

ผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตป้องกันการสูบบุหรี่กับนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น: กรณีศึกษาจากโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี

จิตเกษม เบ็ญจันท์^{1*}, น้องเล็ก คุณวรชาติย์², ศักดิ์สิทธิ์ ศรีภา²

Received: 31 January 2017

Accepted: 10 April 2017

บทคัดย่อ

บทนำ: การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น **วิธีดำเนินการวิจัย:** กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี รวม 70 คน สุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 35 คน เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนพฤศจิกายน 2558 - มีนาคม 2559 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม เกม การสาธิตและฝึกปฏิบัติ แต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ รวม 6 ครั้ง เก็บข้อมูลก่อนทดลอง 1 สัปดาห์, หลังทดลอง 1 สัปดาห์ และติดตามผลอีก 3 เดือน วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติอ้างอิง (Independent t-test และ Two-way repeated measure ANOVA) **ผลการวิจัย:** กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และมีคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) **สรุปผลการวิจัย:** ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตป้องกันการสูบบุหรี่กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น สามารถเพิ่มความรู้และทักษะปฏิเสธการสูบบุหรี่ ดังนั้น ผลการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับบุคลากรสาธารณสุข และสถานศึกษาในการวางแผนและการดำเนินงาน โปรแกรมการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษาถึงพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่อย่างต่อเนื่อง

คำสำคัญ: การสูบบุหรี่, นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น, โปรแกรมทักษะชีวิต, การป้องกันการสูบบุหรี่
วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน 2560; 13 (ฉบับพิเศษ): 476-488

¹ นักศึกษาเภสัชศาสตร์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

² อาจารย์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี

* **ติดต่อผู้พิมพ์:** จิตเกษม เบ็ญจันท์ คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี ต.ศรีโค อ.วารินชำราบ

จ.อุบลราชธานี 34190 โทรศัพท์: 045-353621 e-mail: Jitkasameb@gmail.com

Effect of the living skill program on smoking prevention among lower secondary school students: Case study from a school in Ubon Ratchathani province.

Jitkasame Benchakanta^{1*}, Nonglek Kunawaradisai¹, Saksit Sripa²

Abstract

Introduction: This quasi-experimental study was aimed to explore the effectiveness of the living skill program to prevent smoking in the secondary school. **Methods:** The samples were 70 students from one of secondary school in Ubon Ratchathani. The samples were randomly assigned into experimental and control groups for 35 each. The data were collected from November 2015 to March 2016. This study was conducted by using self-administered questionnaires. The living skill program together with participatory learning was also utilized in the study group in order to prevent smoking. The program consisted of lecture, group discussion, games, demonstration and practices, which were conducted once a week for 6 continuous weeks. The data were obtained 1 week before and 1 week after the program including a 3-month follows up. Descriptive and inferential statistics including Independent t-test and Two-way repeated measure ANOVA were used to analyze the data. **Results:** The results revealed that the average scores of living skill in the experimental group for self-awareness, self-esteem and social responsibility, decision making and problem solving, communication and interpersonal relationship, emotional and stress management were significantly higher than those before enrolling into the program. These scores were also significantly higher than the comparison group ($p\text{-value} < 0.001$). Additionally, the average score of knowledge about smoking in experimental group was significantly higher than those before the study and higher than those in the control group ($p\text{-value} < 0.001$). **Conclusion:** The results show that the effect of the living skill program on smoking prevention among lower secondary school students could increase smoking knowledge and refusal skills among students. Therefore, the results of the study can be used as baseline data for public health personnel and educational institutes in terms of planning and implementing health promotion programs in secondary schools to sustain the smoking prevention behaviors.

Keywords: smoking, student, secondary school, living skill program, smoking prevention

IJPS 2017; 13 (Supplement): 476-488

¹ Pharmacy student, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University, Warinchamrap District, Ubon Ratchathani Province.

² Lecturer, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University, Warinchamrap District, Ubon Ratchathani Province.

