

## การพัฒนาทักษะของเยาวชนในการป้องกันและหลีกเลี่ยงภัยจากบุหรี่ โรงเรียนอนุบาลตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์ ตามแนวพระพุทธศาสนา

Developing Youth's Skills in Preventing and Avoiding Dangers from  
Cigarettes among Primary School Students Anubantakfa School  
NakhonSawan Province according to Buddhism

สามเณรศักดิ์ดาวุฒิ ทวีศรี<sup>1</sup> สามเณรกมลภพ ไจรัक्षा<sup>2</sup> จุฑารัตน์ สีทอง<sup>3</sup> ชานนท์ มงคลทอง<sup>4</sup>  
สามเณรวรธยา บุญมาพร<sup>5</sup> พระกิตติศักดิ์ ทองพูล<sup>6</sup> สามเณรณัฐพล โพธิ์ทวี<sup>7</sup>  
และรัตติยา เหนืออำนาจ<sup>8</sup>

Sammanensakdawut Thawisi, Sammanenkamolpoph Jairaksa, Jutrarat Seetong,  
Chanon Mongkolthong, SammanenWarattaya Bunmaporn, Phakittisak Tongpun,  
Sammanennatthaphon Phowee and Rattiya Nua-amnat

Received: November 01, 2024

Revised: December 25, 2024

Accepted: March 31, 2025

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) จัดกิจกรรมให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการรณรงค์  
ป้องกันการสูบบุหรี่ และ 2) ประเมินผลกิจกรรมให้ความรู้และพัฒนาทักษะของเยาวชนในการ  
ป้องกันและหลีกเลี่ยงภัยจากบุหรี่ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย  
ชุดกิจกรรมการให้ความรู้ การให้ความรู้เรื่องพิษภัยจากบุหรี่จากวิทยากรจากสำนักงานสาธารณสุข  
อำเภอตากฟ้า กิจกรรมธรรมนำใจ ลดภัยบุหรี่ใช้หลักสติสัมปชัญญะและเบญจศีล โดยพระวิทยากร  
ให้ความรู้และหลักธรรม เพื่อใช้หลักธรรมในการหลีกเลี่ยงภัยจากบุหรี่ เกม Bingo No Smoking  
เป็นสื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ และกฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่

<sup>1-7</sup> นักวิชาการอิสระ; Independent Scholar

<sup>8</sup> มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย; Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: sakdawut3488@gmail.com

ทำแบบประเมินความพึงพอใจ โดยการประเมินแบบโต้ตอบ ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในการสอบถามและตอบคำถามในการจัดกิจกรรม ผลการวิจัย พบว่า 1) การจัดกิจกรรมให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ โดยมีกิจกรรมธรรมนำใจ ลดภัยบุหรี่ และ กิจกรรมการรู้โทษเท่าทันพิษภัยจากบุหรี่เป็นการบรรยายเรื่อง “การรู้โทษเท่าทันพิษภัยจากบุหรี่” พบว่า สามารถช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของบุหรี่และสามารถลดความเสี่ยงในการสูบบุหรี่ได้ และ 2) การประเมินผลกิจกรรมให้ความรู้และพัฒนาทักษะของเยาวชนในการป้องกันและหลีกเลี่ยงภัยจากบุหรี่ พบว่า ผลรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 75 มีความเข้าใจและทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ลดปัจจัยเสี่ยงจากบุหรี่

**คำสำคัญ:** ปัจจัยเสี่ยงจากบุหรี่, เด็กและเยาวชน, พระพุทธศาสนา

### Abstract

This research aimed to 1) organize activities that engage youth in anti-smoking campaigns and 2) evaluate the effectiveness of knowledge-based activities and skill development for preventing and avoiding the dangers of smoking among youth. This was an action research study. The research tools included a series of educational activities such as health hazard awareness sessions conducted by speakers from the Tak Fa District Public Health Office and a Buddhist-based activity called *Dhamma to the Heart: Reducing Smoking Hazards*, which utilized mindfulness and the Five Precepts as guiding principles, led by monk instructors. Additional activities included the "Bingo No Smoking" game, an interactive learning tool about the dangers of smoking and non-smoker protection laws. A satisfaction survey was conducted using an interactive evaluation method involving real-time questions and answers during the activities. The research findings revealed that 1) the activities involving youth participation in anti-smoking campaigns—particularly the *Dhamma to the Heart* activity and lectures on the dangers of smoking—helped participants understand the harms of tobacco and reduced their risk of smoking; and 2) the evaluation of knowledge and skill development activities indicated that 75% of

participants demonstrated improved understanding and a shift in attitudes, effectively reducing smoking-related risk factors.

