ประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเยาวชนโดยพยาบาล: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมาน

Effectiveness of nurse-led smoking prevention program among adolescents: A systematic review and meta-analysis

ศธัญญา ธิติศักดิ์* สุรินธร กลัมพากร** รุจิราภรณ์ มหานิล*** อรสา พันธ์ภักดี***
พีรยา สุธีรางกูร**** และ รัฐกานต์ ยานะโส*****

Satanya Thitisak,* Surintorn Kalampakorn,** Rujiraporn Mahanil,*** Orasa Panpakdee,***
Peeraya Suteerangkul,**** and Rattagan Yanaso*****

* สถาบันการพยาบาลศรีสวรินทิรา สภากาชาดไทย ** ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
*** เครือข่ายพยาบาลเพื่อการควบคุมยาสูบแห่งประเทศไทย **** คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
***** หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

* Srisawarindhira Thai Red Cross Institute of Nursing, ** Public Health Nursing Department, Faculty of Public Health, Mahidol University,
*** Nurses Network on Tobacco Control, Thailand, **** Faculty of Nursing, Rajamangala University of Technology Thanyaburi,
***** Doctor of Philosophy Program in Nursing Science, Faculty of Public Health, Mahidol University

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมาน จากการสืบค้นข้อมูลจากฐานข้อมูล PubMed, Scopus, ScienceDirect, CINAHL, ThaiJO และ ThaiLIS/TDC ย้อนหลัง ตั้งแต่ พ.ศ. 2550-2566 คัดเลือกงานวิจัยเชิงทดลองและกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุม และรายงานผลลัพธ์เชิงปริมาณที่สามารถคำนวณขนาดอิทธิพลได้ รวม 13 เรื่อง ประเมินคุณภาพด้วยเครื่องมือ JBI (JBI Critical Appraisal Tool) และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยแบบจำลอง Random-effects model รายงานค่าขนาดอิทธิพลแบบ Standardized Mean Difference ผลการศึกษาพบว่าโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่โดยเยาวชน ที่ดำเนินการโดยพยาบาลมีประสิทธิผลในด้านความรู้ (MD = 4.04; 95% CI: 2.29-5.79), เจตคติ (MD = 10.91; 95% CI: 4.57-17.24), การรับรู้ความสามารถตนเอง (MD = 2.08; 95% CI: 1.11-3.05), ความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ (MD = 4.28; 95% CI: 3.01-5.55) และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ (MD = 7.13; 95% CI: 2.13-12.13) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

คำสำคัญ: การวิเคราะห์อภิมาน, นักสูบหน้าใหม่, โปรแกรมโดยพยาบาล, การป้องกันการสูบบุหรี่, การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ

ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

Corresponding author E-mail: satanya.t@stin.ac.th

วันที่รับบทความ: 24 มิถุนายน 2569 วันที่แก้ไขบทความ: 22 กรกฎาคม 2569 วันที่ตอบรับบทความ: 27 กรกฎาคม 2569

Abstract

This systematic review and meta-analysis study was conducted to examine the effectiveness of nurse-led smoking prevention program among adolescents. Relevant studies published between 2007 and 2023, were retrieved from databases of PubMed, Scopus, ScienceDirect, CINAHL, ThaiJO, and ThaiLIS/TDC. Experimental and quasi-experimental studies with control groups reporting quantitative outcomes were included. A total of 13 studies met the inclusion criteria. Quality of included studies was assessed using the JBI Critical Appraisal Tool. Data were analyzed using a random-effects model, and effect sizes were calculated as standardized mean differences (MD). The findings demonstrated that nurse-led smoking prevention program significantly improved knowledge (MD = 4.04; 95% CI: 2.29-5.79), attitude (MD = 10.91; 95% CI: 4.57-17.24), self-efficacy (MD = 2.08; 95% CI: 1.11-3.05), intention to avoid smoking (MD = 4.28; 95% CI: 3.01-5.55), and smoking prevention behavior (MD = 7.13; 95% CI: 2.13-12.13) at $p < .001$.

