



ผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง



กฤษณะ ศรีปรางค์

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

ผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา 2566
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน
เสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง "

ของ กฤษณะ ศรีปรางค์

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์
(ศาสตราจารย์ แพทย์หญิงสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
(รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน
(ดร.จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์)

อนุมัติ

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.กรองกาญจน์ ชูทิพย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	ผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง
ผู้วิจัย	กฤษณะ ศรีปรางค์
ประธานที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ ส.ม., มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2566
คำสำคัญ	ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน, แอปพลิเคชันไลน์, การป้องกันการสูบบุหรี่, บุหรี่, นักเรียน

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดซ้ำ (Two Groups Repeated Measurement Design) เพื่อศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งโรงเรียนแห่งหนึ่งในภาคเหนือตอนล่าง เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียน จำนวน 59 คน ในแต่ละกลุ่ม โดยการคัดเลือกตามเกณฑ์ที่กำหนด กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2565 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2566 ระยะเวลาในการดำเนินการ 12 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติในช่วงระยะเวลาเดียวกัน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติที่ใช้ทดสอบ คือ การทดสอบทีและการวิเคราะห์ความแปรปรวนวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม หลังการทดลองทันที และหลังการ

ทดลอง 6 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมที่ไม่สูบบุหรี่นั้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

สรุปได้ว่า โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นโดยผู้วิจัยได้เสริมสร้างพฤติกรรมในการป้องกันการสูบบุหรี่ ดังนั้นจึงแนะนำให้ผู้ประกอบการวิชาชีพด้านสาธารณสุขและผู้ที่สนใจนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเสี่ยงเพื่อป้องกันพฤติกรรมสูบบุหรี่ในอนาคต



Title	THE RESULT OF USING APPLICATION LINE TOGETHER WITH APPLYING PLANNED BEHAVIOR THEORY TO REINFORCE SMOKING PROTECTIVE BEHAVIOR OF GRADE 1 JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN ONE SCHOOL.
Author	Kritsana Sriprang
Advisor	Associate Professor Chakkraphan Phetphum, Ph.D.
Academic Paper	M.P.H. Thesis in Public Health Program, Naresuan University, 2023
Keywords	Theory of Planned Behavior, Smoking Prevention, Cigarette Smoking, Students, LINE application

ABSTRACT

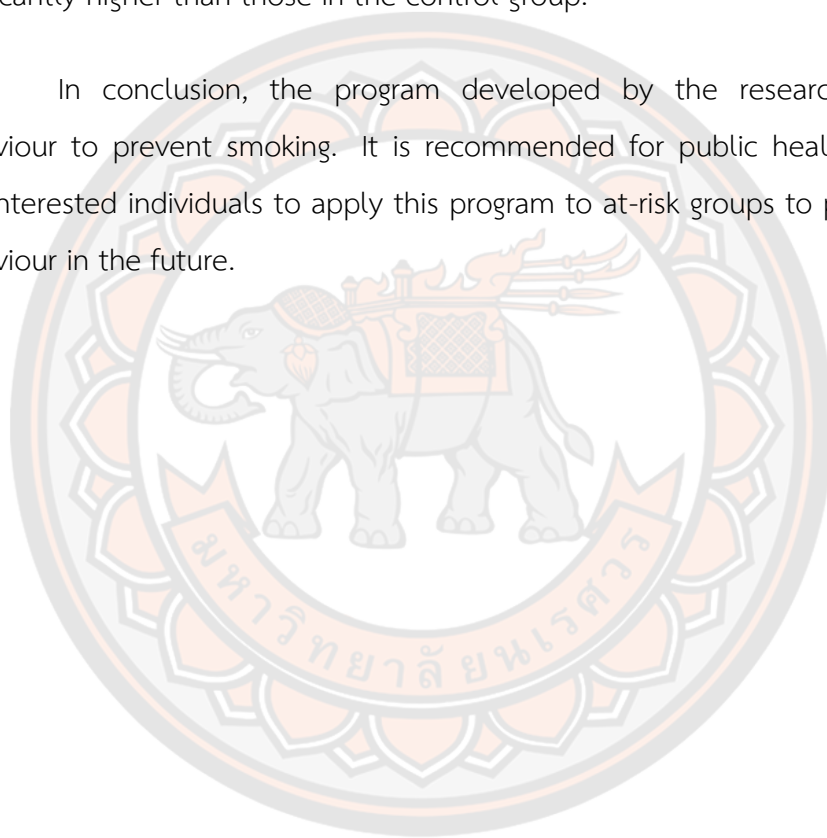
This study employs a quasi-experimental Two Groups Repeated Measurement Design, to investigate the effects of using the Line application in conjunction with the application of behaviour reinforcement theory to prevent smoking behaviour among first-year junior high school students in a school in northern Thailand. The study compares the average scores of favourable attitudes toward non-smoking behaviour, the influence of reference groups on non-smoking behaviour, perceived ability to control smoking behaviour, the development of intention not to smoke, and smoking prevention behaviour before the experiment, immediately after the experiment, and 6 weeks after the experiment in both the experimental and control groups.

The sample consisted of 59 students in each group, selected according to predetermined criteria. The experimental group received the Line application program along with the application of behaviour reinforcement theory from November 2565 to January 2566, spanning 12 weeks, while the control group received regular teaching during the same period. Statistical analyses included mean scores, percentages, and the standard deviation. Statistical tests employed included

t-test and ANOVA.

The findings showed that there were no significant differences in the average scores of favourable attitudes toward non-smoking behaviour, the influence of reference groups on non-smoking behaviour and the perceived ability to control smoking behaviour. However, immediately and 6 weeks after the experiment, the average scores of favourable attitudes toward non-smoking behaviour, were significantly higher than those in the control group.

In conclusion, the program developed by the researchers reinforced behaviour to prevent smoking. It is recommended for public health professionals and interested individuals to apply this program to at-risk groups to prevent smoking behaviour in the future.



ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งในความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำ ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการพิจารณาโครงร่างวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้คำแนะนำ ขอขอบพระคุณคณะกรรมการจริยธรรมเกี่ยวกับการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เห็นชอบให้ดำเนินการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่ง วงศ์วัฒน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตยา ว่างวนสินธุ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรุณวรรณ กิริตีสโรจน์ ที่กรุณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์ในการจัดทำเครื่องมือวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนสระหลวงวิทยาคม ที่ได้อนุญาตให้เก็บรวบรวมข้อมูล ขอบคุณเจ้าหน้าที่ และกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการดำเนินการวิจัย จนสิ้นสุดโครงการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ครอบครัวของผู้วิจัย ที่ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนในทุก ๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา และขอบพระคุณพี่ น้อง เพื่อนร่วมรุ่น สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ตลอดจนเพื่อนร่วมงานที่ให้การช่วยเหลือจนการศึกษาเป็นไปได้อย่างเรียบร้อย

กฤษณะ ศรีปรางค์

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
ประกาศคุุณูปการ.....	ช
สารบัญ.....	ซ
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญภาพ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	3
วัตถุประสงค์ทั่วไป.....	3
วัตถุประสงค์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	4
ขอบเขตด้านเนื้อหา.....	4
ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
ขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6

ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่	6
วัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น	12
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น	16
ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่น	17
แอปพลิเคชันไลน์ (Application Line)	18
ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior)	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
กรอบแนวคิดการวิจัย	28
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	29
รูปแบบการวิจัย	29
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	31
ประชากร	31
ขนาดกลุ่มตัวอย่าง	31
เกณฑ์การคัดเลือก	32
เกณฑ์การถอดถอน	32
เกณฑ์การยุติ	32
การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	33
ขั้นเตรียมการ	33
ขั้นตอนดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล	33
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	34
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	38
การวิเคราะห์ข้อมูล	40

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	40
บทที่ 4 ผลการวิจัย.....	42
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	43
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ก่อนการได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติที่	45
ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยประสิทธิผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง.....	46
บทที่ 5 บทสรุป.....	52
สรุปผลการวิจัย.....	52
อภิปรายผล	53
ข้อเสนอแนะ	58
บรรณานุกรม	59
ภาคผนวก.....	64
ประวัติผู้วิจัย	110

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 เปรียบเทียบลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	44
ตาราง 1 เปรียบเทียบลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)....	45
ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของ กลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการ สูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนทดลอง หลัง ทดลองทันที และหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติความ แปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – Way Repeated Measures ANOVA)	47
ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบ บุหรี่ย อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการ ควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบ บุหรี่ย ของกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงเวลา	49
ตาราง 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของ กลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการ สูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	51

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 องค์ประกอบและความสัมพันธ์เชิงทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน.....	21
ภาพ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย	28
ภาพ 3 แบบแผนการทดลอง.....	29



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การแพร่ระบาดของบุหรี่เป็นภัยคุกคามที่สำคัญของโลกที่คร่าชีวิตพลเมืองโลกมากกว่า 8 ล้านคนต่อปี โดยในจำนวนนี้เป็นกาเสียชีวิตที่เป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ของตนเองมากกว่า 7 ล้านคน และอีกประมาณ 1.2 ล้านคน เป็นผลมาจากการได้รับควันบุหรี่มือสอง (World Health Organization, 2020) อย่างไรก็ตาม ในแต่ละปีก็จะมีเด็กและเยาวชนที่มาเป็นนักสูบหน้าใหม่มาแทนประชากรที่เสียชีวิต โดยปัจจุบันทั่วโลกมีเด็กและเยาวชนอายุระหว่าง 13 - 15 ปี ที่สูบบุหรี่อยู่ประมาณ 25 ล้านคน (The Tobacco Atlas, 2016) โดยร้อยละ 80 อาศัยอยู่ในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง (World Health Organization, 2020)

สำหรับประเทศไทย จากรายงานของศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.) มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า อัตราการบริโภคยาสูบปัจจุบันของเยาวชนไทย อายุ 13 - 15 ปี พ.ศ. 2558 เท่ากับร้อยละ 15.0 (เป็นเพศชาย ร้อยละ 21.8 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 8.1) ส่วนใหญ่สูบบุหรี่วันละ 2 - 5 มวน คิดเป็นร้อยละ 37.5 และเริ่มทดลองสูบบุหรี่มวนแรกในช่วงอายุ 14 - 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.8 (ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ, 2560) ซึ่งเยาวชนที่ทดลองสูบบุหรี่เหล่านี้เกือบร้อยละ 80 จะไม่สามารถเลิกสูบบุหรี่ได้แม้จะผ่านช่วงวัยนี้ไปแล้ว นอกจากนี้ เยาวชนที่สูบบุหรี่ยังมีโอกาสสูงมากที่จะพัฒนาไปใช้สารเสพติดชนิดอื่น ๆ ที่มีความรุนแรงและอันตรายมากยิ่งขึ้น เช่น กัญชา โคเคน แอมเฟตามีน (Yuan et al., 2015) ดังนั้นที่ผ่านมามีประเทศไทยจึงได้ให้ความสำคัญอย่างมากกับการปกป้องไม่ให้เยาวชนทดลองสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ทั้งในระดับนโยบายของประเทศด้วยการออกกฎหมายเพื่อจำกัดการเข้าถึงบุหรี่ของเยาวชน และระดับปฏิบัติการที่กำหนดให้หน่วยงานสาธารณสุขและสถาบันการศึกษาต้องจัดกิจกรรมรณรงค์เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนอย่างเป็นประจำและต่อเนื่อง (จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ และคณะ, 2564)

จากกรณีที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ในประเทศไทยเป็นครั้งแรกตั้งแต่ปี พ.ศ. 2563 จนถึงปัจจุบัน ส่งผลให้มีจำนวนผู้ติดเชื้อสะสมรวมมากกว่า 1 แสนคน มีผู้เสียชีวิตมากกว่า 4 พันคน (ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019, 2565) และรัฐบาลโดยการนำของศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ได้กำหนดให้มาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคมเป็นหนึ่งใน

มาตรการที่สำคัญสำหรับควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ซึ่งแม้ว่าจะส่งผลให้การควบคุมโรคได้ผลดี แต่ผลกระทบอีกด้านของมาตรการดังกล่าวก็ทำให้หน่วยงานสาธารณสุขและสถาบันการศึกษาในพื้นที่ไม่สามารถจัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนในรูปแบบปกติที่ต้องนำคนมารวมกลุ่มทำกิจกรรมได้ (จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ และคณะ, 2564) จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการพัฒนารูปแบบการสื่อสารเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนในรูปแบบใหม่เพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) และมาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคมตามที่รัฐบาลกำหนด (จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ และคณะ, 2564)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง พบว่า การนำแอปพลิเคชันบนโทรศัพท์มือถือมาประยุกต์ใช้ร่วมกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน เพื่อใช้เป็นสื่อให้ความรู้กับผู้ที่สูบบุหรี่ สามารถช่วยให้บุคคลดังกล่าวสามารถ ลด ละ เลิก การสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Zhao et al., 2016) และพบว่าแอปพลิเคชันไลน์เอื้อต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบกลุ่มได้เป็นอย่างดีเพราะสามารถสร้างกลุ่มและสื่อสารเฉพาะกลุ่มได้ มีความสามารถในการทำงานที่หลากหลาย เช่น การสื่อสารแบบตัวต่อตัวในแบบข้อความ เสียง รูปภาพ หรือวีดิทัศน์ การสร้างกลุ่มสนทนา และการใช้วีดิทัศน์ในกลุ่ม จึงทำให้ผู้ใช้แอปพลิเคชันไลน์ มีความสนุกและเพลิดเพลิน (ศุภศิลป์ กุลจิตต์เจี๊วงค์, 2557) นอกจากนี้เยาวชนในประเทศไทยอายุระหว่าง 10 – 19 ปี ร้อยละ 97.0 มีการลงทะเบียนและพร้อมใช้งานแอปพลิเคชันไลน์ (บุหงา ชัยสุวรรณ, 2558)

จากรายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร ปี พ.ศ. 2563 จำนวน 320 คน พบว่า ปัญหาการสูบบุหรี่ของนักเรียนอายุ 13 - 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 18 สูงกว่าอัตราการสูบบุหรี่ของเยาวชนอายุ 13 - 15 ปี ระดับประเทศที่อยู่ที่ร้อยละ 15 (ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ, 2560) และจากการสำรวจข้อมูลพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร 3 ปี ย้อนหลัง อายุระหว่าง 13 – 15 ปี คือตั้งแต่ปี พ.ศ. 2561 – 2563 พบว่าในปี พ.ศ. 2561 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 มีนักเรียนที่สูบบุหรี่ จำนวน 52 คน (ร้อยละ 16.25) 46 คน (ร้อยละ 14.37) และ 48 คน (ร้อยละ 15.00) ตามลำดับ ในปี พ.ศ. 2562 ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 มีนักเรียนที่สูบบุหรี่ จำนวน 56 คน (ร้อยละ 17.50) 49 คน (ร้อยละ 15.31) และ 45 คน (ร้อยละ 14.0) ตามลำดับ และในปี พ.ศ. 2563 ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 และปีที่ 3 มีนักเรียนที่สูบบุหรี่ จำนวน 57 คน (ร้อยละ 18.38) 55 คน (ร้อยละ 17.18) และ 49 คน (ร้อยละ 15.3) ตามลำดับ (โรงเรียนสระหลวงพิทยาคม, 2564) กอปรกับในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 ทำให้หน่วยงานสาธารณสุขและโรงเรียนในพื้นที่ดังกล่าว ไม่สามารถจัดกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนในรูปแบบปกติได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจใช้แอปพลิเคชันไลน์

เสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในจังหวัดพิจิตรขึ้น โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) เป็นกรอบแนวคิด โดยเชื่อว่าพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเป็นผลมาจากความตั้งใจที่จะกระทำของบุคคล และความตั้งใจดังกล่าวได้รับอิทธิพลมาจากทัศนคติต่อพฤติกรรม อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ, 2562) และสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ผ่านมาที่พบว่าปัจจัยดังกล่าวมีผลต่อการสูบบุหรี่ของเยาวชน (ธชาพิมพ์ อานพินิจนันท์, 2562; ปิยพร วิเศษนคร, 2556; ปิยวรรณ บุญเพ็ญ, 2562; พรปวีณ์ ยิ่งปักซี่, 2562; มัลลิกา มาตระกุล, 2555; ศิวาพัชญ์ ปุณยเศรษฐ์, 2562; สุประวีณ์ ภูพงษ์, 2563) ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการใช้เป็นสื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID-19 หรือโรคระบาดอื่น ๆ ที่จำเป็นต้องใช้มาตรการการเว้นระยะห่างทางสังคม

คำถามการวิจัย

ผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง

2. กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบสองกลุ่ม วัดซ้ำ (Repeated Measures Design: Two group) โดยแบ่งขอบเขตของการวิจัยเป็น 3 ด้าน ดังต่อไปนี้

ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาในผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์เสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ คือ ทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่

ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร ที่มีความเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ โดยกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะอยู่ภายในโรงเรียนเดียวกัน

ขอบเขตด้านระยะเวลาในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 12 สัปดาห์ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2565 - มกราคม พ.ศ. 2566

นิยามศัพท์เฉพาะ

บุหรี่ หมายถึง ผลิตภัณฑ์ยาสูบทุกประเภทที่มีส่วนประกอบของนิโคตินที่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร ใช้สูบ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร ที่มีความเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่โดยพิจารณาจากการมีผู้ปกครองสูบบุหรี่ การมีเพื่อนสนิทสูบบุหรี่ หรือเคยทดลองสูบบุหรี่มาแล้วในชีวิตแต่สูบไม่เกิน 4 มวน

การใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ หมายถึง การจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร ประกอบด้วย กิจกรรมการสร้างเสริมทัศนคติที่ดีในการปฏิบัติตัวที่จะป้องกันการสูบบุหรี่ กิจกรรมการรับรู้อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ต่อการปฏิบัติตัวที่จะป้องกันการสูบบุหรี่ และกิจกรรมการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมรวมระยะเวลา 12 สัปดาห์

ทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ หมายถึง การให้คุณค่าต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ในทางบวกแปรผันไปตามความเชื่อกับผลลัพธ์ที่คาดหวังของพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร

อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ หมายถึง การรับรู้เกี่ยวกับแรงกดดันจากกลุ่มคนที่มีความสำคัญและมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และการตัดสินใจทางบวกต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร

การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หมายถึง ความเชื่อมั่นเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการจัดการและควบคุมสถานการณ์ที่นำไปสู่ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร

ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ หมายถึง เจตนาหรือความต้องการที่จะปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร

พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ หมายถึง การแสดงออกที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย การไม่สูบบุหรี่ การไม่มั่วสุมกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ การปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวน และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์เสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเข้ามาประกอบ ดังรายละเอียดดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่
2. วัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น
3. พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น
4. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น
5. แอปพลิเคชันไลน์ (Application Line)
6. ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
8. กรอบแนวคิดการวิจัย

ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่

บุหรี่ เป็นสิ่งเสพติดอย่างอ่อนที่ถูกต้องตามกฎหมายของประเทศ ซึ่งทำรายได้แก่ผู้ผลิตและรัฐบาลจำนวนมาก แต่บุหรี่ถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงต่อระบบทางเดินหายใจ ระบบหมุนเวียนโลหิตและหัวใจ พิษของบุหรี่เป็นฤทธิ์ผสมของสารพิษต่าง ๆ ในควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าทางปากและจมูก คนที่ติดบุหรี่มีโอกาสเป็นมะเร็งที่ปอด ปาก หลอดลม ภาวะแพ้ปัสสาวะ หรือที่ตับอ่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์และผู้ที่อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงด้วย (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2537)

ส่วนประกอบของควันบุหรี่

ควันบุหรืมาจากการเผาไหม้ของใบยาสูบ กระดาษมวน และสารบางอย่างที่เติมลงไปในบุหรืจากการเผาไหม้ที่มีอุณหภูมิค่อนข้างสูง คือ อุณหภูมิของบุหรื ณ จุดที่กำลังเผาไหม้จะสูงถึง 900 องศาเซลเซียส และจะมีอุณหภูมิลดลง เมื่อออกจากก้นกรองเข้าสู่ปาก ที่อุณหภูมิประมาณ 30 องศาเซลเซียส แต่เมื่อบุหรืเหลือประมาณ 1 นิ้ว อุณหภูมิของควันที่เข้าปาก เพิ่มขึ้นเป็น

50 องศาเซลเซียส ควันบุหรีที่เกิดจากการเผาไหม้บุหรีนั้น แบ่งได้ 2 ประเภท (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2537) คือ

1. ควันที่สูบ (Mainstream)
2. ควันบุหรีที่เผาไหม้โดยไม่ได้สูบ (Sidestream)

ควันบุหรีทั้ง 2 ส่วนนี้ประกอบด้วยสารเคมีที่คล้ายคลึงกันแต่มีปริมาณที่แตกต่างกัน โดยทั่วไปแล้วสารเคมีที่อยู่ในควันบุหรีที่ไม่ได้สูบโดยตรงมีมากกว่าส่วนที่ผ่านบุหรีเข้าสู่ปาก เพราะมีการกรองด้วยเส้นยาสูบและก้นกรองในบุหรีก่อนเข้าสู่ปากของผู้สูบบุหรี ดังนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดผู้สูบบุหรี มีโอกาสได้รับสารพิษจากควันบุหรี มากกว่าผู้สูบ 2 - 5 เท่า สารเคมีต่าง ๆ ที่ออกมากับควันบุหรีมีไม่ต่ำกว่า 3,800 ชนิด แต่ที่ทราบคุณสมบัติทางชีวเคมีแล้วมีเพียงไม่กี่ชนิด สารเหล่านี้อยู่ในสถานะทั้งที่เป็นอนุภาคเล็ก ๆ ก๊าซ ของเหลว และทาร์ (น้ำมันดิน)

นิโคติน เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ร้อยละ 95 ของนิโคติน ที่เข้าสู่ร่างกายไปจับอยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลโดยตรงต่อต่อมหมวกไต ทำให้มีการหลั่งสารเอพิเนฟริน ก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดแดงหดตัว และอาจหัวใจวายได้ มีการเพิ่มของไขมันในเลือด เส้นเลือดในสมองตีบ และอาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้

ทาร์ (น้ำมันดิน) มีลักษณะเป็นละอองของเหลวเป็นยาสีน้ำตาลเข้มคล้ายน้ำมันดิบ ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เซลล์ของปอดไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ เมื่อรวมตัวกับฝุ่นที่สูดเข้าไปในถุงลมปอด ทำให้เกิดการระคายเคือง เป็นสาเหตุของการไอเรื้อรังก่อให้เกิดมะเร็งปอด และถุงลมโป่งพอง

สารจำพวกกรดและฟีนอล ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุผิว และรบกวนการทำงานของขนเล็ก ๆ ในจมูก

สารจำพวกอัลดีไฮด์และคีโตน สารเหล่านี้ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อเยื่อบุผิวของระบบทางเดินหายใจ

สารจำพวกโพลีไซคลิกอะโรมาติกไฮโดรคาร์บอน ตัวที่พบมากที่สุดในวันบุหรีคือ เบนโซ-(เอ)-พัยรีน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งอย่างร้ายแรง สารจำพวกก๊าซต่าง ๆ ได้แก่

- คาร์บอนมอนอกไซด์ เป็นก๊าซที่มีความเข้มข้นมากในวันบุหรีที่เกิดจากการเผาไหม้ของใบยาสูบ ขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรีได้รับออกซิเจนน้อยกว่าปกติ ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 ทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ เพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายให้เพียงพอ มีการปวดหัว คลื่นไส้ กล้ามเนื้อแขนและขาไม่มีแรง (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2537)

- ไนโตรเจนไดออกไซด์ เป็นสาเหตุสำคัญของโรคถุงลมโป่งพอง เพราะทำลายเยื่อบุหลอดลมส่วนปลาย และถุงลม

- แอมโมเนีย มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ เกิดอาการไอ และมีเสมหะมาก

- ไฮโดรเจนไซยาไนด์ เป็นก๊าซที่ก่อให้เกิดอาการไอ มีเสมหะ และหลอดลมอักเสบเรื้อรัง สารพิษชนิดอื่น ๆ ได้แก่ สารเคมีกำจัดแมลง เช่น พาราไธออน ซึ่งตกค้างมาจากไวยาสูบ และโลหะหนักบางชนิด เช่น สารหนู รวมถึงสารกัมมันตภาพรังสี เช่น เรเดียม โพลเนียม (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2537)

อันตรายของควันบุหรี่ต่อสุขภาพร่างกาย

1. สมองเสื่อมสมรรถภาพ เป็นลมหมดสติ เส้นเลือดสมองแตก เพราะการสูบบุหรี่ ทำให้เกิดการสะสมของคลอเรสเตอรอล และเกิดการอุดตันของเส้นเลือดที่ไปสู่สมอง
2. หน้าเหี่ยวย่น แก่เร็ว
3. โรคเหงือก ฟันดำ และกลิ่นปาก
4. ไอเป็นเลือด ไอเรื้อรัง ผอมลง ซึ่งเป็นอาการของโรคมะเร็งปอด
5. เหนื่อยง่าย หอบ แน่นหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของโรคถุงลมโป่งพอง
6. หัวใจขาดเลือด กล้ามเนื้อหัวใจตาย หัวใจวาย เกิดจากการสะสมของคลอเรสเตอรอล ทำให้เกิดการอุดตันของเส้นเลือด อันเป็นอุปสรรคต่อการส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ และอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
7. เล็บเหลือง นิ้วเหลือง
8. นิ้วเป็นแผลเรื้อรัง นิ้วกุด เกิดจากหลอดเลือดตีบตัน ขาดเลือดไปเลี้ยง
9. ท้องแน่น อืด เบื่ออาหาร
10. เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ (กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์, 2537)
11. ระคายเคืองต่อเยื่อของนัยน์ตา เวลาที่นั่งใกล้คนที่สูบบุหรี่หรืออยู่ในที่มีควันบุหรี่ มักเกิดอาการแสบตา เคืองตา ทำให้ต้องกระพริบตาถี่ ๆ อาการที่เกิดขึ้นเนื่องจากในควันบุหรี่มีสารที่ระคายเคืองต่อเยื่อของนัยน์ตา ลำคอ กล่องเสียง หลอดลม
12. แสบจมูก ลำคอ ไอ และปวดศีรษะ (หทัยรัตน์ ราชคมน์, 2560)
13. ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจและหลอดเลือด
 - 13.1 ทำให้เกิดภาวะแข็งตัวของหลอดเลือดเพิ่มขึ้น
 - 13.2 เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจ
 - 13.3 ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbonmonoxide) ลดความสามารถของเม็ดเลือดแดง ในการนำพาออกซิเจนสู่อวัยวะและเซลล์ทั่วร่างกาย
 - 13.4 ทำให้หลอดเลือดแดงเลี้ยงหัวใจตีบ

