

## รูปแบบการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงสารเสพติด(บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า)ในเยาวชน

ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์, ลักขณา ยอดกลกิจ, จิราพร รักการ , วชิรพร โชติพานัส

email: thitavan21102511@gmail.com, thitavan.ho@ssru.ac.th

วิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

### บทคัดย่อ

การวิจัยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสร้างรูปแบบ และศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงสารเสพติดบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน การวิจัยแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน แนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย ระยะที่ 2 สร้างและทดลองใช้กับเยาวชน 15 คน ระยะที่ 3 นำโปรแกรมไปใช้และประเมินผล ใช้รูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง กลุ่มเป้าหมายเป็นเยาวชนกลุ่มเสี่ยงจำนวน 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (paired-t-test) คุณภาพเครื่องมือผ่านการ โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบ เนื้อหา ความตรงตามโครงสร้างและตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ของแบบวัดใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราค (Cronbach's alpha co-efficient) ได้แก่ แบบวัดเจตคติต่อการใช้ บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าในเยาวชน และแบบวัดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราคเท่ากับ 0.81, 0.82 และ 0.85 ตามลำดับ

ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด เป็นรูปแบบจากแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของ Bandura(1997) เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น การพูดชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด การให้กำลังใจ การสร้างแรงจูงใจ การฝึก การปฏิเสธ การเสริมแรงโดยการชื่นชม ให้รางวัลเมื่อสามารถควบคุมตนเองได้ไม่ใช้สารเสพติด 5 ครั้ง 10 ชั่วโมง 2) ประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรพบว่าเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เยาวชนกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**คำสำคัญ :** การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง, บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า , เยาวชน

## The Development Self-Efficacy Model for Assisting Avoiding Narcotics (*cigarette and E- cigarette*) in Adolescents .

Thitavan Hongitiyanon, Lakana Yodkoldij , Jiraporn rakkarn, wachiraporn Chotipanus

email: thitavan21102511@gmail.com,thitavan.ho@ssru.ac.th

Suan Sunandha Rajabhat University

### ABSTRACT

The purpose of research was to develop and to study the effectiveness of this Program. The Research had in 3 phases. Phases I was the development based on a needs assessment about adolescent's use of . The data was collected by focus groups. The data obtained was analyzed using content analysis. In Phases II, the curriculum tested on 15 adolescents who were identified as having a *cigarette and E- cigarette*. After testing the program was developed. In Phase III, an experimental research design was undertaken to examine the effectiveness of the model using a quasi- experimental approach. The sample comprised 60 adolescents .The control and experimental comprised 30 adolescents.The data tests were analyzed by using descriptive statistics ; percentages, means and standard deviation. The data was also analyzed using paired-t-test. The questionnaires had construct validity. Reliability was tested using Cronbrach's alpha co-efficient on variables such as; negative Attitude towards narcotics 0.81, Self-Efficacy 0.82 , and Behavior Avoiding Narcotics 0.85 . The are summarized : 1) The Program Development for Assisting Adolescents in Avoiding Narcotics had to the; Principle, Objective, Content, Activity, Multimedia and Evaluation. In particular The Program Development for Self-Efficacy focused on the concepts of Mastery Experience; self-analysis, Motivation, games, a walk rally, Vicarious Experience Verbal Persuasion, monitoring physiological and affective States was based on Motivation, Goal Setting. All Program had 5 main parts 10 hours 2) As for curricular effectiveness, it was found that 1) The experimental group had a statistically significant score on Self-Efficacy at the .01 level of significance. 2) The experimental group had a statistically significant score on Self-Efficacy and Self-Control higher than the control group at the .01 significance level. 3) The experimental group had statistically significant scores on Behavior Avoiding Narcotics and Knowledge and Attitude, higher than the control group at the .01 significance level.

