



ลด ละ เลิกบุหรี่ ด้วยโปรแกรมทักษะชีวิต

กลุ่มวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ นับเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ตั้งแต่เริ่มทดลองสูบบุหรี่จนถึงติดบุหรี่ขั้นรุนแรง เนื่องจากเป็นกลุ่มเด็กที่มีปัญหาทางสังคมหลายประเภท อาทิ ครอบครัวยากจน พ่อแม่หย่าร้าง ถูกใช้แรงงานเกินวัย และเด็กถูกทอดทิ้ง เป็นต้น นอกจากนี้ ยังพบว่า เยาวชนกลุ่มนี้ มีปัจจัยแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ค่อนข้างมาก

การที่เยาวชนเริ่มต้นสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อยมีโอกาสติดบุหรี่และเสพติดบุหรี่ขั้นรุนแรง รวมทั้งอาจนำไปสู่การใช้สิ่งเสพติดอื่นต่อไป ดังนั้น การสร้างความรู้และความเข้าใจ ตลอดจนการเพิ่มทักษะชีวิตในการป้องกันตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ให้แก่เยาวชนกลุ่มนี้ น่าจะเป็นแนวทางการป้องกันและสกัดกั้นการสูบบุหรี่ในอนาคต

ทักษะชีวิต กุญแจสำคัญสู่การไม่สูบบุหรี่

กลุ่มเยาวชนก่อนเข้ามาอาศัยในสถานสงเคราะห์ฯ เกือบครึ่งหนึ่งหรือประมาณ ร้อยละ 48.3 เคยมีประสบการณ์ทดลองสูบบุหรี่ เนื่องจากความไม่รู้ เพื่อนให้ลอง และเห็นพ่อแม่สูบบุหรี่จึงสูบบุหรี่ตาม เป็นต้น

ทั้งนี้ จากการศึกษาวิจัย พบว่า ร้อยละ 69.0 ของกลุ่มเยาวชนเห็นคนสูบบุหรี่ในสถานสงเคราะห์ฯ ร้อยละ 68.9 เคยอยู่ในเหตุการณ์ขณะที่เพื่อนสูบบุหรี่ ร้อยละ 55.2 มีเพื่อนที่สูบบุหรี่ และ ร้อยละ 48.3 เคยถูกเพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่ ในขณะที่เด็กส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องบุหรี่น้อยมาก และมักขาดทักษะการป้องกันตนเองให้หลีกเลี่ยงจากบุหรี่ ดังนั้น การเพิ่มทักษะชีวิตที่ดีน่าจะมีส่วนช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากพฤติกรรมดังกล่าวได้

วิทยานิพนธ์นี้จึงเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็ก ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม และการสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตให้กลุ่มเยาวชน โดยให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 35 คน ทำกิจกรรมรวมทั้งหมด 8 ครั้ง และนำมาประเมินผล โดยเน้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรม เพื่อให้เยาวชนมีทักษะการป้องกันการสูบบุหรี่

6 ปραการสู่เกราะป้องกันการสูบบุหรี่

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายเชียงใหม่ โดยใช้กิจกรรมหลากหลาย ได้แก่ กิจกรรมการบรรยายให้ความรู้ การอภิปรายกลุ่ม เกม กรณีศึกษา และการแสดงบทบาทสมมติ โดยหลังโปรแกรมดังกล่าวดำเนินการเสร็จสิ้นได้ทำการประเมินผลและสรุปได้ดังนี้

1. รู้จักบุหรี่ รู้จักโทษ

เมื่อเปรียบเทียบ ก่อน-หลังการทดลองในประเด็นความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับบุหรี่ 3 ประเด็น คือ ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และสารพิษในควันบุหรี่ โรคจากการสูบบุหรี่ และผลกระทบต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนโดยรวมก่อนการทดลองเฉลี่ย 0.35 และหลังการทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 0.77 โดยเฉพาะประเด็นโรคที่เกิดจากบุหรี่มีคะแนนเพิ่มสูงที่สุด คือ ก่อนการทดลอง 0.29 และหลังการทดลอง 0.77 (ดังตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังทดลอง (คะแนนเต็ม 1 คะแนน)

ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่	ก่อนการทดลอง \bar{x}	หลังการทดลอง \bar{x}
1. ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และสารพิษในควันบุหรี่	0.31	0.77
2. โรคที่เกิดจากการสูบบุหรี่	0.29	0.77
3. ผลกระทบที่เกิดจากการสูบบุหรี่ที่มีต่อตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม	0.45	0.77
ภาพรวม	0.35	0.77

2. ความตระหนักรู้ในตนเอง

ประเด็นความตระหนักรู้ในตนเองถึง “ผลเสีย” ของการสูบบุหรี่และ “สิ่งที่ควรกระทำ” เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ อาทิ

- การไปเที่ยวกับเพื่อนรุ่นพี่ที่สูบบุหรี่เป็นการเสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ทดลองสูบบุหรี่
- บุหรี่มีโทษร้ายแรงต่อตัวฉันและผู้อื่นที่อยู่ใกล้
- การสูบบุหรี่ทำให้ครอบครัวและพ่อแม่เสียใจ เป็นต้น

หลังกลุ่มตัวอย่างผ่านการทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้น โดยก่อนการทดลองเท่ากับ 2.33 และหลังการทดลองมีคะแนนเพิ่มเท่ากับ 2.83 (ดังตารางที่ 2)

สำหรับประเด็นความตระหนักรู้ในตนเองถึง “สิ่งไม่ควรกระทำ” ซึ่งจะนำไปสู่การสูบบุหรี่ อาทิ

- หากฉันสูบบุหรี่ จะทำให้ฉันสบายใจ สมองปลอดโปร่ง มีความสุข
- การปฏิเสธเพื่อนที่ชักชวนให้สูบบุหรี่ จะทำให้เพื่อนไม่ยอมรับให้เข้ากลุ่มด้วย
- การสูบบุหรี่ทำให้ เท่ และเป็นที่น่าสนใจของผู้หญิง เป็นต้น

กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 2.33 และหลังการทดลองมีคะแนนเพิ่มมากขึ้นเท่ากับ 2.76 ซึ่งกลุ่มเยาวชนต่างเห็นว่าการไม่ยุ่งเกี่ยวกับบุหรี่และยาเสพติด จะทำให้ชีวิตบรรลุเป้าหมายและประสบความสำเร็จในชีวิตได้

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง (คะแนนเต็ม 3 คะแนน)

ความตระหนักรู้ในตนเอง	ก่อนการทดลอง \bar{x}	หลังการทดลอง \bar{x}
1. ความตระหนักรู้ในตนเองถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ และสิ่งที่ควรกระทำเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่	2.33	2.83
2. ความตระหนักรู้ในตนเองถึงสิ่งที่ไม่ควรกระทำ ซึ่งจะนำไปสู่การสูบบุหรี่	2.33	2.76
ภาพรวม	2.33	2.78

3. ภูมิใจในตัวเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

กลุ่มตัวอย่างมีความรู้สึกภูมิใจที่มีส่วนช่วยเหลือสังคมโดยการไม่สูบบุหรี่ มีค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง 2.32 และหลังการทดลอง 2.77 นั่นหมายถึงเมื่อวัยรุ่นชายได้รับความเข้าใจเรื่องทักษะชีวิตแล้ว พวกเขาพร้อมและยินดีที่จะช่วยทำประโยชน์ให้กับสังคมด้วยการไม่สูบบุหรี่ เป็นการนำคุณลักษณะเรื่องความภูมิใจในตัวเองของวัยรุ่นมาเชื่อมโยงใช้กับการหยุดการสูบบุหรี่ได้อย่างเป็นผลดี



ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคมของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม	ก่อนการทดลอง \bar{x}	หลังการทดลอง \bar{x}
1. ความภูมิใจในตนเองรู้สึกว่าคุณค่า	2.37	2.81
2. ความภาคภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคมและทำประโยชน์ให้กับสังคม	2.27	2.72
ภาพรวม	2.32	2.77