13.5. เพิ่มสารเคทีคอลามีน (Catecholamine) ในเลือด มีผลทำให้หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น

13.6. การสูบบุหรี่ทำให้ไขมันในกระแสเลือดเปลี่ยนแปลง ทำให้เอชดีแอล (HDL) ต่ำ ไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) และแอลดีแอล (LDL) สูง เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

13.7 ทำลายเซลล์เยื่อภายในหลอดเลือดแดง

13.8 คาร์บอนบุหรี่ประกอบด้วยก๊าซออกซิแดนท์ (Oxidant Gas) หลายชนิดและยังพบแอนตี้ออกซิแดนท์ (Antioxidant) ในกระแสเลือดลดลงด้วย

13.9 กระตุ้นเม็ดเลือดขาวนิวโทรฟิล (Neutrophil) ซึ่งเพิ่มอนุมูลอิสระ (Oxygen Derived Free Radicals) และสารอื่น ๆ ที่เสริมกระบวนการให้หลอดเลือดแข็งตัว (สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา, 2552)

โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่

1. โรคถุงลมปอดโป่งพอง

1.1 โรคถุงลมปอดโป่งพอง หมายถึง โรคที่มีการเปลี่ยนแปลงในเนื้อปอดที่อยู่ถัดจากหลอดลมส่วนหายใจ มีการทำลายผนังกั้นระหว่างถุงลมปอดด้วย ยังไม่ทราบสาเหตุของโรคที่แน่นอน แต่มักพบว่ามีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ มลพิษ (Air Pollution) หรือมีการติดเชื้อทางเดินหายใจ ลักษณะของโรคที่เกิดขึ้นในถุงลมปอดโป่งพองพบได้หลายแบบ คือ

1.1.1 มีการอักเสบของหลอดลมส่วนหายใจ และหลอดลมเล็ก ๆ ร่วมกับมีการหดเกร็งของหลอดลม ทำให้เกิดการอุดตัน

1.1.2 มีการเสื่อมของผนังถุงลมทำให้ความยืดหยุ่นของปอดเสียไป

1.1.3 ผนังถุงลมฉีกขาดและมีการรวมกันของถุงลมหลาย ๆ ถุงกลายเป็นถุงใหญ่ เรียกว่า Bleb or Bulle

1.1.4 หลอดเลือดฝอยที่ผนังถุงลมถูกทำลายไปบางส่วน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นคือ ถุงลมปอดถูกทำลาย ร่วมกับมีการหดเกร็งของหลอดลม ทำให้หลอดลมแฟบ เกิดการอุดตันทางเดินหายใจขณะหายใจออก และมีการทำลายในเนื้อปอดจนปอดยึดและหดตัวไม่ตี เกิดลมคั่งในถุงลม

1.2 ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคถุงลมโป่งพอง

1.2.1 การสูบบุหรี่

1.2.2 การติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

1.2.3 สารระคายเคือง

พยาธิสภาพและอาการแสดง เมื่อมนุษย์หายใจเอาพิษจากควันบุหรี่หรือจากอากาศเป็นพิษเข้าไปในปอดนานเข้า ทำให้เกิดการอักเสบของหลอดลมทั้งเล็กและใหญ่อย่างเรื้อรัง ทำให้ผนังหลอดลมหนาขึ้น รูของหลอดลมเล็กและแคบลง ต่อเมื่อกที่ผนังของหลอดลมจะขับเสมหะเข้ามาในหลอดลมมากขึ้น ทำให้เกิดการอุดตันในหลอดลม จึงทำให้หายใจไม่สะดวก เหนื่อยง่าย และไอมีเสมหะ มีกลิ่นโป่งพอง โดยมีการถูกทำลายของผนังถุงลมร่วมด้วย ทำให้อากาศที่หายใจเข้าไปตกค้างอยู่ในปอดเพิ่มมากขึ้นและปอดแฟบ ในขณะที่หายใจออกได้ง่ายขึ้น ทำให้เกิดการอุดตันของปอดเพิ่มขึ้นด้วย เกิดมีอาการเหนื่อยมากขึ้น เมื่อเริ่มแรกผู้ป่วยอาจยังไม่มีอาการอะไรเลย เมื่อเวลาผ่านไปพยาธิสภาพของโรคมียากขึ้นพอสมควรแล้ว จึงเกิดมีอาการขึ้น ส่วนใหญ่ผู้ป่วยจะมีอาการหลังอายุ 40 ปีขึ้นไป อาการสำคัญที่พบบ่อยเมื่อผู้ป่วยโรคนี้อาการมาพบแพทย์ คือ ไอเรื้อรัง (ร้อยละ 60) เหนื่อยง่ายหรือหอบ (ร้อยละ 20) และหายใจมีเสียงดังวี๊ด ๆ (ร้อยละ 15) เมื่อมีอาการแล้วโรคนี้อาจเป็นชนิดเรื้อรังและอาการเพิ่มขึ้นทีละน้อย ในปัจจุบันยังรักษาหายขาด ผู้ป่วยเหนื่อยง่ายมากขึ้นและสมรรถภาพปอดลดลงตามลำดับ ระยะสุดท้ายมีอาการหายใจล้มเหลว ปอดพอกออกซิเจนได้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย และขับคาร์บอนไดออกไซด์ซึ่งเป็นพิษออกจากร่างกายได้ไม่ดีพอ อาจทำให้ผู้ป่วยหมดสติและถึงแก่ชีวิตได้ การดำเนินของโรคตั้งแต่ระยะเริ่มมีอาการจนถึงระยะสุดท้ายนี้อาจกินเวลาหลายปี ถ้าผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ถูกต้องแล้ว โรคแทรกดังกล่าวอาจดีขึ้นหรือหายได้ แต่โรคหลอดลมอุดกั้นเรื้อรังซึ่งเป็นอยู่เดิมจะเป็นมากขึ้นจนถึงระยะสุดท้ายแล้วผู้ป่วยจะเสียชีวิต โดยไม่มีทางรักษา เพราะเนื้อปอดเหลืออยู่ไม่เพียงพอที่จะมีชีวิตอยู่ และในปัจจุบันแพทย์ยังไม่สามารถที่จะทำการผ่าตัดเปลี่ยนปอดใหม่ให้ได้ผลดีพอ (หทัยรัตน์ ราชคมนตรี, 2560)

2. โรคหัวใจและหลอดเลือด

การสูบบุหรี่เป็นสาเหตุของโรคหัวใจที่ป้องกันได้ที่สำคัญที่สุด เมื่อเทียบกับสาเหตุการตายของโรคหัวใจอื่น ๆ เช่น ไขมันในเส้นเลือดสูง เบาหวาน ซึ่งเกิดจากกรรมพันธุ์ ขณะนี้โรคหัวใจเป็นสาเหตุการเสียชีวิตเป็นอันดับหนึ่งของคนไทย โดยส่วนใหญ่เป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบหรือโรคหัวใจขาดเลือดได้ เมื่อหลอดเลือดตีบจนมีผลทำให้เลือดไม่สามารถไปเลี้ยงหัวใจได้ ทำให้เกิดอาการจุกเสียด เจ็บหน้าอก และถึงขั้นทำให้หัวใจวายได้ในที่สุด องค์การอนามัยโลกระบุว่า 1 ใน 4 หรือร้อยละ 25 ของผู้เสียชีวิตจากโรคเส้นเลือดหัวใจตีบเป็นผลมาจากการสูบบุหรี่ และในสตรีสูบบุหรี่ที่ได้รับยาคุมกำเนิดจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเส้นเลือดหัวใจตีบมากกว่าสตรีทั่วไปถึงเกือบ 40 เท่า และเสี่ยงต่อการเกิดโรคเส้นเลือดสมองตีบและระบบหลอดเลือด สูงกว่าสตรีทั่วไปด้วย (หทัยรัตน์ ราชคมนตรี, 2560)

3. โรคมะเร็งปอด

เป็นที่ทราบกันดีว่าบุหรีมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคมะเร็ง ได้มีการประมาณการว่า ร้อยละ 30 ของผู้เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งในประเทศแถบยุโรปตะวันตก อเมริกาตอนเหนือ และบางส่วนของเอเชีย มีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี โดยเฉพาะบุหรีเป็นสาเหตุของการเสียชีวิตด้วย โรคมะเร็งปอดถึงร้อยละ 82 ความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเพิ่มขึ้นตามปริมาณการสูบบุหรีต่อวัน และระยะเวลาที่สูบบุหรี ผู้สูบบุหรีระหว่าง 1 - 4 มวนต่อวัน มีโอกาสเสี่ยงที่จะเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งปอดมากกว่าผู้ไม่สูบบุหรี 25 เท่า บุหรียังเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งกล่องเสียง ช่องปาก หลอดอาหาร ตับอ่อน ไต กระเพาะปัสสาวะ มีหลักฐานชัดเจนว่า บุหรีเป็นปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งปากมดลูก และมะเร็งกระเพาะอาหารอีกด้วย (หทัยรัตน์ ราชคมนตรี, 2560)

4. โรกระบบทางเดินอาหาร

บุหรีมีส่วนเกี่ยวข้องกับการเกิดแผลในทางเดินอาหารส่วนบน พบแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น (Duodenum) ของผู้สูบบุหรีได้มากกว่า และอัตราการหายของแผลช้ากว่าผู้ไม่สูบบุหรี รวมถึงโอกาสที่แผลจะทะลุสูงขึ้นด้วย (หทัยรัตน์ ราชคมนตรี, 2560)

5. โรคในช่องปาก

มีการศึกษาที่แสดงว่าบุหรีเป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคปริทันต์ สารเคมีในบุหรีจะทำให้กระบวนการหายใจของโรคปริทันต์และแผลในการผ่าตัดในช่องปากหายช้าลง ผู้สูบบุหรีจะมีคราบหินปูนฝังแน่นที่ฟัน เกิดช่องว่างระหว่างฟันและเหงือก โครงสร้างของกระดูกและเนื้อเยื่อที่ยึดฟันหายไป นอกจากนี้บุหรียังทำให้เกิดกลิ่นปาก ฟันเหลือง เหงือกอักเสบ ระบายในคออีกด้วย (หทัยรัตน์ ราชคมนตรี, 2560)

6. โรคเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ

เกิดจากเส้นเลือดและระบบประสาทที่ควบคุมการแข็งตัวของอวัยวะเพศชายเสื่อม ซึ่งควันบุหรีมีสารทำให้หลอดเลือดตีบแคบลง การทำงานจึงเสื่อมลง นอกจากนี้ ยังพบว่าตัวอสุจิในผู้สูบบุหรีมีการเคลื่อนไหวผิดปกติมากกว่าในผู้ที่ไม่สูบบุหรี รวมทั้งจำนวนอสุจียังลดลงอีกด้วย (หทัยรัตน์ ราชคมนตรี, 2560)

สรุป บุหรีเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่ได้รับอนุญาตให้ขายตามกฎหมาย และพบว่าส่วนประกอบของควันบุหรีมีสารพิษจำนวนมากกว่า 3,800 ชนิด เช่น นิโคติน ทาร์ สารจำพวกฟีนอล ซึ่งเมื่อเข้าสู่ร่างกายทำให้เกิดโรค เช่น โรคมะเร็ง หัวใจและหลอดเลือด ปอดอุดกั้นเรื้อรัง โรคปริทันต์ อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้คนรอบข้างที่ได้รับควันบุหรีและผู้ที่ได้รับควันบุหรียังมีโอกาสได้รับสารพิษจากควันบุหรี 2 - 5 เท่า เมื่อเทียบกับผู้สูบบุหรี

วัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มาจากคำกริยาในภาษาละตินว่า Adolescere หมายถึง การก้าวไปสู่วุฒิภาวะ (To Grow into Maturity) หรือการเจริญอย่างเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ G. Stanley Hall นักจิตวิทยาที่ได้รับการยกย่องว่าเป็น บิดาของการศึกษาทางวิทยาศาสตร์ด้านวัยรุ่น ให้นิยามวัยรุ่นโดยนิยามว่า วัยรุ่นเป็น “วัยพายุบูแคม” (Stress and Storm) สาเหตุมาจากการที่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก และเป็นไปอย่างรวดเร็ว

วัยรุ่นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุ 11-14 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย สรีรวิทยา (Physiology) และทางปัญญา
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุ 14-17 ปี เป็นระยะที่มีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงใหม่ ๆ นี้
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) อายุ 17-20 ปี เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนจากการเป็นเด็กเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ (สุรางค์ เชื้ออวณิชชากร, 2563)

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเกิดขึ้นเมื่อเด็กอายุประมาณ 12-13 ปี เพศหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (Sex Hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (Growth Hormone) อย่างมากและรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physical Changes) ร่างกายเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงมีไขมันมากกว่าเพศชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่าทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (Sexual Changes) สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดเจน คือ วัยรุ่นชายเมื่อเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (หัวนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (Nocturnal Ejaculation - การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (Menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในเพศหญิง ทั้งสองเพศมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิวขึ้น

2. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development)

วัยนี้สติปัญญาพัฒนาสูงขึ้นกระทั่งมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์สิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ จนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว มีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ มีความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) วัยนี้เริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านต่าง ๆ ดังนี้ (พนม เกตุมาน, 2550)

2.1 เอกลักษณ์ (Identity) วัยรุ่นเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งแสดงถึงความเป็นตัวตนที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่ชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออก และการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งแสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity and Sexual Orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต (พนม เกตุมาน, 2550)

2.2 ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self Image) คือ การมองภาพของตนเองในด้านต่าง ๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือใช้เวลาเกี่ยวกับรูปร่าง ผิวพรรณ มากกว่าวัยอื่น ๆ ถ้ามีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

2.3 การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (Acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมาก ๆ

2.4 ความภาคภูมิใจตนเอง (Self Esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่น ๆ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดี และมีประโยชน์แก่ผู้อื่น ทำอะไรได้สำเร็จ

2.5 ความเป็นตัวของตัวเอง (Independent) วัยนี้รักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใด ๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บิบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่าย ถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (Self Confidence)

2.6 การควบคุมตนเอง (Self Control) วัยนี้เรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

2.7 อารมณ์ (Mood) อารมณ์ปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรม เกเร ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อย ๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้มีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จ ความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

2.8 จริยธรรม (Moral Development) วัยนี้มีความคิดเชิงอุดมคติสูง (Idealism) เพราะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของคนอื่น และรู้สึก อึดอัดคับข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคมหรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเองก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดี สมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งจะแสดงออกวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือครูอาจารย์ ตรง ๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้ เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

3. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้เริ่มห่างจากที่บ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่สนใจเพื่อนมากกว่า ใช้เวลากับเพื่อนนาน ๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับที่บ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐาน มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมช่วยให้หาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม เลือกริชาชีพที่เหมาะสม และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีในอนาคตต่อไป (พนม เกตุมาน, 2550)

ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้แสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเอง ค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบ ขึ้น ๆ ลง ๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์ หงุดหงิดไม่พอใจได้มาก ๆ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่า ว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง เกิดปฏิกิริยาต่อต้าน เป็นอารมณ์ต่อกัน ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น

วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอมยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามมุ่งใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรง ๆ หรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็ก ๆ น้อย ๆ

ปัญหาการใช้สารเสพติด (Substance Use Disorders) ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วยการที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อน ๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

ปัญหาบุคลิกภาพ (Personality Problems) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำ เป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอจนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้จะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดี วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิต หรือเรียนรู้แบบผิด ๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และจะติดตัวไปตลอดชีวิต ถ้าเป็นปัญหามาก ๆ เรียกว่าบุคลิกภาพผิดปกติ (Personality Disorders)

ความประพฤติผิดปกติ (Conduct Disorder) คือ โรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย ฉ้อโกง ตีชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกเร หรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหก หลอกหลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้มักเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กับปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์ การรักษาควรรีบทำทันที เพราะการปล่อยไว้นานยิ่งเรื้อรัง รักษายาก และกลายเป็นบุคลิกภาพแบบอันธพาล (Antisocial Personality Disorder)

การป้องกันปัญหาวัยรุ่น

1. การเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น
2. การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง
3. การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไขปัญหาก็ได้ถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
4. การสอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน ทักษะสังคมดี
5. การฝึกให้เด็กมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง (พนม เกตุมาน, 2550)

สรุป วัยรุ่นและพัฒนาการของวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่ก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งสามารถแบ่งวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 11 - 14 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14 - 17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 17 - 20 ปี) เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พบว่าเพศหญิงมีการก้าวเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย ประมาณ 1 - 2 ปี มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็ว ทำให้อาจเกิดปัญหาต่าง ๆ

ที่เกิดในช่วงนี้ได้ เช่น ปัญหาด้านความสัมพันธ์กับพ่อแม่ ปัญหาด้านการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ แอมเฟตามีน ปัญหาการรักร่วมเพศ การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

พฤติกรรมกาสูบหรี่ของวัยรุ่น

แนวโน้มการสูบหรี่ในประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปลดลงไม่มาก แต่ลดลงอย่างต่อเนื่อง จากร้อยละ 20.7 ในปี พ.ศ. 2557 เป็นร้อยละ 19.9 ในปี พ.ศ. 2558 และร้อยละ 19.1 ในปี พ.ศ. 2560 ผู้ชายที่สูบหรี่ลดลงมากกว่าผู้หญิง โดยผู้ชายลดลงจากร้อยละ 40.5 ในปี พ.ศ. 2557 เหลือร้อยละ 39.3 ในปี พ.ศ. 2558 และร้อยละ 37.7 ในปี พ.ศ. 2560 สำหรับผู้หญิงลดลงจากร้อยละ 2.2 ในปี พ.ศ. 2557 เหลือเป็นร้อยละ 1.8 ในปี พ.ศ. 2558 และร้อยละ 1.7 ในปี พ.ศ. 2560 อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบหรี่ครั้งแรก มีผลต่อการเข้าถึงการมีสุขภาพที่ดีและจำนวนปีการสูญเสียสุขภาพ อายุเฉลี่ยที่เริ่มสูบหรี่ครั้งแรกของผู้ที่สูบหรี่เป็นประจำเพิ่มขึ้นมาเพียงเล็กน้อยจาก 17.8 ปี ในปี พ.ศ. 2557 เป็น 18 ปี ในปี พ.ศ. 2560 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2560)

สถานการณ์ด้านพฤติกรรมกาสูบหรี่ทั่วโลกยาสูบทั่วประเทศ ปี พ.ศ. 2560 พบว่าประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปเป็นผู้สูบหรี่ 10.7 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 19.1 อัตราการบริโภคยาสูบตามกลุ่มอายุ 15 ถึง 18 ปี เท่ากับร้อยละ 7.8 โดยในภาพรวมอัตราการสูบหรี่มีแนวโน้มลดลง ยกเว้นกลุ่มอายุ 19 ถึง 24 ปี จาก พ.ศ. 2534 - 2560 อัตราการบริโภคยาสูบของประชากรชายมีอัตราการเปลี่ยนแปลงที่ลดลงน้อยกว่าเพศหญิง คือ ร้อยละ 36.42 และร้อยละ 66 และเพศหญิงมีอัตราการบริโภคยาสูบต่ำสุดจากทุกปีที่ผ่านมา คือ ร้อยละ 1.7 ในปี พ.ศ. 2560 อัตราการสูบหรี่ของผู้ที่มีระดับการศึกษาในระดับประถมศึกษาที่มีอัตราการสูบหรี่ปัจจุบันสูงสุด รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้ที่ไม่เคยเรียน ระดับมัธยมศึกษาปลาย และระดับอุดมศึกษาขึ้นไป คือ ร้อยละ 22.0 ร้อยละ 21.5 ร้อยละ 18.1 ร้อยละ 18.0 และร้อยละ 7.7 ตามลำดับ ทุกระดับการศึกษามีอัตราการสูบหรี่ลดลงจากปี พ.ศ. 2557 และผู้ที่มีระดับการศึกษาในระดับอุดมศึกษาขึ้นไปมีอัตราการเปลี่ยนแปลงลดลงมากที่สุด คือ ร้อยละ 64.7 (ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ, 2560)

อัตราการบริโภคยาสูบปัจจุบันของเยาวชนไทย อายุ 13-15 ปี พ.ศ. 2558 เท่ากับร้อยละ 15 (เพศชาย ร้อยละ 21.8 เพศหญิง ร้อยละ 8.1) สำหรับผู้บริโภคนิโคตินปัจจุบันเท่ากับร้อยละ 14 (เพศชาย ร้อยละ 20.7 เพศหญิง ร้อยละ 7.1) และผู้ใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบไร้ควันเท่ากับร้อยละ 2.7 (เพศชาย ร้อยละ 4.1 เพศหญิง ร้อยละ 1.3) เยาวชนที่สูบหรี่ของจะสูบหรี่วันละ 1 มวน หรือ 2-5 มวน เท่ากับร้อยละ 30 และ 37.5 ตามลำดับ สำหรับเยาวชนที่สูบบุหรี่ปัจจุบันร้อยละ 84.8 แสดงอาการติดยาสูบ (Smoking Dependence) เยาวชนไทยเคยทดลองสูบหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ 7 ปี หรือน้อยกว่า (ร้อยละ 5.2) โดยเยาวชนส่วนใหญ่เริ่มทดลองสูบหรี่

ครั้งแรกเมื่ออายุ 12 ถึง 13 ปี (ร้อยละ 39.6) รองลงมาเป็นเยาวชนที่ทดลองสูบบุหรี่ในช่วงอายุระหว่าง 14 ถึง 15 ปี (ร้อยละ 24.8) และเยาวชนที่ทดลองสูบบุหรี่ในช่วงอายุ 10 ถึง 11 ปี (ร้อยละ 21.2) (ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ, 2560)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่น

จากการสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการทบทวนวรรณกรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมงานวิจัยและสังเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่น ที่เกี่ยวข้องกัพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ระหว่าง ปี พ.ศ. 2550 ถึง 2559 โดยสืบค้นอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ รวมทั้งงานวิจัยที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ พบงานวิจัยที่ตรงตามเกณฑ์การคัดเลือกและประเมินคุณภาพงานวิจัย จำนวน 16 เรื่อง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ห่อภิมาณสำหรับข้อมูลเชิงปริมาณ และการสังเคราะห์แก่นเรื่องสำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพ จำนวน 5 เรื่อง ผลการวิเคราะห์ห่อภิมาณ พบว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้กระบวนการเรียนรู้การสนับสนุนทางสังคมจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น และพบว่าค่าขนาดอิทธิพลของปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ มีค่าอิทธิพลสูงสุดเท่ากับ 1.505 รองลงมา คือ การได้รับการสนับสนุนจากผู้ปกครอง การได้รับแรงสนับสนุนจากครู การได้รับแรงสนับสนุนจากเพื่อน มีค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 1.500, 1.424 และ 1.424 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตโดยใช้กระบวนการเรียนรู้ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่มากที่สุด และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ประกอบไปด้วยดังนี้

1. การไม่สูบบุหรี่ หมายถึง ไม่เคยสูบบุหรี่มาก่อน
2. การไม่มั่วสุมกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ หมายถึง ความสามารถของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในการหลีกเลี่ยงการรวมกลุ่มกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ ในการทำกิจกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ เช่น การดื่มสุรา การหนีเรียน การเที่ยวสถานบันเทิง
3. การปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวน หมายถึง ความสามารถของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง ในการสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน เพื่อปฏิเสธการสูบบุหรี่เมื่อถูกเพื่อนชักชวนและหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เสียสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อน
4. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หมายถึง ความสามารถของเด็กวัยรุ่นตอนต้นในการเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม และเป็นประโยชน์ต่อตนเองเมื่อมีเวลาว่าง ได้แก่ การออกกำลังกาย การเล่นดนตรี การเล่นกีฬา ทัศนศึกษา อ่านหนังสือ นอนพักผ่อน ฟังเพลง และดูโทรทัศน์ (ชาริน สุวรรณวงศ์, 2561)

สรุป พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า เยาวชนส่วนใหญ่เริ่มต้นทดลองสูบบุหรี่ครั้งแรกเมื่ออายุ 12-13 ปี ซึ่งเมื่อทดลองสูบแล้ว พบว่า ร้อยละ 80 ไม่สามารถเลิกได้ และแนวโน้มของการสูบบุหรี่มีแนวโน้มว่าจะมีอายุที่น้อยลงเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบการสูบบุหรี่ในเขตเทศบาล พบว่าน้อยกว่านอกเขตเทศบาล เมื่อมาทบทวนเกี่ยวกับชนิดของบุหรี่ที่สูบ พบว่าส่วนมากเป็นการสูบบุหรี่ที่โรงงานผลิต รองลงมา คือ บุหรี่มวนเอง และพบพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่น คือ 1) การไม่เคยสูบบุหรี่มาก่อน 2) การไม่มั่วสุมกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ 3) การปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวน และ 4) การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

แอปพลิเคชันไลน์ (Application Line)

แอปพลิเคชันไลน์ เป็นโปรแกรมที่ถูกสร้างขึ้นในช่วงกลางปี ค.ศ. 2010 โดยการร่วมมือของบริษัท Naver Japan Corporation และบริษัท Livedoor โดยมี NHN Japan เป็นผู้พัฒนาฟีเจอร์ต่าง ๆ ของไลน์ และในส่วนของตลาดด้านธุรกิจนั้นยกให้บริษัทแม่ที่เกาหลี NHN Corporation จัดการ หลังจากที่เปิดตัวได้เพียงไม่นาน ก็ได้รับการตอบรับถึงหลายสิบล้านผู้ใช้งานในญี่ปุ่น ประเด็นแรกที่ใช้ในการสร้างโปรแกรมพิมพ์สื่อสารไลน์ขึ้นมาก็มีสาเหตุมาจากเหตุการณ์แผ่นดินไหวที่ภูมิภาค Tohoku เมื่อต้นปี ค.ศ. 2011 ในตอนนั้นระบบการติดต่อทางการโทรศัพท์ล่ม ทำให้ NHN Japan ตัดสินใจออกแบบแอปพลิเคชันที่สามารถใช้ได้ทั้งบนสมาร์ตโฟน บนแท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ ซึ่งจะทำงานบนเครือข่ายข้อมูลที่สามารถพิมพ์สื่อสารตอบโต้ได้รวดเร็วและต่อเนื่อง ด้วยความที่ไลน์มีคุณสมบัติของโปรแกรมพิมพ์สื่อสารครบถ้วน ตั้งแต่พิมพ์สื่อสาร ส่งรูป วิดีโอ เสียง ระบบการค้นหาเพื่อนด้วย QR Code และเกมส์ ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่ถือได้ว่าเป็นจุดเด่นของแอปพลิเคชันนี้ คือ สติกเกอร์ (Sticker) (ไลน์แอปพลิเคชัน, 2563)

