

การเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมโดยการให้คำปรึกษาตาม
แบบจำลองข้ามทฤษฎี

Changing the Smoking Behavior of Rajabhat

Chandrakasem University Students via Group Counseling Based on
Transtheoretical Model

ดร.สันทนา วิจิตรเนาวรัตน์

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

1

ประเด็นการนำเสนอ 7 ประเด็น

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา
2. วัตถุประสงค์ของการศึกษา
3. การทบทวนวรรณกรรม
4. กรอบแนวความคิดและสมมติฐาน
5. ระเบียบวิธีวิจัย
6. ข้อค้นพบ
7. อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

2

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

- พฤติกรรมการสูบบุหรี่
- ภัยอันตรายของการสูบบุหรี่
- พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของประเทศไทย

3

พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัย

ราชภัฏจันทรเกษม

- พฤติกรรมการสูบบุหรี่ประจำ
- พฤติกรรมการติดบุหรี่
- พฤติกรรมการสูบบุหรี่จัดต่อวัน
- พฤติกรรมการสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า
- พฤติกรรมความอยากสูบบุหรี่
- พฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสถานะต่างๆ

4

ประเด็นการศึกษา

การนำแบบจำลองข้ามทฤษฎีมาประยุกต์ใช้
ให้คำปรึกษาแบบกลุ่มจะมีผลต่อการเปลี่ยน
พฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ราชภัฏจันทรเกษมหรือไม่เพียงใด

5

วัตถุประสงค์ของการศึกษา มี 2 ประเด็น

1. สร้างรูปแบบการให้คำปรึกษาในการเปลี่ยน
พฤติกรรม การสูบบุหรี่โดยประยุกต์ตาม
แนวความคิดแบบจำลองข้ามทฤษฎี
2. เปรียบเทียบการเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่
ของนักศึกษาก่อน-หลังการทดลองและ
ระหว่างกลุ่มทดลอง-กลุ่มควบคุม

6

การทบทวนวรรณกรรม

แนวความคิด ทฤษฎี การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

1) แบบจำลองข้ามทฤษฎี

(Transtheoretical Model “TTM”)

2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

(Group Counseling)

7

แบบจำลองข้ามทฤษฎีมี 4 ตัวแปรสร้างหลัก

-ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง (stages of change)

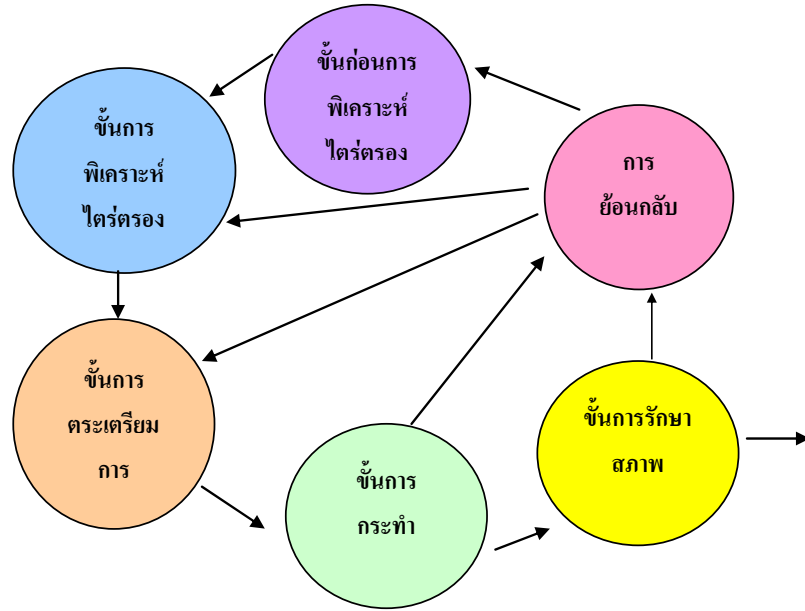
-กระบวนการเปลี่ยนแปลง (processes of change)

-ดุลยภาพในการตัดสินใจ (decisional balance)

-สมรรถนะส่วนบุคคล (self - efficacy)

