



บทความวิจัย (Research Article)

Volume 4, No. 1, January – June 2025, ISSN : 2821-9066 (Print)

ปัจจัยความรอบรู้ทางสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง
ของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
Factors of Health Literacy Influencing Secondhand Smoke Prevention
Behaviors among Community Public Health Students,
Rajabhat Maha Sarakham University

ยุพาพร เกษกุ่มซี่¹ จรูญ เบญจมาตย์² อรนุช วงศ์วัฒนาเสถียร¹ ปิยะณัฐ รัตน์วารี³
และ กิจปพน ศรีธานี^{1*}

Yupaporn Kekumsri¹, Charoon Benmat², Oranuch Wongwattanasathein¹,
Peyanut Juntavaree³ and Kitpapon Srithanee^{1*}

¹ สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

² สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

³ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดอุบลราชธานี คณะสาธารณสุขศาสตร์และสหเวชศาสตร์ สถาบันพระบรมราชชนก

¹ Department of Community Public Health, Faculty of Science and Technology, Rajabhat Maha Sarakham University

² Department of Physical Education, Faculty of Education, Rajabhat Maha Sarakham University

³ Sirindhorn College of Public Health, Ubon Ratchathani Province, Faculty of Public Health and Allied Health Services,
Praboromarajchanok Institute

*Corresponding author e-mail: kitpapons@gmail.com

Received: May 23, 2025/ Revised: June 20, 2025/ Accepted: June 23, 2025

บทคัดย่อ

ควันบุหรี่มือสองเป็นภัยเงียบที่คุกคามสุขภาพอย่างรุนแรง ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงโรคหัวใจ มะเร็ง และระบบทางเดินหายใจ แม้ในผู้ไม่สูบบุหรี่ นักศึกษาสาธารณสุขชุมชนจึงจำเป็นต้องตระหนักถึงอันตรายและมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองที่เข้มแข็ง เพื่อเป็นแบบอย่างและขยายผลสู่การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีในชุมชน การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง 2) ศึกษาพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง 3) เปรียบเทียบระดับความรอบรู้ทางสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง และ 4) ศึกษาปัจจัยความ

รอบรู้ทางสุขภาพที่สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม การศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวางครั้งนี้ดำเนินการกับนักศึกษาจำนวน 252 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความตรงและความเชื่อมั่นด้วยสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ 0.951 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา สถิติทดสอบที่แบบอิสระระหว่างกลุ่ม และการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชนส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.7 อายุ 22 ปี ร้อยละ 29.0 และกำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 43.2 ด้านความรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองโดยรวมอยู่ในระดับดี ค่าเฉลี่ย = 3.97, S.D. = 0.58 โดยความรู้ด้านความรู้ความเข้าใจมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด ค่าเฉลี่ย = 4.07, S.D. = 0.67 ส่วนพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย = 4.15, S.D. = 0.63 และพบว่านักศึกษามีระดับความรู้ทางสุขภาพที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p\text{-value} < 0.001$) ความรอบรู้ด้านการบอกต่อ ($\beta = 0.349$) และความรอบรู้ด้านความรู้ความเข้าใจ ($\beta = 0.209$) สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองของนักศึกษาได้ร้อยละ 24.7 ($R^2 = 0.247$, $p < 0.001$) โดยมีสมการทำนายคือ พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง = $2.181 + 0.292$ (ความรู้ด้านการบอกต่อ) + 0.196 (ความรู้ความเข้าใจ) ผลการวิจัยนี้ชี้ให้เห็นความสำคัญของการพัฒนาความรู้ทางสุขภาพ โดยเฉพาะทักษะการสื่อสารและบอกต่อเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองในกลุ่มนักศึกษาสาธารณสุขชุมชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพชุมชนในอนาคต

คำสำคัญ: ความรอบรู้ทางสุขภาพ ควันบุหรี่มือสอง พฤติกรรมการป้องกันตนเอง นักศึกษาสาธารณสุขชุมชน

Abstract

Secondhand smoke is a silent threat that severely endangers health, increasing the risk of heart disease, cancer, and respiratory diseases even in non-smokers. Therefore, community public health students must be aware of its dangers and adopt strong self-protection behaviors to serve as role models and promote better health within the community. The objectives of this study were: 1) to examine health literacy regarding secondhand smoke prevention, 2) to study secondhand smoke prevention behaviors, 3) to compare the level of health literacy with secondhand smoke prevention behaviors, and 4) to investigate health literacy factors that can predict the prevention behaviors of students in the Community Public Health program at Rajabhat Maha Sarakham University. This cross-sectional analytic study was conducted on 252 students selected using stratified random sampling. The research instruments consisted of questionnaires that had undergone content validity and reliability testing by Cronbach's $\alpha = 0.951$. Data analysis were used by descriptive statistics, independent t-test, and stepwise multiple regression analysis.

The results showed that most community public health students were female 91.7%, aged 22 years 29.0%, and in their fourth year of study 43.2%. The overall health literacy concerning secondhand smoke prevention was at a good level Mean = 3.97, S.D. = 0.58, with cognitive health literacy having the highest mean score Mean = 4.07, S.D. = 0.67. Students' overall secondhand smoke prevention behaviors were at a high level Mean = 4.15, S.D. = 0.63. Furthermore, a significant statistical difference was found in secondhand smoke prevention behaviors among students with different levels of health literacy ($p\text{-value} < 0.001$). Regression analysis revealed that communicative/advocacy health literacy ($\beta = 0.349$) and

cognitive health literacy ($\beta = 0.209$) significantly predicted 24.7% of the variance in secondhand smoke prevention behaviors ($R^2 = 0.247$, $p < 0.001$). The predictive equation was: Secondhand Smoke Prevention Behavior = $2.181 + 0.292$ (Communicative/Advocacy Health Literacy) + 0.196 (Cognitive Health Literacy). These findings underscore the importance of enhancing health literacy, particularly communication and advocacy skills, to foster effective secondhand smoke prevention behaviors among future public health professionals.