**Keywords :** Self-Efficacy, *cigarette and E- cigarette* , Adolescents

**บทนำ**

การเปลี่ยนแปลงในยุคกระแสโลกาภิวัตน์ ก่อให้เกิด การเปลี่ยนแปลงทางด้านความเป็นอยู่ ครอบครัวยุค เศรษฐกิจ สังคม การเมือง การทำงานแข่งกับเวลาตามกระแสวัตถุนิยม ส่งผลให้ประชาชนมีความเครียดมากขึ้น ประกอบกับการใช้สื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์เรื่องเกี่ยวกับสุรา เป็นการกระตุ้นให้มีการบริโภคสุรามากขึ้น ทำให้ประเทศไทยมีอัตราการดื่มสุราเป็นอันดับ 5 ของโลก (บัณฑิต สอนไพศาล, 2558) บุหรี่ สุรา เป็นประตูลู่สารเสพติดตัวอื่นๆ ปัญหาสารเสพติดเป็นภัยที่ร้ายแรงต่อบุคคล ครอบครัวชุมชนซึ่ง เป็นปัญหาที่สำคัญอันดับ 3 ของประเทศ (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2558) รัฐบาลได้กำหนดเป็นนโยบายที่เร่งด่วนในการบำบัดรักษาและป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดแต่การแพร่ระบาดของสารเสพติดยังเป็นไปอย่างรวดเร็ว **ไพบุลย์ คุ่มฉายา ( 2559 )** ประเทศไทยต้องจัดระบบการยอมรับแนวทางของ UNGASS เนื่องจากสารเสพติดได้แพร่ระบาดไปทุกอำเภอ ทุกจังหวัด ของประเทศ **สถิตผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดถูกดำเนินการตามกระบวนการยุติธรรม ปีงบประมาณ 2558** จำนวน 171,924 คน (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2558 ) หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐานมีการสอนเรื่องสารเสพติดใน วิชาสุขศึกษาพบว่า เป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด สาเหตุ การสังเกตผู้ติดสารเสพติด และได้แทรกการสอนทักษะชีวิต แต่ก็ยังไม่สามารถป้องกันการใช้สารเสพติดในเยาวชนได้ ได้ปรับปรุงหลักสูตรให้มีความชัดเจนและเหมาะสมมากยิ่งขึ้น จากการรวบรวมกลุ่มวิชาการทำค่ายยาเสพติดต่างๆ สรุปได้ดังนี้คือ กลุ่มกิจกรรม กลุ่มวิชาพัฒนาตนเองด้านจิตใจคุณธรรม การให้ความรู้ เช่น สารเสพติดและความรู้ที่เกี่ยวข้องความรู้ทั่วไป ความรู้ด้านอาชีพ ความรู้ด้านชุมชนเข้มแข็ง และ กลุ่มวิชาพัฒนาร่างกาย เช่น การเล่นกีฬา แต่กลุ่มที่มีแนวโน้มที่มีปัญหามากขึ้นในการใช้สารเสพติดคือ เยาวชนวัยรุ่นที่มีอายุอยู่ในช่วง 15 – 19 ปี (สถาบันธัญญารักษ์, 2558) เนื่องจากเยาวชนช่วงวัยรุ่นเป็นวัยที่ยากลอง อยากรู้ ชอบสิ่งท้าทายและตามเพื่อน การสูบบุหรี่ จะได้รับการโฆษณาจากหนังและภาพยนตร์และความรู้สึกของเยาวชนที่คิดว่าเท่ เป็นจุดเด่นจึงทำให้เริ่มมีการลองบุหรี่และสุรา โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันบุหรี่จะนิยมในวัยรุ่นและที่นิยมมากคือ บุหรี่ไฟฟ้า จากการสัมภาษณ์นักศึกษาชาย 5 คน มหาวิทยาลัยชื่อดังแห่งหนึ่งบอกว่าที่สูบบุหรี่ไฟฟ้าเพราะ อันตรายน้อยกว่าบุหรี่ปริกติ (ซึ่งเป็นความเชื่อที่ผิดเพราะมีอันตรายมากกว่าประมาณ 4 เท่า) เนื่องจาก คำนิยมว่าเท่ แสดงถึงมีฐานะมีเงินและยี่ห้อของบุหรี่แสดงถึงเศรษฐฐานะของผู้สูบ กลิ่นของบุหรี่ปริกติมีความหลากหลาย กลิ่นที่ชื่นชอบคือ สเตอเบอร์รี่ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่านักศึกษามีความรู้เรื่องบุหรี่ปริกติที่ไม่ถูกต้อง และจากงานวิจัยเรื่องการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชนเพราะมีความเชื่อว่า ถ้าบุคคลมีความเชื่อมีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นในตนเองว่าตนเองมีความสามารถในการหลีกเลี่ยงสารเสพติด จะมีผลต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด (ประภา ยุทธไตร, 2544; วราภรณ์ กุประดิษฐ์( 2551) ; **ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์( 2559)**

