

ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษา
ในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี*
THE EFFECTIVENESS OF A PROGRAM TO DEVELOP STUDENT
LEADERSHIP SKILLS IN SMOKING PREVENTION PHETCHABURI
RAJABHAT UNIVERSITY

ประเสริฐ ศรีนวล¹, ชิดชนก ปานวิเชียร², จารุวรรณ คະชะนา³ และ พนิดา เอี่ยมสะอาด⁴

Praseart Srenaul¹, Chidchanok Panwichain², Jaruwat Kachana³ and Panida Aiamsaart⁴

¹⁻⁴คณะพยาบาลศาสตร์และวิทยาการสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

¹⁻⁴Faculty of Nursing and Allied Health Sciences Phetchaburi Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author's Email: ps.apex@gmail.com

วันที่รับบทความ : 29 มกราคม 2569; วันแก้ไขบทความ 13 กุมภาพันธ์ 2569; วันตอบรับบทความ : 15 กุมภาพันธ์ 2569

Received 29 January 2026; Revised 13 February 2026; Accepted 15 February 2026

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ และ 2) เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แกนนำนักศึกษาคณะพยาบาลศาสตร์ สาขาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 2 มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาโดยการคัดเลือกแบบเจาะจง ดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียว เก็บรวบรวม

Citation:



* ประเสริฐ ศรีนวล, ชิดชนก ปานวิเชียร, จารุวรรณ คະชะนา และ พนิดา เอี่ยมสะอาด. (2569). ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี.

วารสารส่งเสริมและพัฒนาวิชาการสมัยใหม่, 4(1), 1535-1547.

Praseart Srenaul, Chidchanok Panwichain, Jaruwat Kachana and Panida Aiamsaart. (2026).

The Effectiveness Of A Program To Develop Student Leadership Skills In Smoking Prevention Phetchaburi Rajabhat University. Modern Academic Development and Promotion Journal, 4(1), 1535-1547.;

DOI: <https://doi.org/10.>

<https://so12.tci-thaijo.org/index.php/MADPIADP/>

ข้อมูลด้วยแบบทดสอบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม โปรแกรมการพัฒนาทักษะประกอบด้วยกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การฝึกทักษะการให้คำปรึกษา และกิจกรรมจำลองสถานการณ์การสอนและการให้คำปรึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติเปรียบเทียบ

ผลการวิจัย พบว่า แกนนำนักศึกษาหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในทุกด้าน ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ทศนคติต่อการสูบบุหรี่ การจัดการตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการสอนรายกลุ่ม และความเชื่อทางสุขภาพ นอกจากนี้ ผลการประเมินประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้ภายใต้โปรแกรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะด้านการใช้เทคนิคการสอนและสื่อเทคโนโลยีที่หลากหลาย การเตรียมความพร้อมในการสอน และบุคลิกภาพของผู้จัดกิจกรรม ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาสามารถเสริมสร้างศักยภาพด้านความรู้และทักษะของแกนนำนักศึกษาในการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการป้องกันการสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การบริหารงานวิชาการ, รูปแบบการบริหาร, ความเป็นเลิศของสถานศึกษา

Abstract

This study employed a quasi-experimental research design with the objectives to 1) examine the effects of a student leadership skill development program for smoking prevention and 2) compare the outcomes of the program before and after participation at Phetchaburi Rajabhat University. The sample consisted of 40 second-year nursing students from the Faculty of Nursing, Phetchaburi Rajabhat University, who volunteered to serve as student leaders. The participants were selected through purposive sampling and assigned to a single experimental group. Data were collected using researcher-developed questionnaires administered before and after participation in the program. The program comprised activities focusing on knowledge about cigarettes, counseling skills, and simulated teaching and counseling situations for smoking prevention.

Data were analyzed using mean, standard deviation, and comparative statistical methods.

