปสูบบุหรี่ซึ่งนักศึกษาต้องอาศัยศักยภาพความสามารถของตนอย่างเต็มที่

กิจกรรมที่ 11 ความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือ การประกาศอิสรภาพต่อสังคม วิธีการดำเนินกิจกรรม การประกาศอิสรภาพต่อตนเอง คือ การประกาศและปฏิญาณตนในการเลิกสูบบุหรี่ โดยกำหนดว่าจะไม่กลับไปสูบบุหรี่เพื่อให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองได้มีความสุข สุขภาพดี และประหยัดค่าใช้จ่าย เพื่อให้ นักศึกษามีกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านรวมทั้งการสร้างความสัมพันธ์แบบช่วยเหลือเป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยและนักศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ โดยผู้วิจัยเสนอตัวเป็นที่ปรึกษา แก่นักศึกษา เมื่อนักศึกษามีปัญหาในเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ สามารถติดต่อขอคำปรึกษากับผู้วิจัยได้ โดย ติดต่อโดยตรง หรือทางโทรศัพท์ โดยให้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการสร้างแรงจูงใจและให้กำลังใจ โดยพูดคุยกับนักศึกษาเพื่อให้ นักศึกษา ยังคงพฤติกรรม การสูบบุหรี่

กิจกรรมที่ 12 การเสริมแรงในการจัดการ วิธีการดำเนินกิจกรรมการเสริมแรงทางบวก คือ โดยการประกาศรางวัลสำหรับผู้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ได้ การให้กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญ รวมทั้ง การแสดงความเข้าใจต่อนักศึกษาที่ยังไม่สามารถ

ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ เปิดโอกาสให้พูดถึง ปัญหาและอุปสรรคที่มีอยู่ แสดงความห่วงใยและให้กำลังใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ โดยให้ผู้วิจัยต้องเสนอตัวต่อนักศึกษาในการเป็นที่ปรึกษา แม้จะสิ้นสุดโครงการ ทำการมอบรางวัลแก่นักศึกษาที่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. สถิติพื้นฐาน วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยการแจกแจงความถี่เพื่อหา ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้ ตัวแปร ข้อมูลทั่วไป ความสมดุลในการตัดสินใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ การรับรู้ ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ระดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม พฤติกรรม การสูบบุหรี่ และความพึงพอใจของนักศึกษา ที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่

2. สถิติสำหรับการตรวจสอบคุณภาพของ เครื่องมือ วิเคราะห์ความตรงเชิงเนื้อหา ซึ่งพิจารณา โดยผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำมาดำเนินการหาค่าดัชนี ความสอดคล้อง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถามที่มี ค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป

3. สถิติสำหรับการเปรียบเทียบความแตกต่าง ของตัวแปร โดยใช้สถิติเชิงอนุมานคือการทดสอบค่าที่ (Paired samples t-test) กำหนดนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 โดยทำการเปรียบเทียบ คือ

3.1 เปรียบเทียบ ความแตกต่างของ ความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษาก่อนและหลังการทดลอง

3.2 เปรียบเทียบความแตกต่างของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ของนักศึกษาก่อนและหลังการทดลอง

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ของนักศึกษาก่อนและหลังการทดลอง

3.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษาก่อนและหลังการทดลอง

4. ข้อมูลเชิงคุณภาพ ใช้วิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนา โดยใช้เทคนิควิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาโดยทำการสรุปการวิเคราะห์ และเรียบเรียงเนื้อหา นำไปสู่การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ผลการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องนี้ได้เสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ระยะ ได้แก่

ระยะที่ 1 การสังเคราะห์รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา

การสำรวจพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา
ข้อมูลเบื้องต้นของนักศึกษา

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 261 คน คิดเป็นร้อยละ 67.4 ศึกษา ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 28.1 นักศึกษาส่วนใหญ่ศึกษาคณะวิทยาการจัดการ จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 29.4 ผลการเรียนเทอมสุดท้ายโดยเฉลี่ย 2.52 เงินที่ได้รับต่อเดือนพบว่าส่วนใหญ่ได้รับ 5,001–10,000 บาท จำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 36.2 และในระหว่างที่ทํานักศึกษาในมหาวิทยาลัยทํานมีพฤติกรรม การสูบบุหรี่หรือไม่ พบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษา

ไม่สูบบุหรี่ จำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 77.0 และสูบบุหรี่ จำนวน 89 คน คิดเป็นร้อยละ 23.0

พฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา

จากการศึกษาพบว่า สอบถามนักศึกษาที่มีพฤติกรรม การสูบบุหรี่ จำนวน 89 คน ผลการประเมินพบว่า นักศึกษาพฤติกรรม การสูบบุหรี่พบว่าอายุที่เริ่มสูบโดยเฉลี่ย คือ 15 ปี สาเหตุที่สูบบุหรี่พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่สูบบุหรี่เพราะอยากลองสูบ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 67.4 ประเภทบุหรี่ที่ทํานสูบ ส่วนใหญ่สูบบุหรี่สำเร็จรูป จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 86.5 ปกติสูบบุหรี่วันละกี่มวน พบว่าส่วนใหญ่สูบบุหรี่วันละ 1-4 มวน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 39.3 พบว่าสูบทุกวันจำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 70.8 รองลงมาสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นในโอกาสใดบ้าง พบว่าสูบเมื่อเข้าสังคมจำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 46.1 หากนักศึกษาไม่ได้สูบบุหรี่จะมีอาการอย่างไร พบว่าจะมีอาการเครียดสูงที่สุด จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 44.9

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษา

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในชั้นชั้นใจ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 47.2 รองลงมานักศึกษาอยู่ในชั้นก่อนชั้นใจ จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5 และอยู่ในชั้นพร้อมปฏิบัติจำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 12.3

ระยะที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา โดยมีผลดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปและคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 29 คน อายุ ส่วนใหญ่อายุ 20 ปี

จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 ระดับชั้นพบว่า ส่วนใหญ่ศึกษาปีที่ 2 จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 52.6 เริ่มสูบบุหรี่ส่วนใหญ่เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุ 16 ปี คิดเป็นร้อยละ 28.9 เงินที่ได้รับต่อเดือนส่วนใหญ่ได้รับ 5,001 – 10,000 บาท จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 สาเหตุที่ท่านสูบบุหรี่ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่สูบบุหรี่เพราะอยากลอง จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 65.8 ประเภทบุหรี่ที่นักศึกษาสูบ พบว่าสูบบุหรี่สำเร็จรูป จำนวน 31 คนคิดเป็นร้อยละ 81.6 ปกตินักศึกษาสูบบุหรี่วันละกี่มวน พบว่าส่วนใหญ่สูบบุหรี่วันละ 5-8 มวน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 44.7 ถ้านักศึกษาไม่ได้สูบบุหรี่ท่านจะมีอาการอย่างไร พบว่าส่วนใหญ่มีอาการหงุดหงิด จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 36.8 รองลงมา ความถี่ในการสูบบุหรี่พบว่าสูบบุหรี่เป็นประจำทุกวันทั้ง 38 คน คิดเป็นร้อยละ 100% สถานที่สูบบุหรี่พบว่าส่วนใหญ่สูบบุหรี่ที่บ้าน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 39.5

2. ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่

จากการศึกษาพบว่านักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่จากชั้นซึ่งใจเปลี่ยนแปลงเป็นชั้นปฏิบัติ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.95 เปลี่ยนแปลงเป็นชั้นพร้อมปฏิบัติ จำนวน 15 คน จำนวน 39.5 และอยู่ในชั้นซึ่งใจจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6

3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่

ผลการศึกษาพบว่าแนวโน้มการสูบบุหรี่ของนักศึกษา มีการสูบบุหรี่ลดลง จะเห็นได้ว่าเริ่มในสัปดาห์ที่ 3 จำนวนมวนที่สูบบุหรี่ต่อ 1 วันลดลง และเมื่อถึงสัปดาห์ที่ 12 จำนวนผู้ที่สูบบุหรี่ลดลง จำนวนมวนที่สูบบุหรี่ต่อ 1 วันลดลง และมีการติดตามผลในอีก 4 สัปดาห์

ซึ่งเป็นสัปดาห์ที่ 16 ซึ่งเป็นระยะติดตามผล พบมีนักศึกษาสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 ส่วนนักศึกษาที่ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้จำนวนจำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 36.9 จากพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษาทุกคนพบว่า มีแนวโน้มการสูบบุหรี่ลดลง นักศึกษาสามารถลดจำนวนมวนที่สูบบุหรี่ต่อ 1 วันได้ แสดงว่านักศึกษากลุ่มนี้มีแนวโน้มที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสูบบุหรี่

4. ความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการสูบบุหรี่

ผลการศึกษาพบว่า ความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่พบว่า พบว่าข้อคำถามที่ 10 มีความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลองมากที่สุด คือ 19 คะแนน ($\bar{x}$ ก่อนและหลังการทดลอง = 0.47 และ 0.97, SD. ก่อนและหลังการทดลอง = 0.51 และ 0.16) รองลงมา ข้อ 2 คือ 17 คะแนน ($\bar{x}$ ก่อนและหลังการทดลอง = 0.29 และ 0.74, SD. ก่อนและหลังการทดลอง = 0.46 และ 0.45) และข้อที่ 7 คือ 15 คะแนน ($\bar{x}$ ก่อนและหลังการทดลอง = 0.55 และ 0.95, SD. ก่อนและหลังการทดลอง = 0.50 และ 0.23) และคะแนนเฉลี่ยรวมก่อนทดลองมีคะแนน 21.5 ภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นเป็น 33.5 คะแนน ($\bar{x}$ ก่อนและหลังการทดลอง = 5.64 และ 8.82, SD. ก่อนและหลังการทดลอง = 4.47 และ 2.78) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความแตกต่างของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ก่อนทดลองเท่ากับ 5.65 คะแนน และหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่สูงขึ้นเป็น 8.42 เมื่อเปรียบเทียบ

ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังการทดลองพบว่า หลังการทดลอง นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจ สูงว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$)

5. การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ลักษณะคำถามเป็นแบบประเมินค่า มีจำนวน 12 ข้อ ก่อนทดลองนักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.88$, S.D. = 1.04) ภายหลังการทดลองนักศึกษามีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงขึ้นในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.53$, S.D. = 0.73) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลองพบว่า พบว่า นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 36.18 หลังการทดลอง นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นร้อยละ 54.28 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$)

6. ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี่

พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.65$, S.D. = 0.47) เมื่อแยกเป็นประเด็น พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อประเด็นกระบวนการในการจัดทำรูปแบบฯ ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.69$, S.D. = 0.43) และประเด็นด้านคุณภาพของรูปแบบฯ พบว่า 1) ความพึงพอใจต่อด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริงนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.62$, S.D. = 0.49 2) ความพึงพอใจต่อด้านความเป็นประโยชน์และการสนองตอบต่อความต้องการของผู้ใช้ นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.61$, S.D. = 0.53) 3) ความพึงพอใจด้านความเหมาะสมนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.55$, S.D. = 0.50) 4) ความพึงพอใจต่อด้านความถูกต้องครอบคลุม ความน่าเชื่อถือ และได้สาระครบถ้วนตามความต้องการ และในภาพรวม นักศึกษามีความพึงพอใจต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.77$, S.D. = 0.41)

การอภิปรายผล

จากผลการวิจัยที่พบผู้วิจัยแยกการอภิปรายผล ออกเป็น 2 ส่วน คือ การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และประสิทธิผลของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

1. การพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่

รูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง

พฤติกรรม ซึ่งพัฒนาโดยกลุ่มพัฒนารูปแบบฯ ได้นำกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทั้ง 10 ขั้นตอน ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์มาใช้ในการวิเคราะห์ และสังเคราะห์เพื่อสร้างกิจกรรมที่เหมาะสมและสอดคล้องกับทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวมทั้งสิ้น 12 กิจกรรม การที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาถือได้ว่าเป็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎีได้เหมาะสมกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่เนื่องมาจาก พฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่คุ้นชินของผู้สูบบุหรี่เป็นนิสัยของผู้สูบ ซึ่งนักศึกษาที่ติดบุหรี่ คือ การที่ร่างกายติดสารนิโคติน ทำให้ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ดังนั้นจะต้องมีการจัดการที่ช่วยเหลือให้นักศึกษาเลิกสูบบุหรี่ได้จะต้องมีการจัดการวางแผนดำเนินงานในการจัดกระทำกับตัวนักศึกษา และจัดกระทำกับปัจจัยทางอ้อมเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพในการเลิกบุหรี่ โดยทฤษฎีที่เหมาะสมในการจัดรูปแบบดังกล่าว คือทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งมีกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 10 กระบวนการ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เบญจมาศ บุญยะวัน, วันเพ็ญ แก้วปาน, สุรินทร์ กลัมพากร และนันท์วัช สิริธิรักษ์ (2555) ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการเลิกสูบบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลศิริราช กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสูบบุหรี่โดยการประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจัดกิจกรรมตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังจากทดลอง

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความสมดุลของ การตัดสินใจ ในการเลิกสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ที่ดีขึ้นกว่า ก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ผลการวิจัยครั้งนี้ โดยเฉพาะการให้คำปรึกษา และการใช้ทักษะในการเลิกสูบบุหรี่ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่ของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปิยมาศ สอนกุล (2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์แนวคิด ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับแรง สนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของทหารเกณฑ์ค่ายวิภาวดีรังสิต จังหวัด สุราษฎร์ธานี โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม ส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ร่วมกับแรงสนับสนุนทาง สังคมประกอบด้วย การเรียนรู้ผ่านกระบวนการ กลุ่ม การใช้ตัวแบบ การระดมความคิดอภิปราย ปัญหา กำหนดวิธีการปฏิบัติตัว การกระตุ้น และติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

2. ประสิทธิภาพของรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่

2.1 ความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาก่อนทดลองเท่ากับ 5.65 คะแนน และหลังการทดลองนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงขึ้นเป็น 8.42 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการทดลองพบว่า หลังการทดลองนักศึกษา