* **Corresponding author:** Jitkasame Benchakanta, Faculty of Pharmaceutical Sciences, Ubon Ratchathani University, Sri-Kai Sub-district, Warinchamrab, Thailand 34190, Tel: 045-353621, e-mail: Jitkasameb@gmail.com

บทนำ

การสูบบุหรี่เป็นหนึ่งในปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ เนื่องจากการสูบบุหรี่เป็นอันตรายต่อร่างกายและเป็นสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บมากมาย เป็นหนึ่งในปัจจัยเสี่ยงหลักของโรคเรื้อรังหลายโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคปอด และโรคหลอดเลือดหัวใจ (WHO, 2002) จากผลการสำรวจ พ.ศ.2557 พบว่า กลุ่มเยาวชนอายุ 15-24 ปี เริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุน้อยก่อนวัยมากกว่ากลุ่มอื่น ๆ เยาวชนเริ่มสูบบุหรี่เมื่ออายุเพียง 15.6 ปี เยาวชนที่เริ่มสูบบุหรี่มีแนวโน้มอายุน้อยลง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) และเป็นที่น่าตกใจว่าร้อยละ 8 ของเยาวชนที่ไม่สูบบุหรี่ในปัจจุบันคิดว่าตนเองจะเริ่มสูบบุหรี่ในปีหน้า (ศิริวรรณ พิทยรังษฤษฎ์และคณะ, 2555) จากสถิติดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า วัยรุ่นโดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมสูบบุหรี่มากขึ้น เนื่องจากวัยนี้เป็นวัยที่มีความต้องการทดลองและเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ นอกจากนี้จากการสำรวจทักษะชีวิตวัยรุ่นไทย พบว่า ทักษะชีวิตที่มีค่าคะแนนเฉลี่ยค่อนข้างต่ำ 5 อันดับ ดังนี้ คือ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดแบบวิเคราะห การแก้ปัญหา และการตระหนักในตนเอง การจัดการอารมณ์ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2556) อย่างไรก็ตามมีการใช้แนวคิดทักษะชีวิตมาประยุกต์ในการป้องกันการพฤติกรรมการสูบบุหรี่ให้กับกลุ่มวัยรุ่นในโรงเรียน ซึ่งพบว่าสามารถช่วยในการป้องกันการสูบบุหรี่ในสถานศึกษาได้ (WHO, 1994) หากแต่การศึกษาเหล่านั้นยังขาดการติดตามอย่างต่อเนื่องในระยะยาว ดังนั้น ผู้ศึกษาวิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา โดยการนำทักษะชีวิต แต่ละองค์ประกอบมาพัฒนา

เป็นโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย ทักษะด้านความตระหนักในตนเอง, ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม, ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา, ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เพื่อให้กลุ่มวัยรุ่นหรือนักเรียนในสถานศึกษาสามารถนำแนวคิดทักษะชีวิตที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันปัญหาในด้านต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่น สามารถเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันได้และมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ให้กับนักเรียนในสถานศึกษา อันจะเป็นแนวทางในการป้องกันและสกัดกั้นการสูบบุหรี่ระยะยาวในอนาคต เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา และนำไปพัฒนาเป็นแนวทางจัดการเรียนการสอนแก่นักเรียน และวางแผนป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ต่อไป

วิธีดำเนินงานวิจัย

การศึกษานี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ชนิดศึกษาเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง และติดตามผลหลังการทดลอง 3 เดือน มีกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น วัดผลโดยเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับบุหรื ความตระหนักในตนเอง ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะการสื่อสารและการสร้าง

สัมพันธภาพ และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ โดยการวิจัยนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี จากนั้นจึงดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอนมีการจัดกิจกรรมในกลุ่มทดลองจำนวน 6 ครั้ง การจัดกิจกรรมแต่ละครั้งห่างกัน 1 สัปดาห์ ใช้เวลาครั้งละประมาณ 50 นาที โดยกิจกรรมที่ใช้ยึดหลักของการใช้องค์ประกอบของทักษะชีวิตแต่ละองค์ประกอบ ร่วมกับวิธีการการสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนสร้างความรู้จากประสบการณ์เดิมและการเรียนรู้ด้วยกระบวนการกลุ่ม รวมถึงใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ในแบบต่างๆ เป็นสื่อเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะชีวิตซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่