**Keywords:** Smoking Risk Factors, Children and Youth, Buddhism

## บทนำ

บุหรี่เป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตซึ่งสามารถป้องกันได้ในประเทศต่าง ๆ การระบาดของการบริโภคบุหรี่ยุคใหม่เกิดขึ้นในประเทศที่พัฒนาแล้ว ทำให้ประชาชนของประเทศต้องเผชิญกับปัญหาของโรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคยาสูบ อาทิ โรคปอด โรคหัวใจหลอดเลือด และมะเร็ง เป็นต้น พบว่าโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุจากการบริโภคยาสูบกำลังกลายเป็นปัญหา และเป็นสาเหตุการตายที่สูงกว่าสาเหตุอื่น ๆ (ลักขณา เต็มศิริกุลชัย, 2563) การบริโภคยาสูบมักเริ่มในช่วงวัยรุ่น เด็กและเยาวชนจะเริ่มสูบบุหรี่ด้วยเหตุผลต่าง ๆ เช่น อยากรู้ อยากลอง การต่อต้าน เลียนแบบการสูบบุหรี่ของพ่อแม่และญาติ อิทธิพลจากเพื่อน อยากแสดงว่าตนเป็นผู้ใหญ่ เป็นต้น (วิลาวัณย์ ประทีปแก้ว, 2562)

ปัจจุบันสถานการณ์การควบคุมยาสูบของประเทศไทยกำลังเผชิญกับผลิตภัณฑ์ยาสูบรุ่นใหม่ที่ทำให้เด็กและเยาวชนทดลองสูบบ่อยขึ้น จากสำรวจล่าสุด ในปี 2566 พบว่า อัตราการสูบบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนและสตรีเพิ่มมากขึ้นจาก ร้อยละ 3.3 ในปี 2558 เป็นร้อยละ 17.6 ในปี 2566 (สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ, 2567) ก่อให้เกิดผลกระทบในวงกว้างตามมา ทั้งด้านสุขภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม สถานการณ์การบริโภคบุหรี่ยุคใหม่ของประชากรไทย พ.ศ.2560 และ 2564 ของศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อยาสูบ (ศจย.) โดยสำรวจประชากรที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปในจังหวัดนครสวรรค์ พบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป สูบบุหรี่ร้อยละ 14.35 (ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อควบคุมยาสูบ, 2564)

โรงเรียนอนุบาลตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์ เปิดสอนระดับประถมศึกษา ตั้งแต่ระดับอนุบาล ไปจนถึงประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นสถาบันการศึกษาที่ได้รับรางวัลพระราชทานธรรมจักร ปี 2551 “โรงเรียนส่งเสริมพระพุทธศาสนา” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2567) เป็นสถาบันที่มุ่งพัฒนาเด็ก ให้ความสำคัญพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา รวมทั้งมีภาวะผู้นำทางสังคมที่อุดมไปด้วยคุณธรรมและจริยธรรม โดยทางสถานศึกษาเป็นโรงเรียนต้นแบบวิถีพุทธนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นักเรียนระดับประถม

ศึกษาปีที่ 5-6 ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 11-12 ปี ซึ่งเป็นวัยที่กำลังจะอยากรู้อยากลองและเริ่มเข้าถึง บุหรี่อันจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพ

ดังนั้น การจัดกิจกรรมโครงการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัย และลดปัจจัยเสี่ยงจาก บุหรี่ จึงสามารถช่วยพัฒนาและส่งเสริมให้เยาวชนนักเรียนได้เรียนรู้และฝึกตนเพื่อ อันจะส่งผลต่อ การพัฒนาของนักเรียน จึงมีความสำคัญทั้งนี้เพื่อใช้เป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะอย่างยิ่ง โรงเรียนซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาขั้นพื้นฐานที่มีความใกล้ชิดกับเยาวชน รวมถึงภาคประชาชนและ ภาคีที่เกี่ยวข้อง สามารถนำไปใช้ในการกำหนดนโยบายและจัดทำแผนปฏิบัติการควบคุมยาสูบทั้งใน ระดับโรงเรียนและในชุมชนให้กับกลุ่มนักเรียน ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาการสูบบุหรี่ ของเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงจากบุหรี่ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาล ตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์ ตามแนวพระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาแนวทางการลดปัจจัยเสี่ยงจากบุหรี่ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลตากฟ้า จังหวัดนครสวรรค์ ตามแนวพระพุทธศาสนา

### วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ ประกอบด้วย

1. การศึกษาเอกสาร ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน ตำรา ข้อมูล สถิติ สภาพความสำคัญของ ปัญหา การสืบค้นเอกสารออนไลน์ และเอกสารวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยให้การกำหนดปัญหา และ การจัดกิจกรรม สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและหัวเรื่องวิจัย
2. การพัฒนากิจกรรม จัดให้มีการอบรมเพื่อให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการอบรมป้องกัน ภัย ลดปัจจัยเสี่ยงจากบุหรี่ตามแนววิถีพุทธ โดยมีวิทยากรจากทางกระทรวงสาธารณสุขมา ให้ ความรู้เกี่ยวกับโทษพิษภัยของบุหรี่ พร้อมกับการจัดกิจกรรมธรรมะบรรยายเพื่อนำหลักธรรมมาขัด เกลาจิตใจ เรื่อง “ธรรมะนำใจ ลดภัยบุหรี่” และจัดกิจกรรมนันทนาการเสริมสร้างทักษะด้านความรู้ สติปัญญาเพื่อให้เยาวชนมีภูมิคุ้มกันตระหนักถึงโทษ มาในรูปแบบเกม Bingo No Smoking
3. การประเมินผล KAS โดยการประเมินแบบโต้ตอบ ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในการสอบถามและ ตอบคำถามในระหว่างการจัดกิจกรรม เพื่อประเมินความเข้าใจในขณะนั้น

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนอนุบาลตากฟ้าระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปี 2567 จำนวน 62 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

#### 1. ชุดกิจกรรมการให้ความรู้

1.1 การให้ความรู้เรื่องพิษภัยจากบุหรี่จากวิทยากรจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอตากฟ้าเพื่อให้ข้อมูลที่ถูกต้องและเชื่อถือได้เกี่ยวกับโทษของบุหรี่

1.2 การบรรยายเรื่อง กิจกรรมธรรมนำใจ ลดภัยบุหรี่ใช้หลักสติสัมปชัญญะและเบญจศีล โดยพระวิทยากรให้ความรู้และหลักธรรม เพื่อใช้หลักธรรมในการหลีกเลี่ยงภัยจากบุหรี่

1.3 เกม Bingo No Smoking เป็นสื่อการเรียนรู้ที่นำเสนอความรู้เกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ และกฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ผ่านกิจกรรมประเภท “Bingo” ที่สนุกสนานและมีส่วนร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2. แบบประเมินความพึงพอใจ โดยการประเมินแบบโต้ตอบ ซึ่งเป็นวิธีที่ใช้ในการสอบถามและตอบคำถามในการจัดกิจกรรม เพื่อประเมินความเข้าใจ

### สรุปผลการวิจัย

1. การจัดกิจกรรมให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี่ พบว่า การจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัยจากบุหรี่สามารถช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของบุหรี่และสามารถลดความเสี่ยงในการสูบบุหรี่ได้



ภาพที่ 1 กิจกรรมธรรมนำใจ ลดภัยบุหรี่

กิจกรรมธรรมนำใจ ลดภัยบุหรี่ใช้หลักสติสัมปชัญญะ คือ การระลึกถึง และตระหนักถึงผลของการกระทำในขณะที่เราทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การนำสติสัมปชัญญะมาใช้กับการสูบบุหรี่ คือการตระหนักถึงผลกระทบที่บุหรี่มีต่อร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมรอบตัว เมื่อเรารู้ตัวในขณะที่สูบบุหรี่ เราจะสามารถพิจารณาได้ว่า การกระทำนี้มีผลเสียต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ เช่น การสูบบุหรี่