มีคะแนนเฉลี่ยของความสมดุลในการตัดสินใจสูงว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$) แสดงให้เห็นว่า หลังการทดลองนักศึกษา มีการความสมดุลในการตัดสินใจเพื่อจะปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้อย่างดี และสามารถมองเห็น ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นเมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมในการสร้างความสมดุลของการตัดสินใจเป็นส่วนที่จะแสดงให้เห็น ถึงการรับรู้ความเข้าใจ และการตั้งใจในการเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งในระยะนี้ จะมีการชั่งน้ำหนักระหว่างประโยชน์ ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และผลเสียของการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม โดยประโยชน์ของการเปลี่ยนพฤติกรรมจะ แสดงในรูปของผลทางบวก และอาจหมายถึงความพึงพอใจ ต่อการเปลี่ยนแปลงด้วย ผลเสียคือผลด้านลบของ การเปลี่ยนแปลง โดยมีการจัดกระบวนการเพิ่ม ประสบการณ์ทางอารมณ์โดยให้นักศึกษาได้เรียนรู้ ด้วยตนเองจากประสบการณ์ตรงของผู้ที่ได้รับผลกระทบ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับผลกระทบโดยตรงจากการสูบบุหรี่เป็น การสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกของผู้ที่มาถ่ายทอด ประสบการณ์และมีการอภิปรายแลกเปลี่ยนการเรียนรู้ กันระหว่างผู้ที่มาถ่ายทอดประสบการณ์และนักศึกษา เพื่อกระตุ้นให้นักศึกษามีความรู้สึกลงใจในการอยาก เปลี่ยนพฤติกรรมจากการสูบบุหรี่ ประเมินตนเอง ถึงผลดีที่ได้จากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และผลเสีย ทำให้นักศึกษาสามารถสร้างความสมดุลใน การตัดสินใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ สอดคล้องกับเบญจมาศ บุญะวัน และคณะ (2555) ทำการวิจัย เรื่อง ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎี ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการเลิกบุหรี่ของ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลศิริราช เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา

คือ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน คือ ผลการวิจัยพบว่า การประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลัง การทดลอง ในกลุ่มเดียวกันด้วยสถิติ Paired t-test และวิเคราะห์ ข้อมูลก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independence t-test ผลการศึกษา พบว่า ภายหลัง การทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความสมดุล ของการตัดสินใจในการเลิกสูบบุหรี่ ดีขึ้นกว่าก่อน การทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p < 0.05$)

2.2 คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของ ตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อน ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 36.18 หลังการทดลอง นักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของ ตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็น ร้อยละ 54.28 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของ คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนและหลัง การทดลองพบว่า ภายหลังการทดลอง นักศึกษามี คะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($p < 0.05$) เนื่องมาจากกิจกรรมการสร้างการรับรู้ ความสามารถของตนเองในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ เพื่อให้นักศึกษามีทักษะปฏิเสธการสูบบุหรี่ สร้างความเข้มแข็งของจิตใจต่อการไม่สูบบุหรี่ซ้ำ มีการสะท้อนให้เห็นว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใน การสูบบุหรี่นั้นสามารถทำได้ด้วยตนเอง รวมทั้งทักษะ ต่าง ๆ ในการปฏิบัติตนเพื่อไม่กลับไปสูบบุหรี่ และร่วมกัน อภิปรายถึงประโยชน์และผลกระทบที่ได้จาก

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่มีต่อตนเอง ครอบครัวและประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประชพร กลีบประทุม (2559) ทำการศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพการเลิกบุหรี่สำหรับผู้สูบบุหรี่ ในตำบลบางแก้ว อำเภอบางหลวง จังหวัดอ่างทอง พบว่าเป็นการทดลองโปรแกรมการเลิกบุหรี่โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถแห่งตนร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมต่อการเลิกบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ในตำบลบางแก้ว อำเภอบางหลวง จังหวัดอ่างทอง จำนวน 32 คน ผลการทดลองพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงของการรับรู้ความสามารถแห่งตนเองในการเลิกบุหรี่ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และสอดคล้องกับธนิดา มีปองกัน (2544) ศึกษาการพัฒนากลวิธีในการเลิกสูบบุหรี่ สำหรับนักศึกษายาสูบสถาบันราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา โดยประยุกต์ McMos Model มาเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการเลิกบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษายาสูบที่เป็นประจำ ไม่ติดนิโคตินและอยู่ในชั้นชั้นใจ จำนวน 50 คน แบ่งโปรแกรมเป็น 3 ชั้น ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมชั้นที่ 1 ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรครับรู้ความรุนแรง ความคาดหวังในความสามารถแห่งตนเอง ความคาดหวังในการเลิกสูบบุหรี่ และความตั้งใจเลิกบุหรี่มากขึ้น ส่วนโปรแกรมชั้นที่ 2 ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาการรับรู้ความสามารถแห่งตนเอง และการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ในระดับที่ถูกต้อง หลังจากนั้น โปรแกรมชั้นที่ 3 มีการให้แรงสนับสนุนทางสังคมทำให้นักศึกษาสามารถเลิกบุหรี่ได้ร้อยละ 34 ส่วนกลุ่มที่ยังเลิกสูบไม่ได้ พบว่ามีความพยายามและความตั้งใจที่จะเลิก แต่สาเหตุที่เลิกไม่ได้เพราะเกิดจากการสังสรรค์ระหว่างกลุ่มเพื่อนและการดื่มเหล้า นอกจากนี้ยังพบว่าความเสี่ยงต่อการเกิดโรค