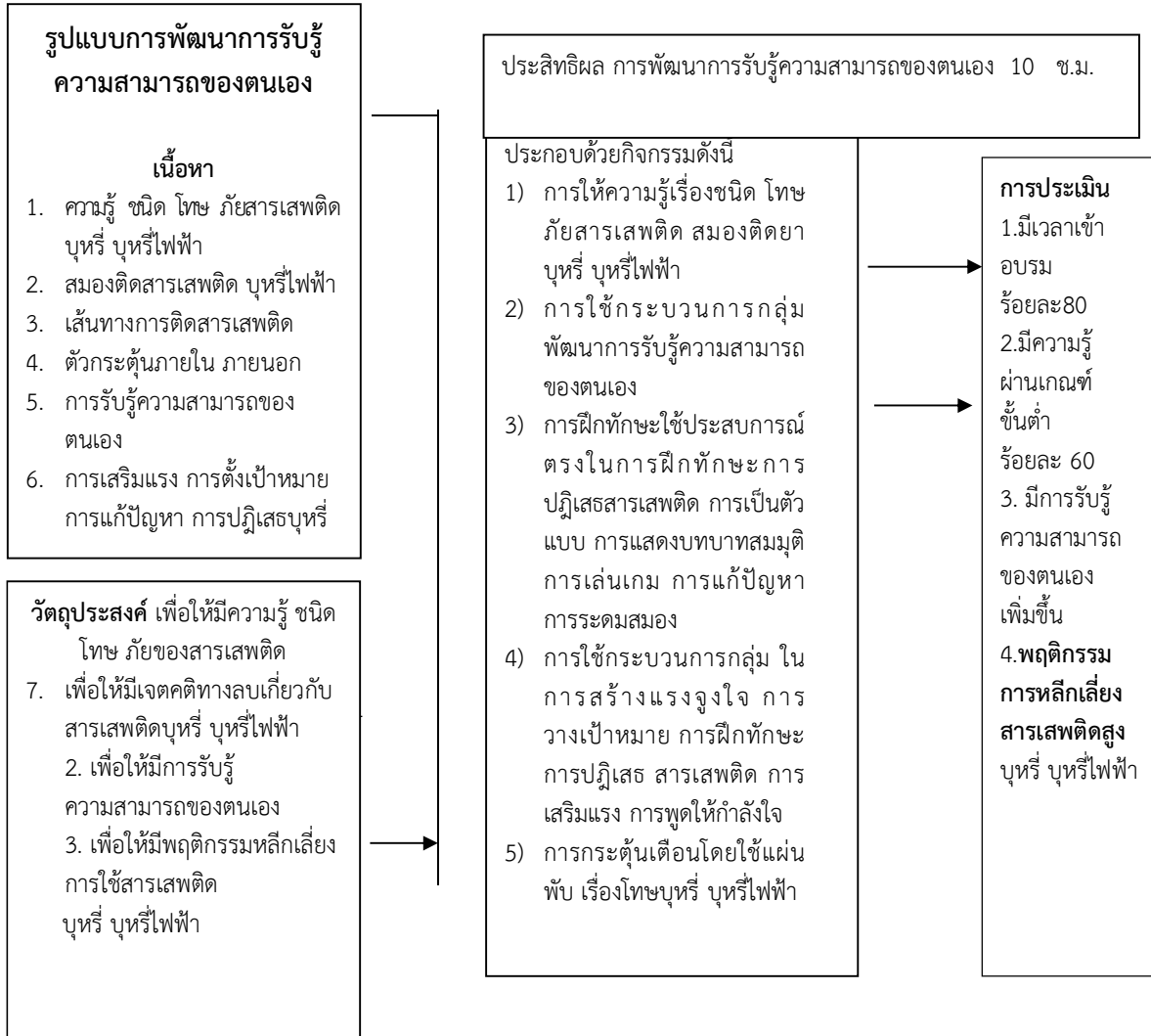
ในฐานะผู้วิจัยมีส่วนเกี่ยวข้องในการผลิตพยาบาลสอนพยาบาลเรื่องการบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติดและป้องกันสารเสพติด จึงมีความจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะแก้ไขปัญหาระบบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาในเยาวชนโดยเฉพาะเรื่องบุหรี่และบุหรี่ปริกติ ดังนั้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชนเพราะ ถ้าบุคคลมีความเชื่อมีความมุ่งมั่น เชื่อมั่นในตนเองว่าตนเองมีความสามารถในการหลีกเลี่ยงสารเสพติด จะมีผลต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดเพื่อให้เยาวชนกลุ่มเสี่ยงหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดบุหรี่ปริกติและบุหรี่ปริกติ และไม่ใช้สารเสพติดต่อไป