8

ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน



9

กระบวนการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย 10 ตัว

แปร

- 1) การยกระดับจิตสำนึก (consciousness raising)
- 2) การผ่อนคลายความรู้สึก (dramatic relief)
- 3) การประเมินสิ่งแวดล้อมใหม่ (environmental reevaluation)
- 4) การประเมินตนเองใหม่ (self - reevaluation)
- 5) การปลดปล่อยตนเอง (self - liberation)

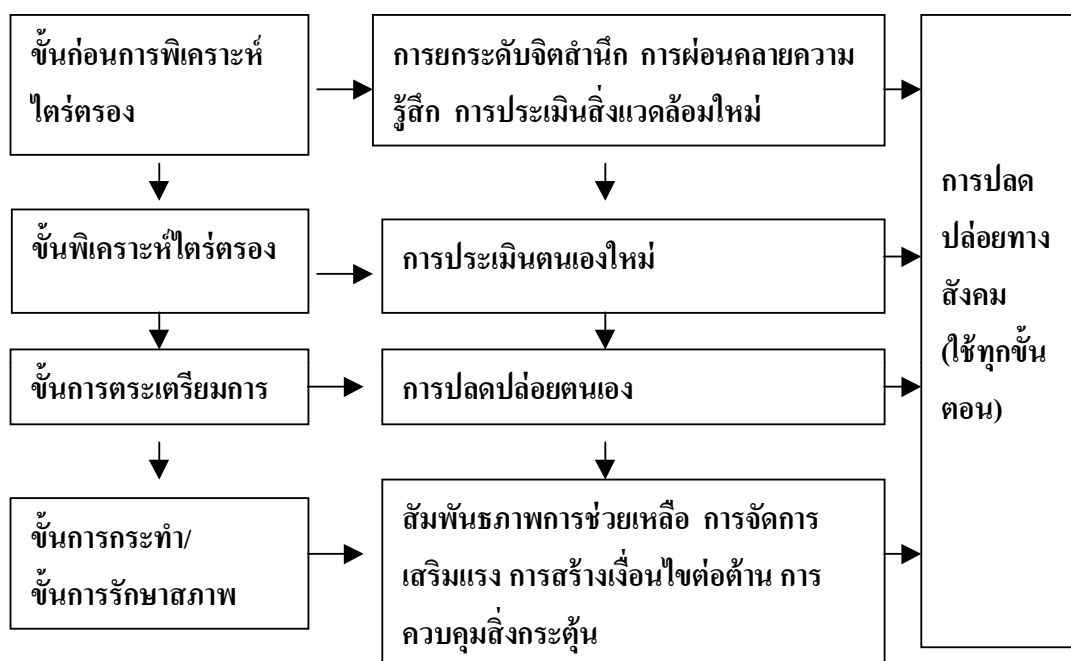
10

กระบวนการเปลี่ยนแปลง (ต่อ)

- 6) สัมพันธภาพการช่วยเหลือ (helping relationships)
- 7) การจัดการเสริมแรง (reinforcement management)
- 8) การสร้างเงื่อนไขต่อต้าน (counter conditionings)
- 9) การควบคุมสิ่งกระตุ้น (stimulus control)
- 10) การปลดปล่อยทางสังคม (social liberation)

11

ความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงกับกระบวนการเปลี่ยนแปลง



12

ดุลยภาพในการตัดสินใจ (decisional balance)

-การได้ประโยชน์ (pros)

-การเสียประโยชน์ (cons)

สมรรถนะส่วนบุคคล (self – efficacy)

-ความเชื่อมั่น (confidence)

-สภาวะยั่วเย้า (temptation)