The results revealed that after participating in the program, the student leaders demonstrated significantly higher mean scores in leadership skills for smoking prevention than before participation at the .001 level in all dimensions, including knowledge about cigarettes, attitudes toward smoking, self-management in smoking prevention, counseling skills, group teaching skills, and health beliefs. Furthermore, the overall effectiveness of instructional management within the program was rated at the highest level, particularly in terms of the use of diverse teaching techniques and technological media, instructional preparedness, and appropriate personality and communication of the instructors. These findings indicate that the student leadership skill development program effectively enhanced the knowledge, skills, and confidence of student leaders, enabling them to apply counseling and educational strategies for smoking prevention in a practical and sustainable manner.

Keywords: Academic Administration, Administration Model, Educational Institutional Excellence

บทนำ

การสูบบุหรี่เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก โดยปัจจุบันมีผู้สูบบุหรี่ประมาณ 1 พันล้านคน ซึ่งกว่าครึ่งหนึ่งอาศัยอยู่ในประเทศกำลังพัฒนา และมีผู้เสียชีวิตจากโรคที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ประมาณ 4 ล้านคนต่อปี ทั้งนี้มีการคาดการณ์ว่า หากไม่มีมาตรการควบคุมและป้องกันการบริโภคยาสูบอย่างจริงจัง ภายในปี พ.ศ. 2573 จะมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นเป็นประมาณ 10 ล้านคนต่อปี โดยร้อยละ 70 ของผู้เสียชีวิตจะเกิดขึ้นในประเทศกำลังพัฒนา การศึกษาทางการแพทย์ยังพบว่าบุหรี่ประกอบด้วยสารเคมีมากกว่า 4,000 ชนิด

ซึ่งสารพิษเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดโรคมามากกว่า 25 ชนิด ส่งผลให้ผู้สูบบุหรี่เกิดความเจ็บป่วยเรื้อรังและเสียชีวิตก่อนวัยอันควร (กรมควบคุมโรค, 2566)

สำหรับสถานการณ์การสูบบุหรี่ในประเทศไทย ผลการสำรวจพฤติกรรมด้านสุขภาพของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป ปี พ.ศ. 2564 ของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าอัตราการสูบบุหรี่มีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่องเมื่อเปรียบเทียบกับปีที่ผ่านมา โดยเฉพาะในเพศชายซึ่งลดลงจากร้อยละ 43.7 ในปี พ.ศ. 2547 เหลือร้อยละ 34.7 ในปี พ.ศ. 2564 ขณะที่เพศหญิงลดลงจากร้อยละ 2.6 เหลือร้อยละ 1.3 อย่างไรก็ตาม แม้อัตราการสูบบุหรี่โดยรวมจะลดลง แต่ผลกระทบต่อด้านสุขภาพ เศรษฐกิจ และสังคมจากการบริโภคยาสูบยังคงเป็นปัญหาที่ต้องได้รับการแก้ไขอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบ (รัชตะ รอสุงเนิน และคณะ, 2564)

การให้ความรู้และการสร้างความตระหนักรู้เพื่อป้องกันไม่ให้ประชาชนตกเป็นเหยื่อของการสูบบุหรี่จึงเป็นภารกิจสำคัญที่ต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายภาคส่วน โดยเฉพาะกลุ่มแกนนำนักศึกษาพยาบาลซึ่งมีบทบาทสำคัญในฐานะผู้ให้ความรู้และการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ หากได้รับการพัฒนาอย่างเหมาะสมจะสามารถถ่ายทอดความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่ถูกต้องไปสู่ประชาชนและชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาแกนนำนักศึกษาพยาบาลจึงควรมุ่งเน้นทั้งด้านความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการสอน และความเชื่อด้านสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มเสี่ยง (เมตตา ไชยเชษฐ, 2563)