Keywords: Meta-analysis, New Smokers, Nurse-led Program, Smoking Prevention, Systematic Review

ความสำคัญของปัญหา

การสูบบุหรี่เป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและเสียชีวิต จำนวนเด็กและเยาวชนเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่อายุน้อยเพิ่มมากขึ้น (World Health Organization, 2021) และบุหรี่ไฟฟ้าเพิ่มการเข้าถึงกลุ่มเยาวชนได้ง่ายทั้งรูปลักษณ์ กลิ่น ทำให้เยาวชนเสพติดมากขึ้น การป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่เป็นประเด็นสำคัญทางสาธารณสุขในระดับสากล (Gardner et al., 2024) จากหลักฐานเชิงประจักษ์ที่ควบคุมและป้องกันการเริ่มสูบบุหรี่ในวัยรุ่นทั้งในโรงเรียนและชุมชนมีผลต่อการป้องกันนักสูบหน้าใหม่โดยเฉพาะโปรแกรมที่เน้นการพัฒนาทักษะชีวิต การปฏิเสธแรงกดดันจากเพื่อน และการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง (self-efficacy) (Georgie et al., 2016) งานวิจัยพบว่าโปรแกรมที่มีองค์ประกอบหลายด้านและอิงทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์มีประสิทธิผลสูงกว่าโปรแกรมที่ให้ความรู้เพียงอย่างเดียว ผลการวิเคราะห์อภิมานที่ศึกษาเชิงทดลองเกี่ยวกับโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะโปรแกรมที่ดำเนินกิจกรรมมากกว่า 7 ครั้ง ทำให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง มีโอกาสฝึกทักษะ ทบทวนเนื้อหา และได้รับการเสริมแรงหลายครั้ง โปรแกรมที่ดำเนินการโดยผู้ให้ความรู้ที่ผ่านการฝึกอบรม และยังพบว่าการพัฒนาทักษะชีวิต การรับมือแรงกดดันทางสังคม และการเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเอง เป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเยาวชน (Song & Park, 2021) Hossain และคณะ (2025) พบว่าโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในโรงเรียนสามารถลดโอกาสการใช้ยาสูบของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ (OR = 0.76, 95% CI = 0.64-0.91) โดยเฉพาะโปรแกรมที่ผสมผสานการให้ความรู้เกี่ยวกับอันตรายของยาสูบ การพัฒนาทักษะชีวิต การเสริมสร้างความสามารถในการตัดสินใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน เป็นโปรแกรมเชิงรุกเพื่อป้องกันการเกิดนักสูบหน้าใหม่ในกลุ่มเยาวชนซึ่งผลของโปรแกรมที่ประยุกต์ทฤษฎีพฤติกรรมตามแผนต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในนักเรียนระดับประถมศึกษา

ตอนปลาย กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทัศนคติต่อการสูบบุหรี่ไฟฟ้า การรับรู้ความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการสูบบุหรี่ไฟฟ้า และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ไฟฟ้า สูงกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (F = 30.714, F = 56.531, และ F = 126.123 ตามลำดับ) (ปิยะวดี พุฒไทย และคณะ., 2566)