4. สร้างทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา

กิจกรรมการเรียนรู้ถึงทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา ตั้งแต่กระบวนการรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้น การรู้ถึงสาเหตุ และการตัดสินใจแก้ไขปัญหากลุ่มตัวอย่างดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเท่ากับ 2.72 และหลังการทดลองมีคะแนนเพิ่มขึ้นเท่ากับ 3.48 โดยประเมินจากการตัดสินใจและการแก้ปัญหาผ่านกิจกรรมกรณีศึกษา

5. รู้จักปฏิเสธ ระวังป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่

จากการศึกษาวิจัยเบื้องต้นถึงพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มเด็กอายุ 11-14 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ พบว่า ร้อยละ 55.2 มีเพื่อนที่สูบบุหรี่ และ ร้อยละ 48.3 เคยถูกเพื่อนชักชวนให้สูบบุหรี่

ดังนั้น การเพิ่มพูนทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ มีส่วนทำให้กลุ่มวัยรุ่นรู้จักปฏิเสธการถูกชักชวนในสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น โดยกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง 2.47 และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย 3.34 (ดังตารางที่ 4)

โดยทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ทำให้กลุ่มวัยรุ่นสามารถเลือกใช้คำพูดเพื่อแสดงความรู้สึกและเลือกใช้คำพูดปฏิเสธหากถูกชักชวนหรือชักชวนให้สูบบุหรี่ได้มากขึ้น

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ทักษะการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ	ก่อนการทดลอง \bar{x}	หลังการทดลอง \bar{x}
1. การใช้คำพูดเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง	2.58	3.44
2. การปฏิเสธทางออกเมื่อถูกชักชวนและดำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพ	2.35	3.23
ภาพรวม	2.47	3.34

6. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

กลุ่มตัวอย่างมีความสามารถในการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่นได้ดีมากขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง 2.18 เพิ่มขึ้นเป็น 2.64 หลังผ่านการทดลอง (ดังตารางที่ 5) โดยกลุ่มเยาวชนใช้เทคนิควิธีต่างๆ อาทิ หากเกิดปัญหาที่ทำให้รู้สึกเครียด ควรขอคำแนะนำจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง การได้พูดคุยกับเพื่อนสนิท เป็นวิธีการระบายความเครียด และการช่วยลดความเครียดของผู้อื่น โดยการรับฟังปัญหาและเข้าใจอารมณ์ความรู้สึก เป็นต้น

ส่วนความสามารถในการผ่อนคลาย และจัดการความเครียด พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 2.15 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.63 จะเห็นได้ว่ากลุ่มเยาวชนมีความเข้าใจการใช้ทักษะด้านนี้ในทางที่ถูกต้องและเหมาะสมมากขึ้น อาทิ การสูบบุหรี่และการใช้ยาไม่ใช่วิธีคลายเครียด การหากิจกรรมผ่อนคลายหรือการได้พูดคุยเพื่อคลายความเครียด เป็นต้น

โดยภาพรวม จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจในทักษะการจัดการอารมณ์และการผ่อนคลายความเครียดได้ดีมากขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเหมาะสมต่อไป เพื่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ได้

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ก่อนการทดลอง \bar{x}	หลังการทดลอง \bar{x}
1. ความสามารถในการรู้จักและเข้าใจถึงอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น	2.18	2.64
2. ความสามารถในการผ่อนคลายและจัดการกับความเครียด	2.15	2.63
ภาพรวม	2.16	2.63

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

- ควรจัดกิจกรรมเพื่อกระตุ้นกลุ่มตัวอย่างให้เกิดความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติที่ฝังแน่น และมีการประเมินทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ไปแล้วหลังจากการจัดกิจกรรมไปเป็นระยะๆ เพื่อให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดียิ่งขึ้น
- ควรมีเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์ดูแลกลุ่มตัวอย่างได้เข้ามาร่วมกิจกรรม เพื่อนำความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กในสถานสงเคราะห์ต่อไป
- ผู้จัดกิจกรรมควรเข้าไปศึกษาถึงพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง สร้างความคุ้นเคยและสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ปรับตัว ลดความเครียด เกิดความไว้วางใจกับผู้จัดกิจกรรม ซึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น

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

ประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิต
 เพื่อป้องกันการเสพยาหรี่ของเด็ก
 ในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่