การวิจัยครั้งนี้ จึงมุ่งพัฒนาโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาพยาบาลในการป้องกันการสูบบุหรี่ โดยบูรณาการแนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมร่วมกับการให้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับบุหรี่ การฝึกทักษะการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิค 5A และ 5R ทักษะการสอน และทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้และการจำลองสถานการณ์ (ธนธวัช, 2563) การดำเนินการวิจัยในลักษณะกึ่งทดลองเชิงปฏิบัติการนี้ คาดว่าจะช่วยเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และทัศนคติที่เหมาะสมแก่แกนนำนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ให้สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการควบคุมและป้องกันการบริโภคบุหรี่ได้อย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

การทบทวนวรรณกรรม

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่

การป้องกันการสูบบุหรี่เป็นกระบวนการส่งเสริมสุขภาพที่มุ่งลดปัจจัยเสี่ยงและเสริมสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายว่าการควบคุมการบริโภคยาสูบเป็นการดำเนินมาตรการเชิงระบบเพื่อป้องกันการเริ่มสูบ ลดการสูบบุหรี่ และส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ โดยเน้นการให้ความรู้ การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (กรมควบคุมโรค, 2566) แนวคิดดังกล่าวสอดคล้องกับนักวิชาการไทยหลายท่านที่ระบุว่า การป้องกันการสูบบุหรี่ต้องดำเนินควบคู่ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และชุมชน โดยใช้กระบวนการเรียนรู้และการมีส่วนร่วมเป็นเครื่องมือสำคัญ (รัชตะ รอสุงเนิน และคณะ, 2564)

การดำเนินงานป้องกันการสูบบุหรี่ให้เกิดประสิทธิผลจำเป็นต้องอาศัยหลักการสำคัญ ได้แก่ การเสริมสร้างความรู้ที่ถูกต้อง การพัฒนาทักษะชีวิต การสร้างแรงจูงใจ และการสนับสนุนทางสังคม ซึ่งเป็นกลไกสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถหลีกเลี่ยงหรือเลิกพฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างยั่งยืน

2. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแกนนำและการพัฒนาแกนนำนักศึกษา

แกนนำ (Leader) หมายถึง บุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการชี้นำ สร้างอิทธิพล และถ่ายทอดความรู้หรือพฤติกรรมไปยังกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะในบริบทด้านสุขภาพ แกนนำมีบทบาทเป็นตัวกลางในการสื่อสารและเป็นแบบอย่างที่ดี นักวิชาการด้านการพัฒนาชุมชนและการส่งเสริมสุขภาพได้ชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาแกนนำต้องมุ่งเสริมสร้างทั้งความรู้ ทัศนคติ และทักษะในการสื่อสาร การให้คำปรึกษา และการทำงานร่วมกับผู้อื่น (เมตตา ไชยเชษฐ์, 2563)

สำหรับแกนนำนักศึกษาพยาบาล ถือเป็นกลุ่มบุคคลที่มีศักยภาพสูงในการถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพ เนื่องจากมีพื้นฐานทางวิชาชีพและมีความใกล้ชิดกับกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน การพัฒนาแกนนำนักศึกษาจึงควรมุ่งเน้นทักษะสำคัญ ได้แก่ ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการสอนรายกลุ่ม การจัดการตนเอง และการเสริมสร้างความเชื่อด้านสุขภาพ เพื่อให้สามารถทำหน้าที่เป็นผู้นำด้านการป้องกันการสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. แนวคิดและทฤษฎีที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม

การพัฒนาโปรแกรมในงานวิจัยครั้งนี้อาศัยแนวคิดทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพ (Health Belief Model) ซึ่งอธิบายว่าการตัดสินใจของบุคคลในการป้องกันโรคขึ้นอยู่กับ การรับรู้โอกาสเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์ และอุปสรรคของการปฏิบัติ รวมถึงปัจจัยกระตุ้นให้เกิดการกระทำ นอกจากนี้ ยังประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา 5A และ 5R ที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในงานส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ (ธนธวัช, 2563)

การบูรณาการทฤษฎีดังกล่าวรวมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกิจกรรมจำลองสถานการณ์ ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง และสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในบริบทจริงได้อย่างเหมาะสม

