

การกำกับตนเองและปัจจัยทำนายต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น : การวิจัยแบบผสมผสาน

สิริลักษณ์ ชื่อสัตย์* กัญชิตา เสริมสินสิริ**

บทคัดย่อ

บทนำ : การสูบบุหรี่เป็นพฤติกรรมการใช้สารเสพติดที่พบบ่อยในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

วัตถุประสงค์การวิจัย : เพื่อศึกษาการกำกับตนเอง พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ปัจจัยทำนายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และนโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่

วิธีดำเนินการวิจัย : การวิจัยแบบผสมวิธีเชิงสำรวจตามลำดับ แบ่งเป็น 2 ระยะ ระยะที่ 1 สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง จำนวน 7 คน และระยะที่ 2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 303 คน โดยใช้แบบสอบถามที่พัฒนาขึ้นจากผลการวิจัยในระยะที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนาและการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัย : ปัจจัยเอื้อต่อการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธ กิจกรรมทางเลือก การสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และชุมชน รวมถึงนโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 73.3 มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ระดับสูง การกำกับตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญ ($r=.150, p<.01$) การมีวินัยในตนเอง ผลการเรียนรู้ และการควบคุมสิ่งเร้า ร่วมทำนายพฤติกรรมดังกล่าวได้ร้อยละ 12.3 ($R^2=.123, \text{Adjusted } R^2=.111$) โดยการมีวินัยในตนเองมีอำนาจทำนายสูงสุด ($\beta=.272, p<.001$) รองลงมาคือผลการเรียนรู้ ($\beta=.237, p<.001$) และการควบคุมสิ่งเร้า ($\beta=-.176, p=.014$)

สรุปผล : สถานศึกษาควรส่งเสริมการกำกับตนเองของนักเรียนควบคู่กับการดำเนินนโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

คำสำคัญ : การกำกับตนเอง พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

* คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

** วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นพรัตน์วชิระ คณะพยาบาลศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

ผู้นิพนธ์ประสานงาน : กัญชิตา เสริมสินสิริ, E-mail: kanchita@bcnnv.ac.th

Self-Regulation and Factors Predicting Smoking Prevention Behaviors Among Junior High School Students: A Mixed-Methods Study

Siriluk Suesat* Kanchita Sermsinsiri**

Abstract

Background: Smoking is a common form of substance use among adolescents and affects both physical and mental health.

Objectives: To examine self-regulation, smoking avoidance behavior, factors predicting smoking avoidance behavior among junior high school students, and the smoke-free school policy.

Methods: A sequential exploratory mixed-methods design was conducted in two phases. In Phase 1, in-depth interviews were conducted with seven key informants selected through purposive sampling. In Phase 2, data were collected from 303 lower secondary school students using a questionnaire developed from the Phase 1 findings. Qualitative data were analyzed using content analysis, whereas quantitative data were analyzed using descriptive statistics and stepwise multiple regression analysis.

Results: Factors facilitating smoking avoidance included refusal skills, alternative activities, support from families, schools, and communities, and smoke-free school policies. Of the participants, 73.3% demonstrated a high level of smoking avoidance behavior. Self-regulation had a significant low positive correlation with smoking avoidance behavior ($r=.150$, $p<.01$). Self-discipline, academic achievement, and stimulus control jointly predicted 12.3% of the variance in smoking avoidance behavior ($R^2=.123$, Adjusted $R^2=.111$). Self-discipline was the strongest predictor ($\beta=.272$, $p<.001$), followed by academic achievement ($\beta=.237$, $p<.001$) and stimulus control ($\beta=-.176$, $p=.014$).

Conclusion: Schools should promote students' self-regulation alongside the implementation of smoke-free school policies to strengthen smoking avoidance behavior.

Keywords: Self-regulation, smoking avoidance behavior, junior high school students

* Nursing Faculty, Songkhla Rajabhat University

** Boromarajonnani College of Nursing Nopparat Vajira, Faculty of Nursing, Prabormarajchanok Institute

Corresponding author: Kanchita Sermsinsiri, E-mail: kanchita@bcnnv.ac.th

บทนำ

สถานการณ์การบริโภคยาสูบในกลุ่มนักเรียนยังคงเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญทั่วโลก โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) พบว่าเยาวชนอายุระหว่าง 13-15 ปี มีการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบอย่างน้อย 37 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 10 ของประชากรกลุ่มนี้ และเมื่อพิจารณาเป็นรายประเทศพบว่า ประเทศบราซิลมีอัตราการใช้ผลิตภัณฑ์ยาสูบในกลุ่มนักเรียนอายุ 13-15 ปีสูงถึงร้อยละ 26.6 ในปี ค.ศ. 2023 (World Health Organization [WHO], 2024) สำหรับประเทศไทย แม้อัตราการความชุกของการสูบบุหรี่ในภาพรวมของประชากรจะมีแนวโน้มลดลง แต่กลับพบทิศทางการใช้ส่วนทางกันในกลุ่มเยาวชน ที่นักเรียนเริ่มมีพฤติกรรมทดลองสูบบุหรี่ครั้งแรกในช่วงอายุที่น้อยลง คือ อายุต่ำกว่า 14 ปี (กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2565) การเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่วัยเรียนไม่เพียงเพิ่มความเสี่ยงต่อการติดบุหรี่ในระยะยาว แต่ยังส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตของนักเรียนด้วย ข้อมูลจากการศึกษาของ Abdulhay et al. (2025) ในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษา ประเทศสหรัฐอเมริกาจำนวน 60,072 คน พบว่านักเรียนที่เคยใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพียงอย่างเดียวมีโอกาสเกิดอาการซึมเศร้าสูงกว่านักเรียนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 1.67 เท่า และมีโอกาสเกิดอาการวิตกกังวลสูงกว่า 1.48 เท่า ขณะที่นักเรียนที่ใช้ทั้งบุหรี่ธรรมดาและบุหรี่ไฟฟ้าร่วมกัน มีความเสี่ยงสูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ ซึ่งมีโอกาสเกิดอาการซึมเศร้าสูงกว่าถึง 1.90 เท่า นอกจากนี้ ทั้งนี้ทั้งนั้น การได้รับนิโคตินในช่วงวัยรุ่นยังส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของสมองในระยะยาว โดยข้อมูลที่ได้จากการสังเคราะห์องค์ความรู้ด้านประสาทวิทยาพบว่า การได้รับนิโคตินในช่วงวัยรุ่นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงถาวรในระดับโมเลกุลและเซลล์ของระบบสารสื่อประสาทอะเซทิลโคลีนและโดพามีน ซึ่งเป็นระบบที่ควบคุมพฤติกรรมด้านความคิด แรงจูงใจ และอารมณ์ และอาจเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคทางจิตเวชในระยะยาว ทั้งการติดสารเสพติด โรควิตกกังวลและซึมเศร้า ตลอดจนโรคจิตเภท (Reynolds et al., 2025)

