

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ ต่อพฤติกรรมในการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่1 อำเภอนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี โดยเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง และเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ และกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่กำหนด 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่1 อำเภอนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ที่เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 33 คน และกลุ่มควบคุม ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่1 อำเภอนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี ที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 33 คน ซึ่งมีรูปแบบการวิจัยแบบศึกษาสองกลุ่มวัด 2 ครั้ง

01	X	02	กลุ่มทดลอง
03		04	กลุ่มควบคุม

01, 03 หมายถึง วัดการรับรู้ถึงอำนาจของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ วัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรค เกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และวัดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ก่อนการทดลอง

02, 04 หมายถึง วัดการรับรู้ถึงอำนาจของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ วัดการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์และการรับรู้อุปสรรค เกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และวัดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ หลังจากเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ 1 สัปดาห์

X หมายถึง โปรแกรมการสร้างเสริมสุขภาพระยะเวลาดำเนินการ 4 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 อำเภอนองใหญ่

จังหวัดชลบุรี

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2552 อำเภอหนองใหญ่ จังหวัดชลบุรี โรงเรียนชุมชนบ้านคลองพลู และโรงเรียนบ้านเขาชก สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานเขต 1 จังหวัดชลบุรี โดยมีคุณลักษณะดังนี้

1. ศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาส
2. ยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัยในครั้งนี้

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ และกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ

ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดโดยใช้สูตรที่ (t) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ความคลาดเคลื่อน (e) เท่ากับ 2 ความแปรปรวนของประชากร (s) เท่ากับ 4 และคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรที่ (t) ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 33 คน (อุทุมพร จามรมาน, 2537)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากโรงเรียนขยายโอกาสในอำเภอหนองใหญ่จำนวน 5 โรงเรียน โดยวิธีการจับสลากมา 2 โรงเรียน ได้โรงเรียนชุมชนบ้านคลองพลูเป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนบ้านเขาชกเป็นกลุ่มควบคุม จับสลากรายชื่อนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองในโรงเรียนชุมชนบ้านคลองพลูแบบไม่กลับคืนที่ (Sampling Without Replacement) จากนักเรียนทั้งหมด 60 คน ให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน และจับสลากรายชื่อนักเรียนที่เป็นกลุ่มควบคุมในโรงเรียนบ้านเขาชกแบบไม่กลับคืนที่ (Sampling Without Replacement) จากนักเรียนทั้งหมด 57 คน ให้ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 33 คน

เครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด คือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คู่มือกิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 เป็นเครื่องมือ สำหรับการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังนี้ ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง แนวคิดเกี่ยวกับการเสริมสร้างพลังอำนาจของ Bishop แนวคิดเกี่ยวกับแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพ และพฤติกรรม การสูบบุหรี่ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพให้เหมาะสมกับปัญหาผู้เข้าร่วมกิจกรรม แล้วนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบและนำข้อเสนอแนะไปปรับปรุงแก้ไข นำโปรแกรมที่ได้รับการ

ปรับปรุงแก้ไขไปตรวจสอบความเที่ยง โดยผู้ทรงคุณวุฒิ และนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปดำเนินการทดลองต่อไป ในแผนกิจกรรมการดำเนินการทดลอง ได้จัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 4 ครั้ง ลักษณะการสอนมุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียน โดยใช้เทคนิคการอภิปรายกลุ่ม เพื่อให้เด็กได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดเห็น แก้ไขปัญหา ร่วมกัน โดยมีผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม กำหนดหัวข้อสนทนา เชื่อมโยงความคิด และสรุปประเด็น เพื่อให้เด็กเกิดการเรียนรู้พลังอำนาจของตนเอง การรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากพฤติกรรม การสูบบุหรี่ การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์-อุปสรรคจากพฤติกรรม การสูบบุหรี่ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับจากโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1)

กิจกรรมครั้งที่ 1 การสร้างความตระหนัก/ การรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงของบุหรี่ และผลกระทบจากบุหรี่

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2)

กิจกรรมครั้งที่ 2 การค้นหาตนเองและการวิเคราะห์ถึงประโยชน์-อุปสรรคเกี่ยวกับปัจจัยที่เสี่ยงต่อพฤติกรรม การสูบบุหรี่

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3)