การรับรู้ความรุนแรง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่เลิกสูบได้และกลุ่มที่ไม่เลิกสูบ แสดงว่าตัวแปรทั้ง 4 ไม่มีความสัมพันธ์กับการเลิกบุหรี่แต่ความคาดหวังในความสามารถของตน การรับรู้ความสามารถของตนเอง และการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่เลิกและไม่เลิกสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับประไพจิตร ชุมแวงวาปี (2542) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษายาสูบสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตขอนแก่น โดยประยุกต์แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ เทคนิคการควบคุมตนเอง และกระบวนการกลุ่ม ผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมสุขศึกษาทำให้เกิดการรับรู้โอกาสเสี่ยง รับรู้ความรุนแรงและรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการเลิกสูบบุหรี่ที่ถูกต้องมากขึ้นมีการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ในระดับที่ถูกต้องมากขึ้น และมีนักศึกษาที่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้มากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

2.3 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ก่อนทำการทดลอง จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ภายหลังการทดลอง นักศึกษาสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 และไม่สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้จำนวน 16 คิดคิดเป็นร้อยละ 42.1 แต่ในกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่โดยการเลิกสูบได้ แต่สามารถลดจำนวนการสูบต่อวันได้แสดงว่านักศึกษากลุ่มนี้มีแนวโน้มที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่ลดลง เนื่องมาจากรูปแบบที่ถูกพัฒนาขึ้นให้นักศึกษากลุ่มตัวอย่างมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่และนักศึกษามีแรงจูงใจสูงที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การสูบบุหรี่ และแรงจูงใจที่นักศึกษาสร้างขึ้น คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อเป็นของขวัญให้พ่อ แม่ และแฟน เพราะต้องการให้สบายใจ ประหยัดค่าใช้จ่าย และในส่วนที่ยังไม่สามารถเลิกได้แต่ลดปริมาณการสูบบุหรี่ลงได้และมีแนวโน้มในการสูบบุหรี่ลดลงโดยส่วนใหญ่ กลุ่มนี้จะยังคงคิดว่าหากมีระยะในการเลิกบุหรี่ที่นานกว่านี้ (16 สัปดาห์) ก็จะสามารถเลิกบุหรี่ได้เพราะตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่แต่ในบางครั้งก็สูบบุหรี่เพราะรู้สึกยังอยากสูบบุหรี่เมื่อได้กลิ่นบุหรี่ที่เพื่อนสูบกก็ทำให้เกิดความอยากสูบบุหรี่แต่จะต้องเลิกบุหรี่ได้ สอดคล้องกับ ศึกษาของ เบญจมาศ บุญยะวัน และคณะ (2555) ทำการวิจัย เรื่องประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้ทฤษฎี ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในการเลิกบุหรี่ของ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย โรงพยาบาลศิริราช เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน คือ ผลการวิจัยพบว่าการประเมินขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการวิเคราะห์ข้อมูลก่อนและหลัง การทดลอง ในกลุ่มเดียวกันด้วยสถิติ Paired t-test และวิเคราะห์ ข้อมูลก่อนและหลังการ ทดลองระหว่างกลุ่มด้วยสถิติ Independence t-test ผลการศึกษา พบว่า ภายหลัง การทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรม การเลิกสูบบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ($p<0.05$) และสอดคล้องกับปิยมาศ สอนกุล (2552) ที่ศึกษา ผลของโปรแกรม ส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่โดยประยุกต์ แนวคิด ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมร่วมกับ แรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการเลิก สูบบุหรี่ ของ ทหารเกณฑ์ค่ายวิภาวดีรังสิต จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม

ส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ประกอบด้วย การเรียนรู้ผ่านกระบวนการ กลุ่มการใช้ ตัวแบบ การระดมความคิด อภิปราย ปัญหา กำหนด วิธีการปฏิบัติตัว การกระตุ้นและติดตามผลการเลิกสูบบุหรี่ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถ ของตนเองใน การเลิกสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.05$) และสอดคล้องกับ ภาณิสรา ระยา และคณะ (2558) ศึกษาวิจัย เรื่องผลของ โปรแกรมการเลิกบุหรี่ตามแบบจำลอง ขั้นตอน การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในตำบลวังวน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 4 และ 8 กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงสมดุลงของการตัดสินใจเลิกสูบบุหรี่การรับรู้ความสามารถตนเอง ในการเลิกสูบบุหรี่และพฤติกรรมการปฏิบัติตัวใน การเลิกสูบบุหรี่ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$)

