

โครงการวิจัยนี้ประกอบด้วย 2 ระยะ ระยะแรกเป็นการศึกษาเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาลักษณะพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนมัธยมชั้นปีที่ 1 ถึง 6 จากโรงเรียนในสังกัดกองมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา จาก 4 ภาคของประเทศไทย และกรุงเทพมหานคร สุ่มเลือกโรงเรียนตัวแทนแบบหลายขั้นตอน จำนวน 10 โรงเรียน ได้กลุ่มตัวอย่างนักเรียนทั้งหมด 2,040 คน กลุ่มตัวอย่างนักเรียนได้ตอบแบบสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก The Youth Health Risk Behavior Survey โดย CDC

ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 12-21 ปี อายุเฉลี่ย 15.4 ± 1.8 ปี เป็นเพศหญิงร้อยละ 56.5 ร้อยละ 20.2 ของกลุ่มตัวอย่างมีภาวะโภชนาการเกิน (ใช้เกณฑ์ น้ำหนัก/ส่วนสูง ± 2 SD) สำหรับพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพพบว่า ในระหว่าง 1 ปีที่ผ่านมาจนถึงวันที่ตอบแบบสำรวจ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความปลอดภัย ด้านการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติด ด้านการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ด้านการมีเพศสัมพันธ์ ด้านการรับประทานอาหาร และด้านการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 60.8 และร้อยละ 10.8 ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพอยู่ในระดับสูง มีเพียงร้อยละ 28.4 ของกลุ่มตัวอย่างที่มีพฤติกรรมเสี่ยงอยู่ในระดับต่ำ เมื่อพิจารณาพฤติกรรมเสี่ยงแต่ละด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติพฤติกรรมเสี่ยงด้านการสูบบุหรี่สูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.9 และร้อยละ 24.9 ของกลุ่มตัวอย่างสูบบุหรี่เป็นประจำ ผลการวิจัยในระยะที่หนึ่งชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาโครงการเพื่อป้องกันหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าว

ระยะที่สองของการวิจัย เป็นการศึกษาเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม โดยนำผลการวิจัยที่ได้จากระยะที่หนึ่ง มาพิจารณาพัฒนาโครงการ "เยาวชนไม่สูบบุหรี่หรือเสพยา" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านการสูบบุหรี่และใช้สารเสพติด โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มตัวอย่างร่วมกับการให้คำปรึกษาด้านพฤติกรรม โรงเรียนในกรุงเทพมหานคร เสร็จจากระยะที่หนึ่ง ถูกสุ่มเลือกมา 1 โรงเรียน นักเรียนมัธยมชั้นปีที่ 1 ถึง 6 ในโรงเรียนดังกล่าวที่มีพฤติกรรมเสี่ยงด้านการสูบบุหรี่หรือใช้สารเสพติดถูกคัดเลือกมาเข้าโครงการจำนวน 85 คน โดยนักเรียนจะได้รับการประเมินทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยเชิงปริมาณจะประเมินเกี่ยวกับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และสารเสพติด ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่และเสพยา และทักษะการปฏิเสธก่อนและหลังเข้าโครงการ ด้วยแบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนการประเมินเชิงคุณภาพจะประเมินจากการมีส่วนร่วม การตอบคำถาม และผลงานกลุ่ม

ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมทักษะชีวิตมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และสารเสพติด คะแนนทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่และเสพยา และคะแนนทักษะการปฏิเสธสูงกว่าก่อนเข้าโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) นักเรียนส่วนใหญ่พอใจกับโครงการที่จัดให้ให้ความร่วมมือในการทำกลุ่ม และเสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติดได้อย่างเหมาะสม การวิจัยครั้งนี้เสนอแนะว่า การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นสิ่งจำเป็นและมีคุณค่าอย่างยิ่งสำหรับวัยรุ่น เพราะจะช่วยให้วัยรุ่นเข้มแข็ง สามารถป้องกันตัวเองจากการสูบบุหรี่หรือเสพยาได้ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งต่อไปจึงควรมีการศึกษาถึงประสิทธิผลของโครงการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพด้านอื่นๆ และควรจะได้มีการติดตามประเมินผลประสิทธิภาพโครงการพัฒนาทักษะชีวิตที่จัดให้กับนักเรียนอย่างต่อเนื่อง

The research consists of 2 phases. Phase I is a survey research that aimed to study risk behavior in adolescents. A stratified random sampling was used to select 10 public high schools from Bangkok and the other four regions of Thailand. Each selected school was asked to randomly select two classrooms of each level (grade 7th-12th). There were 2,040 students participated in the research. The students were asked to complete Thai youth risk behavior survey which includes intentional and unintentional injury control, tobacco and other drugs use, alcohol, sexual behavior, dietary behavior, and physical activity.

The results presented that the students were 12-21 years old. Approximately 20.2 % were obesity (Wt/Ht \pm 2SD). The majority of students (60.8%) engaged in moderate level of the risk behaviors and 10.8% were at high risk within the past year. Considering each risk behavior, the prevalence of having smoked of the students is the highest rate (67.9%) within the past year and 24.9% of the students have always smoked. The schools in Bangkok exhibited the highest percent of having smoked of the students. The findings suggest that it is needed to develop a school health prevention program.

Phase II is a participatory research which aimed to develop a program to prevent tobacco use in students. A school health prevention program of "Life skills in youth for smoking and drugs use prevention" was developed. A school in Bangkok from Phase I was selected randomly. The school was asked to select students who were at high risk smoking behavior to enter the program. There were 85 students (grade 7th-12th) participated in the program. The students were asked to complete the questionnaires, concerning knowledge and attitude on tobacco and other drugs use, decision-making and problems solving skills, and refusal skill before participation and also after the program completion. In the program, life skills training regarding self-awareness skill, decision-making and problems solving skills, stress and coping skill, and refusal skill as well as behavioral counseling were prepared for the students.

The results revealed that when comparing the mean scores of knowledge and attitude on tobacco and other drugs use, decision-making and problems solving skills, and refusal skill before and after the implementation by using *Paired-t-test*, it was found that after the implementation the mean scores of those skills are statistically significant differences ($p < .01$). The students were satisfied with the program. The results suggested that life skills are necessary and worth for youth for everyday living and can help to prevent them from tobacco and drug use. The further study should continue to evaluate the effectiveness of life skills training program on the other risk behaviors.