กลุ่มตัวอย่าง: กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบกลุ่ม นำมาทำการศึกษาทั้งกลุ่ม ได้กลุ่มนักเรียนระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 2 ห้อง ทำการสุ่มเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 1 ห้องห้องละ 35 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย: ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถาม ประกอบด้วยแบบสอบถามข้อมูลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและลักษณะทั่วไปของครอบครัวกลุ่มตัวอย่าง และแบบวัดความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และแบบวัดทักษะชีวิตในด้านต่างๆ จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเอง, ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม, ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา, ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และทักษะการ

จัดการกับอารมณ์และความเครียด และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือโปรแกรมการใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยได้มีการพัฒนาโปรแกรมนี้มาจาก แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (WHO, 1994)

การเก็บรวบรวมข้อมูล: ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ หลังการทดลอง 1 สัปดาห์และติดตามผลหลังการทดลอง 3 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล: วิเคราะห์ข้อมูลทางคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน, และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลทางคุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ด้วย Chi-Square Test และ Independent Samples t - test และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบที่ได้จากการวัด 3 ครั้ง ได้แก่ ได้แก่ ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 3 เดือน โดยใช้สถิติ เชิงอนุमान Repeated Measure ANOVA โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไป:

ข้อมูลด้านลักษณะทั่วไปทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่าง ทั้งสองกลุ่มเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีอายุอยู่ระหว่าง 13-14 ปี มีพี่น้องรวมทั้งตัวเอง 2-3 คน ไม่มีโรคประจำตัวอาศัยอยู่กับบิดา - มารดา และได้รับเงินค่าขนมไปโรงเรียนเฉลี่ยต่อวัน 61 - 80 บาท ระดับการศึกษาของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่อยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. รายได้เฉลี่ยของบิดามารดาของกลุ่ม

ตัวอย่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ มีรายได้เฉลี่ยของบิดามารดาเท่ากับ 22,600 (SD = 0.780) และ 22,200 (SD = 0.759) ตามลำดับ และพบว่าญาติหรือบุคคลในครอบครัวที่มีพฤติกรรมสูบบุหรี่ส่วนใหญ่เป็นบิดา และปัจจุบันพบว่ายังมีพฤติกรรมสูบบุหรี่โดยสูบบุหรี่นาน ๆ ครั้ง ส่วนข้อมูลด้าน

พฤติกรรมสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมา พบว่าทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 25 คน และ 30 คน ตามลำดับ ยังมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่อยู่ และในอดีตที่ผ่านมาไม่เคยคิดที่จะพยายามเลิกบุหรี่หรือลดจำนวนบุหรี่ที่สูบลง ดังสรุปด้วยตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละคุณลักษณะทางประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะทั่วไป		กลุ่มทดลอง (n = 35)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 35)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	22	62.9	19	54.3
	หญิง	13	37.1	16	45.7
อายุ	13 ปี	20	57.1	15	42.9
	14 ปี	15	42.9	20	57.1
มีพี่น้องรวมทั้งตัวเอง	2	19	54.3	16	45.7
	3	15	42.9	16	45.7
	4	1	2.9	3	8.6
อาศัยอยู่กับ	บิดา	2	5.7	3	8.6
	มารดา	2	5.7	1	2.9
	บิดา – มารดา	24	68.6	20	57.1
	ญาติเช่น ปู่ ย่า ตา ยาย น้ำ อา	7	20	11	31.4
เงินค่าขนมไปโรงเรียนเฉลี่ย/วัน	41-60 บาท	13	37.1	7	20.0
	61-80 บาท	16	45.7	21	60.0
	81-100 บาท	6	17.1	7	20.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป		กลุ่มทดลอง (n = 35)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 35)	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เคยมีพฤติกรรมสูบบุหรี่	สูบบุหรี่	25	71.4	30	78.6
	ดื่มสุรา	31	88.6	29	82.9
	ไม่มีพฤติกรรมใด	4	11.4	5	14.3
ในระยะเวลา 3 เดือนที่ผ่านมาเคยมีพฤติกรรมสูบบุหรี่					
	เลิกสูบบุหรี่แล้ว	0	0.0	0	0.0
	ยังสูบบุหรี่เป็นประจำทุกวัน	11	44.0	5	16.7
	ยังสูบบุหรี่นานๆครั้ง	14	56.0	25	83.3
ในอดีตที่ผ่านมาเคยคิดที่จะพยายามเลิกบุหรี่					
	ไม่เคยคิดที่จะพยายามเลิกบุหรี่	0	0.0	0	0.0
	เคยคิดที่จะเลิกบุหรี่อย่างจริงจังมาแล้ว อย่างน้อย 1 ครั้ง	8	32.0	10	33.3
ภายใน 1 ปีที่ผ่านมา					
	เคยคิดที่จะเลิกบุหรี่อย่างจริงจังมาแล้ว อย่างน้อย 1 ครั้ง	11	44.0	13	43.3
ภายใน 6 เดือนที่ผ่านมา					
	เคยคิดที่จะเลิกบุหรี่อย่างจริงจังมาแล้ว อย่างน้อย 1 ครั้ง	6	24.0	7	23.4
ภายใน 1 เดือนที่ผ่านมา					
ระดับการศึกษาของบิดา					
	มัธยมศึกษาตอนต้น	0	0.0	3	8.6
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	28	80.0	26	74.3
	ปริญญาตรี/อนุปริญญา /ปวส.	7	20.0	6	17.1
ระดับการศึกษาของมารดา					
	มัธยมศึกษาตอนต้น	7	20.0	8	22.9
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	27	77.1	27	77.1
	ปริญญาตรี/อนุปริญญา/ปวส.	1	2.9	0	0.0

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ลักษณะทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ	
	(n = 35)		(n = 35)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
รายได้ของบิดามารดาเฉลี่ย/เดือน				
20,000-25,000 บาท	4	11.4	6	17.1
25,001-30,000 บาท	21	60.0	17	48.6
30,001-35,000 บาท	7	20.0	11	31.4
35,001-40,000 บาท	3	8.6	1	2.9
สถานภาพสมรสของบิดามารดา *				
อยู่ร่วมกัน	30	85.7	19	54.3
หย่าร้าง	4	11.4	11	31.4
บิดาและมารดาเสียชีวิต	1	2.9	5	14.3

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

ผลเปรียบเทียบ ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในคุณลักษณะต่างๆ พบว่าไม่แตกต่างกัน ยกเว้นคุณลักษณะด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดาพบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ p-value เท่ากับ 0.015

2. ผลของการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง

พบว่าก่อนทดลองค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบและ

กลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน ขณะที่หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 3 เดือน กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการตัดสินใจที่จะแก้ปัญหาด้านความรู้ และด้านความคิดเห็น ด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังสรุปด้วยตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่