2.4 ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังการทดลอง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่จากขั้นตั้งใจเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นปฏิบัติ จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 57.9 เปลี่ยนแปลงเป็น ขั้นพร้อมปฏิบัติ จำนวน 15 คน จำนวน 39.5 และอยู่ใน ขั้นตั้งใจจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.6 จะเห็นได้ว่า จากผลการทดลองนักศึกษามีการเปลี่ยนแปลงจาก ขั้นตั้งใจไปสู่ขั้นปฏิบัติได้ 22 คนที่ไม่สามารถเปลี่ยนแปลง ไปสู่ขั้นปฏิบัติได้ จำนวน 16 คน แต่นักศึกษาทั้งหมดมี แนวโน้มในการสูบบุหรี่ลดลงอย่างต่อเนื่อง คือ จากที่ เป็นผู้สูบบุหรี่ประจำเป็นผู้สูบบุหรี่ครั้งคราวและจำนวนมวลง ที่สูบบุหรี่ครั้งลดลง แสดงว่าการที่ประยุกต์ใช้ทฤษฎี ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของ นักศึกษาถือได้ว่าเป็นการประยุกต์ใช้ทฤษฎีได้ เหมาะสมกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่เนื่องมาจาก

พฤติกรรมการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่คุ้นชินของผู้สูบบุหรี่ เป็นนิสัยของผู้สูบบุหรี่ ซึ่งนักศึกษาที่ติดบุหรี่ คือ การที่ร่างกายติดสารนิโคติน ทำให้ไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ดังนั้นจะต้องมีการจัดรูปแบบที่ช่วยเหลือให้นักศึกษาเลิกสูบบุหรี่ได้จะต้องมีการจัดการวางแผนดำเนินงานในการจัดกระทำกับตัวนักศึกษา และจัดกระทำกับปัจจัยทางอ้อมเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่มีประสิทธิภาพในการเลิกบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิราณี อิ่มน้ำขาว (2555) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง รูปแบบพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่ที่เข้าบำบัดในคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่า การนำแบบจำลองข้ามทฤษฎีมาประยุกต์ใช้พบว่าขั้น pre-contemplation ทุกคนสนใจพิษของบุหรี่ ตั้งใจปรับพฤติกรรม ขั้น contemplation ร้อยละ 53.3 ตั้งใจ และร้อยละ 20.0 กังวล ลังเลใจ ขั้น preparation ร้อยละ 40.0 พร้อมจะเลิกทันที ขั้น action ใช้หลัก 5A และหลัก 5R ในการช่วยเหลือกลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงพิษของบุหรี่เพิ่มขึ้น เลิกโดยหักดิบ ขณะเลิกพบอาการหงุดหงิด อยากสูบบุหรี่ คิดถึงบุหรี่ แก้ปัญหาโดยทำกิจกรรมอื่นแทน ตัดใจทิ้งบุหรี่ ไม่ซื้อ ไม่ใกล้คนสูบบุหรี่หรือเคี้ยว ผลไม้รสเปรี้ยว อดทนเข้มแข็ง มั่นใจว่าเลิกได้ คนในครอบครัวให้กำลังใจ สุขภาพดีและได้รับรางวัลตอบแทน ขั้น maintenance มีการปรับพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องภายในระยะเวลา 8 สัปดาห์ของการติดตาม สมาชิกในครอบครัวถือเป็นตัวกระตุ้นเตือนที่สำคัญอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ซึ่งสอดคล้องกับภานิสรา ระยา และคณะ (2558) ศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการเลิกบุหรี่ตามแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในตำบลวังวน อำเภอกันตัง พบว่าภายหลังการทดลองมีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงไปจากขั้นไม่สนใจ ร้อยละ 18.8

และขั้นลังเลใจ ร้อยละ 37.5 เมื่อก่อนการทดลองเป็นขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ ร้อยละ 28.1 และขั้นลงมือปฏิบัติ ร้อยละ 71.9 ในสัปดาห์ที่ 4 จากนั้น กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในขั้นลงมือปฏิบัติ ร้อยละ 75.0 และขั้นเตรียมตัวปฏิบัติ ร้อยละ 25.0 ในสัปดาห์ที่ 8 นอกจากนี้ หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ 12 คน คิดเป็น ร้อยละ 37.5 และสอดคล้องกับการศึกษาของ ศุภวิมล สนั่นสุผล (2551) ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีต่อการเลิกบุหรี่ของนักศึกษาชายในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างอายุระหว่าง 13-15 ปี มีพฤติกรรมการสูบบุหรี่จำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ระยะเวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ ซึ่งเป็นไปตามกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ดีกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 พบว่าจำนวนนักเรียนที่ลด ละ เลิก สูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุม และค่าเฉลี่ยจำนวนมวนต่อวันของกลุ่มทดลองน้อยกว่าก่อนการทดลอง และน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ในส่วนของนักศึกษาจำนวน 1 คนที่อยู่ในขั้นลังเลใจ คิดเป็นร้อยละ 2.6 เพราะนักศึกษามีสภาพแวดล้อมที่มีผู้สูบบุหรี่ คือ สมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ทำให้เกิดความอยากสูบบุหรี่เมื่อเห็นสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ แต่ยังคงมีความตั้งใจที่จะเลิกสูบบุหรี่ และนักศึกษายังขาดแรงจูงใจและจิตใจที่เข้มแข็งในการเลิกสูบบุหรี่มีความคิดว่าอยากเลิกแต่เมื่อได้กลิ่นบุหรี่ก็มีอาการอยากสูบบุหรี่อีก แสดงให้เห็นว่า ครอบครัว คนรอบข้างมีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของนักศึกษา หากครอบครัว