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในนักเรียนพบว่า “เพศ” เป็นปัจจัยสำคัญที่มีความแตกต่างอย่างชัดเจน โดยเฉพาะเพศชายมีความเสี่ยงในการสูบบุหรี่สูงกว่าเพศหญิง เนื่องจากมีแรงกระตุ้นในการสร้างการยอมรับทางสังคมและมีค่านิยมเชิงบวกต่อการสูบบุหรี่ เป็นเครื่องมือในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังนั้นเพศชายจึงมีโอกาสเสี่ยงในการสูบบุหรี่มากกว่าเพศหญิง (นภดล พิมสาร และคณะ, 2566) ปัจจัยด้าน “อายุ” จากงานวิจัยพบว่านักเรียนอายุระหว่าง 13-15 ปี พบว่า อายุที่เพิ่มขึ้นมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการสูบบุหรี่ที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งในเพศชายและเพศหญิง (Dadras & Abio, 2025) ส่วนด้าน “ผลการเรียน” การมีเกรดเฉลี่ยที่น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2.00 เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเคยสูบบุหรี่ในนักเรียน (จินตหรา มีถาวร และคณะ, 2565) และด้าน “รายได้ครอบครัว” จากการทบทวนวรรณกรรม งานวิจัยของ Dadras and Abio (2025) พบว่ารายได้ที่นักเรียนได้รับจากครอบครัว เป็นตัวแทนของฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว มีความสัมพันธ์กับความถี่ในการสูบบุหรี่ของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญ และเมื่อศึกษาด้านทัศนคติพบว่า มีผลต่อการสูบบุหรี่ โดยเฉพาะทัศนคติที่มีต่อนโยบายการควบคุมบุหรี่ที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ (Lin et al., 2023) รวมทั้งด้านการรับรู้ความสามารถตนเอง และความสามารถในการปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ที่ส่งผลกระทบเชิงบวกต่อทัศนคติในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน (กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ และ สิริลักษณ์ ชื้อสตัย, 2563)

นอกจากปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและสัมพันธภาพ รวมไปถึงการมีกลุ่มเพื่อนหรือบุคคลในครอบครัวที่สูบบุหรี่ ซึ่งเป็นปัจจัยกระตุ้นสำคัญที่เพิ่มความเสี่ยงต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียน ขณะที่การเข้าถึงข้อมูลการสูบบุหรี่ในโรงเรียนและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมกลับมีความสัมพันธ์กับความชุกของการสูบบุหรี่ที่ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ (Tate et al., 2021) สอดคล้องกับผลการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) จากการศึกษาแบบระยะยาว (prospective studies) จำนวน 11 ฉบับ ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นและผู้ใหญ่ตอนต้นรวมทั้งสิ้น จำนวน 32,014 คน พบว่าการมีเพื่อนใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มโอกาสที่ตนเองจะเคยใช้บุหรี่ไฟฟ้าอย่างมีนัยสำคัญ และเพิ่มโอกาส

ของการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในปัจจุบันมากขึ้น ผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนเป็นปัจจัยทำนายที่มีความสำคัญและสอดคล้องกันในหลายบริบททั่วโลก (Luu et al., 2025) พฤติกรรมหลักเสี่ยงการสูบบุหรี่ของวัยรุ่นไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อม แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุมความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเมื่อเผชิญสิ่งเร้าหรือแรงชักจูง ดังนั้น การกำกับตนเองจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมหลักเสี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน

การกำกับตนเอง (Self-regulation) คือ กระบวนการเรียนรู้และควบคุมตนเองเพื่อบรรลุมาตรฐานที่พึงประสงค์ การกำกับตนเองเกี่ยวข้องกับเยื่อหุ้มสมองส่วน Ventromedial Prefrontal Cortex (vmPFC) ซึ่งทำหน้าที่ด้านการวางแผน การตัดสินใจ และการตอบสนองทางอารมณ์ ในวัยรุ่นสมองส่วนนี้ยังพัฒนาไม่เต็มที่ ทำให้เสี่ยงต่อการเริ่มสูบบุหรี่สูงขึ้น โดยผลการศึกษาระยะยาวด้วยข้อมูลภาพสมองและพันธุกรรมยืนยันเชิงสาเหตุว่าพฤติกรรมฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ซึ่งสะท้อนความบกพร่องของการกำกับตนเองเป็นตัวแปรผ่านที่เชื่อมโยงโครงสร้างสมองส่วนหน้ากับการเริ่มสูบบุหรี่ในวัยรุ่น (Xiang et al., 2023) ดังนั้นการกำกับตนเองที่นักเรียนควรนำไปปรับใช้เพื่อหลีกเลี่ยงและปฏิเสธการสูบบุหรี่ ได้แก่ การกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน การหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงตั้งแต่เนิ่น ๆ และการไม่ใช้บุหรี่เป็นเครื่องมือแก้เครียด (Liang et al., 2022) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Zhao et al. (2025) ที่พบว่า การควบคุมตนเองเป็นตัวแปรสำคัญระหว่างอารมณ์เชิงลบกับความอยากสูบบุหรี่ โดยผู้ที่ควบคุมตนเองต่ำมีแนวโน้มอยากสูบบุหรี่มากกว่าเมื่อเผชิญอารมณ์เชิงลบ สอดคล้องกับการศึกษาเชิงทำนายที่พบว่า การเปลี่ยนแปลงของการกำกับตนเองในแต่ละวันสามารถระบุจุดเริ่มต้นของความพยายามเลิกบุหรี่ได้อย่างมีนัยสำคัญ (Niemiec et al., 2023) จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่าการกำกับตนเองมีความเกี่ยวข้องทั้งกับการทำงานของสมองและจิตใจ และมีบทบาทสำคัญตั้งแต่การเริ่มสูบบุหรี่ ความอยากสูบ ไปจนถึงความสำเร็จในการเลิกบุหรี่

นโยบาย “สถานศึกษาปลอดบุหรี่” ประกอบด้วย 7 มาตรการ ซึ่งมีมาตรการเข้มงวดของโรงเรียน ใช้การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเฝ้าระวัง การสอดแทรกเรื่องบุหรี่ในการจัดการเรียนการสอนและกิจกรรมนอกหลักสูตร ที่เป็นการดำเนินงานของผู้บริหารและอาจารย์ผู้เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการเพื่อการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน การมีส่วนร่วมของนักเรียนในการขับเคลื่อนสถานศึกษาปลอดบุหรี่ ทั้งการเฝ้าระวัง การสร้างค่านิยมการไม่สูบบุหรี่โดยมีครูเป็นแบบอย่างที่ดี การส่งเสริมให้นักเรียนสร้างสรรค์สื่อการเรียนรู้เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ อีกทั้งการมีวิธีการสื่อสารเพื่อรณรงค์การควบคุมบุหรี่ของโรงเรียน ซึ่งรูปแบบการสื่อสารที่ใช้เพื่อรณรงค์การควบคุมบุหรี่ของโรงเรียนส่วนใหญ่ดำเนินงานตามนโยบายหน่วยงานต้นสังกัด (รัชชนก สอนสีดา และ กานต์ เชื้อวงศ์, 2566) นอกจากนั้นพบว่า การสื่อสารที่เปิดเผยระหว่างวัยรุ่นกับผู้ปกครอง และการได้รับการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัว มีความสัมพันธ์เชิงผกผันกับพฤติกรรมเสี่ยงด้าน การสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Dimitrova & Zaborskis, 2025)

การศึกษาครั้งนี้ดำเนินการในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานครที่ดำเนินการในลักษณะของโรงเรียนปลอดบุหรี่ และได้รับมรดกกับมูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2540 โดยมีมุ่งศึกษาการกำกับตนเอง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมหลักเสี่ยงการสูบบุหรี่ และนโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่ เพื่อนำข้อมูลไปพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น โดยมีเป้าหมายให้วัยรุ่นสามารถกำกับตนเองไม่ให้ลองสูบบุหรี่ ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตของตนเอง รวมทั้งอันตรายจากควันบุหรี่มือสองที่อาจเกิดแก่บุคคลใกล้ชิด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมหลักเสี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนระดับมัธยมศึกษา
แห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