คุณสมบัติของแอปพลิเคชันไลน์ (LINE)

1. ข้อความ สามารถสร้างข้อความจากแอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟน หรือหน้าผู้ดูแลระบบ PC และส่งข้อมูลเหล่านี้ไปยังลูกค้า หรือผู้ติดตามบัญชีของคุณได้ โดยสามารถสร้างข้อความล่วงหน้า เพื่อให้คุณมีความยืดหยุ่น สำหรับการส่งข้อความไปยังแคมเปญ และกิจกรรมของคุณ
2. รูปแบบพิมพ์สื่อสาร 1 ต่อ 1 สามารถคุยกัน 1 ต่อ 1 หรือการพิมพ์สื่อสารแบบตัวต่อตัว และแบบกลุ่มได้ สามารถสื่อสารได้โดยตรงผ่านแอปพลิเคชันไลน์ ซึ่งสามารถตอบสนองการจัดการกับข้อซักถาม และข้อคิดเห็นต่าง ๆ ได้อย่างง่าย โดยคุณสมบัตินี้สามารถใช้งานได้จากแอปพลิเคชันไลน์
3. Account Page สามารถสร้างหน้าแรกของแอปพลิเคชันไลน์แบบพิเศษได้ โดยหน้าแรกนี้ช่วยให้คุณสามารถผลิตและส่งข้อมูลเกี่ยวกับบัญชีของคุณได้ เช่น ประกาศแจ้งเตือนเหตุการณ์ ข้อมูล

4. Timeline and Home สามารถใช้ Timeline และ Home เพื่อส่งข่าวสารหรือการแจ้งเตือนเกี่ยวกับบัญชีของคุณ นอกจากนี้ ยังสามารถเลือกเวลาที่จะส่งข้อความ และแจ้งให้ลงข้อมูลไปยัง Timeline พร้อมกันได้ตลอดเวลา (คุณสมบัติของแอปพลิเคชันไลน์, 2560)

5. PR Pages สามารถสร้างและให้ข้อมูลที่หลากหลาย แจกคู่มือ และอื่น ๆ ที่คุณไม่สามารถใส่ลงในข้อความธรรมดาได้ โดยคุณสามารถสร้างคู่มือและการจับฉลากได้เพียงครั้งเดียวเท่านั้น

6. Research Pages สามารถสร้างเนื้อหาที่เชิญชวนให้ผู้ใช้เข้าร่วมได้ เช่น แบบสอบถามและแบบสำรวจ โดยสามารถเก็บการสำรวจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และบริการของคุณ เพื่อได้ข้อมูลเกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้ใช้ตามเพศ อายุ และปัจจัยอื่น ๆ

7. ข้อมูลทางสถิติ สามารถตรวจสอบการเปลี่ยนแปลงของจำนวนผู้ใช้งานประจำวันที่มีความสัมพันธ์กับบัญชีที่มีการตอบสนองต่อ Timeline ของคุณ นอกจากนี้ ยังสามารถกำหนดช่วงเวลาเพื่อดาวน์โหลดข้อมูลตัวเลขที่เกี่ยวข้องกับช่วงเวลาดังกล่าว (เอ-อาร์ กรู๊ป, 2560)

ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior)

แนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (Theory of Planned Behavior: TPB) นำเสนอโดย Ajzen มีการพัฒนาตั้งแต่ ปี ค.ศ. 1985 เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาสังคม (Social Psychology) ที่พัฒนามาจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (Theory of Reasoned Action) ของ Ajzen และ Fishbein (1975) ทฤษฎีนี้อธิบายว่า การแสดงพฤติกรรมของมนุษย์จะเกิดจากการขึ้นนำโดยความเชื่อ 3 ประการ ได้แก่ ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรม (Behavioral Beliefs) ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) และความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุม (Control Beliefs) ซึ่งความเชื่อแต่ละตัวจะส่งผลต่อตัวแปรต่าง ๆ (Ajzen, 1991)

สาระพื้นฐานของทฤษฎี

1. พฤติกรรม (Behavior) ส่วนมากของบุคคลอยู่ภายใต้การควบคุมของเจตนาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Intention) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า เจตนาเชิงพฤติกรรมที่จะทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้น ๆ

2. เจตนาเชิงพฤติกรรม (Behavioral Intention) ได้รับอิทธิพลจากตัวกำหนด 3 ตัว คือ เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward the Behavior) การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control)

2.1 เจตคติต่อพฤติกรรม (Attitude toward the Behavior) เป็นการประเมินทางบวกหรือลบต่อการกระทำนั้น ๆ จัดได้ว่า เจตคติต่อพฤติกรรม เป็นปัจจัยส่วนบุคคล (Personal Factors) ถ้าบุคคลมีความเชื่อว่าการทำพฤติกรรมใดแล้วจะได้รับผลทางบวก ก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้าม หากมีความเชื่อว่าการทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้รับผลในทางลบก็จะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น (Attitude toward the Behavior) และเมื่อมีทัศนคติทางบวกก็จะเกิดเจตนาหรือตั้งใจ (Intention) ที่จะแสดงพฤติกรรมนั้น

2.2 การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง (Subjective Norm) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่าคนอื่น ๆ ที่มีความสำคัญสำหรับเขาต้องการหรือไม่ต้องการให้เขาทำพฤติกรรมนั้น ๆ ถ้าบุคคลได้รับรู้ว่าคนที่มีความสำคัญต่อเขาได้ทำพฤติกรรมนั้น หรือต้องการให้เขาทำพฤติกรรมนั้น ก็มีแนวโน้มที่จะคล้อยตามและทำตามด้วย

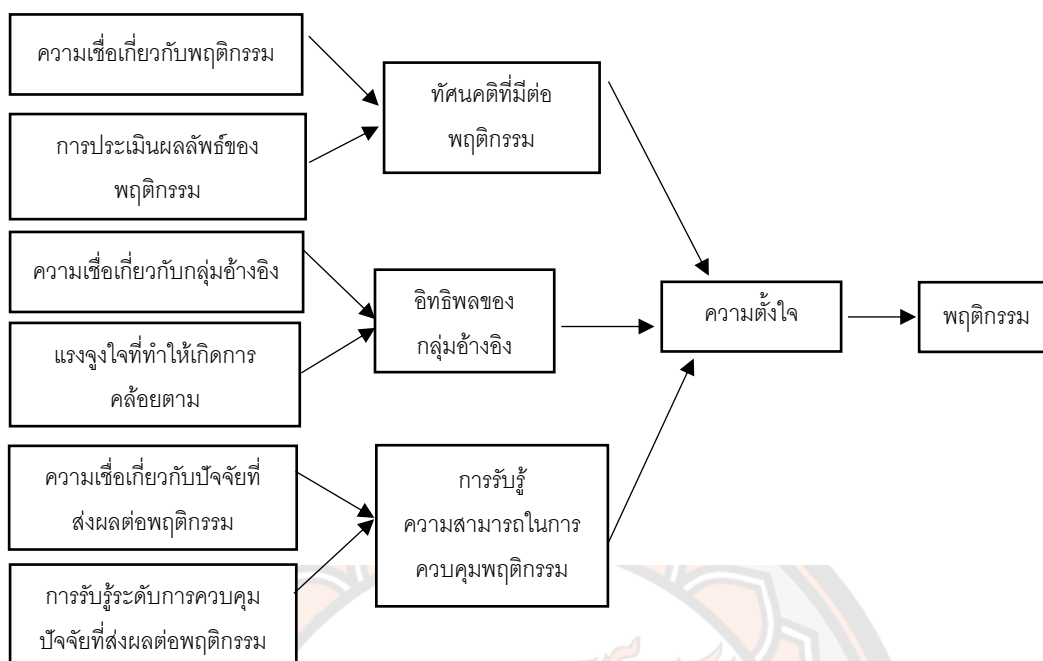
2.3 การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Perceived Behavioral Control) เป็นการรับรู้ของบุคคลว่า เป็นการยากหรือง่ายที่จะทำพฤติกรรมนั้น ๆ ถ้าบุคคลเชื่อว่ามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมในสภาพการณ์นั้นได้ และสามารถควบคุมให้เกิดผลดังตั้งใจ เขาก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น

บทบาทความเชื่อที่เกี่ยวข้องของกับพฤติกรรม ทฤษฎีนี้จำแนกความเชื่อเป็น 3 ประการ คือ

1. ความเชื่อเกี่ยวกับผลกรรมของการกระทำ (Behavioral Beliefs) ซึ่งมีอิทธิพลต่อเจตคติต่อพฤติกรรม เป็นความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับผลของการกระทำ หากบุคคลมีความเชื่อว่าการทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลทางบวก เขาก็จะมีเจตคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น ขณะที่บุคคลซึ่งเชื่อว่าการทำพฤติกรรมนั้นจะนำไปสู่ผลกรรมทางลบ เขาก็จะมีเจตคติที่ไม่ดีต่อพฤติกรรมนั้น

2. ความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง (Normative Beliefs) ซึ่งเป็นตัวกำหนดการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง เป็นความเชื่อที่ว่าบุคคลหรือกลุ่มคนคิดว่าเขาควรหรือไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะทำพฤติกรรมนั้น ในทางตรงข้าม หากบุคคลเชื่อว่าคนอื่นที่มีความสำคัญสำหรับเขา คิดว่าเขาไม่ควรทำพฤติกรรมนั้น เขาก็มีแนวโน้มที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

3. ความเชื่อเกี่ยวกับปัจจัยควบคุม (Control Beliefs) ซึ่งเป็นพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการมีหรือไม่มีทรัพยากร



ภาพ 1 องค์ประกอบและความสัมพันธ์เชิงทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน

ที่มา: ดัดแปลงจาก Edberg, 2015; Montano, & Kasprayk, 2515 อ้างถึงใน จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ, 2561

กล่าวโดยสรุป ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในการศึกษาครั้งนี้ หากนักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ เช่น การเชื่อว่าหากสูบบุหรี่จะทำให้เกิดโรค อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ เช่น การมีบุคคลต้นแบบที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ รวมทั้งมีการรับรู้ในความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้ดี ทำให้เกิดความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในการจัดกิจกรรมครั้งนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบหรือโปรแกรมการเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่

จุไรรัตน์ อันทรบุตร (2553) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้โปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน พบว่า หลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้บรรทัดฐานสังคมที่ถูกต้องต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมสูบบุหรี่ และความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$) ยกเว้นคะแนนทัศนคติเชิงลบต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ พบว่า หลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติเชิงลบต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} > 0.05$) และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$) และหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนทัศนคติเชิงลบต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การรับรู้เป็นบรรทัดฐานสังคมที่ถูกต้องต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$) และหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่น้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value} < 0.05$)

วันดี ทับทิมทอง (2555) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ในวัยรุ่นชายตอนต้น กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนอายุ 11 ถึง 14 ปี พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ หลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อมรรัตน์ สุจิขวาลากุล (2555) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่ของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า ทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ($r = 0.350$, $P\text{-value} < 0.01$; $r = 0.439$, $P\text{-value} < 0.01$ ตามลำดับ) และทัศนคติต่อการสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม โดยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมสามารถร่วมกันทำนายความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ได้ร้อยละ 26.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

ปิยพร วิเศษนคร (2556) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ความตั้งใจสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ พบว่า โมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุ ความตั้งใจสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย เจตคติต่อการสูบบุหรี่ การรับรู้อันตรายของบุหรี่ และการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงที่สูบบุหรี่ เป็นสาเหตุทางตรงต่อความตั้งใจสูบบุหรี่และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป็นสาเหตุทางอ้อมต่อความตั้งใจสูบบุหรี่โดยผ่านเจตคติต่อการสูบบุหรี่ และโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความ

ตั้งใจสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ และค่าสัมประสิทธิ์พหุคูณ เท่ากับ 0.85 แสดงว่า ตัวแปรทั้งหมดในโมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมความตั้งใจสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพได้ร้อยละ 85

รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ (2558) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมป้องกันการเริ่มต้นสูบบุหรี่ที่ใช้โรงเรียนเป็นฐานต่อการทดลองสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ผลการศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความชุกของการสูบบุหรี่และความตั้งใจในการสูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 5.981, P\text{-value} < 0.01; F = 5.62, P\text{-value} < 0.01$ ตามลำดับ) อย่างไรก็ตาม การรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และการรับรู้ภาพลักษณ์ทางสังคมเชิงบวกต่อการสูบบุหรี่ พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อติดตามไปสามเดือนหลังสิ้นสุดการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีสัดส่วนการทดลองสูบบุหรี่หรือไม่สูบบุหรี่ต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ร้อยละ 15.5 และค่าเฉลี่ย (\bar{X}) = 17.717, $P\text{-value} < 0.05$)

จริยา ยิ้มงาม (2558) ได้ศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนในจังหวัดสุโขทัยตามกรอบแนวคิด PRECEED โดยทำการศึกษาในเยาวชนอายุ 12 ถึง 18 ปี ที่ศึกษาในสถานศึกษาในจังหวัดสุโขทัย จำนวน 482 คน ตัวแปรที่เป็นปัจจัยป้องกันที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของเยาวชนในจังหวัดสุโขทัย คือ ความรู้เรื่องบุหรี่ ทศนคติเกี่ยวกับบุหรี่ และผลการพยากรณ์การสูบบุหรี่ของเยาวชนในจังหวัดสุโขทัยสามารถอธิบายความแปรผันของตัวแปรตามได้ร้อยละ 53

พรรณปพร ลีวิโรจน์ (2559) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และผลการพัฒนาโปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อลดการสูบบุหรี่ ในกลุ่มวัยรุ่นนอกระบบการศึกษา ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยครอบครัวและสังคมยอมรับการสูบบุหรี่มีผลต่อการสูบบุหรี่ จึงได้นำตัวแปรนี้ไปพัฒนาโปรแกรมในการศึกษาในระยะที่ 2 โปรแกรมที่ได้จากการพัฒนาเป็นการนำปัจจัยครอบครัวและมาตรฐานทางสังคม ร่วมกับกระบวนการปรับความคิด (Cognitive Behavior Therapy: CBT) ของ Beck (1967) และลักษณะมุ่งอนาคต ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน 8 กิจกรรม จำนวน 8 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง รวม 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลองโปรแกรม CBT เพื่อลดการสูบบุหรี่ที่สร้างขึ้นนั้น สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้

ทศยรัตน์ ราชมณี (2560) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อความรู้ ความเชื่อ และความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ที่สูบบุหรี่ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพบ้านป่าบาง ตำบลเจริญเมือง อำเภอพาน จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่สูบบุหรี่ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าบาง จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน

ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายในการเลือกกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามแนวคิดทฤษฎีแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพและแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมสุขศึกษาการเรียนรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ความเชื่อเกี่ยวกับบุหรี่ และความตั้งใจในการเลิกบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ธชาพิมพ์ อานพินิจนันท์ (2562) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างทัศนคติการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และความตั้งใจ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน พบว่า ผลการศึกษาในด้านเจตคติ นักศึกษาที่มีเจตคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่จะมีความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่อยู่ในระดับสูง ส่วนกลุ่มที่มีเจตคติไม่ดีต่อการสูบบุหรี่ จะมีความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่อยู่ในระดับต่ำ ในด้านความเชื่อเกี่ยวกับกลุ่มอ้างอิง นักศึกษามีความเชื่อว่าถ้าหากในมหาวิทยาลัยมีการจัดพื้นที่สูบบุหรี่ที่เหมาะสม การลงโทษผู้สูบบุหรี่ในพื้นที่ที่ห้ามสูบบุหรี่ และการสอดแทรกเนื้อหาบุหรี่ในรายวิชา ทำให้นักศึกษารู้จักป้องกันตนเองจากควันบุหรี่ จะช่วยให้นักศึกษางดสูบบุหรี่ และในด้านความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม นักศึกษาที่มีการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่มากจะทำให้มีความตั้งใจที่จะงดสูบบุหรี่ และมีพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ที่สูงขึ้น

ปิยวรรณ บุญเพ็ญ (2562) และคณะ ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและพฤติกรรมต้องการเลิกบุหรี่ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ส่วนใหญ่สูบบุหรี่บางเวลาเฉพาะตอนเช้าสังคม โดยสูบบุหรี่ธรรมดาพร้อมกับบุหรี่ไฟฟ้า มีพฤติกรรมและความต้องการเลิกบุหรี่ระดับค่อนข้างมาก ตัวแปรทำนายพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้า คือ การมีแบบอย่างในการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ผลิตภัณฑ์บุหรี่ไฟฟ้า การส่งเสริมการตลาดบุหรี่ไฟฟ้า และราคาบุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งปัจจัยเงื่อนไขและกระบวนการเข้าสู่การบุหรี่ไฟฟ้าเกิดจากประสบการณ์การสูบบุหรี่ธรรมดาพร้อมกับตัวอื่น การเห็นตัวอย่างบุคคล และได้รับโฆษณาชวนเชื่อจึงอยากลองสูบบุหรี่ ร่วมกับขาดความรู้และความเชื่อที่ถูกต้องต่อการเลิกบุหรี่ และคุณสมบัติและราคา ส่วนใหญ่จึงกลับไปสูบบุหรี่และไม่สามารถเลิกบุหรี่ได้

เพ็ญศิริ ทานไ้ (2563) ได้ศึกษาเกี่ยวกับบทบาทในการควบคุมการบริโภคยาสูบเพื่อป้องกันนักสูบหน้าใหม่ของนักศึกษาทันตสาธารณสุข พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องบุหรี่สถานการณ์ พิษภัยของบุหรี่ที่มีผลเสียต่อสุขภาพ และการเลิกบุหรี่ ในระดับมาก และได้จัดทำสื่อรณรงค์สำหรับเผยแพร่ให้ความรู้โดยใช้สัญลักษณ์ พร้อมข้อความเตือนสติในการไม่ยุ่งเกี่ยวกับสูบบุหรี่จำนวน 6 แบบ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์มีความรู้ความเข้าใจเรื่องพิษภัยของบุหรี่ที่มีต่อสุขภาพและการเลิกสูบบุหรี่ของนักสูบหน้าใหม่หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมรณรงค์เพิ่มขึ้น และได้มี

ส่วนร่วมในการสะท้อนคิดการเรียนรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรม เช่น ความประทับใจสิ่งที่ได้เรียนรู้ การนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเองและผู้อื่น

สุประวีณ์ ภูพงษ์ (2563) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของ ลูกจ้างศูนย์บริการสาธารณสุขและกองควบคุมโรคกรุงเทพมหานคร พบว่า เจตคติต่อการเลิกสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้ความสามารถในการควบคุมระดับนิโคติน และพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ ร่วมกันทำนายความตั้งใจในการเลิกบุหรี่ การควบคุมพฤติกรรมการติดนิโคตินและพฤติกรรมดื่มแอลกอฮอล์ร่วมกันทำนายความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างมีนัยสำคัญ (OR = 1.021, P - value < 0.05; OR = 1.062, P - value < 0.001)

อธิปัตย์ คำหลัก (2563) ได้มีการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และปัจจัยทำนายการเลิกสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ที่เข้าร่วมโครงการช่วยเลิกบุหรี่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านเทพพัฒนา ตำบลโคกมะม่วง อำเภอปะคำ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดสร้างเสริมสุขภาพตามกฎบัตรออกตาวา เป็นกรอบแนวคิดในการขับเคลื่อนการช่วยเลิกบุหรี่ ผลการวิเคราะห์แบบทวิปัจจัยพบ 20 ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (P - value < 0.025) อยู่ในกลุ่มปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม และเมื่อคัดเลือกตัวแปรเพื่อทำนายการเลิกบุหรี่ พบ 3 ปัจจัยที่สามารถทำนายการเลิกสูบบุหรี่ได้สำเร็จ คือ ความตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ (P - value < 0.001) การไม่สูบบุหรี่ของคนใกล้ชิด (P - value = 0.010) ระยะเวลาสูบบุหรี่ (P - value = 0.024) ซึ่งปัจจัยทั้งหมดมีความแม่นยำในการทำนายพฤติกรรมร้อยละ 49.2 และสามารถทำนายพฤติกรรมการเลิกบุหรี่ได้สำเร็จ ร้อยละ 82.6

งานวิจัยเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้โมบายแอปพลิเคชันและแอปพลิเคชันไลน์

ศุภศิลป์ กุลจิตต์เจี๊วงค์ (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับไลน์ รูปแบบการสื่อสารของ สมาร์ทโฟน ข้อดีและข้อเสียของแอปพลิเคชันไลน์ พบว่า เป็นรูปแบบของโปรแกรมสนทนาบน สมาร์ทโฟนที่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อเป็นช่องทางหนึ่งในการสื่อสาร ความแตกต่างที่ทำให้ไลน์โดดเด่น คือ “รูปแบบของสติ๊กเกอร์” รวมทั้งคุณลักษณะเฉพาะในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การสนทนาด้วยเสียง การสื่อสารแบบกลุ่ม การสร้างใหม่ไลน์ และการเล่นเกม เป็นต้น ด้วยคุณลักษณะดังกล่าวนี้จึงทำให้ ไลน์ได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก ทั้งกับผู้ใช้ทั่วไป และเจ้าของสินค้าและบริการที่นำมาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นช่องทางในการเข้าถึงผู้บริโภค

ศักรินทร์ ต้นสุพงษ์ (2558) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการยอมรับแอปพลิเคชันไลน์ โดย ปัจจัยที่ศึกษามีทั้งหมด 8 ปัจจัย ประกอบด้วย ประโยชน์ในการใช้งาน ความง่ายในการใช้งาน ความสามารถในการควบคุมการใช้งาน ความคุ้มค่าทางการเงิน ความสนุกสนาน เครือข่ายทางสังคม ความครบถ้วนด้านมีเดีย และความคิดเห็นที่มีต่อไอที โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์เป็นเครื่องมือ

การเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้ใช้งานแอปพลิเคชันไลน์ จำนวน 605 คน ผลการวิจัยพบว่า เครือข่ายทางสังคม ความครบถ้วนด้านมีเดีย ความสนุกสนาน และความคิดเห็นที่มีต่อไอที ส่งผลต่อการยอมรับแอปพลิเคชันไลน์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 เรียงลำดับตามลำดับความสำคัญจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด ส่วนปัจจัยด้านประโยชน์ในการใช้งาน ความง่ายในการใช้งาน ความสามารถในการควบคุมการใช้งาน และความคุ้มค่าทางการเงิน ไม่ส่งผลต่อการยอมรับแอปพลิเคชันไลน์

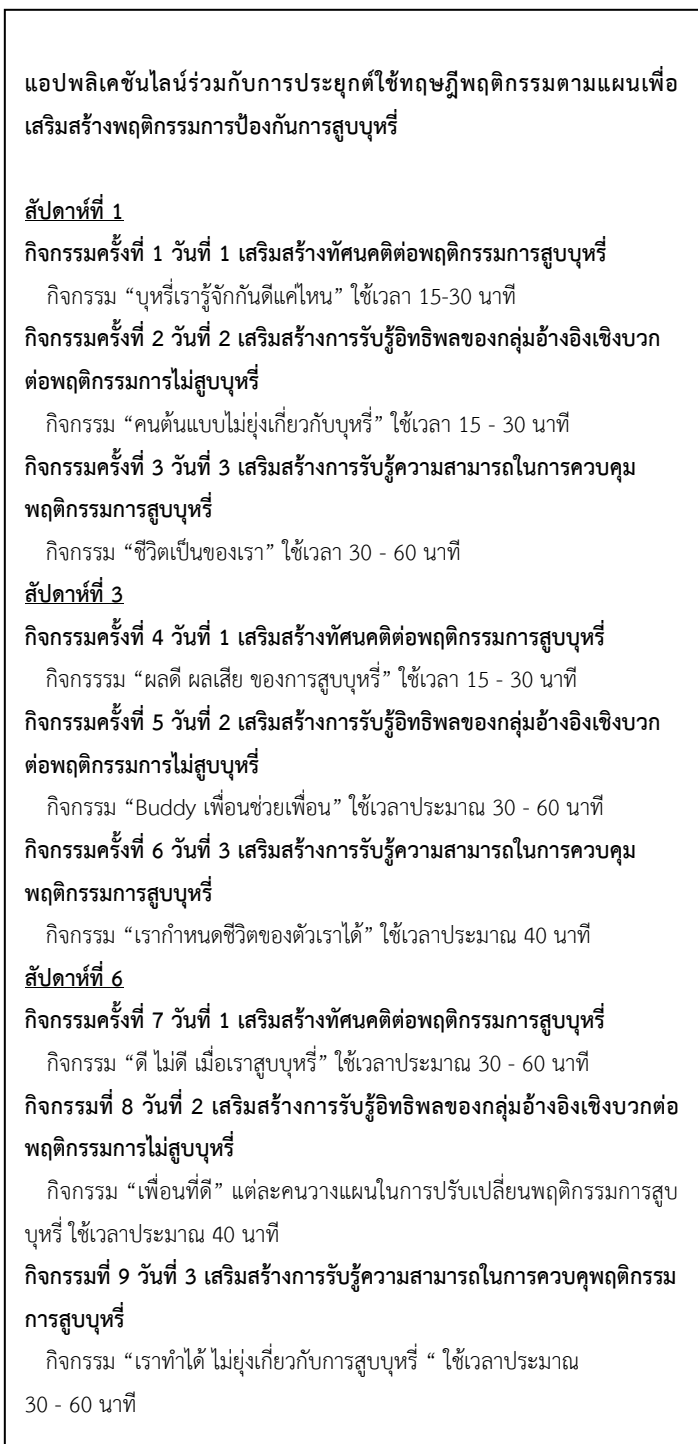
สุรศักดิ์ ศรีธรรมกุล (2563) ได้ศึกษาแนวคิดของการเคลื่อนไหวทางสังคมกับสังคมดิจิทัลเป็นเครื่องมือที่บุคคลนำสื่อมาเป็นตัวกลางในการออกมาเรียกร้องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมไปในทิศทางที่กลุ่มคนต้องการ ซึ่งการเกิดขึ้นของสังคมดิจิทัลโดยเฉพาะสื่อเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเคลื่อนไหวทางสังคม เนื่องจากการสื่อสารผ่านสังคมดิจิทัลนั้นเป็นการสื่อสารผ่าน 2 ทาง ทำให้ผู้รับสารสามารถเปลี่ยนสถานะเป็นผู้ส่งสารได้ จึงเป็นการกระจายอำนาจของการสื่อสารในวงกว้าง โดยมีลักษณะการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเป็นการเฉพาะในโลกเสมือนจริง การเคลื่อนไหวทางสังคมในมิติต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นมิติทางการเมือง เศรษฐกิจ และสังคม จึงเป็นการเคลื่อนไหวที่สามารถเกิดได้ง่ายกว่าการเคลื่อนไหวทางสังคมในยุคสื่อสารมวลชนในอดีต การเคลื่อนไหวทางสังคมในยุคดิจิทัลต้องพิจารณาถึงค่านิยม ความเชื่อ และอุดมการณ์ของบุคคลสำคัญในสถาบันทางสังคมและขบวนการเคลื่อนไหวทางสังคมถึงพฤติกรรมของสมาชิกในสังคมเพื่อสนองความต้องการร่วมกันในด้านต่าง ๆ และเพื่อการคงอยู่ของสังคมโดยรวม แบบแผนพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นไปตามบรรทัดฐานทางสังคมที่มีความชัดเจนแน่นอนและเป็นไปตามวัฒนธรรมของสังคมในฐานะพลเมืองที่ดำเนินชีวิตในสังคมการเรียนรู้ และเข้าใจถึงสิทธิและความรับผิดชอบในสังคมออนไลน์ย่อมเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการเป็นพลเมืองดิจิทัลที่ดี การเรียนรู้ในโลกดิจิทัลไม่ว่าจะเป็นโอกาสทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และวัฒนธรรม เกิดเสียงสาธารณะที่สามารถเปิดพื้นที่เสียงท้องถิ่นพูดในเรื่องราวของตนมากยิ่งขึ้น