Keywords: Health literacy, Secondhand smoke, Prevention behaviors, Students, Community public health

บทนำ

แม้ว่าประเทศไทยจะมีกฎหมายควบคุมการสูบบุหรี่ในที่สาธารณะอย่างเข้มงวดตามพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2560 แต่ปัญหาการได้รับควันบุหรี่มือสอง (Secondhand Smoke) ยังคงเป็นภัยคุกคามสุขภาพที่สำคัญและแพร่หลาย โดยควันบุหรี่มือสองประกอบด้วยสารพิษมากกว่า 7,000 ชนิด และอย่างน้อย 70 ชนิดเป็นสารก่อมะเร็ง ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างร้ายแรงต่อระบบทางเดินหายใจ ระบบหัวใจและหลอดเลือด และเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคมะเร็งทั้งในเด็กและผู้ใหญ่ (World Health Organization, 2019, 2021) ในบริบทของสังคมไทยยังคงพบว่าการสัมผัสควันบุหรี่มือสองสามารถเกิดขึ้นในหลายสถานการณ์ เช่น ภายในบ้าน หอพัก ร้านอาหาร สถานศึกษา หรือพื้นที่ส่วนตัวที่ไม่สามารถบังคับใช้กฎหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่มีการรวมกลุ่มทำกิจกรรม และมีแนวโน้มเผชิญกับสภาพแวดล้อมที่มีผู้สูบบุหรี่บ่อยครั้ง จึงถือเป็นกลุ่มเสี่ยงสำคัญที่ต้องได้รับความรู้ การส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันตนเอง และแนวทางเชิงนโยบายเพื่อปกป้องสุขภาพอย่างยั่งยืน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2564)

ความรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy) เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการตัดสินใจและพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักศึกษาสาธารณสุขชุมชนซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนในอนาคต โดยความรู้ทางสุขภาพนั้นหมายถึงความสามารถในการเข้าถึง ทำความเข้าใจ ประเมิน ตัดสินใจ สื่อสาร และนำข้อมูลสุขภาพไปใช้เพื่อดูแลสุขภาพตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม (Nutbeam, 2000, 2008; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) ในบริบทของการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง ความรู้ทางสุขภาพมิได้จำกัดเฉพาะความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของบุหรี่ แต่ยังครอบคลุมถึงความสามารถในการแสวงหาข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ การประเมินสถานการณ์ความเสี่ยง การตัดสินใจที่เหมาะสม และการมีทักษะสื่อสารเพื่อหลีกเลี่ยงควันบุหรี่ในสถานการณ์ต่าง ๆ งานวิจัยของ Panahi et al., (2021) ยังระบุว่า ผู้ที่มีระดับความรู้ทางสุขภาพสูงจะมีแนวโน้มลดพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การสูบบุหรี่ และเพิ่มการตระหนักรู้ถึงอันตรายจากควันบุหรี่มือสอง อย่างไรก็ตามจากการศึกษาภายในประเทศไทยโดยมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์พบว่า แม้นักศึกษาสาธารณสุขจะมีความรู้ทางสุขภาพในระดับปานกลางถึงดี แต่ยังคงขาดการประยุกต์ใช้ความรู้ในการปฏิบัติตนจริงในชีวิตประจำวัน ดังนั้น การพัฒนาความรู้ทางสุขภาพในเชิงลึกจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อเสริมสร้างทักษะและพฤติกรรมป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน (Intarangkul & Chodnock, 2024) นอกจากนี้ งานวิจัยเชิงทดลองแบบสุ่มและมีการควบคุม (Randomized Controlled Trial: RCT) ในประเทศอินเดียแสดงให้เห็นว่าการให้ความรู้ผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติการช่วยลดการสัมผัสควันบุหรี่มือสองในกลุ่มนักเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญ (Rao et al., 2023) ซึ่งสะท้อนถึงศักยภาพของการบูรณาการเนื้อหาความรู้ทางสุขภาพเข้ากับการฝึกปฏิบัติจริงในหลักสูตรสาธารณสุข ดังนั้น การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงมุ่งเติมเต็มช่องว่างทางวิชาการและนำเสนอแนวทางการพัฒนานักศึกษาให้เป็นกำลังหลักในการขับเคลื่อนนโยบายปลอดบุหรี่ในชุมชนต่อไป