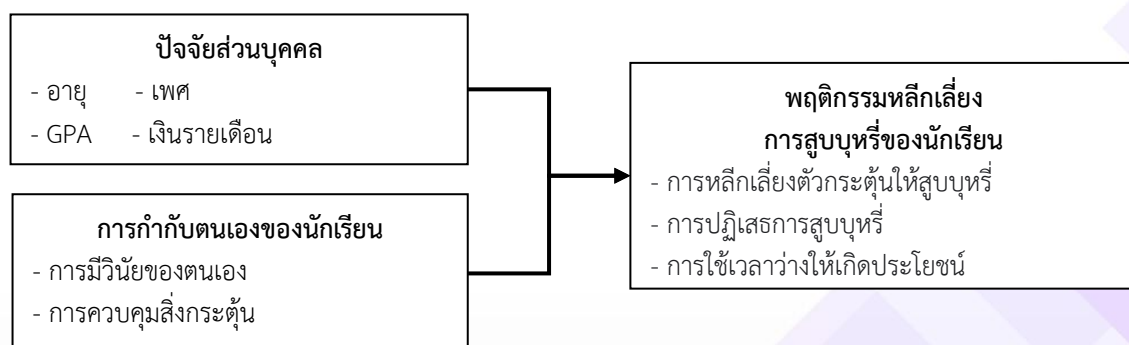
3. เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน
ระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

4. เพื่อศึกษานโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การกำกับตนเอง เป็นการปฏิบัติการควบคุมตนเองเพื่อนำไปสู่มาตรฐานที่พึงประสงค์ ที่เป็น
กระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเองอย่างเป็นระบบ และมีขั้นตอนที่ชัดเจน อันจะส่งผลต่อการปรับทัศนคติ
และความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม ในงานวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ
ด้านการกำกับพฤติกรรม จะเน้นเรื่องการมีวินัยของตนเอง และด้านการกำกับอารมณ์ จะเน้นเรื่องการควบคุม
สิ่งเร้า ซึ่งหลักการกำกับตนเองที่มีประสิทธิภาพ โดย Tangney (2004) ที่กล่าวถึง “การมีเป้าหมายที่ชัดเจน การ
หลักเล็งสถานการณ์เสี่ยงตั้งแต่เนิ่น ๆ และการไม่ใช้บุหรี่เป็นเครื่องมือแก้เครียด” ผ่านกระบวนการกำกับตนเอง
ของแบนดูรา (Bandura, 1986) ทั้ง 3 กระบวนการย่อย ประกอบด้วย 1) การสังเกตตนเอง (Self-observation)
อันเป็นกระบวนการตั้งต้นในการกำกับตนเอง โดยมีการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) ที่เป็นการกำหนดพฤติกรรม
เป้าหมายหรือการกำหนดเกณฑ์ในการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงของบุคคล และการเฝ้า
ติดตามสังเกตตนเอง (Self-monitoring) เป็นการสังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่สามารถทำได้ด้วย
ตนเองไว้เป็นข้อมูลย้อนกลับในพฤติกรรมที่กระทำเพื่อการบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ 2) การตัดสินตนเอง (Self-
judgement) เป็นกระบวนการที่บุคคลประเมินประสิทธิภาพของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยการนำข้อมูลที่
ได้จากการสังเกตตนเองเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่วางไว้ เป็นแนวทางที่ใช้ในการดำเนินพฤติกรรม
และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายของการกำกับตนเองที่แสดง
ผลตอบแทนของบุคคลในรูปแบบการตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง ได้แก่ การให้รางวัล การ
ลงโทษตนเอง และเป็นแรงจูงใจสำหรับพฤติกรรมการแสดงออกของตนเองทั้งในเชิงบวกที่เป็นกลไกการสร้างเสริม
พฤติกรรม และในเชิงลบที่เป็นกลไกการป้องกันตนเองจากการถูกลงโทษจากสังคม

การกำกับตนเองส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ช่วยให้
บุคคลกำหนดเป้าหมาย ควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ ติดตามและประเมินการกระทำของตนเองอย่างต่อเนื่อง
ส่งผลให้สามารถหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น ปฏิเสธการสูบบุหรี่ และเลือกใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม อันเป็นกลไกสำคัญ
ในการป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่ โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่อยู่ในระยะปลูกฝังทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ซึ่งช่วยลด
โอกาสก้าวเข้าสู่ระยะเริ่มทดลองสูบบุหรี่และลดความเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ในระยะยาว



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานเชิงสำรวจตามลำดับ (Exploratory Sequential Mixed Methods Design) ตามกรอบแนวคิดของ Creswell and Plano Clark (2018) ซึ่งเริ่มต้นด้วยการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจนโยบายการควบคุมการสูบบุหรี่ของสถานศึกษาและพฤติกรรมหลักเล็งการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น แล้วจึงนำองค์ความรู้ที่ได้ไปต่อยอดในการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมหลักเล็งการสูบบุหรี่ของนักเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ระยะที่ 1: การวิจัยเชิงคุณภาพ

ประชากร คือ บุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 83 คน ประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 1 คน รองผู้อำนวยการโรงเรียน จำนวน 3 คน หัวหน้าอาจารย์ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 3 คน รองหัวหน้าอาจารย์ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 3 คน และอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 73 คน และหัวหน้านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน จำนวน 3 คน

กลุ่มตัวอย่าง ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) โดยคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key informants) แบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 7 คน ประกอบด้วย ผู้บริหาร จำนวน 3 คน อาจารย์สายวิชาการ จำนวน 1 คน และหัวหน้านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน จำนวน 3 คน

ระยะที่ 2: การวิจัยเชิงปริมาณ

ประชากร คือ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,373 คน

กลุ่มตัวอย่าง กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ Krejcie and Morgan (1970) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 303 คน ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 303 คน ใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) โดยสุ่มเลือกนักเรียนจากแต่ละระดับชั้น (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ชั้นละ จำนวน 101 คน โดยมีรายละเอียดเกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) และเกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1: การวิจัยเชิงคุณภาพ เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมหลักเล็งการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น และ/หรือมีประสบการณ์การทำงานหรือการสอนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดอย่าง

น้อย 1 ปี สามารถให้ข้อมูลครอบคลุมนโยบายโรงเรียนปลอดบุหรี่ได้ สำหรับนักเรียนตัวแทน คือ มีประสบการณ์ด้านพฤติกรรมหลักเล็งการสูบบุหรี่ และ/หรือเป็นนักเรียนตัวอย่างหรือผู้นำนักเรียน

ระยะที่ 2: การวิจัยเชิงปริมาณ เกณฑ์คัดเข้า ได้แก่ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่สามารถสื่อสารเข้าใจเรื่องพฤติกรรมหลักเล็งการสูบบุหรี่ เกณฑ์คัดออก ไม่สามารถสื่อสารหรือเข้าใจรายละเอียดโครงการวิจัย มีปัญหาสุขภาพระหว่างการทำแบบสอบถาม เช่น ป่วย หรือเครียด หรือมีสิทธิขอยกเลิกการเข้าร่วมวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. เชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ลักษณะคำถามปลายเปิด เพื่อศึกษาพฤติกรรมหลักเล็งการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น โดยแบ่งแนวคำถามออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1.1 แนวทางการดำเนินงานของสถานศึกษา ครอบคลุมเนื้อหา จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ 1) ความเหมาะสมของนโยบายปลอดบุหรี่ 2) การบริหารจัดการ 3) การจัดสภาพแวดล้อม 4) การบูรณาการในหลักสูตรและกิจกรรม 5) การมีส่วนร่วมของนักเรียน 6) ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน และ 7) การสร้างความร่วมมือกับชุมชน