Zhao et al. (2016) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลของแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนสามารถส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ได้หรือไม่ โดยทำการศึกษาจำนวน 23 เรื่อง ที่มีเกณฑ์ที่เข้าข่ายเกี่ยวกับเรื่องการใช้แอปพลิเคชัน พบว่า งานวิจัยเหล่านี้มุ่งสู่เรื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมซึ่งแอปพลิเคชันบนสมาร์ตโฟนส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

Rathbone, & Prescott (2017) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการใช้แอปพลิเคชันในสมาร์ตโฟนและการส่งข้อความโดยให้มีกิจกรรมด้านสุขภาพทั้งกายและใจ ทำการศึกษาจาก 27 งานวิจัย มีผู้เข้าร่วมทั้งหมด 4,658 ราย งานวิจัยประกอบไปด้วยงานวิจัยประเภท RCT จำนวน 19 งานวิจัย วิจัยแบบกลุ่มเดียว 7 งานวิจัย และกลุ่มเดียวเชิงคุณภาพ 1 งานวิจัย พบว่า สุขภาพกายดีขึ้น และภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล และความเครียด ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการทบทวนแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า พฤติกรรมการสูบบุหรี่ นั้นเกิดจากหลายปัจจัย คือ ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองต่อการสูบบุหรี่ และความตั้งใจสูบบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (TPB) ทั้ง 4 ตัวแปร นอกจากนั้น ยังมี การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนมาใช้อธิบาย ทำนาย และพัฒนาโปรแกรม เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาได้เป็นผลสำเร็จ ซึ่งจากสถานการณ์ปัจจุบันมีการระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส 2019 (Covid-19) ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เรียกว่า New Normal เพื่อลดการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส 2019 (Covid-19) ผู้วิจัยจึงทำการค้นคว้าวิธีที่จะป้องกันการสูบบุหรี่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส 2019 (Covid-19) หรือโรคอื่น ๆ ในอนาคตที่สามารถแพร่ระบาดได้ และพบว่าการใช้โมบายแอปพลิเคชัน ส่งผลให้เกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้โดยเฉพาะทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ซึ่งแอปพลิเคชันไลน์ถือว่าเป็น โมบายแอปพลิเคชัน ที่มีการใช้งานมากที่สุดและมีความสามารถสื่อสารได้หลากหลายรูปแบบ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 แห่งหนึ่งใน จังหวัดพิจิตร

กรอบแนวคิดการวิจัย



- ทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่
- อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงเชิงบวกต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่
- การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่
- ความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่
- พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่

ภาพ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

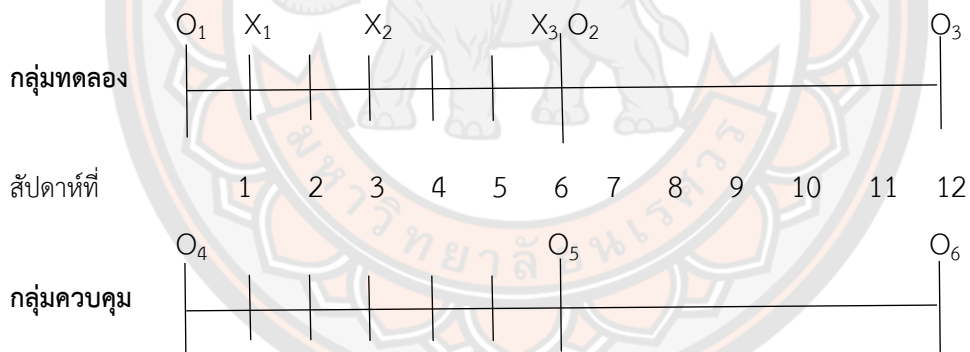
บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2565 มีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดซ้ำ (Repeated Measures Design : Two Group) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งก่อนทดลอง หลังทดลอง และระยะติดตามหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ในกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ดังแบบแผนการทดลองดังนี้



ภาพ 3 แบบแผนการทดลอง

O₁ หมายถึง การวัดทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงเชิงบวก ต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง (วัดครั้งที่ 1)

O₂ หมายถึง การวัดทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงเชิงบวก ต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร ปีการศึกษา 2565 จำนวน 320 คน

ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Two Sample Independent Group Test) (Bernard, 2000)

$$n_1 = \frac{(z_{1-\alpha/2} + z_{1-\beta})^2 \left[\sigma_1^2 + \frac{\sigma_2^2}{r} \right]}{\Delta^2}$$

$$r = \frac{n_2}{n_1}, \Delta = \mu_1 - \mu_2$$

μ_1 คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลอง เท่ากับ 5.75 (จุไรรัตน์ อันทระบุตร, 2553)

σ_1 คือ ค่าความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มทดลอง เท่ากับ 2.68 (จุไรรัตน์ อันทระบุตร, 2553)

μ_2 คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มควบคุม เท่ากับ 4.14 (จุไรรัตน์ อันทระบุตร, 2553)

σ_2 คือ ค่าความแปรปรวนของคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.20 (จุไรรัตน์ อันทระบุตร, 2553)

แทนค่าลงในสูตร ได้กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองจำนวนกลุ่มละ 53 ราย และปรับขนาดตัวอย่างเพื่อป้องกันกรณีมีผู้สูญหายจากการติดตาม (Drop out) (Polit, & Beck, 2004)

$$N_{ads} = \frac{N}{(1-d)^2}$$

เมื่อกำหนดให้

N = ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้จากสูตรการคำนวณ

N_{ads} = ขนาดตัวอย่างที่ปรับแล้ว

D = สัดส่วนตกสำรวจหรือสูญหายจากการติดตาม

ในการศึกษาครั้งนี้คำนวณขนาดตัวอย่างได้ 53 คน และคาดว่าจะมีผู้สูญหายจากการติดตาม (Drop out) ร้อยละ 10.00

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า } N_{\text{ads}} &= \frac{53}{(1-0.10)^2} \\ &= 59.00 \end{aligned}$$

จากการคำนวณ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 59 คน รวมทั้งหมด 118 คน

เกณฑ์การคัดเลือก

1. มีสภาพร่างกายที่แข็งแรง พร้อมจะเข้าร่วมทำกิจกรรมได้
2. มีความเต็มใจในการเข้าร่วมการวิจัยและกิจกรรมตามโปรแกรมที่กำหนด
3. เป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ โดยประเมินจากการมีความเสี่ยงข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อจากเกณฑ์ต่อไปนี้ (ธีรพล หล่อประดิษฐ์, 2559; วรพินิต พักบัว, 2561)

3.1 มีคนในครอบครัวอย่างน้อย 1 คน สูบบุหรี่ในปัจจุบัน

3.2 มีเพื่อนที่มีปฏิสัมพันธ์กันอย่างน้อย 1 คน สูบบุหรี่ในปัจจุบัน

3.2 เคยสูบบุหรี่แต่ไม่เกิน 4 มวนในชีวิต

4. ผู้เข้าร่วมต้องมีสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตที่เข้าถึงอินเทอร์เน็ตและมีโปรแกรมแอปพลิเคชันที่สามารถใช้งานได้

5. นักเรียนและผู้ปกครองยินยอมด้วยความสมัครใจที่จะเข้าร่วมโครงการวิจัยและมีการลงนามอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร

เกณฑ์การถอดถอน

1. ย้ายโรงเรียน ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดเวลาที่ทำการศึกษา
2. กลุ่มตัวอย่างขอถอนตัวเองหรือผู้ปกครองให้กลุ่มตัวอย่างออกจากโครงการ

เกณฑ์การยุติ

1. อาสาสมัครขอถอนตัวออกกลางคันระหว่างเข้าร่วมโครงการเกินจำนวน 20 คน โดยผู้วิจัยเป็นผู้คัดกรองความเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 320 ด้วยตนเอง ภายหลังจากการคัดกรองจากเกณฑ์ทั้ง 4 ข้อแล้ว พบกลุ่มเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ จำนวน 132 คน และผู้ปกครองไม่อนุญาตให้ร่วมกิจกรรม จำนวน 8 คน จึงเหลือผู้เข้าร่วมวิจัย จำนวน 124 คน กลุ่มตัวอย่างที่ต้องการ คือ 118 คน จึงสุ่มโดยการจับฉลากให้เหลือ 118 คน จากนั้นทำการขอคำยินยอมก่อนการคัดกรอง และผู้วิจัยเจาะจงเลือกนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เรียนในห้องเดียวกัน และนักเรียนจะต้องมีเครื่องมือสื่อสารที่สามารถสื่อสารออนไลน์และใช้แอปพลิเคชันไลน์ เพื่อใช้ประกอบการปฏิบัติกิจกรรม และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีจับคู่ตัวแปร (Pair Matching) เพื่อป้องกันตัวแปรแทรกซ้อนและควบคุมให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติเหมือนกันหรือใกล้เคียงกันมากที่สุด โดยพิจารณาจาก เพศ การมีบุคคลในครอบครัวสูบบุหรี่ และมีเพื่อนที่สูบบุหรี่ และป้องกันการปนเปื้อนโปรแกรมจากกลุ่มทดลองไปสู่กลุ่มควบคุมและจัดการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง เช่น

สุมห้องเว้นห้องให้อยู่คนละห้องเรียนให้ได้มากที่สุด ตลอดจนการดำเนินการวิจัยมีผู้ร่วมวิจัย จำนวน 118 คน ไม่มีนักเรียนออกจากกิจกรรม

การทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการโรงเรียน เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำการวิจัย ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล และจัดกิจกรรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดพิจิตร

2. เมื่อได้รับหนังสืออนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียน จึงดำเนินการติดต่ออาจารย์ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับกิจกรรมนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 หลังจากนั้นผู้วิจัยเข้าไปประชาสัมพันธ์และติดต่อกับนักเรียนด้วยตัวเองเพื่อชี้แจงเกี่ยวกับโครงการวิจัยเพื่อขออนุญาตในการคัดกรองชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย และขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนและผู้ปกครอง โดยการเข้าร่วมวิจัยเป็นไปโดยสมัครใจ ปราศจากอิทธิพลใด ๆ ในการบังคับ ชูเชิญ หรือชักจูง โดยจะมีการแจ้งให้นักเรียนและผู้ปกครองทราบว่าการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมโครงการวิจัย จะไม่มีผลใด ๆ ต่อผลการเรียน

ขั้นตอนดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยแนะนำตัวเองกับกลุ่มตัวอย่าง อธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอความร่วมมือกับกลุ่มตัวอย่างโดยให้ครูประสานกับกลุ่มตัวอย่าง โดยแจกหนังสือแสดงความยินยอมแก่กลุ่มตัวอย่างเพื่อนำกลับไปที่บ้านของตนเองและขอความยินยอมจากผู้ปกครอง โดยการเซ็นเป็นหลักฐานยืนยันว่าให้คำยินยอมจริงก่อนการคัดกรองนักเรียน โดยผู้วิจัยทำหน้าที่ขอความยินยอมเอง และให้การพิทักษ์สิทธิ์นักเรียนในการเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมวิจัยก็ได้ เมื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ตอบตกลงเข้าร่วมงานวิจัย ผู้วิจัยดำเนินการตามแนวทางที่กำหนดไว้ในขั้นตอนนี้ครูไม่มีความเกี่ยวข้องจนจบกระบวนการ เริ่มดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามออนไลน์โดยส่งข้อมูลแบบสอบถามออนไลน์ผ่านแอปพลิเคชันไลน์แบบกลุ่ม หลังจากนั้นจึงให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกรอกข้อมูลตามแบบสอบถามออนไลน์ที่ส่งให้และเมื่อกรอกข้อมูลเรียบร้อยแล้วให้จัดส่งข้อมูลด้วยตัวเองจะทำให้ข้อมูลส่งมาถึงผู้วิจัยทันที และจัดกิจกรรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม การป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัด พิจิตร จำนวน 9 กิจกรรม โดยดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6

สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม กิจกรรมละไม่เกิน 1 ชั่วโมง ดำเนินการเก็บข้อมูลโดยผู้วิจัยระหว่างเดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2565 – มกราคม พ.ศ. 2566 จากนั้นนำแบบสอบถามทั้งหมดมากำหนดรหัส สร้างตัวแปรบันทึกข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปโดยคอมพิวเตอร์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบคัดกรองความเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมี จำนวน 4 คำถาม ตามเกณฑ์การตัดเข้า

ส่วนที่ 2 แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ แบ่งเป็น 9 ครั้ง แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรมที่ 1 เสริมสร้างทัศนคติต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่

- กิจกรรม “บุหรี่เรารู้จักกันดีแค่ไหน” ใช้เวลา 30 นาที เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับ บุหรี่ ผลกระทบเกี่ยวกับบุหรี่ และมีทัศนคติด้านบวกต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ โดยการบรรยายเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และข้อเท็จจริงเกี่ยวกับบุหรี่ ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์

รายละเอียดกิจกรรมดังนี้

1. การบรรยายประกอบเรื่องบุหรี่รู้จักดีแค่ไหน และผลกระทบจากการสูบบุหรี่
2. เปิดคลิปเรื่อง พิษภัยของบุหรี่ โดยผู้วิจัย
3. ชวนนักเรียนพูดคุยเกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยจากบุหรี่เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

กิจกรรมที่ 2 เสริมสร้างอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่

- กิจกรรม “คนต้นแบบไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่” ใช้เวลา 30 นาที เพื่อให้ นักเรียนได้เกิดการรับรู้ เกี่ยวกับบรรทัดฐานสังคมต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ในทางบวก

รายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

1. นำบุคคลต้นแบบในโรงเรียนมาพูดคุยเกี่ยวกับการดำเนินชีวิต การไม่สูบบุหรี่ การเรียน การเป็นตัวแทนของโรงเรียน เพื่อไม่ยุ่งเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ เน้น การเสริมแรงทางบวก การสร้างแรงจูงใจ การลดอุปสรรคด้านสิ่งแวดล้อม

2. ชวนนักเรียน สะท้อนสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับบุคคลต้นแบบ การดำเนินชีวิต การเรียน การเป็นตัวแทนของโรงเรียน

กิจกรรมที่ 3 เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่

- กิจกรรม “ชีวิตเป็นของเรา” ใช้เวลา 60 นาที เพื่อให้เกิดการรับรู้ความสามารถในการ ควบคุมพฤติกรรม

รายละเอียดกิจกรรมดังนี้

1. บรรยายเรื่องการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่
2. ให้แต่ละคนกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ และสะท้อนวิธีการปรับเปลี่ยนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรมที่ 1 เสริมสร้างทัศนคติต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่

- กิจกรรม “ผลดี ผลเสีย ของการสูบบุหรี่” ใช้เวลา 30 นาที เพื่อให้แต่ละบุคคลวิเคราะห์ระหว่างผลดีหรือผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ รายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

1. ให้นักเรียนแต่ละคนวิเคราะห์ผลดีและผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ผ่านแอปพลิเคชันไลน์โดยการพิมพ์ข้อความลงในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์

2. ขวนนักเรียนสะท้อนคิดเกี่ยวกับผลดีและผลเสียต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์

กิจกรรมที่ 2 เสริมสร้างอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่

- กิจกรรม “Buddy เพื่อนช่วยเพื่อน” ใช้เวลาประมาณ 60 นาที เพื่อนำไปประยุกต์ใช้เกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่เกี่ยวกับการรับรู้บรรทัดฐานสังคมต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่

รายละเอียดกิจกรรมดังนี้

1. ให้แต่ละคนจับคู่แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ โดยคนที่ 1 แสดงเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ และคนที่ 2 แสดงเป็นเพื่อนที่ชักชวนเพื่อนทำในสิ่งที่ดีเมื่อเพื่อนคนที่ 1 จะสูบบุหรี่ ผ่านแอปพลิเคชันไลน์

2. ขวนนักเรียน แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับบทบาทสมมติที่ได้ทำการแสดง โดยให้ตัวแทนที่ได้จากการจับคู่มาพูดคุยโต้ตอบในการปฏิเสธการไม่สูบบุหรี่ การชวนเพื่อนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กิจกรรมที่ 3 เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่

- กิจกรรม “เรากำหนดชีวิตของเราได้” ใช้เวลาประมาณ 40 นาที เพื่อให้นักเรียนสามารถวางเป้าหมายด้วยตัวเอง ประเมินปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อการควบคุมพฤติกรรม และประเมินความสามารถของตนเอง

รายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

1. ให้นักเรียนแต่ละคนเขียนเป้าหมายของตนเองที่อยากเป็นในอนาคตและปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อการควบคุมพฤติกรรมผ่านแอปพลิเคชันไลน์

2. ขวนให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นที่ได้เขียนเป้าหมายที่อยากเป็นในอนาคตไว้ผ่านแอปพลิเคชันไลน์

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 6

กิจกรรมที่ 1 เสริมสร้างทัศนคติต่อพฤติกรรมกาสูบบุหรี

- กิจกรรม “ ดี ไม่ดี เมื่อเราสูบบุหรี ” ใช้เวลาประมาณ 60 นาที เพื่อเปรียบเทียบระหว่างผลดีหรือผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์

รายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

1. ให้นักเรียนแต่ละคนพิมพ์ลงในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ เปรียบเทียบระหว่างผลดีหรือผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี

2. ขวนให้นักเรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นที่ได้พิมพ์ไว้เกี่ยวกับการเปรียบเทียบระหว่างผลดีหรือผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรี

กิจกรรมที่ 2 เสริมสร้างอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมกาไม่สูบบุหรี

- กิจกรรม “ เพื่อนที่ดี ” ใช้เวลาประมาณ 30-60 นาที เพื่อให้เกิดการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคมต่อพฤติกรรมกาสูบบุหรี

รายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

1. ให้แต่ละคนวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกาสูบบุหรีผ่านแอปพลิเคชันไลน์

2. ให้ตัวแทนอภิปรายเรื่องเพื่อนที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร ผ่านแอปพลิเคชันไลน์

กิจกรรมที่ 3 เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกาสูบบุหรี

- กิจกรรม “ เราทำได้ ไม่ยุ่งเกี่ยวกับการสูบบุหรี ” ใช้เวลาประมาณ 30 - 60 นาที เพื่อให้เกิดการเสริมแรงทางบวก ได้แก่ การกล่าวชมเชย การให้รางวัล ผ่านแอปพลิเคชันไลน์

รายละเอียดของกิจกรรมดังนี้

1. ให้นักเรียนวางแผนกำหนดแนวทางปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเป้าหมายให้บรรลุตามพฤติกรรมที่กำหนดไว้ โดยมีการยกตัวอย่างว่ามีการทำอย่างไร และให้ตัวแทนอภิปรายในประเด็นทำอย่างไรที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี

2. กล่าวคำชมเชย การให้รางวัล แก่นักเรียนที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมทุกท่าน

3. กล่าวสรุปปิดกิจกรรม

ส่วนที่ 3 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามแบบให้กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ตอบคำถามด้วยตนเอง (Self-Administered Questionnaire) แบ่งออกเป็น 6 ส่วนย่อย ดังนี้

1. ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล มีข้อความทั้งหมด 7 ข้อ ประกอบด้วย เพศ ศาสนา เกรดเฉลี่ย ค่าใช้จ่ายประจำวัน (บาท/วัน) บุคคลที่อาศัยร่วมบ้าน สมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ และจำนวนเพื่อนที่สูบบุหรี่

2. ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติที่ติดต่อการไม่สูบบุหรี่ เป็นคำถามตามมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 10 คำถาม โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 1 คะแนน

3. ส่วนที่ 3 แบบสอบถามอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ เป็นคำถามตามมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 10 คำถาม โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

คำถามเชิงบวก

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 5 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับ 2 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 1 คะแนน

คำถามเชิงลบ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 1 คะแนน
เห็นด้วย	เท่ากับ 2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับ 3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	เท่ากับ 4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เท่ากับ 5 คะแนน

4. ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ เป็นคำถามตามมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 5 ระดับ คือ ควบคุมได้อย่างมาก ควบคุมได้ ไม่แน่ใจ ควบคุมไม่ได้ และควบคุมไม่ได้อย่างมาก จำนวน 10 คำถาม โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ควบคุมได้อย่างมาก	เท่ากับ 5 คะแนน
ควบคุมได้	เท่ากับ 4 คะแนน
ไม่แน่ใจ	เท่ากับ 3 คะแนน
ควบคุมไม่ได้	เท่ากับ 2 คะแนน
ควบคุมไม่ได้อย่างมาก	เท่ากับ 1 คะแนน

5. ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ เป็นคำถามตามมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) จำนวน 5 ระดับ คือ ตั้งใจว่าจะทำให้ได้มากที่สุด ตั้งใจว่าจะทำได้มาก ตั้งใจว่าจะทำได้ปานกลาง ตั้งใจว่าจะทำได้น้อย และตั้งใจว่าจะทำได้น้อยที่สุด จำนวน 10 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ตั้งใจว่าจะทำให้ได้มากที่สุด	เท่ากับ 5 คะแนน
ตั้งใจว่าจะทำได้มาก	เท่ากับ 4 คะแนน
ตั้งใจว่าจะทำได้ปานกลาง	เท่ากับ 3 คะแนน
ตั้งใจว่าจะทำได้น้อย	เท่ากับ 2 คะแนน
ตั้งใจว่าจะทำได้น้อยที่สุด	เท่ากับ 1 คะแนน

6. ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ มีจำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยข้อคำถาม 4 ด้าน คือ 1) ด้านการไม่สูบบุหรี่ จำนวน 5 ข้อ 2) ด้านการไม่มั่วสุมกับเพื่อนที่สูบบุหรี่ จำนวน 5 ข้อ 3) ด้านการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวน จำนวน 5 ข้อ และ 4) ด้านการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ จำนวน 5 ข้อ เป็นคำถามเชิงบวกทั้งหมดมีมาตรวัดเป็นมาตรวัดลิเคิร์ต (Likert Scale) มี 5 ระดับ

ปฏิบัติเป็นประจำ	เท่ากับ 5 คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	เท่ากับ 4 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	เท่ากับ 3 คะแนน
ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง	เท่ากับ 2 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	เท่ากับ 1 คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความตรงด้านเนื้อหา (Content Validity)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา โดยนำเครื่องมือที่สร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ในการตรวจสอบความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของเครื่องมือตามวัตถุประสงค์ และกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยพิจารณา

ความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับเนื้อหา (Item Object Congruence Index : IOC) โดยให้คะแนนเป็น 3 ระดับ คือ 1, 0 และ -1 ในแต่ละระดับมีความหมายดังนี้

ให้ 1 เมื่อข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์และครอบคลุมตัวแปรการวิจัย

ให้ 0 เมื่อไม่แน่ใจหรือไม่สามารถตัดสินใจได้ว่าข้อคำถามสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และครอบคลุมตัวแปรการวิจัย

ให้ -1 เมื่อข้อคำถามไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และไม่ครอบคลุมตัวแปรการวิจัย

จากผลการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ ได้นำไปแทนค่า ได้จากสูตร ดังนี้

$$\text{สูตร IOC} = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหาตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ถ้าข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับเนื้อหา แต่ถ้าข้อคำถามมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) < 0.5 แสดงว่าข้อคำถามไม่สอดคล้องกับเนื้อหา ต้องปรับปรุงใหม่ ผู้วิจัยได้นำผลการตรวจสอบมาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้องของคำถามรายข้อ พบว่า ทุกข้อคำถามมีค่าอยู่ระหว่าง 0.66 – 1.00 ซึ่งเป็นไปตามที่กำหนดคือมีคะแนนตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป (Davis, 1992)

การหาความเที่ยงตรงของเครื่องมือ (Reliability)

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทัศนคติที่ดีต่อการไม่สูบบุหรี่ แบบสอบถามอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงเชิงบวกต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ แบบสอบถามความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบสอบถามความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ และแบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ที่ผ่านการปรับปรุงและแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนต่างพื้นที่กับกลุ่มทดลองที่มีอายุ 13 ปี จำนวน 30 ราย (กลุ่มที่มีความเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่) ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนสาธิตเหล็กวิทยา จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ เพื่อทดสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถามด้วยการหาค่าความเชื่อมั่นโดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) เนื่องจากคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยพิจารณาความเหมาะสมของค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.7 ขึ้นไป (Waltz et al., 2005) พบว่า แบบสอบถามทัศนคติที่ดีต่อการไม่สูบบุหรี่ แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ แบบสอบถามความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่

แบบสอบถามความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ และแบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ได้ค่าเท่ากับ 0.756, 0.862, 0.936, 0.965, และ 0.959 ตามลำดับ

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics)

วิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างด้วย ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics)

เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณสมบัติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติไคสแควร์ และสถิติที (Independent T - Test) เพื่อหาความแตกต่างทางด้านประชากร ได้แก่ เพศ ศาสนา เกรดเฉลี่ย รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน การพักอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ เพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ และเคยพบเห็นการโฆษณาขายบุหรี่ออนไลน์

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในกลุ่มทดลอง 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลองสัปดาห์ที่ 6 และระยะติดตาม (สัปดาห์ที่ 12) ด้วยสถิติ Repeated Measure ANOVA เมื่อพบความแตกต่าง เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่ (Post Hoc) ด้วยวิธี LSD

เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ คือ ก่อนทดลอง หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 6) และระยะติดตาม (สัปดาห์ที่ 12) ด้วยสถิติ Independent t-test

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง (เลขที่ P3-0161/2564)

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยคุ้มครองและพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่างโดยมีการเสนอคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในการวิจัยในมนุษย์ และทำเอกสารชี้แจงกลุ่มตัวอย่างให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงสิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ว่าไม่มีผลต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด และคำตอบหรือข้อมูลทุกอย่างถือเป็นความลับ และนำไปใช้ตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้เท่านั้น โดยผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลในลักษณะภาพรวม และทำแบบสอบถามออนไลน์โดยไม่มีการลงชื่อหรือเครื่องหมายเลขประจำตัว โดยผู้วิจัยไม่ทราบว่าเป็นแบบสอบถามของผู้ใด และผู้ตอบแบบสอบถามมีสิทธิที่ทราบผลของการศึกษาหลังจากการศึกษา

สิ้นสุด และก่อนทำกิจกรรมเพื่อทดสอบระบบหรือในขณะที่ทำกิจกรรมในแอปพลิเคชันไลน์แบบกลุ่ม เป็นกลุ่มที่ไม่มีการใช้ชื่อและนามสกุลจริง หรือหากมีข้อสงสัยสามารถส่งข้อความมาสอบถามข้อสงสัย ระหว่างผู้วิจัยและอาสาสมัครได้ โดยเป็นการรักษาความลับของอาสาสมัครแต่ละราย และ ผลการศึกษาจะนำเสนอผลทางวิชาการและไม่มีการเปิดเผยชื่อของผู้เข้าร่วมเป็นตัวอย่างการศึกษา โดยเด็ดขาด และภายหลังจากการศึกษาเสร็จสิ้น ผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์โดยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ได้ทำมีประสิทธิภาพตามมาตรฐานที่ กำหนด ผู้วิจัยนำไปใช้กับกลุ่มควบคุม เพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ต่อไป



บทที่ 4

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งโดยกลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนกลุ่มละ 59 คน ดำเนินการระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2565 ถึง มกราคม พ.ศ. 2566 ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ก่อนการได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติที

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยประสิทธิผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง

3.1 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One - Way Repeated Measures ANOVA)

3.2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติที

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน 118 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้ใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ 59 คน และกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ 59 คน

1. กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 52.50 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.25 ได้รับเงินจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน 70.51 บาท (SD = 21.044) หรือได้รับเงินเฉลี่ยต่อสัปดาห์เฉลี่ย 352.55 บาท พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 54.20 มีสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 54.20 ไม่มีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 71.20 และเคยพบเห็นการโฆษณาขายบุหรี่ทางออนไลน์ ร้อยละ 54.20

2. กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.80 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.23 ได้รับเงินจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน 62.71 บาท (SD = 17.403) หรือได้รับเงินเฉลี่ยต่อสัปดาห์เฉลี่ย 313.55 บาท พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ 42.40 ไม่มีสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 59.30 ไม่มีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ ร้อยละ 76.30 และไม่เคยพบเห็นการโฆษณาขายบุหรี่ทางออนไลน์ ร้อยละ 55.90

3. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคุณสมบัติระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติไคสแควร์และสถิติที พบว่า ทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างทางด้านประชากร โดยพบว่า เพศ ($\chi^2 = 0.034$, P - value = 0.854) ศาสนา ($\chi^2 = 1.009$, P - value = 0.315) เกรดเฉลี่ย (t = 0.205, P - value = 0.838) รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน (t = 0.491, P - value = 0.624) การพักอาศัยอยู่กับผู้ปกครอง ($\chi^2 = 5.603$, P - value = 0.231) มีสมาชิกในครอบครัวสูบบุหรี่ ($\chi^2 = 2.175$, P - value = 0.140) มีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ ($\chi^2 = 0.394$, P - value = 0.530) และการเคยพบเห็นการโฆษณาขายบุหรี่ออนไลน์ ($\chi^2 = 1.210$, P - value = 0.269) ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 เปรียบเทียบลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	P - value
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
เพศ			0.854 ^{ns}
ชาย	28 (47.50)	29 (49.20)	
หญิง	31 (52.50)	30 (50.80)	($\chi^2 = 0.034$)
ศาสนา			0.315 ^{ns}
พุทธ	58 (98.30)	59 (100)	($\chi^2 = 1.009$)
คริสต์	0 (0.00)	0 (0.00)	
อิสลาม	1 (1.70)	0 (0.00)	
เกรดเฉลี่ยสะสม	3.25	3.23	0.838 ^{ns}
			(t = 0.205)
เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง (บาท/วัน)	68.81	67.29	0.624 ^{ns}
SD	16.61	16.65	(t = 0.491)
Min - Max	50 - 100	50 - 100	
พักอาศัยอยู่กับ			0.231 ^{ns}
บิดาและมารดา	27 (45.80)	25 (42.40)	($\chi^2 = 5.603$)
บิดา	8 (13.00)	2 (3.40)	
มารดา	10 (16.90)	10 (16.90)	
ญาติ	4 (6.80)	5 (8.50)	
เพื่อน	10 (16.90)	17 (28.80)	
มีสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่			0.140 ^{ns}
ไม่มี	27 (45.80)	35 (59.30)	($\chi^2 = 2.175$)
มี	32 (54.20)	24 (40.70)	
มีเพื่อนสูบบุหรี่			0.530 ^{ns}
ไม่มี	42 (71.20)	45 (76.30)	($\chi^2 = 0.394$)
มี	17 (28.80)	14 (23.70)	

ตาราง 2 เปรียบเทียบลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (ต่อ)

ข้อมูลส่วนบุคคล	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	P - value
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	
เคยพบเห็นการโฆษณาขาย บุหรี่ทางออนไลน์			0.269 ^{ns} ($\chi^2 = 1.221$)
ไม่เคย	27 (45.80)	33 (55.90)	
เคย	32 (54.20)	26 (44.10)	

ns = Not Significant, χ^2 = Chi-Square, t = Test for Independent Simple

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ก่อนการได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติที

ก่อนการได้รับโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่เท่ากับ 37.78 (SD = 6.45) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่เท่ากับ 37.12 (SD = 7.56) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่เท่ากับ 39.97 (SD = 7.91) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่เท่ากับ 39.83 (SD = 5.68) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่เท่ากับ 38.64 (SD = 8.91) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่เท่ากับ 40.03 (SD = 9.23) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจไม่สูบบุหรี่เท่ากับ 40.03 (SD = 9.23) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจไม่สูบบุหรี่เท่ากับ 39.75 (SD = 8.99) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่เท่ากับ 104.14 (SD = 26.22) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่เท่ากับ 100.68 (SD = 31.48) และพบว่าตัวแปรแต่ละตัวไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมั่นใจได้ว่าความแตกต่างที่เกิดขึ้นภายหลังการได้รับโปรแกรมผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นผลจากการได้รับโปรแกรม ไม่ใช่เพราะมีความแตกต่างกันก่อนได้รับโปรแกรม ดังตารางที่ 2

ส่วนที่ 3 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยประสิทธิผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ใน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง

1. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบก่อนทดลอง หลังทดลองทันที และหลังการได้รับ โปรแกรม 6 สัปดาห์ ภายในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – Way Repeated Measures ANOVA)

ผลการวิเคราะห์ในกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อ พฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ($F = 2.118, P - value = 0.125$) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ($F = 3.874, P - value = 0.024$) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ($F = 0.030, P - value = 0.970$) ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ($F = 2.098, P - value = 0.127$) และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ($F = 2.118, P - value = 0.125$) ของกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และการ หลังทดลอง 6 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ แตกต่างกันทางสถิติและมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ลดลง

ผลการวิเคราะห์กลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ($F = 4.905, P - value = 0.0121$) อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ($F = 7.279, P - value = 0.001$) การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ($F = 12.032, P - value = 0.001$) ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ($F = 10.451, P - value = 0.001$) และ พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ($F = 7.280, P - value = 0.002$) ก่อนการทดลอง หลังการ ทดลองทันที และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง ต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง ทันที และหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – Way Repeated Measures ANOVA)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P - value
ทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่					
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	373.638	1.776	210.404	4.905	0.012*
อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่					
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	441.706	1.960	225.330	7.279	0.001*
การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่					
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	1,000.350	1.574	635.405	12.032	0.000*
ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่					
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	761.435	1.810	420.664	10.451	0.000*
พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่					
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	7,737.085	1.771	4,368.692	7.280	0.002*

P – value < 0.05, SS = Sum of Square, df = Degree of Freedom, MS = Mean Square

จากนั้น วิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ของกลุ่มทดลอง ในแต่ละช่วงเวลาว่ามีคู่ใดแตกต่างกัน โดยเปรียบเทียบแบบพหุคูณ (Multiple Comparison) ด้วยวิธี LSD พบว่า

คะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่ หลังการทดลอง 6 สัปดาห์กับการทดลองไม่แตกต่างกัน (MD = -1.237, P – value = 0.232) หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่กับหลังการทดลองทันทีไม่แตกต่างกัน (MD = -2.271, P - value = 0.091) ส่วนก่อนการทดลองกับหลังการทดลองทันที คะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมกรรมการไม่สูบบุหรี่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = -3.808, P - value = 0.001)

คะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กับก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน (MD = -0.695, P - value = 0.254) หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กับหลังการทดลองทันที คะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 2.949, P - value = 0.004) และก่อนการทดลองกับหลัง การทดลองทันที คะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ (MD = -3.644, P - value = 0.001)

คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หลังการทดลอง 6 สัปดาห์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 0.004, P - value = 0.004) และ หลังการทดลอง 6 สัปดาห์กับหลังการทดลองทันที คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ไม่แตกต่างกัน (MD = 1.119, P - value = 0.239) ส่วนก่อนการทดลองกับ หลังการทดลองทันที คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = -5.508, P - value = 0.001)

คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจไม่สูบบุหรี่หลังการทดลอง 6 สัปดาห์สูงกว่าก่อนทดลองอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = -5.051, P - value = 0.001) และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจไม่สูบบุหรี่สูงกว่าการทดลองทันทีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 2.051, P - value = 0.035) ส่วนก่อนการทดลองกับหลังการทดลองทันที คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 3.000, P - value = 0.021)

คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = -15.288, P - value = 0.001) และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ กับหลังการทดลองทันที คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ไม่แตกต่างกัน (MD = -3.017, P - value = 0.414) ส่วนก่อนทดลองกับหลังการทดลองทันที คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = -15.288, P - value = 0.001) ดังตาราง 3

ตาราง 4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่
 อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการ
 ควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบ
 บุหรี่ ของกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงเวลา

ช่วงเวลา	\bar{X} ก่อน	\bar{X} หลัง	MD	P - value
ทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่				
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองทันที	37.78	41.28	-3.508	0.001*
ก่อนการทดลอง - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	37.78	39.01	1.237	0.232
หลังการทดลองทันที - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	41.28	39.01	-2.271	0.091
อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่				
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองทันที	39.69	43.61	-3.644	0.000*
ก่อนการทดลอง - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	39.69	40.66	-0.695	0.524
หลังการทดลองทันที - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	43.61	40.66	-2.949	0.004*
การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่				
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองทันที	38.64	44.15	-5.508	0.000*
ก่อนการทดลอง - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	38.64	43.03	-4.390	0.004*
หลังการทดลองทันที - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	44.15	43.03	1.119	0.239
ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่				
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองทันที	40.03	45.08	-5.051	0.000*
ก่อนการทดลอง - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	40.03	43.03	-3.000	0.021*
หลังการทดลองทันที - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	45.08	43.03	2.051	0.035
พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่				
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองทันที	104.13	119.42	-15.288	0.000*
ก่อนการทดลอง - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	104.13	115.23	-11.102	0.030*
หลังการทดลองทันที - หลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์	119.42	115.23	4.186	0.270

MD = Mean Difference, P – value < 0.05

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติที

ภายหลังได้รับโปรแกรมทันที พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรม การไม่สูบบุหรี่ ($\bar{x} = 41.28, SD = 7.15$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 35.54, SD = 8.03$) อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ ($t = 4.106, P - \text{value} = 0.001$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของ กลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ($\bar{x} = 43.61, SD = 5.05$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 38.47, SD = 8.67$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.929, P - \text{value} = 0.001$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ($\bar{x} = 44.15, SD = 4.27$) สูงกว่า กลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 40.61, SD = 10.32$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.331, P - \text{value} = 0.022$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ($\bar{x} = 45.08, SD = 4.17$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 40.30, SD = 5.81$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.133, P - \text{value} = 0.001$) และกลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ($\bar{x} = 119.42, SD = 18.66$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 104.93, SD = 21.49$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.911, P - \text{value} < 0.001$)

ภายหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดี ต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ($\bar{x} = 39.02, SD = 7.79$) ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 38.96, SD = 6.24$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 0.039, P - \text{value} = 0.969$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ($\bar{x} = 40.66, SD = 8.34$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 36.91, SD = 4.88$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.977, P - \text{value} = 0.004$) กลุ่มทดลองมี คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ($\bar{x} = 43.03, SD = 7.45$) ไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 40.47, SD = 8.63$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.7625, P - \text{value} = 0.087$) กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ ($\bar{x} = 43.03, SD = 7.45$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 39.89, SD = 8.93$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.071, P - \text{value} = 0.041$) และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ($\bar{x} = 116.79, SD = 31.39$) สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 104.10, SD = 32.75$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.083, P - \text{value} = 0.039$) ดังตาราง 4

ตาราง 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง ต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แหล่งความแปรปรวน	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	t	df	P - value
	\bar{x} (SD)	\bar{x} (SD)			
ทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่					
ก่อนทดลอง	37.78 (6.45)	37.12 (7.56)	0.511	116.00	0.611
หลังทดลองทันที	41.28 (7.15)	35.54 (8.03)	4.106	116.00	<0.001*
หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	39.02 (7.79)	38.96 (6.24)	0.039	116.00	0.969
อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่					
ก่อนทดลอง	39.97 (7.91)	39.83 (5.68)	0.107	105.24	0.915
หลังทดลองทันที	43.61 (5.05)	38.47 (8.67)	3.926	93.31	<0.001*
หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	40.66 (8.34)	36.91 (4.88)	2.977	93.51	.0004*
การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่					
ก่อนทดลอง	38.64 (8.91)	40.03 (9.23)	1.237	116.00	0.219
หลังทดลองทันที	44.15 (4.27)	40.61 (10.32)	2.331	77.33	0.022*
หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	43.03 (7.45)	40.47 (8.63)	1.725	116.00	0.087
ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่					
ก่อนทดลอง	40.03 (9.23)	39.75 (8.99)	0.172	116.00	0.864
หลังทดลองทันที	45.08 (4.17)	40.30 (5.81)	5.133	116.00	<0.001*
หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	43.03 (7.45)	39.89 (8.93)	2.071	116.00	0.041*
พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่					
ก่อนทดลอง	104.14 (26.22)	100.68 (31.48)	0.648	116.00	0.518
หลังทดลองทันที	119.42 (18.66)	104.93 (21.49)	3.911	116.00	<0.001*
หลังการทดลอง 6 สัปดาห์	116.79 (31.39)	104.10 (32.75)	2.083	116.00	0.039*

*P - value < 0.05, Df = degree of Freedom, t = Test for Independent Simple

บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่ม วัดซ้ำ (Two Groups Repeated Measurement Design) เพื่อศึกษาผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ใน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่งในโรงเรียนแห่งหนึ่ง และวิเคราะห์ผลเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ทักษะที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการ สูบบุหรี่ ก่อนการได้รับโปรแกรม ภายหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ภายในกลุ่มทดลอง และระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่หนึ่ง โรงเรียนแห่งหนึ่ง ที่ได้รับการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้ โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำนวน กลุ่มละ 59 คน ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎี พฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2565 ถึงเดือนมกราคม พ.ศ. 2566 ระยะเวลาในการดำเนินการ 12 สัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มควบคุมไม่ได้รับ โปรแกรม

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 118 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ จำนวน 59 คน และกลุ่มควบคุมคือ ไม่ได้รับโปรแกรม จำนวน 59 คน พบว่า กลุ่มทดลองส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 52.50 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.25 ได้รับ เงินจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน 70.51 บาท (SD = 21.044) หรือได้รับเงินต่อสัปดาห์เฉลี่ย 352.55 บาท (SD = 170.27) ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 45.80 มีสมาชิกใน ครอบครัวที่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 45.80 มีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 28.80 เคยพบเห็น การโฆษณาขายบุหรี่ทางออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 54.20 และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิด เป็นร้อยละ 50.80 มีเกรดเฉลี่ยสะสม 3.23 ได้รับเงินจากผู้ปกครองเฉลี่ยต่อวัน 62.71 บาท (SD = 17.403) หรือได้รับเงินต่อสัปดาห์เฉลี่ย 313.55 บาท (SD = 171.53) ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับ

บิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 42.40 มีสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 40.70 มีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่ คิดเป็นร้อยละ 23.70 เคยพบเห็นการโฆษณาขายบุหรี่ทางออนไลน์ คิดเป็นร้อยละ 44.10 และเมื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะทางด้านประชากรของทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง หลังทดลองทันที และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองทันทีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ของการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองพบว่าสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูล และผลของการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ อภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัยได้ดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

การสูบบุหรี่ ความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลองทันที และหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ก่อนได้รับโปรแกรม ภายหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 4.905$, $P - \text{value} = 0.012$) แต่เมื่อพิจารณาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่รายคู่จะพบว่า คะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ก่อนการทดลองและหลังการทดลองทันที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P - \text{value} < 0.05$) แต่เมื่อมีการวัดซ้ำ หลังได้รับโปรแกรมไปแล้ว 6 สัปดาห์เทียบกับก่อนทดลองพบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการที่นักเรียนมีการเข้าถึงสื่อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น Facebook ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติ

2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ก่อนได้รับโปรแกรม ภายหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 7.279$, $P - \text{value} = 0.001$) แต่เมื่อพิจารณาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยอิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่รายคู่จะพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ ก่อนและหลังทดลองทันที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P - \text{value} < 0.05$) และเมื่อมีการวัดซ้ำ หลังได้รับโปรแกรมไปแล้ว 6 สัปดาห์เทียบกับก่อนทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเกิดจากนักเรียนมีกลุ่มอ้างอิงที่เป็นต้นแบบที่ดีทำให้ไม่ให้อยู่เกี่ยวกับการสูบบุหรี่

3. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนได้รับโปรแกรม ภายหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 12.032$, $P - \text{value} < 0.001$) เมื่อพิจารณาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่รายคู่จะพบว่า คะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังทดลองทันที แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P - \text{value} < 0.05$) และเมื่อมีการวัดซ้ำหลังได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์เทียบกับก่อนทดลอง พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเกิดจากนักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองลดลงในการจัดการกับอุปสรรคหรือควบคุมสถานการณ์ต่าง ๆ ด้วยตนเอง

4. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ ก่อนได้รับโปรแกรม ภายหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 10.451$, $P - \text{value} < 0.001$) แต่เมื่อพิจารณาผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่รายคู่จะพบว่า คะแนนเฉลี่ยความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ ก่อนและหลัง

ทดลองทันทีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P - \text{value} < 0.05$) และเมื่อมีการวัดซ้ำ หลังได้รับโปรแกรมไปแล้ว 6 สัปดาห์เทียบกับก่อนทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนได้รับโปรแกรม ภายหลังได้รับโปรแกรมทันที และหลังการได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 7.280, P - \text{value} = 0.002$) แต่เมื่อพิจารณาความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่รายคู่จะพบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ก่อนและหลังทดลองทันทีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P - \text{value} < 0.05$) และเมื่อมีการวัดซ้ำหลังได้รับโปรแกรม 6 สัปดาห์เทียบกับก่อนทดลองพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ผลการศึกษาที่พบสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตามแนวคิดของ Ajzen (2006) ที่เชื่อว่าทัศนคติต่อพฤติกรรม อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมส่งผลให้เกิดความตั้งใจ และความตั้งใจจะส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในที่สุด

สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลอง มีค่าคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษานี้พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี่ การรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่ ความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ หลังการทดลองทันทีและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่สามารถอธิบายได้ว่าพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในกลุ่มทดลองที่ได้ใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิคที่หลากหลาย ผสมผสานและครอบคลุมการส่งเสริมพฤติกรรมเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ โดยมีกิจกรรม 3 ด้านตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน คือ ทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และได้จัดกิจกรรมจำนวน 9 กิจกรรม สัปดาห์ละ 3 กิจกรรม โดยจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 ในแต่ละสัปดาห์จะเป็นกิจกรรมที่จัดตามตัวแปรในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ได้แก่ ทัศนคติต่อพฤติกรรม การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม เนื่องด้วยกิจกรรมที่จัดเป็นกิจกรรมที่เป็นการจัดกระทำผ่านช่องทางแอปพลิเคชันไลน์ จึงใช้เวลาในแต่ละกิจกรรมไม่นานเกินไป แต่ใช้ความถี่ในการจัดกิจกรรม ซึ่งจะได้ประสิทธิผลมากกว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาเกี่ยวกับการเรียนรู้ พบว่า ควรแบ่งช่วงเวลา

ให้สั้นลง เช่น 30 - 45 นาที แล้วพัก เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจดจ่อได้อย่างเต็มที่เมื่อกลับเข้ามาเรียนใหม่อีกครั้ง (Widick et al., 1978) และผู้เรียนซึ่งเป็นเด็ก ส่วนใหญ่จะมีสมาธิประมาณ 2 - 5 นาที ต่ออายุ 1 ปี เช่น เด็กอายุ 4 ปี จะมีสมาธิจดจ่อได้ประมาณ 8 - 20 นาที แต่เด็กประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาไม่ควรเรียนนานเกิน 1 ชั่วโมงต่อวิชา (วิระศักดิ์ ชลไชยะ, 2563) ซึ่งกิจกรรมที่ 1 (จัดกิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6) “บุหรีเรารู้จักกันดีแคไหน” “ผลดี ผลเสียของการสูบบุหรี” และ “ดีหรือไม่ดี เมื่อเราสูบบุหรี” เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรี เพื่อที่จะป้องกันการเกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี และเสริมสร้างทัศนคติด้านลบต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี โดยรายละเอียดของกิจกรรม ประกอบไปด้วย การบรรยายประกอบสื่อทางคอมพิวเตอร์ผ่านทางแอปพลิเคชันไลน์ เรื่อง ผลของการสูบบุหรีของวัยรุ่น สาเหตุของการติดยา บุหรี ผู้วิจัยตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุที่ทำให้นักเรียนสูบบุหรี ชี้ให้เห็นถึงผลด้านลบจากการสูบบุหรี กระตุ้นให้ตั้งคำถามถึงสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี หลังจากนั้นผู้วิจัยให้จับกลุ่มกันเองในแอปพลิเคชันไลน์กลุ่มละ 5 - 6 คน ร่วมกันอภิปรายถึงผลกระทบจากการสูบบุหรีพร้อมให้นำเสนอผลการอภิปรายให้กลุ่มอื่นทราบ และผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะ สรุปผลการอภิปราย ให้กำลังใจ สร้างแรงกระตุ้นให้เกิดทัศนคติด้านลบในการสูบบุหรี พร้อมทั้งชี้ให้เห็นถึงผลดีของการไม่สูบบุหรี ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนของ Ajzen (2006) กล่าวคือ ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมจะเชื่อมโยงกับพฤติกรรมของบุคคลที่มีต่อความคาดหวังจากผลกระทบนั้น ความเชื่อเกี่ยวกับพฤติกรรมเป็นความเชื่อของบุคคลซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากความรู้สึกนึกคิดส่วนตัวที่มีความเชื่อว่า จะกระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะได้ผลการกระทำทางบวก บุคคลจะมีแนวโน้มที่จะมีทัศนคติที่ดีต่อพฤติกรรมนั้น

กิจกรรมที่ 2 (จัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1 สัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6) “คนต้นแบบไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี” “Buddy เพื่อนช่วยเพื่อน” และ “เพื่อนที่ดี” เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีการรับรู้เกี่ยวกับการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง ให้นักเรียนเข้าใจลักษณะของเพื่อนแท้และบุคคลต้นแบบ ตระหนักถึงการมีเพื่อนแท้ที่ดี บุคคลต้นแบบที่ดี ใส่ใจ เอื้อเฟื้อต่อกัน และรู้จักการให้และการรับด้วยมิตรไมตรี ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวช่วยเสริมสร้างทำให้เกิดอิทธิพลด้านดีในตัวแปรการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการสูบบุหรีที่ทางผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมไว้ เป็นการกระตุ้นให้คิดด้วยตนเองและแสดงความคิดเห็น ทั้งการแสดงความคิดเห็นจากการถามตอบในขณะทำกิจกรรมหรือจากการพิมพ์ข้อความผ่านการใช้ออปพลิเคชันไลน์ ส่งผลให้เกิดการรับรู้การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมการไม่สูบบุหรีและส่งผลต่อการตัดสินใจแสดงพฤติกรรมออกมาซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนตามแนวคิดของ Ajzen (2006) ที่ว่าการรับรู้ ความเชื่อ แรงสนับสนุน แรงกดดัน แรงจูงใจ จากบุคคลรอบข้างหรือกลุ่มอ้างอิงที่สำคัญจะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจแสดงพฤติกรรม ซึ่งนักเรียนมีกลุ่มเพื่อนที่

มีวิถีชีวิตและความคิดที่มีอิทธิพลต่อกัน รวมทั้งมีบุคคลต้นแบบที่อยู่ในโรงเรียนเดียวกัน จึงทำให้ผลของกิจกรรมนี้ส่งผลให้เกิดการรับรู้ความเชื่อร่วมกัน

กิจกรรมที่ 3 ได้แก่ “ชีวิตเป็นของเรา” “เรากำหนดชีวิตเราได้” และ “เราทำได้ไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่” เป็นกิจกรรมเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่สูบบุหรี่ที่เสริมสร้างให้เกิดความมั่นใจในตัวเอง มีความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำ สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ ในกิจกรรมจะกระตุ้นให้เกิดการกล้าแสดงออก กล้าที่จะจัดการและควบคุมสถานการณ์ในการไม่สูบบุหรี่ กระตุ้นให้วางแผนการดำเนินชีวิต และฝึกทักษะการปฏิเสธการสูบบุหรี่ ส่งผลให้เกิดการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่สูบบุหรี่ได้ ซึ่งทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนได้กล่าวไว้ว่าพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลเป็นผลมาจากความตั้งใจที่จะกระทำซึ่งได้รับอิทธิพลมาจาก 3 กลุ่มตัวแปรข้างต้น คือ ทักษะคิดที่ดีต่อพฤติกรรมที่ไม่สูบบุหรี่ อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงต่อพฤติกรรมที่ไม่สูบบุหรี่ และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมที่ไม่สูบบุหรี่ ส่งผลให้เกิดความตั้งใจไม่สูบบุหรี่และแสดงพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ต่อไป

จากผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ จูไรรัตน์ อ้นตระกูล (2553) ที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าผลของการใช้โปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตามทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน พบว่า หลังได้รับโปรแกรมกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมสูบบุหรี่น้อยกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P - value < 0.05$) ความสอดคล้องของผลการศึกษาที่พบเนื่องจากโปรแกรมทั้ง 2 การศึกษาได้ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนที่มุ่งเน้นให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการกระทำเพื่อให้เกิดผลทางบวก (Ajzen, 2006) และกลุ่มทดลองมีคะแนนความตั้งใจไม่สูบบุหรี่สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับการศึกษาของ ปิยพร วิเศษนคร (2556) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของความตั้งใจสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ พบว่าความตั้งใจต่อพฤติกรรมสูบบุหรี่เกิดจาก 3 กลุ่มตัวแปร คือ ทักษะคิดที่ดีต่อพฤติกรรม อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม และสอดคล้องกับการศึกษาของ ธชาพิมพ์ อานพินิจนันท์ (2562) ที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าความตั้งใจที่มีผลต่อพฤติกรรมงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัยตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน พบว่านักศึกษาที่มีทัศนคติที่ดีต่อการสูบบุหรี่จะมีความตั้งใจที่จะสูบบุหรี่อยู่ในระดับสูง สอดคล้องกับผลการศึกษาครั้งนี้ที่พบว่า การคล้ายตามกลุ่มอ้างอิงส่งผลให้เกิดความตั้งใจและทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการกระทำในเชิงบวก ซึ่งทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนได้อธิบายว่าความตั้งใจจะกระทำพฤติกรรมขึ้นอยู่กับ ทักษะคิดต่อพฤติกรรม อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิงและความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม (Ajzen, 2006)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน ประกอบด้วย ทักษะคิดต่อพฤติกรรม อิทธิพลของกลุ่มอ้างอิง และการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม ซึ่งพบว่าทำให้มีความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่เพิ่มขึ้น ส่งผลต่อพฤติกรรม การป้องกันการสูบบุหรี่ต่อไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนับสนุนให้หน่วยงานสาธารณสุข โรงเรียน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการเกิดพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ โดยประยุกต์ใช้แอปพลิเคชันไลน์ และสร้างเสริมทัศนคติและการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม รวมทั้งส่งเสริมให้มีบุคลากรต้นแบบในการป้องกันการสูบบุหรี่ เพื่อนำไปสู่การสร้างให้นักเรียนกลุ่มอื่น ๆ ไม่สูบบุหรี่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการศึกษาครั้งถัดไป ควรมีการผสมผสานกับทฤษฎีระดับบุคคลและทฤษฎีระดับกลุ่มหรือชุมชน เพื่อเปิดโอกาสให้โรงเรียนและครอบครัว เข้ามามีส่วนร่วม และการออกแบบโปรแกรม ควรออกแบบให้มีการติดตามในระยะยาว
2. ในการศึกษาครั้งถัดไป ควรเพิ่มช่องทางการสื่อสารในรูปแบบออนไลน์ให้มีความหลากหลายมากขึ้น และสอดคล้องกับความสนใจในแต่ละช่วงวัย



บรรณานุกรม

- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์. (2537). *พิษภัยของบุหรี่*. สืบค้น 11 ธันวาคม 2563, จาก http://webdb.dmsc.moph.go.th/ifc_toxic/ez.mm_main.asp
- จริยา ยิ้มงาม. (2558). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนในจังหวัดสุโขทัย*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ. (2562). *พฤติกรรมสุขภาพ แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้* (พิมพ์ครั้งที่ 3). ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ. (2564). *ผลของรูปแบบการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการติดเชื้อ COVID - 19 ที่เกิดจากการสูบบุหรี่ และลดการสูบบุหรี่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส COVID - 19 โดยการมีส่วนร่วมของคณะกรรมการพัฒนาคุณภาพชีวิตอำเภอโกสัมพีนคร จังหวัดกำแพงเพชร* (รายงานผลการวิจัย). ม.ป.ท.: ม.ป.พ.
- จุไรรัตน์ อันทรະบุตร. (2553). *ผลของการใช้โปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตามทฤษฎีการวางแผนพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล
- ชาริน สุวรรณวงศ์. (2561). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มวัยรุ่น: การสังเคราะห์งานวิจัยด้วยการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ*. *Journal of Behavioral Science*, 24, 63-84.
- ธชาพิมพ์ อานพินิจนันท์. (2562). *การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างเจตคติ การคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง การรับรู้การควบคุมพฤติกรรมและความตั้งใจที่มีผลต่อพฤติกรรมการงดสูบบุหรี่ของนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ตามแนวทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน*. *วารสารวิทยาลัยสันตพล*, 130-142.
- ธีรพล หล่อประดิษฐ์. (2559). *ผลของโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสอำเภอศรีมาศ จังหวัดสุโขทัย*. *สำนักงานควบคุมโรคที่ 9*, 24(1), 86-95. <https://gsbooks.gs.kku.ac.th/59/ingrc2016/pdf/MMO6.pdf>
- บุหงา ชัยสุวรรณ. (2558). *พฤติกรรมการใช้สื่อใหม่ของวัยรุ่นอายุระหว่าง 10-19 ปี*. *วารสารการสื่อสารและการจัดการ นิด้า*, 1(1), 31-57. https://www.matichon.co.th/politics/news_1688649#google_vignette
- ปิยพร วิเศษนคร. (2556). *การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุความตั้งใจสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ มหาวิทยาลัยบูรพา*. ชลบุรี: วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ปิยวรรณ บุญเพ็ญ. (2562). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ไฟฟ้าและพฤติกรรมต้องการเลิกบุหรี่ของนักศึกษา
ระดับอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารศรีนครินทร์วิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขา
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์)*, 11, 111-127.
- พนม เกตุมาน. (2550, 11 ธันวาคม 2564). *พัฒนาการวัยรุ่น*. สืบค้น 11 ธันวาคม 2566, จาก
http://www.psychlin.co.th/new_page_56.htm
- พรรณปพร ลีโรจน์. (2559). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่และผลการพัฒนา
โปรแกรมการปรับความคิดและพฤติกรรม เพื่อลดการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นนอกระบบการศึกษา.*
กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เพ็ญศิริ ทานให้. (2563). บทบาทในการควบคุมการบริโภคยาสูบป้องกันนักสูบบุหรี่ใหม่ของนักศึกษา
ทันตสาธารณสุข. *วารสารทันตภิบาล*, 31, 90-106.
- รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์. (2558). ผลของโปรแกรมป้องกันการเริ่มต้นสูบบุหรี่ที่ใช้โรงเรียนเป็นฐานต่อ
การทดลองสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*,
27(3), 50-67. [https://he01.tci-thaijo.org/index.php/CUNS/article/view/
76672/61604](https://he01.tci-thaijo.org/index.php/CUNS/article/view/76672/61604)
- โรงเรียนสระหลวงพิทยาคม. (2564). *รายงานการสำรวจพฤติกรรมสุขภาพประจำปี 2564.*
- ไลน์แอปพลิเคชัน. (2563). *ประวัติแอปพลิเคชันไลน์*. สืบค้น 11 ธันวาคม 2564, จาก
<https://sites.google.com/a/thantong.ac.th/porkaermline588/prawati-lin>.
- วรพนิต พักบัว. (2561). *ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
อำเภอวชิรบุรี จังหวัดพิจิตร*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร
- วันดี ทับทิมทอง, พรนภา หอมสินธุ์. (2555). ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้
ความสามารถความคาดหวังในผล และพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น.
วารสารคณะพยาบาลมหาวิทยาลัยบูรพา, 20(1), 33-43.
- วีระศักดิ์ ชลไชยะ. (2563, 10 กรกฎาคม 2563). *เรียนออนไลน์เท่าที่ได้ไม่ต้องเครียด*. สืบค้น
25 กรกฎาคม 2566, จาก <https://chulalongkornhospital.go.th/kcmh/line/>
- ศักรินทร์ ต้นสุพงษ์. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการยอมรับแอปพลิเคชันไลน์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
กรุงเทพ.
- ศิวาพัชญ์ ปุณยกุลเศรษฐ์. (2562). ปัจจัยที่มีผลต่อระดับความตั้งใจเลิกสูบบุหรี่ในข้าราชการตำรวจ
เขตภาคกลาง ประเทศไทย. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 28(6), 1029-1039.
- ศุภศิลาป์ กุลจิตต์เจือวงศ์. (2557). *ไลน์รูปแบบการสื่อสารบนความสร้างสรรค์ของสมาชิโพน: ข้อดีและ
ข้อจำกัดของแอปพลิเคชัน*. *วารสารนักบริหาร*, 33(4), 42-54.

ศูนย์บริหารสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019. (2565, 11 ธันวาคม).

สถานการณ์ผู้ติดเชื้อโคโรนาไวรัส 2019. สืบค้น 11 ธันวาคม 2566, จาก

<https://www.moicovid.com/>

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ. (2560). พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชนใน

ประเทศไทย. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ.

ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ. (2561). ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการ

ควบคุมยาสูบ. กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560). สถิติผู้สูบบุหรี่. สืบค้น 12 กันยายน 2564, จาก

<http://www.nso.go.th/sites/2014/Pages/News/2561/N31-08-61-1.aspx>

สุทัศน์ รุ่งเรืองหิรัญญา. (2552). บทที่ 5 สารพิษในควันบุหรี่และผลกระทบต่อสุขภาพ. พิษ

ภัยและการรักษาโรคติดบุหรี่. สืบค้น 11 กันยายน 2564, จาก

www.ptnosmoke.com/images/pdf/download/kit-01/03/007.pdf

สุรศักดิ์ ศรีธรรมกุล. (2563). การเคลื่อนไหวทางสังคมดิจิทัล. วารสารมหาจุฬานาครทรรค์,

7(10), 86-97.

สุรางค์ เชื้ออณิชากร. (2563). วัยรุ่น. สืบค้น 11 ธันวาคม 2564, จาก

http://www.elnurse.ssru.ac.th/surang_ch.

หทัยรัตน์ ราชคมน์. (2560). ผลของโปรแกรมสุขภาพต่อความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ของผู้ที่สูบ

บุหรี่ในเขตโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านป่าบง ตำบลเจริญเมือง อำเภอพาน

จังหวัดเชียงราย. พะเยา : มหาวิทยาลัยพะเยา.

อธิปต์ย์ คำหลัก. (2563). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ของผู้สูบบุหรี่ อำเภอปะคำ จังหวัด

บุรีรัมย์. *Thai Journal of Public Health*, 50(2 (May - Aug 2020)).

อมรรัตน์ สุจิตวาลากุล. (2555). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยคริสเตียน.

เอ-อาร์ กู๊ป. (2560). คุณสมบัติของแอปพลิเคชันไลน์ 7 คุณสมบัติ. สืบค้น 11 ธันวาคม 2566, จาก

<https://www.ar.co.th/kp/th/332>

Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* (Vol. 50).

Polit, D. F., & Beck, C. T. (2004). *Nursing Research : Principles and methods*. Lippincott Williams & Wilkins.

- Rathbone, A. L., & Prescott, J. (2017). The Use of Mobile Apps and SMS Messaging as Physical and Mental Health Interventions: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, *19*(8), e295. <https://doi.org/10.2196/jmir.7740>
- The Tobacco Atlas. (2016). *Youth*. Retrieved 11 ธันวาคม 2563 from <https://tobaccoatlas.org/topic/youth/>
- Waltz, C. F., Strickland, O. L., Lenz, E. R., Satyshur, R. D., Satyshur, R. D., Stone, K. S., Frazier, S. K., Ryan-Wenger, N. A., Antol, S., Scisney-Matlock, M., Hupcey, J. E., Kitko, L., Chlan, L. L., & Happ, M. B. (2005). *Measurement in Nursing and Health Research (5 ed.)*. Springer Publishing Company. <https://doi.org/10.1891/9780826170620>
- Widick, C., Parker, C. A., & Knefelkamp, L. L. (1978). *Erik Erikson and psychosocial development*. *New Directions for Student Services*, 1978, 1-17.
- World Health Organization. (2020, 12 sep 2021). *Tobacco kills up to half of its users*. World Health Organization. Retrieved 12 sep 2021 from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>
- Yuan, M., Cross, S. J., Loughlin, S. E., & Leslie, F. M. (2015). Nicotine and the adolescent brain. *The Journal of Physiology*, *593*(16), 3397-3412. <https://doi.org/10.1113/JP270492>
- Zhao, J., Freeman, B., & Li, M. (2016). Can Mobile Phone Apps Influence People's Health Behavior Change? An Evidence Review. *Journal of Medical Internet Research*, *18*(11), e287. <https://doi.org/10.2196/jmir.5692>



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายงานผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. ผศ.ดร.รุ่ง วงศ์วัฒน์

อาจารย์สาขาวิชานาฏย춤ชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

2. ผศ.ดร.อาทิตยา วัจนสินธุ์

อาจารย์สาขาวิชาการดูแลและการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุ คณะสาธารณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยนเรศวร

3. ผศ.ดร.อรวรรณ กীরติสิโรจน์

อาจารย์สาขาวิชานาฏย춤ชน คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ผลการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่ง
ในจังหวัดพิจิตร

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างหรือเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่านมากที่สุด

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. ศาสนา
 () พุทธ () คริสต์ () อิสลาม () พราหมณ์
 () อื่นๆ ระบุ.....
3. เกรดเฉลี่ยสะสม
4. เงินที่ได้รับจากผู้ปกครอง.....บาท/วัน
5. ท่านพักอาศัยอยู่กับใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 () บิดาและมารดา () บิดา () มารดา () ญาติ
 () เพื่อน () อื่นๆ ระบุ.....
6. ท่านมีสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่หรือไม่
 () ไม่มี () มี โปรดระบุจำนวนสมาชิกในครอบครัวที่สูบบุหรี่.....คน
7. ท่านมีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่หรือไม่
 () ไม่มี () มี โปรดระบุจำนวนเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่.....คน
8. ท่านเคยพบเห็นการโฆษณาขายบุหรี่ทางออนไลน์หรือไม่
 () ไม่เคย () ไม่เคย

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. สุนัขหรือทำให้มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม					
2. สุนัขหรือช่วยคลายเครียด					
3. สุนัขหรือในโรงเรียนเป็นเรื่องท้าทาย					
4. สุนัขหรือเป็นสิทธิส่วนบุคคล					
5. สุนัขหรือเป็นเรื่องปกติในสังคม					
6. สุนัขหรือแสดงออกถึงความเป็นผู้ใหญ่					
7. สุนัขหรือแสดงออกถึงความเป็นชาย					
8. สุนัขหรือเป็นสิทธิส่วนบุคคล					
9. สุนัขหรือทำให้รู้สึกเท่					
10. สุนัขหรือทำให้เข้ากับเพื่อนใหม่ได้ง่าย					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ท่านเห็นด้วยกับพ่อแม่ว่าการสูบบุหรี่เป็นเรื่องไม่เหมาะสม					
2. ท่านจะปฏิบัติตามคำแนะนำของพ่อแม่ด้วยการไม่สูบบุหรี่					
3. ท่านเห็นด้วยกับครูว่าการสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง					
4. ท่านจะปฏิบัติตามคำสอนของครูโดยการไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่					
5. การพบเห็นเพื่อนในห้องสูบบุหรี่ทำให้ท่านอยากทำตาม					
6. การพบเห็นการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะทำให้ท่านอยากทำตาม					
7. การพบเห็นฉากสูบบุหรี่ในอินเทอร์เน็ตทำให้ท่านอยากทำตาม					
8. ท่านอยากทดลองสูบบุหรี่ตามคำชวนของเพื่อนสนิท					
9. ท่านอยากทดลองสูบบุหรี่ตามคำชวนของรุ่นพี่					
10. ท่านอยากเข้าร่วมกลุ่มเพื่อนที่สูบบุหรี่					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่านมากที่สุด

ข้อคำถาม	เชื่อมั่น อย่างมาก ว่าทำได้	เชื่อมั่น ว่าทำได้	ไม่แน่ใจ ว่าทำได้	ไม่เชื่อมั่นว่า ทำได้	ไม่เชื่อมั่น อย่างมากว่า ทำได้
1. ท่านจะปฏิเสธเพื่อนสนิทที่ชวนสูบบุหรี่ทุกครั้ง					
2. ท่านจะปฏิเสธรุ่นพี่ที่ชวนสูบบุหรี่ทุกครั้ง					
3. ท่านจะปฏิเสธคนในชุมชนที่ชวนสูบบุหรี่ทุกครั้ง					
4. ท่านจะไม่ไปสถานที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ เช่น ผับ บาร์					
5. ท่านจะหลีกเลี่ยงกลุ่มเพื่อนที่กำลังสูบบุหรี่					
6. ท่านจะหลีกเลี่ยงเข้าชมสื่อออนไลน์ โฆษณาขายบุหรี่					
7. ท่านจะใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
8. ท่านจะเข้าร่วมกิจกรรมต่อต้านการสูบบุหรี่ในโรงเรียน					
9. ท่านจะศึกษาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่อย่างสม่ำเสมอ					
10. ท่านจะหลีกเลี่ยงคนในครอบครัวที่กำลังสูบบุหรี่					

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ระดับความตั้งใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ท่านตั้งใจที่จะไม่ทดลองสูบบุหรี่					
2. ท่านตั้งใจที่จะปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่					
3. ท่านตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ใน 1 ปีข้างหน้า					
4. ท่านตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ใน 5 ปีข้างหน้า					
5. ท่านตั้งใจจะไม่ซื้อผลิตภัณฑ์บุหรืทุกรูปแบบ					
6. ท่านตั้งใจที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
7. ท่านตั้งใจที่จะไม่ให้ความสนใจผลิตภัณฑ์บุหรืทุกรูปแบบ					
8. ท่านตั้งใจที่จะแนะนำเพื่อนในเรื่องพิษภัยของการสูบบุหรี่					
9. ท่านตั้งใจที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีในการไม่สูบบุหรี่					
10. ท่านตั้งใจว่าจะศึกษาข้อมูลและความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรือย่างสม่ำเสมอ					

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมกำบังกัน

คำชี้แจง โดยเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของท่านมากที่สุด

คำถาม	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1. ท่านเลือกคบเพื่อนที่ไม่สูบบุหรี่					
2. ท่านเลือกคบเพื่อนที่ชวนกันไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา					
3. ถ้าเพื่อนสนิทท่านสูบบุหรี่ ท่านจะค่อย ๆ ออกจากเพื่อนคนนั้น					
4. ท่านชอบพูดคุยกับเพื่อนที่สูบบุหรี่					
5. ท่านเลือกคบเพื่อนที่ชวนไปทำกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เช่น จิตอาสา เล่นเกมส์ฝึกสมองช่วยงานของหมู่บ้าน ชุมชน เป็นต้น					
6. ท่านหลีกเลี่ยงร้านค้าเหล้าหรือสถานบันเทิง					
7. เมื่อโรงเรียนเลิกท่านจะไม่เถลไถลไปที่มั่วสุ่มกัน					
8. ท่านนัดพบปะเพื่อน บริเวณมุมลับตาคนหรือตอนกลางคืน					
9. ท่านหลีกเลี่ยงสถานที่รวมกลุ่มของเพื่อนในลักษณะมั่วสุ่ม เช่น บริเวณอาคารเรียนหลังโรงเรียน สถานที่มั่วอับสายตา					
10. ท่านไม่เดินไปในที่ที่มีป้ายให้คนสูบบุหรี่					

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกัน (ต่อ)

คำถาม	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
11. ท่านเดินห่างจากชั้นวางบุหรีในร้านค้า					
12. เมื่อท่านเห็นคนสูบบุหรี ท่านจะเดินถอยห่าง ออกมา					
13. เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะไปออกกำลังกาย					
14. เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะเล่นดนตรีหรือร้องเพลง					
15. เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะดูโทรทัศน์					
16. เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะวาดรูป หรือทำงานฝีมือ					
17. เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะอ่านหนังสือที่ท่านชอบ					
18. เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะไปทำกิจกรรมทาง ศาสนา เช่น ทำบุญตักบาตร เข้าโบสถ์					
19. เมื่อท่านมีเวลาว่าง ท่านจะทำกิจกรรมบำเพ็ญ ประโยชน์ เช่น เก็บขยะ กวาดใบไม้บริเวณ โรงเรียน					
20. เมื่อมีเวลาว่างที่บ้าน ท่านจะเล่นอินเตอร์เน็ต/ คอมพิวเตอร์					

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการป้องกัน (ต่อ)

คำถาม	น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มาก ที่สุด
21. ท่านจะแบ่งเวลาทำการบ้านส่งอาจารย์อย่างสม่ำเสมอ					
22. เมื่อเพื่อนชวนท่านสูบบุหรี่ ท่านจะปฏิเสธทุกครั้ง					
23. ถ้าเพื่อนชวนท่านสูบบุหรี่ ท่านจะอ้างว่า “มีธุระหรือต้องกลับไปทำธุระให้เสร็จก่อน”					
24. ถ้าเพื่อนชวนท่านสูบบุหรี่ ท่านจะอ้างว่า “ท่านแพ้วินบุหรี่”					
25. ถ้าเพื่อนชวนสูบบุหรี่ ท่านจะอ้างว่า “ถ้าผู้ปกครองรู้ฉันจะโดนลงโทษ”					
26. เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่เพื่อผ่อนคลาย ท่านบอกว่า นอกจากการสูบบุหรี่ยังมีวิธีอื่น ๆ ที่ช่วยคลายเครียดได้					
27. ท่านไม่สูบบุหรี่ แม้จะทำให้เพื่อนในกลุ่มไม่พอใจ					
28. ท่านไม่พกอุปกรณ์และเครื่องหมายที่เกี่ยวกับบุหรี่ เช่น ไฟแช็ค					
29. ท่านอ่านหรือรับฟังข่าวสารจากสื่อต่าง ๆ เกี่ยวกับอันตรายจากบุหรี่					
30. ท่านบอกให้คนอื่นรับรู้ว่าคุณไม่สูบบุหรี่					

ภาคผนวก ค โปรแกรมการวิจัย

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่ง การเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
1	สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรมที่ 1 ปรับ ทัศนคติต่อ พฤติกรรมการสูบ บุหรี่ กิจกรรม บุหรี่เรา รู้จักกันดีแค่ไหน ใช้ เวลา 30 นาที	1. เพื่อให้นักเรียนมี ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ 2. เพื่อให้นักเรียนมี ทัศนคติด้านลบต่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่	1. ทบทวนความรู้เก่า 1.1 ผู้วิจัยแนะนำตัว และ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของ กิจกรรม 1.2 สร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน โดยการจัดกิจกรรมนี้เพื่อให้ นักเรียนมีความคุ้นชิน และ กล้าแสดงออก 1.3 ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่าง ผลของการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ตั้งคำถามให้นักเรียนได้ กระตุ้นคิดวิเคราะห์ถึง สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ 1.4 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจาก กรณีตัวอย่าง 2. แสวงหาความรู้ใหม่ 2.1 ผู้วิจัยบรรยายเรื่องโทษ และพิษภัยของการสูบบุหรี่ มีเนื้อหาดังนี้ 2.1.1 ความหมายของบุหรี่ 2.1.2 ผลกระทบของบุหรี่ต่อ ร่างกาย 2.2 ผู้วิจัยฉายวีดิทัศน์เรื่อง วัยรุ่นยุคใหม่ไม่สูบบุหรี่	1. Power Point เรื่องผล ของการสูบ บุหรี่ของวัยรุ่น สาเหตุของการ ติดบุหรี่ จำนวน 1 ชุด 2. Power Point เรื่อง โทษและพิษภัย ของการสูบ บุหรี่ จำนวน 1 ชุด 3. วีดิทัศน์เรื่อง วัยรุ่นยุคใหม่ไม่ สูบบุหรี่ พิษภัย ของบุหรี่ จำนวน 1 ชุด	1. สังเกต พฤติกรรมผู้เรียน ดังนี้ 1.1 จากการ ซักถาม 1.2 การตอบ คำถาม 1.3 การเข้าร่วม กิจกรรมการเรียนรู้ 2. ตรวจสอบผลงานจาก การที่ผู้สอนให้ นักเรียนร่วมกัน ระดมความคิดใน ประเด็นเนื้อหาที่ กำหนด

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่ง การเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
			<p>3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละท่านอภิปรายถึงผลกระทบต่อการใช้แอปพลิเคชันไลน์ใช้เวลาประมาณ 10 นาที</p> <p>4. แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในกลุ่ม</p> <p>ผู้วิจัยสุ่มตัวแทนนักเรียนที่ร่วมกิจกรรมเพื่อช่วยกันอภิปรายผลของเนื้อหาที่ได้นำเสนอ</p> <p>5. สรุปและจัดระเบียบความรู้</p> <p>5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย</p> <p>5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความคิดเห็นอีกครั้งพร้อมทั้งกล่าวชื่นชม</p>		
2	<p>สัปดาห์ที่ 1</p> <p>กิจกรรมที่ 2</p> <p>กิจกรรมครั้งที่ 2</p> <p>ปรับเปลี่ยนการรับรู้บรรทัดฐานสังคมต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่</p> <p>กิจกรรม “คนต้นแบบไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่”</p> <p>ใช้เวลา 30 นาที โดยการนำบุคคลต้นแบบในโรงเรียนมา</p>	<p>1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจลักษณะของคนต้นแบบได้</p> <p>2. เพื่อให้นักเรียนมีการรับรู้ลักษณะของคนต้นแบบที่ดี</p>	<p>1. ทบทวนความรู้เก่า</p> <p>1.1 ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างบุคคลต้นแบบในสังคมที่ประสบความสำเร็จในด้านต่าง ๆ จำนวน 3 ตัวอย่าง และชวนคิดประเด็นเกี่ยวกับแนวทางที่บุคคลต้นแบบที่ประสบความสำเร็จ</p> <p>1.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากกรณีตัวอย่าง</p>	<p>1. Power Point เรื่อง ตัวอย่างของบุคคลต้นแบบที่ดีจำนวน 1 ชุด</p> <p>2. กรณีตัวอย่าง คนต้นแบบที่ดี</p>	<p>1. สังเกตพฤติกรรมผู้เรียนดังนี้</p> <p>1.1 จากการศึกษา</p> <p>1.2 การตอบคำถาม</p> <p>1.3 การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้</p>