พยาบาลวิชาชีพมีความรู้และทักษะในการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค และการให้คำปรึกษา จึงสามารถดำเนินโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่โดยใช้ทักษะการสื่อสารเชิงพฤติกรรม การสร้างแรงจูงใจ และการพัฒนาศักยภาพของเยาวชน (Russell et al., 2025) จากการศึกษาพบว่า nurse-led interventions มีศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงทั้งความรู้ เจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ จากการทบทวนขอบเขตงานวิจัยในประเทศไทยยังชี้ให้เห็นว่าพยาบาลมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาสิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่และการป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนและประชาชนในชุมชน (พีรยา สุธีรางกูร และคณะ, 2567) ถึงแม้ว่าจะมีงานวิจัยจำนวนมากที่ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเยาวชนแต่ผลลัพธ์ยังมีความหลากหลายและกระจัดกระจาย ทั้งในด้านรูปแบบการแทรกแซง ระยะเวลาของโปรแกรม และตัวแปรผลลัพธ์ที่ศึกษา และการศึกษาส่วนใหญ่ยังรายงานผลลัพธ์เฉพาะด้าน เช่น ความรู้ เจตคติ หรือพฤติกรรม ทำให้ยังขาดข้อสรุปเชิงประจักษ์ที่ครอบคลุมผลลัพธ์สำคัญทั้งหมดของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ที่ดำเนินการโดยพยาบาล ดังนั้นการสังเคราะห์หลักฐานเชิงระบบและการวิเคราะห์อภิมานจึงมีความจำเป็น เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่มีความน่าเชื่อถือทางสถิติสูง และสามารถนำไปใช้ในการกำหนดนโยบายและพัฒนาแนวปฏิบัติทางการพยาบาลได้อย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการด้านการควบคุมยาสูบแห่งชาติ พ.ศ. 2565-2570 ซึ่งมุ่งลดนักสูบหน้าใหม่และส่งเสริมบทบาทของบุคลากรสุขภาพในการป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กและเยาวชน (กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค, 2565) ผู้วิจัยจึงมุ่งวิเคราะห์ประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ที่ดำเนินการโดยพยาบาลในกลุ่มเยาวชน โดยครอบคลุมผลลัพธ์ด้านความรู้ เจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ เพื่อเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สำหรับสนับสนุนการพัฒนาโปรแกรมและแนวทางการป้องกันการสูบบุหรี่ในเยาวชนไทย

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อสังเคราะห์หลักฐานเชิงประจักษ์และวิเคราะห์อภิมานเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักสูบหน้าใหม่ที่ดำเนินการโดยพยาบาลในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

ชนิดของการวิจัย เป็นการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบและการวิเคราะห์อภิมานโดยดำเนินการตามแนวทางมาตรฐานของ Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA Statement) ดังนี้

1. **กลยุทธ์การสืบค้นข้อมูล** ทีมผู้วิจัยร่วมกันสืบค้นงานวิจัยย้อนหลัง ตั้งแต่ พ.ศ. 2550-2566 จากฐานข้อมูลหลัก 6 ฐาน ได้แก่ PubMed, Scopus, Science Direct, CINAHL, และฐานข้อมูลในประเทศไทย (ThaiJO, ThaiLIS/TDC) โดยใช้คำสำคัญ (Keywords) ได้แก่ " Nurse-led program ", " Smoking prevention ", " New smokers ", " Self-efficacy " และ " Randomized controlled trial " ร่วมกับตัวเชื่อมทางตรรกะ (Boolean operators)

2. **เกณฑ์การคัดเข้าและคัดออก** ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกงานวิจัยเข้าสู่การศึกษาดังนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ได้แก่ การทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุม

(Randomized Control Trial [RCT]) งานวิจัยกึ่งทดลองที่มีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มยังไม่เริ่มสูบบุหรี่หรือไม่เคยสูบบุหรี่ โปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ที่ศึกษาต้องดำเนินงานโดยพยาบาล (nurse-led smoking prevention intervention) ในประเทศไทย มีผลลัพธ์เชิงปริมาณ ได้แก่ ความรู้ เจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่ หรือพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ และมีข้อมูลทางสถิติที่เพียงพอสำหรับการคำนวณค่าขนาดอิทธิพล เช่น ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หรือข้อมูลทางสถิติอื่นที่สามารถแปลงเป็นค่าขนาดอิทธิพลได้

3. **การประเมินคุณภาพงานวิจัย** งานวิจัยที่ผ่านเกณฑ์การคัดเลือกจะถูกประเมินคุณภาพโดยผู้วิจัย 2 ท่านแยกกันโดยใช้เครื่องมือประเมินเชิงวิพากษ์ ที่พัฒนาโดยสถาบัน Joanna Briggs Institute (JBI) ประเทศออสเตรเลีย (JBI critical appraisal tools) สำหรับงานวิจัยกึ่งทดลอง หากมีความเห็นไม่ตรงกันจะใช้วิธีการอภิปรายร่วมกับผู้ทรงคุณวุฒิท่านที่สามเพื่อหาข้อสรุป