รายละเอียดรายการ		คะแนนเฉลี่ย (SD)		p-value
		กลุ่มทดลอง (n=35)	กลุ่มเปรียบเทียบ (n=35)	
1. ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่	ก่อนทดลอง	28.57(13.53)	28.29(13.17)	
	หลังได้รับความรู้ 1 สัปดาห์	81.43(7.72)	28.57(13.32)	<0.001*
	หลังได้รับความรู้ 3 เดือน	76.00(9.14)	29.14(13.37)	
2. ความตระหนักรู้ในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่	ก่อนทดลอง	52.27(3.29)	51.83(2.12)	
	หลังได้รับความรู้ 1 สัปดาห์	95.29(2.81)	53.01(2.50)	<0.001*
	หลังได้รับความรู้ 3 เดือน	87.53(3.50)	52.77(2.87)	
3. ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม	ก่อนทดลอง	54.48(2.53)	54.25(1.58)	
	หลังได้รับความรู้ 1 สัปดาห์	93.71(3.06)	54.17(2.12)	<0.001*
	หลังได้รับความรู้ 3 เดือน	87.73(3.03)	54.32(2.13)	
4. ทักษะการตัดสินใจที่จะแก้ปัญหา	ก่อนทดลอง	20.90(7.09)	23.43(5.62)	
	หลังได้รับความรู้ 1 สัปดาห์	90.78(4.39)	22.12(6.44)	<0.001*
	หลังได้รับความรู้ 3 เดือน	89.14(4.59)	21.71(6.43)	
4.1 ด้านความรู้	ก่อนทดลอง	52.99(3.80)	52.36(2.95)	
	หลังได้รับความรู้ 1 สัปดาห์	93.67(3.07)	52.62(3.58)	<0.001*
	หลังได้รับความรู้ 3 เดือน	91.69(4.69)	52.47(3.53)	
4.2 ด้านความคิดเห็น	ก่อนทดลอง	50.94(3.95)	54.37(3.63)	
	หลังได้รับความรู้ 1 สัปดาห์	93.14(3.68)	54.12(4.21)	<0.001*
	หลังได้รับความรู้ 3 เดือน	89.06(4.19)	54.04(4.35)	
5. ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ	ก่อนทดลอง	53.62(4.60)	53.33(4.92)	
	หลังได้รับความรู้ 1 สัปดาห์	91.71(4.73)	53.14(4.42)	<0.001*
	หลังได้รับความรู้ 3 เดือน	88.57(5.96)	51.62(4.15)	
6. ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ก่อนทดลอง			
	หลังได้รับความรู้ 1 สัปดาห์			
	หลังได้รับความรู้ 3 เดือน			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ p-value < 0.05

ส่วนผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการใช้โปรแกรมฯ ในภายในกลุ่มเปรียบเทียบเกี่ยวกับคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม การตัดสินใจที่จะแก้ปัญหา ด้านความรู้ ด้านการตัดสินใจที่จะแก้ปัญหาด้านความคิดเห็น การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และ

ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่ากลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน ค่า p-value เท่ากับ 0.935, 0.729, 0.865, 0.135, 0.369, 0.238, และ 0.238 ตามลำดับ และก่อนการทดลอง เปรียบเทียบกับหลังการทดลอง 3 เดือน พบว่าไม่แตกต่างกัน ค่า p-value เท่ากับ

0.193, 0.184, 0.778, 0.136, 0.369, 0.438 และ 0.438 ตามลำดับ

3.พฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่าง

3.1. ผลการสำรวจการนำทักษะชีวิตที่ได้รับไปปรับใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ของกลุ่มทดลองจำนวน 35 คนหลังการทดลอง 3 เดือนพบว่า สามารถนำไปปรับใช้ได้ คิดเป็นร้อยละ 100

3.2. ผลการเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่างต่อการคิดที่จะพยายามเลิกบุหรี่หรือลดจำนวนบุหรืลง โดยการพิจารณาตามโมเดลการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Transtheoretical Model: TTM) พบว่า ในกลุ่มทดลองมีการคิดที่จะพยายามเลิกบุหรี่หรือลดจำนวนบุหรืลง มีจำนวนเพิ่มขึ้น จากเดิมที่เคยมีพฤติกรรมสูบบุหรี่จำนวน 25 คน มีคิดที่จะพยายามเลิกบุหรี่หรือลดจำนวนบุหรืลงอย่างจริงจังมาแล้วอย่างน้อย 1 ครั้ง ภายใน 1 เดือน ที่ผ่านมามีจำนวนเพิ่มขึ้นร้อยละ 24.0 (6/25) เป็นร้อยละ 68.0 (17/25) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่แตกต่างจากเดิม

อภิปรายและสรุปผลการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า หลังการทดลองใช้โปรแกรมฯ ส่งผลให้นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับบุหรื และมีทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะด้านการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และมีทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงขึ้น สามารถนำทักษะชีวิตที่ได้รับไปปรับใช้ในการป้องกันการสูบบุหรื ส่งผลให้มีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาหรืในระยะเวลายาว

ได้คือหลังจากได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตแล้วเป็นระยะเวลานาน 3 เดือน ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผลของการใช้โปรแกรมฯ นี้ สามารถนำไปใช้ในการป้องกันการสูบบุหรืได้