และครอบงำไม่สมบูรณ์ให้นักศึกษาได้เห็นโอกาสที่นักศึกษาจะเลิกสูบบุหรี่มีสูงมากขึ้น

2.5 ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของนักศึกษาด้านกระบวนการการจัดทำรูปแบบฯ และด้านคุณภาพของรูปแบบ พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.66$, S.D. = 0.43) เมื่อแยกเป็นประเด็น พบว่านักศึกษามีความพึงพอใจต่อประเด็นกระบวนการในการจัดทำรูปแบบฯ ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.69$, S.D. = 0.43) และประเด็นด้านคุณภาพของรูปแบบฯ พบว่า 1) ความพึงพอใจต่อด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริงนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.62$, S.D. = 0.49) 2) ความพึงพอใจต่อด้านความเป็นประโยชน์และการสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.60$, S.D. = 0.41) 3) ความพึงพอใจด้านความเหมาะสมนักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.55$, S.D. = 0.50) 4) ความพึงพอใจต่อด้านความถูกต้องครอบคลุมความน่าเชื่อถือ และได้สาระครบถ้วนตามความต้องการ นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.76$, S.D. = 0.41) แสดงว่ารูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ของนักศึกษามีความเหมาะสมและนำไปใช้ได้จริงเนื่องจากเป็นรูปแบบที่ใช้กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วม (PAR) ตั้งแต่กระบวนการสังเคราะห์รูปแบบและกระบวนการสร้างและพัฒนา รูปแบบฯ นักศึกษาจึงมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด โดยแยกเป็นด้านความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติจริง ด้านความเป็นประโยชน์และการสนองต่อความต้องการของผู้ใช้

ด้านความเหมาะสม และด้านความถูกต้องครอบคลุมความน่าเชื่อถือ และได้สาระครบถ้วนตามความต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับ ไชยา จันทรเรือง (2557) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างโปรแกรมแบบเส้นตรงวิชาสุขศึกษา เรื่องสารเสพติด ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนร่อนคำ จังหวัดกาฬสินธุ์ พบว่าโดยภาพรวมนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.79$, S.D. = 0.47) และสอดคล้องกับ การศึกษาของ ภิญญาพัชญ์ ปลาภัตทอง (2551) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนาแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของการใช้รูปแบบการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2 ผลการวิจัย พบว่าครูผู้สอนและนักเรียนที่เข้าร่วมการทดลองใช้รูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคมีความพึงพอใจในรูปแบบการเรียนรู้ในระดับมาก และสอดคล้องกับ รังสิจันทร์ สุวรรณสถิตกร (2557) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนการสอนรายวิชา LSC 305 การจัดการผู้ขายปัจจัยการผลิตสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนการสอน ในรายวิชาการจัดการผู้ขายปัจจัยการผลิตสัมพันธ์ สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน คณะบริหารธุรกิจ โดยภาพรวมทั้ง 4 ด้าน มีความพึงพอใจอยู่ในระดับดี และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือด้านบุคลิกลักษณะของอาจารย์ รองลงมาคือ ด้านการสอนและเทคนิคการสอน ด้านการวัดและประเมินผล และด้านสื่อประกอบการสอน และสอดคล้องกับ วรณวิมล จงจรวัยสกุล (2551)

ทำการศึกษาวิจัย เรื่องความพึงพอใจในการบริการของงานทะเบียนและวัดผลการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาในการให้บริการของงานทะเบียนและวัดผล เพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของนักศึกษาในการให้บริการของงานทะเบียนและวัดผลจำแนกตามเพศและคณะ ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจโดยรวม นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความพึงพอใจต่อการให้บริการงานทะเบียนและวัดผลแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 นักศึกษาชายมีความพึงพอใจมากกว่านักศึกษาหญิงเรื่อง การต้อนรับ ด้วยอัธยาศัยที่ดี สุภาพ ยิ้มแย้มแจ่มใส การบริการมีความถูกต้องแม่นยำ ทันเหตุการณ์ ให้บริการตรงตามเวลานัดหมายส่วนนักศึกษาหญิงพอใจมากกว่านักศึกษาชายในเรื่องผู้ให้บริการมีความรู้ ความเข้าใจ ให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบเป็นรายคู่คณะนิติศาสตร์มีความพึงพอใจแตกต่างจากคณะบริหารธุรกิจมีนัยสำคัญ 0.05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะการนำไปใช้

1. นำรูปแบบการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษาไปปรับใช้กับนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเพื่อเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษาเลิกสูบบุหรี่และเพื่อช่วยให้นักศึกษามีสุขภาพดี