4. **การวิเคราะห์ข้อมูล** ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทางสถิติเพื่อหาค่าขนาดอิทธิพลมาตรฐาน (standardized mean difference [Hedges' g]) เนื่องจากหน่วยวัดของแต่ละการศึกษามีความแตกต่างกัน การวิเคราะห์ใช้แบบจำลองความคลาดเคลื่อนแบบสุ่มโดยพิจารณาค่าความแปรปรวนระหว่างการศึกษาจากสถิติ I^2 (heterogeneity) และตรวจสอบความลำเอียงของการตีพิมพ์ (publication bias) ด้วยแผนภูมิภาพกรวย (Funnel plot)

ผลการวิจัย

1. จากการสืบค้นพบงานวิจัยจำนวน 27,095 เรื่อง และคัดเลือกงานวิจัยที่เข้าเกณฑ์จำนวน 13 เรื่อง เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง ตั้งแต่ พ.ศ. 2550 ถึง 2566 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเด็กและเยาวชน อายุ 10-19 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญของการเป็นนักสูบหน้าใหม่ มีการดำเนินการในสถานที่ในโรงเรียน จำนวน 10 เรื่อง วิทยาลัยอาชีวศึกษา จำนวน 1 เรื่อง คลินิกสตรีตั้งครรภ์ จำนวน 1 เรื่อง และสถานสงเคราะห์ จำนวน 1 เรื่อง การวิจัยมุ่งเน้นการวัดผลลัพธ์ที่ครอบคลุมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ความรู้ (K), ทัศนคติ (A), การรับรู้ความสามารถตนเอง (S), ความตั้งใจ (I) และพฤติกรรม (B) (ตาราง 1)

ตาราง 1 ลักษณะพื้นฐานของงานวิจัย 13 เรื่องที่คัดเลือกเข้าสู่การศึกษาและผลลัพธ์

ผู้วิจัย/ปีที่ตีพิมพ์	สถานที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง/อายุ (ปี)	ขนาดตัวอย่าง (n)	รูปแบบการวิจัย	โปรแกรม/การแทรกแซง	ผลลัพธ์ K	A	S	I	B
1. ปิยะวดี พุฒไทย และคณะ (2566)	โรงเรียน	13-14	74 (37/37)	กึ่งทดลอง	ให้ความรู้ + กิจกรรมมีส่วนร่วม	✓	-	✓	✓	-
2.ชญาพัฒน์ ทองปากน้ำ (2565)	คลินิกฝากครรภ์	สตรีตั้งครรภ์	48 (24/24)	กึ่งทดลอง	ให้ความรู้ผ่านสื่อ	✓	-	-	-	-
3.พัชรินทร์ อัจนากิตติ และคณะ (2565)	วิทยาลัยอาชีวศึกษา	15-18	58 (29/29)	กึ่งทดลอง	ให้ความรู้ + วิดีทัศน์ + อภิปราย	-	✓	✓	✓	✓

