

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น  
โดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิต



สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล  
พ.ศ. 2551

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

การสังเคราะห์งานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น โดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิต  
(A SYNTHESIS OF RESEARCH ON SMOKING PREVENTION AMONG YOUTH BY LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM)

มณี ชาติาบดีรินทร์ 4736747 RAMA / M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการควบคุมสารนิพนธ์: ฐิติวัลลค์ ชรรณไพโรจน์, กศ.ม. (การแนะแนว),  
พัชรินทร์ นินทจันทร์, Ph.D. (Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสังเคราะห์งานวิจัยและหลักฐานที่เชื่อถือได้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อได้องค์ความรู้ นำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น โดยใช้การสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์จากแหล่งทรัพยากรสารสนเทศและฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ มีงานวิจัยที่ได้รับการคัดเลือก 8 เรื่อง เป็น Randomized control trial ระดับ A จำนวน 3 เรื่อง เป็น Quasi-experimental research ระดับ B จำนวน 5 เรื่อง จากการวิเคราะห์ สังเคราะห์งานวิจัย ได้สาระสำคัญเกี่ยวกับโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น ดังนี้ 1) องค์ประกอบของทักษะชีวิต ที่นำมาใช้ในโปรแกรม มี 7 องค์ประกอบ ได้แก่ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพโดยการปฏิเสธ การตัดสินใจในการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ความตระหนักรู้ในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การคิดอย่างมีวิจารณญาณและความรับผิดชอบต่อสังคม 2) ส่วนประกอบของโปรแกรมทักษะชีวิต ได้แก่ 2.1) ผู้สอน ไม่เฉพาะเจาะจงว่าเป็นวิชาชีพใด แต่ต้องมีความรู้และประสบการณ์ในการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตมาเป็นอย่างดี 2.2) ผู้เรียน เป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระบบการศึกษา ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อายุตั้งแต่ 10 ปีถึง 18 ปี เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ 2.3) อุปกรณ์ในการสอน มีหลากหลาย ได้แก่ ชุดสาริตการสูบบุหรี่ วิดีโอ สไลด์ แถบเสียง 3) ผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น มีประสิทธิผลต่อการป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นทั้งในด้านความรู้และด้านพฤติกรรม รวมถึงการคงทนของพฤติกรรม องค์ความรู้ที่ได้จากการสังเคราะห์งานวิจัยครั้งนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในวัยรุ่นต่อไป

คำสำคัญ: วัยรุ่น / การป้องกันการสูบบุหรี่ / โปรแกรมทักษะชีวิต

**A SYNTHESIS OF RESEARCH ON SMOKING PREVENTION AMONG YOUTH  
BY LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM**

MANEE THADABODIN 4736747 RAMA / M

M.N.S. (MENTAL HEALTH NURSING AND PSYCHIATRIC)

THEMATIC PAPER ADVISORS: TITIWONE YHUMAPIROJ, M.Ed.(Guidance),  
PATCHARIN NINTAJUN, Ph.D.(Nursing)**ABSTRACT**

The purpose of this study was to synthesize knowledge from research and trustworthy evidence related to the utilization of a life skills training program in smoking prevention. The relevant documents were collected from published studies and electronic databases. Eight research studies were selected: three were randomized control studies within the A level and five were quasi-experimental studies within the B level. The findings were divided into three categories: key components of life skills, key components of life skills training program and results of using life skills training program. There were seven key components of life skills: effective communication by using refusing, decision making for problem solving, emotional and stress management, self awareness, self esteem, critical thinking and social responsibility. Three key components of life skills training program were; 1) trainers who could be in any profession but were required to have knowledge and experience in using a life skills training program; 2) trainees, boys or girls, 10-18 years old who were at risk of smoking; 3) training equipment such as smoking demonstration sets, videos, slides or tape cassettes. The training program achieved effective results in regards to the prevention of smoking. The youths reported more knowledge and appropriate behavior after training even over the long term. Synthesized knowledge from this study can be applied for smoking prevention among youth.

**KEY WORDS: YOUTH SMOKING PREVENTION LIFE SKILLS TRAINING  
PROGRAM**

132 pp.