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่ง การเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
	แลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับการทำ อย่างไรเพื่อให้ไม่ยุ่ง เกี่ยวกับการสูบ บุหรี่ผ่านกลุ่มแอป พลิเคชันไลน์แบบ กลุ่ม เน้นการ เสริมแรงทางบวก การสร้างแรงจูงใจ การลดอุปสรรค ด้านสิ่งแวดล้อม ที่ บ้านของกลุ่ม ทดลอง		<p>2. แสวงหาความรู้ใหม่</p> <p>2.1 ผู้วิจัยนำบุคคลต้นแบบ ตัวจริงมาเล่าประสบการณ์ ความสำเร็จที่ได้ทำมา และ แนวทางในการนำมาซึ่ง ความสำเร็จ รางวัลที่ได้รับ ความประทับใจ</p> <p>2.2 ให้บุคคลต้นแบบ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ตอบข้อ ซักถามกับนักเรียนในกลุ่ม</p> <p>2.3 ผู้วิจัยสรุปประเด็น เนื้อหาจากบุคคลต้นแบบที่ ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับ ความรู้เดิม</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายในประเด็น บุคคลต้นแบบ แนวทางการ เป็นแบบบุคคลต้นแบบ และ แนวทางของตัวเองว่ามี ทิศทางอย่างไร โดยแบ่งกลุ่ม ประมาณกลุ่มละ 5-6 คน และผู้วิจัยอยู่ร่วมทุกกลุ่ม จำนวน 10 กลุ่ม</p> <p>4. แลกเปลี่ยนความรู้ความ เข้าใจกับกลุ่ม</p> <p>4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละ กลุ่มนำเสนอแนวทางการ เป็นบุคคลต้นแบบที่คิดไว้ ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ๆ ละ 3-5 นาที</p>		2. ตรวจสอบผลงาน จากการที่ผู้สอน ให้ผู้ร่วมกันระดม ความคิดใน ประเด็นเนื้อหาที่ กำหนด

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
			<p>4.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเนื้อหาของแต่ละกลุ่ม</p> <p>5. สรุปและจัดระเบียบความรู้</p> <p>5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความคิดเห็นอีกครั้งพร้อมกล่าวชื่นชม</p>		
3	<p>สัปดาห์ที่ 1</p> <p>กิจกรรมครั้งที่ 3 ปรับเปลี่ยนการรับรู้ความสามารถในการควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่</p> <p>กิจกรรม “ชีวิตเป็นของเรา” ใช้เวลา 60 นาที บรรยายเรื่อง การควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่และพฤติกรรม การป้องกันการสูบบุหรี่ เน้นการให้แต่ละคนกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์แบบกลุ่ม ที่บ้านของกลุ่มทดลอง</p>	<p>1. เพื่อให้</p> <p>นักเรียนมี</p> <p>การรับรู้</p> <p>ความ</p> <p>สามารถ</p> <p>ในการควบคุม</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>การสูบบุหรี่</p> <p>กิจกรรม “ชีวิต</p> <p>เป็นของเรา”</p> <p>ใช้เวลา 60</p> <p>นาที บรรยาย</p> <p>เรื่อง การ</p> <p>ควบคุม</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>การสูบบุหรี่และ</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>การป้องกันการสูบบุหรี่ เน้นการให้แต่ละคนกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์แบบกลุ่ม ที่บ้านของกลุ่มทดลอง</p>	<p>1. ทบทวนความรู้เก่า</p> <p>1.1 ผู้วิจัยนำเสนอตัวอย่างพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของวัยรุ่น และชวนตั้งคำถามให้วิเคราะห์ถึงบุคคลที่สามารถชักชวนไม่ให้สูบบุหรี่และให้นักเรียนแต่ละคนกำหนดเป้าหมายว่าทำอะไรที่จะไม่สูบบุหรี่</p> <p>1.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากกรณีตัวอย่าง</p> <p>2. แสวงหาความรู้ใหม่</p> <p>2.1 ผู้วิจัยนำเสนอเกี่ยวกับพฤติกรรม การป้องกันการสูบบุหรี่ กระตุ้นให้นักเรียนแต่ละคนคิดถึงแนวทางการป้องกันของตนเอง</p> <p>2.2 ผู้วิจัยสรุปประเด็น เนื้อหาจากบุคคลต้นแบบที่ได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้</p> <p>3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม</p>	<p>1. สื่อ</p> <p>Power</p> <p>Point</p> <p>เรื่อง</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>การสูบบุหรี่ของ</p> <p>วัยรุ่น</p> <p>จำนวน 1</p> <p>ชุด</p> <p>2. สื่อ</p> <p>Power</p> <p>Point</p> <p>เรื่อง</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>การ</p> <p>ป้องกัน</p> <p>การสูบบุหรี่</p> <p>จำนวน 1</p> <p>ชุด</p>	<p>1. สังเกต</p> <p>พฤติกรรม</p> <p>ผู้เรียนดังนี้</p> <p>1.1 จาก</p> <p>การซักถาม</p> <p>1.2 การ</p> <p>ตอบ</p> <p>คำถาม</p> <p>1.3 การ</p> <p>เข้าร่วม</p> <p>กิจกรรม</p> <p>การเรียนรู้</p> <p>2. ตรวจ</p> <p>ผลงานจาก</p> <p>การที่</p> <p>ผู้สอนให้</p> <p>นักเรียน</p> <p>ร่วมกัน</p> <p>ระดม</p> <p>ความคิดใน</p> <p>ประเด็น</p> <p>เนื้อหาที่</p> <p>กำหนด</p>

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่ง การเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
			<p>ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายในประเด็น ในการกำหนดเป้าหมายที่ สามารถควบคุมตัวเองไม่ให้ ไปยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่แนวทาง ของตนเองว่ามีทิศทาง อย่างไร โดยแบ่งกลุ่ม ประมาณกลุ่มละ 5-6 คน และผู้วิจัยอยู่ร่วมทุกกลุ่ม จำนวน 10 กลุ่ม</p> <p>4. แลกเปลี่ยนความรู้ความ เข้าใจกับกลุ่ม</p> <p>4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละ กลุ่มนำเสนอแนวทางการ เป็นบุคคลต้นแบบที่คิดไว้ ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ๆ ละ 3-5 นาที</p> <p>4.2 ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันอภิปรายเนื้อหาของ แต่ละกลุ่ม</p> <p>5.สรุปและจัดระเบียบ ความรู้</p> <p>5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้ นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความ คิดเห็นอีกครั้งพร้อมกล่าว ชื่นชม</p>		
4	สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม ครั้งที่ 4 ปรับทัศนคติ ต่อพฤติกรรมกรรมการสูบ บุหรี่ กิจกรรม “ ผลดี ผลเสีย ของการสูบ	1. เพื่อให้นักเรียนมี การรับรู้ ความสามารถใน การควบคุม พฤติกรรมกรรมการสูบ บุหรี่	1. ทบทวนความรู้เก่า 1.1 ผู้วิจัยนำเสนอผลดีและ ผลเสียของการสูบบุหรี่ และ ชวนคิดประเด็นเกี่ยวกับแนว ทางการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	1. Power Point เรื่อง ผลดี ผลเสีย ของการสูบ บุหรี่ จำนวน 1 ชุด	1. สังเกต พฤติกรรมผู้เรียน ดังนี้ 1.1 จากการ ซักถาม เนื้อหาที่กำหนด

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
	บุหรี” ใช้เวลา 30 นาที ให้แต่ละบุคคลวิเคราะห์ ระหว่างผลดีหรือผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์แบบกลุ่ม ที่บ้านของกลุ่มทดลอง		<p>1.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากกรณีตัวอย่าง</p> <p>2. แสวงหาความรู้ใหม่</p> <p>2.1 ผู้วิจัยนำเสนอผลดีและผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และชวนคิดประเด็นเกี่ยวกับแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p> <p>2.2 ผู้วิจัยสรุปประเด็น เนื้อหาดังกล่าวข้างต้น</p> <p>3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายในประเด็นผลดี ผลเสีย ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่</p> <p>4. แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจกับกลุ่ม</p> <p>4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสรุปเนื้อหาที่ได้อภิปรายถึงผลดีและผลเสีย ของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม</p> <p>4.2 ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายเนื้อหาของแต่ละกลุ่ม</p> <p>5. สรุปและจัดระเบียบความรู้</p> <p>5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความคิดเห็นอีกครั้งพร้อมกล่าวชื่นชม</p>	<p>1. สื่อ Power Point เรื่องผลดี ผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสูบบุหรี่ จำนวน 1 ชุด</p>	<p>1.2 การตอบคำถาม</p> <p>1.3 การเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้</p> <p>2. ตรวจสอบงานจากการที่ผู้สอนให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดในประเด็นเนื้อหาที่กำหนด</p>

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่ง การเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
5	สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม ครั้งที่ 5 ปรับเปลี่ยน การรับรู้บรรทัดฐาน สังคมต่อพฤติกรรม การสูบบุหรี่ กิจกรรม “ Buddy เพื่อนช่วยเพื่อน ” ใช้เวลาประมาณ 60 นาที โดยการให้แต่ละ คนจับคู่แสดงบทบาท สมมติเกี่ยวกับวิธีการ ป้องกันการสูบบุหรี่ โดย คนที่ 1 แสดง เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะสูบ บุหรี่ และคนที่ 2 แสดงเป็นเพื่อนที่ ชักชวนเพื่อนทำในสิ่ง ที่ดี เมื่อเพื่อนคนที่ 1 จะสูบบุหรี่ ผ่านกลุ่ม แอปพลิเคชันไลน์ แบบกลุ่ม ที่บ้านของ กลุ่มทดลอง	1. เพื่อให้นักเรียน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับ บทบาทของการทำ หน้าที่เพื่อนเพื่อ ป้องกันการสูบบุหรี่	1. ทบทวนความรู้เก่า 1.1 ผู้วิจัยนำเสนอเกี่ยวกับ บทบาทหน้าที่ของเพื่อนใน การป้องกันการสูบบุหรี่มี อย่างไรบ้าง 1.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากที่ ได้นำเสนอ 2. แสวงหาความรู้ใหม่ ผู้วิจัยให้แต่ละคนจับคู่แสดง บทบาทสมมติวิธีการป้องกัน การสูบบุหรี่โดย คนที่ 1 แสดงเป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะสูบ บุหรี่ และคนที่ 2 แสดงเป็น เพื่อนที่ชักชวนเพื่อนทำในสิ่ง ที่ดีเมื่อเพื่อนคนที่ 1 จะสูบ บุหรี่ ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชัน ไลน์แบบกลุ่ม 3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับ ความรู้เดิม 3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายในประเด็น การแสดงบทบาทสมมติ ประเด็นใดบ้างที่จะช่วยทำ ให้เกิดการป้องกันการสูบ บุหรี่ได้ 3.2 ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้ จากการอภิปรายข้างต้น 4. แลกเปลี่ยนความรู้ความ เข้าใจกับกลุ่ม 4.1 ผู้วิจัยทำการสุ่มการจับคู่ จำนวน 10 คู่ เพื่อที่จะ	สื่อ Power Point เรื่อง บทบาทหน้าที่ ของเพื่อนใน การป้องกันการ สูบบุหรี่ จำนวน 1 ชุด	1. สังเกต พฤติกรรม ผู้เรียนดังนี้ 1.1 จากการ ซักถาม 1.2 การตอบ คำถาม 1.3 การเข้าร่วม กิจกรรมการ เรียนรู้ 2. ตรวจสอบงาน จากการที่ผู้สอน ให้นักเรียน ร่วมกันระดม ความคิดใน ประเด็นเนื้อหา ที่กำหนด

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่ง การเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
			<p>แสดงบทบาทสมมติให้เวลา การแสดงคู่ละ 3-5 นาที</p> <p>4.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมที่ได้ แสดงบทบาทสมมติ</p> <p>5. สรุปและจัดระเบียบ ความรู้</p> <p>5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้ นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย</p> <p>5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความ คิดเห็นอีกครั้งพร้อม</p>		
6	<p>สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม ครั้งที่ 6 ปรับเปลี่ยน การรับรู้ความสามารถ ในการควบคุม พฤติกรรมสูบบุหรี่ กิจกรรม “เรากำหนด ชีวิตของเราได้” ใช้ เวลาประมาณ 40 นาที วางเป้าหมายด้วยตัวเอง ประเมินสิ่งที่ส่งผลต่อ การควบคุมพฤติกรรม ประเมินความสามารถ ของตนเอง ผ่านกลุ่ม แอปพลิเคชันไลน์แบบ กลุ่ม ที่บ้านของกลุ่ม ทดลอง</p>	<p>1. เพื่อให้ นักเรียนวางแผน เป้าหมายของ ตนเองเกี่ยวกับ การรับรู้ ความสามารถใน การควบคุม พฤติกรรม สูบบุหรี่ที่ถูกต้อง ได้</p>	<p>1. ทบทวนความรู้เก่า</p> <p>1.1 ผู้วิจัยนำเสนอเกี่ยวกับ การวางเป้าหมายในชีวิต ใน การที่จะรับรู้ความสามารถ ในการควบคุมพฤติกรรม สูบบุหรี่</p> <p>1.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจาก เนื้อหาดังกล่าว</p> <p>2. แสวงหาความรู้ใหม่</p> <p>2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียน วางเป้าหมายในชีวิต ประเมินสิ่งที่ส่งผลต่อการ ควบคุมพฤติกรรม ประเมิน ความสามารถของตนเอง</p> <p>2.2 ผู้วิจัยสรุปประเด็น สำคัญในการวางเป้าหมาย ในชีวิต</p> <p>3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับ ความรู้เดิม</p> <p>3.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายในประเด็น การวางเป้าหมายของตัวเอง</p>	<p>สื่อ Power Point เรื่อง การวาง เป้าหมายใน ชีวิตในการรับรู้ ความสามารถ ในการควบคุม พฤติกรรม สูบบุหรี่จำนวน 1 ชุด</p>	<p>1. สังเกต พฤติกรรม ผู้เรียนดังนี้</p> <p>1.1 จากการ ซักถาม</p> <p>1.2 การตอบ คำถาม</p> <p>1.3 การเข้าร่วม กิจกรรมการ เรียนรู้</p> <p>2. ตรวจสอบงาน จากการที่ผู้สอน ให้นักเรียน ร่วมกันระดม ความคิดใน ประเด็นเนื้อหา ที่กำหนด</p>

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่ง การเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
			ประเมินสิ่งที่ส่งผลต่อ ความสามารถในการควบคุม พฤติกรรม 3.2 ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้ อภิปราย 4. แลกเปลี่ยนความรู้ความ เข้าใจกับกลุ่ม 4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียน นำเสนอการวางแผน เป้าหมายในชีวิตเกี่ยวกับ การรับรู้ความสามารถของ ตนเองในการควบคุม พฤติกรรมสูบบุหรี่ 4.2 ผู้วิจัยสรุปกิจกรรมที่ได้ แสดงบทบาทสมมติ 5. สรุปและจัดระเบียบ ความรู้ 5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้ นักเรียนได้ซักถามข้อสงสัย 5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความ คิดเห็นอีกครั้งพร้อมกล่าว ชื่นชม		
7	สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมครั้งที่ 7 ปรับทัศนคติต่อ พฤติกรรมสูบบุหรี่ กิจกรรม “ ดี ไม่ดี เมื่อเราสูบบุหรี่ “ ใช้ เวลาประมาณ 60 นาที เปรียบเทียบ ระหว่างผลดีหรือ ผลเสียของการ ปรับเปลี่ยน	1. เพื่อให้นักเรียน ได้รับรู้ระหว่างผลดี และผลเสียของการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสูบบุหรี่	1. ทบทวนความรู้เก่า 1.1 ผู้วิจัยนำเสนอผลดีและ ผลเสียของการ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สูบบุหรี่ 1.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากที่ ได้นำเสนอ 2. แสวงหาความรู้ใหม่ 2.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละ ท่านเสนอความเห็นเกี่ยวกับ	1. สื่อ Power Point เรื่อง ผลดี และ ผลเสียของการ ปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	1. สังเกต พฤติกรรม ผู้เรียนดังนี้ 1.1 จากการ ซักถาม 1.2 การตอบ คำถาม 1.3 การเข้าร่วม กิจกรรมการ เรียนรู้

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่ง การเรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
	พฤติกรรมกรสูบบุหรี่ ผ่านกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์แบบกลุ่ม ที่บ้านของกลุ่มทดลอง		<p>ผลดีและผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรสูบบุหรี่</p> <p>2.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากที่ได้นำเสนอ</p> <p>3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับความรู้เดิม ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละท่านอภิปรายถึงเปรียบเทียบระหว่างผลดีหรือผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกรสูบบุหรี่ คนละ 1-2 นาที</p> <p>4. แลกเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจในกลุ่ม 4.1 ผู้วิจัยให้ตัวแทนในกลุ่มกล่าวสรุปเกี่ยวกับผลดีและผลเสียของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม</p> <p>4.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาการกรกล่าวสรุปข้างต้น</p> <p>5. สรุปและจัดระเบียบความรู้ 5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้นักเรียนสอบถามข้อสงสัย</p> <p>5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความคิดเห็นอีกครั้งพร้อมทั้งกล่าวชื่นชม</p>		2. ตรวจสอบงานจากการที่ผู้สอนให้นักเรียนร่วมกันระดมความคิดในประเด็นเนื้อหาที่กำหนด

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้	สื่อและแหล่งการเรียนรู้	การวัดและประเมินผลการเรียนรู้
8	สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรมครั้งที่ 8 ปรับเปลี่ยนการรับรู้ บรรทัดฐานสังคมต่อ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ กิจกรรม “เพื่อนที่ดี” แต่ละคน วางแผนในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการสูบบุหรี่ ใช้เวลา ประมาณ 60 นาที อภิปรายเรื่องเพื่อนที่ดีควรมีลักษณะ อย่างไร และการวางแผนปรับเปลี่ยน พฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ ผ่านกลุ่ม แอปพลิเคชันไลน์ แบบกลุ่ม ที่บ้าน ของกลุ่มทดลอง	1. เพื่อให้นักเรียน ได้รับรู้เกี่ยวกับ ลักษณะของเพื่อน ที่ดี	1. ทบทวนความรู้เก่า 1.2 ผู้วิจัยนำเสนอลักษณะของ เพื่อนมีกี่ประเภท เพื่อนที่ดีเป็น อย่างไร ชวนตั้งคำถามเกี่ยวกับ ลักษณะเพื่อนที่ดีควรเป็นอย่างไร 1.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากที่ได้ นำเสนอ 2. แสวงหาความรู้ใหม่ 2.1 ผู้วิจัยนำเสนอว่าลักษณะของ เพื่อนที่ดี ว่าควรมีลักษณะ อย่างไร ชวนตั้งคำถามเกี่ยวกับ ลักษณะเพื่อนที่ดีควรเป็นอย่างไร 2.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจากที่ได้ นำเสนอ 3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่กับ ความรู้เดิม ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคน อภิปรายถึงลักษณะเพื่อนที่ดีใน อุดมคติ 4. แลกเปลี่ยนความรู้ความ เข้าใจในกลุ่ม 4.1 ผู้วิจัยให้ตัวแทนนักเรียนใน กลุ่มในการสรุปว่าลักษณะเพื่อที่ ดีความเป็นอย่างไร 4.2 ผู้วิจัยสรุปผลของลักษณะ เพื่อนที่ดี 5. สรุปและจัดระเบียบความรู้ 5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้นักเรียน สอบถามข้อสงสัย 5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความคิดเห็น อีกครั้งพร้อมทั้งกล่าวชื่นชม	1. สื่อ Power Point เรื่อง ลักษณะของ เพื่อนที่ดี จำนวน 1 ชุด	2. ตรวจสอบงาน จากการที่ผู้สอน ให้นักเรียน ร่วมกันระดม ความคิดใน ประเด็นเนื้อหา ที่กำหนด

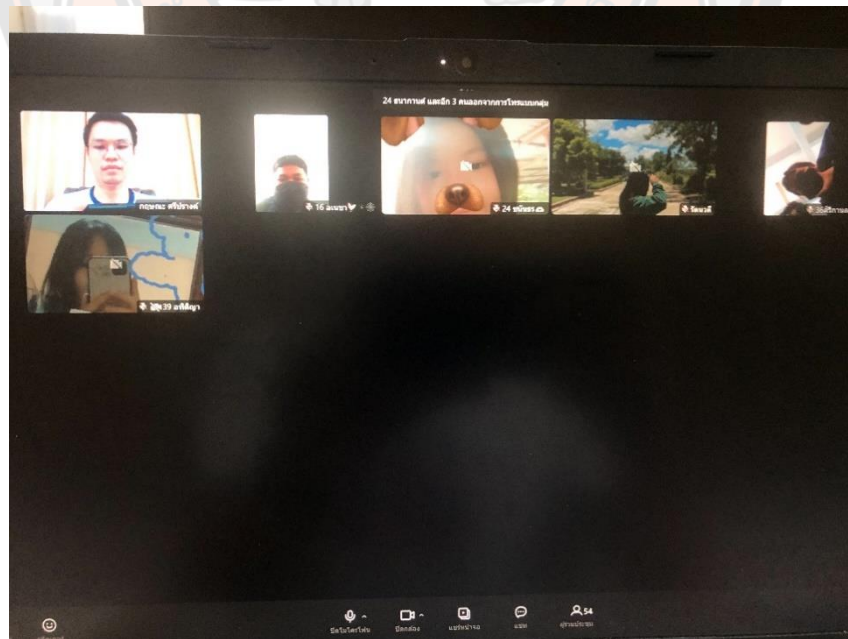
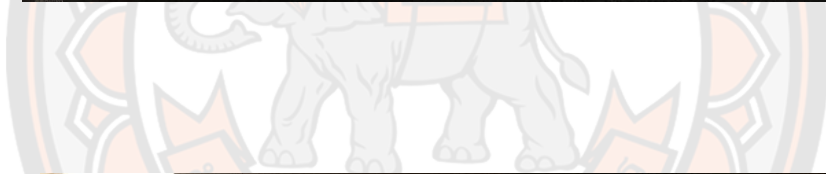
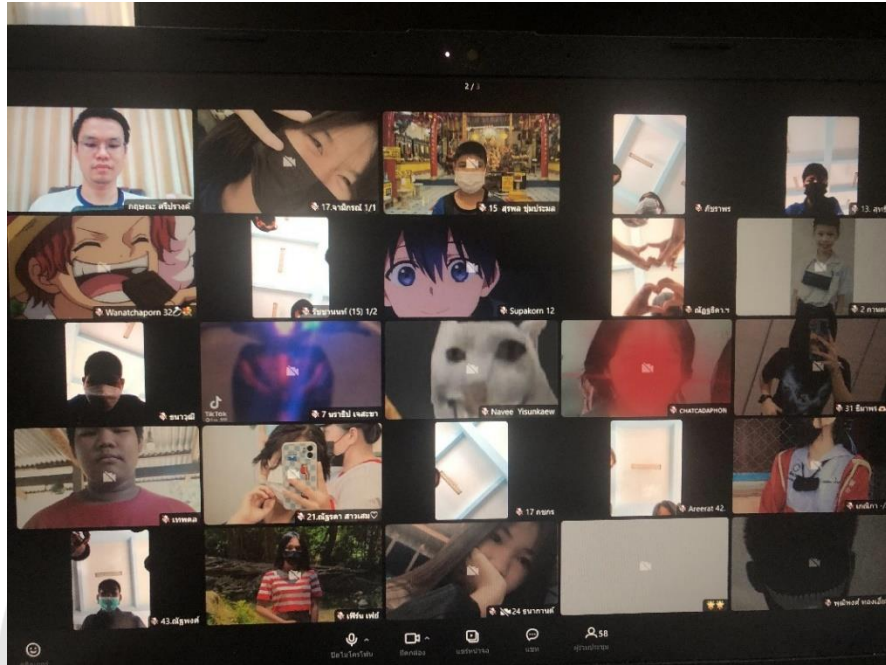
โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	การวัดและ ประเมินผลการ เรียนรู้
9	สัปดาห์ที่ 6 กิจกรรม ครั้งที่ 9 ปรับเปลี่ยน การรับรู้ความสามารถ ในการควบคุม พฤติกรรมสูบบุหรี่ กิจกรรม “เราทำได้ ไม่ ยุ่งเกี่ยวกับการสูบบุหรี่” ใช้เวลาประมาณ 60 นาที การเสริมแรง ทางบวก ได้แก่ การ กล่าวชมเชย การให้ รางวัล ผ่านกลุ่มแอป พลิเคชันไลน์แบบกลุ่ม ที่บ้านของกลุ่มทดลอง	1. เพื่อฝึกทักษะ การปฏิเสธการ สูบบุหรี่	<p>1. ทบทวนความรู้เก่า</p> <p>1.1 ผู้วิจัยนำเสนอ ผลกระทบของการที่ไม่มี ทักษะการปฏิเสธที่ดีและ ผลเสียที่เกิดขึ้นหากไม่มี ทักษะการปฏิเสธ</p> <p>1.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจาก ที่ได้นำเสนอ</p> <p>2. แสวงหาความรู้ใหม่</p> <p>2.1 เกี่ยวกับทักษะการ ปฏิเสธ ทักษะการปฏิเสธ มีกี่ประเภท และการใช้ ทักษะการปฏิเสธทำ อย่างไรเพื่อป้องกันการสูบ บุหรี่ยังมีอะไรบ้าง</p> <p>2.2 ผู้วิจัยสรุปเนื้อหาจาก ที่ได้นำเสนอ</p> <p>3. เชื่อมโยงความรู้ใหม่ กับความรู้เดิม</p> <p>3. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละ คนอภิปรายทักษะการ ปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบ บุหรี่ยังมีอะไรบ้าง</p> <p>4. แลกเปลี่ยนความรู้ ความเข้าใจในกลุ่ม</p> <p>4.1 ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ ละแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ ที่ตัวเองคิดว่าสามารถ ประยุกต์ใช้ได้</p>	1. สื่อ Power Point เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ การสูบบุหรี่	1. สังเกต พฤติกรรม ผู้เรียนดังนี้ 1.1 จากการ ซักถาม 1.2 การตอบ คำถาม 1.3 การเข้าร่วม กิจกรรมการ เรียนรู้ 2. ตรวจสอบงาน จากการที่ผู้สอน ให้นักเรียน ร่วมกันระดม ความคิดใน ประเด็นเนื้อหา ที่กำหนด

โปรแกรมการใช้แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนเสริมสร้าง
พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ (ต่อ)