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ งานวิจัยหลายฉบับได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกหรือป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มนักศึกษาและประชาชนทั่วไป เช่น ปราณี แพนดิ (2563) พบว่าโปรแกรมส่งเสริมการลดสูบบุหรี่ช่วยเพิ่มความรู้ ทศนคติ และความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษาอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ สุธิกาญจน์ ไชยลาภ และคณะ (2561) รายงานว่าการใช้กิจกรรมส่งเสริมประสบการณ์วิชาชีพช่วยเสริมสร้างความรู้ และทักษะการป้องกันพิษภัยจากบุหรี่ของนักศึกษาพยาบาลได้ในระดับมาก

งานวิจัยต่างประเทศ งานวิจัยในต่างประเทศชี้ให้เห็นถึงบทบาทของผู้นำเยาวชนและการใช้โปรแกรมฝึกทักษะในการป้องกันการสูบบุหรี่ โดย Warren และ Dennis (1980) ระบุว่าโปรแกรมที่มีองค์ประกอบด้านความรู้ ทักษะ และการสนับสนุนทางสังคมสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ขณะที่ Ruhl (1985) และ Smith (1991) พบว่าการพัฒนาภาวะผู้นำและการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงมีความสัมพันธ์กับความสำเร็จของโครงการส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มเยาวชน

จากการทบทวนเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาแกนนำศึกษาด้านการป้องกันการสูบบุหรี่จำเป็นต้องดำเนินการอย่างเป็นระบบ

โดยบูรณาการความรู้ ทักษะการให้คำปรึกษา และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยในครั้งนี้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาระดับความรู้ทัศนคติและทักษะของแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีและเพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของการพัฒนาทักษะการเป็นผู้นำในการป้องกันการสูบบุหรี่ก่อนและหลังการฝึกอบรมโดยประยุกต์ใช้ทักษะการให้คำปรึกษาทักษะการสอน ทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม(Transtheoretical Model (TTM)/Stage of Change Model) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมเป็นแกนนำจำนวน 40 คน ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) เข้าโปรแกรมจนครบจำนวน 40 คน และเมื่อกลุ่มตัวยินยอมในการศึกษาวิจัย ผู้ดำเนินการวิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทราบ จากนั้นผู้วิจัยจะดำเนินการทดลองตามโปรแกรมดังนี้

กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาอาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมเป็นแกนนำจำนวน 40 คน ผู้วิจัยดำเนินการสุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนต่อไปนี้ ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) เข้าโปรแกรมจนครบจำนวน 40 คน มีเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ดังนี้ อายุ 18 ปีขึ้นไปและเป็นผู้ที่สนใจในการป้องกันการสูบบุหรี่ที่ต้องเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรียินดีเข้าร่วมโปรแกรมของผู้วิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ชุด ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

โปรแกรมการพัฒนาแกนนำนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรีในการป้องกันการสูบบุหรี่ในชุมชน ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจะประกอบด้วย 3 กิจกรรมหลัก ได้แก่

1) กิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่โดยมีโทษและพิษภัยของบุหรี่ สารพิษในบุหรี่ และผลกระทบต่อร่างกายเมื่อสูบบุหรี่ โดยใช้การบรรยาย การอภิปราย จะใช้ทฤษฎีความเชื่อ

ด้านสุขภาพการปฏิบัติของบุคคลในการป้องกันโรคหรือการให้ความร่วมมือในการป้องกันโรคจะขึ้นอยู่กับความเชื่อด้านสุขภาพและปัจจัยร่วมที่ชักนำ ดังนั้นจึงต้องมีการจัดกิจกรรมในการให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี เช่น ปัจจัยเสี่ยงทางสุขภาพในบุคคลที่ติดบุหรี หรือยกตัวอย่างถึงความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเกิดโรคซึ่งจะเห็นความเชื่อมโยงของพฤติกรรมที่ปฏิบัติกับโอกาสในการเกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพ

2) กิจกรรมบรรยายหัวข้อการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี โดยใช้การบรรยายจะใช้เทคนิค5Aและ5R