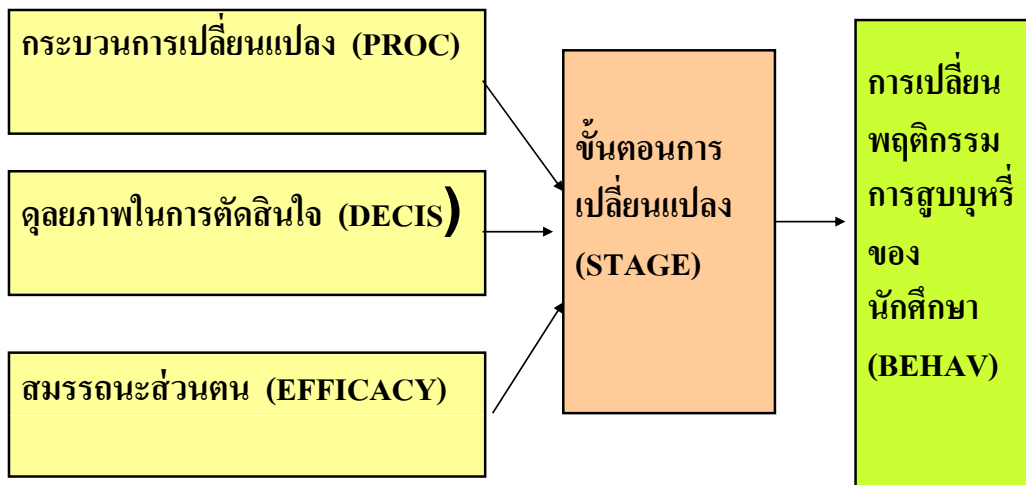
13

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (group counseling)

- ประกอบด้วย 5 ขั้นตอน
 - ขั้นตอนการจัดตั้งกลุ่ม
 - ขั้นตอนการเริ่มต้น
 - ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง
 - ขั้นตอนการดำเนินการ
 - ขั้นตอนสุดท้ายการยุติกลุ่ม

14

กรอบแนวความคิด



15

สมมติฐาน

1) การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา กลุ่มทดลอง ในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเปลี่ยนแปลง คุณภาพในการตัดสินใจ และสมรรถนะส่วนตน หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนทดลอง และกลุ่มควบคุม

16

2) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษา
หลังการให้คำปรึกษาตามแบบจำลองข้าม
ทฤษฎีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ใน
ชั้นการรักษาสภาพสูงกว่าชั้นการกระทำ
ขั้นเตรียมการ ชั้นการพิจารณาให้ไตร่ตรอง
และขั้นก่อนการพิจารณาให้ไตร่ตรอง

17

3) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ประจำ พฤติกรรมการติด
บุหรี่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่จัดต่อวัน พฤติกรรมการ
สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า พฤติกรรม
ความอยากสูบบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ใน
สถานะต่างๆในกลุ่มทดลองหลังการทดลองและการ
ติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมลดการสูบบุหรี่
มากกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม

18

ระเบียบวิธีการวิจัย

- การวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental)

1) กลุ่มทดลอง (experimental group)

2) กลุ่มควบคุม (control group)

- การวัดผลการทดลอง

- ก่อนการทดลอง (pre-test)

- หลังการทดลอง (post-test)

- ติดตามผล 30 วันหลังทดลอง (following)

ใช้เทคนิคการวิเคราะห์ การผันแปรตัวแปรตามตัวเดียว (univariate analysis of variance)

19

ประชากรเป้าหมายและกลุ่มตัวอย่าง

- ประชากรเป้าหมาย

- นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ 30 คน

- แบบสอบถามพฤติกรรมการสูบบุหรี่

(CAGE questionnaire of smoking)

- สม่ัครใจ

- กลุ่มตัวอย่าง

การสุ่มกระจาย (randomization)

20

ค่านิยมเชิงปฏิบัติการและการสร้างมาตรวัด

- ค่านิยมเชิงปฏิบัติการ
 - ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง
 - กระบวนการเปลี่ยนแปลง
 - คุณภาพในการตัดสินใจ
 - สมรรถนะส่วนบุคคล
- การสร้างมาตรวัด
 - มาตรวัดเชิงจิตวิสัย (subjective measures)
 - มาตรวัดเชิงวัตถุวิสัย (objective measures)

