

ที่มาและความสำคัญ

ประเทศไทยมีนักวิจัยที่สนใจด้านการควบคุมยาสูบในสถานศึกษาอยู่จำนวนหนึ่ง การรวมตัวกันเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ หาส่วนขาดขององค์ความรู้ และกำหนดคำถามวิจัยที่ตอบคำถามเชิงนโยบาย จะช่วยให้เกิดงานวิจัยที่มีผลกระทบต่อเชิงนโยบายได้อย่างดี

การวิจัยครั้งนี้ เกิดขึ้นด้วยความร่วมมือระหว่างนักวิชาการจากต่างองค์กร แต่มีความสนใจร่วมกันในการค้นหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมกาสูบของเยาวชน แนวทางในการลด ละ เลิกการบริโภคยาสูบในสถานศึกษา ด้วยความเชื่อมั่นว่า การจัดการความรู้ ทั้งจากงานวิจัยและวิทยานิพนธ์ที่มีอยู่ อีกทั้งนับวันจะมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นนี้ จะมีส่วนช่วยสนับสนุนการป้องกันเยาวชนให้ห่างไกลจากบุหรี่ รวมทั้งป้องกันนักสูบหน้าใหม่ได้ในทางหนึ่ง

ทั้งนี้ ผลงานที่นำมาศึกษาคัดเลือกงานวิจัยที่ทำการศึกษาในประเทศไทยย้อนหลัง 5 ปี คือ ตั้งแต่ พ.ศ. 2549-2553 ทั้งที่ตีพิมพ์เป็นภาษาไทยและภาษาอังกฤษ รวมทั้งสิ้น 52 เรื่อง

คณะผู้ร่วมวิจัย

ดร.สุนิดา ปรีชาวงษ์ คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ทันตแพทย์หญิง ศิริเพ็ญ อรุณประพันธ์ เครือข่ายวิชาชีพทันตแพทย์เพื่อการควบคุมยาสูบ
อาจารย์วีพรรณ วัชรพงศ์กุล สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
อาจารย์อนงค์ พัวตระกูล และ อาจารย์วราภรณ์ หงษ์ดีลกุล
เครือข่ายครูนักทรงรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่
นายหริศร์ ทวีพัฒนา และ นางสาวสรัดนี แก้วคำ
ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของเยาวชน

จากการทบทวนงานวิจัยทั้งหมด เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียนในสถานศึกษาพบว่า ปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของนักเรียนในสถานศึกษาในประเทศไทยสามารถแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

- 1. ปัจจัยนำ** ได้แก่ เพศ อายุ ทศนคติ ความเชื่ออำนาจในตนเอง การรับรู้ผลกระทบของการสูบบุหรี่ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ประโยชน์ สนับสนุนทางสังคม
- 2. ปัจจัยเสริม** ได้แก่ เพื่อน ครอบครัว บุคคลที่ประทับใจหรือเคารพ และแรงสนับสนุนทางสังคม
 - งานวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมกาสูบในเยาวชน ซึ่งผลจากการวิจัยไปในทางที่สอดคล้องกันถึงอิทธิพลการสูบบุหรี่ของบุคคลในครอบครัว เช่น พ่อ แม่ หรือบุคคลใกล้ชิด เช่น เพื่อนสนิท รวมทั้งการพบเห็นนักแสดงสูบบุหรี่ตามสื่อ ว่ามีความสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญ
 - การสอนเกี่ยวกับบุหรี่ในโรงเรียน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกาสูบของเยาวชน
- 3. ปัจจัยเอื้อ** ได้แก่ สื่อและหลักสูตร หรือนโยบายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่
 - การพบเห็นหรือการได้รับสื่อโฆษณาเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ การส่งเสริมการขาย การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับบุหรี่จากสื่อมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกาสูบของเยาวชน
 - เยาวชนที่เคยได้รับแจกบุหรี่มีอัตราการสูบบุหรี่ ร้อยละ 40.6 ซึ่งมากกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่เคยได้รับแจกบุหรี่
 - ภาพและคำเตือนบนซองบุหรี่ก็มีส่วนทำให้เยาวชนไม่อยากสูบบุหรี่
 - 3 อันดับแรก ได้แก่ ภาพสูบแล้วเป็นมะเร็งในช่องปาก ครันบุหรี่นำชีวิตสู่ความตาย และสูบแล้วเป็นมะเร็งกล่องเสียง

หลักสูตรหรือนโยบายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

จากผลการวิจัยเกี่ยวกับ **หลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่** พบว่า