ผู้วิจัย/ปีที่ตีพิมพ์	สถานที่ศึกษา	กลุ่มตัวอย่าง/อายุ (ปี)	ขนาดตัวอย่าง (n)	รูปแบบการวิจัย	โปรแกรม/การแทรกแซง	ผลลัพธ์ K	A	S	I	B
4.ณัฐชยา พลาชีว และปราโมท ถ่างกระโทก (2564)	โรงเรียน	13-17	64 (32/32)	กึ่งทดลอง	ใช้สถานการณ์จำลอง + ฝึกทักษะ	✓	✓	✓	-	✓
5.นพรัตน์ สโมสร และคณะ (2563)	โรงเรียน	12-14	64 (32/32)	กึ่งทดลอง	สร้างสัมพันธภาพ	-	-	✓	-	✓
6. Thammaraksa และคณะ (2019)	โรงเรียน	13-15	64 (32/32)	กึ่งทดลอง	โปรแกรมกลุ่มเชิงพฤติกรรม	✓	✓	✓	-	-
7.ปรียานุช อุทัยรัศมี และคณะ (2563)	สถานสงเคราะห์	14-19	30 (15/15)	กึ่งทดลอง	กิจกรรมกลุ่ม	-	✓	-	✓	-
8.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และ พรนภา หอมสินธุ์ (2558)	โรงเรียน	13-15	400 (200/200)	กึ่งทดลอง	ให้ความรู้ผ่านแกนนำ	-	-	✓	✓	✓
9.ศุลีกร ศิวเสน (2558)	โรงเรียน	10-12	70 (35/35)	กึ่งทดลอง	ใช้สื่อภาพ + สถานการณ์	-	-	✓	-	✓
10.จิราพร สุวะมาตย์ (2558)	สถานสงเคราะห์	10-14	84 (42/42)	กึ่งทดลอง	วิดีทัศน์ + วิเคราะห์สาเหตุ	✓	-	✓	-	-
11.วันดี ทับทิมทอง (2554)	โรงเรียน	11-14	60 (30/30)	กึ่งทดลอง	บรรยาย + ฝึกปฏิเสธ	-	-	✓	-	✓
12.ศิริพร ชวนชาติ (2551)	โรงเรียน	12-13	60 (30/30)	กึ่งทดลอง	กิจกรรมกลุ่ม 7 ขั้นตอน	-	-	✓	-	✓.
13.ดวงกมล มงคลศิลป์ (2550)	โรงเรียน	11-12	60 (30/30)	กึ่งทดลอง	บรรยาย + วิดีทัศน์	✓	-	-	-	✓

K = ความรู้ A = ทัศนคติ S = การรับรู้ความสามารถของตนเอง I = ความตั้งใจ B = พฤติกรรมการสูบบุหรี่
✓ = มีการวัดผลลัพธ์ - = ไม่มีการรายงาน

ผลการประเมินคุณภาพงานวิจัย 13 เรื่อง เป็นงานวิจัยที่มีคุณภาพในระดับ สูง (high quality / low risk) จำนวน 8 เรื่อง (61.5%) ระดับปานกลาง จำนวน 5 เรื่อง (38.5%) และไม่มีงานวิจัยที่มีคุณภาพในระดับต่ำ (low quality / high risk)

2. ประสิทธิผลของโปรแกรมป้องกันการสูบ

บุหรี่ในนักสูบหน้าใหม่ที่ดำเนินการโดยพยาบาลในประเทศไทย กลุ่มทดลองแสดงผลลัพธ์ทั้ง 5 ตัวแปรที่ศึกษาที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ได้แก่ ความรู้ กลุ่มทดลองมีความรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 4.04) เจตคติ กลุ่มทดลองมีเจตคติสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 10.91) การรับรู้ความสามารถตนเอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (MD = 2.08) ความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 4.28) และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมที่จะไม่สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (MD = 7.13) (ตาราง 2)

ตาราง 2 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ย (Mean Difference [MD])ของ 5 ตัวแปรที่ศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลลัพธ์ที่ศึกษา	MD	ช่วงความเชื่อมั่น (95% CI)
1. ความรู้	4.04***	2.29, 5.79
2. เจตคติ	10.91***	4.57, 17.24
3. การรับรู้ความสามารถตนเอง	2.08***	1.11, 3.05
4. ความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่	4.28***	3.01, 5.55
5. พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่	7.13***	2.13, 12.13

*** $p < .001$

การอภิปรายผลการวิจัย

โปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเยาวชนโดยพยาบาลมีผลต่อความรู้ เจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

1. **ความรู้** เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่าโปรแกรมที่ดำเนินการโดยพยาบาลมีประสิทธิภาพในการถ่ายทอดข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยของยาสูบและการป้องกันการสูบบุหรี่ สอดคล้องกับ Gardner และคณะ (2024) ที่พบว่าโปรแกรมป้องกันการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนสามารถเพิ่มความรู้และการรับรู้ความเสี่ยงเกี่ยวกับบุหรี่ไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์ยาสูบในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ Belon และคณะ (2025) พบว่า การนำเสนอข้อมูลความรู้ โปรแกรมการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม โต้ตอบได้แบบสองทางและข้อความที่รณรงค์เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าสามารถเพิ่มความรู้เกี่ยวกับผลกระทบด้านสุขภาพและสังคมของบุหรี่ไฟฟ้าได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเฉพาะเมื่อใช้ร่วมกับกิจกรรมที่กระตุ้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนส่งผลให้วัยรุ่นมีความเข้าใจและตระหนักถึงความเสี่ยงของการสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น Hossain และคณะ (2025) รายงานว่าโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในโรงเรียนที่ให้ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบของยาสูบ การเรียนรู้เชิงปฏิสัมพันธ์ และการส่งเสริมทักษะการตัดสินใจ ช่วยเพิ่มความรู้และการตระหนักรู้เกี่ยวกับอันตรายของยาสูบในวัยรุ่น