**วัตถุประสงค์ของการวิจัย**

- 1. เพื่อสร้างรูปแบบพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน
- 2. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน

**กรอบแนวคิดในการวิจัย**

- 2.1 ตัวแปรอิสระ รูปแบบการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุมตนเอง
- 2.2 ตัวแปรตาม พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด



กรอบแนวคิดในการวิจัย

**วิธีการศึกษา หรือการวิจัย**

**ประชากรคือ** เยาวชนในสังกัดสพฐ เขตดุสิต **กลุ่มตัวอย่างคือ**เยาวชนที่สมัครใจเข้าร่วมงานวิจัยเรียนในในระดับมัธยมศึกษา สังกัดสพฐ จำนวน 60 คน โดยใช้รูปแบบ การวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) โดยแบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน

การวิจัยว่ามีขั้นตอน แบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. การรวบรวมข้อมูล โดยใช้เอกสาร ข้อมูล หรือเครื่องมือประเภทใด เอกสาร ข้อมูล หรือเครื่องมือ โดยวิธี ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยดัดแปลงสร้างขึ้นเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ระยะที่ 1 เครื่องมือที่ใช้คือ เอกสาร มีวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ การวิเคราะห์เอกสาร (Document analysis) ศึกษาเอกสาร เกี่ยวกับหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด และเครื่องมือที่เป็นแบบสัมภาษณ์อย่างมีโครงสร้างในการสนทนากลุ่ม

ระยะที่ 2 สร้างหลักสูตรและทดลองใช้หลักสูตร โดยทดลองใช้กับเยาวชน 15 คน เครื่องมือใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ในระยะที่ 2 คือ

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ ศาสนา รายได้ต่อเดือนของครอบครัว ชนิดและปริมาณสารเสพติดที่ใช้ เป็นแบบเขียนตอบในช่องว่าง มี 10 ข้อ

2) แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด เน้น บุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า มี 20 ข้อ แบบสอบถามเป็นลักษณะเลือกตอบ 4 ตัวเลือกให้กา  ทั้ข้อที่ตรงกับความเป็นจริงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด คะแนนเต็ม 20 คะแนน ผู้ได้คะแนนสูงหมายถึงมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดได้ถูกต้อง

3) แบบวัดเจตคติต่อการใช้สารเสพติด โดยผู้วิจัยได้ปรับปรุงและดัดแปลงมาจากแบบสอบถามของ นีออน พิณประดิษฐ์ (2541); วราภรณ์ กุประดิษฐ์ ( 2551) ; จิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์( 2559) มี 10 ข้อ เป็นแบบมาตราประเมินค่า 6 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ค่อนข้างเห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย.....ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ผู้ได้คะแนนคะแนนสูง หมายถึง มีเจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติดสูง

3) แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองโดยยึดทฤษฎีของแบนดูรา มี 12 ข้อเป็นแบบมาตราประเมินค่า มี 6 ระดับคือ มั่นใจอย่างยิ่ง มั่นใจ ค่อนข้างมั่นใจ ค่อนข้างไม่มั่นใจ ไม่มั่นใจ ไม่มั่นใจอย่างยิ่งผู้ได้คะแนนสูงหมายถึง มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง

4) แบบวัดพฤติกรรมกรรมการหลีกเลี่ยงสารเสพติด ผู้วิจัยสร้างแบบวัดพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด มี 15 ข้อ เป็นแบบมาตราประเมินค่า ให้เลือกตอบ 6 ระดับคือ จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย ผู้ได้คะแนนสูงหมายถึง มีพฤติกรรมกรรมการหลีกเลี่ยงสารเสพติด สูง