อภิปรายผล

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำการนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อให้สามารถป้องกันการสูบบุหรืแต่เนิ่นๆ เนื่องจาก มีรายงานพบว่าเยาวชนที่เริ่มสูบบุหรืมีแนวโน้มอายุน้อยลง (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) จึงไม่นำระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 มาศึกษาในครั้งนี้ด้วย ผลเปรียบเทียบข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าทุกคุณลักษณะไม่แตกต่างกัน ยกเว้นคุณลักษณะด้านสถานภาพสมรสของบิดามารดาพบที่แตกต่างกัน และจากการทำการทบทวนการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบสถานภาพสมรสของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรืของวัยรุ่นได้แก่ การศึกษาของ อุทุมพร ณ นคร (2551) ที่ทำการศึกษาวิจัยที่มีความสัมพันธ์กับการทดลองสูบบุหรืของ กลุ่มโดยตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 300 คน ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพสมรสของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรืของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ส่วนในการศึกษาวิจัยที่ประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เพื่อใช้ในการป้องกันการสูบบุหรืของวัยรุ่น ที่ผลการพบว่าไม่มีความสัมพันธ์กับสถานภาพสมรสของบิดามารดา ได้แก่ กานต์ชญญา แก้วแดง (2555) ที่ทำการศึกษากการเสริมสร้างการเรียนรู้การใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด โดยการประยุกต์ใช้ทักษะการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองมาใช้ กลุ่มตัวอย่างเป็น

นักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 920 คน ผลการวิจัยพบว่า สถานภาพของบิดามารดาไม่มีความสัมพันธ์กับความรู้และมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ โดยพบว่าหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่ากลุ่มทดลองที่มีสถานภาพของบิดามารดาที่แตกต่างกันมีความรู้และมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเช่นเดียวกับการศึกษาของ วาสนี ชันแก้วหล้า (2552) ที่ทำการศึกษาศรีวิชัยผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาสูบของเด็กในสถานสงเคราะห์ โดยนำทักษะชีวิตด้านทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด การประยุกต์ใช้ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 35 คน ผลการศึกษพบว่า พบว่า พบว่าหลังการทดลองมีสถานภาพของบิดามารดาแตกต่างกันแต่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ซึ่งได้ผลเช่นเดียวกับการศึกษานี้

ในการการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีผลการศึกษาในด้านการให้ความรู้ และการนำทักษะชีวิตด้านต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยในครั้งนี้ อาทิ การศึกษาของ นนทรี สัจจารธรรม (2555) ที่ทำการศึกษา ทศนคติและความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษามหาวิทยาลัย จำนวน 250 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงพิษภัยของบุหรี่ มีทัศนคติและแรงจูงใจกับความตั้งใจในการเลิกสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

เช่นเดียวกับ ศิริธิดา ศรีพิทักษ์และคณะ (2555) ที่ทำการศึกษาศรีวิชัยผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ โดยการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 86 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 36 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ถึงโทษของบุหรี่และประโยชน์ของการไม่สูบบุหรี่ และมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคมและความตั้งใจปฏิบัติตนเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) เช่นเดียวกับการศึกษาของ วิชชุดา บุญदानต (2554) ที่ศึกษาการพัฒนาารูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาสูบและบุหรี่ โดยใช้ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ และทักษะด้านความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ มาประยุกต์ใช้ กลุ่มตัวอย่างเด็กอายุระหว่าง 10-18 ปี จำนวน 27 คน ผลการศึกษพบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เรื่องบุหรี่ และมีทักษะด้านความภาคภูมิใจในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ มีความรู้ด้านทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่มากขึ้นกว่าก่อนการทำการกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และเช่นเดียวกับการศึกษาของ สุภาภรณ์ ปวนสุรินทร์ (2555) ที่ทำการศึกษา การพัฒนาโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 24 คน โดยเน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ร่วมการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตด้านทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

ทักษะปฏิเสธ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ มีทักษะชีวิตด้านทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะปฏิเสธ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$)