กิจกรรม	เรื่อง	จุดประสงค์	กระบวนการจัดกิจกรรม การเรียนรู้	สื่อและแหล่งการ เรียนรู้	การวัดและ ประเมินผล การเรียนรู้
			4.2 ผู้วิจัยสรุปผลการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับ ทักษะการปฏิเสธ 5. สรุปและจัดระเบียบ ความรู้ 5.1 ผู้วิจัยอนุญาตให้ นักเรียนสอบถามข้อสงสัย 5.2 ผู้วิจัยสรุปชี้แจงความ คิดเห็นอีกครั้งพร้อมทั้ง กล่าวชื่นชม		

ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรม



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์



สวัสดีครับ นักเรียนทุกท่าน ขอแนะนำตัวครับ

ชื่อ นายกฤษณะ ศรีปรารงค์ ชื่อเล่น เรียกว่า หมอกฤษ
ทำงานที่ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ตำบลคลองคะเชนทร์ หากใครเจ็บป่วยหรือปรึกษาเกี่ยวกับสุขภาพยินดีให้คำปรึกษาได้จ้า แต่จะขออนุญาตคุณครูที่โรงเรียนเพื่อไปชี้แจงอีกครั้งครับ แต่แจ้งเบื้องต้นจะมีกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับบุรีศรีครับ

พจ. 10 พฤศจิกายน 2565

08:04

นันทนิภา เพิ่ม เขมิกา สานทิพย์ (36) เข้ากลุ่ม

08:05

ณัฐธำนิดา 9 เข้าร่วมกลุ่ม

08:05

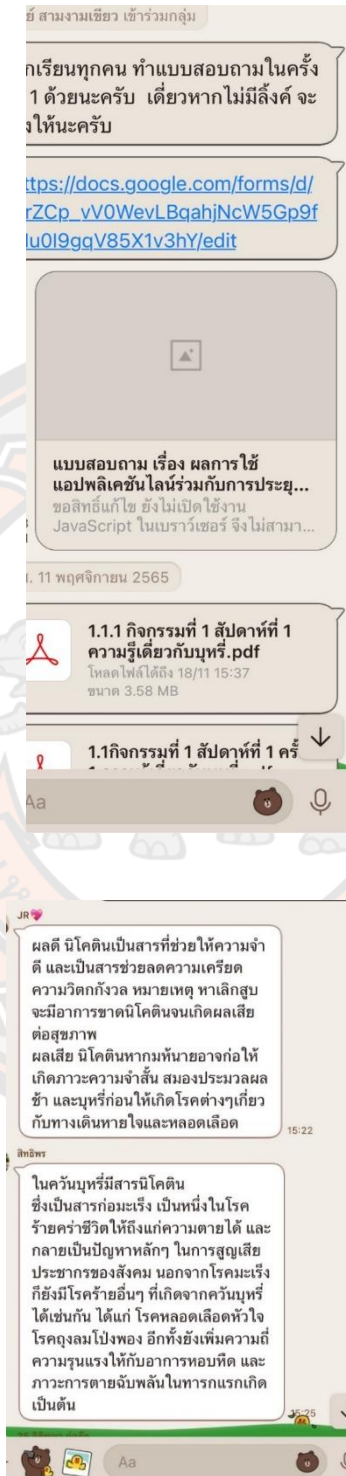
nos248 เพิ่ม ศุภวิษญ์ อินผึ้ง เข้ากลุ่ม

08:05

อารีย์ทลวงปลาบ เพิ่ม Sakulrit 36 เข้ากลุ่ม

Aa

การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)

ทักษะการปฏิเสศ.pptx
 โหลดไฟล์ได้ถึง 23/12 14:37
 ขนาด 38.93 kB

พฤติกรรมการ... มีอะไรบ้าง.pdf
 โหลดไฟล์ได้ถึง 23/12 14:37
 ขนาด 363.24 kB

สื่อประกอบการ
 สอน_เรื่อง_ค...12130911.pdf
 โหลดไฟล์ได้ถึง 23/12 14:37
 ขนาด 2.91 MB

9 ธันวาคม 2565

แถว 1/4 1/5 1/6 ทุก
 บริเวณที่เข้าแถว

16:39

17:38

https://docs.google.com/forms/d/1_muQLdmP_oHdBHS2UMhb5wFOCh1YDPM5VbyTLn4_8g/edit

แบบสอบถาม เรื่อง ผลการใช้แอปพลิเคชัน
 ร่วมกับทางประชุมใช้แอปพลิเคชัน
 แบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมการเรียนการสอน
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีที่ 1 ซึ่งเรียน
 แพลตฟอร์มในอีเธอร์สไลด์

แบบสอบถาม เรื่อง ผลการใช้
 แอปพลิเคชันไลน์ร่วมกับการประชุม...
 ขอสิทธิ์แก้ไข ยังไม่เปิดใช้งาน
 JavaScript ในเบราว์เซอร์ จึงไม่สามารถ...

09:21

Sunchai Siri เพิ่ม รัชพล 45 เข้ากลุ่ม

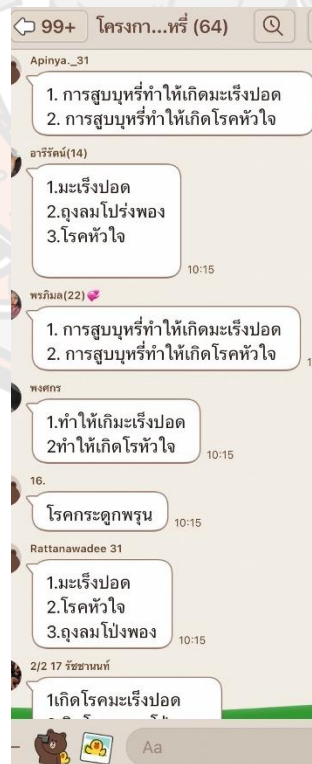
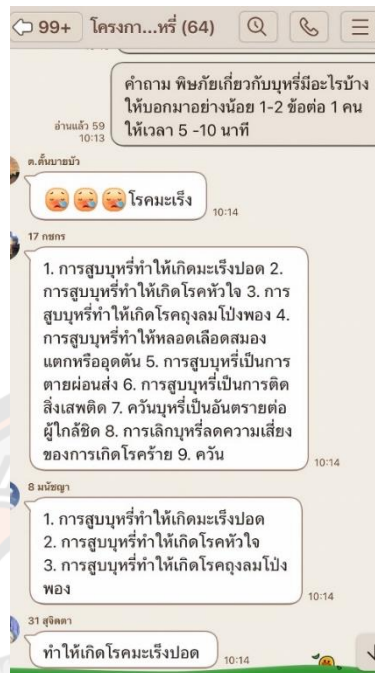
. ขวนนักเรียน พูดคุยเกี่ยวกับบุหรืและ
 พืชภัยจากบุหรืเพื่อให้เกิดการแลก
 เปลี่ยนเรียนรู้

คำถาม พืชภัยเกี่ยวกับบุหรืมีอะไรบ้าง
 ให้ออกมาอย่างน้อย 1-2 ข้อต่อ 1 คน
 ให้เวลา 5 -10 นาที

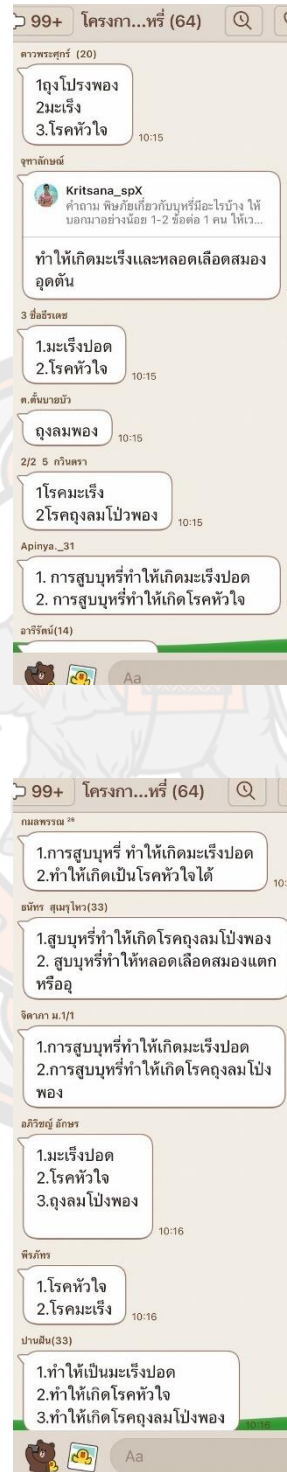
โรคนะเร็ง

Aa

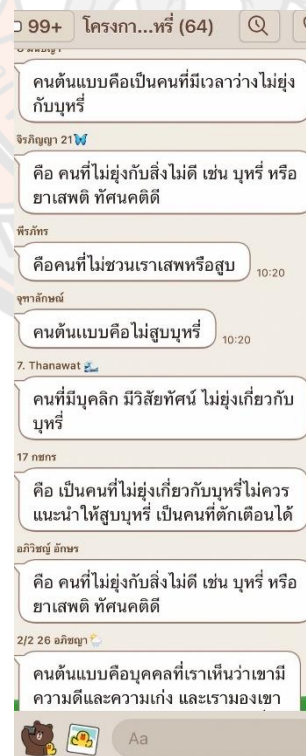
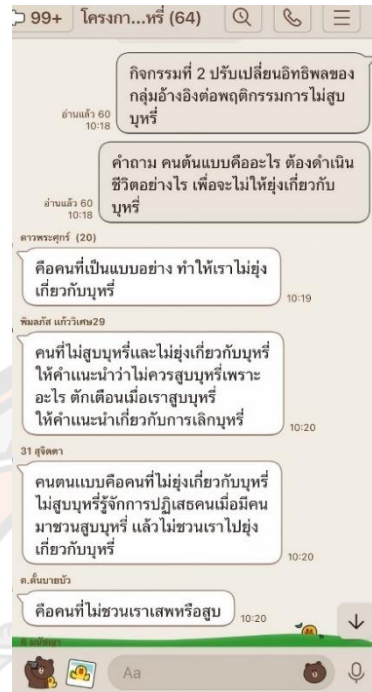
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



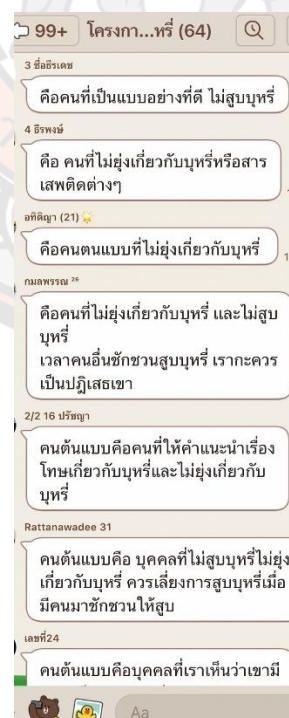
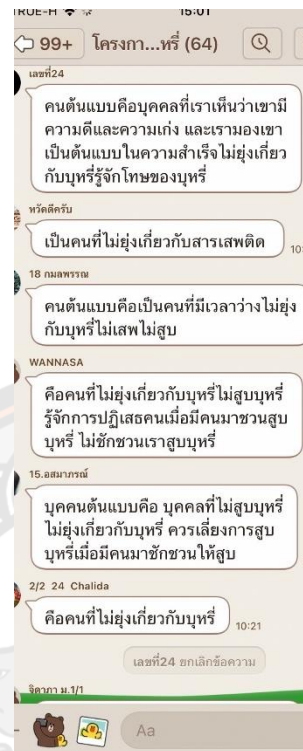
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



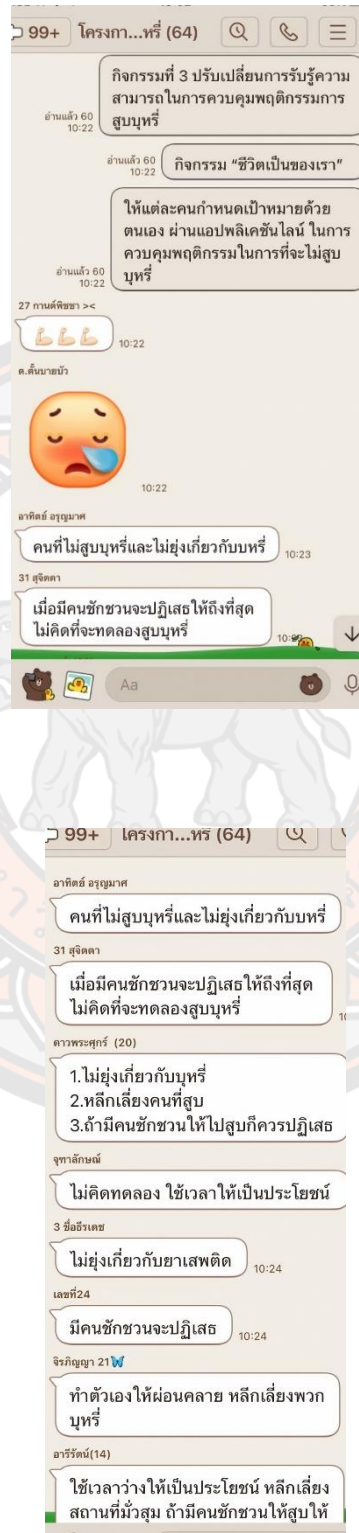
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



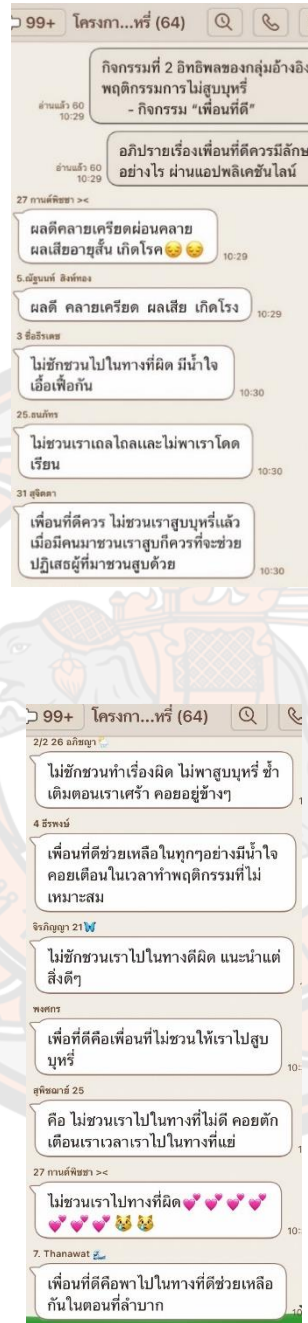
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



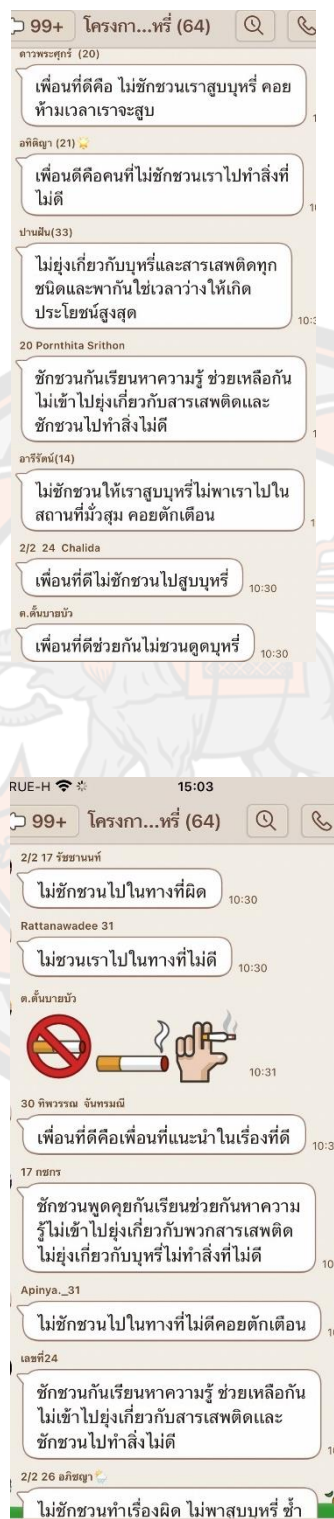
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



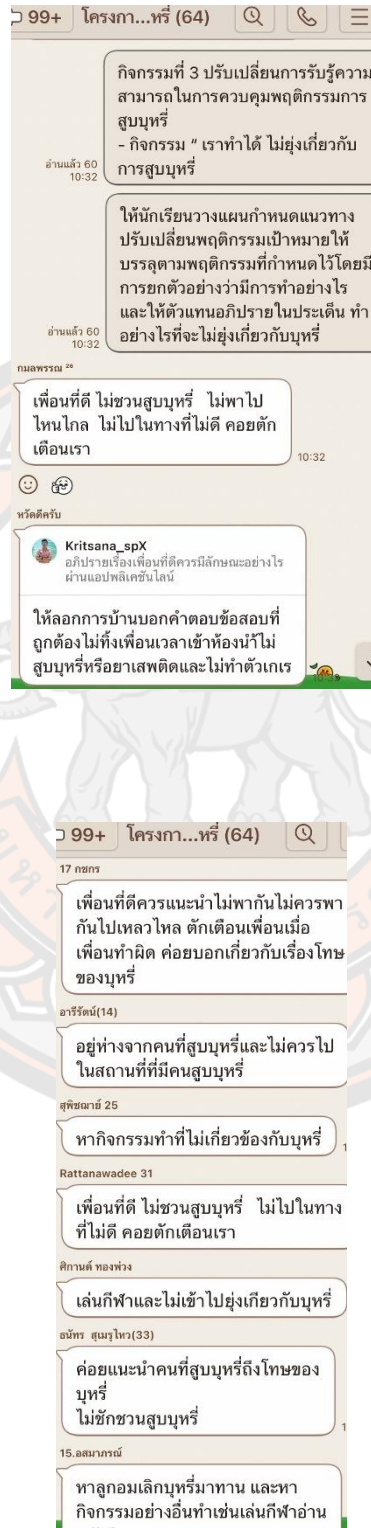
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



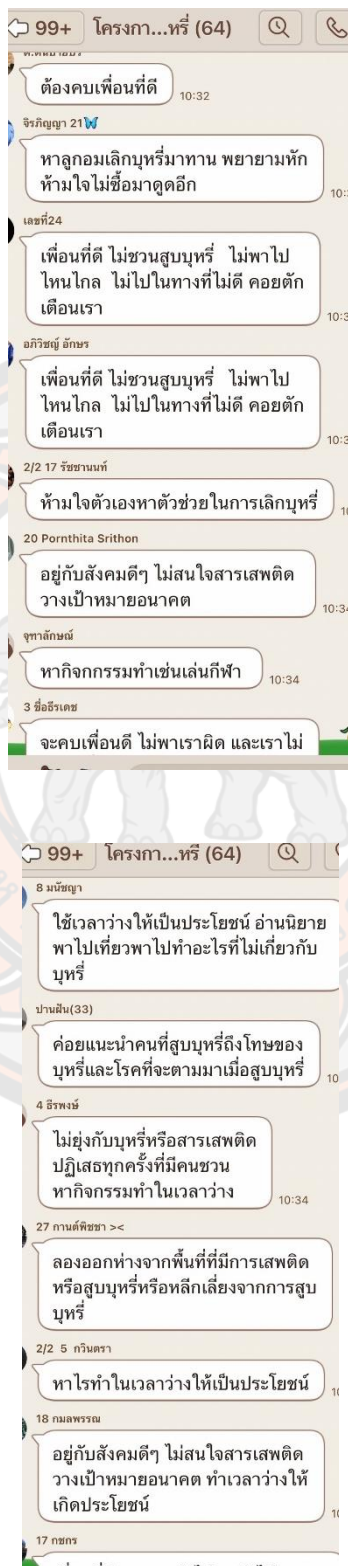
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



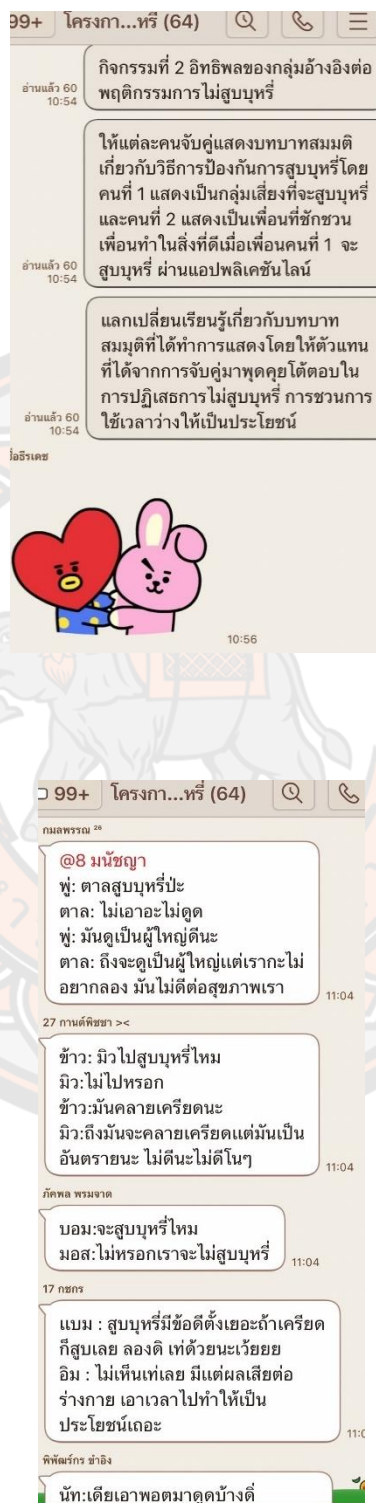
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



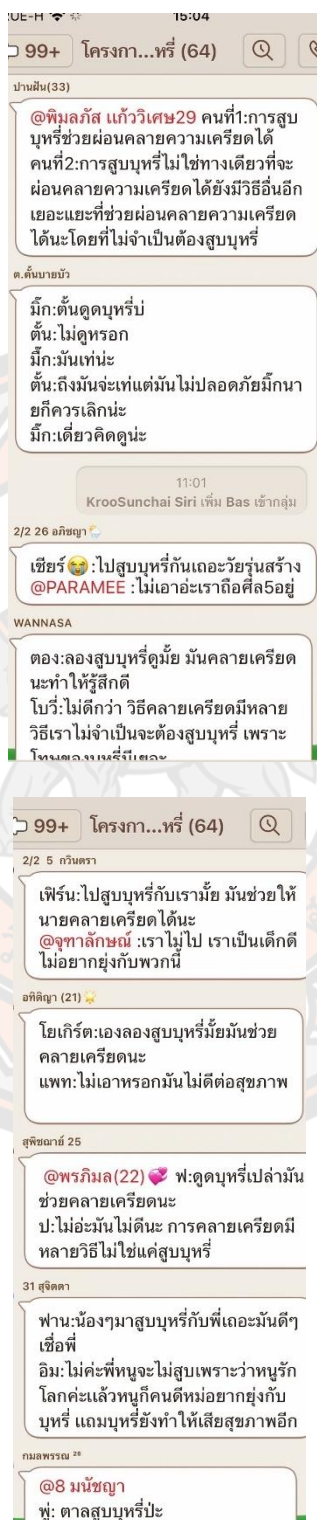
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



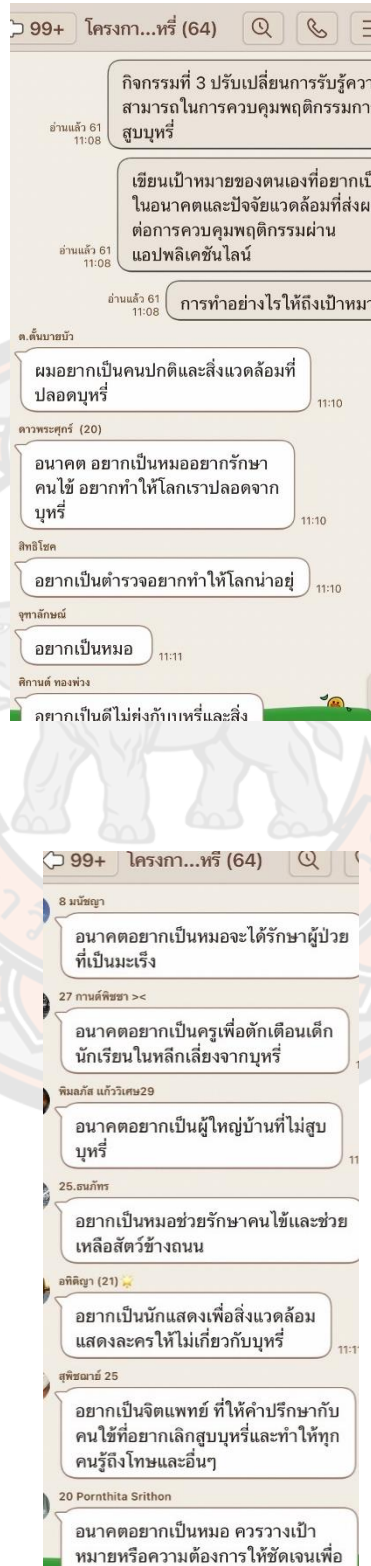
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



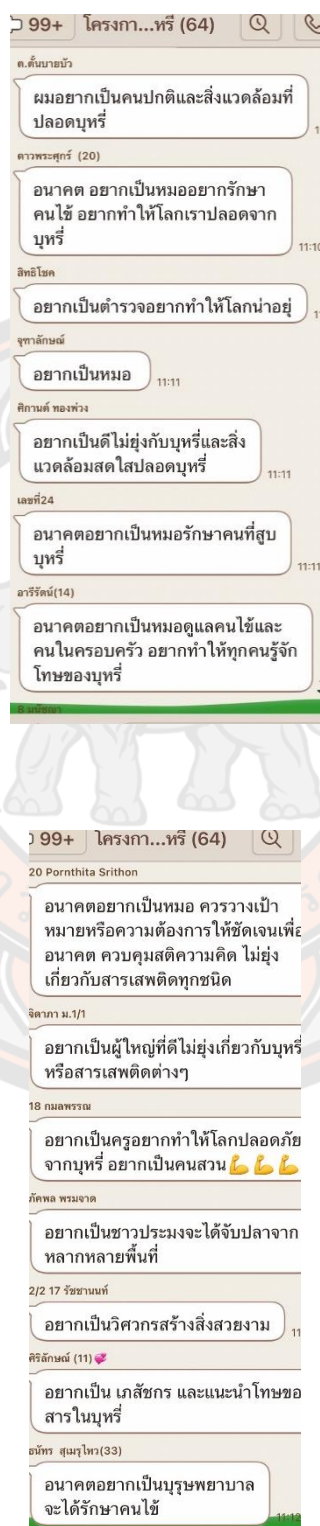
การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)



การดำเนินการในกลุ่มแอปพลิเคชันไลน์ (ต่อ)