กิจกรรมครั้งที่ 3 การสร้างทักษะหลักการปฏิเสธและหลักการเตือน

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4)

กิจกรรมครั้งที่ 4 การสร้างทักษะการตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติ และการลงมือปฏิบัติ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปถาม เพศ อายุ ท่านอาศัยอยู่กับใครในปัจจุบัน ผลการเรียนเมื่อปีที่ผ่านมา สถานภาพของบิดามารดา สัมพันธภาพระหว่างบุคคลในครอบครัว การใช้เวลาว่าง สัมพันธภาพของบิดา มารดา บุคคลในครอบครัวมีใครสูบบุหรี่หรือไม่ มีลักษณะคำถามเป็นปิดและเปิดผสมกัน มีจำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้พลังอำนาจของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ลักษณะคำถามเป็นปิด มีจำนวน 10 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย ไม่มีเลย โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	ถ้าเป็นคำถามเชิงบวก	ถ้าเป็นคำถามเชิงลบ
มากที่สุด	5 คะแนน	1 คะแนน
มาก	4 คะแนน	2 คะแนน
ปานกลาง	3 คะแนน	3 คะแนน
น้อย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่มีเลย	1 คะแนน	5 คะแนน

สำหรับคะแนนรวมของแบบสอบถามการรับรู้พลังอำนาจอยู่ระหว่าง 10-50 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปรผลระดับการรับรู้พลังอำนาจ ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับการรับรู้พลังอำนาจต่ำ	มีค่าคะแนน 10-23
ระดับการรับรู้พลังอำนาจปานกลาง	มีค่าคะแนน 24-37
ระดับการรับรู้พลังอำนาจสูง	มีค่าคะแนน 38-50

ส่วนคะแนนรายชื่อของแบบสอบถามการรับรู้พลังอำนาจอยู่ระหว่าง 1-5 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปรผลระดับการรับรู้พลังอำนาจ ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับการรับรู้พลังอำนาจต่ำ	มีค่าคะแนน 1.00-2.34
ระดับการรับรู้พลังอำนาจปานกลาง	มีค่าคะแนน 2.35-3.67
ระดับการรับรู้พลังอำนาจสูง	มีค่าคะแนน 3.68-5.00

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่ ลักษณะคำถามเป็นปิด มีจำนวน 20 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมาก เห็นด้วย เฉยๆ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยมาก โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	ถ้าเป็นคำถามเชิงบวก	ถ้าเป็นคำถามเชิงลบ
เห็นด้วยมาก	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
เฉยๆ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	1 คะแนน	5 คะแนน

สำหรับคะแนนรวมของแบบสอบถามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมกาสูบบุหรี่อยู่ระหว่าง 20-100 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปรผลระดับความคิดเห็น ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับการรับรู้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่ำ	มีค่าคะแนน 20-46
ระดับการรับรู้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพปานกลาง	มีค่าคะแนน 47-73

ระดับการรับรู้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสูง มีค่าคะแนน 74-100

ส่วนคะแนนรายชื่อของแบบสอบถามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรม การสูบบุหรี่อยู่ระหว่าง 1- 5 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลระดับการรับรู้พลังอำนาจ ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับการรับรู้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่ำ	มีค่าคะแนน 1.00-2.34
ระดับการรับรู้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพปานกลาง	มีค่าคะแนน 2.35-3.67
ระดับการรับรู้แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพสูง	มีค่าคะแนน 3.68-5.00

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลักษณะคำถามเป็นปิด มีจำนวน 17 ข้อ โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ และ ได้กำหนดค่าระดับความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ดังนี้

ปฏิบัติประจำ	หมายถึง	พฤติกรรมนั้นท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	พฤติกรรมนั้นท่านปฏิบัติเป็นบ้างไม่ปฏิบัติบ้าง
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	พฤติกรรมนั้นท่านไม่ปฏิบัติเลยแม้แต่ครั้งเดียว

โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

คำตอบ	ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	3 คะแนน	1 คะแนน
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	2 คะแนน	2 คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	1 คะแนน	3 คะแนน

สำหรับคะแนนรวมพฤติกรรมกาสูบหรืออยู่ระหว่าง 15-45 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปรผลระดับความคิดเห็น ดังนี้ (วิเชียร เกตสิงห์, 2538)

ระดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่ำ	มีค่าคะแนน 15-24
ระดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ปานกลาง	มีค่าคะแนน 25-34
ระดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูง	มีค่าคะแนน 35-45

ส่วนคะแนนรายข้อของแบบวัดพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ระหว่าง 1-3 คะแนน ผู้วิจัยจึงได้แบ่งช่วงคะแนนเป็น 3 ระดับ การแปลผลระดับการรับรู้ดังอำนาจ ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์, 2538)

ระดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ต่ำ	มีค่าคะแนน	1.00-1.66
ระดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ปานกลาง	มีค่าคะแนน	1.67-2.32
ระดับพฤติกรรมการสูบบุหรี่สูง	มีค่าคะแนน	2.33-3.00

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ คู่มือการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบวัดการรับรู้พลังอำนาจของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ แบบวัดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบวัดพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ นำไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง ความตรงเนื้อหา การใช้ภาษาและความชัดเจนของภาษา นำมาแก้ไขตามคำแนะนำ ต่อจากนั้นนำเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลที่แก้ไขไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำข้อเสนอแนะมาพิจารณา และปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมภายใต้คำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

2. การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดการรับรู้พลังอำนาจของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ แบบวัดแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบวัดพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนบ้านป่ายุป ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษามากที่สุด จำนวน 30 คน และนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ผล โดยการวิเคราะห์หาความเที่ยงของแบบสัมภาษณ์ ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามการรับรู้พลังอำนาจของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่เท่ากับ 0.77 ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่เท่ากับ 0.74 ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่เท่ากับ 0.78

การดำเนินการวิจัย

1. ขั้นเตรียมการ ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้อำนวยการ โรงเรียนชุมชนบ้านคลองพลู และโรงเรียนบ้านเขาสก เพื่อขออนุญาตและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม และการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขั้นดำเนินการวิจัย เมื่อได้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 66 คน ผู้วิจัยจึงดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างที่ห้องเรียนในโรงเรียน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการทดลองดังนี้ต่อไป

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยปฏิบัติตามขั้นตอนวิจัย ดังนี้

ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างที่ห้องเรียน ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาการจัดทำกิจกรรม พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย ให้ตอบแบบสอบถามและเซ็นใบพินัยสิทธิ์โดยผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง

การดำเนินการทดลอง

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพกิจกรรมครั้งที่ 1 ประกอบด้วย กิจกรรมการสร้างความตระหนัก/ การรับรู้โอกาสเสี่ยงและความรุนแรงของบุหรี่และผลกระทบจากบุหรี่โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพ มีความรู้ความเข้าใจได้ว่าบุหรี่ทำให้เกิดโรคได้อย่างไร และสามารถอธิบายถึงผลกระทบที่เกิดจากบุหรี่ได้ เนื้อหากล่าวถึง ความรู้เรื่องบุหรี่และสุขภาพ และสถานการณ์บุหรี่ในโรงเรียน โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมดังนี้ เมื่อทุกคนเข้าห้องพร้อมเพรียงแล้ว ผู้วิจัยพูดคุยทักทาย กล่าวต้อนรับ ต่อจากนั้นให้นักเรียนแนะนำตัวเอง และเตรียมความโดยให้ปรบมือเป็นจังหวะก่อนเข้าสู่กิจกรรมช่วงต่อไป ผู้วิจัยนำเสนอความรู้เรื่องบุหรี่และสุขภาพแก่นักเรียน และให้นักเรียนแบ่งกลุ่มละ 6 คน จัดอภิปรายกลุ่ม โดยมีประเด็นอภิปรายดังนี้ บุหรี่เป็นปัญหาในโรงเรียนของเราหรือไม่ แพ้ระบอบอย่างไร ใครบ้างที่เป็นกลุ่มเสี่ยงที่จะสูบบุหรี่ เพราะอะไร บุหรี่ทำให้เกิดโรคได้อย่างไร ผลกระทบที่เกิดจากบุหรี่มีอะไรบ้าง จะปฏิบัติตัวอย่างไรเพื่อไม่ให้อยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี่ ต่อจากนั้นผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปความรู้และข้อคิดที่ได้