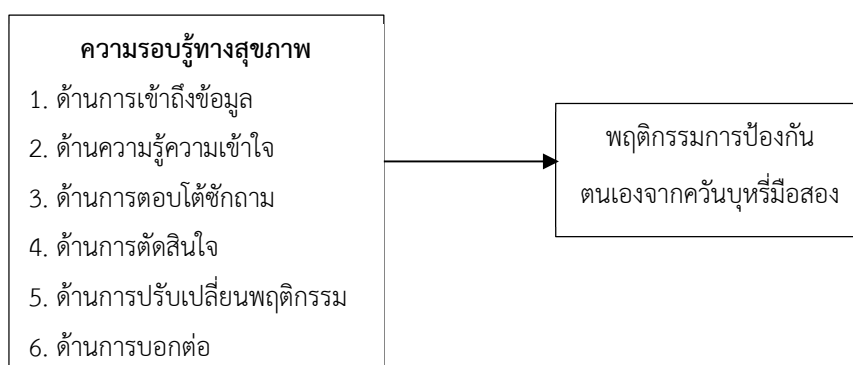
นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชนเป็นกลุ่มบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขในอนาคต ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการเป็นผู้นำด้านสุขภาพ การให้ความรู้ และการสร้างเสริมสุขภาพในชุมชน การที่นักศึกษากลุ่มนี้มีความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันคว้นบูห์หรือมือสองในระดับสูงและมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองที่ดี จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อบทบาทหน้าที่ในอนาคต ไม่เพียงแต่เพื่อปกป้องสุขภาพของตนเองเท่านั้น แต่ยังเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ที่ถูกต้องแก่ประชาชนในชุมชนต่อไป อย่างไรก็ตาม ยังขาดการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับระดับความรู้ทางสุขภาพและพฤติกรรม การป้องกันตนเองจากคว้นบูห์หรือมือสองของนักศึกษากลุ่มนี้ในบริบทของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม การศึกษาในครั้งนี้จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจสถานการณ์ปัจจุบันและช่องว่างที่อาจเกิดขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาแนวทางการส่งเสริมความรู้ทางสุขภาพและการป้องกันตนเองที่เหมาะสมกับกลุ่มนักศึกษาเฉพาะนี้ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากคว้นบูห์หรือมือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบูห์หรือมือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
3. เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ทางสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบูห์หรือมือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
4. เพื่อศึกษาปัจจัยความรู้ทางสุขภาพที่สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบูห์หรือมือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้ได้ประยุกต์กรอบแนวคิดทฤษฎีความรู้ทางสุขภาพของ Nutbeam (2008) และกระบวนการพัฒนาความรู้ทางสุขภาพของกองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (2562) ซึ่งมีองค์ประกอบ 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเข้าถึงข้อมูล ด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านการตอบโต้ชักถาม ด้านการตัดสินใจ ด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และด้านการบอกต่อ มาเป็นกรอบแนวคิดในการกำหนดตัวแปรอิสระที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบูห์หรือมือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงวิเคราะห์แบบภาคตัดขวาง (cross-sectional analysis) โดยการวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรอิสระ ได้แก่ ความรอบรู้ทางสุขภาพ 6 ด้าน ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบูห์มือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ประชากร คือ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประจำปี 2567 จำนวนทั้งหมด 296 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ด้วยโปรแกรม G*Power เวอร์ชัน 3.1.9.7 ในการคำนวณ โดยกำหนดค่าพาวเวอร์ ($1-\beta$) เท่ากับ 0.95 ค่าอัลฟา (α) เท่ากับ 0.05 จำนวนตัวแปรทำนาย จำนวน 6 ค่า ขนาดของอิทธิพล (effect size ขนาดกลาง) เท่ากับ 0.15 ผลที่ได้คือขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 146 ตัวอย่าง ทั้งนี้ผู้วิจัยยังต้องการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบูห์มือสองกับระดับความรอบรู้ทางสุขภาพจึงคำนวณกลุ่มตัวอย่างเพื่อทดสอบค่าเฉลี่ย โดยกำหนดค่าพารามิเตอร์ประกอบด้วย ค่าพาวเวอร์ ($1-\beta$) เท่ากับ 0.95 ค่าอัลฟา (α) เท่ากับ 0.05 ขนาดของอิทธิพล (effect size ขนาดกลาง) เท่ากับ 0.25 และจำนวนกลุ่มที่ทดสอบจำนวน 3 กลุ่ม ผลที่ได้คือขนาดของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 252 ตัวอย่าง คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (multistage sampling) โดยใช้ชั้นปีที่ศึกษาเป็นเกณฑ์ในการแบ่งแล้วจึงเลือกตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ อายุ ชั้นปีที่กำลังศึกษา ที่พักอาศัย โรคประจำตัว รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ความเพียงพอของรายได้ต่อรายจ่าย และการสูบบุหรี่ของบุคคลในครอบครัว

2) แบบสอบถามเกี่ยวกับความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับคว้นบูห์มือสอง เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ 5 ระดับ คือ ความรอบรู้มากที่สุดให้ 5 คะแนน ความรอบรู้มากให้ 4 คะแนน ความรอบรู้ปานกลางให้ 3 คะแนน ความรอบรู้น้อยให้ 2 คะแนน และความรอบรู้น้อยที่สุดให้ 1 คะแนน โดยมีเกณฑ์การจำแนกระดับของคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 3 ระดับดังนี้ คะแนน 1.00 – 2.33 หมายถึงความรอบรู้พอใช้ คะแนน 2.34 – 3.66 หมายถึงความรอบรู้ปานกลาง และคะแนน 3.67 – 5.00 หมายถึงความรอบรู้ดี

3) แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบูห์มือสอง เป็นข้อคำถามแบบเลือกตอบ 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุดให้ 5 คะแนน ปฏิบัติมากให้ 4 คะแนน ปฏิบัติปานกลางให้ 3 คะแนน ปฏิบัติน้อยให้ 2 คะแนน และปฏิบัติน้อยที่สุดให้ 1 คะแนน โดยมีเกณฑ์การจำแนกระดับของคะแนนเฉลี่ยออกเป็น 3 ระดับดังนี้ คะแนน 1.00 – 2.33 หมายถึงการปฏิบัติน้อย คะแนน 2.34 – 3.66 หมายถึงการปฏิบัติปานกลาง และคะแนน 3.67 – 5.00 หมายถึงการปฏิบัติมาก

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ แบบสอบถามนี้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน หลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มนักศึกษาที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน วิเคราะห์ค่า Cronbach's alpha coefficient ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.951

การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยลงเก็บข้อมูลในภาคสนามในช่วงเวลาที่นักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างว่างจากการเรียนการสอนโดยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลและประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างสัปดาห์ที่ 1 และ 2 ของเดือนสิงหาคม 2567

การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ด้วยสถิติพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติอนุมาน ได้แก่ สถิติ t-test แบบ Independent วิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

แบบขั้นตอน (stepwise multiple regression) ซึ่งการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นในการใช้สถิติ พบว่า เป็นไปตามข้อตกลงของการใช้สถิติ (assumption) ดังนี้

1. ค่าความคลาดเคลื่อนต้องมีการแจกแจงแบบปกติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0 และเป็นอิสระต่อกัน (ไม่มี autocorrelation) ทดสอบจากการ plot normal curve ของค่า residual พบว่า มีการกระจายแบบปกติ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.996 และจากการวิเคราะห์ค่า Durbin-Watson ได้เท่ากับ 1.612 ซึ่งเข้าใกล้ 2 แสดงว่า ค่าความคลาดเคลื่อนมีอิสระต่อกัน