2. **เจตคติ** มีการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมสามารถปรับเปลี่ยนความเชื่อ ค่านิยมและมุมมองต่อการสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้อง

กับ Gardner และคณะ (2024) รายงานว่าโปรแกรมป้องกันการใช้บุหรี่ไฟฟ้าสามารถลดทัศนคติเชิงบวกต่อการใช้บุหรี่ไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์ยาสูบได้อย่างมีนัยสำคัญ Belon และคณะ (2025) พบว่ากิจกรรมให้ข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของบุหรี่ไฟฟ้าและการสื่อสารความเสี่ยงอย่างเหมาะสม ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ ความเชื่อ และเจตคติของวัยรุ่นต่อการสูบบุหรี่และบุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลให้วัยรุ่นมีมุมมองเชิงลบต่อการสูบบุหรี่มากขึ้น Hossain และคณะ (2025) พบว่าโปรแกรมที่ประสบความสำเร็จส่วนใหญ่ส่งผลให้เกิดเจตคติเชิงลบต่อการใช้ยาสูบมากขึ้น

3. **การรับรู้ความสามารถตนเอง**เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ Bandura (2018) ที่อธิบายว่าการรับรู้ความสามารถตนเองเป็นตัวกำหนดสำคัญของพฤติกรรมสุขภาพ ผลลัพธ์ดังกล่าวอาจเกิดจากกิจกรรมฝึกทักษะการปฏิเสธ การแก้ปัญหา และการรับมือกับแรงกดดันจากเพื่อนที่บรรจุอยู่ในโปรแกรม Song และ Park (2021) รายงานว่าโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ที่มีประสิทธิผลส่วนใหญ่ประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต การเสริมสร้างความสามารถตนเอง และการฝึกทักษะการปฏิเสธแรงกดดันทางสังคมซึ่งช่วยลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ Belon และคณะ (2025) รายงานว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงปฏิสัมพันธ์ ควบคู่กับการดำเนินกิจกรรมรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่โดยเพื่อนช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในการตัดสินใจและการปฏิเสธการสูบบุหรี่ของวัยรุ่น เพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเอง สอดคล้องกับ Hossain และคณะ (2025) ที่พบว่าโปรแกรมที่มีประสิทธิผลส่วนใหญ่ประกอบด้วยกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต การฝึกทักษะการปฏิเสธ และการจัดการแรงกดดันจากเพื่อน ช่วยเสริมสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองของวัยรุ่นในการหลีกเลี่ยงการใช้ยาสูบ

4. **ความตั้งใจที่จะไม่สูบบุหรี่**เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ Gardner และคณะ (2024) ที่พบว่าโปรแกรมป้องกันการใช้บุหรี่ไฟฟ้าในโรงเรียนสามารถลดความตั้งใจในการใช้บุหรี่ไฟฟ้าและผลิตภัณฑ์ยาสูบของวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะโปรแกรมที่ใช้กิจกรรมเชิงรุก การฝึกทักษะการตัดสินใจ และการเสริมสร้างแรงต้านต่ออิทธิพลทางสังคม Belon และคณะ (2025) และ Hossain และคณะ (2025)ได้อธิบายว่าโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ที่เน้นการเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการรับมือกับอิทธิพลทางสังคม สามารถเพิ่มความตั้งใจที่จะหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในอนาคตได้