- หลังใช้หลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ ทำให้นักเรียนมีความรู้เรื่องบุหรี่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ ความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)
 - ในความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นดังกล่าว พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มีความรู้เรื่องบุหรี่ เจตคติต่อการสูบบุหรี่ และความสามารถด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อการสูบบุหรี่มากกว่ามัธยมศึกษาปีที่ 1-3
 - ข้อเสนอแนะจากฝ่ายต่างๆ ต่อหลักสูตรโรงเรียนปลอดบุหรี่ มีดังนี้
- นักเรียน เห็นว่า**
- ควรมีการสอนเรื่องบุหรี่ให้นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โดยเฉพาะเรื่องโทษและพิษภัย สภาพจิตใจของผู้สูบ
 - ควรแสดงผลเสียของบุหรี่ให้ชัดเจน
 - ควรจัดให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการปฏิเสธเมื่อมีคนชวนให้สูบบุหรี่
- ครู เห็นว่า**
- ส่วนใหญ่คิดว่าตนเองมีความพร้อมในระดับหนึ่ง ต้องการอบรมเพิ่มเติมก่อนสอน มีเอกสารแจกให้ครูเพื่อจัดให้กับนักเรียนอย่างเพียงพอก่อนจะเริ่มสอน
 - ด้านเนื้อหาหลักสูตร กิจกรรมการเรียนการสอน ระยะเวลาในการสอน พบว่า มีมากเกินไป และควรมีการจัดทำคู่มือหรือเอกสารแจกให้เด็กอ่านเพิ่มเติม

การสร้าง **โรงเรียนปลอดบุหรี่** โดยจัดกิจกรรมรณรงค์ประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างความรู้และความตระหนัก ในเรื่องอันตราย โทษ และพิษภัยบุหรี่ พบว่า มีส่วนสำคัญที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ การเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมของนักเรียนแกนนำและนักเรียนแนวร่วมในรูปแบบของ **"ชมรมคนรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี่"** ทำให้เกิดความเข้าใจและมีทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับบุหรี่ ผลเสียที่เกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่และไม่คิดริเริ่มลองบุหรี่

ร่วมจัดการความรู้เพื่อสกัด "นักสูบหน้าใหม่"

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียน

- การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียน พบว่า ยังมีค่อนข้างน้อย รวมทั้ง อำนาจในการทำนายให้แม่นยำยังคงค่อนข้างต่ำ กล่าวได้ว่า เรื่องนี้ยังเป็น “ช่องว่าง” ทางความรู้ที่รอการวิจัยอยู่อีกมาก
- โปรแกรมการเลิกบุหรี่ที่มีประสิทธิภาพ พบว่า กระบวนการที่นำมาใช้ในการส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง และการประยุกต์แนวความคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง การให้คำแนะนำช่วยเหลือให้เลิกสูบบุหรี่ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ซึ่งอยู่ในขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน และควรติดตามนักเรียนที่ร่วมโครงการอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้คำปรึกษาในกรณีที่เกิดกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำ



5 หนทางที่น่าลอง เพื่อปกป้องเยาวชน ให้พ้นเส้นทาง “นักสูบบุหรี่ใหม่”

จากการศึกษาเกี่ยวกับ โปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ พบว่า วิธีการหรือกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันนักเรียนหรือเยาวชนจากการเป็น “นักสูบบุหรี่ใหม่” และ ลดอัตราการเกิดนักสูบบุหรี่ใหม่ มีดังนี้

1. กิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่มในเรื่องเทคนิคการสื่อสารกับผู้อื่น
2. กิจกรรมการให้ความรู้ การอบรม และการให้สุขศึกษา ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับส่วนประกอบของบุหรี่ โรคและความรุนแรงของโรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่ ประโยชน์และอุปสรรคของการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ เทคนิคการปฏิเสธและ การจัดการกับความเครียด
3. กิจกรรมเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน ตั้งแต่การค้นหาปัญหา ความต้องการ การกำหนดแนวทาง วางแผนในการแก้ไขปัญหา การลงมือปฏิบัติ และการประเมินผล
4. กิจกรรมการสร้างพลังอำนาจ และการเสริมแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาศักยภาพของนักเรียนในการป้องกันการสูบบุหรี่
5. กิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านพุทธิพิสัย ด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย

หลักรื้อนำพาเยาวชนก้าวข้ามความเสี่ยง

1. การให้ความรู้ผ่านสื่อ (แผ่นพับ วิดิทัศน์ คู่มือ) การให้ความรู้ถือเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานในการต่อยอดกิจกรรมอื่นๆ อีกทั้งมีเนื้อหาสั้น กระชับ เข้าใจง่าย
2. การแสดงบทบาทสมมติ
3. การจัดนิทรรศการที่เกี่ยวข้องกับพิษภัยบุหรี่
4. เชิญวิทยากรหรือผู้ป่วยด้วยโรคที่เกิดจากบุหรี่ มาถ่ายทอดประสบการณ์ เพื่อเป็นตัวอย่างให้กับผู้ที่กำลังคิดจะสูบบุหรี่
5. การอภิปรายกลุ่มในประเด็นหรือสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับบุหรี่
6. กิจกรรมที่เน้นการสร้างเสริมทักษะชีวิตที่เกี่ยวกับการป้องกันบุหรี่ ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ฯลฯ

ผลิตโดย ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ (ศจย.)
 วิทยาเขตราชวิถี มหาวิทยาลัยมหิดล 420/1 อาคารอเนกประสงค์ ชั้น 5 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400
 โทรศัพท์ 0-2354-5346 โทรสาร 0-2354-5347 อีเมล webmaster@trc.or.th

รวมพลัง “จัดการความรู้” เพื่อควบคุมยาสูบในสถานศึกษา



สนับสนุนโดย



งานวิจัยและวิจัย
 การจัดการความรู้เพื่อการขับเคลื่อนการ
 ควบคุมยาสูบในสถานศึกษา
 โดย ดร.สุนิดา ปรีชาวงษ์ และคณะ