3) กิจกรรมจำลองสถานการณ์การให้คำปรึกษาจะมีการแบ่งกลุ่มเพื่อแก้ไขปัญหาของสถานการณ์ที่พบโดยใช้หลักการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรีจากการให้ความรู้จากการบรรยาย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสอบถามที่ใช้เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลที่สร้างขึ้นโดยผู้วิจัยจากการทบทวนวรรณกรรม แนวคิด

ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง จำนวน1ชุดประกอบด้วย 6 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับบุหรี จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 3 ข้อมูลทัศนคติต่อการสูบบุหรี จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 4 การจัดการตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี จำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 5 ทักษะการให้คำปรึกษา จำนวน 15 ข้อ

ส่วนที่ 6 ทักษะการสอนรายกลุ่ม จำนวน 15 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ผู้วิจัยนำเสนอแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบ ความถูกต้องของการใช้ภาษาความชัดเจนของภาษาความตรงตามเนื้อหา โดยมีการทดสอบค่า IOCจากผู้เชี่ยวชาญ ได้เท่ากับ 0.85

2. ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการนำแบบสอบถามใช้กับนักศึกษาอาสาสมัครที่สนใจเข้าร่วมเป็นแกนนำจำนวน 30 คน มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี ที่มีลักษณะประชากรใกล้เคียงกันกับกลุ่มตัวอย่าง หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) กำหนดค่าไม่ต่ำกว่า 0.7 เป็นเกณฑ์ที่ยอมรับได้ โดยค่าความเชื่อมั่น ได้เท่ากับ 0.86

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แคนน่านักศึกษาเซ็นยินยอมในการเข้าร่วมวิจัยและพิทักษ์สิทธิจริยธรรมการวิจัยแก่กลุ่มแคนนำ
2. ผู้วิจัยมอบแบบประเมินให้แก่แคนนำตามที่กำหนดไว้ และจัดการอบรมให้ความรู้ในเรื่องต่าง ๆ ตามแผนการที่กำหนดไว้
3. เมื่อจบการอบรมได้มีการมอบแบบประเมินให้แก่แคนนำแล้วเก็บรวบรวมให้ครบ
4. นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมด มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีทางสถิติ ซึ่งได้แก่ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) และสถิติในการหาคุณภาพเครื่องมือโดยหาค่า IOC และ ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแคนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ผลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแคนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม แคนนำนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเป็นแคนนำนักศึกษาในทุกด้านอยู่ในระดับสูง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ($\bar{x} = 4.6875$, $SD = 0.47093$) รองลงมา คือ ด้านทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ($\bar{x} = 4.6563$, $SD = 0.48256$) ด้านความเชื่อทางสุขภาพ ($\bar{x} = 4.5938$, $SD = 0.49899$) ด้านทักษะการสอนรายกลุ่ม ($\bar{x} = 4.5313$, $SD = 0.50701$) ด้านทักษะการให้คำปรึกษา ($\bar{x} = 4.4688$, $SD = 0.50701$) และด้านการจัดการตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ($\bar{x} = 4.0938$, $SD = 0.29614$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างความรู้ ทักษะ และทัศนคติของแคนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ ผลการประเมินประสิทธิผลของระดับการจัดการเรียนรู้ภายใต้โปรแกรมพบว่า โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.67$, $SD = 0.188$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า การใช้เทคนิคการสอนและสื่อเทคโนโลยีที่หลากหลายมีค่าเฉลี่ยสูงสุด ($\bar{x} = 4.87$, $SD = 0.346$) รองลงมา ได้แก่ การเตรียมความพร้อมในการสอน ($\bar{x} = 4.80$, $SD = 0.407$) บุคลิกภาพและการสื่อสารของผู้จัดกิจกรรม ($\bar{x} = 4.77$, $SD = 0.430$) และกิจกรรมและเนื้อหาที่มีความ

เหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้จริง ($\bar{x} = 4.70$, $SD = 0.466$) สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมมีความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา กระบวนการจัดกิจกรรม และการถ่ายทอดความรู้

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม แกนนำนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในทุกด้าน ได้แก่ ด้านความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ด้านทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ ด้านการจัดการตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ด้านทักษะการให้คำปรึกษา ด้านทักษะการสอนรายกลุ่ม และด้านความเชื่อทางสุขภาพ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการยกระดับทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ได้อย่างมีนัยสำคัญ

อภิปรายผล

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ผลการวิจัย พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรม แกนนำนักศึกษามีระดับความรู้ ทัศนคติ การจัดการตนเองในการป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการสอนรายกลุ่ม และความเชื่อทางสุขภาพ อยู่ในระดับสูง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างศักยภาพของแกนนำนักศึกษาได้อย่างเหมาะสม ทั้งด้านความรู้และทักษะที่จำเป็นต่อการป้องกันการสูบบุหรี่

ผลดังกล่าวสามารถอธิบายได้จากการออกแบบโปรแกรมที่บูรณาการการให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การฝึกทักษะการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิค 5A และ 5R ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกิจกรรมจำลองสถานการณ์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความเชื่อด้านสุขภาพที่ระบุว่า การรับรู้ความเสี่ยงและความรุนแรงของโรค รวมถึงการรับรู้ประโยชน์ของการป้องกันเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เมื่อแกนนำนักศึกษาได้รับทั้งความรู้และประสบการณ์จากการปฏิบัติจริง จึงสามารถพัฒนาความเชื่อและทักษะในการป้องกันการสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของ ปราณี แผนดี (2563) และ สุธิกาญจน์ ไชยลาภ และคณะ (2561) ที่รายงานว่าโปรแกรมส่งเสริมการลด

และป้องกันการสูบบุหรี่ที่สามารถเพิ่มความรู้อัตนคติ และทักษะด้านสุขภาพของนักศึกษาได้ในระดับสูง

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม พบว่า แกนนำนักศึกษามีคะแนนเฉลี่ยทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่หลังการเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ในทุกด้าน แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพในการยกระดับทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาอย่างชัดเจน

ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามทฤษฎีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Transtheoretical Model) ซึ่งอธิบายว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้และการเสริมแรงอย่างต่อเนื่อง การที่แกนนำนักศึกษาได้รับการฝึกทักษะการให้คำปรึกษา การสอน และการจัดการสถานการณ์ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติ ส่งผลให้เกิดการพัฒนาทักษะและความมั่นใจในการนำไปประยุกต์ใช้จริง สอดคล้องกับงานวิจัยของ รัชตะ รอดสูงเนิน และคณะ (2564) และ เมตตา ไชยเชษฐ์ (2563) ที่พบว่าการฝึกทักษะการให้คำปรึกษาและการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงสามารถพัฒนาศักยภาพของผู้ให้คำปรึกษาได้อย่างมีนัยสำคัญ

โดยสรุป โปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถส่งผลต่อการพัฒนาทักษะของแกนนำนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งในเชิงระดับผลลัพธ์และการเปลี่ยนแปลงก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาแกนนำนักศึกษาด้านการป้องกันการสูบบุหรี่ในสถาบันอุดมศึกษาอื่นได้ต่อไป

สรุป/ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ที่พัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างศักยภาพของแกนนำนักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยแกนนำนักศึกษามีระดับความรู้ อัตนคติ การจัดการตนเอง