21

ความถูกต้องและความเชื่อถือได้ของมาตรวัด

- ความถูกต้องในเนื้อหาของมาตรวัด
 - การทบทวนวรรณกรรมของนักวิชาการ
 - ทั่วโลกที่ใช้ตัวแปรเดียวกันในเรื่องเดียวกัน
- ความเชื่อถือได้ของมาตรวัด
 - ทดลองใช้
 - ค่าสัมประสิทธิ์ คอนบาค – อัลฟ่า

22

ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อถือได้

มาตรวัดตัวแปร	รายการคำข้อมถาม	สัมประสิทธิ์อัลฟา
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง	20	0.8772
กระบวนการเปลี่ยนแปลง	20	0.9275
คุณภาพในการตัดสินใจ	10	0.8472
สมรรถนะส่วนบุคคล	10	0.8763
พฤติกรรมกรการสูบบุหรี่	6	0.8924

23

การให้คำปรึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี

- กลุ่มทดลอง
 - ให้คำปรึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี
จำนวน 10 ครั้ง
 - ติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 30 วัน
- กลุ่มควบคุม
 - การให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับพฤติกรรมกรการสูบบุหรี่
จำนวน 10 ครั้ง
 - ติดตามผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม 30 วัน

24

กลยุทธ์ในการคำปรึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี

ครั้งที่	ขั้นก่อนพิเคราะห์	ขั้นพิเคราะห์	ขั้นการตระเตรียมการ	ขั้นการกระทำและ ขั้นรักษาสภาพ
	ไต่ตรง	ไต่ตรง	เตรียมการ	ขั้นรักษาสภาพ
(1)	- การสร้างสัมพันธภาพ			
(2)	- การยกระดับจิตสำนึก			
(3)	- การผ่อนคลายความรู้สึก			
(4)	- การประเมินสิ่งแวดล้อมใหม่			
(5)	- การประเมินตนเองใหม่			
(6)	- การปลดปล่อยตนเอง			
(7)	- สัมพันธภาพการช่วยเหลือ			
(8)	- การจัดการเสริมแรง			
(9)	- การสร้างเงื่อนไขต่อต้าน			
(10)	- การควบคุมสิ่งกระตุ้น			
	- การปลดปล่อยทางสังคม (ใช้ทุกขั้น)			

25

สถิติทดสอบตัวแปรก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมการสูบบุหรี่	กลุ่มทดลอง (N=15)		กลุ่มควบคุม (N=15)		F (Sig)
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง	93.6	8.71	95.7	16.81	.179 (.676)
กระบวนการเปลี่ยนแปลง	76.2	11.04	76.7	12.25	.016 (.901)
คุณภาพในการตัดสินใจ	39.4	4.58	39.2	7.16	.015 (.904)
สมรรถนะส่วนบุคคล	31.9	4.69	31.4	3.48	.125 (.727)

26

ผลการทดสอบตัวแปรก่อนการทดลองใน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมพบว่า

ก่อนการทดลองตัวแปรแต่ละตัวมีค่า
ใกล้เคียงกันจึงเป็นการยืนยันได้ว่ากระบวนการ
การสุ่มกระจาย (randomization) ทำให้
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความ
แตกต่างกันก่อนเริ่มการทดลองให้คำปรึกษา
ตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี

27

ข้อค้นพบ

1) การเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษา
ตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเปลี่ยนแปลง
คุณภาพในการตัดสินใจ สมรรถนะส่วนตน **หลัง**การให้
คำปรึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี ลดพฤติกรรมการ
สูบบุหรี่ มากกว่า**ก่อน**การรับการคำปรึกษาและ**กลุ่ม**
ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

28

ตาราง 1 การเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเปลี่ยนแปลง
 คุณภาพในการตัดสินใจและสมรรถนะส่วนตนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง

การเปลี่ยนพฤติกรรม	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง						
ก่อนการทดลอง	95.7	16.811	93.6	8.715	.179	.676
หลังการทดลอง	97.3	10.553	157.5	8.007	309.739	.000
	F = .195		F = 436.793			
	Sig. = .662		Sig. = .000			
กระบวนการเปลี่ยนแปลง						
ก่อนการทดลอง	76.0	12.250	76.2	11.046	.016	.901
หลังการทดลอง	88.6	20.162	156.8	7.418	151.155	.000
	F = 3.795		F = 561.799			
	Sig. = .061		Sig. = .000			