2. ตัวแปรอิสระอิสระ x_i และ x_j ต้องอิสระกัน ไม่มี multicollinearity โดยการวิเคราะห์สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's correlation coefficient) พบว่า ไม่มีตัวแปรอิสระคู่ใดมีความสัมพันธ์ในระดับสูง (ค่า $r < 0.738$) ค่า tolerance ของทุกตัวมีค่าเข้าใกล้ 1 ($0.426 \leq \text{Tolerance} \leq 0.683$) และค่า VIF ของทุกตัวมีค่าน้อยกว่า 10 ($1.464 \leq \text{VIF} \leq 2.348$)

3. ไม่มี multivariate outlier พิจารณาจากการกระจายของค่า residual ทุกค่าอยู่ในช่วง $+3/-3$

การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้ร่วมวิจัย เนื่องจากมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามอยู่ระหว่างการจัดตั้งคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ดังนั้นโครงการวิจัยนี้จึงได้มีการพิทักษ์สิทธิ์โดยการขออนุญาตผู้บริหารสาขาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามในการเก็บข้อมูลพร้อมทั้งอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย ขั้นตอนในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยมีการใช้รหัสของข้อมูลแทนการระบุตัวตนรวมถึงในส่วนของการตอบแบบสอบถามหากกลุ่มตัวอย่างรู้สึกไม่สบายใจในการให้ข้อมูลหรือตอบแบบสอบถามสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้

ผลการวิจัย

การศึกษานี้มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 252 คน พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 91.7 กลุ่มอายุที่พบมากที่สุดคือ 22 ปี ร้อยละ 29.0 ด้านการศึกษาส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 43.2 โดยกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 69.4 พักอาศัยอยู่หอพักเพียงลำพัง ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัวร้อยละ 93.7 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 60.7 มีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 5,000 บาท โดยรายได้ดังกล่าวเพียงพอต่อรายจ่ายคิดเป็นร้อยละ 73.4 และมีบุคคลในครอบครัวสูบบุหรี่ถึงร้อยละ 57.1 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=252)

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	21	8.3
	หญิง	231	91.7
อายุ (ปี)	18	24	9.5
	19	60	23.8
	20	41	16.3
	21	52	20.6
	22	73	29.0
	23	2	0.8
ระดับการศึกษา	ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1	71	28.2
	ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2	43	17.1
	ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 3	29	11.5
	ปริญญาตรี ชั้นปีที่ 4	109	43.2

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ที่พักอาศัย		
อาศัยอยู่กับครอบครัว	34	13.5
อาศัยอยู่หอพักเพียงลำพัง	175	69.4
อาศัยอยู่หอพักกับแฟน	21	8.3
อาศัยอยู่หอพักกับเพื่อน	22	8.8
โรคประจำตัว		
ไม่มี	236	93.7
มี	16	6.3
รายได้ต่อเดือน (บาท)		
ไม่เกิน 5,000	153	60.7
5,001 – 10,000	87	34.5
10,001 – 15,000	10	4.0
มากกว่า 15,000	2	0.8
รายได้เพียงพอต่อรายจ่ายต่อเดือน		
เพียงพอ	185	73.4
ไม่เพียงพอ	67	26.6
การสูบบุหรี่ของคนในครอบครัว		
มี	144	57.1
ไม่มี	108	42.9

ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับคว้นบุหรี่ยี่มือสองของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ความรอบรู้ด้านความรู้ความเข้าใจมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับดี (Mean=4.07, S.D.=0.67) รองลงมาคือความรอบรู้ด้านการเข้าถึงข้อมูลอยู่ในระดับดี (Mean=4.03, S.D.=0.71) ส่วนความรอบรู้ด้านการตอบโต้ชักถามมีคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุดในระดับดี (Mean=3.81, S.D.=0.75) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับคว้นบุหรี่ยี่มือสอง (n=252)

ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับ
การเข้าถึงข้อมูล	4.03	0.71	ระดับดี
ความรู้ความเข้าใจ	4.07	0.67	ระดับดี
การตอบโต้ชักถาม	3.81	0.75	ระดับดี
การตัดสินใจ	3.90	0.76	ระดับดี
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม	4.02	0.70	ระดับดี
การบอกต่อ	4.01	0.75	ระดับดี
โดยรวม	3.97	0.58	ระดับดี

ระดับความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับคว้นบุหรี่ยี่มือสองในภาพรวมทั้ง 6 ด้าน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีระดับความรอบรู้ดี ร้อยละ 73.8 รองลงมา คือความรอบรู้ปานกลาง ร้อยละ 26.2 ดังตารางที่ 3

ระดับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรี่ยี่มือสองของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนของกลุ่มตัวอย่างโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก (Mean=4.15, S.D.=0.63) โดยมีคะแนนการปฏิบัติตนในรายข้อ “เมื่อมีคนสูบบุหรี่ที่่านแยกตัวออกมาเพื่อป้องกันการได้รับคว้นบุหรี่ยี่” มีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงสุดอยู่ในระดับมาก (Mean=4.41, S.D.=0.79) และคะแนนการ

ปฏิบัติในรายชื่อ “เมื่อเพื่อนกำลังสูบบุหรี่ท่านลุกหนีออกจากที่ที่มีคนสูบบุหรี่” มีค่าคะแนนเฉลี่ยน้อยที่สุด อยู่ในระดับมาก (Mean=3.50, S.D.=1.39) ดังตารางที่ 4

การวิเคราะห์เปรียบเทียบระดับความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันตนเองของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีระดับความรู้ด้านสุขภาพที่ต่างกันมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value<0.001) ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 3 ระดับความรู้ด้านสุขภาพโดยรวมเกี่ยวกับควันบุหรี่มือสอง (n=252)

ระดับความรู้ด้านสุขภาพโดยรวม	จำนวน	ร้อยละ
ระดับพอใช้	0	0.0
ระดับปานกลาง	66	26.2
ระดับดี	186	73.8
รวม	252	100

ตารางที่ 4 พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง (n=252)