บุหรี่อาจทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น โรคปอด โรคหัวใจ และส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตเช่นทำให้เกิดความเครียดหรือภาวะเสพติด นอกจากนี้ยังทำให้คนรอบข้างได้รับควันบุหรี่โดยไม่ตั้งใจ ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพเช่นกัน ขณะที่หลักเบญจศีล เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ การสูบบุหรี่สามารถเชื่อมโยงกับหลักเบญจศีลการสูบบุหรี่ก็ถือเป็นการเสพสิ่งที่เป็นพิษและอาจทำให้เกิดการเสพติด เช่นเดียวกับการดื่มสุรา การงดเว้นจากบุหรี่จะช่วยให้เรามีสติและการควบคุมตนเองที่ดีขึ้น ไม่ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของสิ่งเสพติด



ภาพที่ 2 กิจกรรมการรู้โทษเท่าทันพิษภัยจากบุหรี่

กิจกรรมการรู้โทษเท่าทันพิษภัยจากบุหรี่เป็นการบรรยายเรื่อง “การรู้โทษเท่าทันพิษภัยจากบุหรี่” จากวิทยากรสาธารณสุขมุ่งเน้นให้ผู้ฟังเข้าใจถึงอันตรายจากสารเคมีในบุหรี่ เช่น นิโคติน และทาร์ ซึ่งทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น มะเร็งปอด โรคหัวใจ และโรคถุงลมโป่งพอง นอกจากนี้ยังพูดถึงผลกระทบต่อคนรอบข้างจากควันบุหรี่มือสอง และให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีเลิกบุหรี่ เช่น การขอคำปรึกษาจากแพทย์หรือใช้ผลิตภัณฑ์ทดแทนนิโคติน



ภาพที่ 3 กิจกรรม BINGO NO SMOKING

Bingo No Smoking เป็นสื่อการเรียนรู้ที่นำเสนอความรู้เกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ และกฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ ผ่านกิจกรรมประเภท “Bingo” ที่สนุกสนานและมีส่วนร่วมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกมนี้ใช้กระดานที่มีช่องตารางซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของบุหรี่ต่อสุขภาพ, กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการห้ามสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะ, วิธีการ

เลิกบุหรี่, และการส่งเสริมการไม่สูบบุหรี่ ผู้เล่นจะต้องเลือกและทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับคำถามหรือข้อมูลที่ถูกกล่าวถึง ขณะที่เกมดำเนินไป ผู้เล่นจะได้รับความรู้และความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับอันตรายจากบุหรี่ และสิทธิของผู้ไม่สูบบุหรี่ภายใต้กฎหมาย เพื่อกระตุ้นให้ผู้เล่นเรียนรู้เรื่องที่สำคัญและสำคัญผ่านการเล่นที่สนุกและน่าดึงดูด และส่งเสริมให้ตระหนักถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยให้ความรู้เรื่องกฎหมายที่คุ้มครองผู้ไม่สูบบุหรี่ในสถานที่สาธารณะ การใช้เกม Bingo No Smoking ในการเรียนการสอนจึงช่วยสร้างความตระหนักรู้และความรู้ในการป้องกันอันตรายจากบุหรี่แบบมีส่วนร่วมและน่าจดจำ

2. การประเมินผลกิจกรรมให้ความรู้และพัฒนาทักษะของเยาวชนในการป้องกันและหลีกเลี่ยงภัยจากบุหรี่ พบว่า ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า การอบรมและการให้ความรู้จากวิทยากรที่มีความเชี่ยวชาญสามารถเพิ่มความรู้และความตระหนักรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ในกลุ่มเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 4 การสรุปผลการจัดกิจกรรม

การสรุปผลการจัดกิจกรรมโครงการ “ธรรมนำใจ ลดปัจจัยเสี่ยงจากบุหรี่” สามารถดำเนินการได้ผ่านการสังเกตโดยตรงและการตอบคำถาม ผู้ประเมินทำการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายในสถานการณ์จริง เช่น การเลิกหรือหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับธรรมะ หรือการแสดงออกด้านสุขภาพจิตใจที่ดีขึ้น ของการดำเนินงานโครงการและปฏิกิริยาของผู้เข้าร่วม ผลรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแล้วนำมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 75 มีความเข้าใจและทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ต้องการลดปัจจัยเสี่ยงจากบุหรี่