## 2. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ((paired-t-test) คุณภาพเครื่องมือตรวจสอบความตรง (Validity) ของแบบทดสอบ และแบบสอบถาม โดยพิจารณาความตรงตามเนื้อหา ความตรงตามโครงสร้าง และตรวจสอบความเที่ยง(Reliability) ของแบบวัดใช้การหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบราก (Cronbrach's alpha co-efficient) ได้แก่ แบบวัดเจตคติต่อการใช้สารเสพติด แบบวัดการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงสารเสพติดในเยาวชน และแบบวัดพฤติกรรมกรรมการหลีกเลี่ยงสารเสพติดมีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบรากเท่ากับ0.81, 0.82, และ 0.85 ตามลำดับ

## ผลการวิจัย

เยาวชนเข้าฝึกอบรมเป็นเพศชายทั้งหมด จำนวน 60 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลองจำนวน 30คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะทั่วไปของเยาวชนเปรียบเทียบกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. อายุเฉลี่ย	15.24 ปี	6.51	15.25	6.45
3. ผลการเรียนเฉลี่ย	2.25	0.57	1.99	0.70
4. รายได้ของครอบครัว	8,126 บาท	107	6,261	62
5. การสูบบุหรี่	10 มวน	0.57	10 มวน	0.60

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบเยาวชนกลุ่มทดลองก่อนและหลังฝึกอบรม

ตัวแปร	N	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	(paired-t-test)
ความรู้เรื่องบุหรี ไฟฟ้า ก่อนทดลอง	30	40.01	10.18	3.74**
ความรู้เรื่องบุหรี ไฟฟ้า หลังทดลอง	30	60.24	9.44	
การรับรู้ความสามารถของตนเอง ก่อนทดลอง	30	61.14	16.01	4.02**
การรับรู้ความสามารถของตนเอง หลังทดลอง	30	64.19	12.15	

\*\*P<0.01

จากตารางที่ 1 พบว่า เยาวชนในกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องบุหรี ไฟฟ้า และการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปผล

สรุปผลการสร้างหลักสูตรพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดในเยาวชน ได้ 5 กิจกรรม มี 3 ด้าน ด้านแรก คือ ความรู้เรื่องชนิด โทษ ภัยสารเสพติดเน้น บุหรีและบุหรีไฟฟ้า สมองติดยาและเส้นทางการติดยาเสพติด จำนวน 5 ชั่วโมง ด้านที่สองคือ การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด จำนวน 5 ชั่วโมง รวมเวลาตลอดหลักสูตร 10 ชั่วโมง พบว่า มีประสิทธิผล โดยวัดหลังอบรมทันที มี ดังนี้

1. เยาวชนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งตรงตามทฤษฎีการเรียนรู้ ในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัย วราภรณ์ กุประดิษฐ์ ( 2551) **ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์** ( 2559) ว่าถ้าเยาวชน เรียนรู้จากประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์จากผู้อื่น คว้าดีโอเรื่องปอดถูกตัด การพูดชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด การให้กำลังใจจะทำให้หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดได้และถ้าสูบในปริมาณที่ยังไม่มากสามารถหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดได้

2. เยาวชนกลุ่มทดลองมีการรับรู้เรื่องพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตรงตามทฤษฎีการเรียนรู้และสอดคล้องกับงานวิจัย วราภรณ์ กุประดิษฐ์ ( 2551 ); ประภา ยุทธไตร. (2544) ที่ว่าหลังการฝึกอบรมหลักสูตรพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองจะหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

3. เยาวชนกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดบุหรีและบุหรีไฟฟ้า หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการทำให้ความรู้เรื่องสมองติดยาเสพติดและพิษโทษภัยบุหรีและบุหรีไฟฟ้า เป็นสิ่งสำคัญในการควบคุมตนเอง