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการติดตามผลการทดลองในระยะติดตามผลควรที่จะเพิ่มระยะเวลาขึ้นเป็น 6 เดือนเพื่อพิจารณาความยั่งยืนของรูปแบบ
2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรให้ครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรมเพื่อจะได้เป็นการเพิ่มแรงจูงใจทางสังคมในการเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษา

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ สำนักรักวิจัย และพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครที่เป็นผู้สนับสนุนทุนวิจัยในการทำวิจัยเรื่องนี้ โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนทุนวิจัยจากสำนักวิจัยและพัฒนา ปีงบประมาณ 2559

เอกสารอ้างอิง

ธนิดา มีต้องปัน. (2544). การพัฒนากลวิธีในการเลิกสูบบุหรี่ สำหรับนักศึกษาชาย สถาบันราชภัฏบ้าน

สมเด็จพระเจ้าพระยา. สาขาสุศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

นุภาพ ศิริวิทย์. (2554). การสำรวจระดับประเทศเรื่อง ผลกระทบจากนโยบายควบคุมการบริโภคยาสูบ International Tobacco Control Policy Survey Southeast Asia : ITC-SEA (Thailand) การสำรวจระหว่างประเทศ รอบที่ 5 (2554). **จดหมายข่าวประชากรและการพัฒนา**, 34(3), กุมภาพันธ์-มีนาคม 2556. สถาบันวิจัยและประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, ๗, 1-4.

- เบญจมาศ บุญยะวัน, วันเพ็ญ แก้วปาน, สุรินทร์ กลัมพากร และนันท์วัช สิริธรรักษ์. (2555). ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม. **วารสารเกื้อการุณย์**, 19(2), กรกฎาคม-ธันวาคม 2555.
- ประไพจิตร ชุมแวงวาปี. (2542). **ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาต่อพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของนักศึกษาชาย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตขอนแก่น**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปิยมาศ สอนกุล. (2552). **การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเลิกสูบบุหรี่ ของทหารเกณฑ์ในค่ายวิภาวดีรังสิต จังหวัดสุราษฎร์ธานี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ภานิส ระยา, ศรัณญา เบญจกุล, มณฑา เก่งการพานิช, ธราดล เก่งการพานิช, และกรรณก ลัธธนันท์. (2558). ผลของโปรแกรมการเลิกบุหรี่ตามแบบจำลองขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของประชาชนในตำบลวังวน อำเภอกันตัง จังหวัดตรัง. **วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพ**, 31(2), พฤษภาคม-สิงหาคม 2558.
- ภิญญาพัชญ์ ปลายัดทอง. (2551). **การพัฒนารูปแบบการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 2**. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุษฎีบัณฑิต การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รังสีจันทร์ สุวรรณสถิตกร. (2557). **การศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาต่อการจัดการเรียนการสอนรายวิชา LSC 305 การจัดการผู้ขายปัจจัยการผลิตสัมพันธ์**. สาขาวิชาการจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- รัชนา ศานติยานนท์. (2549). **ปัจจัยบุหรี่ การควบคุมการบริโภคยาสูบ สำหรับบุคลากรและนักศึกษาวิชาชีพสุขภาพ**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- วรรณวิมล รัชนา ศานติยานนท์. (2549). **ปัจจัยบุหรี่ การควบคุมการบริโภคยาสูบ สำหรับบุคลากรและนักศึกษาวิชาชีพสุขภาพ**. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- ศิริณี อิ่มน้ำขาว. (2555). **รูปแบบพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ที่เข้าบำบัดในคลินิกเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลมหาสารคาม**. **วารสารกองการพยาบาล**, 39(3), กันยายน-ธันวาคม 2555.
- ศุวิวงศ์ สนสุผล. (2551). **การประยุกต์ใช้ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีต่อการเลิกบุหรี่ของนักศึกษาชายในระดับมัธยมศึกษา**. วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต การพัฒนาชุมชน, มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา.
- สำนักงานสถิติพยากรณ์ สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). **การสำรวจพฤติกรรมกาสูบหรี่และการดื่มสุราของประชากร พ.ศ. 2557**. สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร, i, 3.

Kanitta Bundhamcharoen. (2009). **Economic Burden From Smoking Related Diseases in Thailand in 2009**. International Health Policy Program (IHPP), Ministry of Public Health. Nonthaburi 11000 Thailand, 8.

Prochaska, J.O., Norcross, J.C., Diclemente, C.C. (2006). **Changing for Good. Arevolutionary six-stage program for overcoming bad habits and moving your life positively forward**. New York: Harper Collins Publishers

Prochaska, J.O., Redding, C.A., & Evers, K.E. (2008). The Transtheoretical model and stages of change.In Glanz, K., Rimer, B., &Viswanath, K. (4th .ed). **Health behavior and health education: Theory, Research and Practice**. San Francisco: Jossey –Bass, 97-122.