29

ตาราง 1 (ต่อ)

การเปลี่ยนพฤติกรรม	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
คุณภาพในการตัดสินใจ						
ก่อนการทดลอง	39.2	7.163	39.6	4.580	.015	.904
หลังการทดลอง	39.8	6.116	77.0	3.261	432.021	.000
	F = .075		F = 670.684			
	Sig. = .786		Sig. = .000			
สมรรถนะส่วนตน						
ก่อนการทดลอง	31.4	3.480	31.9	4.697	.125	.727
หลังการทดลอง	32.3	3.518	76.0	2.360	1593.196	.000
	F = 2.010		F = 1053.910			
	Sig. = .167		Sig. = .000			

30

ข้อค้นพบ (ต่อ)

2) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาหลัง
การให้คำปรึกษา ตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี ลด
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ในชั้นการรักษาสภาพสูงกว่า
ชั้นการกระทำ ชั้นการเตรียมการ ชั้นการ
พิจารณาให้ไตร่ตรองและชั้นก่อนการพิจารณาให้
ไตร่ตรอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

31

ตาราง 2 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาหลังการให้คำปรึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีเปลี่ยน
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ในชั้นการรักษาสภาพสูงกว่าชั้น การกระทำชั้นการเตรียมการ ชั้นการ
พิจารณาให้ไตร่ตรองและชั้นก่อนการพิจารณาให้ไตร่ตรอง

ระดับชั้นการให้คำปรึกษา	N	\bar{X}	S.D
-ชั้นก่อนการพิจารณาให้ไตร่ตรอง	15	2.7	.457
-ชั้นการพิจารณาให้ไตร่ตรอง	15	3.6	.617
-ชั้นการเตรียมการ	15	4.4	.507
-ชั้นการกระทำ	15	4.8	.516
-ชั้นการรักษาสภาพ	15	5.4	.632

F = 53.975, Sig. = .000

32

ข้อค้นพบ (ต่อ)

3) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ประจำ พฤติกรรมการติด
 บุหรี่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่จัดต่อวัน พฤติกรรมการ
 สูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า พฤติกรรม
 ความอยากสูบบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสภาวะ
 ต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองหลังการทดลองและการติดตาม
 ผลมีการเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่ลดการสูบบุหรี่
มากกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติ

33

ตาราง 3 พฤติกรรมการสูบบุหรี่ประจำ พฤติกรรมการติดบุหรี่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่จัดต่อวัน พฤติกรรม
 การสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า พฤติกรรมอยากสูบบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสภาวะ
 ต่าง ๆ ก่อนและหลังการทดลองและการติดตามผลในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การเปลี่ยนพฤติกรรม	กลุ่มควบคุม (N=15)		กลุ่มทดลอง (N=15)		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
พฤติกรรมการสูบบุหรี่ประจำ						
ก่อนการทดลอง	1.2	.457	1.3	.617	.113	.739
หลังการทดลอง	1.6	.828	4.0	.534	88.941	.000
ระยะติดตามผล	1.8	.774	4.2	.414	112.000	.000
	F = 2.185		F = 137.534			
	Sig. = .125		Sig. = .000			
พฤติกรรมการติดบุหรี่						
ก่อนการทดลอง	1.4	.632	1.3	.488	.104	.749
หลังการทดลอง	1.6	.816	4.3	.816	80.000	.000
ระยะติดตามผล	2.0	1.133	4.6	.617	64.000	.000
	F = 1.729		F = 117.963			
	Sig. = .190		Sig. = .000			

34

ตาราง 3 (ต่อ)