### อภิปรายผลการวิจัย

1. การจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันภัยจากบุหรี่และลดปัจจัยเสี่ยงจากบุหรี่ให้แก่ นักเรียนโรงเรียนอนุบาลตากฟ้า ระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ภาคเรียนที่ 1 ปี 2567 เป็นจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 62 คน จากบุหรี ทั้งควันบุหรีมือ 1 ควันบุหรีมือ 2 และควันบุหรีมือ 3 สารพิษที่อยู่ในบุหรี และวิธีการป้องกันและรับมือในสถานการณ์ที่อาจจะถูกชักชวนให้ทดลองสูบบุหรีได้ ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมเพื่อให้เยาวชนมีส่วนร่วมในการรณรงค์ป้องกันการสูบบุหรี โดยการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและภัยจากการสูบบุหรี ช่วยให้เยาวชนมีความเข้าใจในเรื่องนี้มากขึ้น และสามารถลดความเสี่ยงในการสูบบุหรีในอนาคตได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระราชรัตนเวที, อัครเดช พรหมกัลป์ และรัตติยา เหนืออำนาจ (2564) พบว่า การให้การศึกษาและการป้องกันในระดับโรงเรียน โดยเฉพาะในช่วงประถมและมัธยมต้น เป็นการเริ่มต้นการป้องกันการสูบบุหรีที่มีประสิทธิภาพ การสร้างทักษะการปฏิเสธและการสร้างความตระหนักในเรื่องผลกระทบของบุหรีตั้งแต่เยาว์สามารถลดความเสี่ยงได้ เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับโทษของบุหรีและการเสริมสร้างทักษะในการปฏิเสธมีผลอย่างมากต่อการป้องกันการสูบบุหรีในเยาวชน

2. การประเมินผลกิจกรรมให้ความรู้และพัฒนาทักษะของเยาวชนในการป้องกันและหลีกเลี่ยงภัยจากบุหรี การจัดกิจกรรมนันทนาการ BINGO NO SMOKING เป็นเกมส์วัดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขภาพและกฎหมายคุ้มครองผู้ไม่สูบบุหรี เพื่อให้เด็กได้มีความรู้พื้นฐานของโทษและภัยของบุหรี Bingo No Smoking เป็นสื่อการเรียนรู้ที่นำเสนอความรู้เกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี และกฎหมายคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี ผ่านกิจกรรมประเภท “Bingo” ที่สนุกสนานและมีส่วนร่วมกับผู้เรียน รูปแบบของเกม: เกมนี้ใช้กระดานที่มีช่องตารางซึ่งประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับผลกระทบของบุหรีต่อสุขภาพ, กฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการห้ามสูบบุหรีในพื้นที่สาธารณะ, วิธีการเลิกบุหรี, และการส่งเสริมการไม่สูบบุหรีผู้เล่นจะต้องเลือกและทำเครื่องหมายในช่องที่ตรงกับคำถามหรือข้อมูลที่ถูกต้องถึง ขณะที่เกมดำเนินไป ผู้เล่นจะได้รับความรู้และความเข้าใจที่ลึกซึ้งขึ้นเกี่ยวกับอันตรายจากบุหรี และสิทธิ์ของผู้ไม่สูบบุหรีภายใต้กฎหมาย ทั้งนี้เนื่องจาก เด็กนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตอบคำถามแบบกลุ่ม โดยผ่านการคิด วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตอบคำถามในการทำกิจกรรมได้ดี โดยเด็กหลาย ๆ คนสามารถใช้ข้อมูลที่ได้รับจากการฟังการบรรยายของวิทยากรจากกระทรวงสาธารณสุขมาใช้ในการตอบคำถามได้อย่างถูกต้อง อีกทั้งเด็กนักเรียนยังแสดงออกว่ามีทักษะในการปฏิเสธบุหรีมากขึ้น โดยการสุ่มถามของผู้จัดกิจกรรม เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอำนาจ ทาปิน และพระครูโกวิทบุญเขต (2565) พบว่า ความร่วมมือและการมีส่วนร่วมของเครือข่ายเป็นพลังสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมอันมีความรักสามัคคีมุ่งประโยชน์ส่วนรวมเป็นพื้นฐานสำคัญ เป็นพลังการสร้างองค์ความรู้และความตระหนักในบทบาทหน้าที่และเห็นความสำคัญในการดำเนินงาน ขณะที่กิจกรรมส่งเสริมองค์ความรู้เกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงเหล่าบุหรี กิจกรรมฝึกปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กิจกรรมรณรงค์และพัฒนาสิ่งแวดล้อม เป็นหลักใน