พฤติกรรมการป้องกันตนเอง	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ
1. เมื่อมีคนสูบบุหรี่ท่านแยกตัวออกมาเพื่อป้องกันการได้รับควันบุหรี่	4.41	0.79	มาก
2. ท่านเลือกรับประทานอาหารในร้านที่ปลอดบุหรี่	4.23	0.93	มาก
3. ท่านเดินหนี หลีกเลี่ยงการเข้าใกล้หรือออกจากบริเวณที่มีการสูบบุหรี่	4.35	0.84	มาก
4. ท่านหลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีคนสูบบุหรี่และไม่อยู่ใกล้เขตที่มีการสูบบุหรี่	4.37	0.86	มาก
5. ท่านไม่อนุญาตให้มีการสูบบุหรี่ในห้องพักของท่าน	4.18	0.97	มาก
6. เมื่อเพื่อนกำลังสูบบุหรี่ท่านลุกหนีออกจากที่ที่มีคนสูบบุหรี่	3.50	1.39	มาก
7. ถ้าท่านอยู่กับเพื่อนที่กำลังสูบบุหรี่และไม่สามารถปลื้งตัวออกมาได้ท่านขอให้เพื่อนหยุดสูบบุหรี่	3.91	1.06	มาก
8. เมื่อสัมผัสกับควันบุหรี่ท่านจะรีบนำเสื้อไปซักเพื่อซักกลิ่นควันบุหรี่	4.06	0.96	มาก
9. เมื่อต้องปฏิบัติงานร่วมกับผู้กำลังสูบบุหรี่จะรีบทำให้เสร็จโดยเร็วเพื่อสัมผัสควันบุหรี่มือสองให้น้อยลง	4.19	0.89	มาก
10. ท่านใช้ผ้ามือปิดปากปิดจมูกเมื่อได้รับกลิ่นบุหรี่	4.34	0.86	มาก
โดยรวม	4.15	0.63	มาก

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบระดับความรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองของกลุ่มตัวอย่าง (n=252)

ระดับความรู้ด้านสุขภาพ	Mean	S.D.	t	p-value
ระดับปานกลาง	97.30	10.00	17.689	0.000*
ระดับดี	127.18	12.35		

*p-value<.05

การวิเคราะห์ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสองโดยมีตัวแปรอิสระหรือตัวแปรพยากรณ์ 6 ตัว ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจ การตอบโต้ชักถาม การตัดสินใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และการบอกต่อ มีตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสอง โดยใช้สถิติการถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (multiple liner regression) ด้วยมีการเลือกตัวแปรอิสระเข้าสมการถดถอยทีละขั้น ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณกำลังสอง พบว่า ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า 0.497 และกำลังสองของค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์พหุคูณมีค่า 0.247 แสดงว่า ความรอบรู้ด้านการบอกต่อ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันคว้นบุหรืมือสองสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการป้องกันคว้นบุหรืมือสอง ได้ร้อยละ 24.7 ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของการพยากรณ์มีค่า 0.553 ดังตารางที่ 6 โดยพบว่า ความรอบรู้ด้านการบอกต่อเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta=0.349$, $p<.001$) และความรู้ความเข้าใจเป็นตัวแปรที่สามารถทำนายพฤติกรรม การป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสอง ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\beta=0.209$, $p<.001$) ดังตารางที่ 7 ซึ่งสามารถเขียนสมการ ทำนายดังนี้

พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสอง = $2.181 + 0.292$ (ความรอบรู้ด้านการบอกต่อ) + 0.196 (ความรอบรู้ด้านความรู้ความเข้าใจ)

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์สหสัมพันธ์พหุคูณกำลังสอง ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณกำลังสอง ค่าสหสัมพันธ์พหุคูณที่ปรับแก้ และค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (n=252)

Model	R	R square	Adjust R square	Std. Error of the Estimate
2	0.497 ^b	0.247	0.241	0.55255

b. Predictors: (constant): การบอกต่อ ความรู้ความเข้าใจ

ตารางที่ 7 ผลวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุคูณ (multiple linear regression analysis) ในการทำนายพฤติกรรม การป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสอง (n=252)

ตัวแปรทำนาย	B	SE	β	t	p-value	Collinearity Statistics	
						Tolerance	VIF
การบอกต่อ	0.292	0.056	0.349	5.244	0.000	0.683	1.464
ความรู้ความเข้าใจ	0.196	0.063	0.209	3.138	0.000	0.683	1.464
ค่าคงที่ (constant)	2.181	0.228		9.558	0.000		

R=.497; $R^2=.247$; $F=40.911$; $p\text{-value}<0.001$

อภิปรายผล

1. ความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน พบว่า มีความรอบรู้โดยรวมอยู่ระดับดี ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าบุคคลที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพมักจะมีความตระหนักและเข้าถึงข้อมูลด้านสุขภาพได้ดีกว่าประชาชนทั่วไป (Sorensen et al., 2012) ผลการวิจัยนี้เป็นสัญญาณที่ดี ที่แสดงให้เห็นว่านักศึกษาซึ่งเป็นบุคลากรสาธารณสุขในอนาคต มีพื้นฐานความเข้าใจที่แข็งแกร่งเกี่ยวกับภัยคุกคามจากคว้นบุหรืมือสอง รวมถึงแนวทางการป้องกันตนเอง ซึ่งถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันโรคในชุมชน ผลการวิจัยนี้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของ บุรีศรี ยอดนางรอง และคณะ (2565) ที่ศึกษาความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักศึกษาพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร กรุงเทพมหานคร ซึ่งพบว่านักศึกษา

กลุ่มนี้มีความรอบรู้ด้านสุขภาพอยู่ในระดับดีเช่นกัน เนื่องจากกลุ่มนักศึกษาด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นกลุ่มคนที่มีความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูล ความรู้ความเข้าใจ เพื่อวิเคราะห์ ประเมินการปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องของสุขภาพส่วนบุคคล เพื่อสุขภาพที่ดีได้ นอกจากนี้ ผลการวิจัยนี้ยังชี้ให้เห็นถึงความสำเร็จของการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรสาธารณสุขชุมชนที่สามารถปลูกฝังความรู้และสร้างความตระหนักเกี่ยวกับประเด็นสุขภาพที่สำคัญได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ นักศึกษามีความรอบรู้ทางสุขภาพที่เข้มแข็งและทันสมัยอยู่เสมอ

2. พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสอง การศึกษาครั้งนี้พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรือยู่ในระดับมาก จากผลการวิจัยที่พบว่านักศึกษามีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสองอยู่ในระดับมาก สะท้อนให้เห็นถึงการตระหนักด้านสุขภาพของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสอดคล้องกับบริบทของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชนที่มักได้รับการส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพิษภัยของคว้นบุหรื และมีบทบาทในการเป็นแบบอย่างด้านพฤติกรรมสุขภาพในสังคม งานวิจัยของ จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ และคณะ (2561) ได้ศึกษาพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการได้รับคว้นบุหรืมือสองของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงในระดับมากเช่นกัน โดยการแสดงท่าทีไม่พอใจผู้ที่สูบบุหรืใกล้ๆ หลีกเลี่ยงเส้นทางที่ต้องผ่านบริเวณที่มีการสูบบุหรื ขอร้องให้ผู้สูบบุหรืดับบุหรืหรือให้ไปสูบบุหรืที่อื่น และเมื่อจำเป็นต้องอยู่ในสถานที่ที่มีคว้นบุหรืจะรีบปฏิบัติกิจกรรมให้เสร็จโดยเร็วเพื่อสัมผัสคว้นบุหรืมือสองให้น้อยลง นอกจากนี้ งานวิจัยของ Wang et al., (2013) ซึ่งศึกษานักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศจีน พบว่าผู้ที่มีความรู้เกี่ยวกับพิษภัยของคว้นบุหรืมือสองอย่างเพียงพอ มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการป้องกันตนเอง เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ผู้สูบบุหรื หรือสนับสนุนมาตรการควบคุมการสูบบุหรืในที่สาธารณะ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Nutbeam (2008) ที่ระบุว่า พฤติกรรมสุขภาพที่ดีนั้นมามีรากฐานมาจากระดับความรอบรู้ทางสุขภาพที่เพียงพอ โดยเฉพาะความสามารถในการประเมินความเสี่ยงและตัดสินใจในการดูแลสุขภาพของตนเอง อย่างไรก็ตาม แม้ผลการวิจัยนี้จะพบว่าพฤติกรรมการป้องกันตนเองอยู่ในระดับมาก แต่ยังคงจำเป็นต้องมีการส่งเสริมพฤติกรรมนี้อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมทางสังคม เช่น การอยู่ในครอบครัวหรือหอพักที่มีผู้สูบบุหรื อาจลดทอนโอกาสในการหลีกเลี่ยงคว้นบุหรืมือสองได้ ดังที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2564) ได้ชี้ให้เห็นว่าคว้นบุหรืมือสองยังคงเป็นปัญหาเรื้อรังในหลายพื้นที่แม้จะมีมาตรการทางกฎหมายแล้วก็ตาม ดังนั้น การสนับสนุนทั้งด้านความรู้ ทักษะในการสื่อสาร และการสร้างสภาพแวดล้อมปลอดบุหรืจึงเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อเสริมความยั่งยืนของพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในกลุ่มเยาวชนและนักศึกษา

3. การเปรียบเทียบระดับความรอบรู้ทางสุขภาพกับพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน พบว่า ระดับความรอบรู้ทางสุขภาพที่แตกต่างกันมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากคว้นบุหรืมือสองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างระดับความรอบรู้ทางสุขภาพ (Health Literacy) กับพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Nutbeam (2008) ที่อธิบายว่า ความรอบรู้ทางสุขภาพไม่ใช่เพียงความรู้ แต่ยังรวมถึงความสามารถในการเข้าถึง ประเมิน และนำข้อมูลสุขภาพไปใช้ในการตัดสินใจเพื่อสุขภาพของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ ความสามารถดังกล่าวส่งผลโดยตรงต่อพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงหรือป้องกันการสัมผัสคว้นบุหรืมือสอง นอกจากนี้ งานวิจัยของ ยูนันท์ เทพา (2567) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันนักสูบบุหรืหน้าใหม่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพมีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพสูงขึ้นและมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรืที่สูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการศึกษาครั้งนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า การส่งเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพในกลุ่มนักศึกษาสาธารณสุข ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทในการถ่ายทอดความรู้และพฤติกรรมสุขภาพไปสู่ชุมชนในอนาคต เป็นกลยุทธ์สำคัญในการสร้างสังคมปลอดคว้นบุหรือย่างยั่งยืน ทั้งนี้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สำนักงานกองทุนสนับสนุน

การสร้างเสริมสุขภาพ, 2564) ยังเน้นว่า การพัฒนาองค์ความรู้ควบคู่กับการฝึกทักษะการสื่อสารและการตัดสินใจจะช่วยให้ประชาชน โดยเฉพาะเยาวชน มีความสามารถในการจัดการตนเองท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่เสี่ยงได้ดียิ่งขึ้น

4. ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง อภิปรายได้ดังนี้

4.1 ความรอบรู้ด้านการบอกต่อ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองของนักศึกษาสาขาสาธารณสุขชุมชนและเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลมากที่สุดต่อพฤติกรรมการป้องกันตัวเอง เป็นข้อค้นพบที่สอดคล้องกับแนวคิดด้านความรู้ทางสุขภาพเชิงปฏิสัมพันธ์ (Interactive Health Literacy) ของ Nutbeam (2000) ซึ่งเน้นย้ำถึงความสามารถของบุคคลในการสื่อสาร แลกเปลี่ยนข้อมูล และมีอิทธิพลต่อผู้อื่นในบริบทของสุขภาพ โดยเฉพาะการบอกต่อ (communication/advocacy literacy) ที่ไม่เพียงแต่แสดงถึงความเข้าใจเนื้อหาสุขภาพ แต่ยังสะท้อนถึงความมั่นใจและทักษะในการสื่อสารเชิงรุก ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของตนเองและผู้อื่น การที่นักศึกษาสามารถบอกต่อข้อมูลเกี่ยวกับพิษภัยของควันบุหรี่มือสองแก่เพื่อน ครอบครัว หรือชุมชน แสดงให้เห็นว่าพวกเขาได้ก้าวพ้นระดับความรู้พื้นฐานไปสู่การลงมือปฏิบัติ และใช้บทบาททางสังคมเป็นเครื่องมือในการสร้างการเปลี่ยนแปลงเชิงพฤติกรรม จากงานวิจัยของ Wang et al., (2019) พบว่า นักศึกษาที่มีทักษะการสื่อสารด้านสุขภาพในระดับสูง มีแนวโน้มที่จะเลี่ยงการสัมผัสควันบุหรี่มือสองได้ดีกว่าผู้ที่มีทักษะต่ำ และยังมีอิทธิพลในการจูงใจคนรอบข้างให้หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ในพื้นที่สาธารณะเช่นกัน นอกจากนี้ งานวิจัยของ ธนะวัฒน์ รวมสุข และคณะ (2565) ยังพบว่า นักศึกษาที่มีความสามารถในการบอกต่อข้อมูลสุขภาพซึ่งเป็นความรู้ด้านการสื่อสารสุขภาพ เช่น การพูดคุยหรือให้คำแนะนำเกี่ยวกับการป้องกันควันบุหรี่มือสอง มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงควันบุหรี่มือสองมากกว่ากลุ่มที่ไม่เคยใช้ทักษะนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพลังของการสื่อสารสุขภาพเชิงรุกในกลุ่มเยาวชน โดยเฉพาะในสภาพแวดล้อมที่บุหรี่ยังสามารถเข้าถึงได้ง่าย ดังนั้น การที่ความรู้ด้านการบอกต่อมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันควันบุหรี่มือสองมากที่สุด จึงสะท้อนให้เห็นว่าทักษะด้านนี้ไม่เพียงเป็นตัวทำนายพฤติกรรม แต่ยังสามารถเป็นแนวทางการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพเชิงรุกที่ยั่งยืนในกลุ่มนักศึกษาสาธารณสุข ซึ่งจะกลายเป็นกำลังสำคัญในการผลักดันนโยบายและพฤติกรรมสุขภาพในระดับชุมชนต่อไปในอนาคต

4.2 ความรอบรู้ด้านความรู้ความเข้าใจ สามารถร่วมทำนายพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองของนักศึกษาสาธารณสุขชุมชนได้ สะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญขององค์ประกอบพื้นฐานของความรู้ทางสุขภาพ ซึ่งเริ่มต้นจากการที่บุคคลสามารถทำความเข้าใจข้อมูลสุขภาพได้อย่างถูกต้อง ชัดเจน และมีประสิทธิภาพ ความรู้ความเข้าใจถือเป็นพื้นฐานสำคัญที่นำไปสู่การตัดสินใจที่เหมาะสมในการดูแลสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะในประเด็นเกี่ยวกับควันบุหรี่มือสองซึ่งมักมีข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่ซับซ้อน การเข้าใจถึงอันตรายของสารพิษที่แฝงอยู่ในควันบุหรี่ ความเสี่ยงต่อโรค และผลกระทบระยะยาวจึงเป็นจุดเริ่มต้นของพฤติกรรมการป้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Nguyen et al., (2020) ที่ศึกษากลุ่มนักศึกษาในเวียดนามพบว่า กลุ่มที่มีระดับความเข้าใจเกี่ยวกับควันบุหรี่มือสองสูง มีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมเลี่ยงควันบุหรี่ เช่น หลีกเลี่ยงการอยู่ในพื้นที่ที่มีผู้สูบบุหรี่ และแนะนำผู้อื่นให้หลีกเลี่ยงเช่นกัน ซึ่งเป็นผลจากความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับผลกระทบต่อสุขภาพ นอกจากนี้ อารยา เชียงของ และเชษฐ รัชดาพรณานิกุล (2565) ยังพบว่า นักศึกษาที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบพุทธศักราช 2560 และประกาศกระทรวงสาธารณสุข พ.ศ. 2561 สามารถอธิบายความเสี่ยงของควันบุหรี่มือสองได้อย่างชัดเจน มักมีการวางแผนหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงและกล้าแสดงออกต่อผู้สูบบุหรี่ในพื้นที่ห้ามสูบ ซึ่งแสดงให้เห็นถึงพลังของความรู้ความเข้าใจในการขับเคลื่อนพฤติกรรมป้องกันอย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในกลุ่มนักศึกษาสาธารณสุขซึ่งมีบทบาทในการเป็นแบบอย่างและถ่ายทอดความรู้แก่ชุมชน ดังนั้น ผลการวิจัยนี้จึงเน้นย้ำถึงความสำคัญของการพัฒนาความเข้าใจให้ลึกซึ้ง ไม่ใช่เพียงการรับรู้ข้อมูลเท่านั้น แต่ต้องสามารถแปลความหมาย วิเคราะห์ และนำไปใช้ในบริบทจริงได้ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่ยั่งยืนและเป็นรากฐานของการเป็นผู้นำด้านสุขภาพในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

\

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาปัจจัยความรอบรู้ทางสุขภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองของนักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม สามารถสรุปได้ว่า นักศึกษามีระดับความรอบรู้ทางสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับดี และมีพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสองอยู่ในระดับมาก สะท้อนให้เห็นว่ากลุ่มนักศึกษาดังกล่าวตระหนักถึงอันตรายของควันบุหรี่มือสองและสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ที่มีในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังพบว่า ระดับความรอบรู้ทางสุขภาพที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความรอบรู้ทางสุขภาพเป็นปัจจัยสำคัญในการส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกด้านสุขภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรอบรู้ด้านการบอกต่อ และด้านความรู้ความเข้าใจ ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง โดยสามารถนำไปสร้างสมการพยากรณ์พฤติกรรมได้อย่างมีนัยสำคัญ สมการที่ได้ซึ่งจะอยู่ในรูปแบบสมการทางคณิตศาสตร์ (เช่น: $Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + \dots + e$) โดยสมการทำนายในครั้งนี้ คือ พฤติกรรมการป้องกันตนเองจากควันบุหรี่มือสอง = $2.181 + 0.292$ (ความรอบรู้ด้านการบอกต่อ) + 0.196 (ความรอบรู้ด้านความรู้ความเข้าใจ)