ในการป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการให้คำปรึกษา ทักษะการสอนรายกลุ่ม และความเชื่อทางสุขภาพสูงขึ้นหลังการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โปรแกรมดังกล่าวมีจุดเด่นในการบูรณาการการให้ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การฝึกทักษะการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิค 5A และ 5R ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและกิจกรรมจำลองสถานการณ์ นอกจากนี้ ผลการประเมินประสิทธิผลของการจัดการเรียนรู้ภายใต้โปรแกรมโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด สะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นมีความเหมาะสมทั้งด้านเนื้อหา กระบวนการจัดกิจกรรม และการถ่ายทอดความรู้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาแกนนำนักศึกษาด้านการป้องกันการสูบบุหรี่ในสถาบันอุดมศึกษาได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ **ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้** 1. สถาบันอุดมศึกษาและคณะหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรนำโปรแกรมการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำนักศึกษาไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ โดยบูรณาการเข้ากับกิจกรรมพัฒนานักศึกษา เพื่อเสริมสร้างบทบาทแกนนำนักศึกษาในการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มเพื่อนนักศึกษาและชุมชน 2. ควรส่งเสริมให้แกนนำนักศึกษาที่ผ่านการอบรมได้นำความรู้และทักษะไปถ่ายทอดผ่านกิจกรรมรณรงค์ การให้คำปรึกษา หรือกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ภายในมหาวิทยาลัย เพื่อขยายผลการป้องกันการสูบบุหรี่ให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน **ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป** 1. ควรดำเนินการวิจัยติดตามผลในระยะยาว เพื่อศึกษาความคงทนของผลลัพธ์ด้านความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ รวมถึงการนำบทบาทแกนนำนักศึกษาไปใช้จริงในบริบทต่าง ๆ 2. การวิจัยในครั้งต่อไปควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักศึกษาคณะหรือสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของบริบท และควรศึกษาประเด็นการป้องกันการสูบบุหรี่ในรูปแบบใหม่ ๆ เช่น บุหรี่ไฟฟ้า หรือผลิตภัณฑ์ยาสูบรูปแบบอื่น เพื่อพัฒนาโปรแกรมให้มีความครอบคลุมและทันต่อสถานการณ์ปัจจุบันมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมควบคุมโรค. (2566). *รายงานประจำปี 2566 กรมควบคุมโรค*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- ธนุรักษ์. (2563). ผลการใช้เทคนิค 5A, 5D, 5R และ STAR ที่มีผลต่อการลดอัตราการสูบบุหรี่ในผู้ป่วยโรคเรื้อรังที่มารับบริการที่คลินิกของโรงพยาบาลหนองพอก จังหวัดร้อยเอ็ด. *วารสารวิจัยและพัฒนานวัตกรรมทางสุขภาพ*, 1(3), 1-14.

- ปราณี แผนดี. (2563). ประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมการเลิกสูบบุหรี่ต่อความรู้ ทักษะคติ และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษา. *วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน*, 11(91), 57.
- ปิยนันวดี เสน่ห์ธนวัชร. (2562). *ความคิดเห็นที่มีต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออกเฉียง (อ.เขต) อำเภอพานทอง จังหวัดชลบุรี*. ชลบุรี: วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคตะวันออกเฉียง.
- เมตตา ไชยเชษฐ์. (2563). การพัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษาโดยใช้กระบวนการสะท้อนคิดในรายวิชาการสื่อสาร การสอน และการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้าจังหวัดเพชรบุรี*, 3(2), 1-17.
- รัชตะ รอดสูงเนิน, ธนาคาร เสถียรพูนสุข, สาธิต สีเสนชุย, วัชรกร หวังหุ่นกลาง, และวันฉัตร โสฬส. (2564). แนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเลิกบุหรี่. *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา*, 15(2), 362-376.
- สุธีกาญจน์ ไชยลาภ และคณะ. (2561). การใช้กิจกรรมส่งเสริมประสบการณ์วิชาชีพเพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะการป้องกันพิษภัยจากบุหรี่ของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาล*, 67(1), 33-39, 2561.
- Ruhl, J. (1985). Leadership development and practical learning in health promotion. *National Institutes of Health*, 9(4),e001269.
- Smith, A. (1991). Success of health promotion projects among youth. *Health Education*, 100(6),237-241.
- Warren, B., & Dennis, C. (1980). Knowledge, skills, and social support in health behavior change. *Journal of Health Education*, 27(3),275-290.