การเปลี่ยนพฤติกรรม	กลุ่มควบคุม (N=15)		กลุ่มทดลอง (N=15)		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
พฤติกรรมการสูบบุหรี่จัดต่อวัน						
ก่อนการทดลอง	2.0	.657	2.0	.703	.072	.790
หลังการทดลอง	2.6	1.055	4.6	.488	47.373	.000
ระยะติดตามผล	2.6	.975	4.8	.414	60.746	.000
	F = 2.431		F = 118.116			
	Sig. = .100		Sig. = .000			
พฤติกรรมการสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า						
ก่อนการทดลอง	1.6	.617	1.7	.703	.076	.785
หลังการทดลอง	1.9	.703	4.4	.910	68.942	.000
ระยะติดตามผล	2.0	.703	4.4	.639	95.495	.000
	F = 1.361		F = 63.115			
	Sig. = .067		Sig. = .000			

35

ตาราง 3 (ต่อ)

การเปลี่ยนพฤติกรรม	กลุ่มควบคุม (N=15)		กลุ่มทดลอง (N=15)		F	Sig.
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
พฤติกรรมการสูบบุหรี่จัดต่อวัน						
ก่อนการทดลอง	2.0	.657	2.0	.703	.072	.790
หลังการทดลอง	2.6	1.055	4.6	.488	47.373	.000
ระยะติดตามผล	2.6	.975	4.8	.414	60.746	.000
	F = 2.431		F = 118.116			
	Sig. = .100		Sig. = .000			
พฤติกรรมการสูบบุหรี่มวนแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า						
ก่อนการทดลอง	1.6	.617	1.7	.703	.076	.785
หลังการทดลอง	1.9	.703	4.4	.910	68.942	.000
ระยะติดตามผล	2.0	.703	4.4	.639	95.495	.000
	F = 1.361		F = 63.115			
	Sig. = .067		Sig. = .000			

36

บทสรุป

1) การเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษาตามขั้นตอนการเปลี่ยนแปลง กระบวนการเปลี่ยนแปลง คุณภาพในการตัดสินใจ สมรรถนะส่วนตน **หลัง**การให้คำปรึกษาตามแบบจำลองข้ามทฤษฎี**สูงกว่า ก่อน**การรับการคำปรึกษา**และกลุ่มควบคุม** ตามสมมติฐานข้อที่ 1 และวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

37

2) พฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษา**หลัง**การให้คำปรึกษา ตามแบบจำลองข้ามทฤษฎีในการเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ในชั้นการรักษาสภาพสูงกว่า ชั้นการกระทำ ชั้นการเตรียมการ ชั้นการพิเคราะห์ ไตร่ตรองและชั้นก่อนการพิเคราะห์ไตร่ตรอง ตามสมมติฐานข้อที่ 2 และตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1

38

3) พฤติกรรมการสูบบุหรี่ประจำ พฤติกรรมการติด
พฤติกรรมการสูบบุหรี่จัดต่อวัน พฤติกรรมการสูบ
บุหรี่ปริมาณแรกหลังตื่นนอนตอนเช้า พฤติกรรมความ
อยากสูบบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในสภาวะ
ต่าง ๆ ในกลุ่มทดลองหลังการทดลองและการ
ติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการสูบบุหรี่
มากกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มควบคุม ตาม
สมมติฐานข้อที่ 3 และวัตถุประสงค์ข้อที่ 2

39

อภิปรายผล

- 1) ประเทศต่าง ๆ นำแบบจำลองข้ามทฤษฎีมา
ประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่
- 2) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้าม
ทฤษฎี มีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมการสูบบุหรี่
- 3) การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแบบจำลองข้าม
ทฤษฎี น่าจะมาประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรมอื่น
เช่น การติดสุราการเล่นการพนันหรือการลดน้ำหนัก

40

ข้อเสนอแนะ

- 1) นำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบจำลองข้ามทฤษฎีมาประยุกต์ใช้ในการ เปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยต่าง ๆ
- 2) องค์กรภาครัฐและภาคเอกชนนำการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดแบบจำลองข้ามทฤษฎีไปประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของกลุ่มประชากรอื่น ๆ ได้
- 3) การให้มีการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ต่อไปในอนาคต

41

กราบขอบพระคุณท่านผู้ทรงคุณวุฒิ
และท่านผู้มีเกียรติทุกท่านค่ะ

42