การขับเคลื่อนกิจกรรมพัฒนาเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงบูรณาการกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในกิจกรรมต่างๆของชุมชนโดยมีวัดศูนย์กลาง และองค์ความรู้/กฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดองค์ความรู้ความเข้าใจมีกรอบในการสร้างสุขภาวะจากหลักธรรมต่างๆ ช่วยปลูกฝังและย้ำเตือนจิตสำนึกไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยว ช่วยห้ามปรามผู้ที่คิดจะเข้าไปเกี่ยวข้อง เปรียบเสมือนเครื่องเตือนสติ ให้มีความเกรงกลัวต่อโทษและผลของการกระทำ

## องค์ความรู้ใหม่

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ มีดังนี้

1. การรณรงค์ที่เน้นการให้ความรู้ผ่านกิจกรรมในโรงเรียนมีผลในการลดปัจจัยเสี่ยงจากการสูบบุหรี่จากระดับตัวบุคคล กลุ่มคน สังคม และระดับประเทศได้ โดยเฉพาะการปลูกฝังความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ในด้านต่าง ๆ ให้แก่เด็กในระดับโรงเรียน
2. ปัจจัยด้านครอบครัวและสิ่งแวดล้อมยังคงมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมหรือยับยั้งพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในเด็ก
3. การสื่อสารผ่านสื่อสังคมออนไลน์และสื่อทางการศึกษาเป็นช่องทางที่มีประสิทธิภาพในการเผยแพร่ข้อมูลที่ต้องเกี่ยวกับอันตรายของการสูบบุหรี่ในยุคปัจจุบันเพราะเด็กและเยาวชนจะเข้าถึงสื่อออนไลน์ได้ง่ายกว่า

## ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. เด็กนักเรียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม นำความรู้ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเฉพาะการใช้ทักษะในการปฏิเสธเมื่อถูกเชื้อเชิญหรือบังคับให้ทดลองสูบ เพราะรู้ถึงผลกระทบจากสารพิษในควันบุหรี่ และโทษทางกฎหมายเมื่อใช้บุหรี่ในที่สาธารณะในเบื้องต้น
2. สถานศึกษานำแนวทางการจัดกิจกรรมนันทนาการ BINGO NO SMOKING ซึ่งเป็นเกมส์เกี่ยวกับให้ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและกฎหมายคุ้มครองผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ไปปรับใช้ในการจัดกิจกรรมให้ความรู้กับบุคคล หรือกลุ่มคนในระดับต่าง ๆ ได้ เพราะกิจกรรมนี้ให้ทั้งความรู้ และความบันเทิงในขณะเล่นอีกด้วย

## เอกสารอ้างอิง

- พระราชรัตนเวที, อัครเดช พรหมกัลป์ และรัตติยา เหนืออำนาจ. (2564). การเสริมสร้างเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงเรื่องเหล้าและบุหรี่ ตามแนวพระพุทธศาสนาในจังหวัดนครสวรรค์. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร*, 9(7), 2776–2791.
- ลักขณา เตมศิริกุลชัย. (2563). *โรคที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคยาสูบ*. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- วิลาวัณย์ ประทีปแก้ว. (2562). *พฤติกรรมการสูบบุหรี่ของเยาวชน*. (รายงานการวิจัย). ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อการควบคุมยาสูบ : สาธารณสุขจังหวัดนนทบุรี.
- ศูนย์วิจัยและจัดการความรู้เพื่อควบคุมยาสูบ. (2564). *สถานการณ์การบริโภคบุหรี่ของประชากรไทย*. เข้าถึงได้จาก <https://www.trc.or.th/th/index.php>.
- สำนักข่าว Hfocus เจาะลึกระบบสุขภาพ. (2567). *อัตราการสูบบุหรี่ของเยาวชน*. เข้าถึงได้จาก <https://www.hfocus.org/content/2024/02/29795>.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2567). *รางวัลและประวัติโรงเรียนอนุบาลตากฟ้า*. เข้าถึงได้จาก [https://asset.boppobec.info/Home/BuildingBy\\_SchoolID?SchoolID](https://asset.boppobec.info/Home/BuildingBy_SchoolID?SchoolID)
- อำนาจ ทาปิน และพระครูโกวิทบุญเขต (2565). การพัฒนาเครือข่ายลดปัจจัยเสี่ยงตามแนวพุทธศาสนาจังหวัดตาก. *วารสาร มจร พุทธปัญญาปริทรรศน์*, 7(2), 117.132.