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพกิจกรรมครั้งที่ 2 กิจกรรมประกอบด้วย การค้นหาตนเองและการวิเคราะห์ถึงประโยชน์-อุปสรรคเกี่ยวกับปัจจัยที่เสี่ยงต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อชี้ให้เห็นข้อดีหรือจุดอ่อนที่เสี่ยงต่อการชักจูงให้ไปเกี่ยวข้องกับบุหรี่ และวิธีการสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เนื้อหากล่าวถึง ชีวิตทุกคนไม่มีความสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน แต่ถ้าเราสามารถรู้ข้อดีหรือจุดอ่อนของตนเองและพยายามปรับปรุงแก้ไข ก็จะเป็นการกำจัดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี่ โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมดังนี้ ผู้วิจัยให้นักเรียนเขียนถึงจุดอ่อนของตนเองมาจัดทำเป็นป้ายข้อความ ผู้วิจัยนำป้ายที่เขียนข้อความดังกล่าว ติดไว้บนผนังห้องตามมุมต่าง ๆ และให้นักเรียนเลือกเข้ากลุ่มตามนิสัยของตนเอง ต่อจากนั้นผู้วิจัยสุ่มถามนักเรียนในแต่ละกลุ่มว่า จุดอ่อนที่เกิดขึ้นบ่อยครั้งเพียงใด และจุดอ่อนนี้จะเป็โอกาสให้ถูกชักจูงให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรี่หรือไม่ และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นว่า เพราะเหตุใดพฤติกรรมเหล่านี้จึงเสี่ยงต่อการเข้าไป

เกี่ยวข้องกับบุหรื และช่วยกันสรุปผู้วิจัยถามนักเรียนว่า ถ้าจะกำจัดจุดอ่อนเหล่านี้ เราจะทำได้อย่างไรบ้าง ให้ช่วยกันเสนอแนะ โดยผู้วิจัยเขียนข้อเสนอแนะของนักเรียนลงกระดาษปรีฟ และผู้วิจัยสรุปแนวทางแก้ไขจุดอ่อน ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันร้องเพลงที่เกี่ยวข้องกับการสร้างพลังใจ สร้างความเข้มแข็งให้สู้ต่อไป

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพกิจกรรมครั้งที่ 3 กิจกรรมประกอบด้วย การสร้างทักษะหลักการปฏิเสธและหลักการเตือน เพื่อใช้เป็นเครื่องมือ ประกอบในการวางแผนใช้เป็นแนวทางการป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สามารถบอกปฏิเสธเพื่อนได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับบุหรื และสามารถพูดเตือนเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงได้ เนื้อหากล่าวถึง กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นอย่างมาก การที่สามารถปฏิเสธการชวนของเพื่อนให้ลองสูบบุหรี่ โดยไม่เสียสัมพันธภาพจะเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาบุหรื และการที่สามารถเตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดให้หลีกเลี่ยงหรือเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงด้วยวิธีที่เหมาะสม จะช่วยป้องกันเพื่อนให้ปลอดภัยจากบุหรืและกลับมีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ โดยมีขั้นตอนของกิจกรรมดังนี้ ผู้วิจัยเกริ่นนำเพื่อเข้าสู่เนื้อหา โดยให้นักเรียนนึกถึงเพื่อนที่นักเรียนชอบและให้บอกว่า ชอบเพื่อนคนไหนเพราะอะไร สุ่มถามนักเรียน 5 คน และสรุปในแนวทางว่าเพื่อนที่เราชอบมีลักษณะนิสัย จริงใจ หวังดี แนะนำไปในทางที่ดี คอยตักเตือนเมื่อทำไม่ดี ผู้วิจัยถามนักเรียนต่อไปนั้ว่า ถ้าหากเราเจอเพื่อนบางคนที่ชวนไปทำไม่ดี ไม่เหมาะสม จะทำอย่างไร สุ่มถามนักเรียน 5 คน และสรุปในแนวทางว่า เราต้องปฏิเสธไม่ทำตามเพื่อนในสิ่งไม่ดี โดยใช้เกมส์แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็นกลุ่มละ 6 คน เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธเพื่อนตามใบงาน ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน และอภิปรายเพิ่มเติม ต่อจากนั้นให้นักเรียน 3 คน แสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง ไม่ห rokok...ชอบใจ นักเรียนวิเคราะห์บทบาทสมมุติในสถานการณ์จำลองตามใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้วิจัยรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม ต่อจากนั้นผู้วิจัยบรรยายให้ความรู้เรื่อง หลักการปฏิเสธและหาทางออก และพูดเสริมเรื่องหลักการเตือน ยกตัวอย่างหรือสาธิตให้นักเรียนเข้าใจ ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปหลักการปฏิเสธและหลักการเตือน

ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 (ใช้เวลา 1 ชั่วโมง)

ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มทดลองที่ห้องเรียนของโรงเรียน ได้ดำเนินการตามคู่มือโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพกิจกรรมครั้งที่ 3 ประกอบด้วยกิจกรรม การสร้างทักษะการตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติ และการลงมือปฏิบัติ เพื่อใช้เป็นแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นให้ห่างไกลจากพฤติกรรมการสูบบุหรี่ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้สามารถระบุปัญหาได้ถูกต้อง สามารถกำหนดแนวทางเลือกใน

การแก้ไขปัญหาก็สามารถวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือกได้ สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีเหตุผล เนื้อหากล่าวถึงสถานการณ์หลายอย่างที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดปัญหาโดยเฉพาะในครอบครัว นักเรียนจำนวนมากหนีปัญหาหรือหลีกเลี่ยงปัญหาคับอารมณ์ความรู้สึก หากได้รู้วิธีการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยกระบวนการคิดที่ถูกต้องจะช่วยให้การตัดสินใจมีข้อผิดพลาดน้อยที่สุด มีขั้นตอนของกิจกรรมดังนี้ ผู้วิจัยชวนคุยเกี่ยวกับปัญหาที่คนทั่วไปมักพบในชีวิตประจำวัน และสุ่มถาม 5 คน ว่าปัญหาที่พบบ่อย ๆ คืออะไร และนักเรียนมีวิธีแก้ปัญหายังไร ผู้วิจัยอภิปรายกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหามาแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 คน และแจกใบงาน ให้แต่ละกลุ่มปฏิบัติให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม ผู้วิจัยสรุปแนวคิดที่ได้จากใบงานตามใบความรู้สำหรับผู้วิจัย

3. ขั้นตอนการประเมินผล

หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ หลังเสร็จสิ้นขั้นตอนกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างสุขภาพ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามชุดเดิมเก็บข้อมูลอีกครั้ง และกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย

กลุ่มควบคุม

ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมที่ห้องเรียน ชีแจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาการจัดทำกิจกรรม พร้อมทั้งขอความร่วมมือในการวิจัย ให้ตอบแบบสอบถามและเซ็นใบพิทักษ์สิทธิโดยผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวขอบคุณ พร้อมกับนัดหมายเวลาเพื่อพบครั้งที่ 2 หลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 สัปดาห์

ครั้งที่ 2 หลังการทดลองเสร็จสิ้น 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยพบกลุ่มควบคุมที่ห้องเรียน เพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลองเสร็จสิ้น โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามชุดเดิมเก็บข้อมูลอีกครั้งและกล่าวขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย

ครั้งที่ 3 หลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพให้กับกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบแล้ว ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้พลังอำนาจของตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่

แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองใช้สถิติแบบ Independent Sample t-test และหลังการทดลองนำค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนที่ได้จากคะแนนหลังการทดลองลบกับคะแนนก่อนการทดลองในกลุ่มทดลอง และทำเช่นเดียวกันนี้ในกลุ่มควบคุม แล้วนำผลต่างของคะแนนที่ได้ทั้งสองกลุ่มมาเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติแบบ Independent Sample t-test

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้พลังอำนาจของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ แบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน ก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้สถิติแบบ Paired Sample t-test

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ อธิบายให้เข้าใจว่าการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างว่าจะยินยอมเข้าร่วมการวิจัยหรือไม่ก็ได้ การปฏิเสธจะไม่มีผลต่อการเข้าร่วมโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้านี้เป็นความลับ โดยใช้เลขที่ของแบบสอบถามเป็นรหัสแทนชื่อ-สกุล ของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยจะเป็นการสรุปโดยภาพรวมและนำมาใช้ประโยชน์เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น กลุ่มตัวอย่างสามารถขอยุติเข้าร่วมการวิจัยก่อนครบกำหนดได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างแต่อย่างใด และเมื่อกลุ่มตัวอย่างยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย จึงทำการเก็บข้อมูลพร้อมให้ผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างเซ็นใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยตามแบบฟอร์มจริยธรรมการวิจัย