แต่พบว่าผลการศึกษาครั้งนี้ ขัดแย้งกับการศึกษาของ สมบัติ ดุลยรัตน์ (2554) ที่ทำการศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่าง เยาวชนที่สูบบุหรี่จำนวน 300 คน ประกอบด้วยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพอย่างละ 100 คน ผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณพบว่า ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของบุหรี่ คือการมีความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของบุหรี่ต่อตนเองและต่อผู้อื่น มีค่าสัมประสิทธิ์เป็นลบ เท่ากับ -14.415 หมายความว่า ซึ่งจะเห็นว่าตัวแปรด้านความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของบุหรี่ไม่ได้ทำให้ปริมาณการสูบบุหรี่ลดน้อยลง และขัดแย้งกับการศึกษาของ เบญจวรรณ กิจควรดี (2552) ที่ทำการศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์การสร้างเสริมทักษะชีวิตความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคมเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 36 คน โดยประยุกต์ทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและความภาคภูมิใจในตนเองมาใช้ในการอบรม เป็นเวลา 3 วัน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความรับผิดชอบต่อสังคมและความภาคภูมิใจในตนเองไม่แตกต่างกัน ซึ่งขัดแย้งกับการศึกษาในครั้งนี้เช่นกัน

และจากผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในครั้งนี้ เมื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยในด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลอง พบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม พบว่าเมื่อติดตามวัดคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 3 เดือน พบว่ามีค่าคะแนนเฉลี่ยในด้านต่าง ๆ มีแนวโน้มลดลงจากหลังการทดลอง 1 สัปดาห์เล็กน้อย ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มคะแนนเฉลี่ยในเรื่องต่างๆ ลดลงนั้น อธิบายได้ว่าเป็นเพราะสาเหตุต่างๆ ได้แก่ 1) สาเหตุที่เกิดจากความอยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น 2) สาเหตุจากกลุ่มเพื่อน การที่เพื่อนชวนหรือตามเพื่อน 3) ปัจจัยจากสื่อต่างๆ เช่นจากโฆษณา บุหรี่ต่าง ๆ ส่งผลกระทบให้เกิดการอยากรู้ อยากลอง 4) ปัจจัยทางครอบครัว มีญาติหรือบุคคลในครอบครัวมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ จึงส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมสูบบุหรี่ตาม และ 5) สาเหตุอื่นๆ เช่น การอยู่ใกล้แหล่งขายหรือที่บ้านเป็นร้านขายบุหรี่เอง (จริยา เนียมสวัสดิ์, 2557)

และการมีแนวโน้มของการลดลงของคะแนนเฉลี่ยนี้ ควรมีการแก้ไขหรือดูแลนักเรียนเหล่านี้ต่อไปในอนาคต คือ ควรมีการจัดทำแผนในการป้องกันการเสพยาของนักเรียนในโรงเรียนเป็นระยะยาวและต่อเนื่อง และโรงเรียนควรเพิ่มความเข้มข้นในการดำเนินงานควบคุมพฤติกรรม การสูบบุหรี่ของนักเรียนในโรงเรียนให้มากขึ้น ควรมีการกำหนดแนวทางและบทบาทของครูในกระบวนการช่วยนักเรียนให้เลิกสูบบุหรี่ โดยยึดหลัก 5A คือ (1) Ask (ถาม) ถามเกี่ยวกับสถานภาพการสูบบุหรี่ (2) Advise (แนะนำ) แนะนำให้ผู้สูบบุหรี่เลิกสูบบุหรี่ (3) Assess (ประเมิน) ประเมินลักษณะการเสพติด ความเต็มใจ/ความพร้อมในการเลิกบุหรี่ และพยายามกระตุ้นให้ผู้ที่ยังไม่คิดจะเลิกสูบให้ลอง