5. **พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่**ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนถึงประสิทธิผลเชิงปฏิบัติของโปรแกรมในระดับพฤติกรรม แสดงให้เห็นว่าการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ เจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง และความตั้งใจ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ได้ สอดคล้องกับ Song และ Park (2021) ที่พบว่าโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่สามารถลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะโปรแกรมที่เน้นการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะการปฏิเสธแรงกดดันทางสังคม นอกจากนี้ Hossain และคณะ (2025) พบว่าโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในโรงเรียนสามารถลดโอกาสการใช้ยาสูบของวัยรุ่นได้ ร้อยละ 24 (OR = 0.76, 95% CI = 0.64-0.91) Belon และคณะ (2025) รายงานว่าโปรแกรมที่ดำเนินการโดยแกนนำเพื่อน การจัดโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีปฏิสัมพันธ์ และการสื่อสารผ่านสารรณรงค์เพื่อป้องกันการใช้บุหรี่ไฟฟ้า ส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการใช้บุหรี่ไฟฟ้า และการผสมผสานของการให้ความรู้ การพัฒนาทักษะชีวิต และมาตรการเชิงนโยบายจะช่วยเพิ่มประสิทธิผลของการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นได้ดีกว่าการใช้มาตรการเดี่ยว

ข้อจำกัดงานวิจัย งานวิจัยการป้องกันการสูบบุหรี่โดยพยาบาลยังค่อนข้างน้อยและเป็นวิจัยกึ่งทดลองทำให้ไม่สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบระหว่าง RCT และ Quasi-experimental studies ได้

สรุปผลการศึกษา โปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่มีประสิทธิผลต่อความรู้ เจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ และโปรแกรมที่ใช้กิจกรรมแบบมีส่วนร่วม การพัฒนาทักษะชีวิต การฝึกทักษะการปฏิเสธแรงกดดันทางสังคม และการสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถส่งเสริมผลลัพธ์ด้านความรู้ เจตคติ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความตั้งใจ และพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Gardner et al., 2024; Song & Park, 2021; Belon et al., 2025; Hossain et al., 2025)

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษาในอนาคต ควรมีการดำเนินการวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มและมีกลุ่มควบคุมที่มีระยะเวลาติดตามผลในระยะยาว

2. ควรมีการรายงานองค์ประกอบของโปรแกรมอย่างละเอียดเพื่อสนับสนุนการสังเคราะห์หลักฐานที่มีความแม่นยำมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรค. (2565). *แผนปฏิบัติการด้านการควบคุมยาสูบแห่งชาติ ฉบับที่สาม* พ.ศ. 2565 - 2570. อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

จิราพร สุวะมาตย์. (2558). *ผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่สำหรับวัยรุ่นชายตอนต้นในสถานสงเคราะห์เด็กชาย* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.

ชญาพัฒน์ ทองปากน้ำ. (2565). ผลการใช้สื่อแอนิเมชันต่อความรู้เรื่องพิษภัยของบุหรี่ในสตรีตั้งครรภ์ที่มารับบริการ ณ โรงพยาบาลภูมิพลอดุลยเดช. *วารสารพยาบาลตำรวจ, 14*(2), 361-369.

ณัฐชยา พลาชีวะ และ ปราโมทย์ ถ่างกระโทก. (2564). ผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่โดยใช้อินเทอร์เน็ตเป็นฐานสำหรับนักศึกษาในศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย. *วารสารสภากาชาดไทย, 14*(1), 256-272.

ดวงกมล มงคลศิลป์. (2550). *ผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นพรัตน์ สโมสร, ณัฏฐามณี วงษ์กาวิน, ชาติชาย ยืนยงพานิช, และ มรกต สมพันธุ์. (2563). ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายมัธยมศึกษาตอนต้น ตำบลลานดอกไม้ จังหวัดกำแพงเพชร. *วารสารวิจัยสาธารณสุขและวิทยาศาสตร์สุขภาพ, 2*(1), 41-51.

ปิยะวดี พุฒไทย, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์, และ พรนภา หอมสินธุ์. (2566). *ผลของโปรแกรมที่ประยุกต์ทฤษฎีปัญญาทางสังคมต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ไฟฟ้าในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ปรียานุช อุทัยรัศมี, พรนภา หอมสินธุ์, และ รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศย์. (2563). ผลของกระบวนการระดมพลังสร้างสรรค์ชุมชนต่อทัศนคติและความตั้งใจในการไม่สูบบุหรี่ของวัยรุ่นชายในสถานสงเคราะห์. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ, 43*(1), 10-18.

