221110

การประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำหรับโปรแกรมเลิกบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมศึกษา

AN APPLICATION OF STAGE OF CHANGE AND SELF-EFFICACY ON SMOKING CESSATION PROGRAM AMONG MALE HIGH SCHOOL

นิรันตา ไชยพาน 4737477 PHPH/M

วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ธราดล เก่งการพานิช, พบ.ม., มณฑา เก่งการพานิช, Ph.D., ลักขณา เติมศิริกุลชัย, Ph.D.

บทคัดย่อ

การสูบบุหรี่ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษามีอัตราการค่อนข้างสูง และจำเป็นต้องได้รับการบำบัดรักษาด้วยรูปแบบที่เหมาะสมกับสถานภาพของนักเรียน การวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเลิกสูบบุหรี่ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 31 คน แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการจัดโปรแกรม (One-group Pretest-Posttest Design) โดยการจัดกิจกรรมของโปรแกรมประยุกต์แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองตามลำดับขั้นของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม รวม 16 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการจัดโปรแกรมด้วยแบบสอบถาม และสมุดบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติ Paired samples t-test

ผลการวิจัย พบว่า สัดส่วนการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนชายเพิ่มมากขึ้นตามลำดับขั้นตอนของทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม กล่าวคือ เมื่อสิ้นสุดลำดับขั้นที่ 1 ระยะก่อนชั่งใจ มีนักเรียนที่ตั้งใจและตัดสินใจที่จะเลิกบุหรี่เพียงร้อยละ 3.2 เพิ่มเป็นร้อยละ 12.9 ในลำดับขั้นที่ 2 ระยะชั่งใจ และเริ่มหยุดสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 3.2 เพิ่มเป็นร้อยละ 29.0 และหยุดสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 9.7 ในลำดับขั้นที่ 3 ระยะพร้อมจะปฏิบัติ การประเมินพฤติกรรมในสัปดาห์ที่ 12 เมื่อจบลำดับขั้นที่ 5 ระยะคงไว้ซึ่งพฤติกรรม พบว่า นักเรียนหยุดสูบบุหรี่ร้อยละ 22.6 และลดจำนวนมวนบุหรี่ที่สูบลง ร้อยละ 32.3 และเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 16 พบว่า นักเรียนชายหยุดสูบบุหรี่ทันทีร้อยละ 90.3 และมีนักเรียนที่ยังคงสูบบุหรี่แต่ลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลง ร้อยละ 9.7 เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้ความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการเลิกบุหรี่ และการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ระหว่างก่อนและหลังโปรแกรม พบว่า เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<0.001$)

การประยุกต์ใช้โปรแกรมเลิกบุหรี่ของนักเรียนชายสำหรับโรงเรียนที่มีบริบทที่คล้ายคลึงกัน ควรมอบหมายให้ครูผู้รับผิดชอบดูแลนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมทุกครั้ง เพื่อประสานงานโดยตรงกับนักเรียน และมีส่วนร่วมในการวางแผน ดูแล นักเรียนอย่างใกล้ชิด และควรเพิ่มระยะเวลาให้ครบ 16 สัปดาห์ตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเพิ่มระยะเวลาในการติดตามพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่หลังสิ้นสุดการทดลอง เพื่อความชัดเจนในการวัดผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

คำสำคัญ: เลิกบุหรี่ / การรับรู้ความสามารถตนเอง / ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

174 หน้า

221110

AN APPLICATION OF STAGE OF CHANGE AND SELF-EFFICACY ON SMOKING CESSATION PROGRAM AMONG MALE HIGH SCHOOL STUDENTS

NIRANTA CHAIYAPARN 4737477 PHPH/M

M.Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES

THESIS ADVISORY COMMITTEE : THARADOL KENGGANPANICH, M.A., MONDHA KENGGANPANICH, Ph.D., LUKKHANA TEMSIRIKULCHAI, Ph.D.

ABSTRACT

The smoking rate among male high school students was found to be quite high, therefore to reduce smoking it is necessary to use appropriate measures relevant to the students' characteristics. This quasi-experimental research aimed to study the effectiveness of a smoking cessation program on the change of smoking behavior among 31 grade 7-12 male students. A one-group pretest-posttest design was employed and the program activities were organized by applying the concept of self-efficacy in accordance with the stage-of-change theory. The program lasted for 16 weeks and the data were collected before and after the program by using the questionnaires and self-administered behavior record forms. Data analysis was done by computing statistics in regard with frequency, percentage, arithmetic means and paired sample t-test.

The research results showed that the smoking cessation proportion of the sampled male students was found to increas in accordance with the stages-of-change theory as follows. At the end of the first stage: precontemplation, 3.2 percent of the male students intended and decided to quit smoking, whereas this percentage increased to 12.9 at the end of the second stage, the contemplation stage and 3.2 percent had started quitting smoking. The percentage of those who decided to quit smoking was found to be increased to 29.0 in the third stage, the ready for action stage, and 9.7 percent had successly quit smoking. The result of the behavior assessment in the 12^{th} week of the program at the fifth stage, maintenance, showed that 22.6 percent had quit smoking and 22.3 percent had reduced the amount of cigarettes smoked. At the end of the program, the 16^{th} week, 90.3 percent of the students had quit smoking, while 9.7 percent did not change their smoking behavior but had reduced the amount of cigarettes smoked. A significant increas of the mean scores was found between the before and after of the program in regard to perceived self-efficacy to quit smoking, outcome expectation from smoking cessation, and smoking behavior ($p<0.001$).

In applying this smoking cessation program for male students in schools of a similar context, teachers should be responsible for having all students participate in every session of the program activities, coordinating directly with the students and participating in planning and taking care of students. The research duration should be extended to 16 weeks in accordance with the stages-of-change theory as well as allowing additional time for follow-up smoking cessation behavior after the end of the experiment in order to get clear behavioral change assessment.

KEY WORDS : SMOKING CESSATION / SELF-EFFICACY / STAGE OF CHANGE

174 pages