4. เยาวชนกลุ่มทดลองมีเจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติดบุหรีและบุหรีไฟฟ้า หลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตรงตามทฤษฎีการใช้สารเสพติด และจากการบำบัดสถาบันธัญญารักษ์. ( 2558 ) ; **ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์** ( 2559) เพราะถ้ามี เจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติด เยาวชนจะหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด แต่ถ้าคิดว่า บุหรีและบุหรีไฟฟ้าจะไม่สามารถหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด ดังนั้นเจตคติทางลบเป็นสิ่งที่สำคัญ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย รูปแบบนี้มีประสิทธิผลในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดในเยาวชน โดยต้องมีความรู้ที่รู้เรื่องสารเสพติด บุหรีและบุหรีไฟฟ้า สมองติดยา ทักษะการปฏิเสธ สารเสพติด ต้องให้เยาวชนมีเจตคติทางลบต่อการใช้สารเสพติดบุหรีและบุหรีไฟฟ้าด้วยตนเอง การได้เห็นตัวแบบที่เป็นอันตรายจากมะเร็งปอด ปอดถูกตัด หรือประสบการณ์จากผู้อื่น การตั้งเป้าหมายของตนเอง การพูดชักจูงโน้มน้าวด้วยคำพูด การให้กำลังใจเพื่อให้เยาวชนมีความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

2. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายว่า ควรมีระบบการดูแลช่วยเหลือเยาวชนในโรงเรียน โดยเฉพาะเยาวชนที่เป็นวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง ถ้าเยาวชนมีแรงจูงใจ ตระหนักถึงพิษโทษสารเสพติด เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชนได้

### กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ดร.พรพรรณ วรสีหะ คณบดีวิทยาลัยพยาบาลและสุขภาพ ขอขอบพระคุณ สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่ให้งบประมาณปี 2560 ที่สนับสนุนงานวิจัยในเรื่องนี้ ขอขอบคุณ คณะกรรมการวิจัยในคนของสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ที่พิจารณาจริยธรรมวิจัย และขอขอบคุณกลุ่มเยาวชนและผู้ที่เกี่ยวข้อง

### เอกสารอ้างอิง

- พนิดา มีต้องปัน. (2532). ประสิทธิภาพของโปรแกรมลดน้ำหนักด้วยวิธีควบคุมตนเองในเด็กนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (คณะสาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขภาพศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรทิพย์ วชิรดิถ. (2544). การศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ความสามารถของตนเองกลุ่มนักเรียนกลุ่มเสี่ยงระหว่างโปรแกรมจิตสังคมบำบัด กับการเข้าค่ายบำบัด . อดิธาณี: [ม.ป.พ.].  
จาก ชื่อเว็บไซต์: <http://www.isranews.org/isranews-news/item/47918-moj22.html>
- ฐิตวันต์ หงษ์กิตติยานนท์. (2559). การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุม ตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.
- ปณิดา นิรมล. (2546). การพัฒนาโมเดลความสัมพันธ์เชิงสาเหตุการกำกับตนเองในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีวิจัยทางการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ประภา ยุทธไตร. (2544). ผลของโปรแกรมการป้องกันการกลับไปเสพซ้ำในวัยรุ่น./การควบคุมตนเอง/พฤติกรรมกรรมการเลิกเสพยา. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาล บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปราชัญ ปุณยวงค์วิโรจน์ และคณะ. (2547). การศึกษาปัจจัยจิตสังคมและจิตลักษณะกับพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดอุดรธานี. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- วารารณณ์ กุประดิษฐ์. (2551). การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองและการควบคุม ตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดของเยาวชน. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตร ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สถาบันธัญญารักษ์. (2558) จาก ชื่อเว็บไซต์:  
[http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1397&Itemid=53](http://www.thanyarak.go.th/thai/index.php?option=com_content&task=view&id=1397&Itemid=53)
- สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2558) ) สืบค้นเมื่อ 15/02/2561 จาก ชื่อเว็บไซต์:  
: <https://www.oncb.go.th/Home/Pages/services.aspx> ณ วันที่ 2 ธันวาคม 2560
- บัณฑิต สอนไพศาล. (2549). รายงาน สถานการณ์ สุรา ประจำปี 2553 - ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา [cas.or.th/wp-content/uploads/2015/09/annual\\_report\\_on\\_alcohol\\_\\_2010.pdf](http://cas.or.th/wp-content/uploads/2015/09/annual_report_on_alcohol__2010.pdf)
- บุหรีไฟฟ้า. (2561 ) สืบค้นเมื่อ 15/02/2561 จาก ชื่อเว็บไซต์:  
<https://www.egothai.com/index.php?route=product/category&path=87>
- อันตรายของบุหรีไฟฟ้า. (2561 ) สืบค้นเมื่อ 15/02/2561 จาก ชื่อเว็บไซต์  
<https://www.tcijthai.com/news/2014/7/watch/4672>