เล็ก (4) Assist (ช่วยเหลือ) การช่วยเหลือให้คำแนะนำเพื่อเลิกสูบบุหรี่ และ (5) Arrange follow-up (จัดเตรียมการติดตามผล) เพื่อให้กำลังใจนักเรียนอย่างสม่ำเสมอ และประทับประคองให้เลิกอย่างถาวร ร่วมชื่นชมเมื่อเลิกได้สำเร็จ และส่งเสริมมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือเพื่อนให้เลิกสูบบุหรี่ต่อไป ตลอดจนมีการประเมินทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ไปแล้วหลังจากการจัดกิจกรรมไปเป็นระยะๆ เพื่อให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ควรจะให้เจ้าหน้าที่ในโรงเรียน ที่มีหน้าที่ดูแลกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งด้วย เพื่อให้มีความรู้และความเข้าใจในการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่ ให้สามารถนำความรู้ที่ได้ไปเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กในโรงเรียนต่อไป และ 2) ในการจัดกิจกรรมผู้จัดกิจกรรมควรเข้าไปสร้างความคุ้นเคยและสร้างความสัมพันธ์กับกลุ่มตัวอย่างก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรมชักระยะหนึ่งเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ปรับตัวเกิดความไว้วางใจกับผู้จัดกิจกรรม ซึ่งจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษาวิจัยในพื้นที่การศึกษาเป็นเขตชุมชนอื่นที่มีบริบทแตกต่างจากชุมชนในเมือง เพื่อเปรียบเทียบกัน และ 2) ควรมีการศึกษาวิจัยในนักเรียนระดับชั้นอื่นนอกเหนือจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อเปรียบเทียบกัน

References

Benjawan Kitkhundee. The Effectiveness of Application by Life Skills Enhancement

and Social Support for Smoking Prevention of Junior High School Student in One High School Udonthani Province. Master of Public Health Thesis in Health Education and Health Promotion. Graduate School: Khon Kaen University; 2009

Department of Mental Health. Ministry of Public Health Situation of youth health problem year, .2010-2013. Ministry of Public Health Holistic. Child development Research for Thai children: Department of Mental Health; 2013.

Jariya Niaumsawat. Implement manual of drug abuse in colleges: Bangkok, Ministry of Education; 2014.

Kanchanya Kaewdang. Life Skills Learning Enhancement for drug control by participation of Chiang Mai Rajaphat University student. Master of Public Health Thesis: Chiang Mai Rajaphat University; 2012.

National Statistical Office. Situation of Smoking in Thailand. Bangkok: Ministry of Digital Economy and Society; 2013.

Nontraree Sajjathram. Attitudes and Intention of Ratchaphruek College's Students to Stop Smoking: Bangkok: Ratchaphruek College; 2013.

Siritida Sripitak et al. The Effectiveness of a Smoking Prevention Program among Middle School Students in Public School,

- Suphanburi. Journal of Phrapokklao Nursing College Chantaburi. Vol.23 No.1 38-52; September 2011 - February 2012.
- Siriwan pittayarungsrit et al. Thailand Tobacco Consumption Control situation Summary 2012: Bangkok: Jaroendeemuangkongkarn; 2012.
- Sombat Dulayarat. Factors Influencing to Smoking Behavior of youth in Maehongsorn Province. Master of Economics Thesis: Chiang Mai University; 2013.
- Supaporn Puansurin. Development of a Smoking Prevention Program Among Secondary School Students Using PRECEDE-PROCEED Model. Master of Nursing Science (Community Nursing) Thesis: Chiang Mai University; 2012.
- Tisana Khemmani. 14 Teaching Methodology for Professional Teacher: Bangkok: Chulalongkorn University Press; 2008.
- Wasinee Khankaewla. Effectiveness of Using Life Skills Program in Smoking Prevention Among Children at the Chiang Mai Home for Boys. Master of Education (Health Promotion) Thesis: Chiang Mai University; 2009.
- World Health Organization. Life Skills Education in Schools: Geneva World Health Organization; 1994.
- World report on violence and health: Geneva World Health Organization; 2002.
- Wittchuda Boondantok. Development of Life Skills Patterns for Preventing Alcohol and Cigarette Consumption Among Orphans in Kirsten Jade Rescue Center, Mae Taeng District, Chiang Mai Province. Master of Education Health Promotion) Thesis: Chiang Mai University; 2011.
- Uthumphon.na nakorn. Factors related to Smoking behavior among student in Chonradsadornumrung School Chonburi Province Province. Master of Education (Health Promotion) Thesis: Burapha University; 2008.