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบายและการปฏิบัติ

1. สำหรับสถาบันการศึกษา ควรจัดกิจกรรมหรือหลักสูตรเสริมเพื่อส่งเสริมทักษะความรอบรู้ทางสุขภาพ โดยเฉพาะด้านการสื่อสารและการบอกต่อ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงสุดต่อพฤติกรรมการป้องกันตนเอง การฝึกให้นักศึกษาสามารถสื่อสารความรู้ด้านสุขภาพแก่ผู้อื่นอย่างมั่นใจ จะช่วยขยายผลการรับรู้ไปสู่กลุ่มเป้าหมายอื่นในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. สำหรับผู้กำหนดนโยบายด้านสุขภาพในระดับมหาวิทยาลัย คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยร่วมกับฝ่ายกิจการนักศึกษาและศูนย์บริการทางการแพทย์และสาธารณสุขในมหาวิทยาลัย ควรนำผลการวิจัยไปใช้ในการออกแบบนโยบายส่งเสริมสุขภาพที่เน้นการพัฒนาความรอบรู้ด้านการประเมินและการตัดสินใจ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันเชิงความคิด และลดพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดจากสภาพแวดล้อม เช่น การสัมผัสควันบุหรี่มือสอง
3. สำหรับนักวิจัยในอนาคต ควรขยายขอบเขตการศึกษาสู่กลุ่มนักศึกษาในสถาบันอื่นหรือประชากรวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงในชุมชน เพื่อเปรียบเทียบความรอบรู้และพฤติกรรมในบริบทที่หลากหลาย รวมถึงศึกษาปัจจัยอื่นที่อาจมีอิทธิพลร่วม เช่น ทัศนคติทางสุขภาพ สื่อสังคมออนไลน์ หรืออิทธิพลทางวัฒนธรรม เพื่อพัฒนาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมและยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (2562). *เครื่องมือสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพในสถานบริการสุขภาพ*. นนทบุรี: กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- จักรพันธ์ เพ็ชรภูมิ, รุ่งนภา แยมกลีบ และณัฏฐา พงษ์ปรีชา. (2561). ปัจจัยที่มีผลต่อการได้รับควันบุหรี่มือสองของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. *วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา*, 13(2), 89–101.
- ธนวัฒน์ รวมสุข, สุรินทร์ กลัมพากร, ทศนีย์ รวีวรกุล, ทศนีย์ อรรถสาร, อารยา ทิพย์วงศ์, นภิสสร ตีระวัตร และจิราภรณ์ อนุชา. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ทางสุขภาพกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักศึกษสถาบันอุดมศึกษา กรุงเทพมหานคร. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 24(3), 357–365.
- บุริศร์ ยอดนางรอง, พิรยา จันทร์ศรีทอง, กุลภรณ์ เศรษฐจิตรไกรสร, วนิดา สิงหาเทพ, และอารยา ทิพย์วงศ์. (2565). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ทางสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักศึกษพยาบาลมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง กรุงเทพมหานคร. *วารสารวิจัยธรรมศึกษา*, 5(1), 1–9.
- ยุรนนท์ เทพา. (2567). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการป้องกันนักสูบบุหรี่หน้าใหม่

- ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งในพื้นที่อำเภองาว จังหวัดลำปาง. *วารสารสาธารณสุขมูลฐาน (ภาคเหนือ)*, 34(2), 12-26.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2563). *คู่มือความรู้ด้านสุขภาพ: แนวทางและการประเมิน*. กรุงเทพมหานคร: สสส.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2564). *รายงานสถานการณ์การควบคุมยาสูบของประเทศไทย ปี 2564*. กรุงเทพมหานคร: สสส.
- อารยา เขียงทอง และเชษฐ รัชดาพรธนาธิกุล. (2565). ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการหลีกเลี่ยงการได้รับบุหรี่มือสองของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*, 9(3), 49-59.
- Intarangkul, T., & Chodnock, K. (2024). Factors related to health literacy in illness prevention among Buriram Rajabhat University students. *South East European Journal of Public Health*, 3, 672–677.
- Nguyen, H.V., Pham, T.M., & Nguyen, H.L. (2020). Health literacy and preventive behaviors of secondhand smoke exposure among Vietnamese university students. *Journal of Health Research*, 34(2), 157–167.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072–2078.
- Panahi, R., Osmani, F., Javanmardi, K., Ramezankhani, A., Dehghankar, L., Amini, R., Haeri Mehrizi, A. A., Amjadian, M., Anbari, M., & Hosseini, N. (2021). The relationship between different levels of health literacy and smoking prevention among medical sciences student. *International Journal of Preventive Medicine*, 12, 124. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_460_20
- Rao, A., Rungta, N., Nandini, M., Unnikrishnan, B., Shenoy, R., Rao, A., & Shetty, M. K. (2023). Effect of educational intervention in reducing exposure to second hand tobacco smoke among 12-year-old children as determined by their salivary cotinine levels and knowledge, attitude and behavior – a randomized controlled trial. *Frontiers in Oral Health*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.3389/froh.2023.1277307>
- Sorensen, K., Broucke, S.V.D., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, E., Slonska, Z., & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12(1), 80.
- Wang, M.P., Ho, S.Y., & Lam, T.H. (2013). Secondhand smoke exposure and avoidance behavior among Chinese adolescents in Hong Kong. *Preventive Medicine*, 124, 58–62.
- Wang, M.P., Ho, S.Y., Lo, W.S., & Lam, T.H. (2019). The influence of health communication literacy on adolescents' secondhand smoke avoidance. *Journal of Health Communication*, 24(2), 113–121.
- World Health Organization. (2019). *WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000-2025 (3rd ed.)*. WHO.
- World Health Organization. (2021). *Second-hand smoke and children*. <https://www.who.int>