1.2 แนวคำถามสำหรับตัวแทนนักเรียน ประกอบด้วย 7 ข้อคำถามสำคัญเพื่อสะท้อนมุมมองและประสบการณ์ ได้แก่ 1) ประสบการณ์และความรู้สึกต่อการทดลองสูบบุหรี่ 2) ทักษะการตัดสินใจ 3) วิธีการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง 4) กิจกรรมทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น 5) องค์ความรู้และทักษะการปฏิเสธ 6) บทบาทความสำคัญของเครือข่ายทางสังคม และ 7) ข้อคิดและสิ่งเตือนใจเกี่ยวกับบุหรี่ โดยผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในส่วนนี้ไปใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการพัฒนาแบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณในระยะที่ 2

2. เชิงปริมาณ ใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนที่ 1 สอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับการกำกับตนเอง โดยประยุกต์ใช้แบบวัดการควบคุมตนเองฉบับย่อ (Brief Self-Control Scale: BSCS) ของ Tangney et al. (2004) ซึ่งประกอบด้วยข้อคำถาม จำนวน 13 ข้อ ประกอบด้วยคำถามด้านการควบคุมสิ่งเร้า และการมีวินัยในตนเอง ซึ่งมีค่าความเที่ยง (Coefficient alphas) สำหรับครั้งแรก และครั้งที่ 2 คือ .83 และ .85 ตามลำดับ (Tangney et al., 2004) และนำแบบสอบถามไปทดลอง (Try out) กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งอื่น ในกรุงเทพฯ ที่มีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ก่อนนำไปใช้จริง แบบสอบถาม ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับควบคุมสิ่งกระตุ้น จำนวน 4 ข้อ คือ ข้อ 1, 6, 8, และ 11 ข้อคำถามเกี่ยวกับการมีวินัยของตนเอง จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, และ 13 ซึ่งเป็นมาตราลำดับขั้น (Likert Scale) 5 ระดับ การแปลผล แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับมาก (มากกว่า 43 คะแนน) ปานกลาง (21- 43 คะแนน) และ น้อย (น้อยกว่า 21 คะแนน) และส่วนที่ 3 เป็นความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม และปรับให้สอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ จำนวน 20 ข้อ ประกอบด้วยคำถามด้านพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นให้สูบบุหรี่ การปฏิเสธการสูบบุหรี่ และ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เป็นมาตราลำดับขั้น (Likert Scale) 5 ระดับ การแปลผล แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ ระดับมาก (101-120 คะแนน) ปานกลาง (60-100 คะแนน) และ ต่ำ (น้อยกว่า 60 คะแนน) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นผ่านผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน เพื่อหาค่า IOC เลือกข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน โดยได้ค่าความเที่ยง (Cronbach's Alpha) ทั้งฉบับ .88

ข้อพิจารณาด้านจริยธรรม

การวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาและอนุมัติจากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ จากคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์ จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี นพรัตน์วชิระ COA No. 07/2567 ERB No. 03/2567 วันที่ 25 ธันวาคม พ.ศ. 2567 มีการพิทักษ์สิทธิ์โดยการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษา การนำเสนอข้อมูลในภาพรวม ไม่มีการเปิดเผยชื่อ และกลุ่มตัวอย่างจะได้รับความมั่นใจว่าหากไม่ต้องการเข้าร่วมการวิจัย สามารถขอยกเลิกการตอบแบบสอบถามได้ตลอดเวลา สำหรับผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียน นำเอกสารให้ผู้ปกครองเซ็นใบยินยอมในการตอบแบบสอบถามก่อนเริ่มเก็บข้อมูล

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพ ผู้ดำเนินการวิจัยติดต่อขอสัมภาษณ์ โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์และนัดหมายเวลาในการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญเป็นรายบุคคล จำนวน 7 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง ใช้เวลาสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลคนละประมาณ 60-90 นาที โดยผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัยเป็นผู้สัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 7 คน โดยสัมภาษณ์กลุ่มผู้บริหาร จำนวน 3 คน อาจารย์สายวิชาการ จำนวน 1 คน และตัวแทนนักเรียน จำนวน 3 คน

สถานที่สัมภาษณ์ใช้ห้องประชุมของโรงเรียน มีการบันทึกเทปสัมภาษณ์ ในการสัมภาษณ์ ใช้หลักการ Triangulation ทั้งด้านข้อมูล ผู้สัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูล จนได้ข้อมูลที่อึดตัว

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ ผู้วิจัยทำหนังสือ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงรวบรวมข้อมูล และติดต่อกับผู้ประสานงานของโรงเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าถึงรวบรวมข้อมูลในกลุ่มเป้าหมายในชั้นเรียน และผู้วิจัยนัดติดตามเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืน ผ่านทางผู้ประสานงานของโรงเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของคำตอบและให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้จากการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างเกี่ยวกับพฤติกรรมกรหลีกเลียงการสูบบุหรี่ของนักเรียนและนโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่ วิเคราะห์โดยใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis)

2. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ใช้ ค่าพิสัย ค่าเฉลี่ย ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ในการอธิบายข้อมูลส่วนบุคคล การกำกับตนเอง และพฤติกรรมกรหลีกเลียงการสูบบุหรี่ ใช้ Pearson's Correlation ในการอธิบายความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การกำกับตนเอง และพฤติกรรมกรหลีกเลียงการสูบบุหรี่

3. สถิติเชิงวิเคราะห์ที่ใช้ในการศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมกรหลีกเลียงการสูบบุหรี่ ได้แก่ การวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis) โดยก่อนดำเนินการวิเคราะห์ได้ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติ ได้แก่ ความเป็นเส้นตรงของความสัมพันธ์ การแจกแจงแบบปกติของค่าคลาดเคลื่อน ความเป็นอิสระของค่าคลาดเคลื่อน ความคงที่ของความแปรปรวนของค่าคลาดเคลื่อน และการไม่มีภาวะพหุสัมพันธ์ร่วมระหว่างตัวแปรอิสระ ทั้งนี้ กำหนดเกณฑ์การนำตัวแปรเข้าสู่สมการที่ระดับนัยสำคัญ ($p\text{-entry} = 0.05$) และเกณฑ์การนำตัวแปรออกจากสมการที่ ($p\text{-removal} = 0.10$)

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา จำนวน 303 คน ส่วนใหญ่อายุ 14 ปี ร้อยละ 34.0 อายุเฉลี่ย 14 ปี ($SD=0.96$) เป็นเพศชาย ร้อยละ 59.7 เกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 3.50-4.00 ร้อยละ 67.2 เกรดเฉลี่ย 3.59 ($SD=3.58$) ได้รับเงินรายเดือนอยู่ในช่วง 2,001-3,000 บาท ร้อยละ 25.7 ซึ่งเงินรายเดือนที่ได้รับส่วนใหญ่ได้มาจากครอบครัว ร้อยละ 95.7

2. การกำกับตนเองของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง มีคะแนนการกำกับตนเองในระดับกลาง จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 65.7 และมีคะแนนการกำกับตนเองในระดับสูง จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 33.7 คะแนนเฉลี่ย 41 ($SD=5.94$) คะแนนต่ำสุด 19 คะแนนสูงสุด 58

3. พฤติกรรมกรหลีกเลียงการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละระดับคะแนน ช่วงคะแนน ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมกรหลีกเลียงการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร ($n=303$)

คะแนนพฤติกรรมกรหลีกเลียงการสูบบุหรี่	จำนวน	ร้อยละ
< 60	7	2.3
60-100	74	24.4
101-120	222	73.3
Mean= 106.02±15.249, Max= 120, Min= 39		

จากตารางที่ 1 พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีคะแนนพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในระดับสูง จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 73.3 และมีคะแนนพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ในระดับกลาง จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 24.4 จากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นตัวแทนนักเรียนทั้ง 3 คน เป็นผู้ที่ไม่เคยลองสูบ แต่เคยพูดคุยกับผู้ที่สูบบุหรี่ ได้ให้ความคิดเห็นไว้นักเรียนส่วนใหญ่หันมาสูบบุหรี่ไฟฟ้ากันมากขึ้น เนื่องจากมีความแตกต่างจากบุหรี่มวน ดังคำกล่าวที่ว่า “บุหรี่ไฟฟ้าสามารถหลบเลี่ยงได้ง่าย ไม่มีหลักฐานหรือกลิ่นติดตัว” (ID02-1) ส่วนความคิดเห็นต่อผู้ที่สูบบุหรี่มองว่า เป็นอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ดังคำกล่าวที่ว่า “เป็นเรื่องของการเข้าสังคมของวัยรุ่น” (ID02-2) และให้ข้อเสนอแนะวิธีการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ว่าผลกระทบของการสูบบุหรี่เป็นเรื่องที่ไม่ดีต่อสุขภาพ สำหรับกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน เพื่อหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ควรมีความหลากหลาย เพื่อใช้เป็นตัวเลือกได้ ทักษะในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในนักเรียนถือเป็นเรื่องสำคัญ ดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกคนควรมีทักษะการปฏิเสธการสูบบุหรี่และการป้องกันตัวให้รอดพ้นอันตราย” (ID02-3) รวมถึงความสำคัญของเครือข่ายทางสังคม เริ่มตั้งแต่ระดับครอบครัวที่เป็นต้นแบบที่ดีของคนในครอบครัว เพื่อน โรงเรียนและสภาพแวดล้อมทางการศึกษา การสนับสนุนจากชุมชนและสังคม ล้วนมีอิทธิพลในการเลือกการตัดสินใจที่จะเลือกเส้นทางที่ดี แต่มีนักเรียนจำนวนน้อยที่รู้จักใช้เครือข่ายทางสังคม โดยเฉพาะชุมชน หรือสังคม เพื่อการให้ความสนับสนุนช่วยเหลือ โดยได้ฝากข้อคิด หรือสิ่งเตือนสติเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ไว้ว่า สิ่งที่ต้องตระหนักคือการสูบบุหรี่เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสุขภาพมากมายและยังส่งผลต่อต่อสุขภาพในระยะยาว ทั้งต่อตัวผู้สูบเองและคนรอบข้าง การตัดสินใจลองสูบบุหรี่เพียงครั้งเดียว อาจนำไปสู่การเสพติดที่ยากจะเลิก และทำให้เสียค่าใช้จ่ายจำนวนมากโดยไม่จำเป็น การสูบบุหรี่ไม่ได้ช่วยให้คลายเครียดแต่ตรงกันข้าม กลับเป็นสาเหตุของความเครียดสะสม นิโคตินในบุหรี่ทำให้ร่างกายเสพติด เพราะร่างกายต้องการนิโคตินเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และเมื่อไม่ได้สูบจะเกิดความเครียดและหงุดหงิดมากกว่าเดิม ดังนั้นการเลือกปฏิเสธบุหรี่ตั้งแต่แรกคือการตัดสินใจที่ดีที่สุด เพื่อสุขภาพของตนเองและเพื่ออนาคตที่ดีที่สุด

4. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การกำกับตนเองกับพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การกำกับตนเองกับพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร (n=303)

ตัวแปร	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. อายุ	1	-.126*	.026	.074	-.065	.125*	.045	.064	.000	.048
2. ผลการเรียน	-.126*	1	-.162**	.194**	.136**	.176**	.184**	.166**	.185**	.178**
3. เงินรายเดือน	.026	-.162**	1	.009	-.018	.014	-.115*	-.121*	-.083	-.114*
4. การกำกับตนเอง	.074	.194**	-.009	1	.757**	.930**	.150**	.133**	.131*	.166**
5. ควบคุมสิ่งเร้า	-.065	.136**	-.018	.757**	1	.501**	-.003	-.027	.001	.038
6. มีวินัย	.125	.176**	.014	.930**	.501**	1	.184**	.169**	.164**	.192**
7. พฤติกรรมหลักเลี่ยง	.045	.184**	-.115*	.150**	-.003	.184**	1	.969**	.921**	.929**
8. หลีกเลียงสิ่งเร้า	.064	.166**	-.121*	.133*	-.027	.169**	.969**	1	.835**	.850**
9. ปฏิเสธ	.000	.185**	-.083	.131*	.001	.164**	.921**	.835**	1	.808**
10. ใช้เวลาว่าง	.048	.178**	-.114*	.166**	.038	.192**	.929**	.850**	.808**	1

* p<.05 และ **p<.01, Pearson' correlation

ผลการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ ผลการเรียน เงินรายเดือน การกำกับตนเองกับพฤติกรรมหลักเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร พบว่า

1) ผลการเรียนรู้กับการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.194, p<.01$) มีความสัมพันธ์กับการควบคุมสิ่งเร้า และการมีวินัยของตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.136, p<.01$ และ $r=.176, p<.01$) ตามลำดับ

2) ผลการเรียนรู้กับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.184, p<.01$) มีความสัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าให้สูบบุหรี่ การปฏิเสธการสูบบุหรี่ และการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.166, p<.01, r=.185, p<.01$ และ $r=.178, p<.01$) ตามลำดับ

3) เงินรายเดือนกับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-.115, p<.05$) มีความสัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าให้สูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-.121, p<.05$) และมีความสัมพันธ์กับการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-.114, p<.05$)

4) การกำกับตนเองกับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.150, p<.01$) มีความสัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยงสิ่งเร้าให้สูบบุหรี่ การปฏิเสธการสูบบุหรี่ และ การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.133, p<.05, r=.131, p<.05$ และ $r=.166, p<.01$) ตามลำดับ

5. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 3 ปัจจัยทำนายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร (n=303)

ปัจจัยทำนาย	B	S.E.	Beta	t	p-value
ผลการเรียน	10.892	2.913	0.237	3.739	<0.001
การมีวินัยของตนเอง	0.896	0.235	0.272	3.814	<0.001
การควบคุมสิ่งเร้า	-1.064	0.430	-0.176	-2.4773	0.014
Constant	51.842	11.323		4.578	<0.001

$R=0.350, R^2=0.123, \text{Adjusted } R^2=0.111, F_{5,9648}=10.720, p<0.001$

จากตารางสามารถเขียนสมการการถดถอยที่ใช้ทำนายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ได้ดังนี้ พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ = $51.842 + 10.892$ ผลการเรียนรู้ + $.896$ การมีวินัยของตนเอง - 1.064 การควบคุมสิ่งเร้า