พัชรินทร์ อัจนากิตติ, ทัศนีย์ รวิวรกุล, สุรินธร กลัมพากร, และ นฤมล เอื้อมณีกูล. (2565). ผลของโปรแกรมป้องกันนักสูบบุหรี่หน้าใหม่ในนักเรียนอาชีวศึกษา. *วารสารพยาบาล, 71*(1), 10-19.

พีรยา สุธีรางกูร, สุรินธร กลัมพากร, อรสา พันธ์ภักดี, รุจิราภรณ์ มหานิล, ศธัญญา ธิติศักดิ์, และ รัฐกร ยานะโส. (2567). การพัฒนาสิ่งแวดล้อมปลอดบุหรี่โดยพยาบาลในประเทศไทย: การทบทวนขอบเขตงานวิจัย. *วารสารพยาบาล, 73*(1), 1-9.

รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศย์, และพรนภา หอมสินธุ์. (2558). ผลของโปรแกรมป้องกันการเริ่มต้นสูบบุหรี่ที่ใช้โรงเรียนเป็นฐานต่อการทดลองสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 27*(3), 50-67.

วันดี ทับทิมทอง. (2554). *ผลการสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อการรับรู้ความสามารถ ความคาดหวังในผลและพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นชายตอนต้น* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.

ศิริพร ชวนชาติ. (2551). *ผลของการใช้โปรแกรมการส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองและสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นตอนต้น* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศุลีกร ศิวเสน. (2558). *ผลของโปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่และการหลีกเลี่ยงการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในนักเรียนประถมปลาย* [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยมหิดล.

Bandura, A. (2018). Toward a psychology of human agency: Pathways and reflections. *Perspectives on Psychological Science, 13*(2), 130-136. https://doi.org/10.1177/1745691617699280

Belon, A. P., Nieuwendyk, L., Allen, T., Worrell, M., & Nykiforuk, C. I. J. (2025). Effective interventions to prevent youth vaping behaviours: A rapid review. *BMJ Open, 15*(1), Article e092380. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-092380

Gardner, L. A., Rowe, A. L., Newton, N. C., Egan, L., Hunter, E., Devine, E. K., Aitken, T., Thornton, L., Teesson, M., Stockings, E., & Champion, K. E. (2024). A systematic review and meta-analysis of school-based preventive interventions targeting E-cigarette use among adolescents. *Prevention Science, 25*(7), 1104-1121. https://doi.org/10.1007/s11121-024-01730-6

Hossain, S., Tattan-Birch, H., Beard, E., & Shahab, L. (2025). Evaluating school-based interventions for preventing and reducing tobacco use among adolescents in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine, 69*(2), Article 107656. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2025.107656

Georgie, J. M., Sean, H., Deborah M, C., Matthew, H., & Rona, C. (2016). Peer-led interventions to prevent tobacco, alcohol and/or drug use among young people aged 11-21 years: A systematic review and meta-analysis. *Addiction (Abingdon, England), 111*(3), 391-407. https://doi.org/10.1111/add.13224

Russell, A. J., Shishani, K., & Hurst, S. (2025). The role of the school nurse in E-cigarette prevention and cessation: A scoping review. *The Journal of School Nursing, 41*(1), 121-129. https://doi.org/10.1177/10598405231225976

Song, R., & Park, M. (2021). Meta-analysis of the effets of smoking prevention programs for young adolescents. *Child Health Nursing Research, 27*(2), 95-110. https://doi.org/10.4094/chnr.2021.27.2.95

Thammaraksa, P., Powwattana, A., Lagampan, S., & Stoddard, S. A. (2019). Effects of school-based participation program to prevent multiple risk behaviors in Thai male adolescents. *Pacific Rim International Journal of Nursing Research, 23*(3), 228-242.

World Health Organization. (2021). *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025* (3rd ed.). World Health Organization.