พบว่า ผลการเรียนรู้ การมีวินัยของตนเอง การควบคุมสิ่งเร้า สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F_{5,9648}=10.720, p<0.001$) โดยสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ได้ร้อยละ 12.3 ($R^2=.123, \text{Adjusted } R^2=.111$) ปัจจัยที่มีอิทธิพลมากที่สุด คือ การมีวินัยของตนเอง ($\beta=0.272, p<0.001$) รองลงมา คือ ผลการเรียนรู้ ($\beta=0.237, p<0.001$) ซึ่งมีอิทธิพลเชิงบวกต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น ส่วนการควบคุมสิ่งเร้า ($\beta=-0.176, p=0.014$) มีอิทธิพลเชิงลบต่อพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น

6. นโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่ ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาพบว่า โรงเรียนมีการกำหนดนโยบายที่เป็นลายลักษณ์อักษรภายใต้ยุทธศาสตร์ “3 ป.” ซึ่งมาจาก “ป้องกัน ปลุกฝัง และปราบปราม” โดยมีการถ่ายทอดสู่การปฏิบัติผ่านคณะกรรมการต่อต้านยาเสพติด และการสื่อสารผ่านช่องทางที่หลากหลาย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “ช่องทางการเผยแพร่ ใช้สื่อออนไลน์ต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้วของโรงเรียน” (ID01-1) สำหรับมาตรการปราบปรามและการบังคับใช้กฎระเบียบ โรงเรียนใช้การสุ่ม

ตรวจร่วมกับภาคีเครือข่ายและมีการกำหนดบทลงโทษแบบขั้นบันได (Graduated sanctions) ตั้งแต่การตัดคะแนนจนถึงการให้ออก ดังที่ผู้ให้ข้อมูลระบุว่า “มีการสุ่มตรวจทุกเดือน ๆ ละครั้ง ร่วมกับตำรวจในเขตพื้นที่” (ID01-2) ควบคู่ไปกับการจัดสภาพแวดล้อมให้เป็นเขตปลอดบุหรี่ตามกฎหมาย โดยเน้นการปรับปรุงจุดเสี่ยงทางกายภาพเพื่อลดโอกาสในการกระทำผิด ดังคำกล่าวที่ว่า “มีการปรับภูมิทัศน์บริเวณหน้าห้องน้ำให้โล่ง ทำให้ไม่สะดวกต่อการแอบสูบบุหรี่ของนักเรียน” (ID01-3) ในด้านการสร้างภูมิคุ้มกันและระบบดูแลช่วยเหลือสถานศึกษาเน้นการบูรณาการความรู้ในรายวิชาโดยให้ความสำคัญกับประเด็น “บุหรี่ไฟฟ้า” ซึ่งเป็นปัญหาท้าทายใหม่ที่ตรวจสอบยาก ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่สะท้อนว่า “บุหรี่ไฟฟ้าสามารถหลบเลี่ยงการจับกุมได้ เนื่องจากไม่มีหลักฐานและกลิ่นติดตัวนักเรียน” (ID01-3) โรงเรียนจึงใช้วิธีการมีส่วนร่วมของนักเรียนผ่านชมรม YC (Youth Counselling) ในลักษณะเพื่อนดูแลเพื่อนเพื่อสร้างบรรทัดฐานทางสังคมที่เข้มแข็ง ซึ่งนักเรียนจะเกิดความตระหนัก ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “เด็กทราบดีว่า ถ้าโดนจับได้จะมีบทลงโทษที่ค่อนข้างแรง” (ID01-4) นอกจากนี้ ยังใช้หลักกระบวนการกลุ่ม (Professional Learning community: PLC) ของครูในการติดตามกลุ่มเสี่ยงอย่างเป็นระบบ ดังคำกล่าวที่ว่า “มีการส่งต่อ ติดตาม และพูดคุยกับครูตัวแทนแต่ละชั้นปี” (ID01-4) ทั้งนี้ โรงเรียนยังได้ขยายผลความร่วมมือสู่ชุมชนด้วยการรณรงค์ให้ร้านค้าจำหน่ายยาสูบแก่เยาวชนและผลักดันนโยบาย “บ้านและชุมชนปลอดบุหรี่” ร่วมกับโรงเรียนเครือข่ายในพื้นที่เดียวกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. การกำกับตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีการกำกับตนเองอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 65.7) รองลงมาอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 33.7) โดยมีคะแนนเฉลี่ย 41.00 (SD=5.94) เมื่อพิจารณารายองค์ประกอบ พบว่าการมีวินัยในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=.184, p<.01$) ขณะที่การควบคุมสิ่งเร้าไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-.003$) อธิบายได้ว่า การมีวินัยในตนเองเป็นการกำกับพฤติกรรมที่สามารถพัฒนาได้จากการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน ขณะที่การควบคุมสิ่งเร้าเกี่ยวข้องกับความสามารถในการยับยั้งการตอบสนองและการจัดการอารมณ์ ซึ่งต้องอาศัยการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ยังอยู่ระหว่างการพัฒนาในวัยรุ่น โดยกลุ่มตัวอย่างในการศึกษารุ่นนี้มีอายุเฉลี่ย 14 ปี ผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาระยะยาวของ Xiang et al. (2023) ในวัยรุ่นอายุ 14 ปี ที่พบว่าพฤติกรรมฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ซึ่งสะท้อนความบกพร่องด้านการกำกับตนเอง มีความเชื่อมโยงระหว่างลักษณะของสมองส่วนหน้ากับการเริ่มสูบบุหรี่ในวัยรุ่น นอกจากนี้ Zhao et al. (2025) ซึ่งศึกษาในผู้สูบบุหรี่วัยผู้ใหญ่ พบว่าการควบคุมตนเองเป็นตัวแปรส่งผ่านระหว่างอารมณ์เชิงลบกับความอยากสูบบุหรี่ จะเห็นว่าความสามารถในการควบคุมตนเองมีความเกี่ยวข้องมากขึ้นเมื่อบุคคลต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดหรือแรงกดดัน นอกจากนี้ ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่านักเรียนมีแนวโน้มใช้บุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้น เนื่องจากสามารถหลบเลี่ยงการตรวจพบได้ง่ายและไม่ทิ้งกลิ่นหรือร่องรอย จึงอาจสะท้อนว่าสิ่งเร้าที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ในบริบทปัจจุบันไม่มีเพียงสิ่งเร้าทางกายภาพ แต่ยังเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและเครือข่ายทางสังคม โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน สอดคล้องกับ Luu et al. (2025) ที่พบว่าการมีเพื่อนใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีความสัมพันธ์กับโอกาสที่วัยรุ่นจะใช้บุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

2. พฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่อยู่ในระดับสูง ร้อยละ 73.3 รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 24.4 ขณะที่การกำกับตนเองของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ในระดับต่ำ สะท้อนให้เห็นว่า พฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการกำกับตนเองเพียงอย่างเดียว แต่ยังมีปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและมาตรการของโรงเรียนร่วมด้วย โดยข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าโรงเรียนดำเนินนโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่ครบทั้ง 7 มาตรการ ภายใต้ยุทธศาสตร์ “3 ป.” ซึ่งครอบคลุมทั้งการป้องกัน การปลูกฝัง และการปราบปราม รวมถึงการจัดสภาพแวดล้อม การกำหนดกฎระเบียบ และการส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักเรียน มาตรการเหล่านี้อาจช่วยสร้างเงื่อนไขภายนอกที่เอื้อต่อการหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ แม้นักเรียนบางส่วนยังมีการกำกับตนเองไม่สูงมาก สอดคล้องกับการถอดบทเรียนสถานศึกษาปลอดบุหรี่ต้นแบบของอนงค์ วรรณสอน (2565) ที่พบว่าความสำเร็จเกิดจากการดำเนินงานครบทุกมาตรการร่วมกับการมีส่วนร่วมของผู้ปกครอง ครู แกนนำนักเรียน ผู้นำชุมชน และเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนการติดตามอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ Tate et al. (2021) พบว่าการเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับบุหรี่ในโรงเรียนและการรับรู้การควบคุมพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กับความชุกของการสูบบุหรี่ที่ลดลง ขณะที่รัชชนก สอนสีดา และกานต์ เชื้อวงศ์ (2566) ชี้ให้เห็นความสำคัญของการสื่อสารเพื่อรณรงค์ควบคุมบุหรี่ในสถานศึกษา ข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่านักเรียนมีแนวโน้มเปลี่ยนไปใช้บุหรี่ไฟฟ้ามากขึ้นเนื่องจากหลบเลี่ยงการตรวจพบได้ง่ายและไม่ทิ้งกลิ่นหรือร่องรอย ประเด็นดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า รูปแบบพฤติกรรมเสี่ยงในปัจจุบันอาจเปลี่ยนแปลงไปจากบุหรี่ยาวไปสู่ผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบใหม่ และ พฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนมีผลทั้งปัจจัยภายในส่วนบุคคลและปัจจัยแวดล้อม โดยเฉพาะมาตรการของโรงเรียน การมีส่วนร่วมของครอบครัวและชุมชน ตลอดจนอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน

3. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง ในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า การมีวินัยในตนเอง ผลการเรียนรู้ และการควบคุมสิ่งเร้า สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 12.3 ($R^2=.123$, Adjusted $R^2=.111$) อภิปรายได้ดังนี้

การมีวินัยในตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอำนาจการทำนายสูงสุด ($\beta=.272$, $p<.001$) สะท้อนว่าการมีวินัยในตนเองช่วยให้นักเรียนยับยั้งการตอบสนองต่อคำชักชวนและคงไว้ซึ่งพฤติกรรมตามเป้าหมาย ถึงแม้ต้องเผชิญกับแรงกดดันจากเพื่อน สอดคล้องกับแนวคิดการกำกับตนเองของ Bandura (1989) และ Baumeister and Heatherton (1996) ที่อธิบายว่าการควบคุมตนเองสามารถพัฒนาได้จากการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง ข้อมูลเชิงคุณภาพยังพบว่านักเรียนเห็นว่าทักษะการปฏิเสธมีความสำคัญต่อการหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ กล่าวได้ว่าการมีวินัยในตนเองเป็นปัจจัยภายในที่เอื้อต่อการนำทักษะการปฏิเสธมาใช้เมื่อเผชิญสถานการณ์เสี่ยง สอดคล้องกับกนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ และสิริลักษณ์ ชี้อัสต์ (2563) ที่พบว่า การรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมการสูบบุหรี่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติในการหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียน

ผลการเรียนรู้ เป็นปัจจัยทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta=.237$, $p<.001$) ซึ่งสะท้อนถึงความรักชอบ การจัดการตนเอง และการมีเป้าหมายระยะยาว ซึ่งเป็นคุณลักษณะสำคัญต่อการต้านทานการชักจูงและหลักเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง สอดคล้องกับจินตหรา มีถาวร และคณะ (2565) ที่พบว่าเกรดเฉลี่ยต่ำมีความสัมพันธ์กับการเคยสูบบุหรี่ อย่างไรก็ตาม การศึกษาดังกล่าวศึกษาพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ขณะที่การศึกษาครั้งนี้ศึกษาพฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ ดังนั้น ผลการเรียนรู้จึงอาจใช้เป็นข้อมูลประกอบในการประเมินความเสี่ยงของนักเรียน แต่ไม่ควรใช้เป็นตัวแทนของทักษะการหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่โดยตรง

การควบคุมสิ่งเร้า เป็นปัจจัยทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติในทิศทางลบ ($\beta=-.176$, $p=.014$) ขณะที่การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรสองตัวแปรไม่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=-.003$) ความแตกต่างดังกล่าวอาจเกิดจากการวิเคราะห์ถดถอยที่พิจารณาการควบคุมสิ่งเร้าร่วมกับตัวแปรอื่นในสมการ จึงไม่สามารถสรุปได้ว่าการควบคุมสิ่งเร้าที่เพิ่มขึ้นทำให้พฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ลดลงโดยตรง ทั้งนี้ ความสามารถในการควบคุมสิ่งเร้าของวัยรุ่นอาจแตกต่างกันตามสถานการณ์และอิทธิพลจากบุคคลรอบข้าง โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อน อีกทั้งการประเมินการกำกับตนเองเพียงช่วงเวลาเดียวอาจไม่ครอบคลุมการ

เปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์ สอดคล้องกับ Niemiec et al. (2023) ที่พบว่าการกำกับตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้ในแต่ละวัน

เมื่อพิจารณาอำนาจการทำนายของแบบจำลองโดยรวมพบว่า ตัวแปรทั้งสามอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 12.3 สะท้อนว่าพฤติกรรมดังกล่าวยังอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม เช่น อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การสูบบุหรี่ของบุคคลในครอบครัว และการสนับสนุนจากครอบครัว โดยมีรายงานว่า การมีเพื่อนใช้บุหรี่ไฟฟ้ามีความสัมพันธ์กับการใช้บุหรี่ไฟฟ้าของวัยรุ่น ขณะที่การสื่อสารและการสนับสนุนจากครอบครัวมีความสัมพันธ์กับการลดพฤติกรรมเสี่ยงด้านการสูบบุหรี่ (ธนรัตน์ หมัดเขียว และ วราภรณ์ ลำใหญ่, 2567; Luu et al., 2025; Dimitrova & Zaborskis, 2025) การศึกษานี้ยังพบว่าเงินรายเดือนมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ ($r = -.115, p < .05$) ซึ่งสะท้อนได้ว่าการมีเงินใช้จ่ายมากขึ้นอาจเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงผลิตภัณฑ์ยาสูบ สอดคล้องกับ Dadras and Abio (2025) ที่พบว่าปัจจัยด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนไม่ได้เกี่ยวข้องเฉพาะปัจจัยภายในบุคคล โดยการมีวินัยในตนเองและการกำกับตนเองเท่านั้น แต่ยังสัมพันธ์กับปัจจัยด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การสนับสนุนจากครอบครัว และสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

สรุปและข้อเสนอแนะ

สรุป

ผลการวิจัยพบว่าโรงเรียนดำเนินมาตรการสถานศึกษาปลอดบุหรี่ครบทั้ง 7 มาตรการ และนักเรียนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่อยู่ในระดับสูง โดยการกำกับตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมดังกล่าว ขณะที่วินัยในตนเอง ผลการเรียนรู้ และการควบคุมสิ่งเร้าเป็นปัจจัยทำนายที่มีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาจึงชี้ให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมปัจจัยส่วนบุคคลควบคู่กับการดำเนินนโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่

ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

1. โรงเรียนควรพัฒนา “รูปแบบ 3 ป.” ให้เป็นต้นแบบเชิงระบบ ถอดบทเรียนยุทธศาสตร์ “ป้องกัน-ปลูกฝัง-ปราบปราม” สู่การจัดทำเป็นคู่มือแนวปฏิบัติที่ดี (Best Practice Guideline) เพื่อการขยายผลสู่โรงเรียนอื่นในกรุงเทพมหานคร ด้วยการประสานความร่วมมือระหว่างกรุงเทพมหานครและสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
2. สนับสนุนกิจกรรม/โครงการที่วัยรุ่นสนใจมีส่วนร่วมในการรณรงค์เพื่อการหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ในโรงเรียน หรือระหว่างโรงเรียน เช่น โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่
3. ควรนำข้อมูลไปพัฒนาระบบเครือข่าย ในรูปแบบของบ้าน โรงเรียน และชุมชนปลอดบุหรี่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรใช้รูปแบบการศึกษาแบบติดตามระยะยาว (Longitudinal study) เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมการหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ของนักเรียนอย่างต่อเนื่อง หรือดำเนินการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT) เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมที่บูรณาการการดำเนินนโยบายสถานศึกษาปลอดบุหรี่เข้ากับการเสริมสร้างทักษะการกำกับตนเองของนักเรียน
2. ควรมีการขยายขอบเขตการศึกษาไปยังโรงเรียนที่มีบริบทหลากหลาย ทั้งด้านพื้นที่ สังคม และลักษณะทางสังคม เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการหลักเลี่ยงการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น และเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัยไปยังประชากรในวงกว้าง

ผลประโยชน์ทับซ้อน : ไม่มี

References

- กนกวรรณ ศิลปกรรมพิเศษ และสิริลักษณ์ ชื้อสัตย์. (2563). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้แบบจำลองความเชื่อด้านสุขภาพในการป้องกันการสูบบุหรี่ และทัศนคติต่อการสูบบุหรี่กับการรับรู้ความสามารถตนเองในการควบคุมการสูบบุหรี่ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตมโนบุรี. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 34(3), 18–36.
- กลุ่มอนามัยเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *รายงานการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2564 (Thailand Global School-based Student Health Survey, 2021: GSHS)*. มินนี่ กรู๊ป จำกัด.
- จินตหรา มีถาวร, คมสันต์ เกียรติรุ่งฤทธิ์, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี และวศิน พิพัฒน์นัทร. (2565). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องในวัยรุ่น. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 67(1), 21–34.
- ธนารัตน์ หมดเขียว และวราภรณ์ ลำใหญ่. (2567). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในตำบลท่าอิฐ อำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี. *วารสารควบคุมโรค*, 50(3), 397–408. <https://doi.org/10.14456/dcj.2024.32>
- นภดล พิมสาร, พนิดา จงสุขสมสกุล และเกรียงไกร สัจจะหทัย. (2566). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับการเริ่มสูบบุหรี่ของนักสูบหน้าใหม่: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบแบบเร็ว. *วารสารวิชาการธรรมศาสตร์*, 23(2), 109–23.
- รัชชนก สวนสีดา และกานต์ เชื้อวงศ์. (2566). การสื่อสารเพื่อรณรงค์การควบคุมบุหรี่ของโรงเรียน ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาลพบุรี. *วารสารร่มยุงทอง*, 1(3), 44–62.
- อนงค์ วรรณสอน. (2565). การถอดบทเรียน: ปัจจัยความสำเร็จการดำเนินสถานศึกษาปลอดบุหรี่ต้นแบบจังหวัดพะเยา. *วารสารวิชาการ สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา*, 28(2), 33–42.
- Abdulhay, N., Wiener, R. C., Wen, S., Gibbs, B. B., & Bhandari, R. (2025). Mental health outcomes associated with electronic cigarette use, combustible tobacco use, and dual use among U.S. adolescents: Insights from the National Youth Tobacco Survey. *PLOS Mental Health*, 2(7), e0000370. <https://doi.org/10.1371/journal.pmen.0000370>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1989). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. In L. A. Pervin (Ed.), *Goal concepts in personality and social psychology* (pp.19–85). Lawrence Erlbaum Associates.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Dadras, O., & Abio, A. (2025). Predictors of cigarette smoking frequency among European adolescents aged 13–15: The critical role of parental smoking and age of initiation. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34(11), 3577–3589. <https://doi.org/10.1007/s00787-025-02772-z>
- Dimitrova, E., & Zaborskis, A. (2025). Family support, communication with parents, and adolescent health risk behavior: A case of HBSC study from Bulgaria and Lithuania. *Children*, 12(5), Article 654. <https://doi.org/10.3390/children12050654>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–10. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>

- Liang, Z. Q., Dou, K., Li, J. B., Wang, Y. J., & Nie, Y. G. (2022). Linking self-control to negative risk - taking behavior among Chinese late adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7646. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137646>
- Lin, M., Chu, M., Li, X., Ma, H., Fang, Z., Mao, L., Wang, P., Chen, T., & Chiang, Y. C. (2023). Factors influencing adolescent experimental and current smoking behaviors based on social cognitive theory: A cross-sectional study in Xiamen. *Frontiers in Public Health*, 11, 1093264. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1093264>
- Luu, N. M., Bui, T. T., Phan, H. T., & Oh, J. K. (2025). Peer influence and use of electronic cigarettes among adolescents and young adults: A meta-analysis of prospective studies. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention: APJCP*, 26(6), 2215–2223. <https://doi.org/10.31557/APJCP.2025.26.6.2215>
- Niemiec, C. P., Ivarsson, A., Weman, K., Smit, E., & Williams, G. C. (2023). Self-determination theory and the smoking cessation process: Daily electronic self-reports can identify the initiation of quit attempts. *Patient Education and Counseling*, 115, 107886. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.107886>
- Reynolds, L. M., Faure, P., & Barik, J. (2025). Adolescent nicotine exposure and persistent neurocircuitry changes: Unveiling lifelong psychiatric risks. *Molecular Psychiatry*, 30(11), 5534–5545. <https://doi.org/10.1038/s41380-025-03110-0>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Tate, C., Kumar, R., Murray, J. M., Sanchez-Franco, S., Montgomery, S. C., Montes, F., Dunne, L., Sarmiento, O. L., Kee, F., & Hunter, R. F. (2021). Socio-environmental and psychosocial predictors of smoking susceptibility among adolescents with contrasting socio-cultural characteristics: a comparative analysis. *BMC public health*, 21(1), 2240. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12351-x>
- World Health Organization. (2024). *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2030*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240088283>
- Xiang, S., Jia, T., Xie, C., Cheng, W., Chaarani, B., Banaschewski, T., Barker, G. J., Bokde, A. L. W., Büchel, C., Desrivieres, S., Flor, H., Grigis, A., Gowland, P. A., Brühl, R., Martinot, J.-L., Paillère Martinot, M.-L., Nees, F., Papadopoulos Orfanos, D., Poustka, L., . . . IMAGEN Consortium. (2023). Association between vmPFC gray matter volume and smoking initiation in adolescents. *Nature Communications*, 14, Article 4684. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-40079-2>
- Zhao, Y., Li, Y., Shu, Y., Wang, X., Wang, W., & Yang, L. (2025). The effect of negative emotions on smoking craving: the chain-mediating role of self-control and self-exempting beliefs. *Frontiers in Psychiatry*, 16, Article 1642341. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1642341>